

Ο ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ HANDBALL

ΕΝΑ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ, ΒΟΗΘΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΟΥΣ

ΜΕΡΟΣ Β'

Μετάφραση & επιμέλεια: Καρακεχαγιάς Θανάσης

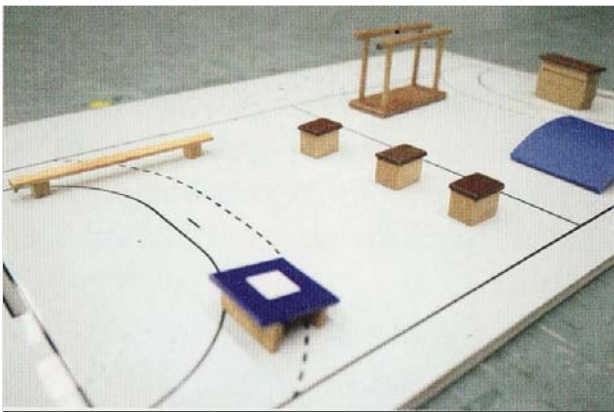
20 πρακτικές συμβουλές

για την προπόνηση και το παιχνίδι

1

Στήσιμο και μάζεμα των οργάνων γυμναστικής

- Σχεδιάζουμε με τέτοιο τρόπο την προπόνηση, έτσι ώστε το στήσιμο και τα μάζεμα των οργάνων κατά την προπόνηση να γίνεται με τη βοήθεια των παιδιών.
- Αν υπάρχει και βοηθός, τότε μπορούμε να μεταφέρουμε μαζί τα μεγαλύτερα όργανα γυμναστικής. Η μεταφορά των οργάνων πρέπει, αν είναι δυνατόν, να γίνεται πριν την προπόνηση για να μη χάνετε χρόνος από την προπόνηση.
- Σχεδιάζουμε έτσι την προπόνηση, ώστε να μη χρειάζεται να μαζέψουμε τα όργανα κατά τη διάρκεια της προπόνησης και να χάνεται ωφέλιμος χρόνος.



Τα παιδιά ηλικίας 6 ως 8 χρονών έχουν συχνά πρόβλημα να καταλάβουν τον σχεδιασμό μιας προπόνησης. Μπορείτε να φτιάξετε μινιατούρες των οργάνων γυμναστικής και να τις τοποθετήσετε πάνω σε ένα μίνι γήπεδο. Αν δεν είστε καλοί στην κατασκευή των οργάνων, τότε μπορείτε να ζωγραφίσετε τα όργανα πάνω σε ένα πίνακα τακτικής είτε να κόψετε τις φωτογραφίες τους από ένα prospect και να τις βάλετε πάνω στον πίνακα τακτικής.

2

Επιλογή μεγέθους μπάλας: τι μαθαίνω εγώ, με ποια μπάλα;

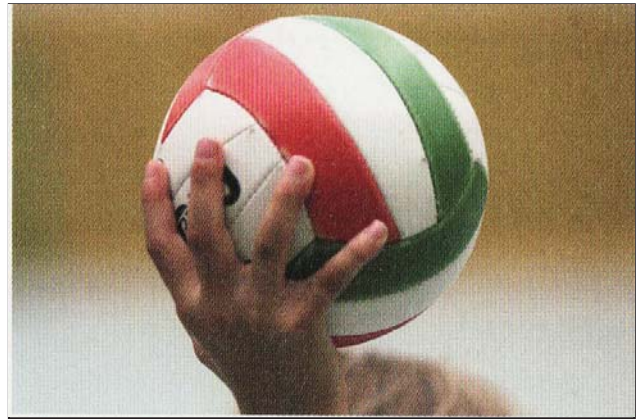
- Τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν καινούργιες τεχνικές δεξιότητες μόνο με μπάλα που αντιστοιχούν στην ηλικία τους. Οι μπάλες μπορεί πολλές φορές να είναι και μικρότερες από αυτές που αντιστοιχούν σε μια ηλικιακή κατηγορία.
- Μερικές δεξιότητες δεν μπορούν να μαθευτούν από τα παιδιά με τις μπάλες που αντιστοιχούν στην ηλικία τους εξαιτίας της όχι καλής λαβής της μπάλας. Για αυτό χρησιμοποιούμε μικρότερες μπάλες που θα βοηθήσουν στην εκμάθηση τεχνικών, τις οποίες θα εφαρμόσουν τα παιδιά αργότερα με τις κανονικές μπάλες.
- Η ντρίπλα μαθαίνεται από τα παιδιά με μεγαλύτερες και με καλή αναπήδηση μπάλες (π.χ. μπάλες μπάσκετ, βόλεϊ) από ότι με τις μπάλες handball. Γιατί οι μεγάλες μπάλες ελέγχονται πιο εύκολα.

3

Τρόποι να σχηματίσουμε με βοηθητικά μέσα τα τέρματα και τις γραμμές του γηπέδου

- Κολλητική ταινία για να δημιουργήσουμε γραμμές.
- Σε ένα άδειο κουτί για μπάλες τένις βάζουμε από πάνω ένα ρολό κολλητικής ταινίας και ένα σχοινί 5 μ. και φτιάχνουμε την περιοχή τέρματος ενός γηπέδου mini-handball (Δες σε φωτογραφία τον τρόπο, στην σελ.29)
- Χρησιμοποιούμε ράβδους από σφουγγάρι ή μοκέτα για να φτιάξουμε τις γραμμές του γηπέδου
- Χρησιμοποιούμε πλαστική ταινία δημοσίων έργων για να σχηματίσουμε μια εστία στον τοίχο είτε να μειώσουμε το ύψος της εστίας.
- Χρησιμοποιούμε μαλακά στρώματα για να φτιάξουμε τέρματα – πρέπει όμως να τα σταθεροποιήσουμε στον τοίχο για την αποφυγή ατυχημάτων
- Με δύο στρώματα γυμναστικής τοποθετημένα δίπλα-δίπλα δημιουργούμε ένα τέρμα (βλέπε την φώτο στην σελ.27)

Ρωτήστε προπονητές που συμμετέχουν σε σεμινάρια mini-handball για περισσότερες ιδέες



Οι φωτογραφία αριστερά δείχνει ένα παιδί 8 χρ.που κρατά μια μπάλα της κατηγορίας του. Όπως είναι εύκολο να παρατηρήσουμε η μπάλα δεν πιάνεται αλλά απλά «ισορροπεί» **πάνω** στο χέρι. Η μπάλα είναι πολύ μεγάλη με αποτέλεσμα να οδηγεί σε λανθασμένη εκμάθηση της τεχνικής της βασικής ρίψης. Στην δεξιά φωτογραφία παρατηρούμε ότι αυτή η μπάλα είναι στο σωστό μέγεθος για αυτήν την παλάμη και μπορεί εύκολα να πιαστεί. Βλέπουμε ξεκάθαρα ότι η παλάμη πηγαίνει **πίσω** από την μπάλα. Τώρα το παιδί μπορεί να εκτελέσει την βασική ρίψη με την σωστή δυναμική. Αυτή η μπάλα επίσης δεν είναι σκληρή, με αποτέλεσμα την μείωση του άγχους κατά την λαβή της, παρόλα αυτά είναι πολύ καλή η συμπεριφορά της στην ντρίπλα.

Μια επιπλέον συμβουλή:

Χρησιμοποιείτε τέτοιες μπάλες για την εκμάθηση τεχνικών παραλλαγών τόσο στην κατηγορία 6-8 χρ. όσο και στην κατηγορία 9-10 χρ. Η χρησιμοποίηση μικρών μπαλών είναι μια διδακτική βοήθεια, που επιτρέπει την εκμάθηση τεχνικών παραλλαγών στις ρίψεις σε κοντινές ηλικιακές κατηγορίες. Αυτές οι μπάλες είναι ιδανικές όταν τα μικρά παιδιά προσπαθούν να μιμηθούν παραλλαγές ρίψεων που κάνουν ενήλικες παίκτες της εθνικής ομάδας. Επίσης είναι εύκολη η εξάσκηση και των 2 χεριών (εξάσκηση με το δεξί και μετά με το αριστερό χέρι)

4

Όταν δεν μπορούμε να φτιάξουμε ισάριθμες ομάδες. Τι κάνουμε;

- Και οι 2 ομάδες παίζουν για προκαθορισμένο χρόνο στην επίθεση ή στην άμυνα σε υπεραριθμία.
- Αντί το εκπαιδευτικό διπλό να παίζεται με 2 τερματοφύλακες, παίζεται με 3. Οι τερματοφύλακες αλλάζουν με κυκλική σειρά είτε με προκαθορισμένους κανόνες είτε με προκαθορισμένο χρόνο.
- Από την ομάδα που είναι σε υπεραριθμία, ο παίκτης που βάζει κάθε φορά γκολ αλλάζει αμέσως με τον παίκτη που περιμένει στη ζώνη αλλαγών.
- Ένας παίκτης που έχει καλή περιφερειακή όραση (ο οποίος στη διάρκεια του παιχνιδιού πρέπει να αλλάξει με ένα άλλο παίκτη) λειτουργεί ως «πασαδόρος» για την εκάστοτε ομάδα που κάνει επίθεση και δεν μπορεί να βάλει γκολ.
- Κάθε ομάδα μετά από ένα προκαθορισμένο χρόνο αλλάζει πάντα ένα παίκτη

5

Χωρισμός των παιδιών σε γκρουπ και ομάδες

- Ο προπονητής θα πρέπει να αναλαμβάνει την σύνθεση των γκρουπ / ομάδων είτε για το **εκπαιδευτικό διπλό** είτε για τη διεξαγωγή **συναγωνιστικών ασκήσεων**. Με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζεται η δημιουργία ισοδύναμων ομάδων και το παιχνίδι παραμένει πάντα συναρπαστικό. Αν αφήσουμε να δημιουργήσουν τις ομάδες τα παιδιά, τότε κατά την επιλογή παραμένουν πάντα στο τέλος οι αδύναμοι παίκτες. Κάτι τέτοιο δεν είναι ότι το καλύτερο για αυτά τα παιδιά, να εμφανίζονται ως τα πιο αδύναμα μπροστά τα μάτια όλων των υπόλοιπων παιδιών. Κάτι τέτοιο επιδρά αρνητικά στην παρακίνηση αυτών των παιδιών. Αυτά τα παιδιά φεύγουν από το άθλημα μας παρόλο που αρκετά από αυτά έχουν προοπτική καθώς και μια καλή δυναμική εξέλιξης.
- Σε ισορροπημένες ομάδες, μπορούμε να δώσουμε σε ένα «δυνατό» παίκτη συγκεκριμένο ρόλο στο παιχνίδι, π.χ. σε εκπαιδευτικά διπλά να πασάρουν στους αδύναμους παίκτες αφού τους βγάλουν σε καλή θέση για σουτ.
- Δημιουργούμε ομάδες με βάση τη διαφορετικότητα των παικτών: δημιουργούμε 2 ομάδες με καλούς παίκτες και 2 ομάδες με τους αδύναμους παίκτες. Με σκοπό και στις 2 περιπτώσεις οι ομάδες μέσα από το παιχνίδι να έχουν κίνητρο να βελτιώσουν το επίπεδο τους.

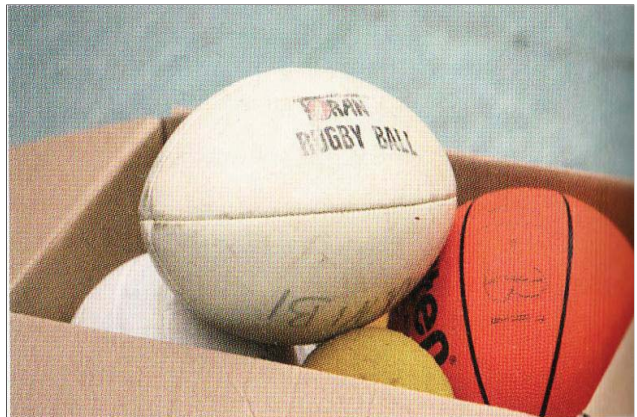
Παραδείγματα τρόπου επιλογής ομάδων:

- Ο προπονητής χωρίζει τα παιδιά σε ομάδες, είτε με βάση το επίπεδο των παιδιών είτε με βάση κάποιες ιδιαιτερότητες.
- Μπορούμε να φτιάξουμε τυχαίες ομάδες (π.χ. με βάση το χρώμα των ρούχων των παιδιών)

6

Χωρισμός των παιδιών σε γκρουπ με βάση το επίπεδο απόδοσης των παιδιών

- Κατά την εκτέλεση των ασκήσεων τοποθετούμε τα γκρουπ των παιδιών σε σειρές ή μία δίπλα στην άλλη. Αφού χωρίσουμε τα παιδιά σε γκρουπ με βάση το επίπεδο τους, στην συνέχεια τα βάζουμε και εκτελούν ταυτόχρονα ασκήσεις με βαθμό δυσκολίας ανάλογο του επιπέδου τους.
- Ανάλογα με το επίπεδο απόδοσης τους, χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ή 4 γκρουπ. Αυτά τα γκρουπ εκτελούν ταυτόχρονα παραλλαγές μιας άσκησης με βαθμό δυσκολίας ανάλογο του επιπέδου τους. Αυτός ο τρόπος προσφέρεται σε συναγωνιστικές ασκήσεις μεταξύ των γκρουπ είτε σε τουρνουά ομάδων (π.χ. οι δυνατές ομάδες παίζουν μεταξύ τους).



Μπορούμε με διάφορους τρόπους να χρησιμοποιήσουμε αντικείμενα της καθημερινής μας ζωής, όπως χάρτινα κιβώτια: ως μέρος συλλογής των μπαλών (από άποψη ασφάλειας), ως στόχος για ρίψης κλπ.

7

Πόσο συχνά μπορούν τα παιδιά να πίνουν νερό κατά την διάρκεια της προπόνησης;

- Ανάλογα με τον βαθμό επιβάρυνσης και την θερμοκρασία θα πρέπει μετά από 20-30 λεπτά προπόνησης να προσφέρουμε ένα διάλειμμα για νερό
- Οι προπονητές πρέπει να φροντίζουν να έχουν μικρά μπουκαλάκια με νερό, γιατί μερικές φορές τα παιδιά ξεχνούν το νερό τους.

8

Χωρισμός των παιδιών σε γκρουπ και ομάδες

- Μπορούμε, μέσα από γονείς / μεγαλύτερα αδέρφια / παππούδες-γιαγιάδες που έχουν τη διάθεση, να δημιουργήσουμε μια δεξαμενή βοηθών, οι οποίοι μετά από συμφωνία μπορούν να λειτουργούν ως έφοροι, βοηθοί, φροντιστές (και στις αθλητικές γιορτές επίσης)
- Αν υπάρχει μια εφηβική ομάδα ή μια ομάδα νέων στον σύλλογο, τότε αυτή η ομάδα μπορεί να γίνει ανάδοχος της μικρότερης ηλικιακής ομάδας με την εξής λογική: σε κάθε προπόνηση της μικρής ηλικιακής ομάδας πρέπει να συμμετέχουν (ως βοηθοί) 2 διαφορετικοί παίκτες από την εφηβική ομάδα. Με αυτό τον τρόπο εισάγουμε τα μεγαλύτερα παιδιά στην λογική της προπόνησης των μικρών παιδιών. Σε περίπτωση που κάποια από τα μεγάλα παιδιά θελήσουν αργότερα να γίνουν προπονητές, με αυτόν τον τρόπο αποκτούν εμπειρίες που θα τους βοηθήσουν αργότερα στον σχεδιασμό της προπόνησης για μικρά παιδιά.
- Στα παιχνίδια εκτός έδρας, αναλαμβάνουν οι γονείς την οργάνωση του ταξιδιού.
- Στα πλαίσια της συνεργασίας συλλόγου / σχολείου επιδιώκουμε την συνεργασία με γυμναστές σχολείων που δείχνουν ενδιαφέρον.

9

Χωρισμός των παιδιών σε γκρουπ και ομάδες

- Μπάλες που ρολάρουν μέσα στο γήπεδο είναι επικίνδυνες! Χρησιμοποιούμε όργανα όπου μαζεύονται οι μπάλες (μικρά κιβώτια, το πάνω μέρος ενός ίππου γυμναστικής, χάρτινα κιβώτια κ.α.).
- Παιδιά που έχουν άγχος κατά την εκτέλεση των ασκήσεων στα όργανα πρέπει να τα βοηθάμε. Προσφέρουμε ασφάλεια στα παιδιά.
- Οι ασκήσεις τοποθετούνται με τέτοια σειρά, ώστε να μην υπάρχει περίπτωση να συγκρουστούν τα παιδιά μεταξύ τους.
- Καβγάδες και παρεξηγήσεις θα πρέπει αμέσως να διευθετούνται, ώστε να αποφεύγονται σωματικοί διαπληκτισμοί.
- Αντί για διαχωριστικές κορδέλες (τα παιδιά τις τραβούν με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού) χρησιμοποιούμε τις διαχωριστικές σαλιάρες.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να τα πιέζουμε να κάνουν μια άσκηση, αν – ακόμη και μετά τη βοήθεια – συνεχίζουν να μην μπορούν να την κάνουν.

10

Τι κάνουμε με παιδιά που δεν μπορούν να συγκεντρωθούν, τα κάνουν όλα άνω-κάτω και/ή ενοχλούν την προπόνηση

- Στην αρχή της προπόνησης αφήνουμε τα παιδιά να παίξουν ανέμελα.
- Οι οργανωτικές αρχές και κανόνες δημιουργούνται μαζί με τα παιδιά, έτσι ώστε να είναι συνυπεύθυνα.
- Αφήνουμε τα παιδιά να βρουν τις δικές του κινήσεις και τον δικό τους κινητικό κώδικα επικοινωνίας με τα όργανα γυμναστικής.
- Αφήνουμε τα παιδιά που συμμετέχουν σε ένα παιχνίδι, να βρουν μόνοι τους κανόνες είτε να διαφοροποιήσουν κάποιους κανόνες.
- Παιδιά που ενοχλούν, τους χρεώνουμε προσωρινά με κάποιες ευθύνες, π.χ.: «Εσύ είσαι υπεύθυνος, ως βοηθός προπονητή, να προσέξεις, ώστε όλα τα παιδιά στον σταθμό 2 να εκτελέσουν την άσκηση 2 φορές!» ή «Είσαι υπεύθυνος να δώσεις μια σούπερ λύση. Μπορείς να βοηθήσεις τον Πασχάλη, όση ώρα χρειάζεται, για να εκτελέσει με επιτυχία μια άσκηση;»
- Παρεμβάλουμε επιπρόσθετες φάσεις εκτόνωσης.

