

TESTMANUAL

ZUR TALENTSICHTUNG DES DHB 2015

ERSTELLT VON: JAN PABST • DIRK BÜSCH • JELENA BRAUN • WOLFGANG SOMMERFELD • MAIK NOWAK
JENS PFÄNDER • AXEL KROMER • FRANK HAMANN • CHRISTIAN SCHWARZER

IN ZUSAMMENARBEIT MIT WEITEREN MITGLIEDERN DER AG SICHTUNG DES DHB:
ALEXANDER HAASE • KLAUS GÄRTNER • ZSOLT HOMOVICZ • CHRISTOPH KOLODZIEJ • CHRISTIAN PÖHLER
DR. CHRIS ARMBRUSTER • MARKUS BAUR • KLAUS-DIETER PETERSEN

ΤΑ ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ 2015

Γιά την ΕΑΠ/ΟΧΕ

Μετάφραση, επιμέλεια και απόδοση: Καρακεχαγιάς Θ. – Ζαπαρτίδης Η.

Σημείωση:

Η βιβλιογραφική αναφορά στην τρέχουσα έκδοση του εγχειριδίου των τεστ για την αναζήτηση και αξιολόγηση των ταλέντων της DHB, πρέπει να γίνεται με την εξής μορφή:

Pabst, J., Büsch, D., Braun, J., Sommerfeld, W., Nowak, M., Pfänder, J., Kromer, A., Hamann, F. & Schwarzer, C., (2015). Testmanual zur Talentsichtung des DHB 2015. Münster: Philippka.

	Χαιρετισμός.....	5
	Πρόλογος.....	6
	Γενικές πληροφορίες.....	7
	 Γενικοί όροι εφαρμογής	7
	 Χρονοδιάγραμμα του συστήματος αναζήτησης ταλέντων	7
	 Χρονοδιάγραμμα του συστήματος αναζήτησης ταλέντων 2015 - Αγόρια	8
	 Χρονοδιάγραμμα της του συστήματος αναζήτησης ταλέντων 2015 - Κορίτσια	9
	 Ερμηνεία των αποτελεσμάτων.....	10
1	Ανθρωπομετρικές μετρήσεις	11
	 Βαθμός βιολογικής ωρίμανσης και τελικό σωματικό ύψος.....	12
	 Σωματικό ύψος από όρθια θέση.....	14
	 Σωματικό ύψος από καθιστή θέση.....	15
	 Σωματική μάζα.....	17
2	Κινητικά test.....	20
	 20 μ. σπριντ	21
	 Οχτάρι με ντρίπλα.....	24
	 Μέγιστη ταχύτητα ρίψης της μπάλας.....	27
	 Άλμα σε μήκος από στάση.....	30
	 Άλμα σε ύψος (Jump-and-Reach Test).....	33
	 Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST).....	36
	 Κάμψεις.....	40
	 Κοιλιακοί.....	43
	 Ασκήσεις εδάφους με στρώματα.....	46
3	Test εξειδικευμένα ως προς το handball.....	49

	Τερματοφύλακας – Αγόρια και κορίτσια	50
	24 γωνίες-test τερματοφύλακα.....	50
	Τεχνική πασαρίσματος – χωρίς παιχνίδι	53
	Συνεχόμενο πασάρισμα Α - Αγόρια	53
	Συνεχόμενο πασάρισμα Β - Αγόρια	54
	Συνεχόμενο πασάρισμα C - Κορίτσια	54
	Συνεχόμενο πασάρισμα D- Κορίτσια.....	55
	Τεχνικοτακτική - Αξιολόγηση - Κορίτσια	56
	Τερματοφύλακες	56
	Περιφερειακοί.....	58
	Εξτρέμ	60
	Πίβοτ	61
	Τεχνικοτακτική - Αξιολόγηση - Αγόρια	62
	Βασική άσκηση Α: Απειλές με μπρος/πίσω κίνηση – προκαθορισμένες παραλλαγές ρίψεων ..	62
	Βασική Άσκηση Β: Εξτρέμ και πίβοτ	63
	Βασική Άσκηση C: Περιφερειακοί παίκτες ενάντια σε αμυντικό μπλοκ	65
	Βασική Άσκηση D: 1-1 + πίβοτ (ενάντια σε όχι προωθημένη άμυνα)	66
	Βασική Άσκηση Ε: 1-1 + πίβοτ (προωθημένη αμυντική συμπεριφορά).....	67
4	Αξιολόγηση της παικτικής ικανότητας.....	68
	Μορφές παιχνιδιών.....	69
	Βασικό παιχνίδι Α: 4 εναντίον 4 (Άμυνα 3:2:1) - Κορίτσια	69
	Βασικό παιχνίδι Β: 5 στις 5 (Άμυνα 6:0) - Κορίτσια	70
	Βασικό παιχνίδι C: 2-2 (σε καθορισμένους χώρους) - Αγόρια	71
	Βασικό παιχνίδι D: 4-4 (Άμυνα 6:0-) - Αγόρια.....	73
	Βασικό παιχνίδι Ε: 5-6 (Άμυνα 3:2:1) - Αγόρια	74
	Αγώνες μεταξύ των ομάδων	75
	All-Star Game - Κορίτσια	77
	Βιβλιογραφία	78
	Επικοινωνία	79

Αγαπητοί χαντμπολίστες/στριες, προπονητές, έφοροι ομάδων, εκπρόσωποι των ενώσεων, οι υπεύθυνοι του προγράμματος αναζήτησης αξιολόγησης ταλέντων σας καλωσορίζουν θερμά.



Bob Hanning. Foto: DHB/Sascha Klahn

Μετά τον τίτλο των νέων στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στην κατηγορία U20 και την πετυχημένη πορεία των κοριτσιών στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στην κατηγορία U20 και U18, μπορούμε τώρα να δούμε και να διατυπώσουμε τα συμπεράσματα μας για το πώς φθάσαμε σε αυτές τις επιτυχίες. Επίσης κάποιοι παίκτες ήδη παίζουν στις εθνικές κατηγορίες, καθώς και κάποιοι παίκτες έχουν επιλεγεί για την Εθνική Ομάδα των ανδρών. Αυτό σημαίνει ότι αξίζει να επιμείνουμε σε υψηλούς και φιλόδοξους στόχους.

Το μέλλον του Γερμανικού handball βρίσκεται στα χέρια και των 4 εκπροσώπων που αφορούν το άθλημα. Οι εκπρόσωποι των ενώσεων, οι παίκτες και οι παίκτριες, οι σύλλογοι και οι υπεύθυνοι της Γερμανικής Ομοσπονδίας (DHB), συγκεντρώνονται εδώ για να βγάλουν συμπεράσματα για το τωρινό επίπεδο εκπαίδευσης των αθλητών αλλά και για τους τρόπους της μελλοντικής εξέλιξης του αθλήματος. Μόνο μέσα από την συνεργασία μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις μεγάλες προκλήσεις στο μέλλον. Είτε αφορά την επαγγελματοποίηση των δομών σε όλα τα επίπεδα και την ανάπτυξη μιας ενιαίας εκπαιδευτικής κατευθυντήριας γραμμής – ολοκληρωμένο μοντέλο – είτε ένα συνολικό σχεδιασμό ελέγχου της εκπαίδευσης και αθλητικής επίδοσης των αθλητών.

Υπάρχουν αρκετά θέματα προς συζήτηση, χρειαζόμαστε όμως ένα κοινό τρόπο εστίασης πάνω σε αυτά, καθώς και ένα κοινό και βασικό τρόπο σκέψης με επίκεντρο το άθλημα του handball. Για αυτό τον λόγο θέλουμε και πρέπει να επικοινωνήσουμε και να συνεργαστούμε με τους εκπροσώπους των εθνικών κατηγοριών και ενώσεων. Ο στόχος είναι η δημιουργία από την DHB, ενός αθλητικού κέντρου ελέγχου και εξέλιξης της αθλητικής επίδοσης των νέων αθλητών, που θα μπορεί να βοηθά στην ανάπτυξη και εξέλιξη των νεαρών αθλητών/τριών ανά ένωση.

Η επικέντρωση στην εξέλιξη των νεαρών αθλητών δεν αφορά μόνο την εκμάθηση και βελτίωση δεξιοτήτων που αφορούν το χάντμπωλ, αλλά θα πρέπει να περιλαμβάνει συγκεκριμένες αξίες και πρότυπα, γιατί ο στόχος μας είναι η εξέλιξη της συνολικής προσωπικότητας των νεαρών αθλητών/τριων. Η δημιουργία ενός βιβλίου τους επόμενους μήνες με τίτλο «Γερμανική βίβλος», στοχεύει στο να δώσει ξανά την αξία που της αξίζει στην λέξη «διεθνής» (επιλεγμένος αθλητής μιας εθνικής ομάδας). Οι νεαροί αθλητές μας πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι και οι ίδιοι είναι ως ένα μικρό βαθμό υπεύθυνοι για το άθλημα μας, και ταυτόχρονα για τη Γερμανία και την κοινωνία μας.

Όλα τα παραπάνω πρέπει να αντιμετωπισθούν από κοινού. Εγώ είμαι έτοιμος και ελπίζω στην υποστήριξη σας. Υπό αυτήν την έννοια, εύχομαι στους εκπροσώπους και των 4 αντιπροσωπευτικών κατηγοριών, πολλές προσωπικές εμπειρίες επιτυχίας.

Ειλικρινά,

Bob Hanning.

Η παρούσα έκδοση αφορά όλα τα test που θα γίνουν το 2015 για την αξιολόγηση των αθλητών/αθλητριών της DHB.

Η αξιολόγηση βασίζεται στην προσπάθεια των Lemmel και των συνεργατών του (2007), στην επεξεργασία και την τεκμηρίωση από τον Klaus-Dieter Petersen και στις πολλές συζητήσεις που έγιναν ανάμεσα σε εσάς και τον τεχνικό διευθυντή της DHB.

Το εξειδικευμένο τμήμα του Ινστιτούτου για το handball, και για την εφαρμοσμένη προπονητική, έχει συλλέξει όλες τις πληροφορίες από τα test και βασιζόμενο στις τρέχουσες επιστημονικές γνώσεις βοήθησε στην συγγραφή αυτού του εγχειριδίου σε συνεννόηση με τους αρμόδιους της DHB.

Επίσης τα κινητικά test που έχουν επιλεγεί βασίζονται στον ενιαίο προπονητικό σχεδιασμό της DHB (Brand, Heuberger, Petersen, Lemmel, Kurrat, Pfänder et al., 2009), ο οποίος προκαθορίζει ποιες γενικές ικανότητες και ποιες τεχνικές δεξιότητες θα πρέπει να εξασκεί και να κατέχει ο αθλητής/τρια ανά ηλικιακή κατηγορία. Επίσης γίνεται αναλυτική αναφορά και στα test που στοχεύουν στην παρατήρηση και αξιολόγηση, των εξειδικευμένων ως προς το handball εκτελούμενων τεχνικών δεξιοτήτων. Παρατηρήσαμε επίσης γεμάτοι χαρά ότι η εκτέλεση των test έγινε με ακρίβεια και αξιοπιστία, με αποτέλεσμα αυτές οι μετρήσεις να αποτελέσουν σημείο αναφοράς και σύγκρισης για τις καινούργιες μετρήσεις. Η ακρίβεια εκτέλεσης των test αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση όλα αυτά τα χρόνια, ώστε να είναι δυνατή η σύγκριση νεότερων μετρήσεων με παλαιότερες. Η προετοιμασία των ενώσεων για την εκτέλεση των test, προϋποθέτει την αναλυτική περιγραφή των test, όργανα μέτρησης ανά test, γραφήματα, κριτήρια αξιολόγησης καθώς και τις βασικές γνώσεις για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων. Επιπρόσθετα γίνονται συγκεκριμένες παρατηρήσεις για την εκτέλεση των ανθρωπομετρικών test, των test για την εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων σε σχέση με το handball, την εφαρμογή βασικών παιχνιδιών (π.χ. 2:2, 3:3 κοκ.) αλλά και των αγώνων αξιολόγησης. Αυτά τα επιλεγμένα test συντονίζονται με το ενιαίο αναπτυξιακό σύστημα της DHB που έχει σχέση με τη διάγνωση της απόδοσης και ως εκ τούτου δίνεται η δυνατότητα για μια μακροπρόθεσμη αξιολόγηση και έλεγχο της αθλητικής απόδοσης.

Ευχαριστούμε όλους τους προπονητές, καθώς και τους συνάδελφους, που μας κατέθεσαν όλους τους βασικούς προβληματισμούς και εκτιμήσεις τους και έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στον σχεδιασμό και την αναθεώρηση των test. Σε ότι αφορά την επιστημονική υποστήριξη θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τα πανεπιστήμια που συνεργάστηκαν μαζί μας. Επίσης θα πρέπει να ευχαριστήσουμε τους Dietrich Späte και Thomas Hammerschmidt του εκδοτικού οίκου Philippka- Sportverlag για τον σχεδιασμό και την έκδοση αυτού του εγχειριδίου.

Dr. Jan Pabst

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Fachgruppenleiter Handball

Jelena Braun

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Fachgruppe Handball

Prof. Dr. Dirk Büsch

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Fachbereichsleiter Technik-Taktik



Γενικοί όροι εφαρμογής των test

Η επιλογή των test πρέπει να γίνεται πάντα σε συνάρτηση με τους εκάστοτε στόχους που θέτουμε καθώς και το target γκρουπ που έχουμε. Βασικά σε κάθε test που θέλουμε να κάνουμε πρέπει να αναλύουμε τους στόχους αλλά και να περιγράφουμε τις σταθερές συνθήκες εφαρμογής του test. Αυτό διασφαλίζει την τυποποιημένη εφαρμογή των test και επιτρέπει την αξιόπιστη ερμηνεία των αποτελεσμάτων.

Επιπρόσθετα η ανάλυση των αποτελεσμάτων των test που θα γίνουν για την συγκεκριμένη κατηγορία (αγόρια γεννημένα το 1999 και κορίτσια γεννημένα το 2000), βασίζεται σε πίνακες αποτελεσμάτων προηγούμενων μετρήσεων με βάση την ηλικία και το φύλο. Στην συνέχεια γίνεται σύνδεση των τιμών των test με τα συνιστώμενα πρωτόκολλα μέτρησης.

Τα παρακάτω test στοχεύουν στην μέτρηση κινητικών δεξιοτήτων, όπως δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, συντονισμός, και ευκινησία, και βοηθούν ταυτόχρονα και στην αξιολόγηση της γενικής αλλά και ειδικής απόδοσης. Οι γενικές μετρήσεις (βλέπε πρώτο μέρος) αφορούν κυρίως τον προσδιορισμό των ανθρωπομετρικών τιμών των αθλητών/τριών. Μερικά από τα test που αφορούν την μέτρηση κινητικών δεξιοτήτων (βλέπε δεύτερο μέρος), στοχεύουν στην διάγνωση της κινητικής απόδοσης των αθλητών. Ορισμένα από τα test μέτρησης κινητικών ικανοτήτων γίνονται πριν από την διαδικασία εκτέλεσης των test από την DHB, και αναλαμβάνουν την ευθύνη εκτέλεσης τους, οι κατά τόπους ενώσεις (βλέπε σελίδα 8 για λεπτομέρειες).

Στο τρίτο μέρος (test εξειδικευμένα ως προς το handball), γίνονται test-ασκήσεις που στοχεύουν στον έλεγχο βασικών τεχνικών δεξιοτήτων τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο τακτικών συνεργασιών σε τμήμα. Γίνεται ξεχωριστός έλεγχος για τους παίκτες γηπέδου και τους τερματοφύλακες. Τα περιεχόμενα του τέταρτου και τελικού μέρους που ακολουθεί αφορούν τον έλεγχο και την χαρτογράφηση της ατομικής, τμηματικής, και ομαδικής τακτικής συμπεριφοράς.

Εκτός από την DHB, που βασίζεται σε αυτό το εγχειρίδιο για την αξιολόγηση των αθλητών/τριών, τα ίδια test μπορούν να εφαρμοστούν τόσο από τους συλλόγους όσο και από τις ενώσεις και στην συνέχεια να γίνει αξιολόγηση των αποτελεσμάτων.



Χρονοδιάγραμμα εκτέλεσης των test

Το χρονοδιάγραμμα εκτέλεσης των test για οικονομικούς και χρονικούς λόγους γίνεται συνήθως σε μια ή μερικές διαδοχικές μέρες όπου γίνονται τα test το ένα μετά το άλλο. Έτσι μεγάλη σημασία έχει η σωστή σειρά εκτέλεσης των test, ώστε τα αποτελέσματα ενός test να μην είναι συνέπεια της προσπάθειας που έκανε ο αθλητής σε ένα προηγούμενο test. Αντίθετα το αποτέλεσμα ενός test θα πρέπει να αντιπροσωπεύει την τρέχουσα αθλητική επίδοση ενός αθλητή. Για αυτό θα πρέπει να υπάρχει μια προκαθορισμένη χρονική σειρά εκτέλεσης των test, η οποία θα πρέπει να τηρείται.



Χρονοδιάγραμμα της διαδικασίας εκτέλεσης των test - Αγόρια

Πριν ξεκινήσει η διαδικασία εκτέλεσης των test από την DHB για το 2015, πρέπει να έχουν γίνει ήδη από τις περιφερειακές ενώσεις, κάποια test που αφορούν το έλεγχο και αξιολόγηση συγκεκριμένων κινητικών δεξιοτήτων. Τα αποτελέσματα αυτών των test, θα πρέπει να σταλούν στην DHB (Diana Zander: diana.zander@dhb.de, Christian Schwarzer: christian.schwarzer@dhb.de und Wolfgang Sommerfeld: sommerfeld.wolfgang@t-online.de) μέχρι τις 12/1/2014, και οι μετρήσεις δεν πρέπει να έχουν χρονική διαφορά άνω των τριών εβδομάδων από το χρονικό σημείο εκτέλεσης των υπόλοιπων test από την DHB. Από τις περιφερειακές ενώσεις πρέπει να έχουν γίνει τα παρακάτω test:

- Οχτάρι με ντρίπλα
- Κάμψεις (για το κεντρικό αρχείο της DHB)
- Κοιλιακοί (για το κεντρικό αρχείο της DHB)
- Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST) (για το κεντρικό αρχείο της DHB)

Στο 4ήμερο εκτέλεσης των υπόλοιπων test με βάση το πρόγραμμα ανίχνευσης και αξιολόγησης των αθλητών για το 2015, ακολουθούμε το παρακάτω χρονοδιάγραμμα:

ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1 ^η ΜΕΡΑ	2 ^η ΜΕΡΑ	3 ^η ΜΕΡΑ	4 ^η ΜΕΡΑ
Αφίξεις το αργότερο μέχρι τις 12:00 π.μ.	Ανθρωπομετρικά test (4 ομάδες)	Ανθρωπομετρικά test (4 ομάδες)	Ανθρωπομετρικά test (2 ομάδες)
Μεσημεριανό γεύμα	Πρωινό	Πρωινό	Πρωινό
Καλωσόρισμα (13:30 μ.μ.)	Βασικά παιχνίδια D και E (9:00-13:00 μ.μ.) - όλες οι ομάδες ταυτόχρονα + άμεση αξιολόγηση	Έλεγχος τεχνικής-τακτικής (9:00-11:00 π.μ.) Βασική άσκηση B, Βασικό παιχνίδι C (11:00-13:00 μ.μ.) Βασικές ασκήσεις D και E + άμεση αξιολόγηση	Αγώνες κατάταξης (9:00-12:00 π.μ.) 1 αγώνας 3X10', μετά από κάθε αγώνα εκτέλεση πέναλτι (ανά 5 παίκτες)
Κινητικά test 2 γήπεδα (14:00-16:30 μ.μ.) • Άλμα σε μήκος από στάση • Άλμα-σε ύψος (Jump-and-Reach Test) • 20 μ. Σπριντ • Μέγιστη απόσταση ρίψης της μπάλας • Ασκήσεις εδάφους με στρώματα*	Μεσημεριανό γεύμα	Μεσημεριανό γεύμα	Επιλογή (ομάδα ALL-STAR)
Έλεγχος τεχνικής-τακτικής (17:00-19:00 μ.μ.) Βασικές ασκήσεις A και C + άμεση αξιολόγηση	Ομαδικό παιχνίδι (14:00-19:00 μ.μ.) Συνεχόμενο πασάρισμα A και B 2 αγώνες 3X10', μετά από κάθε αγώνα εκτέλεση πέναλτι (ανά 5 παίκτες) + άμεση αξιολόγηση	Ομαδικό παιχνίδι (14:00-19:00 μ.μ.) Συνεχόμενο πασάρισμα A και B 2 αγώνες 3X10', μετά από κάθε αγώνα εκτέλεση πέναλτι (ανά 5 παίκτες) + άμεση αξιολόγηση	Μεσημεριανό γεύμα Αναχώρηση
Συνάντηση LT	Βραδινό γεύμα	Βραδινό γεύμα	
Ερωτηματολόγιο (20:30 μ.μ.)	Συνάντηση LT	Συνάντηση LT	
		Βραδινή εκδήλωση (Διάλεξη) (20:00 μ.μ.)	

Σημείωση: Χρονικές μεταβολές είναι επιτρεπτές μόνο όταν είναι σύντομες



Χρονοδιάγραμμα της διαδικασίας εκτέλεσης των test – Κορίτσια

Στο 4ήμερο εκτέλεσης των υπόλοιπων test με βάση το πρόγραμμα ανίχνευσης και αξιολόγησης των αθλητών/τριων για το 2015, ακολουθούμε το παρακάτω χρονοδιάγραμμα:

ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1 ^η ΜΕΡΑ	2 ^η ΜΕΡΑ	3 ^η ΜΕΡΑ	4 ^η ΜΕΡΑ
Αφίξεις το αργότερο μέχρι τις 14:00 μ.μ.	Ανθρωπομετρικά test (4 ομάδες)	Ανθρωπομετρικά test (3 ομάδες)	Ανθρωπομετρικά test (3 ομάδες)
Μεσημεριανό γεύμα	Πρωινό	Πρωινό	Πρωινό
Καλωσόρισμα (14:30 μ.μ.)	Έλεγχος τεχνικής-τακτικής (9:00-12:00 π.μ. σε 2 γήπεδα) - Έλεγχος της τακτικής γνώσης και ικανότητας Γήπεδο 1 - Έλεγχος της ικανότητας εκτέλεσης τεχνικών δεξιοτήτων Γήπεδο 2 - Ταξινόμηση των LV σε τοπικό επίπεδο!	Έλεγχος τεχνικής-τακτικής (9:00-12:00 π.μ. σε 2 Γήπεδα) - Έλεγχος της τακτικής γνώσης και ικανότητας Γήπεδο 1 - Έλεγχος της ικανότητας εκτέλεσης τεχνικών δεξιοτήτων Γήπεδο 2 - Ταξινόμηση των LV σε τοπικό επίπεδο!	Αγώνες κατάταξης (9:00-12:00 π.μ.) 2 αγώνες 2X15', μετά από κάθε αγώνα εκτέλεση πέναλτι (ανά 5 παίκτες) + άμεση αξιολόγηση
Κινητικά test 2 γήπεδα (από τις 14:45 μ.μ.) Γήπεδο 1: 20 μ. σπριντ (5, 10) - Μέγιστη απόσταση ρίψης της μπάλας - Οχτάρι - Άλμα σε μήκος από στάση - Άλμα-σε ύψος (Jump-and-Reach Test) Γήπεδο 2: - Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST)	Εκτέλεση κινητικών test παράλληλα στο Γήπεδο 3 - Κάμψεις - Κοιλιακοί	Ασκήσεις εδάφους με στρώματα (παράλληλα στο Γήπεδο 3)	Μεσημεριανό γεύμα
Συνάντηση DHB/LV (20:30 μ.μ.)	Μεσημεριανό γεύμα	Μεσημεριανό γεύμα	ALL-STAR GAME (13:30 μ.μ.) 2 ομάδες με 12 παίκτριες η κάθε μία το μέγιστο 2X15' χωρίς πέναλτι
Ερωτηματολόγιο (20:30 μ.μ.)	Ομαδικό παιχνίδι (από τις 15:00 μ.μ.) Συνεχόμενο πασάρισμα C/D 2 αγώνες 2X15', μετά από κάθε αγώνα εκτέλεση πέναλτι (ανά 5 παίκτες) + άμεση αξιολόγηση	Ομαδικό παιχνίδι (από τις 15:00 μ.μ.) Συνεχόμενο πασάρισμα C/D 2 αγώνες 2X15', μετά από κάθε αγώνα εκτέλεση πέναλτι (ανά 5 παίκτες) + άμεση αξιολόγηση	Αναχώρηση
	Βραδινό γεύμα	Βραδινό γεύμα	Στην συνέχεια επιλέγουμε την ALL-STAR ομάδα
	Συνάντηση LT (20:30 μ.μ.)	Συνομιλία για την αξιολόγηση των μετρήσεων Συνάντηση DHB/LV (20:00 μ.μ.)	Αναχώρηση
		Βραδινή εκδήλωση Ομιλία από την υπεύθυνο της DHB (20:30 μ.μ.)	