11

Πως γίνεται το καλωσόρισμα στην αρχή και πως γίνεται ο αποχαιρετισμός στο τέλος της προπόνησης;

- Το καλωσόρισμα των παιδιών στην αρχή της προπόνησης γίνεται σε σταθερό και συγκεκριμένο χώρο.
- Εξηγούμε στα παιδιά τι πρόκειται να ακολουθήσει στην προπόνηση.
- Η λεκτική επικοινωνία με τα παιδιά, στην αρχή της προπόνησης πρέπει να έχει «τελετουργικό» χαρακτήρα. Αυτό σημαίνει, π.χ. όταν ο προπονητής εξηγεί μια άσκηση που θα ακολουθήσει πρέπει όλα τα παιδιά να έχουν τις μπάλες ανάμεσα στα πόδια τους κοκ.
- Ο αποχαιρετισμός μετά την προπόνηση πρέπει να γίνεται με συγκέντρωση των παιδιών σε προκαθορισμένο χώρο.
- Τα παιδιά πρέπει να προσέχουν ώστε να αφήνουν τα αποδυτήρια καθαρά, και να μην αφήνουν τίποτα πεταμένο εκεί.
- Όλα τα παιδιά περιμένουν στα αποδυτήρια μέχρι να έρθει να τα πάρει ο «κηδεμόνας» τους, τον οποίο πρέπει να γνωρίζει ο προπονητής.



Τελετουργία σε ότι αφορά την οργάνωση: όταν ο προπονητής λέει κάτι στα παιδιά, θα πρέπει όλα τα παιδιά να έχουν τις μπάλες ανάμεσα στα πόδια τους!

12

Τι πρέπει να κάνω αν ένα παιχνίδι ή μια άσκηση παρουσιάζει προβλήματα κατά την εκτέλεση της;

- Αυτοσχεδιάστε όταν: η συμπεριφορά των παιδιών δεν είναι η «προβλεπόμενη». Τα παιδιά εξασκούνται και παίζουν με εντελώς διαφορετικό τρόπο από τον τρόπο σκέψης των μεγάλων.
- Αφήνουμε τα παιδιά να βρουν από μόνα τους λύσεις
- Αν μια άσκηση είναι δύσκολη, τότε πρέπει να μειώσουμε τον βαθμό δυσκολίας.
- Αν ο βαθμός δυσκολίας μιας άσκησης είναι πολύ χαμηλός, τότε πρέπει να τον αυξήσουμε.

13

Όλα τα παιδιά θέλουν να κάτσουν στο τέρμα! Πως καθορίζουμε το ποιος θα κάτσει στο τέρμα και πως θα αλλάζουμε τον τερματοφύλακα;

- Σχεδιάζουμε το πλάνο ενός ή περισσοτέρων μηνών, και το κολλάμε σε κάθε προπόνηση στον τοίχο, ώστε τα παιδιά να γνωρίζουν με ακρίβεια, σε ποια προπόνηση μπορούν να κάτσουν τερματοφύλακες. Με αυτόν τον τρόπο γλυτώνουμε από χρονοβόρες συζητήσεις! Αν τα παιδιά θέλουν να αλλάξουν μέρα μεταξύ τους, τότε θα πρέπει να λάβουμε υπόψη την επιθυμία τους.
- Αν μόνο 2 ή 3 παιδιά θέλουν να κάτσουν στο τέρμα, τότε μοιράζουμε τον χρόνο ανάλογα.
- Αν σε ένα τουρνουά θέλουν πολλά παιδιά να κάτσουν στο τέρμα, τότε σε κάθε παιχνίδι επιλέγουμε 2 καινούργιους τερματοφύλακες.
- Στην κατηγορία 6-8 χρ. και 9-10 χρ. τα παιδιά κάθονται μόνο 2 ως 3 φορές στο τέρμα. Όμως θα πρέπει σε κάθε παιχνίδι να δοκιμάζουν όλα τα παιδιά στο τέρμα, **ακόμα και αν χάσουμε τον αγώνα.**

Στις ηλικιακές κατηγορίες, ισχύει ότι: οι παικτικές εμπειρίες και η αθλητική εξέλιξη των παιδιών προηγείται της επίτευξης ενός αγωνιστικού αποτελέσματος!

„Torwarteinsatzplan“ im Training

Namen	September	Oktober	November	Dezember
Amelie	03			
Britta	10			
Darius	17			
Dirk	24	01		
Esther		08		
Eike		15		
Ida		22		
Ines		29		
Johannes		06	13	
Jonas		20	27	

Αν θέλουν όλα τα παιδιά να κάτσουν στο τέρμα, τότε φτιάχνουμε ένα πλάνο όπου καθορίζουμε ποιος θα κάθεται στο τέρμα σε κάθε προπόνηση. Αυτό το πλάνο πρέπει να είναι από όλους ορατό ώστε να μην υπάρχουν διαπληκτισμοί μεταξύ των παιδιών.

14

Τι πρέπει να προσέξουμε όταν βάζουμε τα παιδιά στον αγώνα αλλά και κατά τις αλλαγές των παιδιών;

- Στην ηλικία των 6-8 χρ. και 9-10 χρ. θα πρέπει να προσπαθούμε να έχουν τα παιδιά τον ίδιο χρόνο συμμετοχής στο παιχνίδι.
- Στα καινούργια παιδιά πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι πρέπει πρώτα να μάθουν τις βασικές και στοιχειώδεις τεχνικές στην προπόνηση, και μετά να πάρουν μέρος σε ένα αγώνα. Στους αγώνες όμως, ακόμη και στους εκτός έδρας, θα πρέπει τα καινούργια παιδιά να πηγαίνουν μαζί την ομάδα έστω και αν η παρουσία τους θα είναι «παθητική».
- Στα προπονητικά διπλά θα πρέπει να συμμετέχουν αμέσως, όμως θα πρέπει να δείχνουμε μεγάλη επιείκεια σε ότι αφορά την ερμηνεία και την κατανόηση των κανονισμών από τα καινούργια παιδιά.
- Τα καινούργια παιδιά θα πρέπει από την αρχή να συμμετέχουν στις αθλητικές φιέστες.
- Τα παιδιά **όταν κάνουν λάθος** (κατά την άποψη των προπονητών) δεν θα πρέπει ποτέ **να γίνονται αλλαγή!** Γιατί τα παιδιά δεν κάνουν λάθη, αλλά μαζεύουν εμπειρίες, οι οποίες είναι αναγκαίες για την εξέλιξη τους.

15

Τι πρέπει να προσέξουμε ως διαιτητές όταν τα παιδιά παίζουν handball κατά την διάρκεια της προπόνησης;

- Για λόγους κυρίως παιδαγωγικούς στην κατηγορία των 6-8 χρ. θα πρέπει να σφυρίζουμε με κατανόηση, να βοηθάμε τα παιδιά με σκοπό να διορθωθούν. Σε αυτήν την ηλικία συνήθως η παικτική συμπεριφορά των παιδιών δεν είναι πάντα σύμφωνη με τους κανονισμούς, τα παιδιά δεν μπορούν ακόμα να εφαρμόσουν πλήρως δυσκολονόητους κανονισμούς, επίσης δεν μπορούν να εφαρμόσουν ακόμη με επιτυχία βασικές τεχνικές μέσα στο παιχνίδι, να έχουν τον οπτικό έλεγχο της μπάλας, όπως και ανεπτυγμένη αντίληψη ώστε να αντιλαμβάνονται την θέση των συμπαίκτων και αντιπάλων τόσο σε πλάτος όσο και στο βάθος του γηπέδου.
- Στην ηλικιακή κατηγορία 9/10 χρ. και 11/12 χρ. θα πρέπει η λάθος εφαρμογή των κανονισμών να τιμωρείται και αν χρειαστεί να εξηγείται.

16

Τα παιδιά μιμούνται σε μεγάλο βαθμό τους παίκτες από την εθνική ομάδα που έχουν ως πρότυπα. Πως μπορώ να το εκμεταλλευτώ αυτό;

- Κατά διαστήματα, πριν από την προπόνηση ή σε ένα άλλο ραντεβού, δείχνουμε στα παιδιά video με φάσεις παιχνιδιού από τους διεθνείς παίκτες και στην συνέχεια τους ρωτάμε τι θα ήθελαν, από αυτά που είδαν, να μάθουν με ευχαρίστηση. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται μια επιπλέον μέθοδο / διαδικασία μάθησης.
- Τα παιδιά προσπαθούν να μιμηθούν αυτό που κάνει ο παίκτης που είναι πρότυπο για αυτούς, ώστε αργότερα να μπορέσουν να του μοιάσουν.
- Με μια κάμερα γράφουμε τις προσπάθειες εκτέλεσης των τεχνικών δεξιοτήτων από τα παιδιά και στην συνέχεια τους τις δείχνουμε ώστε να αποφασίσουν οι ίδιοι αν είναι ευχαριστημένοι από το επίπεδο μάθησης των τεχνικών δεξιοτήτων.
- Δεν δείχνουμε συνεχόμενες φωτογραφίες (σειρές φωτογραφιών) ή την εκτέλεση των τεχνικών δεξιοτήτων σε αργή κίνηση, γιατί τα παιδιά προσπαθούν στην συνέχεια να εκτελέσουν την τεχνική δεξιότητα, αλλά δεν έχουν δει και δεν έχουν καταλάβει την «δυναμική» της κίνησης.



Τα παιδιά μπορούν να μάθουν πολλά και εύκολα μέσα από την διαδικασία της μίμησης. Μπορούμε να το εκμεταλλευτούμε αυτό δείχνοντας στα παιδιά video με φάσεις από αγώνες της εθνικής ομάδας όπου θα φαίνεται καθαρά η εκτέλεση των τεχνικών δεξιοτήτων που εμείς θέλουμε.

17

Πως πρέπει να διορθώσω ένα παιδί, όταν αυτό κάνει πολύ συχνά αντιαθλητικό φάουλ (σπρώχνει, αγκαλιάζει, κλωτσάει κλπ.);

- Τα παιδιά από την αρχή κατανοούν και εξοικειώνονται εύκολα με τους κανονισμούς. Όταν όμως φτάσουμε στον κανονισμό που αναφέρεται στο φάουλ, θα πρέπει να είμαστε επίμονοι, να υποδεικνύουμε, να συμβουλευόμαστε και να τονίζουμε το πώς πρέπει να γίνεται ένα φάουλ με βάση τους κανονισμούς.
- Θα πρέπει να μάθουμε στα παιδιά καθώς και θα πρέπει να αναπτύξουμε τρόπους παιχνιδιού (λύσεις) για το πώς πρέπει να προσπαθούν να πάρουν στην κατοχή τους την μπάλα χωρίς να κάνουν φάουλ.
- Φάουλ που γίνονται επειδή στην προηγούμενη φάση ο αντίπαλος με κτύπησε (για λόγους ρεβάνς) δεν πρέπει να μένουν ασχολίαστα. Πρέπει να συμβουλευόμαστε τον παίκτη που υπέπεσε στο παράπτωμα καθώς επίσης (π.χ. σε αθλητικές φιέστες) και να μιλήσουμε με τον αντίπαλο προπονητή.
- Θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε στους παίκτες, ότι αν κάνουν συνέχεια φάουλ θα τιμωρηθούν με 2' αποβολή (και η ομάδα τους θα παίζει με λιγότερο παίκτη).
- Στην προπόνηση μπορούμε να περιορίσουμε την «ακτίνα δράσης» των αμυντικών που κάνουν αντιαθλητικά φάουλ: για παράδειγμα σε ασκήσεις που περιλαμβάνουν 1 εναντίον 1 θα πρέπει π.χ. να κρατούν μια μπάλα με τα 2 χέρια πίσω από την πλάτη τους. Με αυτό τον τρόπο τους αναγκάζουμε να κάνουν άμυνα περισσότερο με τα πόδια και με το σώμα (προσπαθούν να εμποδίσουν με το σώμα της πορείας της κίνησης του επιθετικού) παρά με τα χέρια.

18

**Πως πρέπει να αντιδράμε όταν τα παιδιά ρωτούν συνεχώς:
«Πότε θα παίξουμε επιτέλους;»**

- Όταν γίνεται αυτή η ερώτηση δείχνουμε κατανόηση, εξηγούμε στα παιδιά την αναγκαιότητα των ασκήσεων, και ότι μέσα από τις ασκήσεις θα γίνουν καλύτεροι και θα παίξουν καλύτερα. Μπορούμε να αναφέρουμε ένα παράδειγμα που είναι κατανοητό στα παιδιά: μπορούμε να γράψουμε και να διαβάσουμε μόνο όταν έχουμε μάθει πολλά γράμματα.
- Μπορούμε να δώσουμε στα παιδιά τον ρόλο του διαιτητή σε ένα παιχνίδι, ώστε να καταλάβουν πόσο δύσκολο είναι, με σκοπό να μάθουν να δείχνουν ανεκτικότητα στις αποφάσεις των διαιτητών.
- Όταν γίνεται η ερώτηση για το πότε θα παίξουν, τους δίνουμε την ελπίδα ότι στο τέλος της προπόνησης θα παίξουν 10'-15' περίπου (τα παιδιά θέλουν πάρα πολύ να παίξουν!)

19

**Τι γίνεται όταν μπαίνουν καινούργια παιδιά στην ομάδα και η
διαφοράς επιπέδου μεταξύ των παιδιών είναι μεγάλες;
Πως πρέπει να οργανώσουμε την προπόνηση;**

- Αν έχω βοηθό, τότε αυτός αναλαμβάνει τους προχωρημένους για ένα συγκριμένο χρόνο της προπόνησης αφού του δώσουμε τις ασκήσεις που πρέπει να κάνει και εμείς ασχολούμαστε με τους «καινούργιους» παίκτες.
- Επίσης οι «καινούργιοι» παίκτες θα πρέπει να συμμετέχουν σε ένα κομμάτι της προπόνησης μαζί με τους προχωρημένους ώστε να αισθανθούν ότι είναι μέλη της ομάδας.
- Επίσης μπορούν οι «προχωρημένοι» παίκτες να αναλάβουν επιπλέον ευθύνες, π.χ. τον ρόλο του βοηθού για τους «καινούργιους» παίκτες.
- Μερικές φορές όλα αυτά δεν είναι αναγκαία, όταν οι «καινούργιοι» παίκτες έχουν ένα επαρκές επίπεδο ικανοτήτων και δεξιοτήτων.

20

**Τι πρέπει να κάνω, όταν τα παιδιά παρουσιάζουν ελλείψεις
στον τρέξιμο, την κινητικότητα και χαμηλό επίπεδο αυτό-
συγκέντρωσης;**

- Θα πρέπει να τονίζουμε στα παιδιά τα πλεονεκτήματα που έχει ένα υψηλό επίπεδο κινητικότητας και τους αποσαφηνίζουμε ότι το τρέξιμο αποτελεί μια θεμελιώδεις ικανότητα του handball.
- Υποκινητικά είναι τα παιδιά που συνήθως έχουν κινητικές αδυναμίες και προσπαθούν να μην το δείξουν, κυρίως στις ασκήσεις. Τις περισσότερες φορές ντρέπονται για τις αδυναμίες τους.
- Προσπαθούμε μέσα στα παιχνίδια να μοιράσουμε τα «αδύναμα» παιδιά ώστε με αυτόν τον τρόπο να μοιράζουμε και τις κινητικές τους αδυναμίες. Στα συναγωνιστικά παιχνίδια μοιράζουμε ισοδύναμα τα παιδιά στις ομάδες ώστε το μερίδιο που θα τους αναλογεί στην επιτυχία ή την αποτυχία της ομάδας να μην είναι τόσο φανερό, και να χαίρονται τα αδύναμα παιδιά με την επιτυχία της ομάδας ή σε περίπτωση αποτυχίας η κινητική τους αδυναμία να αφομοιώνεται στην συνολική προσπάθεια της ομάδας. Στα ομαδικά αθλήματα δεν χάνει κανένας μόνο του.

Αυτά θα πρέπει να ξέρετε:

**για τα καθήκοντα εποπτείας των παιδιών
από τους προπονητές**

- Ένας προπονητής που αναλαμβάνει την εποπτεία των παιδιών, θα πρέπει σε γενικές γραμμές να είναι το λιγότερο 18 χρ. Διαφορετικά θα πρέπει να αναλαμβάνει την ευθύνη των παιδιών ένα ενήλικας. Για αυτό και τα σωματεία όταν βάζουν ως υπεύθυνους νεαρούς προπονητές είναι υποχρεωμένα να βάλουν δίπλα τους και κάποιους ενήλικες και ποιο έμπειρους που θα τους επιτηρούν.
- Γενικότερα είναι καλό να υπάρχουν 2 υπεύθυνοι σε κάθε προπόνηση, ώστε σε μια στιγμή ανάγκης π.χ. σε ένα σοβαρό τραυματισμό, που το παιδί χρειάζεται να πάει στο νοσοκομείο, να μπορεί ο ένας υπεύθυνος να αναλάβει την μεταφορά του παιδιού στο νοσοκομείο και ο άλλος υπεύθυνος να αναλάβει την προπόνηση των υπόλοιπων παιδιών.



**Γενικά σε μεγάλα γκρουπ παιδιών
θα πρέπει να υπάρχουν 2 υπεύθυνοι
προπόνησης.**

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Θα πρέπει να ελέγχουμε το φαρμακείο του γηπέδου και αν αυτό δεν έχει τα απαραίτητα (όπως συμβαίνει συνήθως) θα πρέπει να φέρνουμε μαζί μας το φαρμακείο της ομάδας.
- Οι προπονητές μικρών ηλικιών θα πρέπει να περνούν από ένα σεμινάριο πρώτων βοηθειών.
- Ο προπονητής θα πρέπει να γνωρίζει τα τηλέφωνα πρώτων βοηθειών και επίσης θα πρέπει να τα γνωστοποιήσει και στον φύλακα του γηπέδου. Ο προπονητής θα πρέπει επίσης να έχει ένα φορητό φαρμακείο μαζί του
- Επίσης ο προπονητής θα πρέπει να διαθέτει πάντα παγοκύστες. Αυτές μπορεί να τις κατασκευάσει μόνος του βάζοντας νερό μέσα σε μπαλόνια ή πλαστικά χειρουργικά γάντια (βλέπε φωτο), τα οποία στην συνέχεια τα δένει και τα βάζει στην κατάψυξη. Αυτή είναι μια οικονομική λύση και προσφέρει μια σημαντική υπηρεσία σε περιπτώσεις που τα παιδιά χτυπήσουν ή πάθουν κάποιο διάστρεμμα.
- Το φορητό φαρμακείο θα πρέπει πάντα να έχει επάρκεια στα απαραίτητα φάρμακα που μπορεί να χρειαστούν.



- Τα παιδιά πρέπει να είναι μέλη του συλλόγου, ώστε να έχουν ασφαλιστική κάλυψη.
- Ένας τραυματισμός θα πρέπει να δηλώνεται άμεσα στον υπεύθυνο της ομάδας.
- Ο προπονητής και ενδεχομένως και κάποιος άλλος υπεύθυνος της ομάδας θα πρέπει να έχει μια λίστα με τα τηλέφωνα των γονιών των παιδιών, ώστε αν είναι ανάγκη να μπορούν να έρθουν σε επαφή μαζί τους.
- Δεν πρέπει να ξεμπροστιάζουμε τα παιδιά μπροστά στους άλλους, αλλά να ψάχνουμε μια προσωπική συνομιλία μαζί τους.
- Ο προπονητής θα πρέπει να έχει μαζί του ισοτονικά ποτά για να τα δίνει σε περίπτωση που κάποιο παιδί έχει ξεχάσει το δικό του.



ΣΥΛΛΟΓΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

Οι αθλητικές φιέστες και οι προπονήσεις με τα μικρά παιδιά θα πρέπει να έχουν τέτοιο ποικιλόμορφο περιεχόμενο ώστε τα παιδιά να βρίσκονται σε μια διαρκή παρακίνηση. Κάτι τέτοιο απαιτεί μεγάλη δημιουργικότητα από εμάς. Θα πρέπει να παρουσιάζουμε διαρκώς καινούργιες ιδέες σε ότι αφορά τα παιχνίδια καθώς και καινούργιες ασκήσεις. Η δική μας συλλογή ασκήσεων και παιχνιδιών αποτελεί ένα βασικό ρεπερτόριο για νέους προπονητές που έχουν μικρή εμπειρία σε ότι αφορά την ενασχόληση τους με ηλικιακές ομάδες. Σε αυτήν την συλλογή ασκήσεων θα πρέπει οι προπονητές να ενσωματώνουν διαρκώς καινούργια παιχνίδια και ασκήσεις που να ταιριάζουν με αυτές τις ηλικίες. Αυτό αποτελεί και το σημείο αφετηρίας για ένα προπονητή που θέλει να έχει μια υπεύθυνη στάση απέναντι σε μια ηλικιακή ομάδα!

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΕΤΣΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ ΤΗΝ ΣΥΛΛΟΓΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

Επιλέγουμε και εφαρμόζουμε εκείνες τις μορφές προπόνησης που αντιστοιχούν στην ανάλογη ηλικία

Ο τρόπος επιλογής των μορφών προπόνησης θα πρέπει να βασίζεται στο επίπεδο δυνατοτήτων των παιδιών. Αυτό είναι ένας βασικός συντελεστής επιτυχίας της προπόνησης. Εμείς σας βοηθούμε πάνω σε αυτό βάζοντας σε κάθε άσκηση ή παιχνίδι και την ηλικία στην οποία πρέπει να γίνεται η άσκηση/παιχνίδι.

ΗΛΙΚ. 6-8 χρ.

Ασκήσεις και παιχνίδια για αρχάριους 6-8 χρ.

ΗΛΙΚ. 9-10 χρ.

Ασκήσεις και παιχνίδια για αρχάριους και προχωρημένους, ηλικίας 9-10 χρ.

ΗΛΙΚ. 11-12 χρ.

Ασκήσεις και παιχνίδια για αρχάριους και προχωρημένους, ηλικίας 11-12 χρ.

Προσέξτε:

Ο διαχωρισμός των ασκήσεων ανά ηλικία έγινε με βάση τις δικές μας εμπειρίες, όμως γενικότερα μπορείτε να κάνετε σημαντικές διαφοροποιήσεις σε ότι αφορά την επιλογή των ασκήσεων και με βάση τις κινητικές ικανότητες των παιδιών.

Πολλά παιδιά, λίγος χώρος, επιλέγουμε την σωστή μορφή οργάνωσης της προπόνησης. Ένα πολύ συχνό πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο προπονητής είναι ότι έχει στην διάθεση του ένα πολύ μικρό χώρο για προπόνηση. Για αυτόν τον λόγο όλες οι ασκήσεις και τα παιχνίδια που σας παρουσιάζουμε σε αυτό το βιβλίο γίνονται στο μισό γήπεδο (20X20 μ). Σε ότι αφορά τον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν στην προπόνηση, με βάση την μέχρι τώρα εμπειρία μας, συνήθως υπολογίζουμε ότι είναι (με βάση αυτούς τους αριθμούς περίπου έχουμε σχεδιάσει τις ασκήσεις και τα παιχνίδια):

6-8 χρ.: 16-24 παιδιά

9-10 χρ.: 16-24 παιδιά

11-12 χρ.: 12-15 παιδιά

Ειδικότερα στο κεφάλαιο «οργανωτικές μορφές προπόνησης για μεγάλα γκρουπ», μπορείτε επιπλέον να βρείτε ασκήσεις και παιχνίδια για παιδιά, όπως π.χ. προπόνηση όπου τα παιδιά αλλάζουν ασκήσεις κυκλικά, προπόνηση σε σταθμούς, όπου η μορφή αυτή οργάνωσης βοηθά όλα τα παιδιά να βρίσκονται διαρκώς σε κίνηση και ταυτόχρονα ένα άπειρο προπονητή να μπορεί με ευκολότερο τρόπο να επιτηρεί όλα τα παιδιά.

Η επιλογή των ασκήσεων για μια προπόνηση με κυκλική εναλλαγή από άσκηση σε άσκηση ή μια προπόνηση σε σταθμούς βασίζεται στο αριθμό των παιδιών αλλά και στα όργανα / υλικά που έχουμε στην διάθεση μας. Για αυτό θα πρέπει να έχετε στην διάθεση σας ένα μεγάλο αριθμό ασκήσεων και παιχνιδιών για να μπορείτε να κάνετε τις καλύτερες επιλογές.

Παίζουμε handball μόνο στο μισό γήπεδο, γίνεται;

Πάρα πολύ προπονητές μας έχουν πει, ότι η προσπάθεια να παίξουν handball μεγάλα γκρουπ παιδιών στο μισό γήπεδο δημιουργεί ένα μεγάλο αριθμό άλυτων προβλημάτων. Όμως τα παιδιά θέλουν σε κάθε προπόνηση να παίξουν handball! Στο κεφάλαιο «Παιχνίδι» θα βρείτε μια μεγάλη συλλογή από παιχνίδια (που ταιριάζουν με τις παραπάνω ηλικιακές κατηγορίες) που είναι παραλλαγές της αγωνιστικής μορφής του handball και μπορούν να παιχτούν στο μισό γήπεδο.

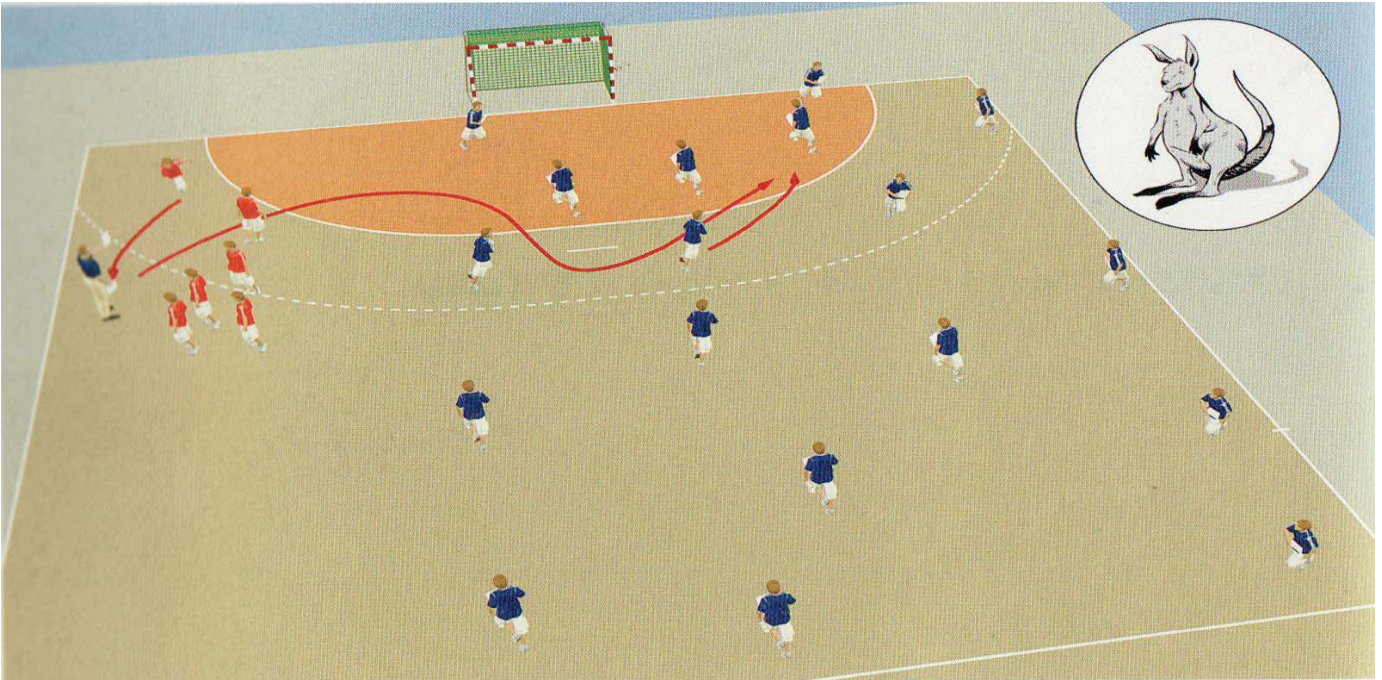
Περισσότερο παιχνίδι και λιγότερες ασκήσεις

Τα περισσότερα παιδιά θέλουν να παίξουν handball ελεύθερα χωρίς να υπάρχει κανένας περιορισμός. Όμως τα μικρά παιχνίδια, τα ανταγωνιστικά παιχνίδια, και τα παιχνίδια που είναι παραλλαγές της αγωνιστικής μορφής του handball θα πρέπει πάντα να έχουν ένα προπονητικό στόχο. Στο τέλος τους πρακτικού μέρους παρουσιάζουμε μερικές υποδειγματικές προπονήσεις ανά ηλικία οι οποίες είναι πολύ ελκυστικές για τα παιδιά και θα μπορούσαν οι προπονητές να παραδειγματιστούν από αυτές.

ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

1

ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΚΥΝΗΓΗΤΟ


6-8 χρ.

ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΑ ΘΗΡΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

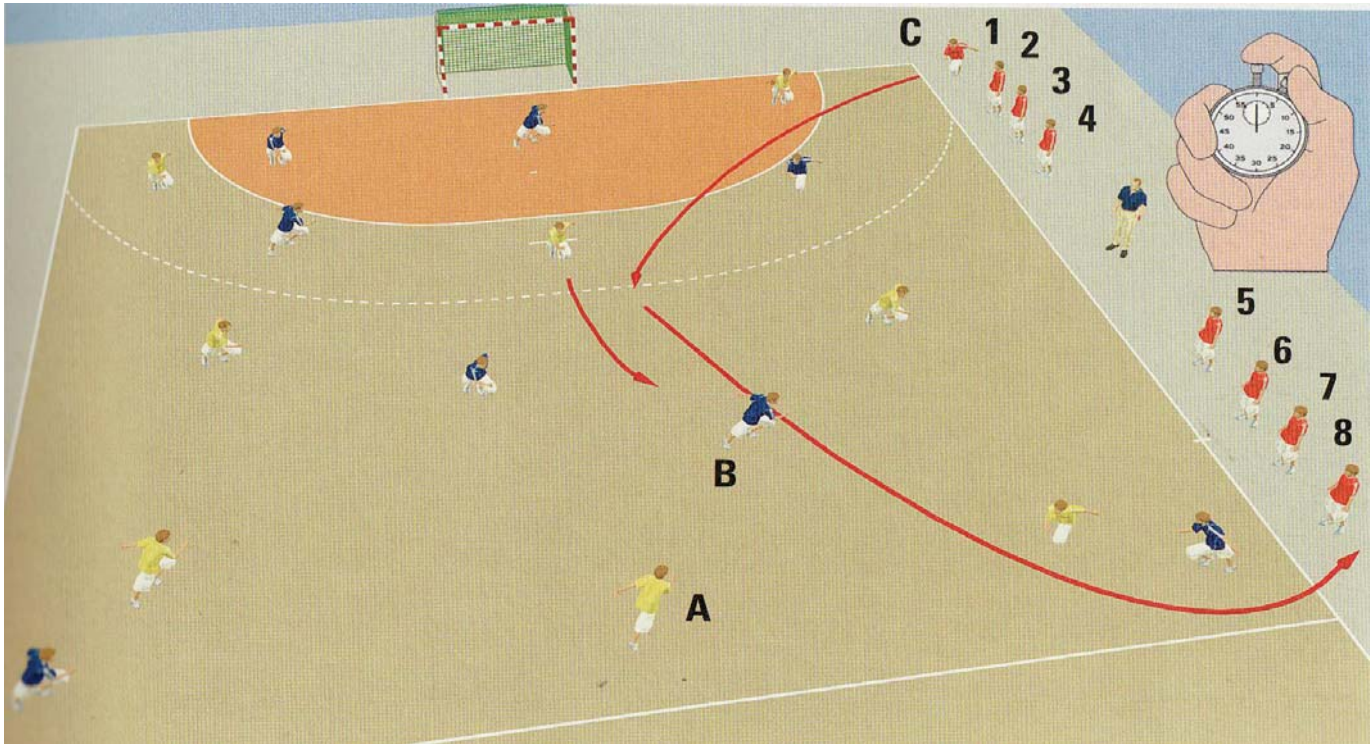
6 κυνηγοί στέκονται στην άκρη του γηπέδου. Προσπαθούν να κυνηγήσουν τα «θηρία» (τους υπόλοιπους παίκτες) τα οποία τρέχουν ελεύθερα στο μισό γήπεδο κρατώντας στο χέρι μια κάρτα που έχει ζωγραφισμένο ένα σύμβολο (ζώο, αυτοκίνητο κλπ.). Ο προπονητής ψιθυρίζει σε κάθε κυνηγό ένα διαφορετικό «θηρίο». Ο κυνηγός θα πρέπει να τρέξει και να ψάξει το «θηρίο» που κρατά στο χέρι το αντίστοιχο σύμβολο και προσπαθεί να το ακουμπήσει. Όποιο «θηρίο» ακουμπήσει ο κυνηγός, παραδίδει την κάρτα του, γίνεται κυνηγός, και πηγαίνει στον προπονητή για να πάρει μια «νέα εντολή».

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Όποιο «θηρίο» πιαστεί, πρέπει να εκτελέσει μόνο του μια επιπρόσθετη δεξιοτήτα π.χ. να κάνει «βατραχάκια» κατά μήκος της γραμμής τέρματος, να περάσει μέσα από την περιοχή τέρματος με συγκεκριμένο κινητικό τρόπο – συνδυασμό αλμάτων με χρησιμοποίηση χεριών-ποδιών (π.χ. πόδια ανοιχτά-χέρια πάνω, πόδια κλειστά-χέρια κάτω) κλπ.
2. Ως παραλλαγή π.χ. για την κατηγορία 9-10 χρ., αυτό το παιχνίδι μπορεί να γίνει με ντρίπλα.
3. Αντί για θηρία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε άλλα σύμβολα, π.χ. αυτόγραφα από τους παίκτες της εθνικής ομάδας.

Τα κινητικά παιχνίδια και το κυνηγητό συστήνονται ιδιαίτερα για τις ηλικιακές κατηγορίες, γιατί μπορεί μέσα από αυτά τα παιχνίδια να γίνει πολύ καλή εξάσκηση της κίνησης με αλλαγές κατεύθυνσης, των προσποίσεων χωρίς μπάλα και κυρίως της ικανότητας αντίληψης σε συνθήκες υψηλού ρυθμού / ταχύτητας κίνησης.

1 ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΚΥΝΗΓΗΤΟ



9-10 χρ. 10 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΚΥΝΗΓΟΣ

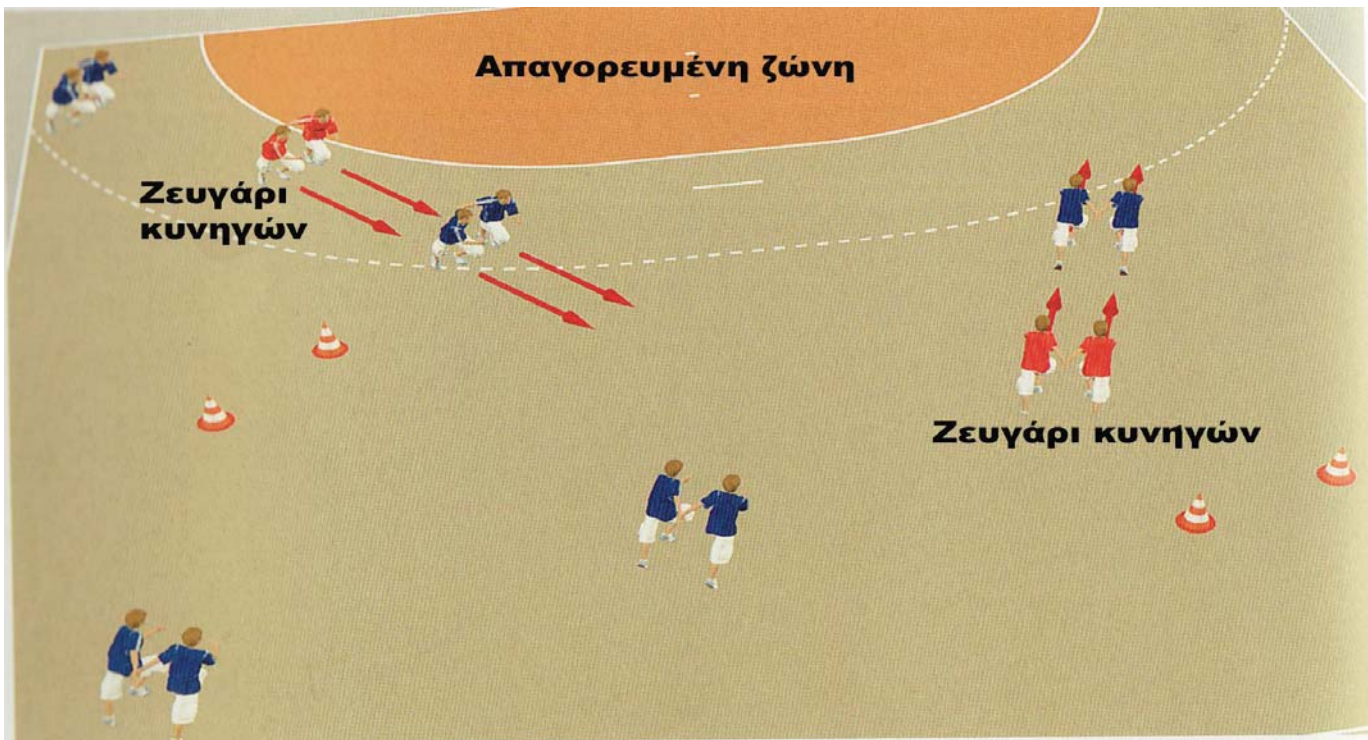
ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σχηματίζουμε 3 ομάδες (π.χ. από 8 παίκτες η κάθε μία). Η ομάδα C αναλαμβάνει τον ρόλο του κυνηγού. Κάθε κυνηγός έχει ένα νούμερο. Ο παίκτης 1 της ομάδας C ξεκινά και κυνηγά ένα παίκτη της ομάδας A και B με σκοπό να τον ακουμπήσει. Μετά από 10'' ο προπονητής σφυρίζει. Τότε αμέσως ο κυνηγός πρέπει να γυρίσει πίσω τρέχοντας και να ξεκινήσει ο επόμενος κυνηγός της ομάδας C. Όποιος παίκτης πιαστεί θα πρέπει να εγκαταλείψει τον αγωνιστικό χώρο. Μετά από πόσο χρόνο έχουν πιαστεί όλοι οι παίκτες των ομάδων A και B.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Όποιος παίκτης πιαστεί κάθετε ως «φυσικό εμπόδιο» στο πάτωμα.
2. Ο πιασμένος παίκτης μπορεί να ελευθερωθεί αν ακουμπηθεί από τους υπόλοιπους συμπαίκτες του.
3. Όλοι οι παίκτες ντριπλάρουν μια μπάλα
4. Αλλάζουμε τον τρόπο κίνησης των παιδιών, π.χ. μετακίνηση με κουτσό, με αλματάκια σαν βατραχάκια.

1 ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΚΥΝΗΓΗΤΟ



11-12 χρ. ΚΥΝΗΓΗΤΟ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα παιδιά σχηματίζουν ζευγάρια και πιάνονται με το ένα χέρι, ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών π.χ. έχουμε 2 ζευγάρια κυνηγών και 5 ζευγάρια κυνηγημένων. Η περιοχή τέρματος είναι «απαγορευμένη ζώνη», και δεν επιτρέπεται σε κανένα παίκτη να μπει μέσα. Τα ζευγάρια των κυνηγών κρατούν ένα μαντηλάκι στα χέρια τους και προσπαθούν να κυνηγήσουν και να ακουμπήσουν ένα ζευγάρι κυνηγημένων. Μόλις ακουμπήσουν ένα ζευγάρι κυνηγημένων γίνεται αλλαγή ρόλων μεταξύ των 2 ζευγαριών (επίσης δίνουν και το μαντηλάκι στο ζευγάρι που ακούμπησαν).

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Μεγαλώνουμε την απαγορευμένη ζώνη (π.χ. μέχρι τα 9 μ.)
2. Κάθε ζευγάρι ντριπλάρει μια μπάλα.
3. Κάπου μέσα στον αγωνιστικό χώρο βάζουμε ένα ζευγάρι κώνων. Αν ένα ζευγάρι κυνηγημένων που το κυνηγά το ζευγάρι των κυνηγών περάσει μέσα από τους κώνους, τότε το ζευγάρι των κυνηγών δεν επιτρέπεται να τους ακουμπήσει και πρέπει αμέσως να κυνηγήσει άλλο ζευγάρι κυνηγημένων.
4. 2 σταθερά ζευγάρια κυνηγών προσπαθούν π.χ. να ακουμπήσουν σε 1' όσα περισσότερα ζευγάρια κυνηγημένων μπορούν. Το ζευγάρι κυνηγημένων που έχει ακουμπηθεί πρέπει να μείνει ακίνητο στον χώρο που πιάστηκε. Αυτό το ζευγάρι μπορεί να ελευθερωθεί από ένα ζευγάρι κυνηγημένων π.χ. αν το πιασμένο ζευγάρι στέκεται με ανοιχτά πόδια και πάει ένα ελεύθερο ζευγάρι κυνηγημένων και περάσει μέσα από τα ανοιχτά τους πόδια.

2 ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ



Το παιδί φέρνει το ζώο στην «κιβωτό»



Με προκαθορισμένο τρόπο μετακίνησης – εδώ κάνουν αναπηδήσεις στα 2 πόδια και ντρίπλα (9-10 χρ.) – ψάχνουν την ήπειρο.



Αφήνουμε το ζώο στην αντίστοιχη ήπειρο όπου ζει.



Παραλλαγή: ντρίπλα με αναπηδήσεις στο ένα πόδι.

6-8 & 9-10 χρ.

ΚΙΒΩΤΟΣ ΤΟΥ ΝΩΕ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Σε διάφορα μέρη μέσα στο γήπεδο έχουμε βάλει κάτω στο δάπεδο τις ηπείρους (τις ζωγραφιές τους τις έχουμε βρει και τυπώσει στο internet). Επίσης στο internet βρίσκουμε από 4 ζώα που ζουν σε κάθε μια από τις ηπείρους και αφού έχουμε τυπώσει τις ζωγραφιές τους, τα κολλάμε πάνω στις αντίστοιχες ηπείρους. Κολλάμε επίσης την φωτο του κάθε ζώου σε ένα καπάκι μπουκαλιού και τοποθετούμε τα καπάκια αναποδογυρισμένα μέσα στην «κιβωτό» (κιβώτιο).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα παιδιά παίρνουν ένα «ζώο» από την «κιβωτό» και ψάχνουν με διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης (π.χ. αλματάκια προς τα εμπρός ή προς τα πίσω) την αντίστοιχη ήπειρο. Αφήνουν το ζώο στην αντίστοιχη ήπειρο και γυρίζουν πίσω για να πάρουν το επόμενο.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Εναλλακτικά μπορούμε με στεφάνια που έχουν τα αντίστοιχα χρώματα να συμβολίσουμε τους ολυμπιακούς κύκλους. Με βάση τους ολυμπιακούς κύκλους το χρώμα κάθε στεφανιού συμβολίζει και μια ήπειρο (αν έχουμε του ίδιου χρώματος στεφάνια, τότε σε κάθε στεφάνι βάζουμε ένα χαρτάκι όπου πάνω γράφουμε το χρώμα ή το όνομα της ηπείρου). Μικρά χρωματιστά πλαστικά μπαλάκια, φιγούρες, παιχνίδια ή άλλα μικρά αντικείμενα αντικαθιστούν τα ζώα.

2 ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ



Οι κυνηγοί προσπαθούν με ρίψη να περάσουν το μαντηλάκι μέσα από το στεφάνι του κυνηγημένου.



Αν μια ρίψη δεν είναι πετυχημένη, θα πρέπει ο κυνηγός να ψάξει μια νέα «πλαστική βάρκα».



Η πετυχημένη «πλαστική βάρκα» μπορεί να ξαναμπεί στο παιχνίδι, αν πάει ένα άλλο παιδί και περάσει το στεφάνι του από πάνω του.



Παραλλαγή: συνδεδεμένες ανά 2 πλαστικές βάρκες.

6-8 & 9-10 χρ. **ΕΠΙΣΚΕΥΗ ΠΛΑΣΤΙΚΩΝ ΒΑΡΚΩΝ**

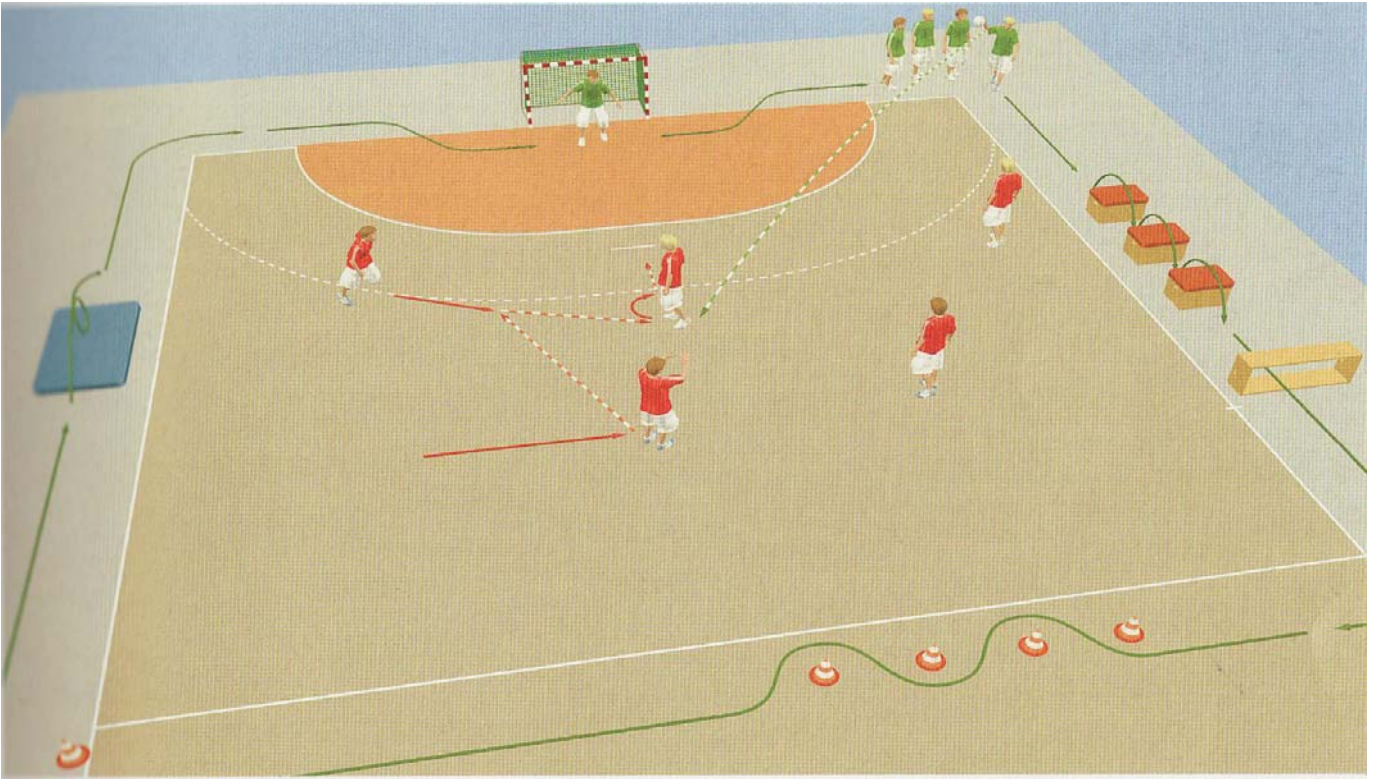
ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών, βάζουμε 4 ως 6 κυνηγούς. Οι κυνηγημένοι με ένα στεφάνι γύρω από το σώμα τους κινούνται ελεύθερα στον χώρο. Το στεφάνι πρέπει να κρατιέται με τέτοιο τρόπο ώστε να έχει πάντα παράλληλη θέση με το έδαφος. Κάθε ομάδα αποτελείται από 5 ως 6 παιδιά. Αν δεν φτάνουν τα στεφάνια, τότε το ένα γκρουπ κάνει ενεργητικό διάλειμμα. Οι κυνηγοί προσπαθούν με ρίψη να περάσουν ένα μαντηλάκι μέσα από ένα στεφάνι. Αν το καταφέρουν, τότε το παιδί που του πέτυχαν το στεφάνι πρέπει να μείνει ακίνητο. Μπορεί να ελευθερωθεί αν πάει ένας συμπαίκτης του και περάσει το στεφάνι του πάνω από το κεφάλι του πιασμένου παιδιού. Αλλαγή ρόλων των ομάδων γίνεται μετά από προκαθορισμένο χρόνο.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Ποια ομάδα μετά από προκαθορισμένο χρόνο έχει τις περισσότερες «πλαστικές βάρκες» σε λειτουργία;
2. Ποια ομάδα έχει σε π.χ. 2' τις περισσότερες βάρκες εκτός λειτουργίας;
3. Ζευγάρια με στεφάνια (βλ. εικόνα 4)

2 ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ


6-8 & 9-10 χρ.
ΔΡΟΜΕΙΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΡΙΠΤΩΝ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σχηματίζουμε 2 ομάδες (δρομέες και ρίπτες). Ο πρώτος δρομέας πετάει μια μπάλα μέσα στο γήπεδο. Οι ρίπτες που είναι σκορπισμένοι μέσα στο γήπεδο έχουν από ένα νούμερο ο καθένας. Οι ρίπτες πρέπει να πιάσουν την μπάλα και κάνοντας πάσες με φθίνουσα σειρά πρέπει στο τέλος να πασάρουν την μπάλα στον ρίπτη Νο 1 που βρίσκεται στα 7 μ. Ο ρίπτης Νο 1 κάνει διαρκώς σουτ στον τερματοφύλακα των δρομέων μέχρι να του βάλει γκολ. Σε όλο αυτό το διάστημα πρέπει ο δρομέας να έχει καλύψει όλη την προκαθορισμένη διαδρομή που πρέπει να τρέξει.

Αξιολόγηση:

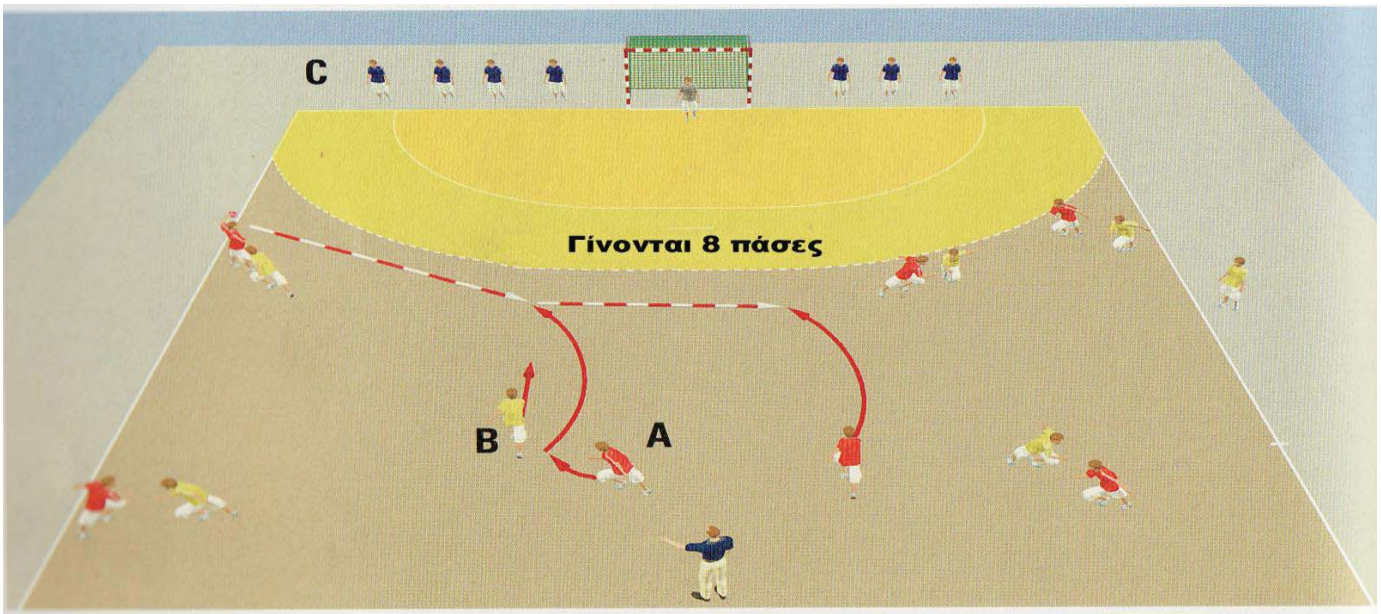
- Τρέξιμο μέχρι το σημείο τερματισμού = 6 βαθμοί
- Το πέραςμα από κάθε σταθμό βαθμολογείτε = 1 βαθμός

Αλλαγές:

Ο δρομέας γίνεται τερματοφύλακας και ο τερματοφύλακας πάει τελευταίος στο γκρουπ των δρομέων. Στο γκρουπ των ριπτών ο παίκτης που βρίσκεται στα 7 μ. αλλάζει με βάση τα νούμερα των παικτών. Αφού όλοι οι δρομείς τρέξουν από 2 φορές στην συνέχεια αλλάζουν οι ομάδες ρόλους.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Οι ρίψεις γίνονται με σφουγγαρένιες μπάλες για να μπορεί κάθε φορά ένα παιδί να πηγαίνει με θάρρος στο τέρμα.

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΟΜΑΔΕΣ**9-10 χρ.****ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΜΕ HANDBALL****ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Σχηματίζουμε 3 ομάδες των 6 ή 7 παικτών. Η ομάδα Α παίζει handball εναντίον της ομάδας Β στο χώρο του γηπέδου ανάμεσα στην κεντρική γραμμή και την γραμμή των 9 μ. Αν η ομάδα Α καταφέρει να κάνει 8 (10) συνεχόμενες πάσες χωρίς λάθος μπορεί στην συνέχεια να κάνει επίθεση προς την περιοχή τέρματος με σκοπό να βάλει γκολ. Για διευκόλυνση αρχικά επιτρέπουμε στους αμυντικούς να κάνουν άμυνα μέχρι τα 9 μ. Η αλλαγή ρόλων μεταξύ των ομάδων γίνεται με κυκλική σειρά.

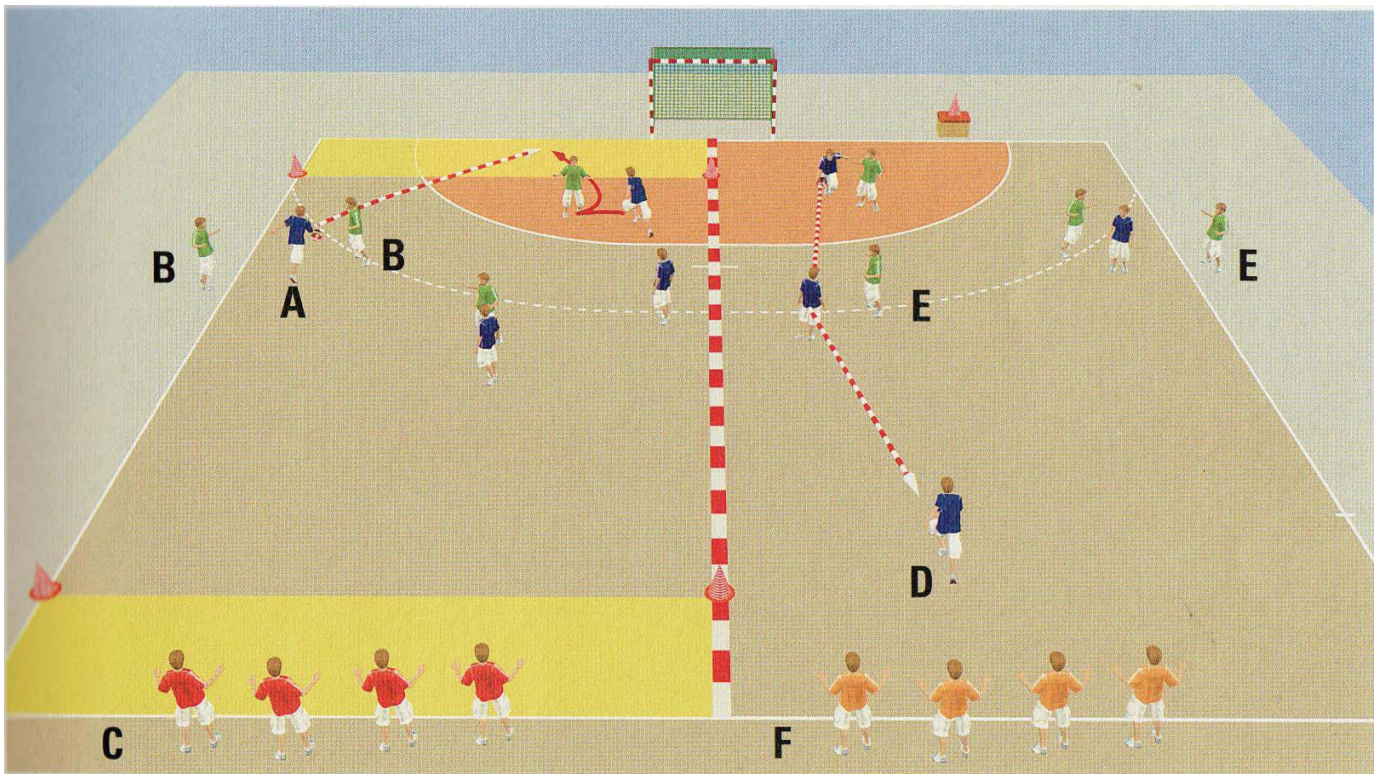
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Η αμυνόμενη ομάδα παίζει πάντα σε ολιγαριθμία. Ο αμυντικός που δεν συμμετέχει κάθε φορά είναι διαφορετικός.
2. Κάθε επιθετικός πρέπει να έχει έρθει σε επαφή με την μπάλα.
3. Παίζουν χωρίς ντρίπλ.
4. Η αμυνόμενη ομάδα μπορεί να κάνει άμυνα μέχρι την περιοχή των 6 μ. όταν η άλλη ομάδα ξεκινά την επίθεση.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αν αλλάξει η κατοχή της μπάλας, θα πρέπει πρώτα να γίνει πάσα στον προπονητή, ο οποίος στην συνέχεια την επαναφέρει ξανά στο παιχνίδι. Κάτι τέτοιο προσφέρει από την μια μεριά μια πιο φυσιολογική αλλαγή ρόλων των ομάδων και από την άλλη μια καλύτερη δυνατότητα οργάνωσης των ομάδων.