Σημείωση: Χρονικές μεταβολές είναι επιτρεπτές μόνο όταν είναι σύντομα

**Ερμηνεία των μετρήσεων των test**

Οι μετρήσεις που λαμβάνουμε από την διεξαγωγή των test αντιπροσωπεύουν μια ποσοτικοποίηση των κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων από την πλευρά του αθλητή/τριας. Η ερμηνεία των τιμών των μετρήσεων μπορεί να γίνει με 3 τρόπους:

1. Πρώτα από όλα οι τιμές των test που κάνουμε είναι άμεσα ορατές. Η απόκλιση τους από πιθανές ακραίες τιμές – μέγιστη και ελάχιστη εφικτή τιμή – αποτελεί το 1^ο κριτήριο αξιολόγησης του παίκτη/τριας
2. Η δεύτερη προσπάθεια ερμηνείας βασίζεται στην σύγκριση της επιτευχθείσας τιμής σε συνδυασμό με τις τιμές που αντιστοιχούν σε αυτήν την ηλικία και το φύλο. Η σύγκριση αυτή μπορεί να γίνει τόσο για επιλεγμένους παίκτες όσο και για μη επιλεγμένους. Εδώ μπορείτε να καθορίσετε την σχετική απόκλιση της μετρούμενης επιτευχθείσας τιμής από την αναμενόμενη τιμή.
3. Ένας τρίτος τρόπος ερμηνείας, βασίζεται στην επιπρόσθετη/παράλληλη πιθανή βελτίωση των τιμών των μετρήσεων σε σχέση με προηγούμενες μετρήσεις (ανάλυση απόδοσης). Με αυτόν τον τρόπο, από τα αποτελέσματα που λαμβάνονται μπορούμε να βγάλουμε συμπεράσματα σχετικά με την εξέλιξη της απόδοσης και κατά συνέπεια επίσης για την αποτελεσματικότητα των γενικών και ειδικών προπονητικών προγραμμάτων που εφαρμόζονται.

Δύο δείγματα βασίζονται (αρσενικά και θηλυκά) αυτό το εγχειρίδιο, για την πρόσληψη από τα τελευταία χρόνια του ταλέντο κατόπτευση. Ως εκ τούτου, η εμφανιζόμενη πίνακα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τιμές προσανατολισμού. Οι πίνακες για τις διάφορες διαδικασίες δοκιμής δώσει αντίστοιχα τις τιμές του τα τελευταία χρόνια από την ηλικιακή ομάδα ταξινομημένο τούτων φύλο δείγματος με.

Αυτό το εγχειρίδιο έχει καταγεγραμμένες τιμές από δύο δείγματα (άνδρες και γυναίκες), οι οποίες προέρχονται από μετρήσεις που έχουν γίνει τα προηγούμενα έτη. Ως εκ τούτου, οι πίνακες τιμών, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον προσανατολισμό και την σύγκριση τιμών. Οι πίνακες ανά test μας δίνουν τις τιμές των μετρήσεων σε σχέση με το φύλο και την ηλικία.

 Βιολογική ωρίμανση και τελικό σωματικό ύψος	12
 Σωματικό ύψος από όρθια θέση	14
 Σωματικό ύψος από καθιστή θέση	15
 Σωματικό βάρος	17



Βιολογική ωριμότητα και το τελικό σωματικό ύψος

Η γνώση της τρέχουσας βιολογικής ωριμότητας αλλά και το αναμενόμενο διαγνωστικά τελικό σωματικό ύψος του παίκτη / παίκτριας έχει μεγάλη σημασία για τον προπονητή τόσο από παιδαγωγική όσο και από διαγνωστική άποψη στα πλαίσια της προπονητικής διαδικασίας, π.χ. στην διαδικασία ανίχνευσης και αξιολόγησης ταλέντων από την DHB. Ειδικότερα, για την αξιολόγηση και ταξινόμηση της τρέχουσας αθλητικής απόδοσης θα πρέπει να συμπεριληφθεί ο βαθμός βιολογικής ωριμότητας, για να αποφευχθεί η υπερεκτίμηση ή υποτίμηση των επιτευχθέντων αποτελεσμάτων. Στο πλαίσιο αυτό, σε ότι αφορά την βιολογική ωριμότητα, το Ινστιτούτο Εφαρμοσμένων Επιστημών Εκπαίδευσης (IAT) ανέπτυξε ένα λογισμικό με βάση τις τρέχουσες επιστημονικές γνώσεις, που προβλέπει το τελικό σωματικό ύψος. Εν τω μεταξύ, το πρόγραμμα αυτό είναι διαθέσιμο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες φορητές συσκευές (παρακάτω αναφέρουμε το link).

Γιατί πρέπει να καθοριστεί το επίπεδο βιολογικής ωριμότητας;

Συνομήλικοι παίκτες/τριες συχνά παρουσιάζουν διαφορές σε ότι αφορά την σωματική τους δομή, η οποία οφείλεται σε διαφορετικό βαθμό βιολογικής ωριμότητας (βιολογικής ηλικίας). Στην παιδική και εφηβική ηλικία, ιδιαίτερα κατά την εφηβεία, ο ανθρώπινος οργανισμός υπόκειται σε σημαντικές αλλαγές, που εκδηλώνονται με διάφορες εκφάνσεις. Ταυτόχρονα με την ανάπτυξη των βιολογικών διαδικασιών σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο, εμφανίζονται και μορφολογικές αλλαγές στην σωματική διάπλαση. Ως εκ τούτου, πρέπει κατά την αξιολόγηση της τρέχουσας αθλητικής επίδοσης (αγωνιστικής απόδοσης, των επιδόσεων στα test) π.χ. της παρατηρούμενης αθλητικής εξέλιξης, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η αντίστοιχη βιολογική ωριμότητα.

Πώς μπορεί να προσδιοριστεί το επίπεδο βιολογικής ωριμότητας;

Για τον προσδιορισμό της βιολογικής ωριμότητας υπάρχουν διάφορες μέθοδοι. Η πιο αξιόπιστη μέθοδος είναι ο υπολογισμός της οστικής και σκελετικής ηλικίας με ακτινολογικές εξετάσεις (Fröhner & Wagner, 1993; Engebretsen, Steffen, Bahr, Broderick, Dvorak, Janarv, et al., 2010). Ωστόσο, αυτός ο τρόπος δεν είναι καθόλου πρακτικός εξαιτίας της επιβάρυνσης της υγείας λόγω της ακτινοβολίας αλλά και για οικονομικούς λόγους.

Για να υπολογίσετε το επίπεδο βιολογικής ωριμότητας

Σύμφωνα με τον Sherar και τους συνεργάτες του (Sherar, Mahumba, Baxter-Jones & Thomis, 2005), ο προσδιορισμός της βιολογικής ωριμότητας επιτυγχάνεται μέσω της σχετικοποίησης των σωματικών δομικών χαρακτηριστικών (σωματικό ύψος σε όρθια θέση και καθιστή θέση, το μήκος των ποδιών, μάζας σώματος), ώστε να υπολογιστεί η σχέση χρονολογικής και βιολογικής ηλικίας. Ο υπολογισμός γίνεται μέσω μαθηματικών αλγόριθμων, που επιτρέπουν την ταξινόμηση της βιολογικής ωριμότητας στα ακόλουθα τρία επίπεδα (Mirwald, Baxter-Jones, Bailey & Beunen, 2002):

(1) Πρώιμη ανάπτυξη - η βιολογική ωριμότητα του παίκτη/τρια επιταχύνεται. Τα εξαρτώμενα σωματικά δομικά χαρακτηριστικά του παίκτη/τριας είναι ήδη ανεπτυγμένα και δεν πρέπει να υπερεκτιμάται σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους.

(1) Το ύψος του σώματος αναφέρεται στην καθομιλουμένη ως το μέγεθος του σώματος

- (2) **Μέσος όρος ανάπτυξης** - ο ρυθμός βιολογικής ωρίμανσης ενός παίκτη/τρια βρίσκεται στον μέσο όρο. Τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά που εξαρτώνται από τον ρυθμό ανάπτυξης αντιστοιχούν στην χρονολογική ηλικία του παίκτη/τριας
- (3) **Καθυστερημένη ανάπτυξη** - ο ρυθμός βιολογικής ωρίμανσης ενός παίκτη/τριας καθυστερεί. Τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά που εξαρτώνται από τον ρυθμό ανάπτυξης δεν έχουν αναπτυχθεί ακόμα, όμως αυτά τα παιδιά δεν πρέπει να υποτιμούνται σε σχέση με τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους

Καθορισμός του τελικού σωματικού ύψους

Μέσω αυτής της μεθόδου δεν γίνεται μόνο ο προσδιορισμός του βαθμού βιολογικής ωριμότητας, αλλά μπορεί να γίνει και πρόβλεψη του τελικού σωματικού ύψους ενός παίκτη. Για το σκοπό αυτό, ο υπολογισμός του τελικού σωματικού ύψους βασίζεται στη διαφορά μεταξύ βιολογικής και χρονολογικής ηλικίας σε σχέση με το τρέχον σωματικό ύψος (όρθιοι) με βάση τις τιμές αναφοράς.

Προσδιορισμός της βιολογικής ωριμότητας και το τελικό σωματικό ύψος

Με τη βοήθεια του λογισμικού BIO-FINAL επεξεργαζόμαστε τον μαθηματικό αλγόριθμο του Sherar και των συνεργατών του (2005). Δημιουργήθηκε έτσι, μια απλή έμμεση μέθοδο, που εκτός από το όνομα και το φύλο, ζητά άλλες 5 παραμέτρους.

Για τον προσδιορισμό της βιολογικής ωριμότητας και του τελικού σωματικού ύψους, με τη βοήθεια του λογισμικού BIO-FINAL, θα πρέπει να συμπεριλάβουμε τις 5 ακόλουθες παραμέτρους: ημερομηνία γέννησης, ημερομηνία μέτρησης, σωματική μάζα (π.χ. 67,12 kg), σωματικό ύψος όρθιος (98.34 cm) και σωματικό ύψος καθιστός (167,34 cm).

Τι πρέπει να προσέχουμε κατά την συλλογή και καταγραφή των δεδομένων;

Η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων του λογισμικού εξαρτάται από την ακρίβεια υπολογισμού των μετρούμενων ανθρωπομετρικών παραμέτρων (βλ. περιγραφή των test για τις ανθρωπομετρικές παραμέτρους). Έτσι μπορούμε να οδηγηθούμε σε ένα σημαντικό σφάλμα μετά από μια ανακριβή μέτρηση. Κατά συνέπεια, η συλλογή των ανθρωπομετρικών μετρήσεων πρέπει να γίνεται όπως περιγράφουμε παρακάτω.

Το κύρος των χρονολογικών ορίων για τον υπολογισμό του τελικού σωματικού ύψους είναι, για τα αγόρια από την ηλικία των 8 έως 18 ετών και για τα κορίτσια από 6 έως 16 ετών (Bailey, 1997). Τα πιο ακριβή αποτελέσματα έχουν επιτευχθεί για τα αγόρια στο εύρος ηλικιών από 12 έως 16 ετών και για τα κορίτσια ηλικίας 9 έως 13 ετών (Sherar et al., 2005). Σε μετρήσεις που έγιναν εκτός του καθορισμένου εύρους ηλικίας, δεν υπήρξαν αξιόπιστα αποτελέσματα. Κατά την εκτίμηση του τελικού ύψους του σώματος, θα πρέπει να τονισθεί ότι υπάρχει μια πιθανή απόκλιση λάθους, για τα αγόρια $\pm 5,4$ εκατοστά και για τα κορίτσια $\pm 6,8$ εκατοστά (Mirwald et al., 2002).

Το λογισμικό μπορείτε να το κατεβάσετε δωρεάν από το IAT-Website:

<http://www.iat.uni-leipzig.de/service/downloads/fachbereiche/technik-taktik>



Μέτρηση σωματικού ύψους από όρθια θέση

Περιγραφή του test

Ο προσδιορισμός του σωματικού ύψους πραγματοποιείται σε όρθια θέση με την πλάτη, τους γλουτούς και τις φτέρνες σε επαφή με τον τοίχο ή με τη ράβδο μέτρησης (βλέπε διάγραμμα 1). Τα πόδια είναι τεντωμένα και η κεφαλή πρέπει να προσανατολίζεται έτσι ώστε το αυτί και τα μάτια να είναι σε μια οριζόντια γραμμή (βλέπε Σχήμα 2 και Σχήμα 3). Ο υπεύθυνος του test θα πρέπει επίσης να τοποθετήσει τα χέρια του στη γνάθο και το πίσω μέρος του κεφαλιού του παίκτη/τριας με σκοπό να υποστηρίξει την όρθια θέση του σώματος (βλέπε σχήμα 2). Την στιγμή της μέτρησης επίσης ζητάμε από τον παίκτη/τρια να εισπνεύσει βαθιά και να κρατήσει την αναπνοή του.

Ο κινητός δείκτης της ράβδου μέτρησης θα πρέπει να τοποθετηθεί στο σημείο κορυφής της κεφαλής, έτσι ώστε τα μαλλιά του τριχωτού της κεφαλής να μην επηρεάζουν την μέτρηση του σωματικού ύψους.

Υλικά που απαιτούνται:

Ράβδος μέτρησης ύψους ή μεζούρα

Εκτίμηση:

Η μέτρηση γίνεται από το ανώτερο σημείο της κεφαλής μέχρι το έδαφος σε εκατοστά (cm).

Παρατήρηση:

Επειδή το σωματικό ύψος αλλάζει συνεχώς κατά την διάρκεια της ημέρας, θα πρέπει η μέτρηση να γίνεται το πρωί.

Τρόπος εκτέλεσης:



(1) Τελική θέση για τη μέτρηση του ύψους του σώματος, από όρθια, τεντωμένη στάση (από τον Pabst et al., 2011b, σελ.37)



(2) Υποστήριξη της όρθιας στάσης του σώματος, με την βοήθεια του υπεύθυνου μέτρησης τόσο από όρθια θέση όσο και από καθιστή (από Pabst et al., 2011b, σελ.36)



(3) Οριζόντιος προσανατολισμός θέσης της κεφαλής, το αυτί και το μάτι πρέπει να βρίσκονται στην ίδια ευθεία (κατά Raschka, 2006, σελ 118, από Pabst et al, 2011b, σελ36)

Σωματικό ύψος από καθιστή θέση**Περιγραφή test**

Ο προσδιορισμός του σωματικού ύψους από καθιστή θέση, πρέπει να γίνεται από όρθια και τεντωμένη θέση με την πλάτη στον τοίχο ή στην ράβδο μέτρησης. Τα γόνατα και οι αρθρώσεις των ισχύων είναι λυγισμένα δημιουργώντας γωνία 90° , ενώ οι μηροί είναι κλειστοί και πρέπει να βρίσκονται πάνω στην επιφάνεια π.χ. του ίππου. Τα πόδια δεν πρέπει να έχουν καμία επαφή με το έδαφος. Τα χέρια πρέπει να είναι τοποθετημένα δίπλα στους μηρούς. Το κεφάλι πρέπει να βρίσκεται σε οριζόντια θέση και δεν πρέπει να ακουμπά στον τοίχο. Ο υπεύθυνος του test θα πρέπει επίσης να τοποθετήσει τα χέρια του στην γνάθο και το πίσω μέρος του κεφαλιού του παίκτη/τριας, και το σηκώνει λίγο, με σκοπό να υποστηρίξει την όρθια θέση του σώματος. Την στιγμή της μέτρησης επίσης ζητάμε από τον παίκτη/τρια να εισπνεύσει βαθιά και να κρατήσει την αναπνοή του. Θα πρέπει να προσέχουμε γιατί συχνά ο παίκτης ακουμπά την πλάτη τους στην ράβδο μέτρησης αλλά δεν κάνει βαθιά εισπνοή.

Υλικά που απαιτούνται:

Ράβδος μέτρησης ύψους ή μεζούρα, και ένα σκαμνί ή ένα ίππο γυμναστικής

Εκτίμηση:

Η μέτρηση γίνεται από το ανώτερο σημείο της κεφαλής μέχρι το σημείο επαφής του σώματος με τον ίππο/σκαμνί

Παρατήρηση:

Όταν η μέτρηση γίνεται σε ένα παίκτη που είναι καθιστός και ακουμπά τα πόδια του στο έδαφος, τότε η μετρούμενη τιμή πέφτει λόγω της περιορισμένης επέκτασης της σπονδυλικής στήλης. Σε κάθε περίπτωση, οι συνθήκες μέτρησης πρέπει να σημειωθούν στο φύλλο καταγραφής.



(4) Στην τελική θέση μέτρησης του σωματικού ύψους το σώμα πρέπει να βρίσκεται σε όρθια και τεντωμένη θέση (από Pabst et al., 2011b, σελ. 37)

Πίνακας μετρήσεων του σωματικού ύψους – από όρθια και καθιστή θέση

Σωματικό ύψος από όρθια θέση [cm] 2008-2013						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	>191,0	191,0 - 184,8	184,7 - 178,1	178,0 - 70,3	< 170,3	94
15	>192,0	192,0 - 186,4	186,3 - 79,1	179,0 - 73,0	< 173,0	1074
16	> 193,1	193,1 - 187,1	187,0 - 78,3	178,2 - 72,0	< 172,0	239
14-16	> 192,1	192,1 - 186,4	186,3 - 78,8	178,7 - 72,2	< 172,2	1407
Κορίτσια						
13	> 177,0	177,0 - 171,1	171,0 - 64,0	163,9 - 58,0	< 158,0	148
14	> 177,5	177,5 - 171,6	171,5 - 64,8	164,7 - 59,0	< 159,0	1054
15	> 177,7	177,7 - 172,4	172,3 - 65,6	165,5 - 61,0	< 161,0	218
13-15	> 177,4	177,4 - 171,8	171,7 - 64,8	164,7 - 59,0	< 159,0	1420

Σωματικό ύψος από καθιστή θέση [cm] 2010-2013						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	> 99,0	99,0 - 96,3	96,2 - 92,4	92,3 - 88,6	< 88,6	65
15	> 100,3	100,3 - 97,1	97,0 - 93,1	93,0 - 89,7	< 89,7	717
16	> 100,0	100,0 - 97,1	97,0 - 93,2	93,1 - 90,8	< 90,8	170
14-16	> 100,1	100,1 - 97,1	97,0 - 93,1	93,0 - 89,6	< 89,6	952
Κορίτσια						
13	> 91,9	91,9 - 90,3	90,2 - 85,6	85,5 - 83,4	< 83,4	95
14	> 93,5	93,5 - 90,9	90,8 - 87,2	87,1 - 84,1	< 84,1	703
15	> 93,7	93,7 - 91,1	91,1 - 87,8	87,7 - 84,6	< 84,6	153
13-15	> 93,2	93,2 - 90,7	90,6 - 87,0	86,9 - 84,0	< 84,0	951



Σωματική μάζα

Περιγραφή του test

Ο προσδιορισμός της σωματικής μάζας πραγματοποιείται με ελάχιστο ρουχισμό και χωρίς υποδήματα. Επιπλέον πρέπει να προσέχουμε, κατά τη μέτρηση της σωματικής μάζας, τη ζυγαριά που χρησιμοποιούμε να μετρά με ακρίβεια 0,1 kg.

Υλικά που απαιτούνται:

Ζυγαριά

Εκτίμηση:

Η μέτρηση της σωματικής μάζας γίνεται σε κιλά (Kg).

Παρατήρηση:

Επειδή οι αλλαγές της σωματικής μάζας είναι δεδομένες κατά την διάρκεια της ημέρας, θα πρέπει η μέτρηση να γίνεται το πρωί. Πριν την μέτρηση οι παίκτες/τριες δεν πρέπει να έχουν φάει ή πιεί τίποτα.

Πίνακας μετρήσεων της σωματικής μάζας

Σωματική μάζα [Kg] 2008-2013						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	> 86,3	86,3 - 75,5	75,4 - 67,3	67,2 - 56,8	< 56,8	94
15	> 89,9	89,9 - 79,3	79,2 - 69,5	69,4 - 62,8	< 62,8	1074
16	> 91,2	91,2 - 80,2	80,1 - 70,2	70,1 - 63,7	< 63,7	239
14-16	> 89,9	89,9 - 79,2	79,1 - 69,5	69,4 - 62,6	< 62,6	1407
Κορίτσια						
13	> 74,3	74,3 - 64,0	63,9 - 54,4	54,3 - 48,5	< 48,5	148
14	> 73,0	73,0 - 64,7	64,6 - 56,3	56,2 - 50,7	< 50,7	1054
15	> 72,0	72,0 - 64,2	64,1 - 57,1	57,0 - 52,2	< 52,2	218
13-15	> 73,0	73,0 - 64,6	64,5 - 56,4	56,3 - 50,7	< 50,7	1420

Πρωτόκολλο μέτρησης - Ανθρωπομετρικές μετρήσεις

Αριθμός φάνελας	Επίθετο, Όνομα	Σωματικό ύψος (όρθιος) [cm]	Σωματικό ύψος (καθιστός) [cm]	Σωματική μάζα (Kg)	Παρατηρήσεις

⚽ 20 μ. σπριντ	21
⚽ Οχτάρι με ντρίπλα.....	24
⚽ Μέγιστη απόσταση ρίψης της μπάλας.....	27
⚽ Άλμα σε μήκος από στάση.....	30
⚽ Άλμα-σε ύψος (Jump-and-Reach Test).....	33
⚽ Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST).....	36
⚽ Κάμψεις.....	40
⚽ Κοιλιακοί.....	43
⚽ Ασκήσεις εδάφους με στρώματα.....	46



20 μ. σπριντ

Περιγραφή του test

Ο παίκτης/τρια ξεκινά από όρθια θέση εκκίνησης (τοποθέτηση των ποδιών, ο δεξιόχειρας τοποθετεί το αριστερό του πόδι πριν την γραμμή εκκίνησης και ο αριστερόχειρας το δεξί). Το πόδι τοποθετείτε 20 εκατοστά πριν το 1^ο φωτοκύτταρο (αυτό το σημείο εκκίνησης καθορίζεται με μια γραμμή) και ο παίκτης/τρια πρέπει να διανύσει την απόσταση των 20 μ. όσο πιο γρήγορα μπορεί. Η χρονομέτρηση ξεκινά την στιγμή που ο παίκτης/τρια περνά την γραμμή εκκίνησης και σταματά την στιγμή που περνά τη γραμμή τερματισμού. Επίσης γίνεται ενδιάμεση χρονομέτρηση στα 5 και 10 μ. Κάθε παίκτης/τρια έχει δύο προσπάθειες.

Υλικά που απαιτούνται:

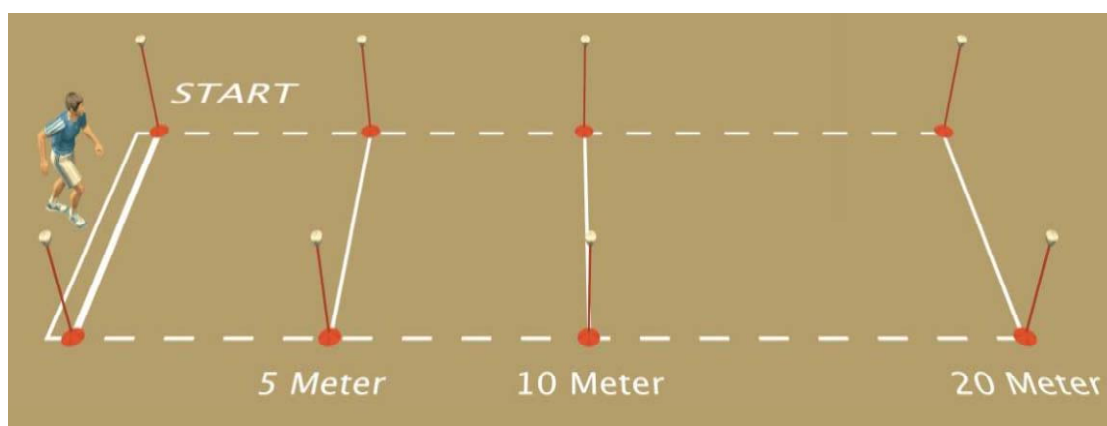
Ηλεκτρονικός εξοπλισμός με 4 φωτοκύτταρα, ταινία για χάραξη γραμμής 20 εκ. πριν τη γραμμή εκκίνησης και για τη γραμμή τερματισμού.