Συναγωνιστικά παιχνίδια με ομάδες – αυτό σημαίνει ότι 2 ομάδες παίζουν αντίπαλες με προκαθορισμένους κανόνες. Οι συνεργασίες, ο τρόπος αμυντικού παιχνιδιού και οι στόχοι αλλάζουν ανάλογα με τον προπονητικό στόχο. Στην κατηγορία 9-10 χρ. θα πρέπει να χρησιμοποιούνται συχνά, γιατί αποτελούν το ιδανικό μέσο για την ανάπτυξη της παικτικής ικανότητας.

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΟΜΑΔΕΣ

9-10 χρ.
4 ENANTION 3 – ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ - ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ
TOUCH DOWN

- Χωρίζουμε κατά μήκος το γήπεδο σε 2 μισά γήπεδα. Σε κάθε γήπεδο παίζουν 2 X 3 ομάδες των 4 παικτών (=24 παίκτες). Αλλαγή ρόλων μεταξύ των ομάδων γίνεται με κυκλική σειρά.
- Ο σημαδεμένος χώρος ορίζεται από τις γραμμές του γηπέδου (γραμμή του άουτ από την μια πλευρά και κεντρική γραμμή από την άλλη) και τους κώνους (περ. 3 μ.).

Η ομάδα A παίζει μαν του μαν εναντίον της ομάδας B. Η αμυνόμενη ομάδα παίζει πάντα σε ολιγαριθμία (ένας αμυνόμενος είναι κάθε φορά έξω – κάθε φορά διαφορετικός). Ο στόχος της επιτιθέμενης ομάδας είναι να δώσει πάσα σε ένα παίκτη της που έχει μπει στην σημαδεμένο χώρο.

Σημαντικό:

Μόνο ένας παίκτης κάθε φορά μπορεί να μπαίνει μέσα στον σημαδεμένο χώρο.

Παραλλαγές:

Ο παίκτης που μπαίνει στον σημαδεμένο χώρο μπορεί να μείνει μόνο 3".

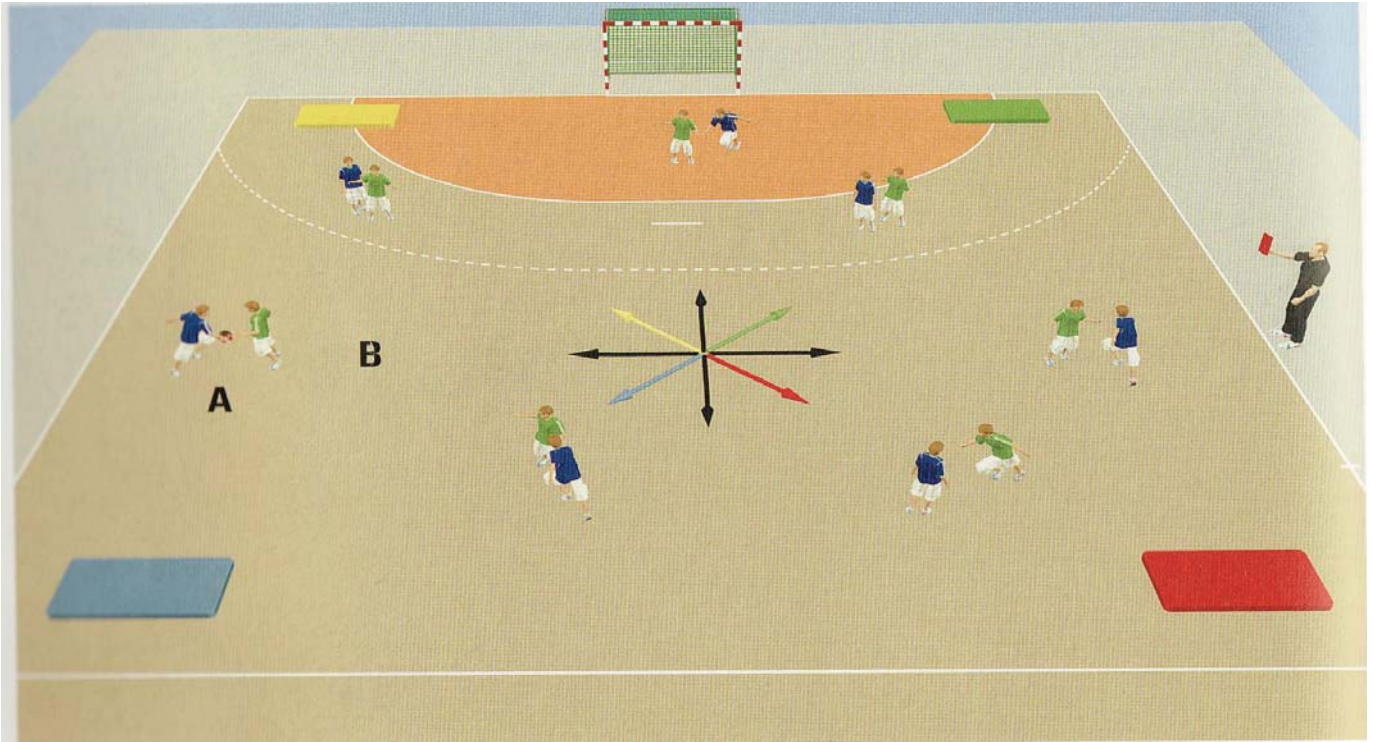
ΣΥΝΑΓΩΝΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΣΤΟΧΟ

- Και αυτό το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με 2 X 3 ομάδες των 4 παικτών (=24 παίκτες) παράλληλα και στα 2 μισά γήπεδα που τα έχουμε χωρίσει κατά μήκος.
- Στην γραμμή του άουτ βρίσκεται ένας στόχος (π.χ. ένας κώνος πάνω σε ένα ίππο).

Η ομάδα D παίζει μαν του μαν εναντίον της ομάδας E με κανόνες handball. Η αμυνόμενη ομάδα παίζει πάντα σε ολιγαριθμία (ένας αμυνόμενος είναι κάθε φορά έξω – κάθε φορά διαφορετικός). Μετά από 8 (10, 15) πάσες προσπαθούν οι επιθετικοί να κάνουν ένα σουτ ενάντια στόχο. Αν πετύχουν τον στόχο παίρνουν 1 βαθμό.

Παραλλαγές:

Παίζουν χωρίς ντρίπλ. Σε ποιο μεγάλες ηλικιακές κατηγορίες οι ομάδες παίζουν σε ισάριθμια.


11-12 χρ.
ΑΚΟΥΜΠΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΟ ΣΤΡΩΜΑ ΜΕ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο μισό γήπεδο, 2 ομάδες των 6 (7) παικτών παίζουν μαν του μαν με κανόνες handball. Κάθε ομάδα μπορεί να επιτεθεί σε 2 στρώματα. Τέρμα μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν γίνει πάσα σε ένα συμπαίκτη μας που έχει κάτσει στο στρώμα. Σε αυτό το παιχνίδι δεν επιτρέπεται η λεκτική επικοινωνία, για αυτό και οι απαιτήσεις σε ότι αφορά την ικανότητα αντίληψης των παιδιών είναι πολύ υψηλή (αντίληψη της κίνησης των συμπαίκτων, των αντιπάλων και της μπάλας).

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μια δημιουργική παραλλαγή: σε κάθε στρώμα βάζουμε μια διαφορετική μπάλα (handball, basketball, tennis, rugby). Ένας πόντος πετυχαίνεται όταν μπορέσουμε να κάνουμε αλλαγή μπάλας σε ένα στρώμα. Το παιχνίδι συνεχίζεται με την καινούργια μπάλα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

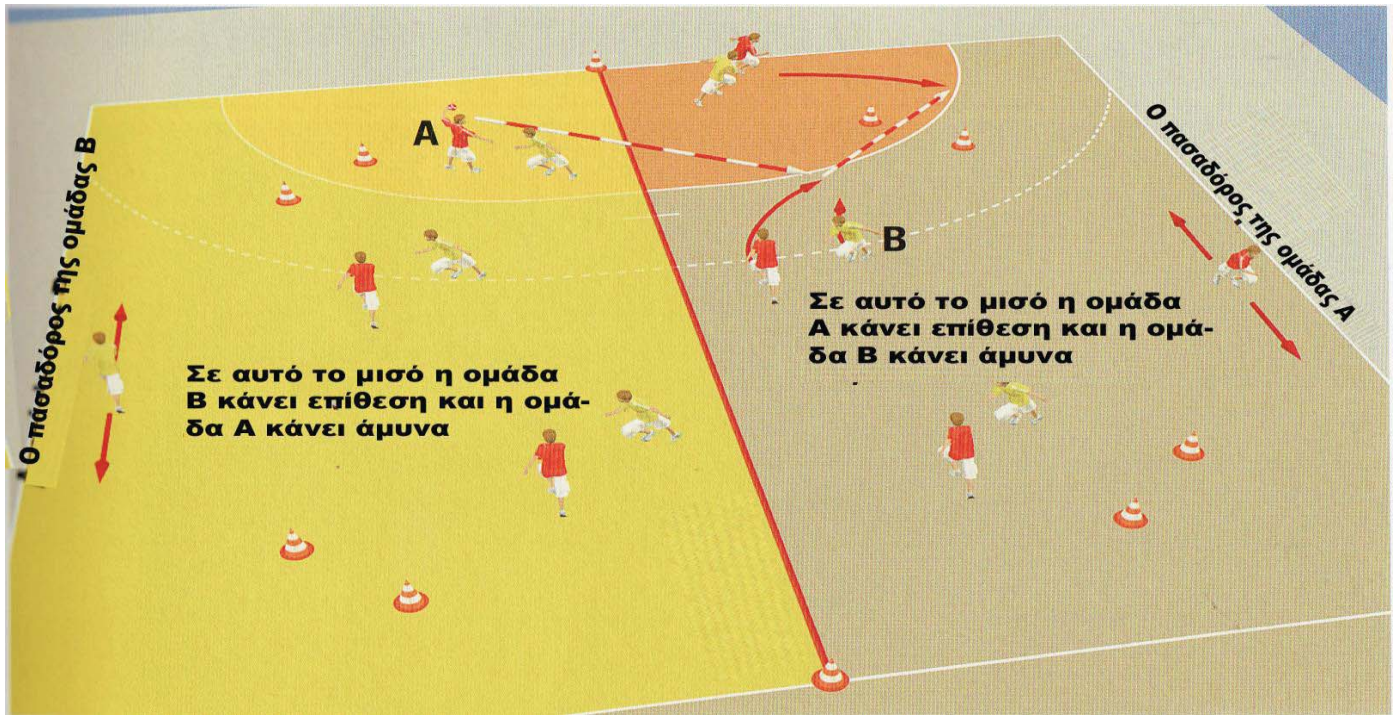
1. Αρχικά παίζουν και οι 2 ομάδες σε όλα τα στρώματα. Σε άτακτα χρονικά διαστήματα ο προπονητής σηκώνει μια έγχρωμη κάρτα (έχουμε δώσει από πριν ένα χρώμα για κάθε στρώμα) δηλώνοντας με αυτόν τον τρόπο το στρώμα στο οποίο δεν μπορούν να πετύχουν τέρμα.
2. Ο προπονητής προκαθορίζει την κατεύθυνση προς την οποία θα παίζεται το παιχνίδι:

Κόκκινη κάρτα= κατά πλάτος

Μπλε κάρτα= κατά μήκος

Πράσινη κάρτα= διαγώνια

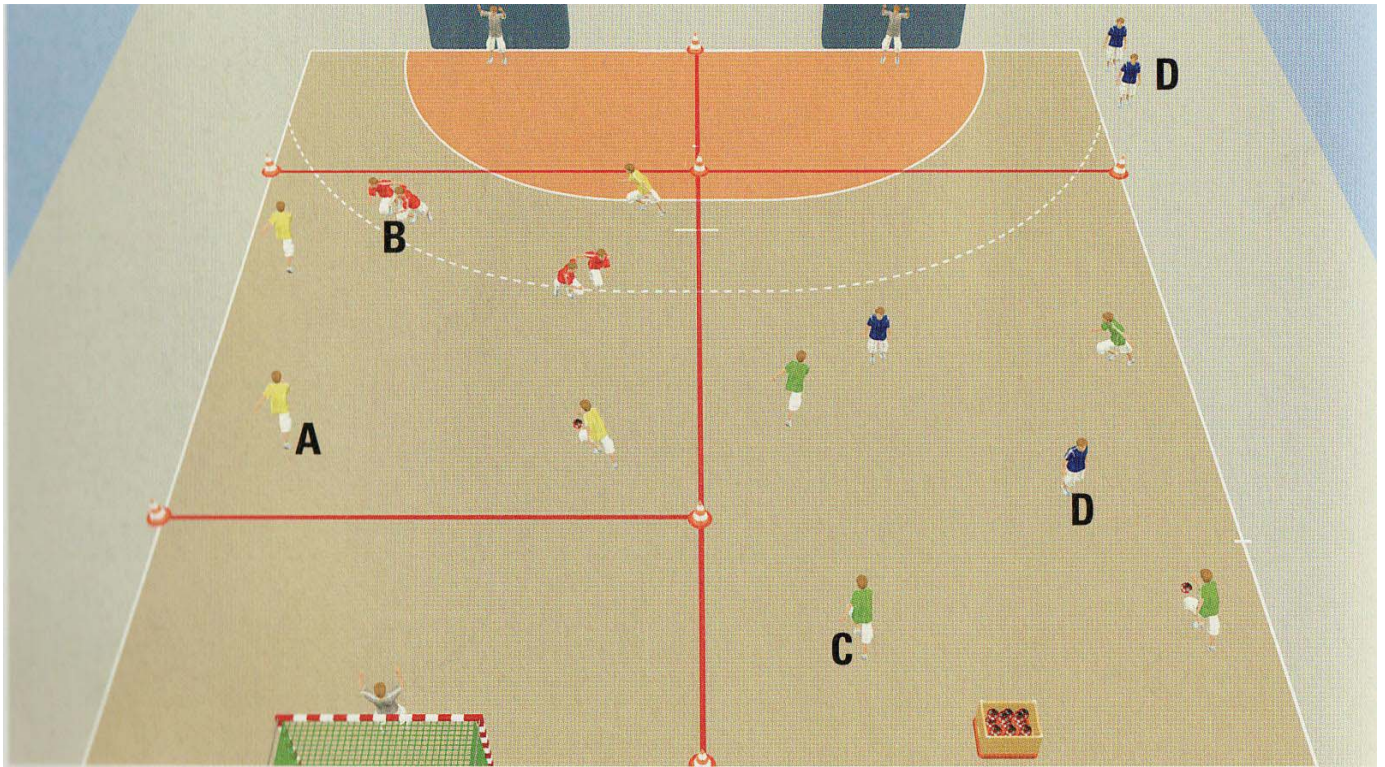
Οι ομάδες πρέπει να αντιδρούν με άμεση αλλαγή κατεύθυνσης του παιχνιδιού.

**11-12 χρ.****2 ΦΟΡΕΣ 3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 3 – ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ****ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Χωρίζουμε το γήπεδο κατά μήκος (με κώνους) σε 2 μικρότερα γήπεδα και σε κάθε γήπεδο φτιάχνουμε από 2 ή 3 τέρματα με κώνους. 2 ομάδες (Α και Β) των 6 παικτών παίζουν μαν του μαν με κανόνες handball. Σε κάθε μισό γήπεδο βρίσκονται 3 παίκτες από κάθε ομάδα, οι οποίοι δεν μπορούν να περάσουν την κεντρική γραμμή. Η μπάλα μετά από 5(6) πάσες που πρέπει να γίνουν στο αμυντικό μισό γήπεδο, πρέπει να περάσει μπροστά στο επιθετικό μισό γήπεδο. Η επιτιθέμενη ομάδα για να πετύχει τέρμα πρέπει να κάνει μια σκαστή πάσα ανάμεσα από ένα ζευγάρι κώνων που βρίσκονται μέσα στο γήπεδο της. Μετά την επίτευξη ενός τέρματος ή την απώλεια της μπάλας, παίρνει η άλλη ομάδα στην κατοχή της την μπάλα και ξεκινά να κάνει επίθεση προς την αντίθετη κατεύθυνση. Δεν πρέπει να ξεχνάμε την αλλαγή ρόλων των παικτών μέσα σε κάθε ομάδα (αμυντικοί-επιθετικοί).

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Διευκόλυνση: οι επιτιθέμενοι μπορούν στο επιθετικό μισό γήπεδο να έχουν ένα πασαδόρο (στην πλάγια γραμμή), έτσι ώστε να παίζουν σε υπεραριθμία (4 εναντίον 3).
2. Αν γίνει διπλή σκαστή πάσα σε ένα ζευγάρι κώνων τότε η επιτιθέμενη ομάδα παίρνει 2 βαθμούς.
3. Παίζουν χωρίς απλή / πολλαπλή ντρίπλ.
4. Και οι 6 παίκτες πρέπει να έχουν ακουμπήσει την μπάλα για να μπορέσει μια ομάδα να πετύχει τέρμα.
5. Στη διπλή σκαστή πάσα σε ένα ζευγάρι κώνων θα πρέπει η 2^η πάσα να γίνεται με προκαθορισμένο τρόπο, π.χ. με το όχι καλό χέρι.
6. Αύξηση του ρυθμού του παιχνιδιού: στη φάση που κάνουμε πάσες, δεν επιτρέπεται να κάνουμε πάσα στον παίκτη από τον οποίο δεχθήκαμε την μπάλα αλλά μόνο σε κάποιον άλλο παίκτη.

Οργάνωση μιας προπόνησης handball**στο μισό γήπεδο****6-8 χρ.****ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ 4 + 1****4 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 2 ΜΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΠΙΑΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΧΕΡΙ**

Παίζουν 4 εναντίον 4 κατά μήκος του γηπέδου με 2 τέρματα (στρώματα, ζωγραφισμένα τέρματα στους τοίχους, τέρματα με κώνους ή στυλοβάτες κλπ.). Οι περιοχές τέρματος είναι ευθείες γραμμές με μήκος (5 μ.). Κάθε φορά που μια ομάδα κάνει άμυνα πρέπει υποχρεωτικά οι παίκτες της να πιάνονται από τα χέρια και να σχηματίζουν ζευγάρια. Τα ζευγάρια των αμυνόμενων παικτών μπορούν να κινούνται μόνο πιασμένα από το ένα χέρι (πλεονέκτημα για την επίθεση).

Επίσης στο σήμα του προπονητή τα παιδιά μπορούν να αλλάξουν χέρι.

4 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 1 ΩΣ 4 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 4

2 ομάδες των 4 παικτών παίζουν στο γήπεδο αντίπαλες. Παίζουν μόνο με ένα τέρμα. Η ομάδα C κάνει 4 διαδοχικές επιθέσεις (αφού εκδηλώσει μια επίθεση παίρνει την επόμενη μπάλα από ένα κιβώτιο με μπάλες που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου):

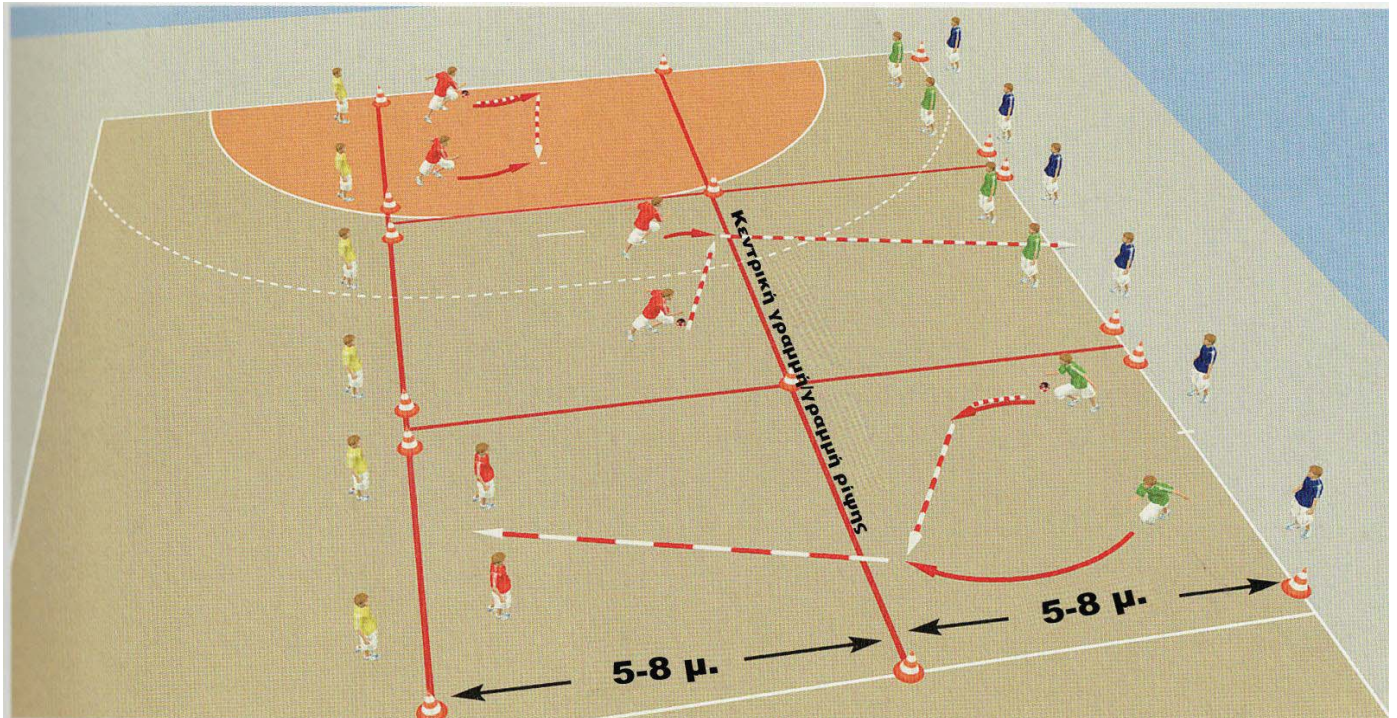
- 1^η επίθεση: 4 εναντίον 1
- 2^η επίθεση: 4 εναντίον 2
- 3^η επίθεση: 4 εναντίον 3
- 4^η επίθεση: 4 εναντίον 4

Στην συνέχεια γίνεται αλλαγή ρόλων ανάμεσα σε άμυνα και επίθεση.

Παρατηρήσεις:

Η υπεραριθμία, στην κατηγορία του mini, βοηθά την συνεργασία των παιδιών στην επίθεση.

Πότε θα παίξουμε επιτέλους handball; Το πόσο μεγάλη είναι η επιθυμία των παιδιών είναι δύσκολο κάποιος να το φανταστεί. Πως μπορεί να παίξει κάποιος handball, όταν έχει στη διάθεση του μόνο το μισό γήπεδο και πολύ περισσότερα από 12 παιδιά; Αυτή είναι η λύση: σας δείχνουμε διάφορες οργανωτικές μορφές.



9-10 χρ.

ΣΚΑΣΤΗ ΠΑΣΑ 2 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 0

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κατά πλάτος του γηπέδου δημιουργούμε 3 γήπεδα με κώνους, διαστάσεων 10-16 X 6 μ. (ανάλογα με το επίπεδο δυνατοτήτων των παιδιών). Στο κέντρο υπάρχει μια γραμμή ρίψης. Στις ακριανές γραμμές του γηπέδου δημιουργούμε τέρματα με κώνους (μήκους περίπου 5 μ.). δημιουργούμε 2 ομάδες.

Σε κάθε γήπεδο υπάρχουν από 2 παίκτες που εναλλακτικά ως ομάδα κάνουν επίθεση. Όταν οι 2 παίκτες μιας ομάδας κάνουν επίθεση, τότε οι αντίστοιχοι 2 παίκτες της αντίπαλης ομάδας αναλαμβάνουν τον ρόλο του τερματοφύλακα. Οι επιθετικοί πρέπει να κάνουν μια σκαστή πάσα (πριν την γραμμή ρίψης) και στην συνέχεια να σουτάρουν ενάντια στους απέναντι 2 τερματοφύλακες. Επίσης δεν πρέπει να περάσουν την γραμμή ρίψης.

Σημαντικό: στην επίθεση σουτάρουν μια ο ένας παίκτης και μια ο άλλος.

Σε κάθε γήπεδο βρίσκονται 4 ζευγάρια, τα οποία ανά τακτά διαστήματα αλλάζουν μεταξύ τους (=24 παιδιά).

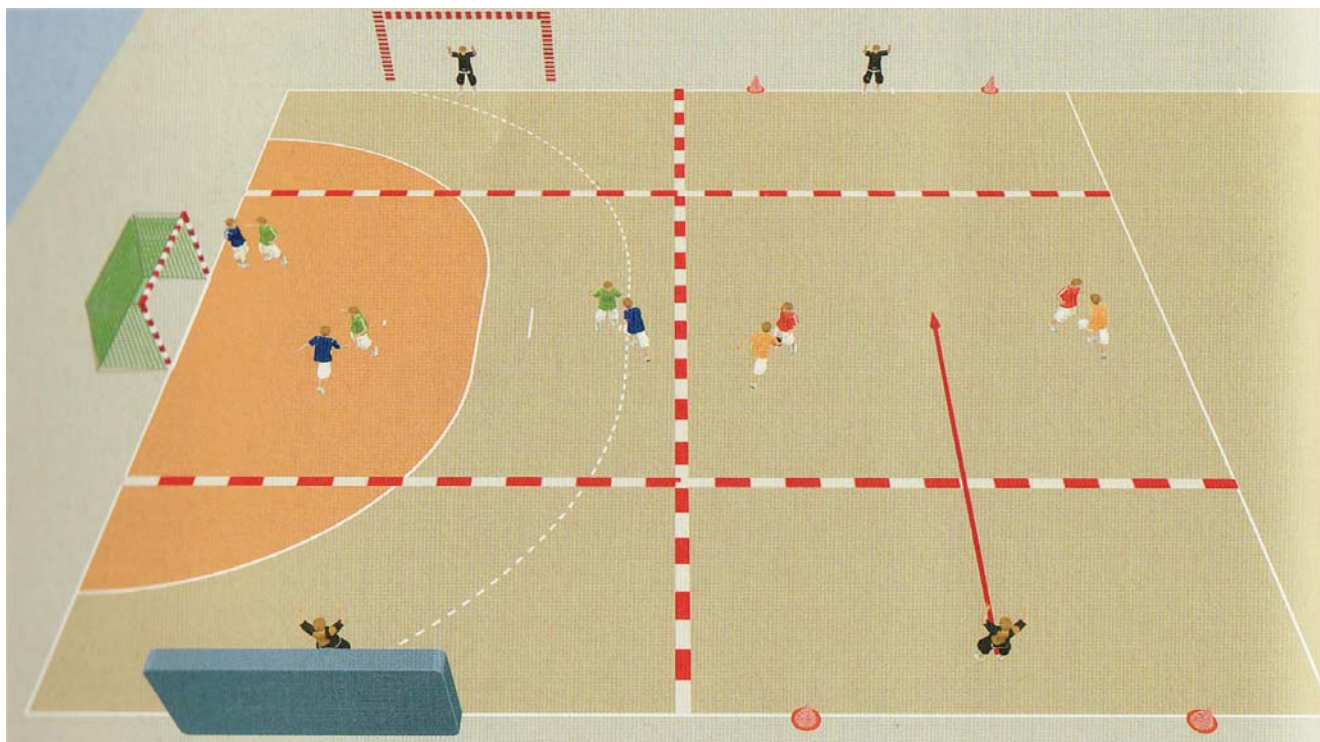
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Κατά την μεταφορά της μπάλας με κατεύθυνση την γραμμή ρίψης δεν επιτρέπεται η ντρίπλα.
2. 2 εναντίον 1: σχηματίζουμε γκρουπ των 3. Ο 3ος παίκτης βρίσκεται στο αντίπαλο γήπεδο και λειτουργεί ως αμυντικός. Αν κερδίσει την μπάλα κάνει πάσα προς τα πίσω στους 2 συμπαίκτες του.

Παρατήρηση:

Αυτή η μορφή παιχνιδιού εξασκεί βασικές τεχνικοτακτικές αρχές του handball, και ταυτόχρονα εξασφαλίζει την συμμετοχή πολλών παιδιών καθώς και τη δυνατότητα να γίνουν πολλά σουτ, κάτι που είναι πολύ καλό για την ηλικιακή κατηγορία των 9-10 χρ.

HANDBALL ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ



9-10 χρ.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 2, 3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 2, 3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 3 (ΚΑΤΑ ΠΛΑΤΟΣ)

HANDBALL ΜΕ ΤΕΡΜΑΤΑ (ΑΡΙΣΤΕΡΑ)

Κατά πλάτος του γηπέδου δημιουργήσαμε 1 γήπεδο (10 X 20 μ.) με περιοχές τέρματος, ευθείες γραμμές (6 μ.). Τα παιδιά παίζουν κατά πλάτος του γηπέδου 2 εναντίον 2 (3 εναντίον 3) – για διευκόλυνση μπορεί ο προπονητής ή ένας παίκτης (αν ο αριθμός των παιδιών δεν είναι ζυγός) να έχει το ρόλο του πασαδόρου. Σχηματίζουμε τέρματα είτε με στρώματα, είτε τα ζωγραφίζουμε στον τοίχο, είτε με κώνους. Κάθε παίκτης πρέπει να παίρνει τον ρόλο του τερματοφύλακα.

Παρατηρήσεις για την οργάνωση:

Αν αυτό το παιχνίδι μπορεί να γίνει σε 2 γήπεδα τότε μπορούν να παίξουν 12/16 παιδιά ταυτόχρονα.

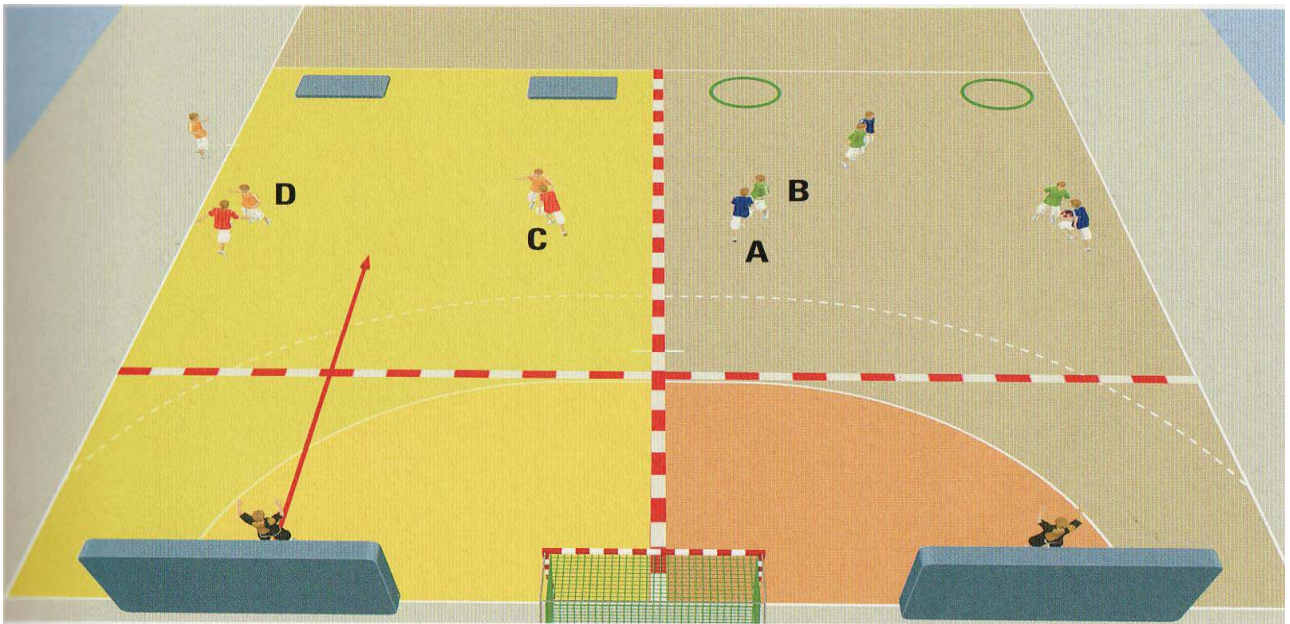
2 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 2/3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 3 ΜΕ ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΚΑΙ ΤΕΡΜΑΤΑ

Ως συνέχεια του παιχνιδιού με «σκαστή πάσα 2 εναντίον 0 / 2 εναντίον 1» (το παιχνίδι που περιγράψαμε παραπάνω), τώρα τα παιδιά παίζουν σε 2 γήπεδα 3 εναντίον 2 με τέρματα που φτιάξαμε με κώνους και τερματοφύλακες. Τα παιδιά παίζουν σε μια κατάσταση 2 εναντίον 2 και κάθε φορά ο τερματοφύλακας της επιτιθέμενης ομάδας γίνεται παίκτης γηπέδου ώστε η ομάδα του στην επίθεση να παίξει με υπεραριθμία 3 εναντίον 2.

Γκολ μπορούν να επιτευχθούν και πάλι με σουτ πριν από την γραμμή τέρματος μόνο μετά από σκαστή πάσα.

Παρατήρηση:

Αν αυτό το παιχνίδι μπορεί να γίνει σε 2 γήπεδα τότε μπορούν να παίξουν 12 παιδιά ταυτόχρονα.

**9-10 χρ.****ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 2 3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 2, 3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 3 (ΚΑΤΑ ΜΗΚΟΣ)****3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 2 – ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ**

Κατά μήκος του γηπέδου δημιουργήσαμε 2 γήπεδα (10 X 20 μ.) με περιοχές τέρματος με ευθείες γραμμές. Στο γήπεδο αριστερά, τα παιδιά παίζουν σε μια κατάσταση 2 εναντίον 2 με ένα τέρμα με τερματοφύλακα και 2 στρώματα.

Ο τερματοφύλακας της ομάδας C όταν η ομάδα του κάνει επίθεση συμμετέχει και αυτός. Όταν η ομάδα D έχει την μπάλα τότε ο 3^{ος} παίκτης (αυτός ο παίκτης αλλάζει κατά τακτά διαστήματα) της ομάδας συμμετέχει στην επίθεση. Στα στρώματα πετυχαίνεται ένα τέρμα όταν αφήσουμε την μπάλα σε ένα από τα 2 στρώματα. Οι ομάδες παίζουν 2 ημίχρονα, ώστε κάθε ομάδα να έχει κάνει επίθεση και στα 2 είδη στόχων.

Παρατηρήσεις για την οργάνωση:
Αν αυτό το παιχνίδι μπορεί να γίνει σε 2 γήπεδα τότε μπορούν να παίξουν 12 παιδιά ταυτόχρονα.