Εκτίμηση:

Μετράμε το χρόνο που χρειάζεται ένας παίκτης/τρια για να διανύσει από τη γραμμή εκκίνησης μέχρι τη γραμμή τερματισμού. Στην απόσταση 20 μ., επιπλέον γίνεται ενδιάμεση μέτρηση στα 5 και 10 μ. Σε περίπτωση διπλών χρόνων σε ένα σημείο μέτρησης (π.χ. που προκαλείτε από την κίνηση του βραχίονα) θα πρέπει να καταγράφεται ο πρώτος χρόνος σε αυτό το σημείο μέτρησης. Οι χρόνοι των 2 προσπαθειών καταγράφονται σε δευτ. (τρίτο δεκαδικό ψηφίο) στο πρωτόκολλο καταγραφής των προσπαθειών και εκτιμάται η καλύτερη προσπάθεια.

Αν η μέτρηση μιας προσπάθειας ενός παίκτη/τριας αποκλίνει σε μεγάλο βαθμό από τις άλλες μετρήσεις, τότε η προσπάθεια πρέπει να επαναληφθεί.

Τρόπος εκτέλεσης:



Πίνακας μετρήσεων του test 20 μ.

20 μ. σπριντ {sek} 2014						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	<3,00	3,00-3,08	3,09-3,27	3,27-3,40	>3,40	20
15	<2,97	2,97-3,08	3,09-3,23	3,23-3,33	>3,33	177
16	<2,98	2,98-3,03	3,04-3,18	3,19-3,34	>3,34	42
14-16	<2,98	2,98-3,08	3,09-3,22	3,23-3,33	>3,33	239
Κορίτσια						
13	<3,06	3,06-3,26	3,27-3,50	3,51-3,61	>3,61	18
14	<3,18	3,18-3,30	3,31-3,45	3,46-3,63	>3,63	171
15	<3,14	3,14-3,29	3,30-3,44	3,45-3,56	>3,56	49
13-15	<3,16	3,16-3,,29	3,30-3,45	3,46-3,61	>3,61	238

Ποιοτικά κριτήρια:

Αξιοπιστία: Η τιμή για την αξιοπιστία είναι $r = 0.900$ ($n = 475$) για το 2014,
(Υπολογισμός με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις). Το test έγινε το τρέχον έτος για πρώτη φορά.

Πρωτόκολλο καταγραφής μετρήσεων – 20 μ. σπριντ

Αριθμός φανέλας	Επίθετο, Όνομα	Προσπάθεια	Ενδιάμεσες μετρήσεις [sek]			Παρατηρήσεις
			5 μ.	10 μ.	20 μ.	
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				
		1				
		2				



Οχτάρι με ντρίπλ

Περιγραφή του test

Ο παίκτης/τρια ξεκινά μόνος του (με μια μπάλα handball) από όρθια θέση από την γραμμή εκκίνησης (τοποθέτηση ποδιών, ο δεξιόχειρας έχει το αριστερό του πόδι μπροστά και κοντά στην γραμμή εκκίνησης και ο αριστερόχειρας το δεξί του), και προσπαθεί με ντρίπλ να διανύσει όσο πιο γρήγορα μπορεί μια διαδρομή 3Χ5 μ. που έχουμε δημιουργήσει με 5 κώνους ή στυλοβάτες. Το μεσαίο εμπόδιο πρέπει επίσης να είναι κώνος ή στυλοβάτης (όχι μια medicine-ball ή κάποιο χαμηλό εμπόδιο από το οποίο θα μπορούσαν τα παιδιά να περνούν εύκολα από πάνω). Η μπάλα κατά την διάρκεια εκτέλεσης του test θα πρέπει να ντρίπλάρεται ορθόδοξα (με βάση τους κανονισμούς) και σε κάθε στροφή να ντρίπλάρεται με το χέρι που βρίσκεται μακριά από τους κώνους (εξωτερικό χέρι). Η ηλεκτρονική χρονομέτρηση ξεκινά με το πέρασμα της γραμμής εκκίνησης και σταματά όταν ο παίκτης μετά την 3^η διαδοχική διαδρομή περνά την γραμμή τερματισμού. Σημαντικό: οι δεξιόχειρες και αριστερόχειρες ξεκινούν από διαφορετικό/αντίθετο σημείο εκκίνησης.

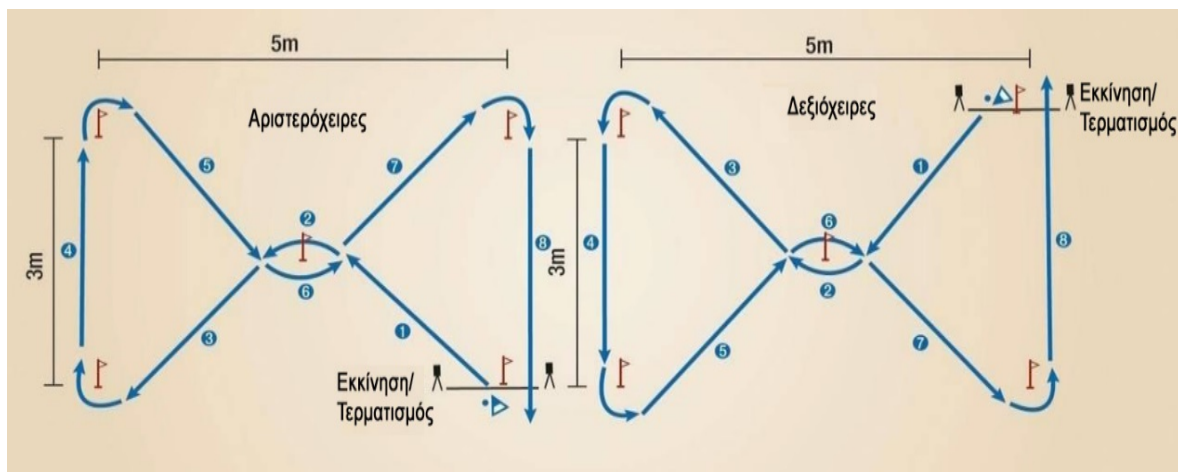
Υλικά που απαιτούνται

Κώνοι, δείκτες για την γραμμή εκκίνησης/τερματισμού, χρονόμετρο, μπάλα handball (για τα κορίτσια Νο 1, για τα αγόρια Νο 2).

Εκτίμηση

Υπολογίζεται ο συνολικός χρόνος μετά από τρία πλήρη περάσματα της διαδρομής. Ο παίκτης/τρια μετά από μια δοκιμαστική προσπάθεια έχει άλλες δύο προσπάθειες, και μετράμε πάντα την καλύτερη. Αν μια μέτρηση ενός παίκτη/τριας αποκλίνει έντονα από τις άλλες μετρήσεις του παίκτη, η προσπάθεια αυτή θα πρέπει να επαναληφθεί!

Τρόπος εκτέλεσης (από Pabst et al., 2010, σελ. 29)



Πίνακας μετρήσεων – Οχτάρι με ντρίπλε

Οχτάρι με ντρίπλε {sec} 2008-2013

Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	<21,93	21,93-22,80	22,81-24,05	24,06-25,45	>25,45	92
15	<22,13	22,13-23,02	23,03-24,22	24,23-25,49	>25,49	1046
16	<22,06	22,06-22,90	22,91-24,12	24,13-25,29	>25,29	231
14-16	<22,11	22,11-23,01	23,02-24,20	24,21-25,48	>25,48	1369
Κορίτσια						
13	<23,86	23,86-24,87	24,68-26,03	26,04-27,91	>27,91	145
14	<23,63	23,63-24,56	24,57-25,87	25,88-27,28	>27,28	1034
15	<23,59	23,59-24,50	24,51-25,77	25,78-27,13	>27,13	212
13-15	<23,66	23,66-24,56	24,57-25,86	25,87-27,33	>27,33	1391

Ποιοτικά κριτήρια:

Αξιοπιστία: Οι τιμές για την αξιοπιστία είναι μεταξύ $r = 0.690$ ($n = 457$) και $r = 0,838$ ($n = 457$) για τις μετρήσεις που έγιναν από το 2010-2013 (Μέτρηση με επανάληψη του test)

Πρωτόκολλο καταγραφής μετρήσεων – Οχτάρι με ντρίπλα

[illegible]



Μέγιστη ταχύτητα ρίψης της μπάλας

Περιγραφή του test

Ο παίκτης/τρια στέκεται με το αντίθετο πόδι μπροστά πριν την γραμμή των 7 μ. Από αυτήν την θέση πρέπει να κάνει 3 ρίψεις με την μέγιστη δυνατή ταχύτητα με κατεύθυνση προς το κάτω μισό του τέρματος όπου έχει τοποθετηθεί το όργανο μέτρησης της ταχύτητας. Το όργανο μέτρησης της ταχύτητας βρίσκεται πίσω από την γραμμή τέρματος και σε ύψος 1,5 μ. από το έδαφος.

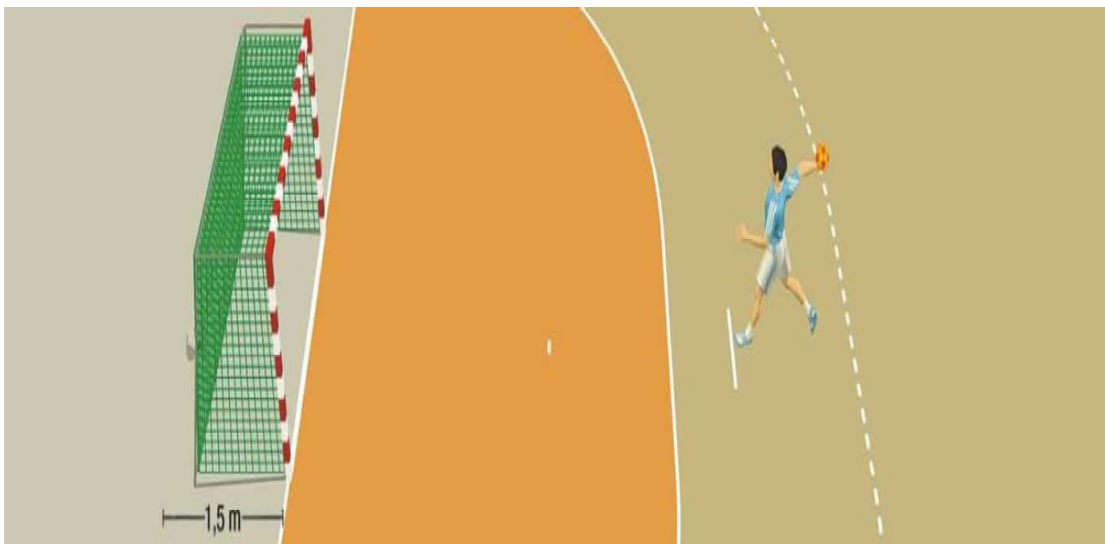
Υλικά που απαιτούνται

Όργανο μέτρησης της ταχύτητας, μπάλες handball (για τα κορίτσια No 1, για τα αγόρια No 2)

Εκτίμηση

Μετράμε την μέγιστη ταχύτητα ρίψης της μπάλας. Κάθε παίκτης κάνει 3 ρίψεις, και μετράμε πάντα την καλύτερη. Αν μια μέτρηση ενός παίκτη/τριας αποκλίνει έντονα από τις άλλες μετρήσεις του παίκτη, η προσπάθεια αυτή θα πρέπει να επαναληφθεί!

Τρόπος εκτέλεσης (από Pabst et al., 2010, σελ. 30)



Πίνακας μετρήσεων – Μέγιστη ταχύτητα ρίψης της μπάλας

Μέγιστη ταχύτητα ρίψης της μπάλας [km/h] 2008-2013						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	> 97	97 - 90	89 - 79	78 - 73	< 73	77
15	> 96	96 - 90	89 - 82	81 - 75	< 75	938
16	> 95	95 - 90	89 - 82	81 - 75	< 75	217
14-16	> 96	96 - 90	89 - 82	81 - 75	< 75	1232
Κορίτσια						
13	> 75	75 - 70	69 - 64	63 - 57	< 57	144
14	> 74	74 - 69	68 - 63	62 - 57	< 57	1024
15	> 75	75 - 70	69 - 65	64 - 59	< 59	213
13-15	> 75	75 - 70	69 - 64	63 - 58	< 58	1381

Ποιοτικά κριτήρια:

Αξιοπιστία: Οι τιμές για την αξιοπιστία είναι $r = .868$ ($n = 339$) και $r = .937$ ($n = 397$) για τις μετρήσεις που έγιναν από το 2010-2013 (Μέτρηση με επανάληψη του test)

Πρωτόκολλο καταγραφής μετρήσεων – Μέγιστη ταχύτητα ρίψης της μπάλας

[illegible]

Άλμα σε μήκος από στάση [m] 2009-2013

Άλμα σε μήκος από στάση

Περιγραφή του test

Ο παίκτης/τρια κάνει άλμα με τα 2 πόδια από στάση, και με μια αιώρηση των χεριών, με κατεύθυνση προς τα εμπρός (τα πόδια είναι τοποθετημένα παράλληλα και ανοιχτά στο ύψος των ώμων). Οι μύτες των ποδιών πρέπει να βρίσκονται ακριβώς πίσω από τη γραμμή. Η προσγείωση πρέπει να γίνεται με τα 2 πόδια χωρίς ενδιάμεσο αλματάκι.

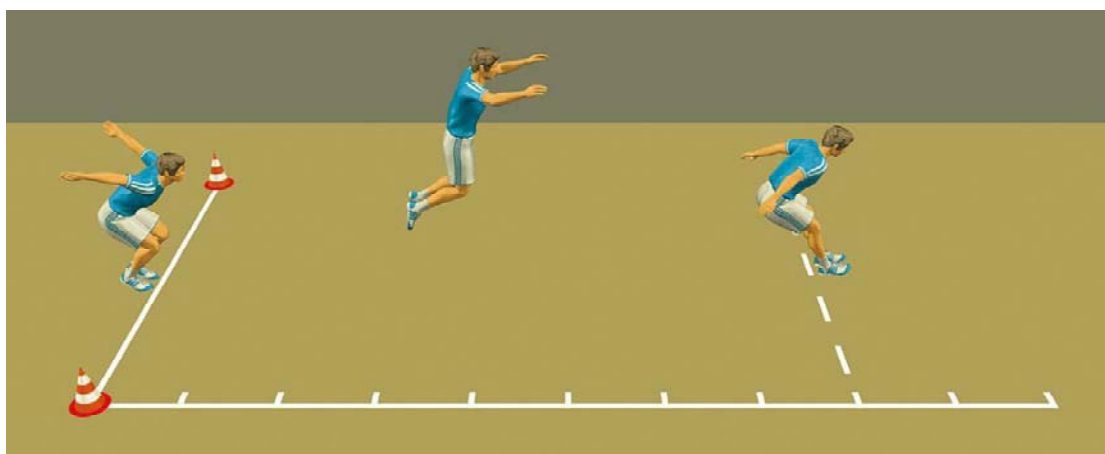
Ο παίκτης αποφασίζει για το χρονικό σημείο του άλματος. Κατά τη διάρκεια του άλματος, επιτρέπεται ο παίκτης με τη βοήθεια των χεριών ή των ποδιών (λύγισμα των γονάτων) να προσπαθήσει να βελτιώσει την ορμή του άλματος

Υλικά που απαιτούνται

Μεζούρα και δείκτες

Μέτρηση

Μετράμε την απόσταση μεταξύ της γραμμής απογείωσης (πίσω άκρη της γραμμής απογείωσης) και πλησιέστερη θέση προσγείωσης (σημείο επαφής της φτέρνας του πίσω ποδιού) σε εκατοστά. Κάθε παίκτης/τρια έχει 3 προσπάθειες, εκ των οποίων αξιολογείτε η καλύτερη (σταθερή προσγείωση και με τα 2 πόδια). Αν μια μέτρηση ενός παίκτη/τριας αποκλίνει έντονα από τις άλλες μετρήσεις του παίκτη, η προσπάθεια αυτή θα πρέπει να επαναληφθεί!



Τρόπος εκτέλεσης (από Pabst et al., 2010, σελ. 30)

Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	> 2,51	2,51 - 2,37	2,36 – 2,23	2,22 - 2,02	< 2,02	82
15	> 2,58	2,58 - 2,43	2,42 – 2,25	2,24 - 2,10	< 2,10	887
16	> 2,60	2,60 - 2,46	2,45 – 2,29	2,28 - 2,09	< 2,09	210
14-16	> 2,58	2,58 - 2,43	2,42 – 2,26	2,25 - 2,10	< 2,10	1179
13	> 2,17	2,17 - 2,05	2,04 - 1,88	1,87 - 1,72	< 1,72	126
14	> 2,18	2,18 - 2,06	2,05 - 1,90	1,89 - 1,73	< 1,73	866
15	> 2,20	2,20 - 2,06	2,05 - 1,91	1,90 - 1,77	< 1,77	185
13-15	> 2,18	2,18 - 2,06	2,05 - 1,90	1,89 - 1,74	< 1,74	1177

Πίνακας μετρήσεων – Άλμα σε μήκος από στάση

Ποιοτικά κριτήρια:

Αξιοπιστία: Οι τιμές για την αξιοπιστία είναι $r = 0.747$ ($n = 300$) και $r = 0.938$ ($n = 410$) για τις μετρήσεις που έγιναν από το 2010-2013 (Μέτρηση με επανάληψη του test)

Πρωτόκολλο καταγραφής μετρήσεων – Άλμα σε μήκος από στάση

[illegible]

Άλμα σε ύψος από στάση (Jump-and-Reach Test)

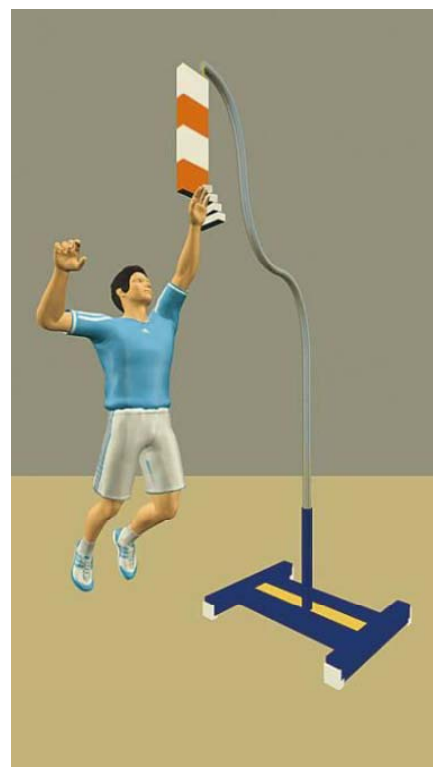
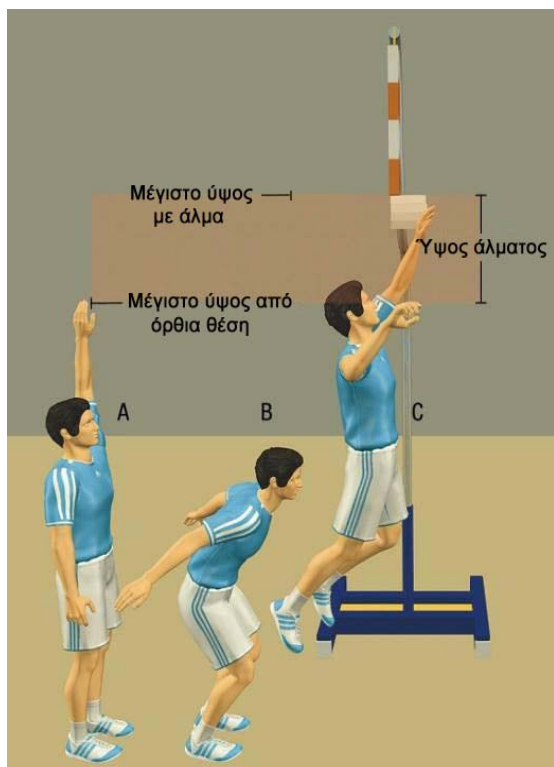
Περιγραφή του test

Ο παίκτης/τρια στέκεται όρθιος δίπλα στον τοίχο σε πλάγια θέση και τεντώνει προς τα πάνω το χέρι που βρίσκεται πιο κοντά στον τοίχο. Ο παίκτης/τρια με το μεσαίο δάχτυλο προσπαθεί να ακουμπήσει / σημαδέψει το μέγιστο δυνατό ύψος σε μια μετροταινία που είναι τοποθετημένη στον τοίχο. Οι φτέρνες δεν πρέπει να σηκώνονται από το έδαφος. Ο υπεύθυνος του test σημειώνει το αποτέλεσμα A. Στην συνέχεια ο παίκτης τοποθετείτε σε απόσταση 20-30 εκ. από τον μετρητή ύψους, και κάνει ένα άλμα με πάτημα στα 2 πόδια, με τα πόδια τοποθετημένα σε παράλληλη θέση (τα πόδια πρέπει να είναι ανοιχτά στο ύψος των ώμων), αφού κάνει πρώτα μια αιώρηση με τα χέρια (B), στην συνέχεια προσπαθεί με το άλμα να ακουμπήσει το υψηλότερο δυνατό ύψος στο δείκτη ύψους (C). Ο υπεύθυνος του test σημειώνει το καινούργιο αποτέλεσμα (C).

Αξιολόγηση

Το άλμα σε ύψος υπολογίζεται από τη διαφορά ύψους ανάμεσα στην μέτρηση του μέγιστου ύψους από όρθια θέση (A) και το μέγιστο ύψος που φτάνει ο παίκτης με άλμα (C). Κάθε παίκτης/τρια κάνει 2 προσπάθειες και λαμβάνουμε υπόψη μας την καλύτερη. Αν μια μέτρηση ενός παίκτη/τριας αποκλίνει έντονα από τις άλλες μετρήσεις του παίκτη, η προσπάθεια αυτή θα πρέπει να επαναληφθεί!

Τρόπος εκτέλεσης (από Pabst et al., 2010, σελ.. 32)



Πίνακας μετρήσεων – Άλμα σε ύψος

Άλμα σε ύψος (Jump-and-Reach Test) [cm] 2008-2013						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	> 64,6	64,6 - 55,1	55,0 - 47,1	47,0 - 39,3	< 39,3	94
15	> 67,0	67,0 - 57,1	57,0 - 49,1	49,0 - 43,0	< 43,0	1067
16	> 66,0	66,0 - 57,7	57,6 - 49,4	49,3 - 45,0	< 45,0	237
14-16	> 67,0	67,0 - 57,1	57,0 - 49,1	49,0 - 43,0	< 43,0	1398
Κορίτσια						
13	> 50,0	50,0 - 44,1	44,0 - 37,1	37,0 - 31,8	< 31,8	146
14	> 50,1	50,1 - 45,1	45,0 - 37,1	37,0 - 32,0	< 32,0	1053
15	> 50,0	50,0 - 44,1	44,0 - 38,1	38,0 - 31,0	< 31,0	216
13-15	> 50,0	50,0 - 44,1	44,0 - 37,7	37,6 - 31,8	< 31,8	1415

Ποιοτικά κριτήρια:

Αξιοπιστία: Οι τιμές για την αξιοπιστία είναι μεταξύ $r = .892$ ($n = 470$) und $r = .981$

($n = 251$) για τις μετρήσεις που έγιναν από το 2009-2013 (Μέτρηση με επανάληψη του test)

Πρωτόκολλο καταγραφής μετρήσεων – Άλμα-σε ύψος (Jump-and-Reach Test)

[illegible]

Σημείωση: * το ύψος άλματος) προσδιορίζεται από την διαφορά του μέγιστου ύψους με άλμα μείον το ανώτερο ύψος από στάση



Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST)

Περιγραφή του test

Στο παλίνδρομο test αντοχής, απαιτείται η επαναλαμβανόμενη κάλυψη με τρέξιμο μιας απόστασης μεταξύ 2 παράλληλων γραμμών που απέχουν μεταξύ τους 20 μ. (π.χ. οι 2 πλάγιες γραμμές του γηπέδου handball). Αρχικά όλοι οι παίκτες/τριες τοποθετούνται σε απόσταση το λιγότερο 1 μ. από την γραμμή εκκίνησης και ξεκινούν με το ακουστικό σήμα του υπεύθυνου του test. Στην συνέχεια οι παίκτες/τριες τρέχοντας καλύπτουν επαναλαμβανόμενα την απόσταση ανάμεσα στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου, όπου η ταχύτητα τρεξίματος καθορίζεται από τα χρονικά διαστήματα ανάμεσα σε 2 «μπιπ». Οι παίκτες/τριες πρέπει κάθε φορά να πατούν την πλάγια γραμμή με το ένα τους πόδι. Στην αρχή του test η ταχύτητα τρεξίματος ανάγεται σε 2,2 m/sec και 8 km/h και πρέπει να θεωρείτε ως αργή. Η ταχύτητα τρεξίματος αυξάνεται ανά λεπτό όσο αυξάνει η χρονική διάρκεια του test (βλ. πίνακα). Φθάνουν οι παίκτες/τριες πιο γρήγορα ή αργά σε μια πλάγια γραμμή, θα πρέπει να αντίστοιχα να επιβραδύνουν ή να επιταχύνουν το ρυθμό τρεξίματος τους. Ο σκοπός του test είναι να διατηρήσουν οι παίκτες/τριες τον προκαθορισμένο ρυθμό τρεξίματος για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μπορούν. Το test σταματά για ένα παίκτη/τρια, όταν παρατηρούμε ότι επαναλαμβανόμενα (δύο διαδοχικές φορές!) δεν προλαβαίνει να πατήσει την πλάγια γραμμή του γηπέδου.

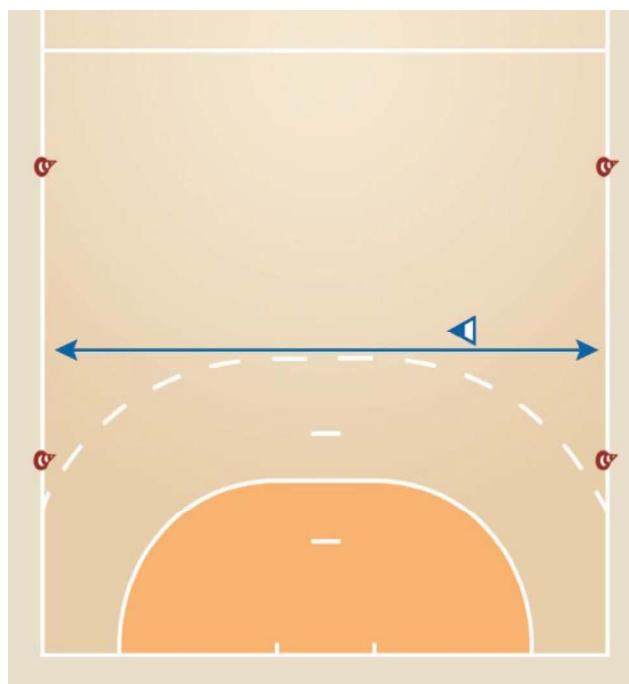
Υλικά που απαιτούνται

Υπολογιστής με το αρχείο του παλίνδρομου τεστ αντοχής (BEEP TEST), ηχείο, χρονόμετρο

Μέτρηση

Μετράμε τον συνολικό χρόνο [λεπτά: δευτερόλεπτα], και στην συνέχεια μετράμε την απόσταση που διανύθηκε [m].

Τρόπος εκτέλεσης (από Pabst et al., 2010, σελ.. 33)



Προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα (από Pabst et al., 2010, σελ. 33)

Προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα στο παλίνδρομο test				
Στάδια (Διάρκεια σταδίων ανά 1')	20 μ.-Χρόνος (sec.) (Χρονικό διάστημα ανάμεσα σε 2 μπιπ)	Ταχύτητα (Km/h)	Ταχύτητα (m/s)	Διανυόμενη από- σταση (m), από- σταση μετά από εκτέλεση ολοκλη- ρωμένων σταδίων
1	9,009	8	2,2	133
2	8,000	9	2,5	283
3	7,576	9,5	2,6	442
4	7,200	10	2,7	608
5	6,857	10,5	2,9	783
6	6,545	11	3,05	967
7	6,251	11,5	3,2	1158
8	6,000	12	3,33	1358
9	5,760	12,5	3,47	1567
10	5,538	13	3,6	1783
11	5,333	13,5	3,75	2003
12	5,143	14	3,88	2241
13	4,966	14,5	4,03	2483
14	4,800	15	4,17	2733
15	4,645	15,5	4,30	2992
16	4,500	16	4,45	3258
17	4,364	16,5	4,58	3533
18	4,235	17	4,72	3817
19	4,114	17,5	4,8	4108
20	4,000	18	5,0	4408

Πίνακας μετρήσεων – Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST)

Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST), συνολικά διανυόμενη απόσταση [m] 2008-2013

Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	> 2511	2511 - 2204	2203 - 1912	1911 - 1696	< 1696	91
15	> 2487	2487 - 2243	2242 - 1908	1907 - 1670	< 1669	1058
16	> 2558	2558 - 2269	2268 - 1972	1971 - 1657	< 1657	237
14-16	> 2504	2504 - 2243	2242 - 1911	1910 - 1675	< 1675	1386
Κορίτσια						
13	> 1945	1945 - 1688	1687 - 1365	1364 - 1134	< 1134	145
14	> 2008	2008 - 1709	1708 - 1399	1398 - 1136	< 1136	1023
15	> 2008	2008 - 1767	1766 - 1454	1453 - 1166	< 1166	212
13-15	> 2008	2008 - 1712	1711 - 1400	1399 - 1142	< 1142	1380

Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST), συνολικός χρόνος [Min., sec.] 2008-2013

Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	> 12,89	12,89 - 11,51	11,50 - 10,34	10,33 - 9,36	< 9,36	91
15	> 12,72	12,72 - 11,65	11,64 - 10,31	10,30 - 9,24	< 9,24	1061
16	> 13,06	13,06 - 11,84	11,83 - 10,51	10,50 - 9,23	< 9,23	237
14-16	> 12,75	12,75 - 11,68	11,67 - 10,34	10,33 - 9,25	< 9,25	1389
Κορίτσια						
13	> 10,43	10,43 - 9,34	9,33 - 7,93	7,92 - 6,52	< 6,52	145
14	> 10,59	10,59 - 9,39	9,38 - 8,11	8,10 - 6,54	< 6,53	1024
15	> 10,68	10,68 - 9,56	9,55 - 8,18	8,17 - 6,98	< 6,98	212
13-15	> 10,58	10,58 - 9,41	9,40 - 8,09	8,08 - 6,55	< 6,55	1381

Πρωτόκολλο καταγραφής μετρήσεων – Παλίνδρομο τεστ αντοχής (BEEP TEST)

ΣΤΑΔΙΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ (ανά 20 m.)															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Κάμψεις

Περιγραφή του test

Ο παίκτης/τρια αρχίζει μετά από ένα ακουστικό σήμα από την αρχική θέση που για τα αγόρια και τα κορίτσια είναι διαφορετική: για τα αγόρια, τα χέρια είναι ανοιχτά στο ύψος των ώμων και στηρίζονται πάνω σε ένα πάγκο, με τους βραχίονες τεντωμένους (η πλάτη και τα πόδια σχηματίζουν ευθεία γραμμή) και τα πόδια στηρίζονται πάνω σε ένα άλλο πάγκο. Στα κορίτσια, η αρχική θέση για τα χέρια και το σώμα είναι η ίδια αλλά τα πόδια στηρίζονται στο έδαφος (βλέπε εικόνες). Λυγίζοντας τους αγκώνες ο παίκτης/τρια φθάνει στην τελική θέση. Η τελική θέση επιτυγχάνεται όταν το στήθος ακουμπήσει τον πάγκο. Η ταχύτητα κίνησης για την εκτέλεση μιας κάμψης και έκτασης είναι ένα δευτερόλεπτο και θα πρέπει να καθορίζεται από ένα μετρονόμο ή ένα ηλεκτρονικό ρολόι.

Υλικά που απαιτούνται

Δύο πάγκοι (35 εκ. ύψος), μετρονόμος / ηλεκτρονικό ρολόι

Μέτρηση

Μετράμε τον αριθμό των τεχνικά σωστών επαναλήψεων (το στήθος ακουμπά τον πάγκο) με τον ρυθμό που έχουμε προκαθορίσει.

Παρατήρηση

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι άνδρες και γυναίκες ξεκινούν από μια διαφορετική θέση εκκίνησης

Αρχική θέση	Τελική θέση
Κορίτσια 	
Αγόρια 	

Πίνακας μετρήσεων – Κάμψεις

Κάμψεις [Αριθμός] 2011-2013						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	> 27	27 - 26	25 - 19	18 - 15	< 15	48
15	> 30	30 - 25	24 - 19	18 - 12	< 12	504
16	> 32	32 - 25	24 - 20	19 - 11	< 11	126
14-16	> 30	30 - 25	24 - 19	18 - 13	< 13	678
Κορίτσια						
13	> 23	23 - 19	18 - 11	10 - 6	< 6	65
14	> 24	24 - 19	18 - 11	10 - 5	< 5	496
15	> 26	26 - 20	19 - 11	10 - 5	< 5	123
13-15	> 24	24 - 19	18 - 11	10 - 5	< 5	684

Πρωτόκολλο καταγραφής μετρήσεων – Κάμψεις

[illegible]



Κοιλιακοί

Περιγραφή του test

Ο παίκτης είναι ξαπλωμένος μπρούμυτα με τα πόδια λυγισμένα (γωνία 90°) και ανοιχτά λίγο περισσότερο από το μήκος της λεκάνης. Τα πόδια αρχικά πρέπει να σταθεροποιούνται, από το κράτημα ενός βοηθού συνασκούμενου (ελαφρά πίεση) ή για τον ίδιο σκοπό να τοποθετούνται κάτω από ένα πάγκο ώστε η επιβάρυνση κατά την εκτέλεση της άσκησης να είναι μικρότερη. Τα χέρια λυγισμένα τοποθετούνται μπροστά από το στήθος με τις παλάμες να τοποθετούνται σταυρωτά στο ύψος των ώμων. Η θέση των χεριών δεν πρέπει να αλλάζει κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της άσκησης. Ο παίκτης/τρια ξεκινά ξαπλωμένος (αρχική θέση) και πρέπει να σηκώσει το πάνω μισό μέρος του σώματος του, μέχρι οι αγκώνες να ακουμπήσουν τα γόνατα (τελική θέση). Στην συνέχεια το πάνω μέρος του σώματος επιστρέφει αργά πίσω στην αρχική θέση. Η ταχύτητα εκτέλεσης πρέπει να είναι μια πλήρη εκτέλεση (ανέβασμα-κατέβασμα) ανά δευτερόλεπτο και θα πρέπει να καθορίζεται από ένα μετρονόμο ή ένα ηλεκτρονικό ρολόι.

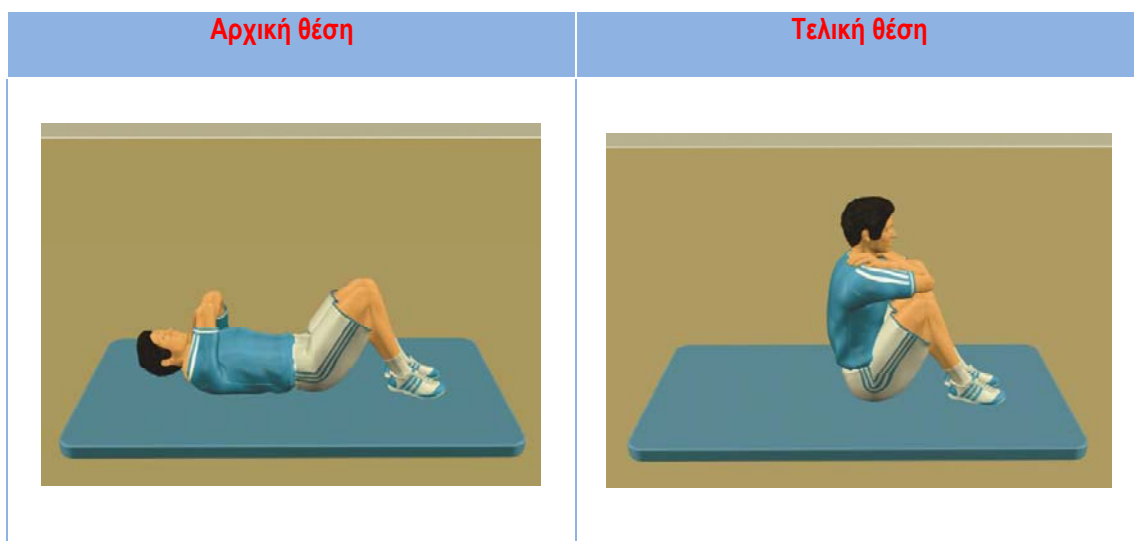
Υλικά που απαιτούνται

Στρώμα γυμναστικής, μετρονόμος

Μέτρηση

Μετράμε τον αριθμό των τεχνικά σωστών επαναλήψεων (οι αγκώνες αγγίζουν τα γόνατα) με τον ρυθμό που έχουμε προκαθορίσει.

Τρόπος εκτέλεσης



Πίνακας μετρήσεων – Κοιλιακοί

Κοιλιακοί [Αριθμός] 2011-2013						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	> 175	174 - 102	101 - 69	68 - 49	< 48	38
15	> 150	149 - 91	90 - 60	59 - 44	< 43	372
16	> 163	162 - 102	101 - 62	61 - 44	< 43	89
14-16	> 152	151 - 100	99 - 60	59 - 45	< 44	454
Κορίτσια						
13	> 100	99 - 70	69 - 47	46 - 31	< 30	48
14	> 100	99 - 61	60 - 41	40 - 28	< 27	343
15	> 101	100 - 65	64 - 43	42 - 32	< 31	72
13-15	> 100	99 - 65	64 - 42	41 - 29	< 28	463

Πρωτόκολλο καταγραφής μετρήσεων – Κοιλιακοί

[illegible]



Ασκήσεις εδάφους με στρώματα

Περιγραφή του test

Ο παίκτης/τρια πρέπει να εκτελέσει ένα συνδυασμό των παρακάτω ασκήσεων:

- Υποχρεωτικές ασκήσεις
 - ο Κυβίστηση εμπρός
 - ο Κυβίστηση με άλμα και ρολλάρισμα
 - ο Τροχός προς τα δεξιά και αριστερά
 - ο Κατακόρυφος και ρολλάρισμα
 - ο Άλμα προς τα πάνω και ολόκληρη στροφή
 - ο Ισορροπία στο 1 πόδι και δημιουργία του γράμματος «Τ» με το σώμα και τα χέρια μας
- Ασκήσεις ελεύθερης επιλογής
 - ο Ανακυβίστηση
 - ο Ανακυβίστηση με τάση για κατακόρυφο
 - ο Ροντάτ
 - ο Άλμα, στήριξη και κυβίστηση στον αέρα
 - ο κλπ.

Υλικά που απαιτούνται

Στρώματα γυμναστικής, σειρά στρωμάτων

Μέτρηση

Η αξιολόγηση των κοριτσιών γίνεται από εξωτερικούς αξιολογητές. Το βαθμολογία είναι από 0-10 πόντους. Οι υποχρεωτικές ασκήσεις πρέπει να περιλαμβάνονται στο ακέραιο, διότι, διαφορετικά, θα υπάρχει μείωση 0,5 πόντου. Η αξιολόγηση των αγοριών γίνεται σύμφωνα με ένα σύστημα τριών επιπέδων, βλέπε το πρωτόκολλο καταγραφής μετρήσεων.

Παρατήρηση

Η διάρκεια της άσκησης πρέπει να είναι το ελάχιστο 30΄΄.

Πίνακας μετρήσεων – Ασκήσεις εδάφους με στρώματα

Κοιλιακοί [Αριθμός] 2011-2013						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	> 8,75	8,75 - 8,11	8,10 - 7,01	7,00 - 5,87	< 5,87	79
15	> 9,10	9,10 - 8,21	8,20 - 7,01	7,00 - 5,30	< 5,30	840
16	> 9,30	9,30 - 8,31	8,30 - 7,01	7,00 - 5,34	< 5,34	184
14-16	> 9,10	9,10 - 8,21	8,20 - 7,01	7,00 - 5,30	< 5,30	1063
Κορίτσια						
13	> 9,23	9,23 - 8,26	8,25 - 6,98	6,97 - 5,00	< 5,00	119
14	> 9,30	9,30 - 8,51	8,50 - 7,11	7,10 - 5,20	< 5,20	804
15	> 9,33	9,33 - 8,71	8,70 - 7,29	7,28 - 5,00	< 5,00	155
13-15	> 9,30	9,30 - 8,51	8,50 - 7,11	7,10 - 5,00	< 5,00	1068

Πρωτόκολλο καταγραφής μετρήσεων – Ασκήσεις εδάφους με στρώματα

[illegible]

🏐 Τερματοφύλακας – Αγόρια και κορίτσια	50
🏐 24 γωνίες - Test τερματοφύλακα	50
🏐 Τεχνική πασαρίσματος – χωρίς παιχνίδι	50
🏐 Συνεχόμενο πασάρισμα Α - Αγόρια	53
🏐 Συνεχόμενο πασάρισμα Β - Αγόρια	54
🏐 Συνεχόμενο πασάρισμα Γ - Κορίτσια	54
🏐 Συνεχόμενο πασάρισμα Δ- Κορίτσια	55
🏐 Έλεγχος της τεχνικής κατάρτισης - Κορίτσια	56
🏐 Τερματοφύλακες	56
🏐 Περιφερειακοί	58
🏐 Εξτρέμ	60
🏐 Πίβοτ	61
🏐 Έλεγχος της τεχνικής-τακτικής κατάρτισης - Αγόρια	62
🏐 Βασική άσκηση Α: Απειλές με μπρος/πίσω κίνηση	62
🏐 Βασική Άσκηση Β: Εξτρέμ και πίβοτ	63
🏐 Βασική Άσκηση Γ: Περιφερειακοί παίκτες ενάντια σε αμυντικό μπλοκ	65
🏐 Βασική Άσκηση Δ: 1-1 + πίβοτ (ενάντια σε όχι προωθημένη άμυνα)	66
🏐 Βασική Άσκηση Ε: 1-1 + πίβοτ (ενάντια σε προωθημένη άμυνα)	67

Τερματοφύλακας – Αγόρια και κορίτσια

24 γωνίες - Test τερματοφύλακα

Περιγραφή του test

Ο τερματοφύλακας ξεκινά το test από όρθια θέση (τα πόδια σε παράλληλη θέση), από το κέντρο της εστίας (από τη γραμμή τέρματος με το βλέμμα προς το κέντρο του γηπέδου) και ακουμπά με την μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα, με το πιο κοντινό χέρι στο δοκάρι, διαδοχικά τις πάνω και κάτω γωνίες του τέρματος (τις 2 πάνω, τις 2 κάτω γωνίες κοκ.). Η διαδοχική σειρά για ένα δεξιόχειρα τερματοφύλακα είναι: δεξιά πάνω (1) – αριστερά πάνω (2) – δεξιά κάτω (3) – αριστερά κάτω (4) – δεξιά πάνω (5) - - αριστερά κάτω (24). Ο αριστερόχειρας τερματοφύλακας ξεκινά από την αριστερή πάνω γωνία. Σημαντικό κατά την εκτέλεση είναι η διαγώνια εναλλαγή ανάμεσα στις πάνω και κάτω γωνίες. Η ακολουθία όταν αγγίζουν τις γωνίες για μια κίνηση για δεξιόχειρες είναι: πάνω δεξιά (1) - πάνω αριστερά (2) - κάτω δεξιά (3) - κάτω αριστερά (4) - πάνω δεξιά (5) - ..., - κάτω αριστερά (24). Αριστερόχειρας ξεκίνημα με την επάνω αριστερή γωνία. Είναι σημαντική κατά την εκτέλεση, η διαγώνια εναλλαγή μεταξύ των άνω και κάτω γωνιών και αντίστροφα. Ο χρόνος για τον τερματοφύλακα στο test 24-γωνίες σταματά, όταν ο τερματοφύλακας έχει συμπληρώσει 6 επαναλήψεις (συνολικά 24 ακουμπήματα).

Παρατήρηση

Όταν εκτελείτε το test 24-γωνίες, πρέπει να δίνεται προσοχή στην σωστή στάση του σώματος του τερματοφύλακα και την σωστή αμυντική τεχνική την στιγμή που ακουμπά το δοκάρι.

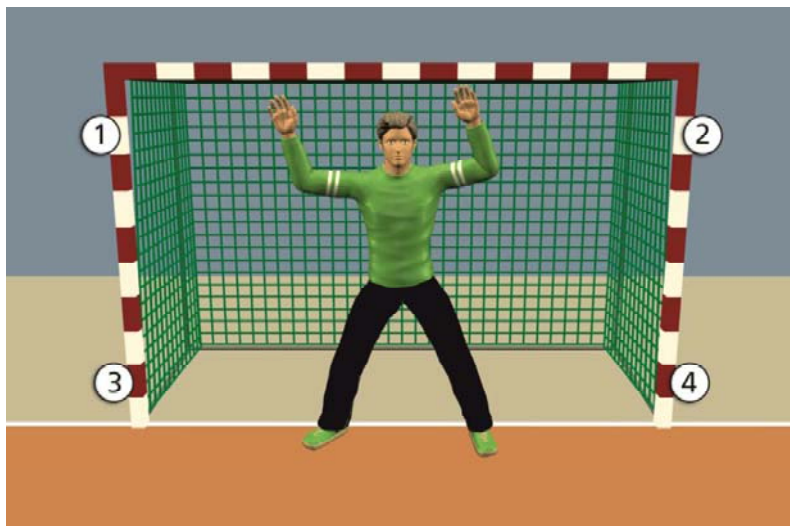
Υλικά που απαιτούνται

Χρονόμετρο, εστία, σημάδια

Μέτρηση

Ο συνολικός χρόνος μετράτε μετά από 6 επαναλήψεις (24 ακουμπήματα) με την σωστή σειρά και την σωστή τεχνική. Κάθε τερματοφύλακας εκτελεί 2 προσπάθειες.

Τρόπος εκτέλεσης (δεξιόχειρας, με βάση τον Pabst et al, 2011a, σελ.42.)



Πίνακας μετρήσεων – Test 24-γωνίες

Κοιλιακοί [Αριθμός] 2011-2013						
Ηλικία [Χρόνια]	Πολύ πάνω από τον μέσο όρο	Πάνω από τον μέσο όρο	Μέσος όρος	Κάτω από τον μέσο όρο	Πολύ κάτω από τον μέσο όρο	Βάση δεδομένων [N]
Αγόρια						
14	< 19,00	19,00 - 19,13	19,14 - 21,01	> 21,01	-	3
15	< 18,88	18,88 - 20,30	20,31 - 21,09	21,10 - 22,93	> 22,93	32
16	< 18,60	18,60 - 19,69	19,70 - 23,16	> 23,16	-	5
14-16	< 18,75	18,75 - 20,29	20,30 - 21,13	21,14 - 23,07	> 23,07	40
Κορίτσια						
13	< 20,37	20,37 – 22,68	22,69 – 24,71	13 > 24,71	-	8
14	< 21,86	21,86 - 23,59	23,60 - 26,27	26,28 – 28,94	> 28,94	52
15	< 22,51	22,51 - 23,81	23,82 - 24,50	24,51 - 26,73	> 26,73	15
13-15	< 22,03	22,03 - 23,60	23,61 - 25,27	25,28 - 28,49	> 28,49	75

Ποιοτικά κριτήρια:

Αξιοπιστία: Οι τιμές για την αξιοπιστία είναι $r = 0.896$ ($n = 36$) για τις μετρήσεις που έγιναν το 2013 (υπολογισμός με επαναλαμβανόμενες εξετάσεις)

Πρωτόκολλο καταγραφής μετρήσεων – Test 24-γωνίες

[illegible]

Τεχνική πασαρίσματος – χωρίς παιχνίδι

Τεχνική πασαρίσματος – χωρίς παιχνίδι

Τεχνική πασαρίσματος- Τεχνικά χαρακτηριστικά που πρέπει να παρατηρήσουμε και να αξιολογήσουμε με βάση τον αναπτυξιακό οδηγό (RTK) του 2009

- ✓ Λαβή και πάσα σε κίνηση
- ✓ Κίνηση στους κενούς χώρους
- ✓ Κατά την κίνηση οπτική επαφή με το τέρμα

- ✓ Τοποθέτηση των ποδιών
- ✓ Σταυρός
- ✓ Κινήσεις με σκοπό την δημιουργία ελεύθερων χώρων (κενών) μετά από προσποιήσεις για πάσα ή/και προσποιήσεις με/χωρίς μπάλα

Περιγραφή του test

Πριν παίξει το 1^ο παιχνίδι κάθε ομάδα πρέπει (συνολικά για 10') να αξιολογηθεί η ατομική τεχνική του πασαρίσματος μέσα από 2 διαδοχικές ασκήσεις με συνεχόμενο πασάρισμα. Η διάρκεια κάθε άσκησης πρέπει να είναι 5' και συμμετέχουν 10 παίκτες.