ΣΚΑΣΤΗ ΠΑΣΑ 3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 2

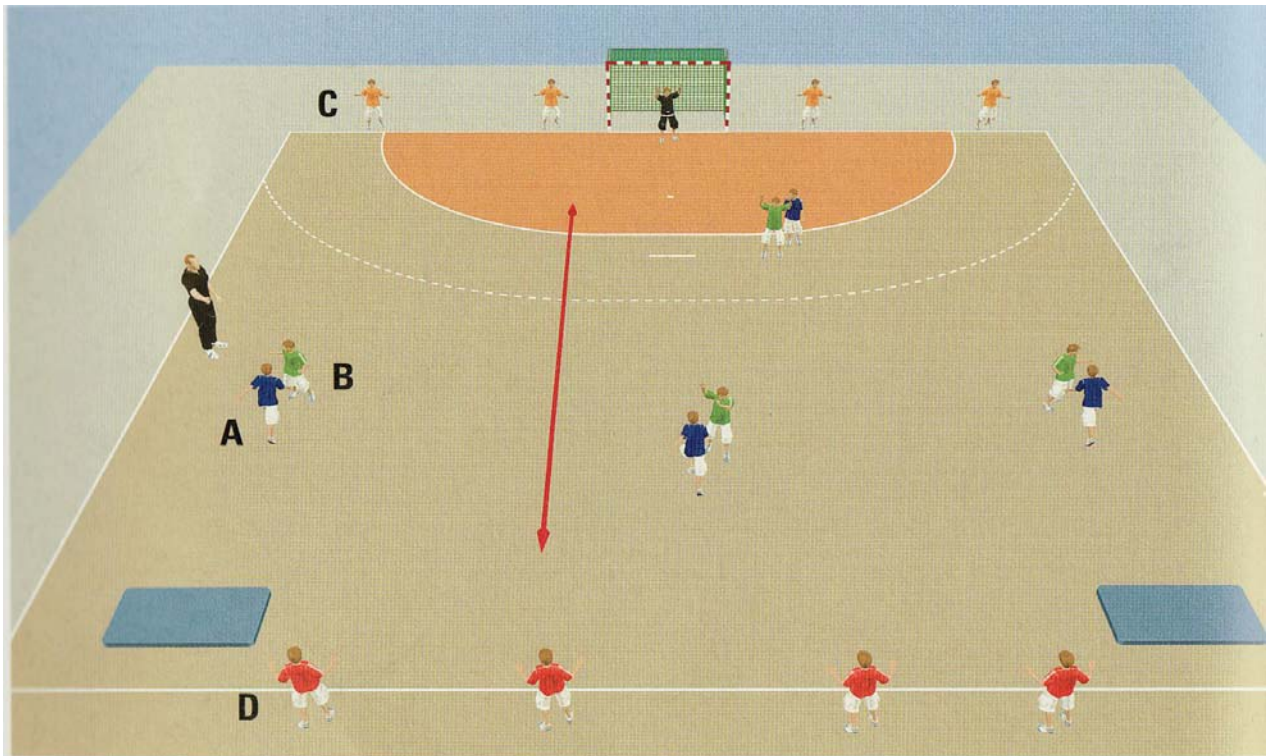
Οι προχωρημένοι μπορούν να παίξουν σε ένα γήπεδο σε κατάσταση ισοριθμίας (2 εναντίον 2 ή 3 εναντίον 3) με τερματοφύλακα που δεν συμμετέχει στην επίθεση της ομάδας του. Ως τέρματα έχουμε 2 στεφάνια και ένα τέρμα που φτιάξαμε π.χ. με στρώματα. Για να σημειωθεί πόντος στα στεφάνια πρέπει να αφήσουμε την μπάλα μέσα σε ένα από τα 2 στεφάνια. Παίζουμε 2 ημίχρονα.

Παραλλαγές:

1. Ο προπονητής / παίκτης έχει τον ρόλο του πασαδόρου για την εκάστοτε επιτιθέμενη ομάδα.
2. Για τους προχωρημένους: σε περίπτωση επίτευξης γκολ τότε η επιτιθέμενη ομάδα διατηρεί την κατοχή της μπάλας και συνεχίζει να κάνει επίθεση προς τον απέναντι στόχο.

Παρατηρήσεις για την οργάνωση:
Αν αυτό το παιχνίδι μπορεί να γίνει σε 2 γήπεδα τότε μπορούν να παίξουν 14 παιδιά ταυτόχρονα.

HANDBALL ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ



9-10 χρ.

HANDBALL ΣΤΑ ΤΕΡΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τώρα τα παιδιά παίζουν σε όλο το μισό γήπεδο σε μια κατάσταση 4 εναντίον 4 (5 εναντίον 5), δημιουργώντας π.χ. 4 ή 5 ομάδες. Μια ομάδα επιτίθεται στο τέρμα και η αντίπαλη ομάδα επιτίθεται στα 2 στρώματα (Απόθεση της μπάλας στα στρώματα = 1 βαθμός). Οι ομάδες παίζουν πάντα μαν του μαν. Κατά την αλλαγή κατοχής της μπάλας μπορεί ο προπονητής για λόγους διδακτικής διευκόλυνσης να επαναφέρει την μπάλα στο παιχνίδι. Μετά από ορισμένο αριθμό επιθέσεων αλλάζουν οι ομάδες πλευρά.

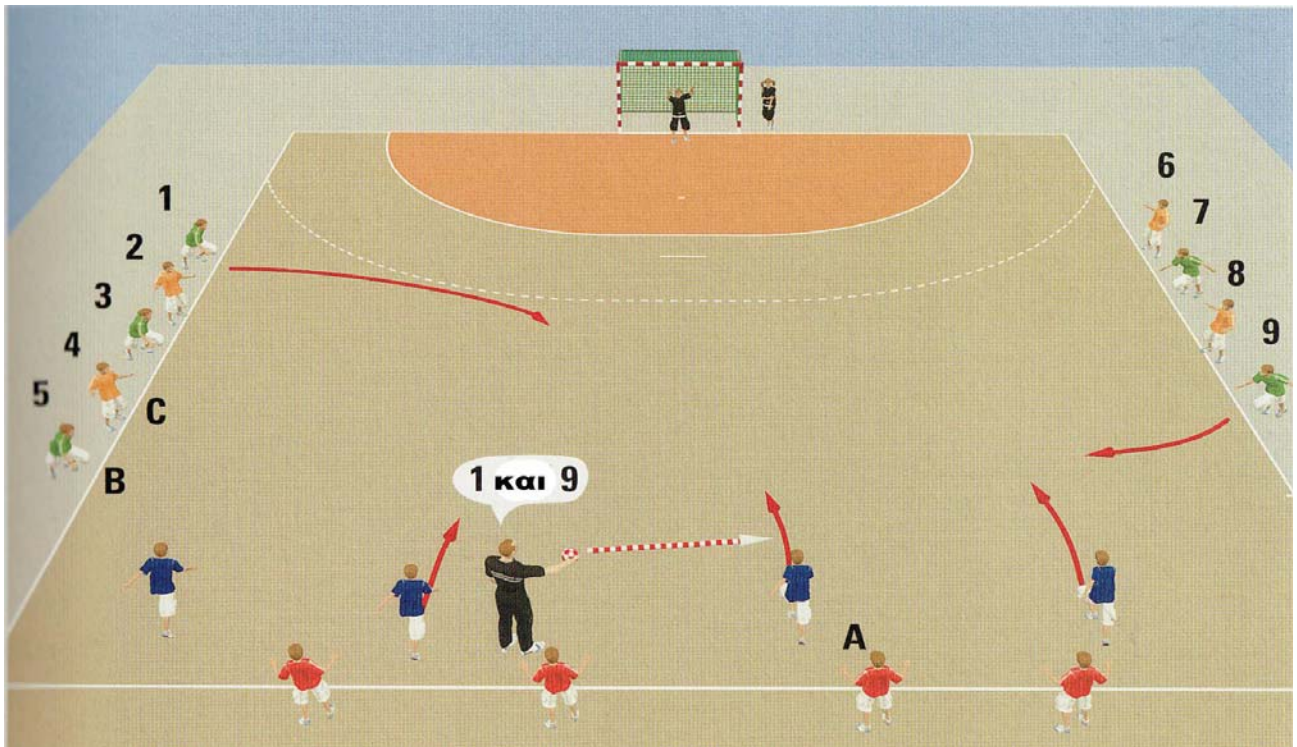
Παραλλαγή:

Πριν από κάθε σουτ, πρέπει όλοι οι παίκτες της επιτιθέμενης ομάδας να έχουν ακουμπήσει την μπάλα.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Τρόποι αλλαγής των 4 ή 5 ομάδων (ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών):

- **Τρόπος αλλαγής 1:** με την μορφή τουρνουά: π.χ. 2/3 λεπτά η ομάδα Α εναντίον της ομάδας Β, στην συνέχεια Α-С, В-Д, Α-Д, В-С, στο 1^ο ημίχρονο. Στην συνέχεια στο 2^ο ημίχρονο οι ομάδες παίζουν με την ίδια σειρά αλλά αλλάζουν πλευρά (δηλ. η ομάδα που έβαζε γκολ, τώρα προσπαθεί να αφήσει την μπάλα στα στρώματα).
- **Τρόπος αλλαγής 2:** Στο 1^ο ημίχρονο παίζει η ομάδα Α εναντίον της ομάδας Β (π.χ. όλοι οι καλοί παίκτες), και στην συνέχεια η ομάδα С εναντίον της ομάδας Д (όλοι οι αρχάριοι παίκτες). Στο 2^ο ημίχρονο οι ομάδες αλλάζουν πλευρά.
- **Τρόπος αλλαγής 3:** για προχωρημένους (ηλικία 9/10 & 11/12 χρ.). Σε περίπτωση επίτευξης γκολ η επιτιθέμενη ομάδα συνεχίζει να έχει την κατοχή της μπάλας και κάνει επίθεση στον απέναντι στόχο.



9-10 χρ. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

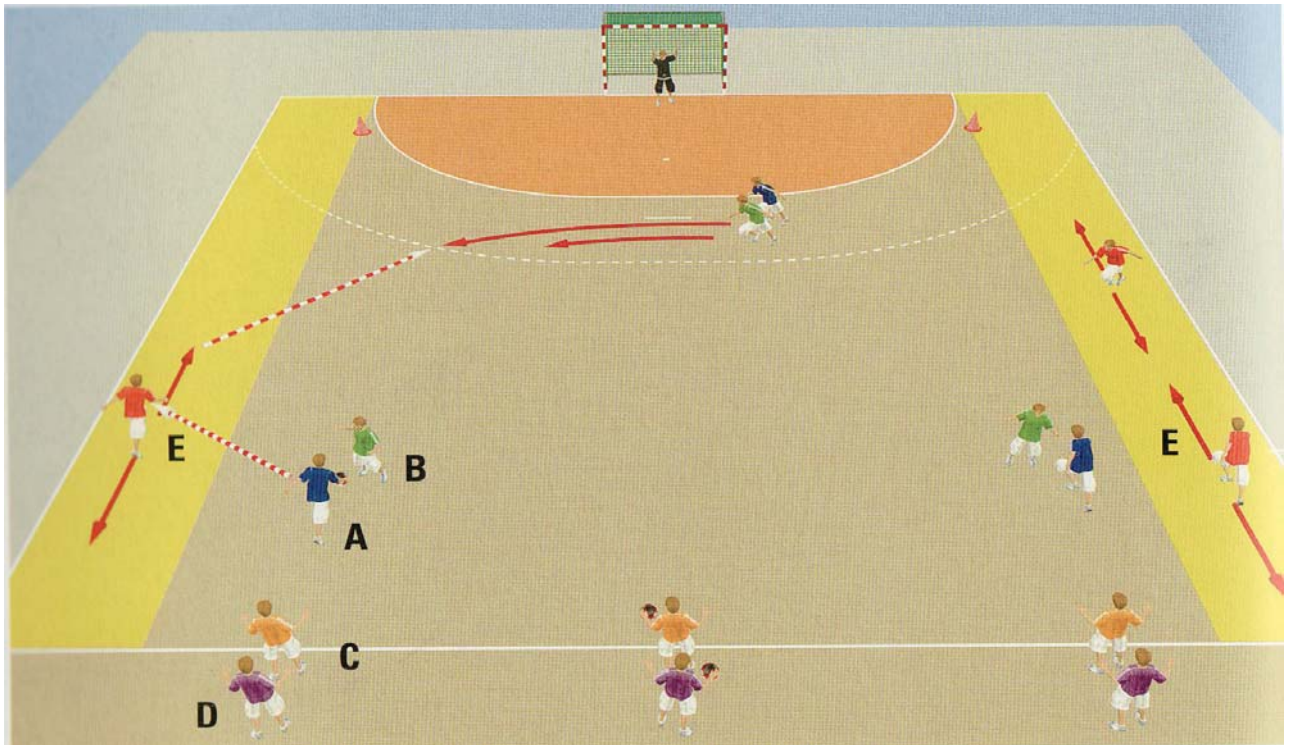
Σχηματίζουμε 4 ομάδες των 4(5) παικτών. Οι παίκτες των ομάδων C και B έχουν από ένα νούμερο ο καθένας και βρίσκονται έξω από το γήπεδο. Οι παίκτες της ομάδας A ξεκινούν μια επίθεση προς το τέρμα, αφού κάνουν πρώτα μια πάσα στον προπονητή. Ταυτόχρονα ο προπονητής φωνάζει ένα ή περισσότερα νούμερα. Οι αντίστοιχοι παίκτες της ομάδας C ή B μπαίνουν τρέχοντας μέσα στο γήπεδο με σκοπό να κάνουν άμυνα. Ο προπονητής φωνάζει κάθε φορά διαφορετικό νούμερο παικτών που θα κάνουν άμυνα, ώστε κάθε φορά να δημιουργείται μια διαφορετική επιθετική υπεραριθμία. Επίσης οι αμυντικοί περιμένουν κατά μήκος της πλάγιας γραμμής, ώστε να δημιουργείτε πάντα σε βάθος γηπέδου μια διαφορετική παικτική κατάσταση. Οι ομάδες αλλάζουν ρόλους μετά από ένα προκαθορισμένο αριθμό επιθέσεων.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Ο προπονητής αλλάζει πάντα το timing της πάσας που κάνει, ώστε να δημιουργούνται διαφορετικές καταστάσεις.
2. Οι επιθετικοί επιτρέπεται να κάνουν μόνο μια ντρίπλα, ώστε να αναγκάζονται τα παιδιά να κινούνται χωρίς μπάλα.
3. Παίζουν χωρίς απλή / πολλαπλή ντρίπλα.
4. Όποιος πετύχει ένα γκολ, πρέπει στην επόμενη επίθεση να έχει μόνο τον ρόλο του πασαδόρου.

Σημαντικό: οι επιθετικοί θα πρέπει να μάθουν να εκμεταλλεύονται τον ελεύθερο χώρο.

HANDBALL ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ


9/10 & 11/12 χρ.
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 3, 4 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 4 ΜΕ ΠΑΣΑΔΟΡΟ

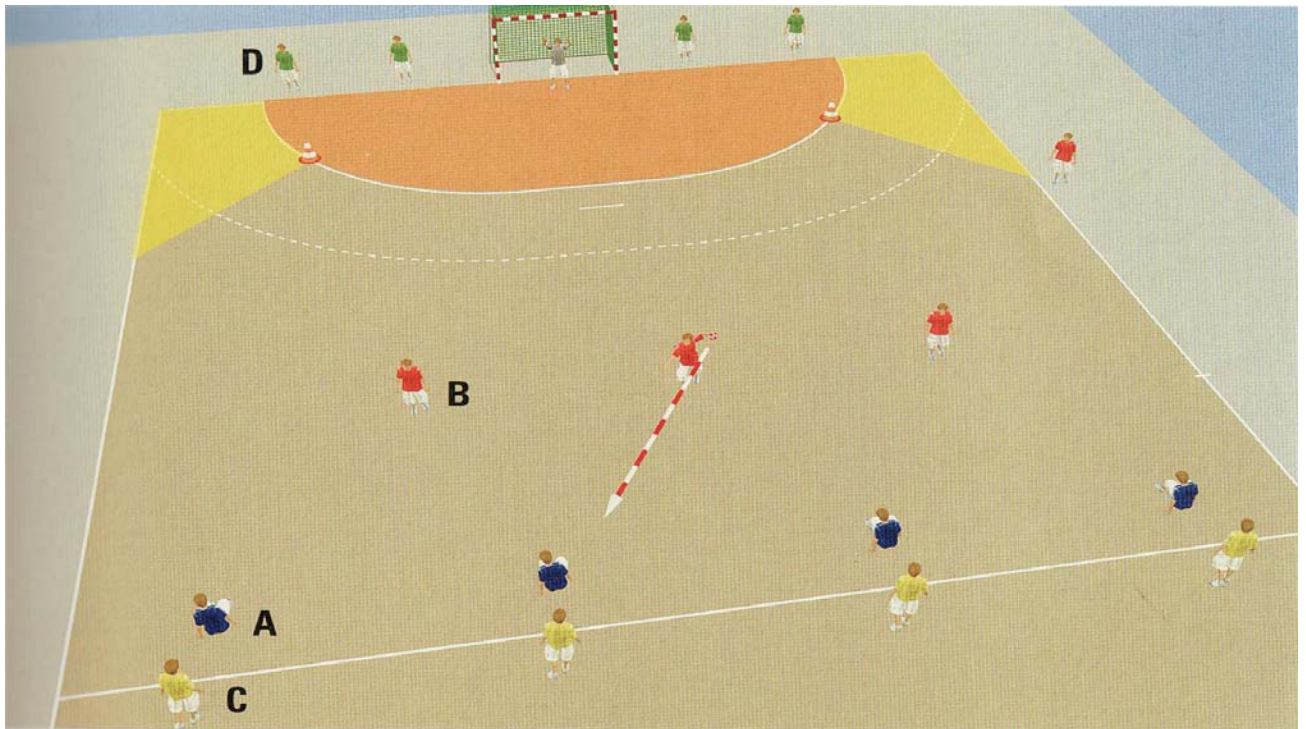
ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σχηματίζουμε ομάδες των 3 παικτών. Στις πλάγιες πλευρές του γηπέδου έχουμε φτιάξει από μια στενή ζώνη. Στις ζώνες αυτές μπαίνει και κινείται ένας από τις ομάδες έχοντας τον ρόλο του πασαδόρου με σκοπό να βοηθά πάντα την επιτιθέμενη ομάδα. Η ομάδα Α κάνει επίθεση εναντίον της ομάδας Β και μπορεί να συνεργαστεί και με τους πασαδόρους. Εδώ πρέπει να τονίζεται και να απαιτείται η κίνηση χωρίς μπάλα από τους επιθετικούς, ώστε να μπορεί ο πασαδόρος να κάνει πάσα σε έναν ελεύθερο επιθετικό.

Η ομάδα Α, C και D παίζουν 1-2 φορές εναντίον της ομάδας Β. Στην συνέχεια αλλάζουν ρόλους κυκλικά. Η ομάδα Β γίνονται πασαδόροι, η ομάδα Α γίνονται αμυντικοί κοκ.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Σε περίπτωση που η αμυνόμενη ομάδα κλέψει την μπάλα αλλάζει και πάει στην επίθεση.
2. Πάσα ξανά στον προπονητή μετά από μια ελεύθερη ρίψη (9 μ.), πλάγιο άουτ, αλλαγή κατοχής της μπάλας. Ο προπονητής φέρνει την μπάλα εκ νέου στο παιχνίδι.
3. Για προχωρημένους: μόνο η απλή ντρίπλα επιτρέπεται και όχι η πολλαπλή ντρίπλα.
4. Παιχνίδι 4 εναντίον 4.

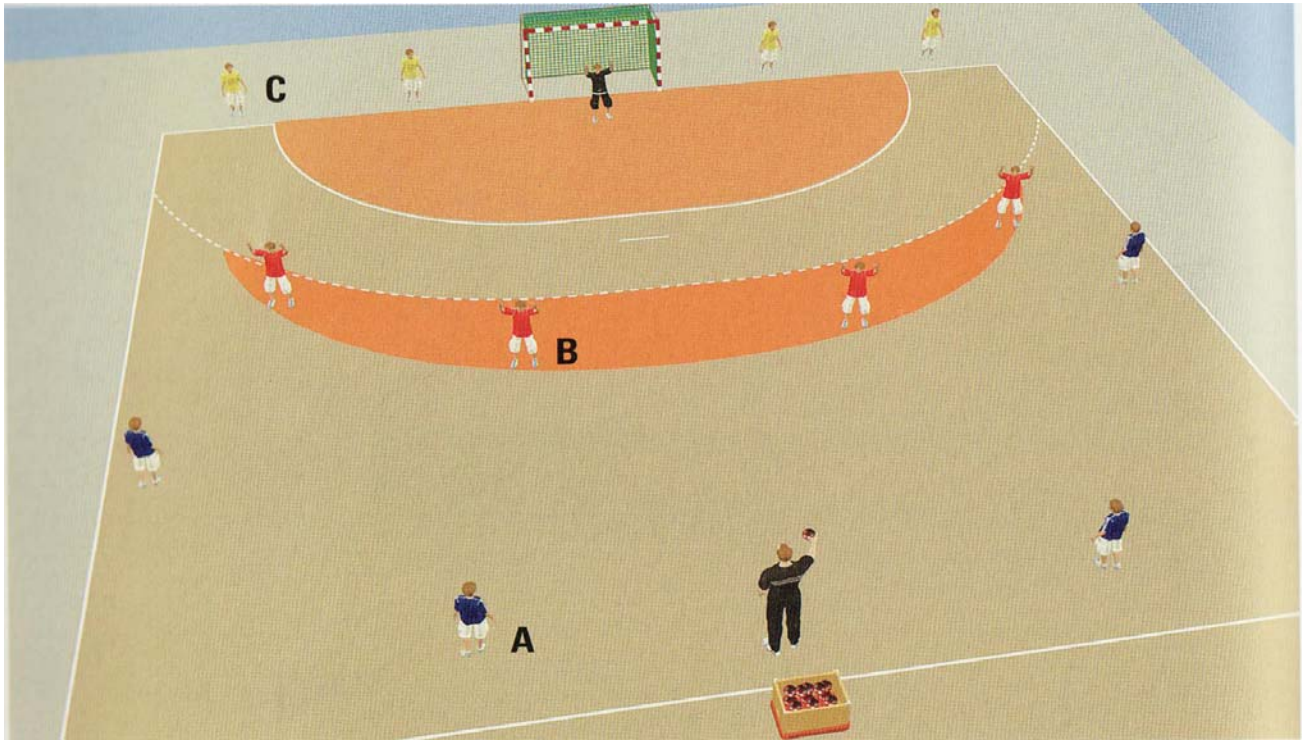

9/10 & 11/12 χρ.
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 3 – ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ ΜΕ ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σχηματίζουμε 4 ομάδες των 4 παικτών. Οι ομάδες Β και D παίζουν εναλλακτικά στην άμυνα. Οι ομάδες Α και C παίζουν εναλλακτικά στην επίθεση. Μετά από π.χ. 5 επιθέσεις οι ομάδες αλλάζουν ρόλους. Στις αμυνόμενες ομάδες, σε κάθε άμυνα, κάθε φορά 1 παίκτης (με κυκλική σειρά) βγαίνει από το παιχνίδι (4 εναντίον 3 – υπεραριθμία για την επίθεση). Ξεκίνημα της επίθεσης: και οι 4 επιθετικοί κάθονται (εναλλακτικά: σε θέση για κάμψεις) στην κεντρική γραμμή του γηπέδου. Ένας παίκτης της άμυνας έχει την μπάλα, και κάνει πάσα σε έναν επιθετικό. Πλεονέκτημα για την άμυνα: οι αμυντικοί έχουν τον χρόνο να οργανωθούν και να μπλοκάρουν όλες τις πιθανές πάσες.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Οι επιθετικοί μπορούν να κάνουν μόνο μια ντρίπλ. Αυτό βοηθά στην ενεργητική ενόχληση της μπάλας από τους αμυντικούς ήδη από το ξεκίνημα της επίθεσης.
2. Για τους προχωρημένους (11-12 χρ.): τα παιδιά παίζουν χωρίς ντρίπλ. Ο προπονητής μπορεί να έχει τον ρόλο του πασαδόρου.
3. Παιχνίδι 4 εναντίον 5/5 εναντίον 5: οι αμυντικοί παίζουν τώρα σε ισαριθμία ή υπεραριθμία και προσπαθούν (χωρίς φάουλ) να κλέψουν την μπάλα. Συναγωνισμός μεταξύ άμυνας και επίθεσης: όταν η άμυνα κλέβει την μπάλα παίρνει 2 βαθμούς.

HANDBALL ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ

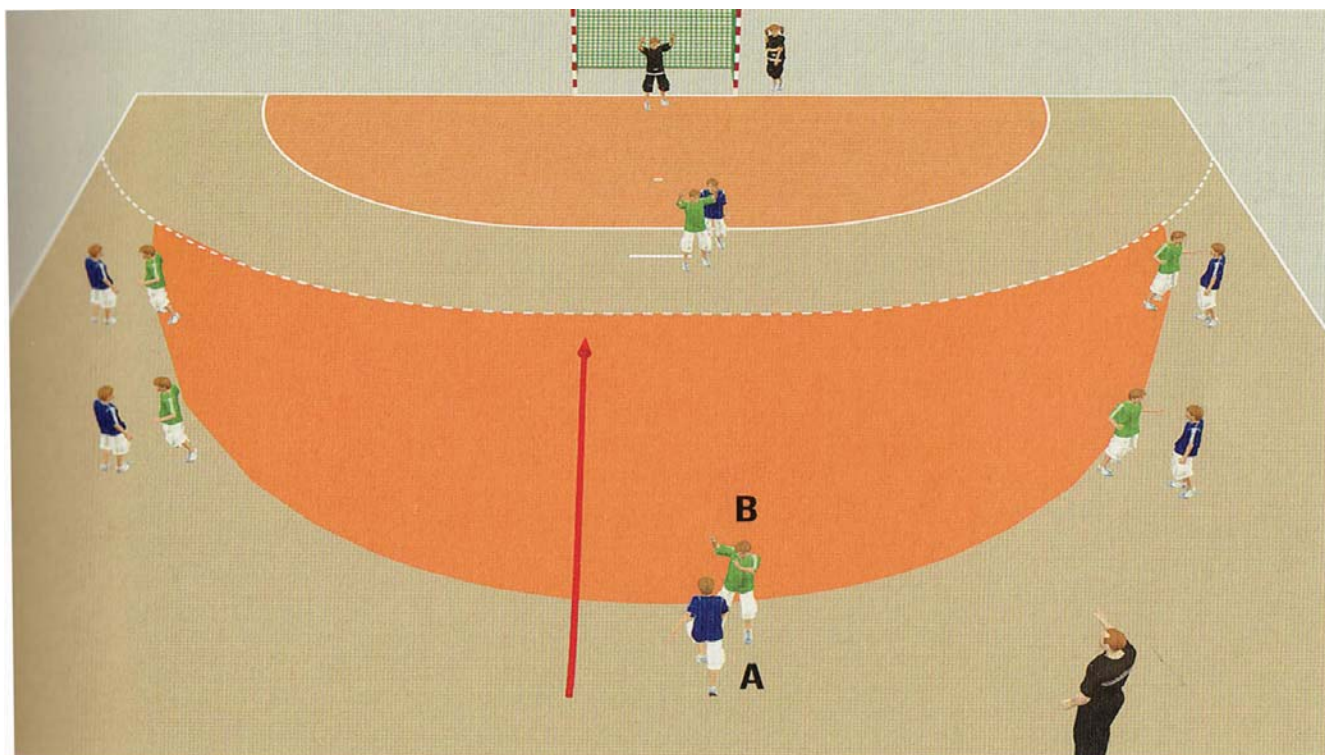
**11-12 χρ.****ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 4 ΜΕ ΚΥΚΛΙΚΗ ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΡΟΛΩΝ****ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Σχηματίζουμε 3-4 ομάδες των 4 παικτών. Αυτές οι ομάδες παίζουν μεταξύ τους με κυκλική εναλλαγή ρόλων. Αρχικά παίζει η ομάδα Α εναντίον της ομάδας Β. Μόλις τελειώσει η επίθεση, κάνει σπριντ η ομάδα Β μέχρι την κεντρική γραμμή του γηπέδου και εκτελεί μια προκαθορισμένη κινητική δεξιότητα (π.χ. 5 άλματα μπρος και πίσω από την κεντρική γραμμή του γηπέδου). Στην συνέχεια ο προπονητής κάνει πάσα σε ένα παίκτη της ομάδας Β και ξεκινούν αμέσως επίθεση εναντίον της ομάδας C. Η ομάδα C ξεκινά από την γραμμή του άουτ και με σπριντ παίρνει θέση για προωθημένη άμυνα (με βάση της αρχές της 1:5 άμυνας). Στην συνέχεια παίζει η ομάδα C εναντίον της ομάδας Α κοκ.

Αν η αμυνόμενη ομάδα κερδίσει την μπάλα, κάνει αμέσως πάσα στον προπονητή και στην συνέχεια κάνει σπριντ μέχρι την κεντρική γραμμή του γηπέδου. Στο τέρμα έχουμε ένα ουδέτερο τερματοφύλακα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Η επιτιθέμενη ομάδα όταν βάζει γκολ, πρέπει στην συνέχεια να κάνει σπριντ μέχρι την κεντρική γραμμή του γηπέδου και να ξεκινήσει αμέσως μια νέα επίθεση. Ποια ομάδα σε προκαθορισμένο χρόνο έχει πετύχει τα περισσότερα τέρματα;
2. Διευκόλυνση: 4 εναντίον 3 (ένας αμυντικός κάθε φορά ξεκουράζεται στην πλάγια γραμμή του γηπέδου).
3. Γκολ που έχουν επιτευχθεί από τα 6 μ. μετά από πάσα που έγινε **πριν** την ζώνη των 9 μ., μετρούν διπλά.
4. Γκολ που έχουν επιτευχθεί σε μια επίθεση όπου δεν έγινε καθόλου απλή / πολλαπλή ντρίπλ, επίσης μετρούν διπλά.


11-12 χρ.
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 6 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 6 ΣΕ ΕΝΑ ΤΕΡΜΑ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παιχνίδι 6 εναντίον 6 με ένα ουδέτερο τερματοφύλακα σε ένα τέρμα. Εναλλακτικά μπορούν ανά τακτά χρονικά διαστήματα 2 τερματοφύλακες να αλλάζουν θέση. Οι παρακάτω κανόνες εξασφαλίζουν την σωστή ροή του παιχνιδιού:

- Κάθε επίθεση ξεκινά από την κεντρική γραμμή του γηπέδου (κάθε επιθετικός πρέπει να ακουμπά την κεντρική γραμμή) με μια πάσα από τον προπονητή, ο οποίος ελέγχει το παιχνίδι των παιδιών.
- Αν η αμυνόμενη ομάδα κερδίσει την μπάλα ξεκινά αμέσως με αιφνιδιασμό με τελικό σκοπό να κάνει πάσα στον προπονητή και να περάσει την κεντρική γραμμή – επίσης το ίδιο μπορεί να γίνει ακόμη και αν η αμυνόμενη ομάδα δεχθεί γκολ!

Ο προπονητής θα πρέπει να προσέχει ώστε οι παίκτες της αμυνόμενης ομάδας να έχουν πάρει τη θέση άμυνας με βάση τις αρχές μιας προωθημένης 1:5 άμυνας ή ενός μαν του μαν. Ένας εναλλακτικός τρόπος ξεκινήματος του παιχνιδιού: διπλή πάσα ανάμεσα σε άμυνα και επίθεση.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Γίνονται 2 ημίχρονα με συγκεκριμένο αριθμό επιθέσεων ή συγκεκριμένο χρόνο παιχνιδιού κλπ. Μορφή άμυνας – πρώτα μαν του μαν και μετά άμυνα ζώνης 1:5.
2. Διευκόλυνση: σε κάθε επίθεση μπορεί η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα να κάνει πάσες ή μόνο μια πάσα στον προπονητή που λειτουργεί ως πασαδόρος.
3. Μετά από την επίτευξη ενός γκολ, η επιτιθέμενη ομάδα διατηρεί την κατοχή της μπάλας.
4. Ο προπονητής ξεκινά το παιχνίδι με διάφορες πάσες σε διάφορους χώρους.

Με βάση τον επίπεδο εξέλιξης**αγωνιστικά παιχνίδια****6-8 χρ.****ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4+1****ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Το παιχνίδι 4+1 είναι κατάλληλο για την ηλικία 6-8 χρ. Μπορούν να παίξουν σε ένα γήπεδο κατά πλάτος του γηπέδου, καθώς επίσης και στο 1/3 του γηπέδου (20 X 13 μ.).

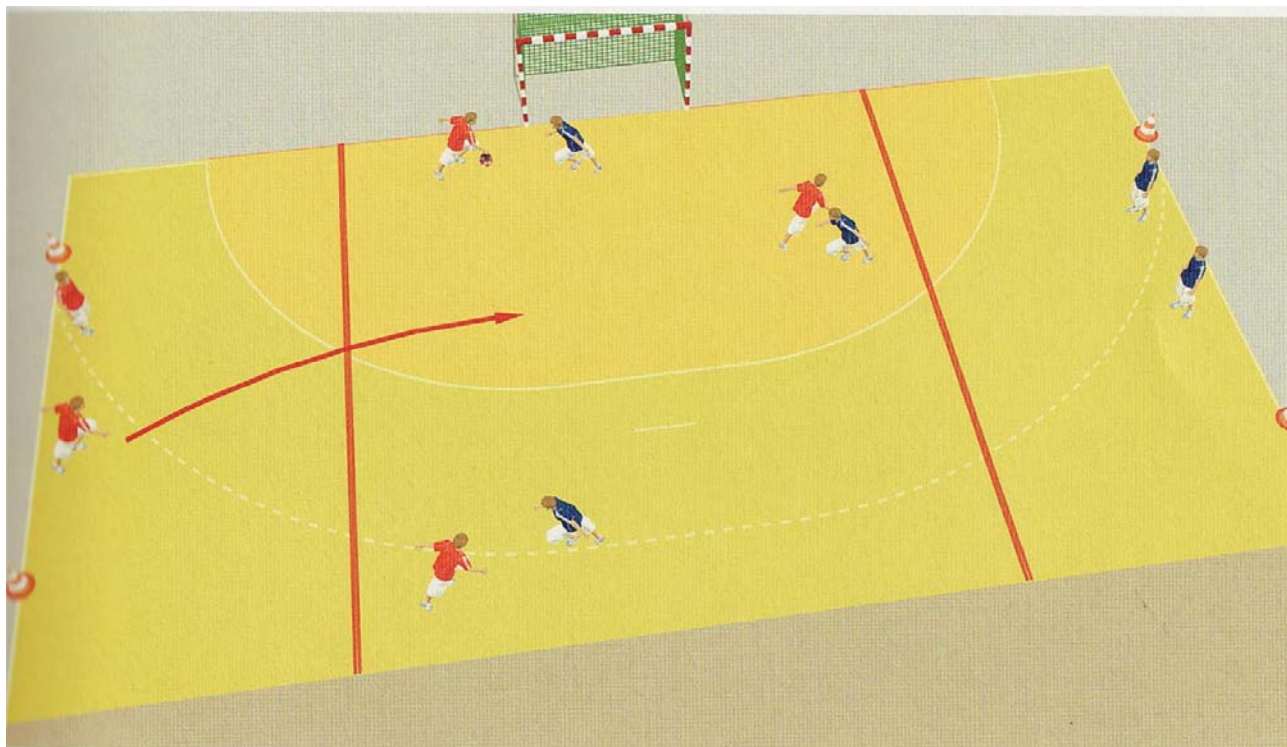
Πλεονέκτημα: σε μια αθλητική φιέστα μπορούμε να φτιάξουμε μέχρι και 3 γήπεδα.

Αυτό σημαίνει: 30 παιδιά παίζουν ταυτόχρονα handball! Το ύψος του τέρματος πρέπει να μειωθεί περίπου στο 1,60 μ.. Δεν χρειαζόμαστε άλλα τέρματα, μπορούμε με τους τρόπους που περιγράφουμε στις σελίδες 26 ως 29 να διαμορφώσουμε τα κανονικά τέρματα.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Τα σφυρίγματα του προπονητή όταν αναλαμβάνει τον ρόλο του διαιτητή θα πρέπει να έχουν παιδαγωγικό χαρακτήρα, αυτό σημαίνει π.χ. να είμαστε ανεκτικοί στον αριθμό των βημάτων, να κατανοούμε και να βοηθάμε τα παιδιά.
- Αν τα παιδιά παίζουν μαν του μαν τότε μια αλλαγή πλευράς π.χ. στο ημίχρονο, δεν είναι αναγκαία.
- Πρακτικές συμβουλές: για να εμποδίσουμε τους προχωρημένους παίκτες να παίζουν «ατομικά» και ταυτόχρονα να ενισχύσουμε την συνεργασία μεταξύ των παικτών, μπορούμε να περιορίσουμε την ντρίπλ.
- Η περιοχή τέρματος είναι κυκλική και με ακτίνα 5 μ. (μείωση της απόστασης ρίψης).

Τα (συν)αγωνιστικά παιχνίδια στις ηλικιακές κατηγορίες θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στο εκάστοτε επίπεδο δυνατοτήτων των παιδιών. Θα πρέπει να εφαρμόζουμε ένα μεγάλο σύνολο από διάφορες μορφές παιχνιδιών, τις οποίες χρησιμοποιούμε συνήθως και στις αθλητικές γιορτές, γιατί η μορφή του handball στις ηλικιακές κατηγορίες θα πρέπει να είναι ποικιλόμορφη και με πολλές παραλλαγές.

**9-10 χρ.****ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΣΚΑΣΤΟ ΣΟΥΤ 3+2****ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Αυτό το παιχνίδι είναι κατάλληλο για την ηλικία 9-10 χρ. Προσφέρεται κυρίως για αρχάριους, γιατί εύκολα μπορεί να οργανωθεί καθώς επίσης είναι εύκολο για την επιτιθέμενη ομάδα να φθάσει σε θέση για σουτ. Όπως και στο παιχνίδι handball 4+1, το γήπεδο σχηματίζεται κατά πλάτος. Μέσα στον αγωνιστικό χώρο παίζουν τα παιδιά σε μια κατάσταση 3 εναντίον 3. Δημιουργούμε τέρματα μήκους 8 μ. όπου βρίσκονται από 2 τερματοφύλακες. Ο ένας από τους 2 τερματοφύλακες μπορεί να συμμετέχει στην επίθεση όταν η ομάδα του έχει στην κατοχή της την μπάλα (υπεραριθμία 4 εναντίον 3).

ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Η περιοχή τέρματος σχηματίζεται με μια ευθεία γραμμή σε απόσταση 6 μ. από το τέρμα.
- Το μήκος του τέρματος είναι 8 μ.
- Γκολ: μετράνε μόνο τα γκολ που μπαίνουν με σκαστό σουτ. Η μπάλα πρέπει να ακουμπήσει το έδαφος πριν μπει γκολ.
- Τερματοφύλακες: δεν επιτρέπεται να παίζουν στο τέρμα πάνω από 2 τερματοφύλακες.
- Παίζουν χωρίς ντρίπλα και χωρίς σέντρα.