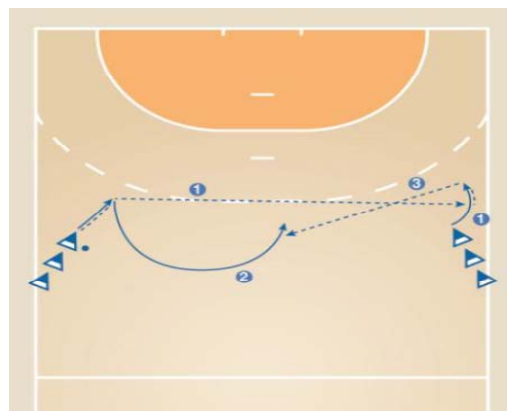
(από τον Pabst et al., 2011a, σελ. 40)

Συνεχόμενο πασάρισμα Α - Αγόρια

Περιγραφή του test

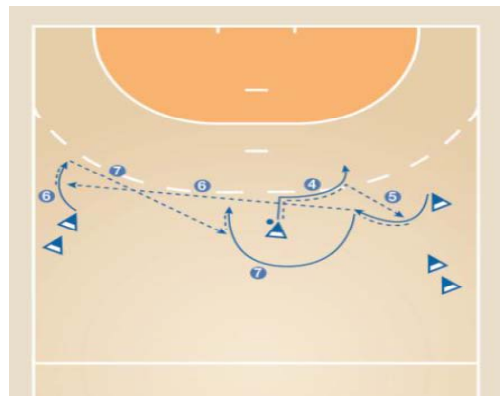
Δύο γκρουπ παικτών τοποθετούνται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ (στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου). Ο 1^{ος} παίκτης από τη θέση του ΑΙ ξεκινά με μπάλα. Η κατεύθυνση του πασαρίσματος και της κίνησης των παικτών είναι:

- Ο ΑΙ απειλεί, κάνει πάσα στον ΔΙ(1) που κινείται προς τα εμπρός, και στην συνέχεια ο ΑΙ κινείται με τόξο στη θέση του ΠΜ(2)
- Ο ΔΙ πασάρει ξανά στον ΑΙ(3), ο οποίος κάνει απειλή προς το τέρμα (4)
- Στην συνέχεια κάνει σταυρό με τον ΔΙ(5), ο οποίος απειλεί προς το κέντρο, πασάρει στον επόμενο παίκτη στη θέση του ΑΙ(6) και κινείται με τόξο στη θέση του ΠΜ ακολουθώντας την πορεία της μπάλας (7), με σκοπό στην συνέχεια να κάνει «απειλή» και σταυρό με τον ΑΙ



Τεχνικά χαρακτηριστικά που πρέπει να αξιολογήσουμε:

- Απειλές με μεγάλο πλάτος από τη θέση του ΑΙ και ΔΙ
- Εκδήλωση διάθεσης απειλής κατά τις κινήσεις
- Σωστή τοποθέτηση του πέλματος σε κάθε κατοχή της μπάλας
- Ποιότητα πασαρίσματος σε κοντινές και μακρινές πάσες
- Βασική πάσα και πάσα με άλμα στους σταυρούς

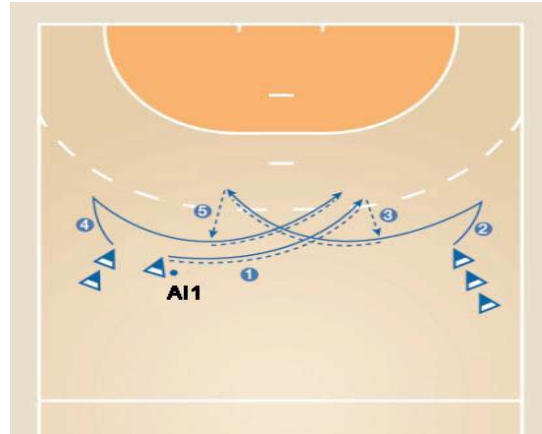


Συνεχόμενο πασάρισμα Β - Αγόρια

Περιγραφή του test

Δύο γκρουπ παικτών τοποθετούνται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ και ο 1^{ος} παίκτης στην θέση του ΑΙ έχει στην κατοχή του μια μπάλα. Η άσκηση εκτελείτε ως εξής:

- Ο ΑΙ κινείται με ντρίπλα στο κέντρο (1)
- Ο ΔΙ ξεκινά την κίνηση του με μια προσποίηση χωρίς μπάλα (2)
- Ο ΑΙ και ο ΔΙ κάνουν σταυρό στο χώρο του κέντρου, στο ύψος των 9 μ. (3)
- Ο επόμενος παίκτης από τη θέση του ΑΙ ξεκινά την κίνηση του με μια προσποίηση χωρίς μπάλα (4)
- Ο ΔΙ κάνει σταυρό επίσης με αυτόν τον παίκτη (δεύτερο παίκτη από τη θέση του ΑΙ) στο χώρο του κέντρου και στο ύψος των 9 μ. (5)
- Ο επόμενος παίκτης από τη θέση του ΔΙ ξεκινά επίσης την κίνηση του με μια προσποίηση χωρίς μπάλα



Τεχνικά χαρακτηριστικά που πρέπει να αξιολογήσουμε:

- Ξεκίνημα της κίνησης με προσποίηση χωρίς μπάλα
- Απειλή προς το τέρμα
- Τεχνικής της πάσας κατά τον σταυρό

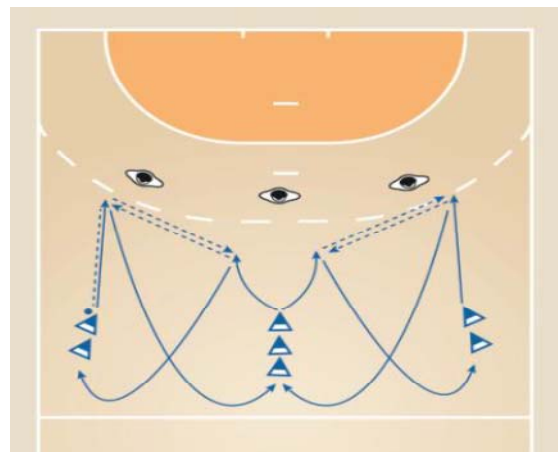
Συνεχόμενο πασάρισμα C - Κορίτσια

Περιγραφή του test

Δημιουργούμε ισάριθμα γκρουπ στις περιφερειακές θέσεις (ΑΙ, ΠΜ, ΔΙ). Κάθε παίκτρια μετά την υποδοχή της μπάλας κινείται ευθεία δεξιά ή αριστερά από το Air-Body, παίρνει θέση για απειλή και κάνει μια δυνατή πάσα στην παίκτρια που βρίσκεται στην διπλανή θέση.

Η σειρά πασαρίσματος είναι: ΚΝ – ΑΙ – ΚΝ – ΔΙ – ΚΝ...

Οι παίκτριες αλλάζουν θέση μετά την πάσα. Και από τις 3 θέσεις θα πρέπει να γίνεται απειλή δεξιά ή αριστερά από το Air-Body.



Τεχνικά χαρακτηριστικά που πρέπει να αξιολογήσουμε:

- Συνολική τοποθέτηση του σώματος κατά την απειλή:
 - ο Σωστή τοποθέτηση του πέλματος του μπροστινού ποδιού
 - ο Στροφή του σώματος με σχεδόν τεντωμένο το χέρι ρίψης
 - ο Ο αγκώνας πρέπει να είναι στο ύψος του ώμου
 - ο Το βλέμμα να έχει κατεύθυνση προς το τέρμα
 - ο Το βάρος να βρίσκεται στο μπροστινό πόδι

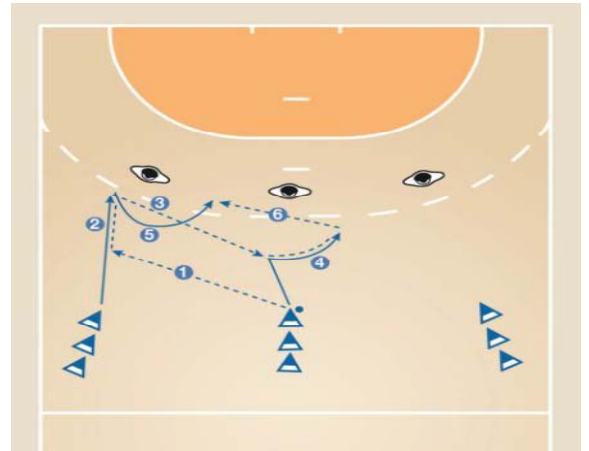
O



Συνεχόμενο πασάρισμα D - Κορίτσια

Περιγραφή του test

Δημιουργούμε ισάριθμα γκρουπ παικτριών στις περιφερειακές θέσεις (ΑΙ, ΠΜ και ΔΙ). Η ΠΜ κάνει πάσα στον ΑΙ που κινείται προς τα εμπρός (1). Η ΑΙ κινείται - όπως στην παραλλαγή συνεχόμενο πασάρισμα C – και παίρνει θέση για ρίψη/απειλή (2). Από αυτήν τη θέση κάνει πάσα στην ΠΜ (3) και μετά από μια μικρή χρονική καθυστέρηση, κινείται χωρίς μπάλα, προς τα πίσω-πλάγια και με κατεύθυνση προς το κέντρο (5). Η ΠΜ κινείται με την μπάλα προς τα δεξιά (4) και κάνει μια άμεση κόντρα πάσα στην ΑΙ (6). Η ΑΙ απειλή εκ νέου προς το τέρμα και κάνει πάσα με άλμα στην επόμενη παίκτρια στη θέση του ΠΜ. Στην συνέχεια γίνεται η ίδια εκτέλεση της άσκησης από τη δεξιά πλευρά. Η αλλαγή θέσεων γίνεται όπως στην παραλλαγή συνεχόμενο πασάρισμα 3-κορίτσια.



Τεχνικά χαρακτηριστικά που πρέπει να αξιολογήσουμε:

- Θέση για ρίψη/απειλή, βλέπε παραλλαγή συνεχόμενο πασάρισμα 3-κορίτσια
- Εκρηκτική κίνηση προς τα πίσω και πλάγια και στην συνέχεια δυναμική κίνηση στο κενό με το βλέμμα προς το τέρμα, εκδήλωση απειλής!
- Άλμα με κατεύθυνση προς το τέρμα και πάσα στην επόμενη παίκτρια στην θέση ΠΜ

Τεχνικοτακτική – Αξιολόγηση – Κορίτσια

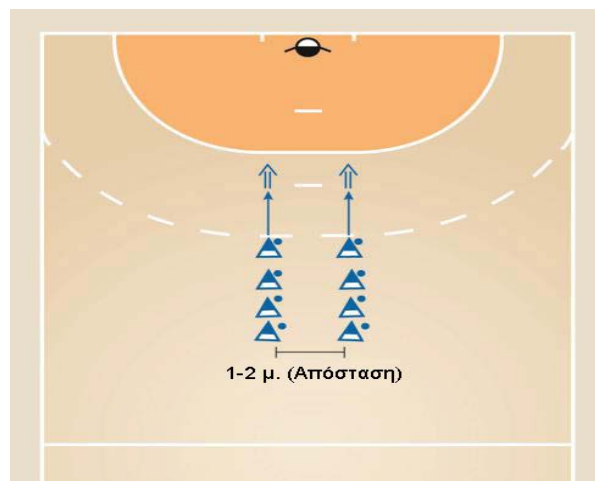
Οι παίκτριες ελέγχονται σε σχέση με την θέση που παίζουν. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο έλεγχος μπορεί να γίνει και σε μια δεύτερη θέση, μόνο αν το ζητήσει ο ομοσπονδιακός προπονητής.

Τερματοφύλακες

Εκτέλεση

Αρχικά ελέγχονται οι τερματοφύλακες ως προς την γνώση και αφομοίωση των βασικών τεχνικών.

Οι παίκτριες γηπέδου (βλέπε την τοποθέτηση των παικτριών στην δεξιά εικόνα), σουτάρουν με μικρή κίνηση προς τα εμπρός από τα 7-6 μ., εναλλακτικά στην δεξιά και αριστερή γωνία. Οι τερματοφύλακες προσπαθούν να αποκρούσουν τα σουτ. Μια δεύτερη τερματοφύλακας βρίσκεται μέσα στο τέρμα και διώχνει τις μπάλες που αναπηδούν προς τα πίσω. Ενδιάμεσα στα σουτ η τερματοφύλακας πρέπει να παίρνει για λίγο τη βασική θέση στο κέντρο του τέρματος, πριν κινηθεί στην άλλη γωνία του τέρματος.



Στο 1^ο σετ γίνονται «ψηλά» σουτ, στο 2^ο σετ γίνονται «μεσαία» και στο 3^ο σετ «χαμηλά» (επιτρέπονται τα σκαστά σουτ).

Ταυτόχρονα με τον έλεγχο των βασικών τεχνικών μπορούμε να προσθέσουμε και περαιτέρω εξειδικευμένες ασκήσεις με σκοπό την πληρέστερη αξιολόγηση των τερματοφυλάκων.

Αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση γίνεται αρχικά με κλίμακα βαθμολόγησης (1-5) για τις τεχνικές απόκρουσης που περιγράφουμε.

Αλλαγή θέσεων

Μετά το 1^ο σετ (ψηλά σουτ), αλλάζουν οι τερματοφύλακες και το 1^ο σετ επαναλαμβάνεται για την επόμενη τερματοφύλακα (μέχρι να δοκιμαστούν όλες οι τερματοφύλακες). Στην συνέχεια γίνεται το 2^ο σετ (μεσαία σουτ) και 3^ο σετ (χαμηλά σουτ) με τον ίδιο τρόπο εκτέλεσης. Στην συνέχεια μπορούν να γίνουν προαιρετικά και άλλες εξειδικευμένες ασκήσεις με σκοπό την αξιολόγηση των τερματοφυλάκων.

Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Κορίτσια= No 1)

Περιγράφονται παρακάτω τα τεχνικά χαρακτηριστικά που πρέπει να αξιολογηθούν, με βάση τον ενιαίο αναπτυξιακό σχεδιασμό του 2009 (Brand et al., 2009) και την άδεια ασκήσεως επαγγέλματος κατηγορίας C (DHB, 2010a) για προπόνηση τερματοφυλάκων (τα τεχνικά χαρακτηριστικά που περιγράφονται αφορούν την δεξιά πλευρά της τερματοφύλακα, τα ίδια ισχύουν αντίστοιχα και για την αριστερή πλευρά):

Αμυντικές κινήσεις

Τερματοφύλακες

Βασική θέση (Τοποθέτηση των χεριών)

- Όρθια θέση του σώματος στην γραμμή τέρματος
- Τα χέρια είναι σηκωμένα (λυγισμένα στου αγκώνες περ. 90°) στο ύψος των ώμων και οι παλάμες βρίσκονται πάνω από το ύψος των ώμων και λίγο πάνω από το ύψος του κεφαλιού
- Τα πόδια είναι ανοιχτά στο ύψος των ώμων και τα πέλματα είναι παράλληλα
- Το κέντρο βάρους του σώματος είναι μοιρασμένο στο μπροστινό μισό και των 2 πελμάτων (θέση ετοιμότητας)
- Σταθερή τοποθέτηση με ελαφρά λυγισμένα τα γόνατα

Τεχνική απόκρουσης ψηλών σουτ (Τεχνική βήμα - άλμα)

- Η τερματοφύλακας στέκεται στην βασική θέση
- Τα 2 χέρια και ολόκληρο το σώμα κατευθύνονται προς την πάνω δεξιά γωνία για να αποκρούσουν το σουτ
- Το σώμα και τα χέρια πρέπει να καλύπτουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια στην πάνω δεξιά γωνία
- Το δεξί πέλμα της τερματοφύλακα (στρίβει προς τα πλάγια), βλέπει με κατεύθυνση το δοκάρι, ενώ το γόνατο είναι ελαφρά λυγισμένο
- Η συνολική κίνηση πρέπει να έχει κατεύθυνση προς τα αριστερά και εμπρός, προς την κατεύθυνση του σουτ

Τεχνική απόκρουσης ψηλών σουτ (Τεχνική χέρι - πόδι)

- Η τερματοφύλακας στέκεται στην βασική θέση
- Εκρηκτική κίνηση του αριστερού ποδιού προς την δεξιά γωνία
- Το δεξί χέρι και το δεξί πόδι λυγισμένο, κατευθύνονται σε μεσαίο ύψος με σκοπό να αποκρούσουν το σουτ στην δεξιά γωνία
- Επιπρόσθετα τα δεξιά πέλμα (στρίβει προς τα πλάγια) και βλέπει με κατεύθυνση προς το δοκάρι
- Το αριστερό πόδι δίνει ώθηση προς την κατεύθυνση του σουτ
- Το δεξί χέρι και πόδι πρέπει να καλύπτουν μια όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια στο μεσαίο ύψος του δεξιού δοκαριού

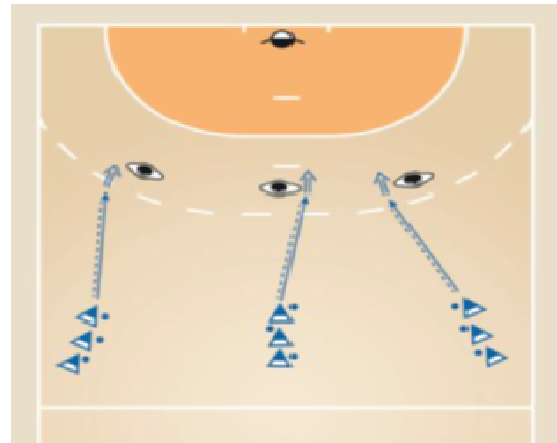
Τεχνική απόκρουσης χαμηλών σουτ, και σκαστών αν θέλουμε (Τεχνική χέρι - πόδι)

- Κίνηση ανοίγματος με ένα βήμα-άλμα με αριστερό πόδι στην δεξιά χαμηλή γωνία του τέρματος, με σκοπό την ενεργητική λειτουργία του δεξιού ποδιού στην κάτω δεξιά γωνία του τέρματος
- Το δεξί πέλμα της τερματοφύλακα (στρίβει προς τα πλάγια), βλέπει με κατεύθυνση το δοκάρι, ενώ το γόνατο είναι λυγισμένο
- Το σώμα, το δεξί χέρι και πόδι πρέπει να καλύπτουν μια όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια στην κάτω δεξιά γωνία του τέρματος
- Σημαντικό: στα χαμηλά σουτ είναι σημαντικό το χέρι να κατευθύνεται μπροστά από το πόδι (πρόβλεψη του σημείου που θα έρθει η μπάλα), ώστε να μπορούν να αποκρούσουν και τα σκαστά σουτ!

Περιφερειακοί

Εκτέλεση

Οι παίκτριες μοιράζονται στις περιφερειακές θέσεις και σουτάρουν (4 ρίψεις) με μικρή κίνηση προς τα εμπρός από τα 9 μ. (δίπλα από το Airbody ή πάνω από αυτό, βλέπε την εικόνα), με ένα προκαθορισμένο τρόπο ρίψης (βασική ρίψη, ρίψη με άλμα, όπως και βασική ρίψη με ίδιο πόδι και χέρι, ρίψη από το ύψος της λεκάνης), με την μέγιστη δυνατή ταχύτητα στους 4 επιμέρους τομείς που έχουμε χωρίσει το τέρμα. Ταυτόχρονα μπορούμε να βάλουμε και επιπλέον εξειδικευμένες, ως προς τις συγκεκριμένες θέσεις, ασκήσεις και σκοπό την πληρέστερη αξιολόγηση. Η βασική ρίψη, ή ρίψη με άλμα και η ρίψη από το ύψος της λεκάνης γίνονται με ντρίππλ και η βασική ρίψη με το ίδιο πόδι και χέρι γίνεται χωρίς ντρίππλ.



Ικανότητα ευστοχίας ανάλογα με την τεχνική ρίψης:

Βασική ρίψη:

Μία ρίψη σε κάθε επιμέρους τομέα του τέρματος (πάνω αριστερά, πάνω δεξιά, κάτω αριστερά, κάτω δεξιά). Η κίνηση προς τα εμπρός (το σημείο εκκίνησης, η πορεία/κατεύθυνση κίνησης, η απόσταση), προκαθορίζονται από τον ομοσπονδιακό προπονητή.

Ρίψη με άλμα:

Μία ρίψη σε κάθε επιμέρους τομέα του τέρματος (πάνω αριστερά, πάνω δεξιά, κάτω αριστερά, κάτω δεξιά)

Ρίψη με άλμα με το ίδιο πόδι και χέρι:

Μία ρίψη σε κάθε επιμέρους τομέα του τέρματος (πάνω αριστερά, πάνω δεξιά, κάτω αριστερά, κάτω δεξιά)

Ρίψη από το ύψος της λεκάνης:

Δύο φορές κάτω αριστερά και δύο φορές πάνω αριστερά (αποκλειστικά στην γωνία που είναι πιο κοντά στην κατεύθυνση ρίψης της παίκτριας!). Δείτε την εικόνα δεξιά.



Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση γίνεται αρχικά με κλίμακα βαθμολόγησης (1-5) για τις περιγραφόμενες τεχνικές ρίψης

Αλλαγή θέσεων

Όχι, οι παίκτριες διατηρούν τις θέσεις τους

Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Κορίτσια= No 1)

Περιγράφονται παρακάτω τα τεχνικά χαρακτηριστικά που πρέπει να αξιολογηθούν, με βάση τον ενιαίο αναπτυξιακό σχεδιασμό του 2009 (Brand et al., 2009) και την άδεια ασκήσεως επαγγέλματος κατηγορίας C (DHB, 2010a) για προπόνηση περιφερειακών παικτριών (τα τεχνικά χαρακτηριστικά που περιγράφονται αφορούν μια δεξιόχειρα περιφερειακή παίκτρια):

Επίθεση

Περιφερειακές παίκτριες

Βασική ρίψη

- Μετά από 3 ρυθμικά βήματα (μεγάλο-μικρό-μεγάλο) τοποθετείτε το αριστερό πόδι μπρος με το πέλμα να έχει κατεύθυνση προς το τέρμα
- Παίρνουμε τη θέση ρίψης: ο άξονας των ώμων βλέπει προς το τέρμα
- Η άρθρωση του αγκώνα πρέπει να βρίσκεται πιο ψηλά από την άρθρωση του ώμου
- Η κίνηση της ρίψης ξεκινά με ταυτόχρονη μετακίνηση του κέντρου βάρους του σώματος προς το αριστερό πόδι
- Κατά την κίνηση της ρίψης θα πρέπει η άρθρωση του αγκώνα, όταν φθάνει στην ευθεία των ώμων, να βρίσκεται μπροστά από τη θέση της μπάλας
- Η ρίψη πρέπει να γίνεται από το ύψος του κεφαλιού (η τελευταία επαφή με την μπάλα γίνεται από την άρθρωση του καρπού)
- Το χέρι κινείται προς την κατεύθυνση της ρίψης
- Το χέρι ρίψης ακολουθεί την κίνηση της ρίψης
- Το χέρι ρίψης τεντώνει προς τα εμπρός, και το πάνω μέρος του σώματος κάμπει το ίδιο προς τα εμπρός και η κίνηση της ρίψης αναχαιτίζεται με το δεξί πόδι

Βασική ρίψη ίδιο πόδι και χέρι

- Σύντομη εκκίνηση με 2 ή 3 ρυθμικά βήματα (δεξί, αριστερό, δεξί)
- Μετωπική θέση ρίψης με μικρή στροφή του πάνω μέρους του σώματος (κίνηση του χεριού σε θέση ρίψης με στροφή του σώματος, ανάλογα με τις δυνατότητες)
- Η ρίψη γίνεται με τη βέλτιστη δυνατή επιτάχυνση με ένα μικρό βήμα (3ο βήμα) με το ίδιο πόδι με το χέρι ρίψης
- Εκρηκτική μετακίνηση του ώμου ρίψης προς τα εμπρός, με μεταφορά του κέντρου βάρους του σώματος στο μπροστινό πόδι
- Η ρίψη και η εκτέλεση του 3ου βήματος γίνονται ταυτόχρονα
- Η μπάλα εγκαταλείπεται μετά το πέρασμα του χεριού από την ευθεία του κεφαλιού (ρίψη από το ύψος του κεφαλιού)
- Η κίνηση προς τα εμπρός συνεχίζεται μετά τη ρίψη

Βασική ρίψη από το ύψος της λεκάνης

- Διαγώνια κίνηση προς την πλευρά του χεριού ρίψης με 3 ρυθμικά βήματα
- Στο τελευταίο βήμα το πέλμα του ποδιού βλέπει προς το τέρμα
- Με ελαφρά λυγισμένο το χέρι ρίψης γίνεται μεταφορά του ώμου ρίψης προς τα πίσω, με ταυτόχρονη κάμψη του πάνω μέρους του σώματος προς τα πλάγια-εμπρός (το στήθος πρέπει να είναι σχεδόν παράλληλο με την επιφάνεια του γηπέδου)
- Ταυτόχρονα με την μεταφορά του κέντρου βάρους του σώματος στο μπροστινό πόδι (δημιουργικό τέντωμα του πίσω ποδιού), γίνεται και η στροφή του σώματος
- Με την εκρηκτική παρεμβολή του ώμου ρίψης και του τεντωμένου βραχίονα, γίνεται η ρίψη, με ταυτόχρονη κάμψη του πάνω μέρους του σώματος προς τα εμπρός και πλάγια, από το ύψος του γόνατος (το χέρι ακολουθεί)
- Η ενεργητική μετακίνηση του πάνω μέρους του σώματος και του χεριού ρίψης προς την αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης (από κάτω δεξιά, προς τα πάνω αριστερά), τονίζουμε ότι πρέπει να υποστηρίζεται από το μπροστινό πόδι

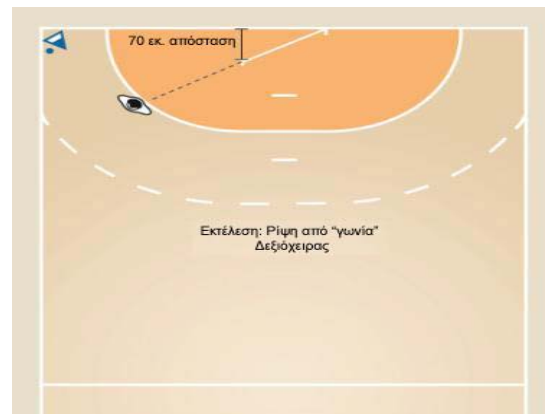
Ρίψη με άλμα

- Η κίνηση γίνεται με 3 βήματα, όπου τονίζεται το τελευταίο βήμα (μικρό-μικρό-μεγάλο), διαγώνια προς την πλευρά του χεριού ρίψης
- Το τελευταίο βήμα (το πόδι στήριξης για το άλμα) πρέπει να έχει την κατεύθυνση της κίνησης
- Το άλμα πρέπει να περνά από τη φτέρνα προς την άκρη των δακτύλων (κυλιόμενη κίνηση, με πέρασμα από τη φτέρνα μέχρι την άκρη των δακτύλων του πέλματος του ποδιού στήριξης για το άλμα)
- Ταυτόχρονη ενεργητική, εκρηκτική παρεμβολή του ποδιού αιώρησης
- Κατά το άλμα ο ώμος ρίψης πρέπει να βλέπει προς την κατεύθυνση της ρίψης
- Ο πόδι αιώρησης πρέπει να βρίσκεται προς τα πλάγια και όχι προς τα εμπρός
- Μπορείς να δεις τα τεχνικά χαρακτηριστικά της κίνησης της ρίψης παραπάνω στην «Βασική ρίψη»
- Η προσγείωση γίνεται στο πόδι στήριξης για το άλμα ή και στα 2 πόδια

Εξτρέμ

Εκτέλεση

Οι εξτρέμ ξεκινούν από τις θέσεις τους και σουτάρουν με την μέγιστη δυνατή ταχύτητα (4 ρίψεις) μετά από μικρή κίνηση προς τα εμπρός και υποδοχή της μπάλας πριν από τη γραμμή των 6 μ. - αρχικά ξεκινώντας από τη «γωνία». Αφού εκτελέσουν και τις 4 ρίψεις ξεκινώντας από τη «γωνία», στην συνέχεια εκτελούν 4 ρίψεις ξεκινώντας από την «πλάγια γραμμή» (από το σημείο που συναντιούνται η γραμμή των 9 μ. με την πλάγια γραμμή). Το τέρμα μετακινείται μέσα στο γήπεδο (70 εκ. από την γραμμή του άουτ, βλέπε την εικόνα – για δεξιόχειρες). Πέρα από τις προκαθορισμένες τεχνικές ρίψης, μπορούμε επιπρόσθετα να βάλουμε και επιπλέον, εξειδικευμένες ως προς τη θέση ασκήσεις, με σκοπό την πληρέστερη αξιολόγηση. Η αξιολόγηση γίνεται αρχικά με κλίμακα βαθμολόγησης (1-5).



Ικανότητα ευστοχίας για τις διάφορες τεχνικές ρίψης

Επίτευξη τέρματος!

Αλλαγή θέσεων

Όχι, οι παίκτριες διατηρούν τις θέσεις τους

Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Κορίτσια= No 1)

Περιγράφονται παρακάτω τα τεχνικά χαρακτηριστικά που πρέπει να αξιολογηθούν, με βάση τον ενιαίο αναπτυξιακό σχεδιασμό του 2009 (Brand et al., 2009) και την άδεια ασκήσεως επαγγέλματος κατηγορίας C (DHB, 2010a) για προπόνηση των εξτρέμ

Επίθεση

Εξτρέμ

Ρίψη από την «γωνία»

- Σίγουρη υποδοχή της μπάλας
- Το πέλμα τοποθετείται διαγώνια με κατεύθυνση τη γραμμή των 4 μ.
- Η κατεύθυνση του άλματος είναι προς το χώρο ανάμεσα στη γραμμή των 4 και 6 μ.
- Το άλμα πρέπει να είναι μεγάλο τόσο σε ύψος όσο και σε μήκος μέσα στην περιοχή τέρματος (ενεργητική / βοηθητική λειτουργία του ποδιού αιώρησης)
- Στη θέση ρίψης, η μπάλα βρίσκεται για ένα μικρό διάστημα πάνω από το κεφάλι
- Διακριτό άνοιγμα του χεριού ρίψης

Ρίψη από την «πλάγια γραμμή»

- Ξεκίνημα από το σημείο που τέμνονται η γραμμή των 9 μ. και την πλάγια γραμμή του άουτ (κίνηση με ένα μικρό τόξο από έξω προς τα μέσα!)
- Σίγουρη υποδοχή της μπάλας
- Το τελευταίο βήμα πρέπει να έχει κατεύθυνση προς το τέρμα (με σκοπό να βελτιώσουμε τη γωνία ρίψης και να προετοιμαστούμε για το άλμα)
- Όρθια θέση ρίψης (τέντωμα του σώματος)
- Δες τα τεχνικά χαρακτηριστικά της ρίψης από τη «γωνία»
- Διακριτό άνοιγμα του χεριού ρίψης

Πίβοτ

Οι πίβοτ στέκονται ανάμεσα στη γραμμή των 7 μ. και των 6 μ. Ο πίβοτ κινείται μπροστά από το Airbody, υποδέχεται την μπάλα με ταυτόχρονο «βήμα προσποίησης» (πρέπει να γίνεται σαφής και διακριτή προσποίηση με το σώμα). Μετά την προσποίηση με το σώμα γίνεται στροφή προς την πλευρά του χεριού ρίψης ή προς την αντίθετη, γύρω από τα Airbody, και ακολουθεί ρίψη με άλμα (από την πλευρά του χεριού ρίψης) και κατ'επέκταση ρίψη με άλμα και πτώση (από την αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης) (γίνονται 4 ρίψεις). Πέρα από τις προκαθορισμένες τεχνικές ρίψης, μπορούμε επιπρόσθετα να βάλουμε και επιπλέον, εξειδικευμένες ως προς τη θέση, ασκήσεις με σκοπό την πληρέστερη αξιολόγηση.



Ικανότητα ευστοχίας για τις δύο τεχνικές ρίψης

Ρίψη με άλμα: και στους 4 επιμέρους τομείς του τέρματος (πάνω δεξιά, πάνω αριστερά, κάτω δεξιά, κάτω αριστερά)

Ρίψη με άλμα και πτώση: 2 ρίψεις δεξιά πάνω και 2 ρίψεις αριστερά πάνω

Αλλαγή θέσεων

Όχι, οι παίκτριες διατηρούν τις θέσεις τους

Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Κορίτσια= No 1)

Περιγράφονται παρακάτω τα τεχνικά χαρακτηριστικά που πρέπει να αξιολογηθούν, με βάση τον ενιαίο αναπτυξιακό σχεδιασμό του 2009 (Brand et al., 2009) και την άδεια ασκήσεως επαγγέλματος κατηγορίας C (DHB, 2010a) για προπόνηση των πίβοτ

Επίθεση

Πίβοτ

Ρίψη με άλμα

- Υποδοχή της μπάλας σε κίνηση με προσποίηση (βήμα προσποίησης, μεταφορά του σωματικού βάρους, πειστική προσποίηση, μεταφορά και χαμήλωμα του κέντρου βάρους του σώματος) προς την αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης, προς τα έξω
- Στροφή προς την πλευρά του χεριού ρίψης (Υποδοχή μπάλας= παράλληλη θέση)
- Άλμα σε ύψος μέσα στην περιοχή τέρματος (ο ώμος της αντίθετης πλευράς του χεριού ρίψης διατηρείται ψηλά!). Προστασία της μπάλας με κίνηση του χεριού ρίψης μπροστά από το σώμα μέχρι πάνω από το ύψος του κεφαλιού
- Το πέλμα του ποδιού στήριξης για άλμα τοποθετείται πλάγια σε σχέση με την κατεύθυνση του τέρματος (ο στόχος είναι η μετωπική τοποθέτηση προς το τέρμα!)

Ρίψη με άλμα και πτώση

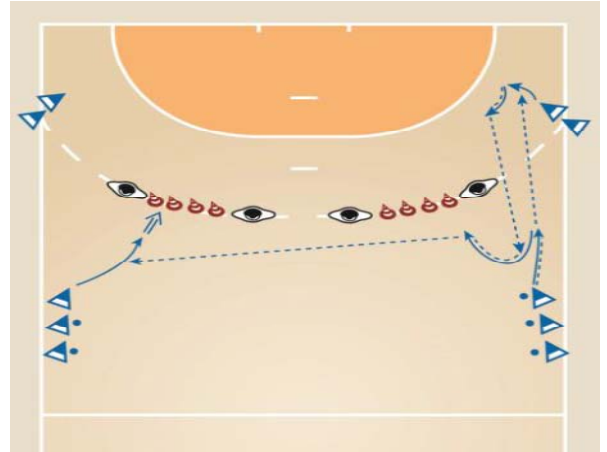
- Υποδοχή της μπάλας σε κίνηση με προσποίηση (βήμα προσποίησης, μεταφορά του σωματικού βάρους, πειστική προσποίηση, μεταφορά και χαμήλωμα του κέντρου βάρους του σώματος) προς την πλευρά του χεριού ρίψης, προς τα έξω
- Στροφή προς την αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης με 2 βήματα
- Το πόδι της πλευράς του χεριού ρίψης, το πόδι στήριξης για άλμα (αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης, τοποθετείται πλάγια προς το τέρμα
- Διαγώνιο άλμα προς τα εμπρός και πάνω, θέση ρίψης (ο ώμος της αντίθετης πλευράς του χεριού ρίψης πρέπει να έχει την ίδια κατεύθυνση με την κατεύθυνση της ρίψης, και η μπάλα πρέπει να βρίσκεται πάνω από το ύψος του κεφαλιού
- «Τεχνική της ρίψης με άλμα και πτώση»

 Τεχνικοτακτική – Αξιολόγηση – Αγόρια

 Βασική άσκηση Α: Απειλές με μπρος / πίσω κίνηση – προκαθορισμένες παραλλαγές ρίψεων

Αρχική θέση

Οι παίκτες μοιράζονται στις θέσεις του ΑΕ και ΔΕ (2 παίκτες ανά θέση) και στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ (3 παίκτες ανά θέση). Κάθε παίκτης στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ, εκτός από τον 1^ο στην θέση του ΑΙ, έχει μια μπάλα. Ο ΔΙ κινείται ευθεία και προς τα έξω και κάνει πάσα στον ΔΕ, ο οποίος παίρνει την μπάλα με κίνηση και αφού κάνει μια προσποίηση κάνει ξανά πάσα στον ΔΙ. Ο ΔΙ κάνει μια γρήγορη πάσα στον ΑΙ, και αυτός υποδέχεται την μπάλα με κίνηση προς τα εμπρός και κάνει σουτ προς το τέρμα από τα 9 μ. με ένα προκαθορισμένο τρόπο ρίψης, από το χώρο που οριοθετείται από τα 2 Airbodys. Στην συνέχεια η άσκηση εκτελείται με τον ίδιο τρόπο ξεκινώντας από την άλλη πλευρά, με πάσα από τον ΑΙ στον ΑΕ.



Αλλαγή θέσεων

ΑΙ → ΔΕ → ΔΙ → ΑΕ → ΑΙ

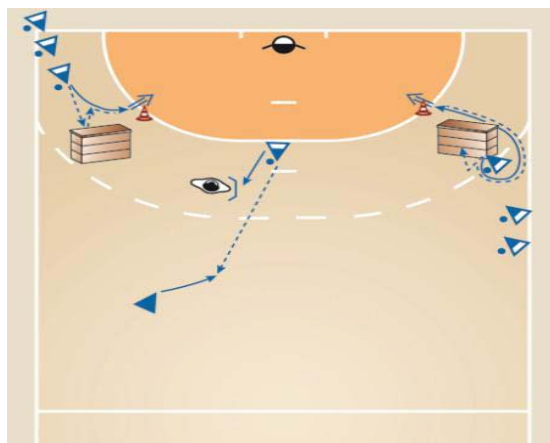
Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Αγόρια= No2), 4 Airbodys, 8 κώνοι

Βασική Άσκηση Β: Εξτρέμ και πίβοτ

Αρχική θέση

Οι εξτρέμ στέκονται με μια μπάλα ο καθένας στις γωνίες του γηπέδου. Ένας ίππος γυμναστικής με 5 φέτες είναι τοποθετημένος στην γραμμή των 9 μ. ως τείχος- rebound και ένας κώνος είναι τοποθετημένος στην προέκταση του ίππου στην γραμμή των 6 μ., ως όριο πριν από το οποίο πρέπει να γίνει το άλμα για σουτ. Οι πίβοτ στέκονται με μια μπάλα ο καθένας στην γραμμή των 6 μ., πίσω από ένα Airbody που βρίσκεται δεξιά από τον πίβοτ και στο ύψος περίπου των 8 μ.



Εξτρέμ με θέση εκκίνησης την γωνία και ο πίβοτ-κέντρο / δεξιά

Οι εξτρέμ από τη γωνία σουτάρουν σκαστά την μπάλα στον ίππο, και αμέσως ξεκινούν για να υποδεχθούν την μπάλα που αναπηδά προς τα πίσω και ένα κάνουν σουτ με άλμα πατώντας πριν από τον κώνο.

Το πίβοτ κάνει πάσα σε ένα συμπαίκτη του, που βρίσκεται στη θέση του ΑΙ και βγαίνει αμέσως, ανάλογα με την προαναγγελία του προπονητή, να κάνει σκριν και από τις δύο πλευρές ή φαινομενικό σκριν στο Airbody.

Εξτρέμ με θέση εκκίνησης την πλάγια γραμμή του γηπέδου και ο πίβοτ-κέντρο / δεξιά

Οι εξτρέμ στέκονται στην πλάγια γραμμή δίπλα στον ίππο γυμναστικής, του οποίου η στενή πλευρά βρίσκεται στη γραμμή των 9 μ. Ο εξτρέμ με το αντίθετο-χέρι ρίψης (το ίδιο πόδι είναι τοποθετημένο μπροστά) κάνει μια σκαστή πάσα στην πλατιά πλευρά του ίππου που βλέπει προς το κέντρο του γηπέδου και υποδέχεται στην συνέχεια με το χέρι ρίψης την μπάλα που αναπηδά προς τα πίσω. Στην συνέχεια κάνει μια στροφή γύρω από την στενή πλευρά του ίππου στα 9 μ. και προσπαθεί – χωρίς ντρίπλα – όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και ελεγχόμενα, να φθάσει σε θέση για σουτ από τα 6 μ., από την εξωτερική πλευρά, χωρίς να ακουμπήσει τον ίππο. Ο πίβοτ εκτελεί την ίδια άσκηση όπως παραπάνω, όμως τώρα είναι τοποθετημένος δεξιά και κάνει πάσα στον ΔΙ.

Αξιολόγηση

Γίνεται αξιολόγηση των βασικών τεχνικών σημείων που περιγράφονται παρακάτω

Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Αγόρια=No 2), 2 ίπποι γυμναστικής, 2 κώνοι, 2 Airbodys

Τεχνικά χαρακτηριστικά:

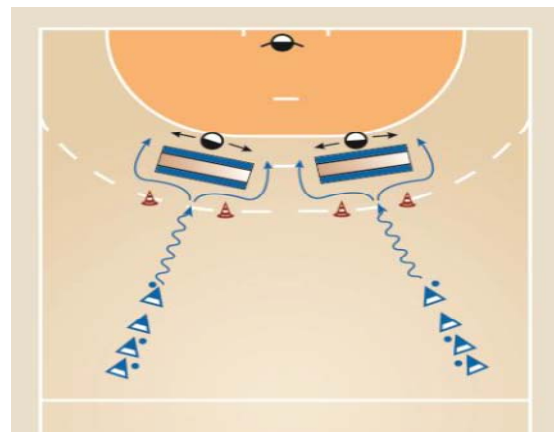
Εξτρέμ γενικά	Πίβοτ
• Υψηλή αρχική ταχύτητα • Ακόμη μεγαλύτερη αύξηση του ρυθμού με την υποδοχή της μπάλας • Άλμα (τοποθέτηση ποδιού, κατεύθυνση, ικανότητα) • Κατεύθυνση του χεριού ρίψης • Ύψος και μήκος πτήσης • Μεγιστοποίηση της γωνίας ρίψης με την κατεύθυνση του άλματος / τοποθέτηση του σώματος και του χεριού ρίψης • Σωστή παραλλαγή σουτ ανάλογα με την παρουσιαζόμενη κατάσταση	• Σημείο έναρξης και ρυθμός κίνησης μετά το ξεκίνημα της άσκησης • Θέση και τοποθέτηση του σώματος (φαινομενικό-) στο σκριν • Το timing κατά την συνεργασία με τον περιφερειακό • Ικανότητα υποδοχής της μπάλας • Ταχύτητα κίνησης και κατεύθυνση μετά την υποδοχή της μπάλας • Αλτική ικανότητα και κατεύθυνση άλματος • Κατεύθυνση του χεριού ρίψης • Παραλλαγές ρίψεων ανάλογα με την παρουσιαζόμενη κατάσταση (π.χ. ρίψη με πτώση)
Συμπληρωματικά για το σουτ από εξτρέμ με εκκίνηση από την πλάγια γραμμή • Επιδεξιότητα, ικανότητα προσανατολισμού • Ικανότητα επιτάχυνσης και εκμετάλλευσης του χώρου κατά την εκτέλεση της στροφής • Διόρθωση της κατεύθυνσης κατά το άλμα (κατεύθυνση πτήσης≠κατεύθυνση κίνησης πριν το άλμα)	



Βασική Άσκηση C: Περιφερειακοί παίκτες ενάντια σε αμυντικό μπλοκ

Περιγραφή του test

Οι περιφερειακοί παίκτες μοιράζονται στις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ, με μια μπάλα ο καθένας. Στην γραμμή των 9 μ. έχουμε οριοθετήσει ένα χώρο μήκους 1,5 μ. και πιο πίσω στο χώρο ανάμεσα στη γραμμή των 9 και 6 μ. έχουμε τοποθετήσει ένα ίππο γυμναστικής (με 5 φέτες) και μπροστά και πίσω από τον ίππο βάζουμε από ένα στρώμα για λόγους προστασίας. Ο 1ος παίκτης από τη θέση του ΑΙ, ξεκινά με ντρίπλα, περνά ανάμεσα από τους κώνους και πριν τον ίππο πέφτει στα 2 πόδια, κάνει ένα 2ο βήμα προς τα πλάγια και το 3ο του βήμα είναι κάθετο προς το τέρμα και προσπαθεί να σουτάρει. Ο ενδιάμεσος αμυντικός, πίσω από τον ίππο, με πλάγιες μετακινήσεις προσπαθεί να κάνει μπλοκ χωρίς να ακουμπήσει τον ΑΙ. Αν ο ΑΙ δεν βάλει γκολ, αλλάζει θέση με τον αμυντικό, ο ενδιάμεσος αμυντικός πηγαίνει διαγώνια στην θέση του ΔΙ κοκ. Στην συνέχεια γίνεται η ίδια εκτέλεση της άσκησης από τη θέση του ΔΙ. Όλοι οι παίκτες σουτάρουν εναλλακτικά από τις θέσεις του ΑΙ και ΔΙ.



Αξιολόγηση

Παρατηρούμε και αξιολογούμε το παρακάτω τεχνικά χαρακτηριστικά

Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Αγόρια=No 2), ταινία για να οριοθετήσουμε τον χώρο, 2 μεγάλους ίππους και 4 στρώματα.

Τεχνικά χαρακτηριστικά:

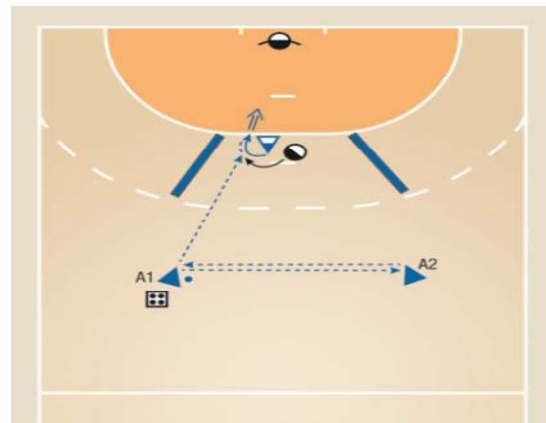
Επίθεση	Άμυνα
• Άλμα με παράλληλη τοποθέτηση των ποδιών ως 1ο βήμα με ταυτόχρονη επαφή με το έδαφος • Αλλαγή ρυθμού μετά την προσγείωση στα 2 πόδια • Το 2ο βήμα πρέπει να είναι «επίπεδο» με πλάγια κατεύθυνση και προσπάθεια εκμετάλλευσης του χώρου • Το 3ο βήμα πρέπει να είναι κάθετο με κατεύθυνση προς το τέρμα • Παραλλαγές ρίψεων • Ενέργεια / ικανότητα ρίψης	• Αμυντική συμπεριφορά στο μπλοκ από τους ενδιάμεσους αμυντικούς • Τερματοφύλακας: ικανότητα πρόβλεψης και πετυχημένες αποκρούσεις



Βασική Άσκηση D: 1-1 + πίβοτ (ενάντια σε όχι προωθημένη άμυνα)

Περιγραφή της άσκησης

Πριν από την 1^η πάσα ο αμυντικός δεν πρέπει να βρίσκεται πιο κοντά στον επιθετικό A2 σε σχέση με τον πίβοτ. Ο A1 κάνει πάσα στον A2 και αμέσως ο πίβοτ κινείται στον ελεύθερο χώρο. Ο αμυντικός ταυτόχρονα ξεκινά και προσπαθεί να τοποθετηθεί μπροστά από τον πίβοτ με σκοπό να καλύψει την πάσα και να κάνει άμυνα. Ο A2 προσπαθεί να κάνει πάσα στον πίβοτ και αυτός στην συνέχεια να κάνει σουτ. Αν ο αμυντικός προλάβει να καλύψει την πάσα στον πίβοτ, μπορεί ο A2 να κάνει πάσα ξανά στον A1. Τώρα πρέπει ο A1 να κάνει πάσα στον πίβοτ και αυτός να κάνει σουτ (βλέπε την εικόνα).



Αξιολόγηση

Παρατηρούμε και αξιολογούμε το παρακάτω τεχνικά χαρακτηριστικά

Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Αγόρια=No2), ταινία για να οριοθετήσουμε τον χώρο, ένα καλάθι με μπάλες στην θέση του A1 .

Τεχνικά χαρακτηριστικά:

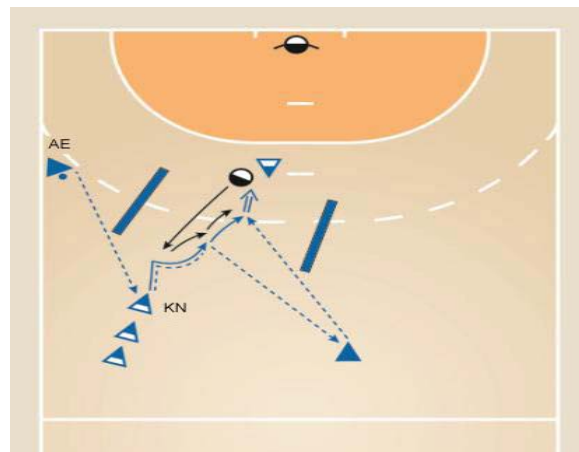
Επίθεση	Άμυνα
• Τοποθέτηση του σώματος και των ποδιών • Πίεση με το σώμα στον αμυντικό • Το timing της κίνησης στον κενό χώρο • Σηματοδότηση για να δείξει ότι μπορεί να υποδεχθεί την μπάλα • Αν είναι απαραίτητο, υποδοχή της μπάλας με το 1 χέρι • Συνδυασμός λαβής και στροφής / γυρίσματος • Άλμα προς το τέρμα (προς τον τερματοφύλακα) • Διάφοροι τρόποι ρίψης	• Τοποθέτηση του σώματος, των χεριών και των ποδιών • Καλύτερη δυνατή θέση εκκίνησης σε σχέση με τον πίβοτ (με σκοπό να του δυσκολέψει την κίνηση) • Να διακρίνει την προσπάθεια κίνησης του πίβοτ • Να διατηρεί σωματική επαφή με τον πίβοτ • Να τοποθετείται μπροστά από τον πίβοτ, ώστε να μπορεί να κινείται / καλύπτει τον πίβοτ από μπροστά • Να προσπαθεί να εμποδίσει ή να κλέψει την πάσα στον πίβοτ • Αν είναι απαραίτητο, ικανότητα εμπόδισης της υποδοχής της μπάλας (με το εσωτερικό ή εξωτερικό χέρι) • Ικανότητα / διάθεση μονομαχίας, - εξυπνάδα) • Δυναμισμός, αυτοπεποίθηση • Δύναμη θέλησης



Βασική Άσκηση Ε: 1-1 + πύβος (ενάντια σε προωθημένη άμυνα)

Περιγραφή της άσκησης

Ένας αμυντικός (από τη θέση του δεξιού ενδιάμεσου αμυντικού) αμύνεται, σε ένα χώρο μήκους 3 μ., ενάντια σε ένα επιθετικό που βρίσκεται στη θέση του ΑΙ (σε αυτήν τη θέση βρίσκονται σε σειρά πολύ παίκτες). Δύο πασαδόροι βρίσκονται στις θέσεις του ΑΕ και ΚΝ. Όταν έχει την μπάλα ο ΑΕ ο δεξιός ενδιάμεσος αμυντικός καλύπτει τον πύβος με σκοπό να εμποδίσει την πάσα σε αυτόν. Μόλις ο ΑΕ κάνει πάσα στον ΑΙ, ο δεξιός ενδιάμεσος αμυντικός πρέπει να βγει διαγώνια και προωθημένα με σκοπό να κάνει άμυνα ενάντια στον ΑΙ. Ο ΑΙ στον χώρο των 3 μ. πρέπει να προσπαθήσει να παίξει 1:1 ενάντια στον αμυντικό και να σουτάρει ή να κάνει κατευθείαν σουτ αν ο αμυντικός δεν προλάβει να βγει. Αν ο ΑΙ δεν μπορέσει να σουτάρει, πρέπει να κάνει πάσα στον ΚΝ (ή αντίστοιχα στην αντίθετη πορεία της μπάλας στον ΑΕ). Ο δεξιός ενδιάμεσος αμυντικός πρέπει να κινηθεί διαγώνια και να εμποδίσει μια πιθανή πάσα του ΚΝ στον πύβος. Αν μια πάσα στον πύβος δεν είναι δυνατή, τότε ο ΑΕ/ΚΝ κάνει ξανά πάσα στον ΑΙ, ο οποίος έχει 2 επιπλέον προσπάθειες για να παίξει 1:1 ενάντια στον δεξιό ενδιάμεσο αμυντικό και να σουτάρει. Πρέπει να γίνεται το λιγότερο μια πάσα είτε στον ΑΙ είτε στον ΑΕ. Σε περίπτωση που διακοπεί η επίθεση από τον αμυντικό ή γίνει προσπάθεια για σουτ έξω από τον χώρο των 3 μ, θα πρέπει αμέσως να σταματά η επιθετική προσπάθεια. Στην συνέχεια ξεκινά μια εκ νέου προσπάθεια με πάσα από τον ΚΝ. Η άσκηση εκτελείται με τον ίδιο τρόπο ξεκινώντας εναλλακτικά με πάσα από τον ΚΝ και τον ΑΕ. Κάθε αμυντικός πρέπει να κάνει 5 διαδοχικές αμυντικές προσπάθειες στη θέση του δεξιού και 5 διαδοχικές προσπάθειες στην θέση του αριστερού ενδιάμεσου αμυντικού. Οι επιθετικοί αλλάζουν θέσεις κυκλικά: ΑΙ-ΠΒ-ΑΕ-ΑΙ. Η θέση του ΚΝ κατέχεται από ένα ΤΦ.



Επίθεση

- Υποδοχή της μπάλας σε κίνηση
- Μεγάλες κινήσεις για τη δημιουργία και εκμετάλλευση του χώρου
- Ταχύτητα κινητικών ενεργειών
- Σωστή απόσταση υποδοχής της μπάλας
- Λογική ταχύτητα κίνησης για την υποδοχή της μπάλας
- Μετά την υποδοχή της μπάλας αύξηση της ταχύτητας ενεργειών (απευθείας σουτ, 1:1)
- Προσπονήσεις χωρίς μπάλα, με το σώμα, προσποίηση για σουτ ή πάσα
- Δύναμη θέλησης στο 1:1
- Ικανότητα διείσδυσης από την πλευρά του χεριού ρίψης και την αντίθετη

Άμυνα

- Όχι προωθημένη αμυντική συμπεριφορά ενάντια στον πύβος (προσπάθεια τοποθέτησης μπροστά από τον πύβος, κάλυψη της πάσας)
- Προωθημένη αμυντική συμπεριφορά ενάντια στον περιφερειακό
- Σωστή τοποθέτηση απέναντι στον περιφερειακό
- Timing
- Απορρόφηση της σωματικής επαφής
- Γρήγορη μετακίνηση / κάλυψη
- Εσωτερική / πίσω τοποθέτηση

	Μορφές παιχνιδιών.....	69
	Βασικό παιχνίδι Α: 4 εναντίον 4 (Άμυνα 3:2:1) - Κορίτσια	69
	Βασικό παιχνίδι Β: 5 στις 5 (Άμυνα 6:0) - Κορίτσια	70
	Βασικό παιχνίδι Γ: 2-2 (σε καθορισμένους χώρους) - Αγόρια	71
	Βασικό παιχνίδι Δ: 4-4 (Άμυνα 6:0-) - Αγόρια.....	73
	Βασικό παιχνίδι Ε: 5-6 (Άμυνα 3:2:1) - Αγόρια	74
	Αγώνες μεταξύ των ομάδων	75
	Πέναλτυ – Αγόρια.....	77
	Πέναλτυ – Κορίτσια.....	77
	All-Star-Game – Κορίτσια.....	77



Μορφές παιχνιδιών

Ειδικές παρατηρήσεις για τα κορίτσια:

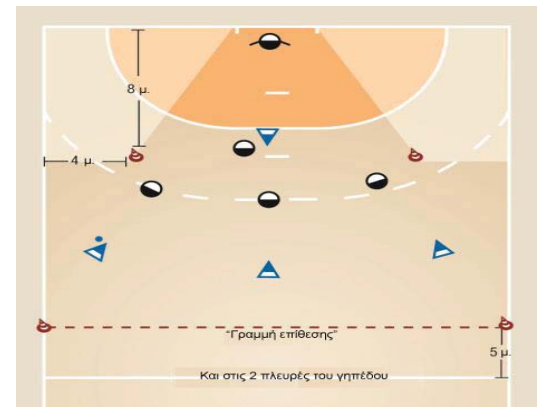
Η τακτική εξέταση γίνεται σε διάφορες καταστάσεις παιχνιδιού ανάμεσα σε 2 ομάδες. Το παιχνίδι εκτελείται σε προκαθορισμένους χώρους. Ο ομοσπονδιακός προπονητής ελέγχει την τακτική συμπεριφορά των παικτριών τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση κυρίως μέσα από γνωστές μορφές βασικών παιχνιδιών «4 εναντίον 4» και «5 εναντίον 5». Παρακάτω παρουσιάζονται οι βασικές μορφές παιχνιδιών.



Βασικό παιχνίδι Α: 4 εναντίον 4 (Άμυνα 3:2:1) - Κορίτσια

Περιγραφή test

Στο παιχνίδι 4 εναντίον 4 (με βάση τον an Pabst et al., 2011a, σελ. 44), θα πρέπει να εμφανίζονται βασικές ατομικές αμυντικές και επιθετικές τακτικές συμπεριφορές αλλά και τακτικές συνεργασίες τμήματος που αντιστοιχούν σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία (δες τα βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά στον πίνακα). Η επιτιθέμενη ομάδα μπορεί να παίζει σε όλο το πλάτος του γηπέδου, οι επιθετικές προσπάθειες όμως πρέπει να τελειώνουν μέσα από τον προκαθορισμένο επιθετικό χώρο (δες εικόνα). Μια επίθεση τελειώνει όταν ένας επιθετικός πετύχει ένα γκολ ή όταν η αμυνόμενη ομάδα πάρει στην κατοχή της την μπάλα. Κάθε νέα επιθετική προσπάθεια ξεκινά από την «γραμμή επίθεσης» (διακεκομμένη γραμμή, δες εικόνα).



Αξιολόγηση

Παρατηρούμε και αξιολογούμε τα τεχνικά/τακτικά χαρακτηριστικά στον παρακάτω πίνακα. Ο αριθμός των επιθέσεων/αμυνών, καθώς και η χρονική διάρκεια του βασικού παιχνιδιού μπορεί να αλλάζει από ομάδα σε ομάδα.

Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Κορίτσια = No1), σαλιάρες, ταινία για τον καθορισμό του χώρου παιχνιδιού

Τεχνικά / τακτικά χαρακτηριστικά

Τα τεχνικά / τακτικά χαρακτηριστικά που πρέπει να ελεγχθούν με βάση τον αναπτυξιακό σχεδιασμό (Brand et al., 2009):

Επίθεση	Άμυνα
- Παράλληλη διείσδυση - Μεγάλες κινήσεις για τη δημιουργία και εκμετάλλευση του χώρου - Σκριν/αποδέσμευση - Κόψιμο με/χωρίς μπάλα 1:1 με διείσδυση η συνειδητή ακόλουθη προσπάθεια - Αλλαγή θέσεων μετά το κόψιμο - Επικοινωνία	- Μετακίνηση προς την πλευρά της μπάλας - Εμποδίζουμε / ενοχλούμε τις πάσες με διαγώνιες/κάθετες τοποθετήσεις - Τοποθέτηση σε σχέση με τον πίβοτ (στην κοντινή πλευρά προς την μπάλα, υπεύθυνος είναι ο κεντρικός αμυντικός και στην μακρινή πλευρά προς την μπάλα, υπεύθυνος είναι ο αντίστοιχος ενδιάμεσος αμυντικός) - Παραλαβή / παράδοση - Βασική αμυντική συμπεριφορά στο 1:1 - Δημιουργία υπεραριθμίας στην πλευρά της μπάλας - Επικοινωνία
Ειδικές παρατηρήσεις	
Σουτ μόνο από τον προκαθορισμένο χώρο παιχνιδιού	Δεν υπάρχουν εξτρέμ

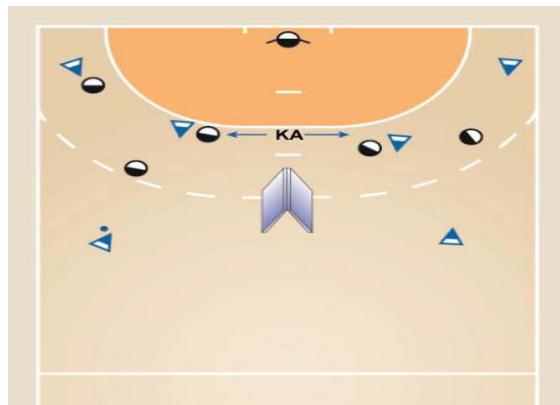
- Το κόψιμο μέσα επιτρέπεται αλλά όχι ως βασικός τρόπος επίθεσης



Βασικό παιχνίδι B: 5 εναντίον 5 (6:0-αμυντικός τρόπος παιχνιδιού) – Κορίτσια

Περιγραφή του test

Στο βασικό παιχνίδι 5 εναντίον 5 (με βάση τον an Pabst et al., 2011a, σελ. 44) ισχύουν τα ίδια, με βάση τον αναπτυξιακό σχεδιασμό, όπως και στο βασικό παιχνίδι 4 εναντίον 4. Παρόλα αυτά η επίθεση παίζει χωρίς πύβωτο (οι παίκτες κατέχουν τις θέσεις του ΑΕ, ΑΙ, ΚΝ, ΔΙ, ΔΕ) και μπορεί χωρίς περιορισμούς – ακόμη και το χώρο από τον οποίο εκδηλώνεται η επίθεση – να εκμεταλλευτεί όλο το πλάτος της επίθεσης. Η άμυνα λειτουργεί μη προωθημένα.



Αξιολόγηση

Παρατηρούμε και αξιολογούμε τα τεχνικά/τακτικά χαρακτηριστικά στον παρακάτω πίνακα. Ο αριθμός των επιθέσεων/αμυνών, καθώς και η χρονική διάρκεια του βασικού παιχνιδιού μπορεί να αλλάζει από ομάδα σε ομάδα.

Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Κορίτσια = No1), σαλιάρες, ταινία για τον καθορισμό του χώρου παιχνιδιού

Τεχνικά/τακτικά χαρακτηριστικά

Ελέγχονται τα τεχνικά/τακτικά χαρακτηριστικά με βάση τον αναπτυξιακό σχεδιασμό (Brand et al., 2009):

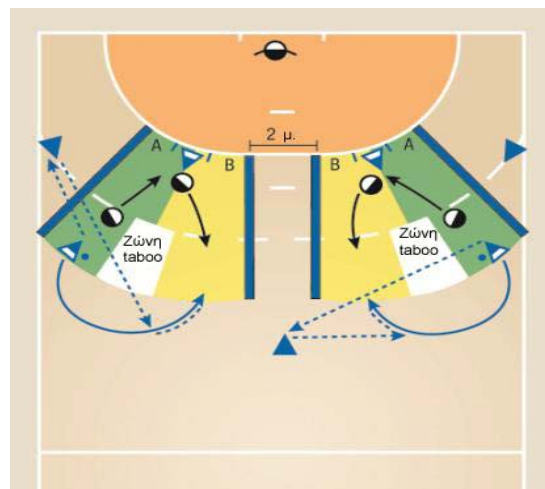
Επίθεση	Άμυνα
• Απειλή/επιστροφή στην αρχική θέση • Παράλληλη διείσδυση • Σταυρός, σκριν, το 1-2 • Γρήγορο πασάρισμα (από θέση σε θέση) • Παραλλαγές πασαρίσματος (π.χ. πάσα express, διαγώνιες πάσες, από εξτρέμ σε εξτρέμ) • Συνειδητό ελεύθερο παιχνίδι από τα εξτρέμ • Συμπεριφορά στα σουτ από τη θέση των εξτρέμ • Γρήγορα σουτ (βασικό σουτ, σουτ με άλμα) από τις περιφερειακές θέσεις • Συνειδητή μεταφορά του παιχνιδιού στην άλλη πλευρά της επίθεσης μετά από σταυρό • 1 εναντίον 1 και διείσδυση ή ακόλουθη ενέργεια • Επικοινωνία	• Πλάγιες μετακινήσεις προς την πλευρά της μπάλας • Μπλοκ • Βοήθειες, παραλαβή /παράδοση /διπλή κάλυψη • Τοποθέτηση στο χέρι ρίψης • Βασική αμυντική τεχνική στο 1 εναντίον 1 • Δημιουργία αμυντικής υπεραριθμίας • Επικοινωνία
Ειδικές παρατηρήσεις	
• Αρχικά παίζουμε χωρίς πύβωτο, το κοψίματα επιτρέπονται • Επιτρέπονται στιγμιαία σκριν μετά τον σταυρό	• Η άμυνα ενεργεί στον χώρο μέσα από τα 9 μ.



Βασικό παιχνίδι C: 2 εναντίον 2 (με ζώνη taboo) – Αγόρια

Περιγραφή του test

Ο πύβος μπορεί να κινηθεί ανάμεσα στα 6 και 9 μ. σε προκαθορισμένο χώρο. Ο περιφερειακός που συμμετέχει στο παιχνίδι, μπορεί να του κάνει πάσα. Επιπρόσθετα μπορούν να του κάνουν πάσα και οι δύο πασαδόροι. Ο πύβος, πριν την υποδοχή της μπάλας, μπορεί να εγκαταλείψει το «χώρο του πύβου» μόνο με το ένα πόδι. Από την στιγμή που δέχεται την μπάλα και μετά δεν υπάρχει κανένας περιορισμός. Ο περιφερειακός μπορεί να περάσει από τη «ζώνη taboo» στον κεντρικό χώρο παιχνιδιού, **μόνο χωρίς** να έχει στην κατοχή του την μπάλα. Ο περιφερειακός πρέπει να πηγαίνει από την μία επιθετική ζώνη στην άλλη και πρέπει να παίζει ενάντια σε ένα αμυντικό (σε κάθε ζώνη) ο οποίος παίζει προωθημένα. Η «ζώνη taboo» δεν ισχύει μέσα από τα 9 μ.



Διαστάσεις

Ζώνη taboo: πλάτος 1 μ στο κέντρο που σημαδεύεται με μια κολλητική ταινία πλάτους 30 εκ. η κολλητική ταινία ξεκινά από τα 9 μ. ως τα 9,30 μ.

Χώρος A/B: πλάτος 4 μ. κατά μήκος της γραμμής των 9 μ. αριστερά και δεξιά από τις διαχωριστικές κολλητικές ταινίες της ζώνης taboo. Ο χώρος καθορίζεται με κολλητική ταινία από την γραμμή των 6 μ. ως τα 11 μ. Η εξωτερική γραμμή φθάνει μέχρι την πλάγια γραμμή του γηπέδου.

Ο χώρος του πύβου: 1 μ. πλάτος στο κέντρο και στην προέκταση της ζώνης taboo, που καθορίζεται με κολλητική ταινία 30 εκ., σημαδεύοντας από τα 6 μ. ως τα 6,30 εκ.

Εξωτερικός πασαδόρος: 6 μ. από την γραμμή του άουτ και 0,5 μ. από την πλάγια γραμμή

Εσωτερικός πασαδόρος: 10 μ. από την γραμμή του άουτ και 10 μ. από την πλάγια γραμμή.

Εκτέλεση

Κάθε ζευγάρι εκτελεί 10 επιθετικές και 10 αμυντικές προσπάθειες. Κάθε παίκτης κάνει 5 αμυντικές προσπάθειες στον χώρο A και 5 στον χώρο B. Κάθε παίκτης κάνει 5 επιθετικές προσπάθειες σαν περιφερειακός και 5 σαν πύβος. Γίνονται εναλλακτικά προσπάθειες και από τις 2 πλευρές του γηπέδου. Οι πασαδόροι είναι σταθεροί στις προαναφερόμενες θέσεις (ένας στην εξωτερική και ένας στην κεντρική θέση).

Εκτέλεση (εσωτερική εναλλαγή)

1. Ομάδα 1 – ο επιθετικός 1 παίζει 5 φορές ως περιφερειακός/ο επιθετικός 2 παίζει 5 φορές ως πύβος
Ομάδα 2 – ο αμυντικός 1 κάνει 5 άμυνες στον χώρο A/ο αμυντικός 2 κάνει 5 άμυνες στον χώρο B
2. Ομάδα 2 – ο επιθετικός 1 παίζει 5 φορές ως περιφερειακός/ο επιθετικός 2 παίζει 5 φορές ως πύβος
Ομάδα 1 – ο αμυντικός 1 κάνει 5 άμυνες στον χώρο A/ο αμυντικός 2 κάνει 5 άμυνες στον χώρο B
3. Ομάδα 1 – ο επιθετικός 2 παίζει 5 φορές ως περιφερειακός/ο επιθετικός 1 παίζει 5 φορές ως πύβος
Ομάδα 2 – ο αμυντικός 2 κάνει 5 άμυνες στον χώρο A/ο αμυντικός 1 κάνει 5 άμυνες στον χώρο B
4. Ομάδα 2 – ο επιθετικός 2 παίζει 5 φορές ως περιφερειακός/ο επιθετικός 1 παίζει 5 φορές ως πύβος
Ομάδα 1 – ο αμυντικός 2 κάνει 5 άμυνες στον χώρο A/ο αμυντικός 1 κάνει 5 άμυνες στον χώρο B

Υλικά που απαιτούνται:

Μπάλες handball (Αγόρια = No 2), σαλιάρες, ταινία για τον καθορισμό του χώρου παιχνιδιού

Τεχνικά/τακτικά χαρακτηριστικά

Μη προωθημένος αμυντικός τρόπος παιχνιδιού	Προωθημένος αμυντικός τρόπος παιχνιδιού
• Κάλυψη της πάσας στον πύβωτο • Κινούμαστε προς την μπάλα • Κάλυψη του πύβωτο με βάση τους κανονισμούς (όχι αγκαλιές και τραβήγματα φανέλας, πρέπει οι αμυντικοί να κρατούν τα χέρια ψηλά) • Επικοινωνία (π.χ. λεκτική καθοδήγηση του προωθημένου αμυντικού) • Τακτικά σωστές βοήθειες στον προωθημένο αμυντικό μετά από μια διείσδυση του περιφερειακού • Κάλυψη του πύβωτο πριν την ανάληψη μιας προωθημένης αμυντικής θέσης (στα 6 μ./συμπαίκτης αμυντικός) • Γρήγορη μετάβαση στον προωθημένο αμυντικό ρόλο με σωστή αντίληψη της εκάστοτε αγωνιστικής κατάστασης	• Έγκαιρη αναγνώριση της ευθύνης για τον προωθημένο αμυντικό ρόλο • Προσπάθεια κάθε φορά της βέλτιστης προωθημένης αμυντικής θέσης με γρήγορες τοποθετήσεις, μετακινήσεις και σωστή αντίληψη • Τακτικά σωστή τοποθέτηση σε σχέση με τον περιφερειακό παίκτη • Προσανατολισμός στην μπάλα, κατά την πάσα, ντρίπλα και υποδοχή της μπάλας, με σωστή τοποθέτηση μπροστά από τον κάτοχο της μπάλας • Δυναμικές αλλά νομότυπες σωματικές επαφές, όταν δεν υπάρχει καμία πιθανότητα να πάρουμε την μπάλα • Γρήγορη διόρθωση της αμυντικής θέσης ανάλογα με την κίνηση του περιφερειακού • Δίνουμε διαφορετικές προκαθορισμένες επιλογές στον περιφερειακό και τους πασαδόρους • Κρατάμε τα χέρια ανοιχτά κατά την σωματική επαφή (δεν τραβάμε φανέλες), δεν αγκαλιάζουμε • Γρήγορο πέρασμα σε μη προωθημένο αμυντικό τρόπο παιχνιδιού με σωστή αντίληψη της κατάστασης

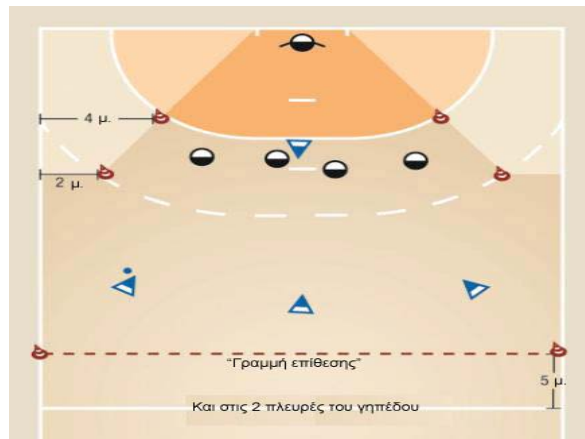
Περιφερειακός	Πύβωτο
• Ποιότητα πάσας προς τον πύβωτο και τους πασαδόρους (παρλλαγές πάσας) • Εύρος επιλογών σε κάθε επιθετική ζώνη με βάση την ικανότητα αντίληψης της αμυντικής συμπεριφοράς και των 2 αμυντικών • Προσποίηση για πάσα στον πασαδόρο πριν κινηθούν στην επιθετική ζώνη • Εύρος κινήσεων στον αντίπαλο ελεύθερο χώρο σε κάθε επιθετική ζώνη (οι πασαδόροι πρέπει να δίνουν χρόνο στον περιφερειακό, για να κινηθεί στον ελεύθερο χώρο πριν την υποδοχή της μπάλας) • Ικανότητα αντίληψης της εκάστοτε κατάστασης (σουτ από τα 9 μ.-πάσα στον πύβωτο-πάσα στον πασαδόρο) • Δύναμη θέλησης στις μονομαχίες στον προωθημένο χώρο • Ποιότητα στις ρίψεις από τα 9 μ. (γρήγορες ρίψεις) • Ποικιλία πασών στον πύβωτο	• Τοποθέτηση στον στενό χώρο σε σχέση με τον μη προωθημένο αμυντικό • Νομότυπη ενόχληση της κίνησης και των δύο αμυντικών μέσα στον μικρό χώρο που μπορεί να κινηθεί • Ικανότητα λαβής • Δύναμη θέλησης για διείσδυση μετά την υποδοχή της μπάλας • Συμπεριφορά κατά την εκτέλεση των σουτ
	Πασαδόρος • Ποιότητα πασαρίσματος στον περιφερειακό, πύβωτο και στον απέναντι πασαδόρο • Ικανότητα επιλογής απόφασης • Ικανότητα ρίσκου κατά την πάσα στον πύβωτο



Βασικό παιχνίδι D: 4-4 (Άμυνα 6:0-) - Αγόρια

Περιγραφή του test

Στο βασικό παιχνίδι 4 εναντίον 4, πρέπει να παρατηρήσουμε και να αξιολογήσουμε, την ατομική τακτική, αλλά και βασικές τακτικές συνεργασίες τμήματος, τόσο σε ότι αφορά την επιθετική αλλά και την αμυντική συμπεριφορά, σε σχέση πάντα με την ηλικία (δες τα τεχνικά/τακτικά χαρακτηριστικά στον παρακάτω πίνακα). Και οι 2 ομάδες κάνουν 10 φορές επίθεση, και 10 φορές άμυνα, και η μορφή άμυνας που εφαρμόζουμε είναι 4:0. Επιπρόσθετα δεν υπάρχουν πασαδόροι εξτρέμ. Η επιτιθέμενη ομάδα εκμεταλλεύεται όλο το πλάτος του γηπέδου, αλλά οι επιθέσεις πρέπει να τελειώνουν μέσα από τον προκαθορισμένο χώρο (βλέπε εικόνα). Ο σουτέρ πρέπει τουλάχιστον με το ένα πόδι να πατά μέσα στον προκαθορισμένο χώρο (βασικό σουτ) ή το άλμα του να κατευθύνεται μέσα στον προκαθορισμένο χώρο (σε περίπτωση που κάνει σουτ με άλμα). Στην άμυνα, οι παίκτες πρέπει να παίζουν αποκλειστικά στο χώρο ανάμεσα στα 6 και 9 μ. και δεν επιτρέπεται να τον εγκαταλείπουν για κανένα λόγο (πίεση στις πάσες, στον κάτοχο της μπάλας). Μια επίθεση τελειώνει, όταν οι επιτιθέμενη ομάδα πετύχει γκολ ή η αμυνόμενη ομάδα πάρει στην κατοχή της την μπάλα. Κάθε νέα επιθετική προσπάθεια ξεκινά πίσω από τη «γραμμή επίθεσης» (βλέπε εικόνα). Κάθε 2λεπτη αποβολή μετρά σαν ένα επιπλέον «γκολ» για την επιτιθέμενη ομάδα. Ο παίκτης της αμυνόμενης/επιτιθέμενης ομάδας που χρεώθηκε το 2λεπτο, δεν μπορεί να συμμετέχει για τις επόμενες 3 άμυνες/επιθέσεις. Αν ένας αμυντικός κάνει μια αμυντική ενέργεια που είναι έξω από τα όρια των προκαθορισμένων αμυντικών συμπεριφορών (π.χ. αμύνεται έξω από τα 9 μ.), μέσα στην προκαθορισμένη ζώνη, τότε αυτή η ενέργεια χρεώνεται με 2λεπτη αποβολή και με ένα έξτρα «γκολ». Το παιχνίδι ξεκινά ξανά με ελεύθερη ρίψη από τα 9 μ.



Αξιολόγηση: Παρατηρούμε και αξιολογούμε τα τεχνικά/τακτικά χαρακτηριστικά στον παρακάτω πίνακα. Επιπρόσθετα καταγράφουμε και το τελικό σκορ.

Υλικά που απαιτούνται: Μπάλες handball (Αγόρια = No2), σαλιάρες, ταινία για τον καθορισμό του χώρου παιχνιδιού/κώνοι

Τεχνικά/τακτικά χαρακτηριστικά: σύμφωνα με τον αναπτυξιακό σχεδιασμό του 2009 (Brand και άλλοι, 2009):

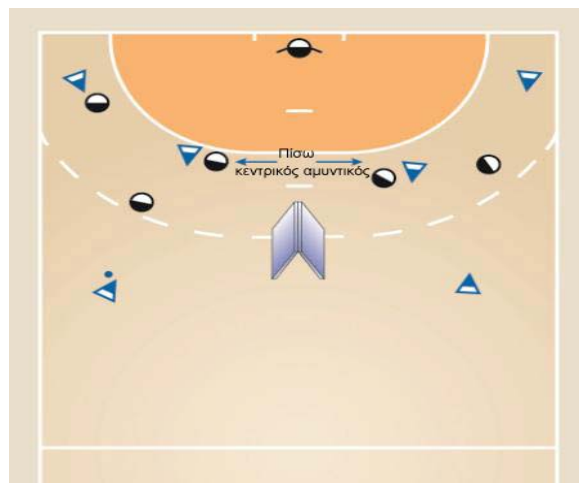
Επίθεση	Άμυνα
• Βασικό σουτ, σουτ με άλμα • Συνεργασία με πύβωτο • Σταυροί • Σκριν/αποδέσμευση • 1:1 με διείσδυση • Συνειδητές ακόλουθες προσπάθειες (π.χ. μετά από 1:1) • Κινήσεις απελευθέρωσης/εκμετάλλευσης του χώρου • Επικοινωνία	• Κάλυψη προς την πλευρά της μπάλας • Τοποθέτηση σε σχέση με τον πύβωτο • Παραλλαγή/παράδοση • Βασική τεχνική στις αμυντικές προσπάθειες 1:1 • Διαγώνια τοποθέτηση των ενδιάμεσων αμυντικών με σκοπό την οπτική επαφή με όλο τον χώρο • Δημιουργία αμυντικής υπεραριθμίας • Επικοινωνία
Ειδικές παρατηρήσεις	
• Ρίψεις μόνο μέσα από τον προκαθορισμένο χώρο (τουλάχιστον το 1 πόδι!). Δεν υπάρχουν πασαδόροι ή εξτρέμ	



Βασικό παιχνίδι Ε: 5-6 (Άμυνα 3:2:1) - Αγόρια

Περιγραφή του test

Οι αμυντικοί παίζουν άμυνα με βάση τους κανόνες της 3:2:1 (χωρίς μπροστινό κεντρικό αμυντικό και ο πίσω κεντρικός αμυντικός παίζει εναλλακτικά προς την πλευρά της μπάλας) και οι επιθετικοί παίζουν με βάση τους κανόνες της 4:2 επίθεσης. Στον «ουδέτερο» χώρο σχηματίζουμε με 2 μικρά όρθια στρώματα μια γωνία 90° («οπτικό φρένο»)/τα σταθεροποιούμε με μικρούς αθλητικούς ίππους και tape ή εναλλακτικά βάζουμε 3 Airbods). Αν η μπάλα ακουμπήσει τα στρώματα τότε αυτόματα τελειώνει και η επιθετική προσπάθεια. Στον ουδέτερο χώρο ανάμεσα στα στρώματα και την γραμμή των 6 μ. (πλάτους ίσου με το πλάτος των δοκαριών [=3 μ.] μπορεί να κινηθεί μόνο ο πίσω κεντρικός αμυντικός.



Στην επίθεση δοκιμάζουμε διάφορες παραλλαγές της πάσας. Ο μόνος περιορισμός είναι ότι μετά την 3η πάσα ανάμεσα στον ΑΙ και ΔΙ, η μπάλα πρέπει να πασαριστεί σε ένα εξτρέμ ή πύβω. Επίσης επιτρέπονται οι πάσες στα μακρινά πύβω και εξτρέμ. Κάθε ομάδα κάνει 10 επιθέσεις.

Αξιολόγηση

Παρατηρούμε και αξιολογούμε τα τεχνικά/τακτικά χαρακτηριστικά στον παρακάτω πίνακα. Επιπρόσθετα καταγράφουμε και το τελικό σκορ.

Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Αγόρια = No 2), σαλιάρες, ταινία για τον καθορισμό του χώρου παιχνιδιού, 2 στρώματα και μικροί ίπποι (εναλλακτικά 3 Airbods)

Τεχνικά / τακτικά χαρακτηριστικά

Επίθεση	Άμυνα
- Δημιουργία υπεραριθμίας - Συμπεριφορά στο 1:1 - Η κίνηση του ΑΙ και ΔΙ δεν πρέπει να είναι προς το κέντρο αλλά στο 1^ο δοκάρι - Μακρινή πάσα του ΑΙ/ΔΙ στο μακρινό εξτρέμ - Παραλλαγές πάσας από όλες τις θέσεις	- Παιχνίδι με πρόβλεψη από τους ενδιάμεσους και ακραίους αμυντικούς - Συμπεριφορά στο 1:1 - Επικοινωνία - Κινητικότητα - Συνεργασία ακραίων και ενδιάμεσων αμυντικών

**Αγώνες μεταξύ των ομάδων****Περιγραφή του test**

Πριν από το παιχνίδι, κάθε ομάδα εκτελεί 2 test με «συνεχόμενο πασάρισμα» με σκοπό τον έλεγχο της τεχνικής της πάσας (κάθε test διαρκεί 5', σελ.54). Οι αγώνες διεξάγονται με βάση τους διεθνείς κανονισμούς, στην τρέχουσα έκδοση της DHB και με την καθοδήγηση και αποσαφήνιση της IHF (βλ. DHB, 2010 β). Σύμφωνα με την § 75, όπως έχει προκαθοριστεί στην παράγραφο 1 της SPO / DHB.

Κορίτσια: ο διάρκεια του αγώνα είναι 2X15 λεπτά (για τους μεταξύ τους αγώνες και την κατάταξη θέσεων)

Αγόρια: η διάρκεια του αγώνα είναι 3X10 λεπτά (για τους μεταξύ τους αγώνες και την κατάταξη θέσεων)

Αν ισοβαθμίσουν 2 ή περισσότερες ομάδες, ισχύουν οι παρακάτω κανονισμοί:

1. Τα μεταξύ τους αποτελέσματα
2. Διαφορές τερμάτων των ομάδων που εμπλέκονται
3. Πόσα συνολικά γκολ σημείωσε κάθε ομάδα που εμπλέκεται
4. Συνολική διαφορά τερμάτων όλων των ομάδων
5. Πόσα συνολικά γκολ σημείωσε κάθε ομάδα στο σύνολο των αγώνων

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση γίνεται με βάση τα προκαθορισμένα τεχνικοτακτικά χαρακτηριστικά. Επιπρόσθετα αξιολογούμε και το αποτέλεσμα ανά ημίχρονο (σε κάθε ημίχρονο η νικήτρια ομάδα παίρνει 2 βαθμούς. Στην νίκη παίρνουν 2 βαθμούς, στην ισοπαλία 1 βαθμό, στα πέναλτι η νικήτρια ομάδα παίρνει 1 βαθμό).

Υλικά που απαιτούνται

Μπάλες handball (Κορίτσια= No 1, Αγόρια= No 2), σαλιάρες.

Ειδικές παρατηρήσεις

- Αλλαγές παικτών μπορούν να γίνουν μόνο όταν η ομάδα μας έχει στην κατοχή της την μπάλα. Όλοι οι παίκτες (εξαιρείται ο ΤΦ) πρέπει να παίξουν σε τουλάχιστον 2 θέσεις
- Η δίλεπτη αποβολή χρεώνεται με 1'
- Δεν υπάρχει «Team-Timeout»!
- Μετά από κάθε αγώνα γίνεται ένα παιχνίδι με πέναλτι όπως περιγράφεται παρακάτω

Προκαθορισμένοι τρόποι παιχνιδιού σε κάθε ημίχρονο ή στο 1/3 παιχνιδιού

Ημίχρονο	Κορίτσια	1/3 παιχνιδιού	Αγόρια
1 ^ο ημίχρ.	Άμυνα 3:2:1	1.	Άμυνα 3:2:1
2 ^ο ημίχρ.	Ελεύθερη επιλογή αμυντικού συστήματος!	2.	Άμυνα 6:0
		3.	Ελεύθερη επιλογή προωθημένης αμυντικής μορφής
Ειδικές παρατηρήσεις - Άμυνα			
	Η 3:2:1 άμυνα παίζεται με την αμυντική της μορφή (οι ενδιάμεσοι αμυντικοί βγαίνουν μέχρι τα 8 και 9 μ.), και επιπρόσθετα σε περίπτωση που η επίθεση αλλάζει μορφή σε 2:4 –κόψιμο 2 ^ο πύβος – η άμυνα παραμένει 3:2:1 (βλέπε τον αναπτυξιακό σχεδιασμό της DHB)	1.-2.	Σε περίπτωση επιθετικής υπεραριθμίας (1' αποβολή) θα πρέπει να διατηρείται το ίδιο αμυντικό σύστημα!
	Μαν του μαν σε περιφερειακό παίκτη/τρια (5:0+1, 4:0+2), δεν επιτρέπονται! Αυτό ισχύει και σε περίπτωση αμυντικής ολιγαριθμίας (4:0+1 / 3:0+2)	1.	Ακόμη και σε περίπτωση κοψίματος πρέπει το αμυντικό σύστημα να παραμένει το ίδιο!
	Σε καταστάσεις επιθετικής υπεραριθμίας (αποβολή ενός παίκτη για 1'), θα πρέπει το παραμένει το αμυντικό σύστημα της 3:2:1 (1 ^ο ημίχρονο)	2.	Ακόμη και σε πέρασμα 2 ^{ου} πύβος το αμυντικό σύστημα πρέπει να παραμένει ίδιο
		3.	Στο 3 ^ο ημίχρονο, σε καταστάσεις 6:6 μπορούμε κατά διαστήματα να παίζουμε μαν του μαν (1-2 λεπτά)
Ειδικές παρατηρήσεις - Επίθεση			
			Τρόποι επιθετικού παιχνιδιού ενάντια σε μια 3:2:1 άμυνα: Σταυροί, συνεργασίες τμήματος με την μορφή 3:3, αλλά επίσης (όχι όμως αποκλειστικά) και κοψίματα και αλλαγή της επίθεσης σε μορφή 4:2.

Πέναλτι - αγόρια

Κάθε μια από τις ομάδες αποτελείται από 5 παίκτες, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται 5 αντίπαλα ζευγάρια, που παίζουν με τον παρακάτω περιγραφόμενο τρόπο. Σε κάθε ζευγάρι ο ένας παίκτης είναι επιθετικός και ο άλλος αμυντικός, και αλλάζουν ρόλους μετά από κάθε επανάληψη. Το παιχνίδι ξεκινά από την πλευρά του τερματοφύλακα του επιθετικού. Μέσα στο γήπεδο πρέπει να βρίσκεται μόνο ο επιθετικός, ο τερματοφύλακας του, ο αντίπαλος του (ως αμυντικός), ο αντίπαλος τερματοφύλακας και ένας πασαδόρος – ομοσπονδιακός προπονητής – ανά τερματοφύλακα. Ο επιθετικός στέκεται στην γραμμή των 9 μ. – πατώντας την γραμμή με το ένα πόδι – στην περιοχή του δικού του τερματοφύλακα και ο αμυντικός βρίσκεται στην περιοχή ανάμεσα στα 6 και 9 μ. –πατώντας με το ένα πόδι την γραμμή των 6 μ. Ταυτόχρονα με το σφύριγμα, ξεκινούν και οι 2 παίκτες τον αιφνιδιασμό και ο ομοσπονδιακός προπονητής κάνει πάσα στον τερματοφύλακα του επιθετικού, ο οποίος πρέπει πάντα να παραμένει μέσα στην περιοχή τέρματος του. Ο τερματοφύλακας πρέπει αμέσως να κάνει πάσα στον δικό του επιθετικό (Παρατήρηση: κίνηση μέσα στην περιοχή τέρματος με σκοπό να ανοίξει χώρο, τεχνική πάσας, timing, αίσθηση χώρου). Ο επιθετικός πρέπει να πιάσει την μπάλα χωρίς να πέσει κάτω, και χωρίς να κάνει ντρίπλ, και πάνω από 3 βήματα να σουτάρει στο αντίπαλο τέρμα. Δεν πρέπει να σταματά ή να κινείται προς τα πίσω για να πιάσει την μπάλα. Ο αμυντικός προσπαθεί να κλέψει την μπάλα και δεν επιτρέπεται να έχει κάποια επαφή με το επιθετικό. Αν ο αμυντικός ακουμπήσει την μπάλα και αυτή έρθει στην κατοχή του επιθετικού, χωρίς να ακουμπήσει κάτω, τότε ο επιθετικός μπορεί να συνεχίσει και να σουτάρει. Αν ο αμυντικός προλάβει να περάσει τον επιθετικό, τότε μπορεί να προσπαθήσει να κάνει μπλοκ. Αν ένα ζευγάρι κάνει μια προσπάθεια, στην συνέχεια αλλάζουν ρόλους και εκτελούν την ίδια προσπάθεια προς την αντίθετη κατεύθυνση. Μόλις γίνουν 2 διαδοχικές προσπάθειες, ξεκινά το επόμενο ζευγάρι.

Μετράμε το αριθμό των γκολ. Αν μετά από 5 ρίψεις και από τις 2 ομάδες προκύψει ισοπαλία, τότε εφαρμόζεται ο «ξαφνικός θάνατος». Μια απευθείας ρίψη του τερματοφύλακα στο αντίπαλο τέρμα, όπως και το κλέψιμο της πάσας του τερματοφύλακα από τον αντίπαλο τερματοφύλακα, δεν επιτρέπονται. Και οι 2 τερματοφύλακες δεν μπορούν να καλύψουν την περιοχή τέρματός τους!

Πέναλτι - Κορίτσια

Κάθε ομάδα αποτελείται από 5 παίκτριες. Σουτάρουν εναλλακτικά και στα 2 τέρματα. Σε κάθε ρίψη μέσα στο γήπεδο βρίσκεται η παίκτρια, η τερματοφύλακας της ομάδας της, και η αντίπαλος τερματοφύλακας. Η άσκηση ξεκινά με μια πάσα από την παίκτρια στην τερματοφύλακα της, η οποία μπορεί να πιάσει την μπάλα μόνο μέσα στην περιοχή της. Η τερματοφύλακας πρέπει να πιάσει την μπάλα. Η τερματοφύλακας (η μπάλα πρέπει να εγκαταλείψει τη παλάμη της πριν η παίκτρια περάσει την κεντρική γραμμή του γηπέδου) κάνει πάσα, και πρέπει η παίκτρια, η οποία ξεκινά από μια γωνία του γηπέδου (δεξιά ή αριστερά) να πιάσει την μπάλα πριν πέσει κάτω, και χωρίς να κάνει ντρίπλ και με το μέγιστο 3 βήματα, να κάνει σουτ στο αντίπαλο τέρμα. Η παίκτρια πρέπει να πιάσει την μπάλα με κίνηση προς τα εμπρός (όχι σταματημένη ή με κίνηση προς τα πίσω).

Μετράμε το αριθμό των γκολ. Αν μετά από 5 ρίψεις και από τις 2 ομάδες προκύψει ισοπαλία, τότε εφαρμόζεται ο «ξαφνικός θάνατος». Μια απευθείας ρίψη του τερματοφύλακα στον αντίπαλο τέρμα, όπως και το κλέψιμο της πάσας του τερματοφύλακα από τον αντίπαλο τερματοφύλακα, δεν επιτρέπονται. Και οι 2 τερματοφύλακες δεν μπορούν να εγκαταλείψουν την περιοχή τέρματος τους!



All-Star-Game - Κορίτσια

Η διαδικασία ελέγχου της αθλητικής απόδοσης των κοριτσιών, τελειώνει με το All-Star-Game. Οι καλύτερες παίκτριες των ενώσεων που συμμετέχουν στην διαδικασία ελέγχου, χωρίζονται από τους ομοσπονδιακούς προπονητές σε 2 ομάδες. Ο αγώνας διαρκεί 2Χ15', και το παιχνίδι «πέναλτι» δεν θα πραγματοποιηθεί. Κάθε ομάδα αποτελείται το μέγιστο από 12 παίκτριες.

- Bailey, D. A. (1997):** The Saskatchewan Pediatric Bone Mineral Accrual Study: bone mineral acquisition during the growing years. *International Journal of Sports Medicine*, 18 (3), 191-194.
- Brand, H., Heuberger, M., Petersen, K.-D., Lemmel, L., Kurrat, H., Pfänder, J., et al. (2009):** *Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handballbundes: Für die Ausbildung und Förderung von Nachwuchsspielern*. Münster: Philippka-Verlag.
- DHB (2010a):** *Ausbildungshandbuch C-Lizenz. Stundenentwürfe und Handreichungen*. DVD. Philippka-Verlag. Münster.
- DHB (2010b):** *Internationale Handball-Regeln mit den DHB-Zusatzbestimmungen*.
- Engelbrechtsen, L., Steffen, K., Bahr, R., Broderick, C., Dvorak, J., Janarv, P.-M. et al. (2010):** The International Olympic Committee Consensus Statement on age determination in high-level young athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 44 (7), 476-484.
- Fröhner, G. & Wagner, K. (2002):** Körperbau und Sport unter Betrachtung des Körpergewichts. *Leistungssport*, 33 (1), 33-40.
- Lemmel, U., Kurrat, H., Hansel, F., Armbruster, C. L. & Petersen, K.-D. (2007):** Die neue DHB-Leistungssport-Sichtung "LEBEM", Teil 1. Gemeinsam neue Wege gehen – die Inhaltsbausteine der neuen Sichtung von DHB und Landesverbänden im männlichen und weiblichen Bereich, Teil 1: Sichtungskonzept, Athletik-Überprüfung. *Handballtraining*, 29 (7), 12-19.
- Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D. G., Bailey, D. A. & Beunen, G. P. (2002):** An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34 (4), 689-694.
- Pabst, J., Büsch, D., Lemmel, U., Petersen, K.-D., Bock, G., Wolfarth, B. et al. (2011b):** Die DHB-Talentsichtung 2011 - Teil 3. *Handballtraining*, 33 (2), 34-38.
- Pabst, J., Büsch, D., Schorer, J., Lemmel, U., Petersen, K.-D., Armbruster, C. L. et al. (2010):** Die DHB-Talentsichtung 2011 - Teil 1. *Handballtraining*, 32 (12), 28-33.
- Pabst, J., Büsch, D., Schorer, J., Lemmel, U., Petersen, K.-D., Schwabe, A. et al. (2011a):** Die DHB-Talentsichtung 2011 - Teil 2. *Handballtraining*, 33 (1), 40-44.
- Raschka, C. (2006):** *Sportanthropologie*. Köln: Sportverlag Strauß.
- Sherar, L., Mirwald, R., Baxter-Jones, A. & Thomis, M. (2005):** Prediction of adult height using maturity-based cumulative height velocity curves. *The Journal of Pediatrics*, 147 (4), 508-514.

Επαφή

Dr. Jan Pabst
Fachgruppe Handball
Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Marschnerstraße 29
04109 Leipzig
Telefon: 0341 – 49 45 163
E-Mail: jpabst@iat.uni-leipzig.de

Αν έχετε απορίες για την εφαρμογή και αξιολόγηση του κάθε test, καθώς και για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων ή έχετε προτάσεις για αλλαγές, είμαστε στην διάθεση μας στην ακόλουθη διεύθυνση: