

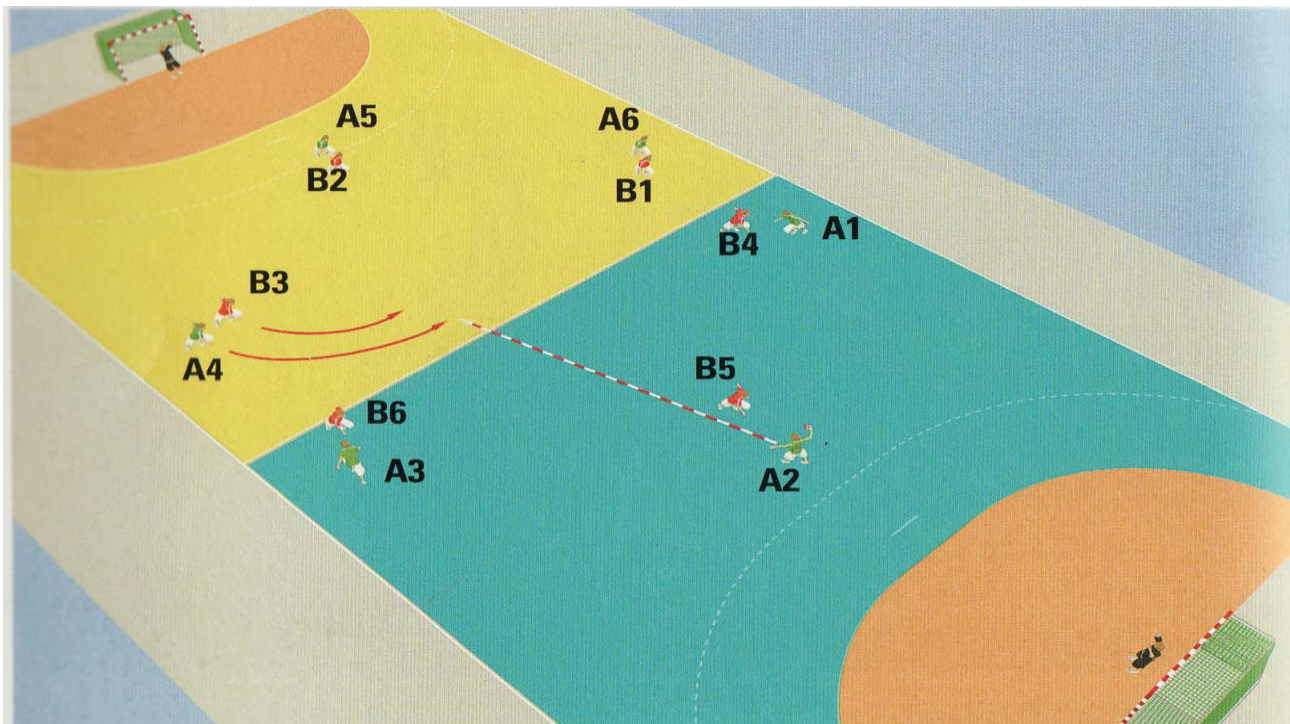
Ο ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ HANDBALL

ΕΝΑ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ, ΒΟΗΘΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΟΥΣ

ΜΕΡΟΣ Γ΄

Μετάφραση & επιμέλεια: Καρακεχαγιάς Θανάσης

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ



9/10 & 11/12 χρ.

2 ΦΟΡΕΣ 3 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 3

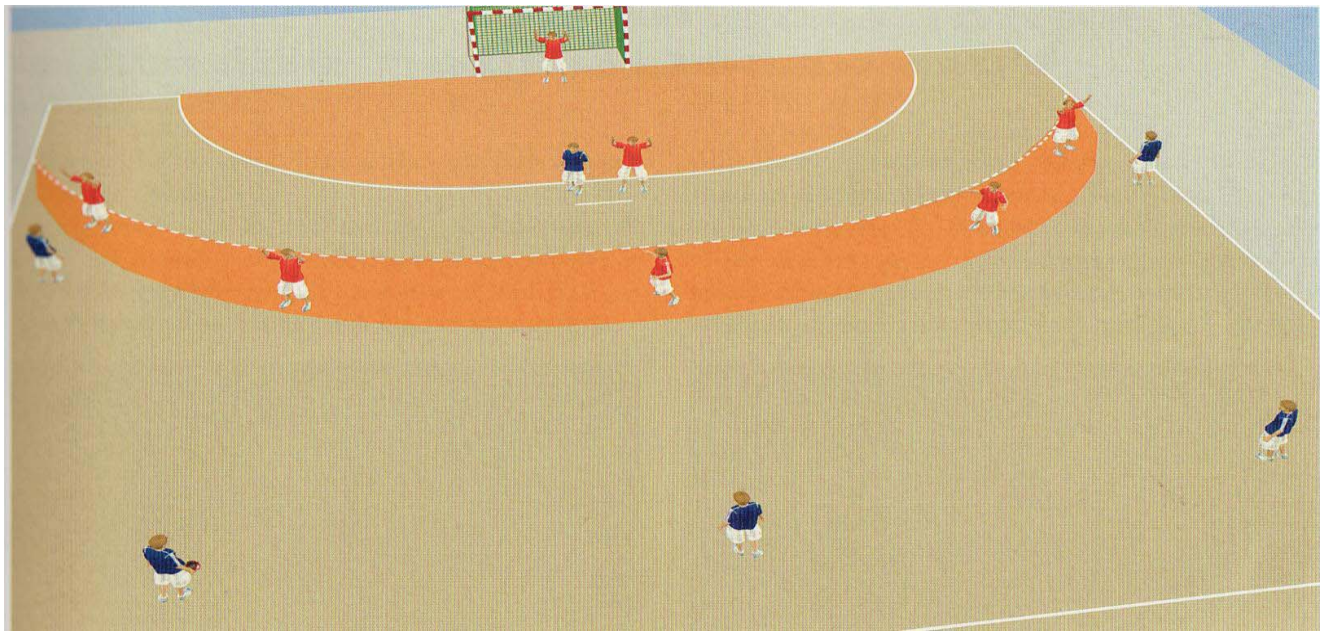
ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Δημιουργούμε 2 ομάδες των 6 παικτών. Οι 6 παίκτες κάθε ομάδας μοιράζονται στο γήπεδο ως εξής: 3 παίκτες βρίσκονται στο (αμυντικό) μισό γήπεδο και 3 παίκτες στο (επιθετικό) μισό γήπεδο. Οι παίκτες δεν μπορούν να περάσουν την κεντρική γραμμή του γηπέδου. Η μπάλα πρέπει να ξεκινά από το τέρμα της μιας ομάδας και με τη βοήθεια των 3 παικτών που παίζουν στο αμυντικό μισό γήπεδο να περνά με πάσα στους παίκτες που βρίσκονται στο επιθετικό μισό γήπεδο. Εκεί οι 3 παίκτες που βρίσκονται στο επιθετικό μισό γήπεδο, μέσα από μια κατάσταση 3 εναντίον 3, προσπαθούν να βάλουν γκολ.

Ο προπονητής σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα αλλάζει κυκλικά το ρόλο των παιδιών, ώστε όλα τα παιδιά να έχουν τη δυνατότητα να κάνουν επίθεση. Ο μεγάλος χώρος στην επίθεση, εξαιτίας του 3 εναντίον 3, αποτελεί μια διδακτική βοήθεια για τους επιθετικούς.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Η κεντρική γραμμή του γηπέδου δεν πρέπει να ξεπερνιέται από κανένα παίκτη.
- Και στα 2 μισά γήπεδα τα παιδιά παίζουν μαν του μαν.
- **Παραλλαγή:** όταν μια ομάδα έχει στην κατοχή της την μπάλα, τότε ένα παίκτης από το αμυντικό μισό γήπεδο μπορεί να πάει στο επιθετικό μισό γήπεδο και να βοηθήσει στην επίθεση, δημιουργώντας επιθετική υπεραριθμία 4 εναντίον 3.



9/10 & 11/12 χρ.

6+1 ΜΕ ΜΑΝ ΤΟΥ ΜΑΝ / 1:5-ΑΜΥΝΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Στην κατηγορία 11-12 χρ. κατά κανόνα τα παιδιά παίζουν σε γήπεδο κανονικών διαστάσεων. Ο αναπτυξιακός σχεδιασμός της Γερμανικής Ομοσπονδίας handball καθορίζει τον αμυντικό τρόπο συμπεριφοράς σε αυτήν την ηλικία. Οι τρόποι άμυνας που επιτρέπονται σε αυτήν την ηλικία είναι:

- Μαν του μαν
- Προωθημένος τρόπος αμυντικής κάλυψης 1:5 άμυνα, (βλέπε την παραπάνω εικόνα)

ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Απαγορεύονται οι μη προωθημένοι αμυντικοί τρόποι συμπεριφοράς (άμυνα 6:0, 5:1, 4:2).
- Μαν του μαν σε ένα παίκτη (άμυνα 5:0+1, 4:0+2) επίσης απαγορεύεται.
- Σε μερικές ενώσεις επιβάλλονται και επιπλέον ενδιαφέροντες κανονισμοί:
 - Επιτρέπεται η απλή ντρίπλα (όχι η πολλαπλή)
 - Οι αποβολές για 2' είναι προσωπικές αποβολές, ο παίκτης που αποβάλλεται αντικαθιστάται από άλλον παίκτη και η ομάδα του δεν παίζει με λιγότερο παίκτη.

Επιδεξιότητα / κινητική ποικιλομορφία – βελτίωση των ικανοτήτων της επιδεξιότητας και των ιδιοτήτων της φυσικής κατάστασης

Για να εξασφαλίσουμε μια ολοκληρωμένη εξάσκηση της επιδεξιότητας, θα πρέπει να εξασκούμε διαρκώς βασικές κινητικές δεξιότητες, όπως το τρέξιμο, τις ρίψεις και τα άλματα με και χωρίς βοηθητικά όργανα. Επίσης θα πρέπει να χρησιμοποιούμε μπάλες διαφορετικών μεγεθών. Επιπρόσθετα θα πρέπει η φαντασία μας να είναι δημιουργική. Παρακάτω σας δίνουμε παραδείγματα ασκήσεων επιδεξιότητας με φωτογραφίες και συμπληρωματικά επίσης σας δίνουμε διάφορες μορφές τρεξίματος και αλμάτων καθώς και συνδυασμούς αυτών:

Τρέξιμο

- Αναπηδήσεις, τρέξιμο με μεγάλους διασκελισμούς / άλματα
- Τρέξιμο με ρυθμό (αργά-γρήγορα) – και αλλαγές κατεύθυνσης
- σε συνδυασμό με μισές και ολόκληρες στροφές γύρω από το σώμα τους



6-8 χρ.
Σε κύκλο: ένα παιδί στο κέντρο του κύκλου εκτελεί μια κινητική δεξιότητα και αμέσως τον μιμούνται οι υπόλοιποι.



6-8 & 9-10 χρ.
Τρέξιμο με μίμηση των κινήσεων. Ο μπροστινός εκτελεί μια κινητική δεξιότητα και ο πίσω μιμείται.



6-8 & 9-10 χρ.
Ζευγάρια, σε κίνηση εκτελούν διάφορες μορφές αλμάτων.



6-8 & 9-10 χρ.
Τρέξιμο και αντίληψη: διατηρούν την απόσταση από τον μπροστινό παίκτη και τρέχουν πάνω σε μια γραμμή.

- με χρησιμοποίηση διάφορων βοηθητικών οργάνων, π.χ. στρώματα γυμναστικής, μαλακά στρώματα
- με μουσική ή με προκαθορισμένο ρυθμό
- πάνω σε υπάρχουσες γραμμές
- με σλάλομ
- πάνω από εμπόδια (ξύλινους πάγκους)
- με προσαρμογή σε ένα συναθλητή μας ή σε ένα γκρουπ
- σε διάφορες μορφές κατηφόρας / ανηφόρας ή διαφορετικής μορφής εδάφη π.χ. τρέξιμο σε εξωτερικό περιβάλλον.
- Χωρίς παπούτσια με σκοπό την μυϊκή ενδυνάμωση, τη διατακτική ικανότητα, και την κινητικότητα της ποδοκνημικής άρθρωσης και των πελμάτων.

Άλματα

- Σε διάφορες κατευθύνσεις, ύψη και βάθη
- Πάνω σε, πάνω από, μέσα από
- Προς τα εμπρός, πίσω, πλάγια.
- Πάνω σε διαφορετικά δάπεδα για άλμα, π.χ. κιβώτια γυμναστικής, μίνι τραμπολίνα, βατήρες
- Με διαφορετική φάση πτήσης: με γόνατα ψηλά, με πόδια τεντωμένα, με πόδια ανοιχτά, με στροφές



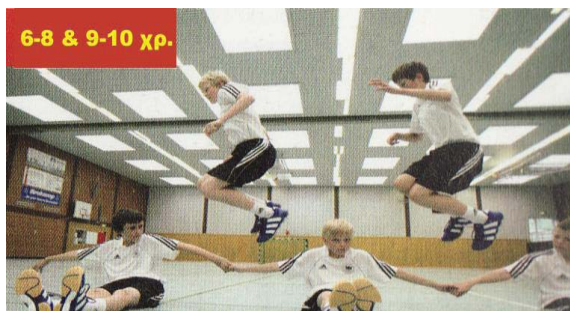
Με άλματα με 1 ή 2 πόδια σχηματίζουν γράμματα ή αριθμούς



Σε 4άδες σχηματίζουν λέξεις με άλματα προς τα εμπρός με 1 ή 2 πόδια. Παραλλαγή : με άλματα προς τα πίσω ή πλάγια



Άλματα προς τα πίσω με στροφές προς τα δεξιά ή αριστερά



Άλματα σε γκρουπ: προς τα εμπρός και πλάγια πάνω από τα πόδια και τα χέρια των καθισμένων παιδιών

ΑΛΛΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Μαζί με το τρέξιμο, τα άλματα και τις ρίψεις υπάρχει μια σειρά από βασικές κινητικές δεξιότητες οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν άμεσα και ποικιλόμορφα στο παιδικό handball και ταιριάζουν απόλυτα με τα παιδικά πρότυπα καθώς και με το φανταστικό κόσμο των παιδιών. Για αυτό εμείς συστήνουμε κινητικές δεξιότητες από τον κόσμο των ζώων. Παράδειγμα:

- Ισορροπώ, κρεμιέμαι, αναρριχώμαι
- Περπατώ, ρολλάρω
- Μιμούμαι κινήσεις ζώων
- Ταλαντεύομαι, αιωρούμαι, στηρίζομαι πάνω σε κάτι
- Σέρνομαι με την κοιλιά, την πλάτη, πλάγια.

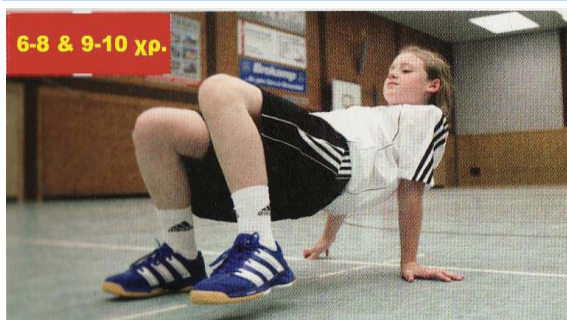
Επιπρόσθετα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα πλήθος από όργανα που βρίσκονται μέσα στο γήπεδο ώστε τα παιδιά να συμμετέχουν σε ένα πλήρες πρόγραμμα δραστηριοτήτων. Παράδειγμα: όπως ο Ταρζάν και η Τζέην αιωρούνται (σε ένα σχοινί), ανεβαίνουμε πάνω στο βουνό Everest (σε έναν ίππο γυμναστικής ή πολύζυγο), ισορροπούμε πάνω σε κομμάτια πάγου (κομμάτια μουςαμά / μοκέτας), στην παραλία (μαλακό στρώμα).



Πηδώ σαν βατραχάκι



Κάνω τροχό



Περπατώ σαν αράχνη



Περπατώ σαν αρκούδα



9-10 χρ.

Χειράμαξα



6-8 χρ.

Χοροπηδώ σαν φλαμίνκο



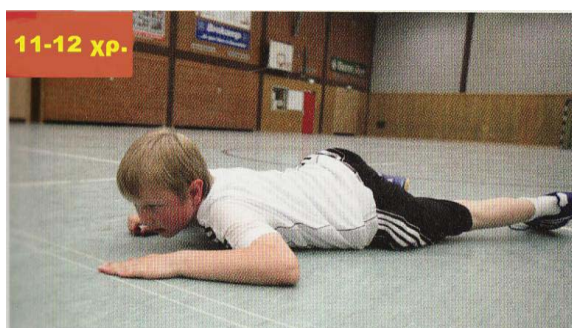
6-8 χρ.

Ρολλάρω σαν βαρέλι



6-8 χρ.

Περνώ έρποντας μέσα από τούνελ: περνώ κάτω από τα ανοιχτά πόδια των συμπαίκτών μου (μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με συναγωνιστική μορφή).



11-12 χρ.

Έρπω



11-12 χρ.

Αναπηδώ με 3 πόδια

ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ: ΡΙΨΗ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Συχνά τα παιδιά δεν καταφέρνουν να μάθουν τη σωστή τεχνική της βασικής ρίψης, και ο βασικότερος λόγος είναι οι σημαντικές ελλείψεις που έχουν όσον αφορά τον τομέα της δύναμης. Η βελτίωση της δύναμης όλου του σώματος καθώς και η βελτίωση της ριπτικής δύναμης αποκλειστικά μέσα από παιχνίδια αποτελούν βασικούς προπονητικούς στόχους στις ηλικιακές κατηγορίες.

Παρακάτω θα βρείτε μια σειρά από παιχνίδια που περιλαμβάνουν ρίψη σε στόχο και είναι κατάλληλα για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες. Αυτά τα παιχνίδια εξαιτίας του συναγωνιστικού χαρακτήρα που έχουν εγγυώνται την επίτευξη γρήγορων αποτελεσμάτων σε ότι αφορά τη βελτίωση της ριπτικής δύναμης των παιδιών. Επίσης αυτές οι ασκήσεις δημιουργούν πολύ καλές διδακτικές συνθήκες γιατί μας δίνουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουμε διάφορων ειδών μπάλες καθώς και διαφορετικούς στόχους. Επίσης δίνουν τη δυνατότητα στον προπονητή να χωρίσει τα παιδιά σε ομάδες ανάλογα με το επίπεδο ικανοτήτων των παιδιών.

Οργάνωση: όλες οι ασκήσεις με ρίψεις μπορούν να γίνουν στο μισό γήπεδο, όπου μπορούν να εξασκούνται ταυτόχρονα πολλά γκρουπ παιδιών.

Προσοχή:

- Ρίψεις σε στόχους που βρίσκονται χαμηλά βοηθούν καλύτερα στην εκμάθηση της τεχνικής της βασικής ρίψης με παιγνιώδη τρόπο.
- Επίσης πρέπει να προσέχετε, στο τελευταίο βήμα (βήμα φρεναρίσματος) το χέρι ρίψης πρέπει να βρίσκεται πάντα πάνω από το κεφάλι.

6-8 χρ.



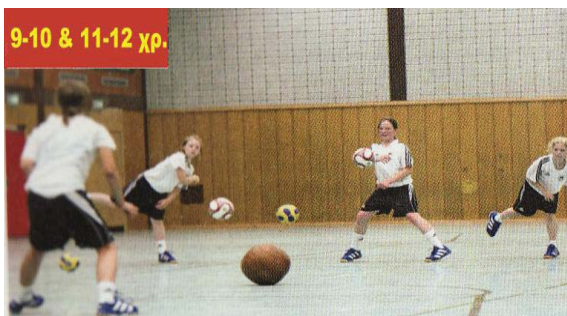
Μετακινούμε με ρίψεις το χαρτοκιβώτιο προς το τέρμα

9-10 & 11-12 χρ.



Ρίψεις στον τοίχο: ποιος θα πετύχει να φτάσει η μπάλα στη μεγαλύτερη απόσταση μετά την αναπήδηση της στο τοίχο (βάζουμε σημάδια στο πάτωμα);

9-10 & 11-12 χρ.



Πόσες μπάλες μετακινούμε με ρίψη στο αντίπαλο γήπεδο;

9-10 & 11-12 χρ.



Ρίψεις με συναγωνιστική μορφή: προσπαθούμε να πετύχουμε τους στόχους από 3 διαφορετικές αποστάσεις

ΒΑΣΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: ΡΙΠΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΗ ΤΡΟΠΟ



Προσπαθούμε με ρίψεις να μετακινήσουμε ένα χαρτοκιβώτιο που έχει μέσα μια medicine-ball και βρίσκεται πάνω σε ένα σκέϊτ-μπορτ.



Με μπάλες του τένις προσπαθούμε να πετύχουμε μεγάλες μπάλες



Προσπαθούμε να μετακινήσουμε μια «φέτα» ενός ίππου γυμναστικής: είναι δυνατός ο συναγωνισμός ανάμεσα σε γκρουπ



Μετακίνηση πάγκου με ρίψεις: ρίψεις ενάντια σε πάγκο που είναι τοποθετημένος πλάγια



Ποιος θα πετύχει να φτάσει η μπάλα στη μεγαλύτερη απόσταση μετά την αναπήδηση της στην δερμάτινη επιφάνεια του ίππου ή στην ξύλινη πλευρά του ίππου (εσωτερική πλευρά του ίππου).

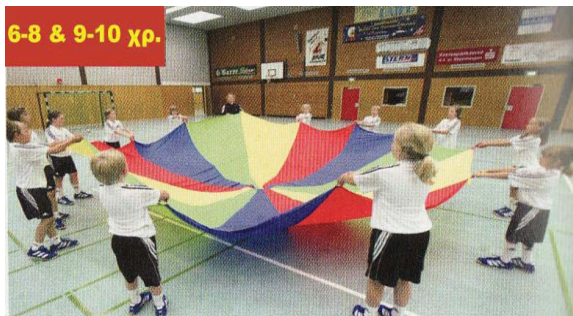


Ξεπερνάμε τον τοίχο: ρίψεις από την κεντρική γραμμή του γηπέδου, πάνω από ένα τοίχο, στην περιοχή τέρματος.

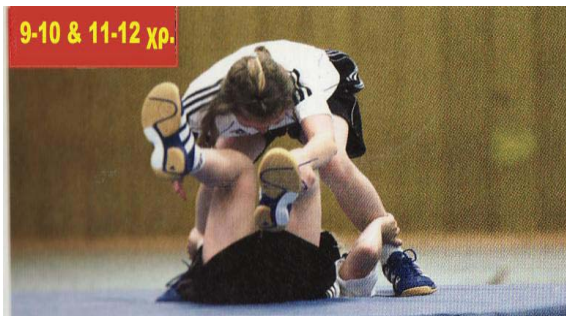
ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ, ΜΕ, ΠΑΝΩ, ΔΙΠΛΑ ΣΕ ΟΡΓΑΝΑ

Διάφορα όργανα που είναι σχεδόν πάντα διαθέσιμα σε κάθε γυμναστήριο

Το «σεντόνι αιώρησης» πρέπει να χρησιμοποιείται στην αρχή ή στο τέλος της προπόνησης ως ένα παιχνίδι που παρακινεί τα παιδιά καθώς και ενισχύει την συνεργασία μεταξύ των παιδιών. Όλες οι παρακάτω ασκήσεις μπορούν οργανωτικά να γίνονται με την μορφή των σταθμών ή με συναγωνιστική μορφή ανάμεσα σε γκρουπ.



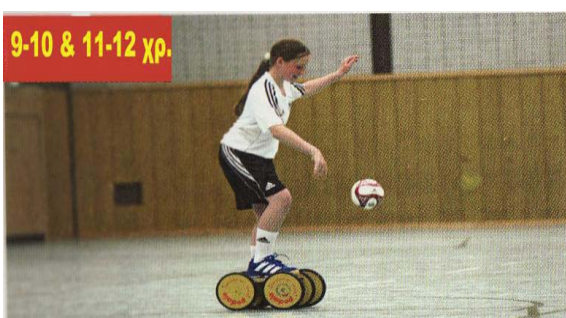
Το «σεντόνι αιώρησης» τίθεται σε κίνηση



Ρολάρουμε σαν κύλινδρος πάνω σε μαλακά στρώματα



Κάνουμε σχοινάκι με «σταύρωμα» των χεριών



Μετακινούμαστε με «πέδιλα» κάνοντας ντρίπλ



Μετακίνηση με τα χέρια πάνω σε ένα δίζυγο

ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ, ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΥΛΙΚΑ

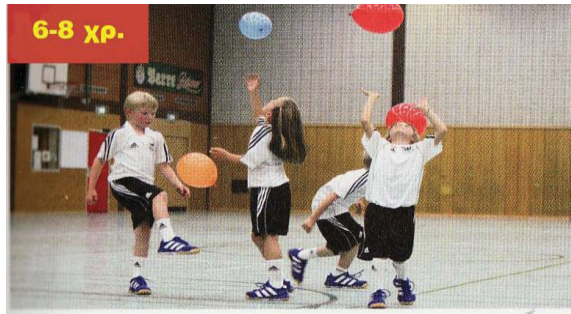
Διάφορα υλικά της καθημερινής μας ζωής – είναι πολύ δημιουργικά και φτηνά

Πάντα περιμένουμε καινούργιες ιδέες από τους προπονητές. Αυτή είναι μια καλή συμβουλή αλλά συνήθως ακριβή! Για αυτό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάφορα υλικά από το πλήθος υλικών που διαθέτουμε στην καθημερινή μας ζωή. Με ελάχιστο οργανωτικό ταλέντο μπορούμε να δημιουργήσουμε πολύ γρήγορα νέες και διαφορετικές μορφές προπόνησης που στοχεύουν αποκλειστικά στην ποικιλόμορφη εξάσκηση της επιδεξιότητας. Παρακάτω έχουμε επιλέξει να σας παρουσιάσουμε ένα μικρό αριθμό υλικών από το πλήθος των υλικών που υπάρχουν.



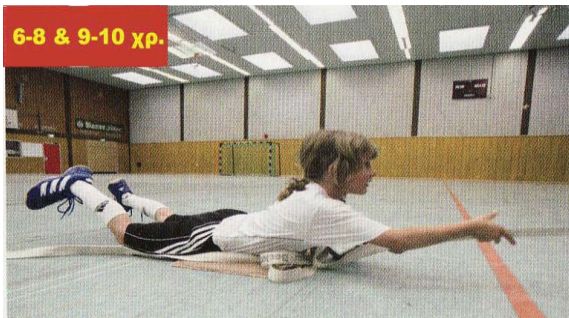
6-8 χρ.

Κάνω άλμα και «κτυπώ» τις σαπουνόφουσκες



6-8 χρ.

Διατηρώ στον αέρα τα μπαλόνια χτυπώντας τα με διάφορα μέρη του σώματος



6-8 & 9-10 χρ.

Γλιστρώ πάνω σε ένα κομμάτι μοκέτα τραβώντας ένα σχοινί (στεκόμαστε με διάφορες θέσεις πάνω στην μοκέτα)



9-10 & 11-12 χρ.

Μακρύς δρόμος με εμπόδια: με κατεύθυνση προς τα εμπρός, πλάγια, πίσω, ατομικά ή σε ζευγάρια με πιάσιμο των χεριών



9-10 & 11-12 χρ.

Κινητική αντίδραση σε ένα φύλο εφημερίδας που έχουμε πετάξει στον αέρα και αιωρείται.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ, ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΠΑΛΕΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ

Συλλέγουμε εμπειρίες με την χρησιμοποίηση μπαλών διαφορετικού υλικού και μεγεθών. Ο στόχος είναι ο καλύτερος χειρισμός της μπάλας καθώς και η αίσθηση της μπάλας και επιπρόσθετα να εκτελούνται ασκήσεις επιδεξιότητας σε διάφορες καταστάσεις (π.χ. πάνω στη στενή επιφάνεια ενός αναποδογυρισμένου πάγκου) - αυτοί είναι οι στόχοι των ασκήσεων με μπάλα στις παρακάτω σελίδες.



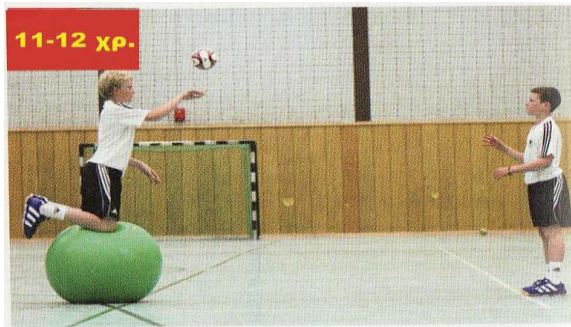
9-10 & 11-12 χρ.

Κάνουμε χουλα-χουπ και ταυτόχρονα πάσες με μια μπάλα του rugby



6-8 & 9-10 χρ.

Καθόμαστε πάνω σε μια μεγάλη μπάλα χωρίς να ακουμπάμε κάτω και κάνουμε πάσες



11-12 χρ.

Στεκόμαστε με τα γόνατα πάνω σε μια μεγάλη μπάλα και κάνουμε πάσες.



11-12 χρ.

Ταυτόχρονη ντρίπλ με μια μπάλα του basket και μια μπάλα του tennis



9-10 & 11-12 χρ.

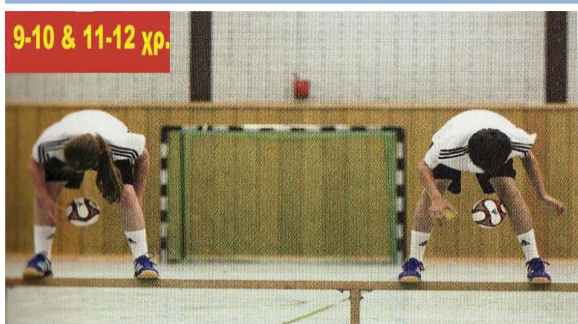
Κάνουμε χουλα-χουπ ανά τρεις και ταυτόχρονα κάνουμε πάσες με μια σφουγγαρένια μπάλα



Κάνουμε πάσες με το κεφάλι ενώ ταυτόχρονα ισορροπούμε περπατώντας πάνω στην στενή επιφάνεια ενός αναποδογυρισμένου πάγκου.



Κάνουμε συνδυασμούς αλμάτων σε σειρά στεφανιών κάνοντας ταυτόχρονα ασκήσεις με μπάλα.



Κάνουμε γρήγορες κινητικές δεξιότητες με μπάλα πάνω στην στενή επιφάνεια ενός πάγκου.



Κάνουμε σχοινάκι με πάσες.



Πηδάμε σχοινάκι και κάνουμε ταυτόχρονα πάσες!



Κτυπάμε το μπαλόνι με ένα δίσκο για πρωινό και ταυτόχρονα ισορροπούμε πάνω στη στενή επιφάνεια ενός πάγκου.

Οργανωτικές μορφές για μεγάλα γκρουπ παιδιών

6-8 χρ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

Ο κεντρικός προπονητικός στόχος στην ηλικία των 6-8 χρ. είναι η ποικιλόμορφη εξάσκηση της κίνησης. Παρακάτω παρουσιάζουμε 10 κινητικές δεξιότητες. Ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών που έχουμε μπορούμε να βάλουμε τα παιδιά να εκτελέσουν μερικές από αυτές με την μορφή των σταθμών, είτε βάζοντας ένα παιδί ξεχωριστά σε κάθε σταθμό είτε βάζοντας 2 ή 3 παιδιά σε κάθε σταθμό. Αρχικά πρέπει να εξηγήσουμε στα παιδιά την εκτέλεση της κάθε δεξιότητας και να τα αφήσουμε να περάσουν μια φορά από κάθε δεξιότητα με την μορφή ενός δοκιμαστικού γύρου. Μπορείτε να γίνετε παραστατικοί και να αναφερθείτε π.χ. σε αντίστοιχες κινήσεις ζώων, χρησιμοποιώντας τον παραστατικό κόσμο των παιδιών. Κινητικές ιστορίες εξιτάρουν ιδιαίτερα αυτήν την ηλικία.



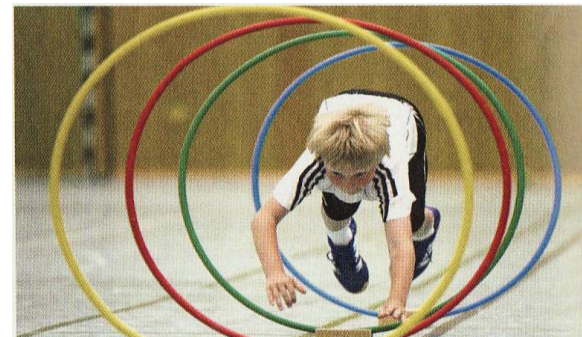
Προσπαθούμε με ρίψη να κτυπήσει η μπάλα μέσα στους ολυμπιακούς κύκλους.



Σε μπρούμυτη θέση προσπαθούμε να συρθούμε πάνω σε πάγκο.



Προσπαθούμε να μην πετύχουμε την μασκώτ της ομοσπονδίας.



Περνάμε σαν βατραχάκια μέσα από τα όρθια στεφάνια



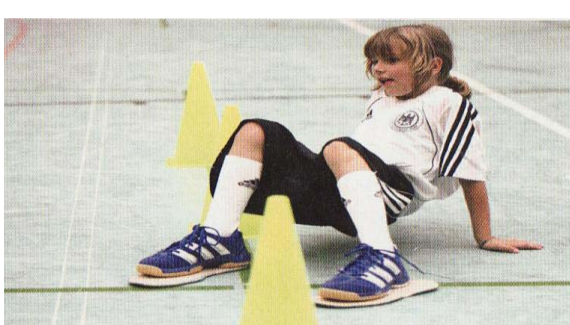
Προσοχή: μην πατήσετε τα μικρά ζώα. Τις εικόνες των μικρών ζώων μπορείτε να τις τυπώσετε από το internet



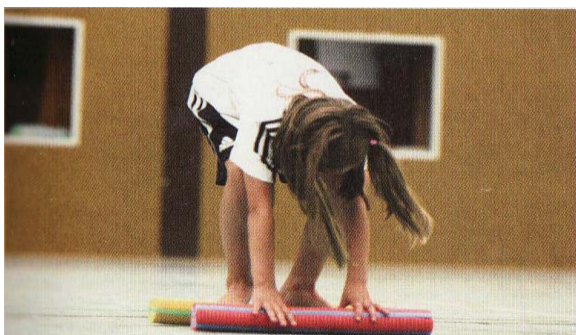
Με αναπηδήσεις σέρνουμε ένα χελωνάκι (που έχουμε δεμένο με ένα σχοινάκι στη φτέρνα μας) μέσα σε ένα μονοπάτι.



Βάζουμε 2 κώνους στα πόδια και οδηγούμε με τα χέρια ένα σκέϊτ.



Στηρίζουμε τα πόδια μας πάνω σε 2 κομμάτια μοκέτας και στηριζόμενοι στα χέρια σέρνουμε τα πόδια και κάνουμε σλάλομ γύρω από 2 κώνους.



Τα παιδιά ξυπόλυτα στηρίζονται με τα χέρια και τα πόδια πάνω σε 2 λεπτούς σωλήνες και προσπαθούν να περπατήσουν προς τα εμπρός.



Περνάμε έρποντας μέσα από ένα ιγκλού με στεφάνια.

9-10 χρ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: ΔΥΝΑΜΗ

Η ποικιλόμορφη εξάσκηση της δύναμης στην ηλικία 9-10 χρ. αποτελεί ένα βασικό στοιχείο της εξάσκησης της φυσικής κατάστασης σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία. Σας συστήνουμε να χρησιμοποιήσετε παραδοσιακά όργανα που βρίσκουμε συνήθως σε κάθε γήπεδο καθώς και υλικά της καθημερινής μας ζωής (π.χ. κομμάτια μοκέτας).

Οι ασκήσεις που παρουσιάζουμε στις παρακάτω 2 σελίδες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ποικιλόμορφα με διαφορετικές οργανωτικές μορφές – προπόνηση σε σταθμούς, με κυκλικό πέρασμα από κάθε άσκηση, είτε στα πλαίσια μιας συναγωνιστικής μορφής (π.χ. με πάγκους).

Όλες οι ασκήσεις εκτελούνται αφού χωρίσουμε τα παιδιά σε γκρουπ. Οι ίπποι γυμναστικής – συνήθως υπάρχουν σε κάθε γήπεδο – προτείνουμε να χρησιμοποιηθούν με ποικιλόμορφους τρόπους: με, δίπλα, πάνω σε αυτούς μπορούμε να κάνουμε τόσο διάφορες ασκήσεις δύναμης καθώς και αλτικές ασκήσεις, όσο και ασκήσεις επιδεξιότητας (χωρίς και με μπάλα).



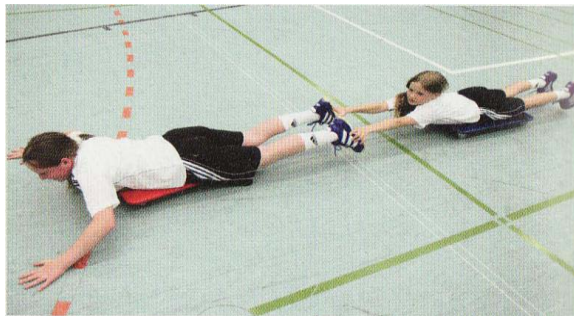
Στηριζόμενοι με τα χέρια πάνω σε ένα πάγκο κάνουμε πλευρικά βαθιά άλματα με σκοπό να διαπεράσουμε κατά μήκος τον πάγκο.



Κρεμασμένοι με τα 2 χέρια πάνω σε μία δοκό προσπαθούμε να διαπεράσουμε κατά μήκος τη δοκό χωρίς να ακουμπήσουν τα πόδια κάτω.



Καθισμένοι πάνω σε ένα κομμάτι μοκέτα, προσπαθούμε τραβώντας με τα χέρια να μετακινηθούμε κατά μήκος των πάγκων.



Σε ζευγάρια πάνω σε 2 σκέϊτ. Ο πρώτος προσπαθεί να μετακινηθεί τραβώντας με τα χέρια.



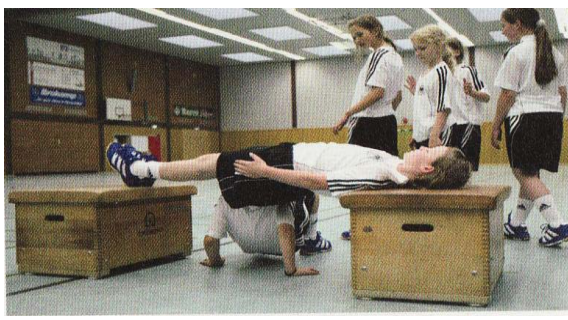
Στηριζόμενοι στον πάγκο με τα χέρια, κάνουμε άλματα σηκώνοντας τα πόδια πάνω από τον πάγκο και χτυπώντας τα στον αέρα.



Βαθιά άλματα με περάσματα πάνω από τον πάγκο.



Τρέχουμε ή κάνουμε κουτσό πάνω σε ένα στρώμα γυμναστικής.



«Ζωντανή γέφυρα»: ένα παιδί στηρίζεται σε 2 πάγκους και τα υπόλοιπα παιδιά περνούν από κάτω έρποντας με διάφορους τρόπους.



Τα παιδιά ξυπόλυτα μετακινούνται πάνω σε ένα σωλήνα με τη βοήθεια συνασκούμενου



Τα παιδιά ξυπόλητα στηρίζονται πάνω στις επικλινείς επιφάνειες και κάνουν πάσες.

11-12 χρ.**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ (11-12 χρ.)****ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΜΠΑΛΑΣ**

Οι ασκήσεις χειρισμού μπάλας έχουν ιδιαίτερη σημασία στην ηλικιακή κατηγορία των 11-12 χρ., και έχουν ως στόχο από την μία τη βελτίωση στο χειρισμό της μπάλας και από την άλλη τη βελτίωση της δημιουργικής ικανότητας στο παιχνίδι.

Όλες οι παρακάτω ασκήσεις μπορούν – είτε ατομικά είτε σε ζευγάρια – να χρησιμοποιηθούν είτε στο εισαγωγικό μέρος της προπόνησης είτε στο κύριο μέρος με την μορφή προπόνησης σε σταθμούς.

Παραλλαγές

- Κάνουμε ντρίπλ με το δεξί ή το αριστερό χέρι παίζουμε / σουτάρουμε
- Κάνουμε ντρίπλ ταυτόχρονα με 1 ή 2 μπάλες
- Κάνουμε ντρίπλ με διαφορετικού μεγέθους μπάλες
- Κάνουμε ντρίπλ με την μπάλα με διαφορετικά μέρη του σώματος
- Κάνουμε ντρίπλ και κινούμαστε σε διαφορετικής ελαστικότητας δάπεδα (π.χ. πάνω σε αναποδογυρισμένους πάγκους, στρώματα γυμναστικής, πιάτα).



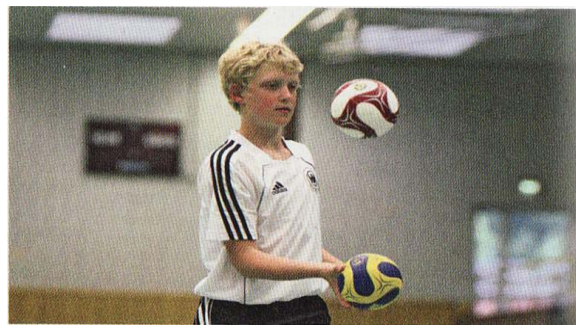
Κάνουμε οχτάρια με ντρίπλ γύρω από τα ανοιχτά μας πόδια



Ξαπλωμένοι ανάσκελα, πετάμε την μπάλα ψηλά και αφού κάνουμε μια στροφή, την πιάνουμε ξανά.



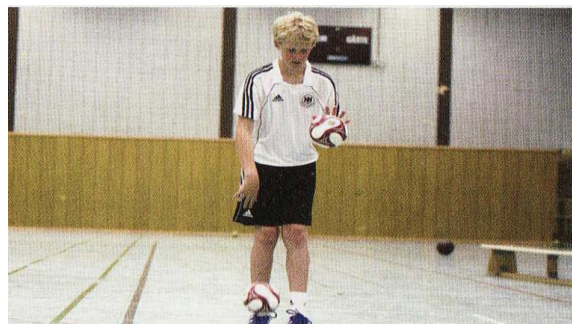
Με μια μπάλα στο χέρι προσπαθούμε να κάνουμε ντρίπλ



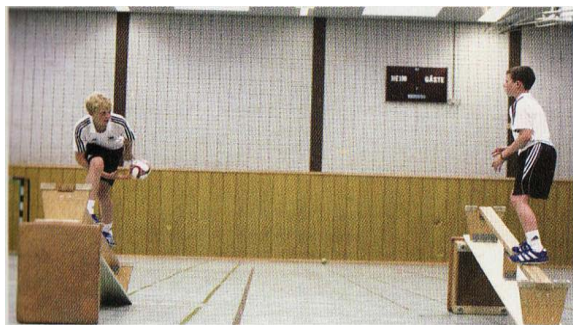
Με μια μπάλα στο χέρι προσπαθούμε, χτυπώντας μια μπάλα, να την κρατήσουμε στον αέρα



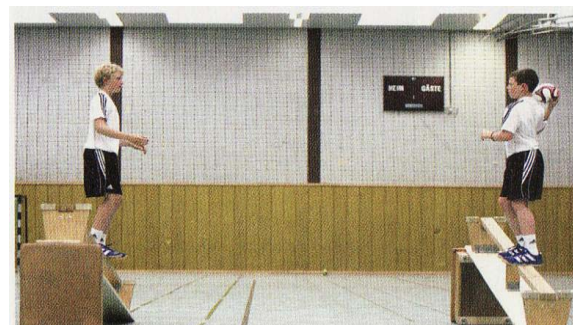
Ταυτόχρονη ντρίπλα με 2 μπάλες



Ετερόχρονη ντρίπλα με 2 μπάλες



Ανά δύο περπατούν πάνω σε αναποδογυρισμένους πάγκους και αλλάζουν πάσες μεταξύ τους με πάσα κάτω από τα πόδια.



Ανά δύο περπατούν πάνω σε αναποδογυρισμένους πάγκους με πλάγια βήματα και αλλάζουν πάσες μεταξύ τους



Ανά δύο, ο ένας περπατά πάνω σε αναποδογυρισμένο πάγκο και ο άλλος στέκεται πάνω σε ένα πιάτο και αλλάζουν πάσες με 2 μπάλες.



Ανά δύο, ο ένας περπατά με κουτσό πάνω σε αναποδογυρισμένο πάγκο και ο άλλος στέκεται στο ένα πόδι πάνω σε ένα πιάτο και αλλάζουν πάσες με 2 μπάλες.

Η προπόνηση με κυκλική μετακίνηση από άσκηση σε άσκηση προσφέρεται για την ταυτόχρονη συμμετοχή **μεγάλου αριθμού παιδιών**

6-8 χρ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Στην προπόνηση με κυκλική μετακίνηση από δεξιότητα σε δεξιότητα τα παιδιά εκτελούν διαδοχικά διαφορετικές κινητικές δεξιότητες. Η προπόνηση με κυκλική μετακίνηση από δεξιότητα σε δεξιότητα προτείνεται για μεγάλα γκρουπ παιδιών (6-8 χρ.), γιατί δίνει τη δυνατότητα για κυκλική μετακίνηση μικρών ομάδων παιδιών με καλές προϋποθέσεις οργάνωσης. Από τις παρακάτω σελίδες μπορείτε να επιλέξετε ασκήσεις ώστε να δημιουργήσετε ένα «περιπετειώδη» κύκλο κινητικών δεξιοτήτων καθώς και ένα λογότυπο για αυτόν τον κύκλο!



Σε ζευγάρια περπατάμε με το βάδισμα της αρκούδας



Πηδώντας σαν «βατραχάκια» περνάμε μέσα από τα στεφάνια



Περνάμε με αλματάκια πάνω από τις «ρίγες της ζέβρας»



Διπλό σκιάχτρο με άλματα προς τα πίσω



Περνάμε πάνω από την ασταθή γέφυρα



Περνάμε με αλμάκια το «χαντάκι» με τους κροκοδείλους



Περνάμε/πηδάμε πάνω από τον μακρύ σταυρό



Συγχρονισμένα βαθιά άλματα πάνω από τους πάγκους γυμναστικής.

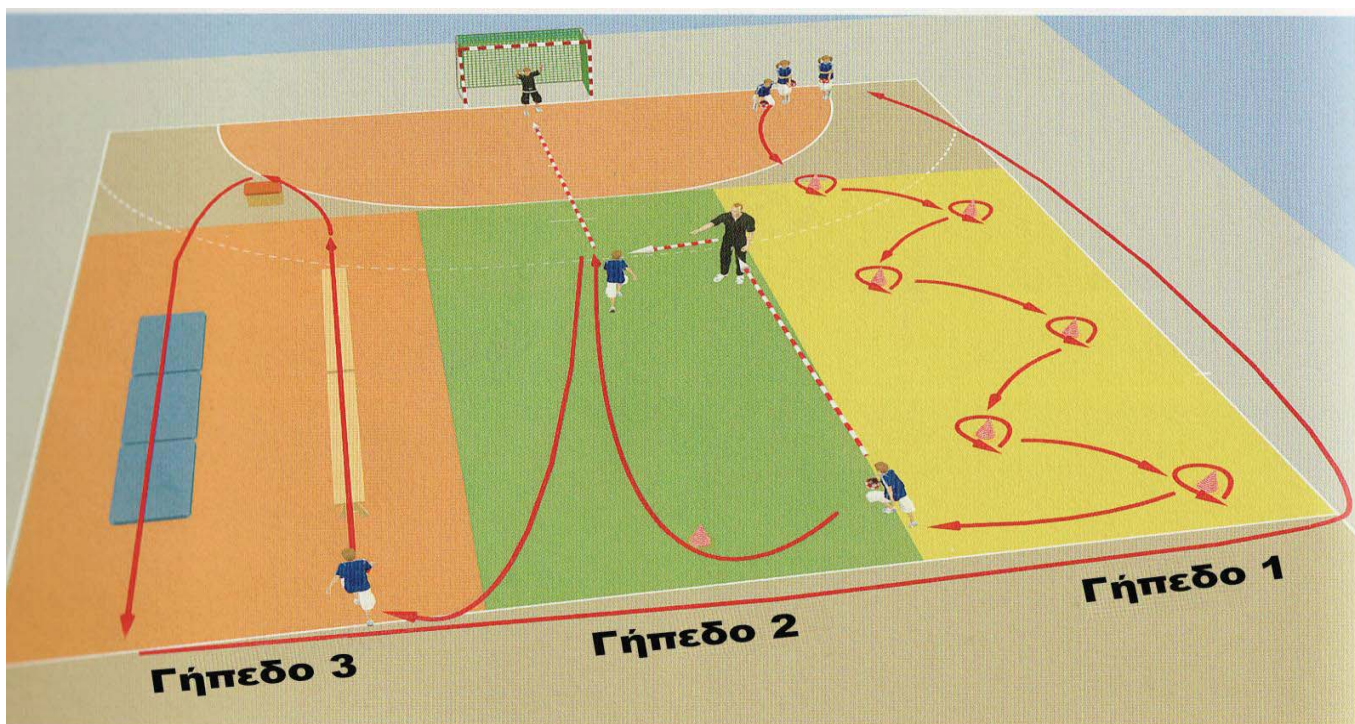


Περνάμε μέσα από το τούνελ με το περπάτημα της αράχνης



Γλιστράμε σαν πιγκουίνοι μέσα από το τούνελ

ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ


9/10 χρ.

ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΡΙΨΗ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Δημιουργούμε 3 γήπεδα (ζώνες). Οι παίκτες εκτελούν διαδοχικά τις κινητικές δεξιότητες σε κάθε γήπεδο (ζώνη).

Γήπεδο 1: ξεκινάμε από τη γραμμή του άουτ και με γρήγορα σπριντ περνάμε γύρω από τους κώνους κρατώντας μια μπάλα στα χέρια (ο επόμενος παίκτης ξεκινά όταν ο προηγούμενος έχει φτάσει στον 3ο κώνο).

Γήπεδο 2: γίνεται ρίψη μετά από πάσα

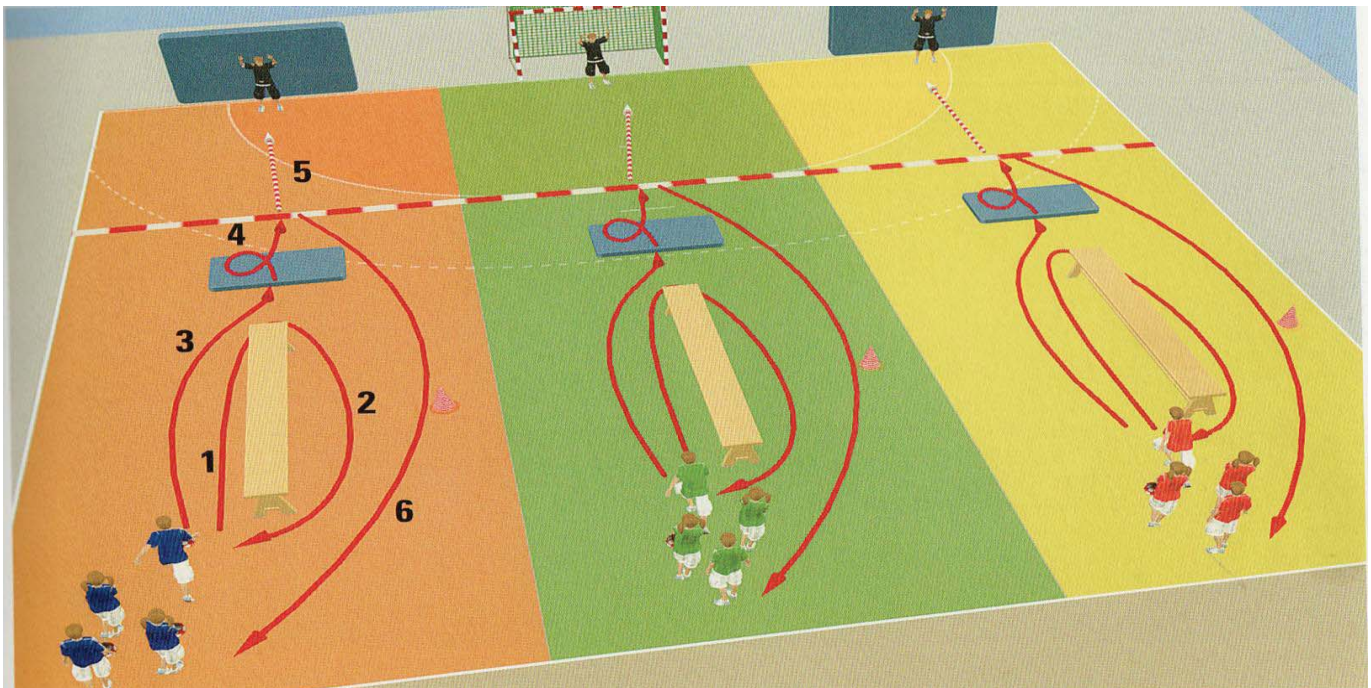
Γήπεδο 3: ποικιλόμορφες κινητικές δεξιότητες πάνω σε πάγκους και στρώματα.

Η επιστροφή στην αρχική θέση μπορεί να διαμορφωθεί ποικιλόμορφα: εκτέλεση διάφορων κινητικών δεξιοτήτων (με στόχο την επιδεξιότητα), με μπάλα, ντρίπλ, αλλαγές κατεύθυνσης κλπ.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Διαδρομή με εμπόδια (1^ο γήπεδο):** κάνουμε ντρίπλ γύρω από τα εμπόδια, σε κάθε εμπόδιο καθόμαστε για λίγο, σε κάθε δεύτερο εμπόδιο πηγαίνουμε με ντρίπλ ένα εμπόδιο πίσω (με βήματα προς τα πίσω).
- **Στην ζώνη με ρίψη:** βασική ρίψη μετά από πάσα από τον προπονητή. Έτσι μπορούμε να διορθώνουμε κάθε παιδί.
- **Στην διαδρομή με πάγκους και στρώματα:** περνάμε τον 1ο πάγκο με πλάγια άλματα και κάνοντας ταυτόχρονα κύκλους με την μπάλα γύρω από την μέση μας. Περνάμε τον 2ο πάγκο ξαπλωμένοι μπρούμυτα και προσπαθώντας να συρθούμε πάνω στον πάγκο. Η μπάλα στερεώνεται ανάμεσα στα πόδια. Στα στρώματα κάνουμε κυβιστήσεις στηριζόμενοι στην μπάλα.

ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ


11/12 χρ.

ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΣΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΟΡΦΗ ΓΚΡΟΥΠ ΠΑΙΚΤΩΝ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

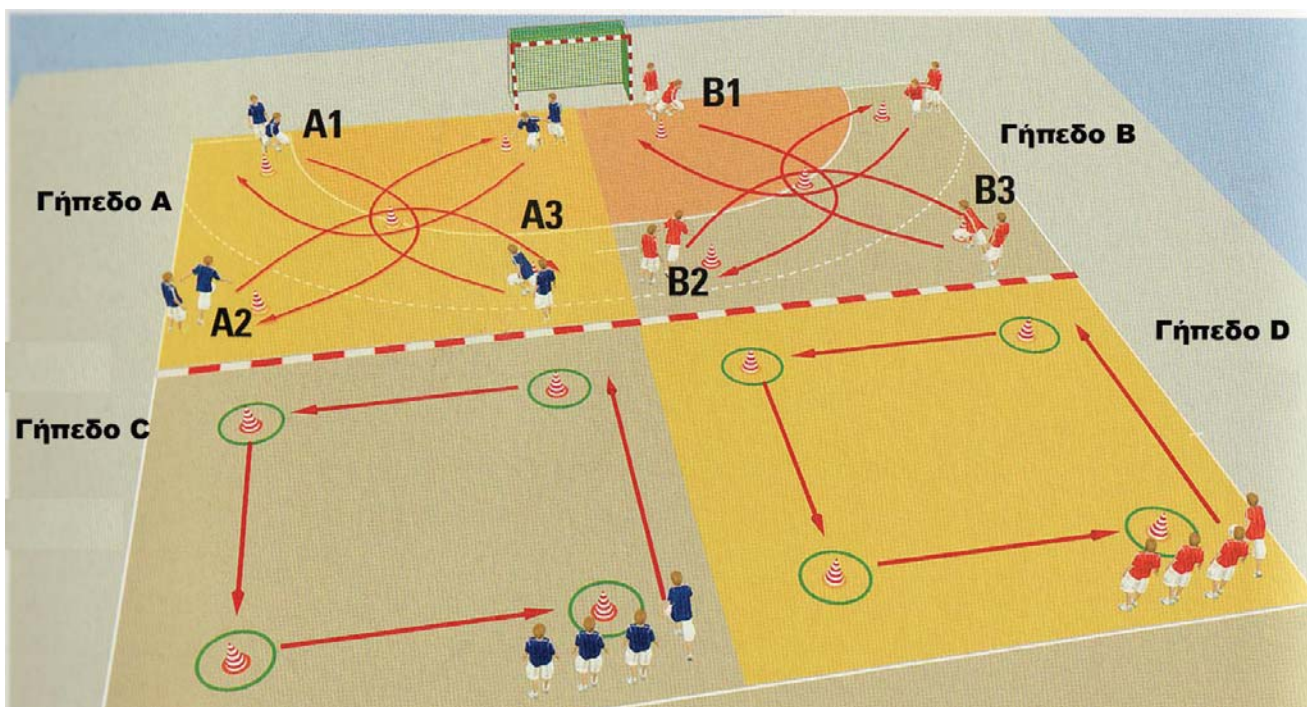
Χωρίζουμε τους παίκτες σε ομάδες και τους μοιράζουμε στις 3 ζώνες. Σε κάθε ζώνη εκτελούμε την ίδια κινητική δραστηριότητα:

- Ο 1ος παίκτης τρέχει με ντρίπλ γύρω από τον πάγκο και χτυπά το χέρι του 2ου παίκτη για να ξεκινήσει (1, 2).
- Στην συνέχεια ο 1ος παίκτης κινείται με ντρίπλ προς το στρώμα, όπου κάνει μια κυβίστηση (3, 4).
- Στην συνέχεια σουτάρει πριν από την γραμμή ρίψης προς ένα τέρμα ή ένα στόχο και στη συνέχεια γυρνά με ντρίπλ στην ομάδα του .

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Πριν από το ξεκίνημα της άσκησης πρέπει οι παίκτες να κάνουν μια δοκιμαστική εκτέλεση.
- Χτυπώντας το χέρι του επόμενου παίκτη βοηθούμε στην ταυτόχρονη συμμετοχή και ενός ακόμη παίκτη στο παιχνίδι. Αυτό βοηθά πολύ όταν έχουμε μεγάλα γκρουπ.
- Αν έχουμε διαφορές σε ότι αφορά τις κινητικές ικανότητες των ομάδων, η ομάδα που νίκησε σε μια διαδρομή, ξεκινά με handicap στην επόμενη διαδρομή: π.χ. μεγαλώνουμε την απόσταση του σουτ, κάνουμε ντρίπλ γύρω από τον πάγκο με πίσω βήματα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΜΟΡΦΗΣ ΟΜΑΔΩΝ ΑΝΑ ΓΚΡΟΥΠ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



11/12 & 9/10 χρ.

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΜΕ ΓΚΡΟΥΠ ΑΝΑ ΓΚΡΟΥΠ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φτιάχνουμε 2 τετράγωνα με κώνους και μήκος πλευράς 5 μ. και βάζουμε ακόμη ένα κώνο στο κέντρο των τετραγώνων (βλέπε τα γήπεδα Α και Β). Φτιάχνουμε 2 ομάδες και οι παίκτες τους μοιράζονται στις 4 γωνίες του κάθε τετραγώνου (το λιγότερο 2 παίκτες σε κάθε γωνία).

Οι παίκτες Α₁ και Β₁ τρέχουν προς τα αριστερά του κεντρικού κώνου του τετραγώνου και στη συνέχεια στρίβουν δεξιά και κατευθύνονται προς τον Α₂ και αντίστοιχα τον Β₂. Οι Α₂ και Β₂ κάνουν το ίδιο και αλλάζουν αντίστοιχα τους Α₃ και Β₃ κοκ.

Η συναγωνιστική άσκηση τελειώνει όταν οι παίκτες βρεθούν ξανά στην αρχική τους θέση.

ΓΡΗΓΟΡΟΙ ΓΥΡΟΙ

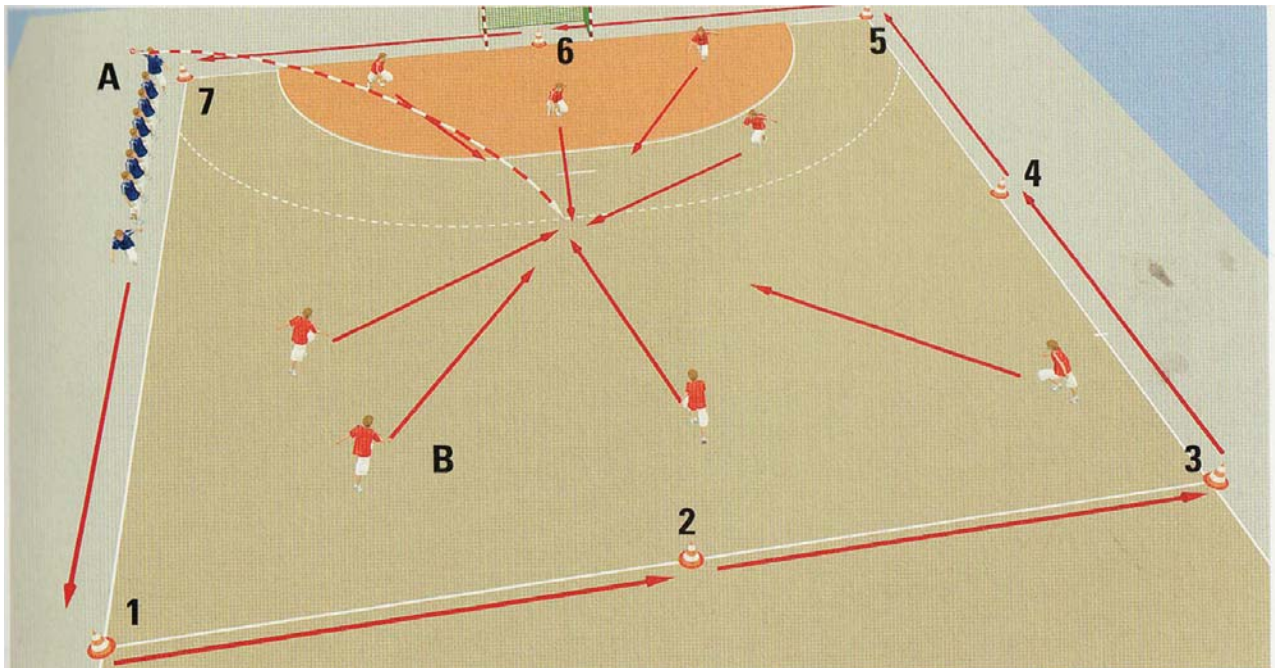
Δύο γκρουπ (C και D) τρέχουν αντίπαλοι (συνολικά σε 4 γήπεδα τρέχουν μέχρι 24 αθλητές – 6 σε κάθε τετράγωνο).

Στο σφύριγμα του προπονητή ξεκινούν οι 1^{οι} παίκτες των τετραγώνων και τρέχουν γύρω από τα τετράγωνα, όμως σε κάθε κώνο κάνουν ένα ολόκληρο κύκλο γύρω του. Μόλις περάσουν κάτω από τα ανοιχτά πόδια του επόμενου παίκτη αυτός ξεκινά και κάνει το ίδιο.

Παραλλαγές:

1. Σε κάθε κώνο κάθονται στιγμιαία κάτω.
2. Ανάμεσα στους κώνους κάνουν ένα τροχό.

Οι συναγωνιστικές μορφές ομάδων σε γκρουπ ασκήσεων είναι πολύ αγαπητές από τα παιδιά. Με αυτές τις μορφές ασκήσεων εξασκούνται ικανότητες της επιδεξιότητας και της φυσικής κατάστασης – καθώς και τεχνικές δεξιότητες βάζοντας ποιο σύνθετες μορφές ασκήσεων. Επίσης αυτές οι μορφές ασκήσεων είναι κατάλληλες όταν πρέπει να εξασκηθούν μεγάλα γκρουπ παιδιών σε συγκεκριμένο χώρο.



9/10 χρ.

Η ΜΠΑΛΑ ΠΟΥ ΚΑΙΕΙ: ΔΡΟΜΕΙΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΡΙΠΤΩΝ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ο 1^{ος} παίκτης της ομάδας Α πετάει την μπάλα από την γραμμή του πλάγιου άουτ μέσα στο γήπεδο.

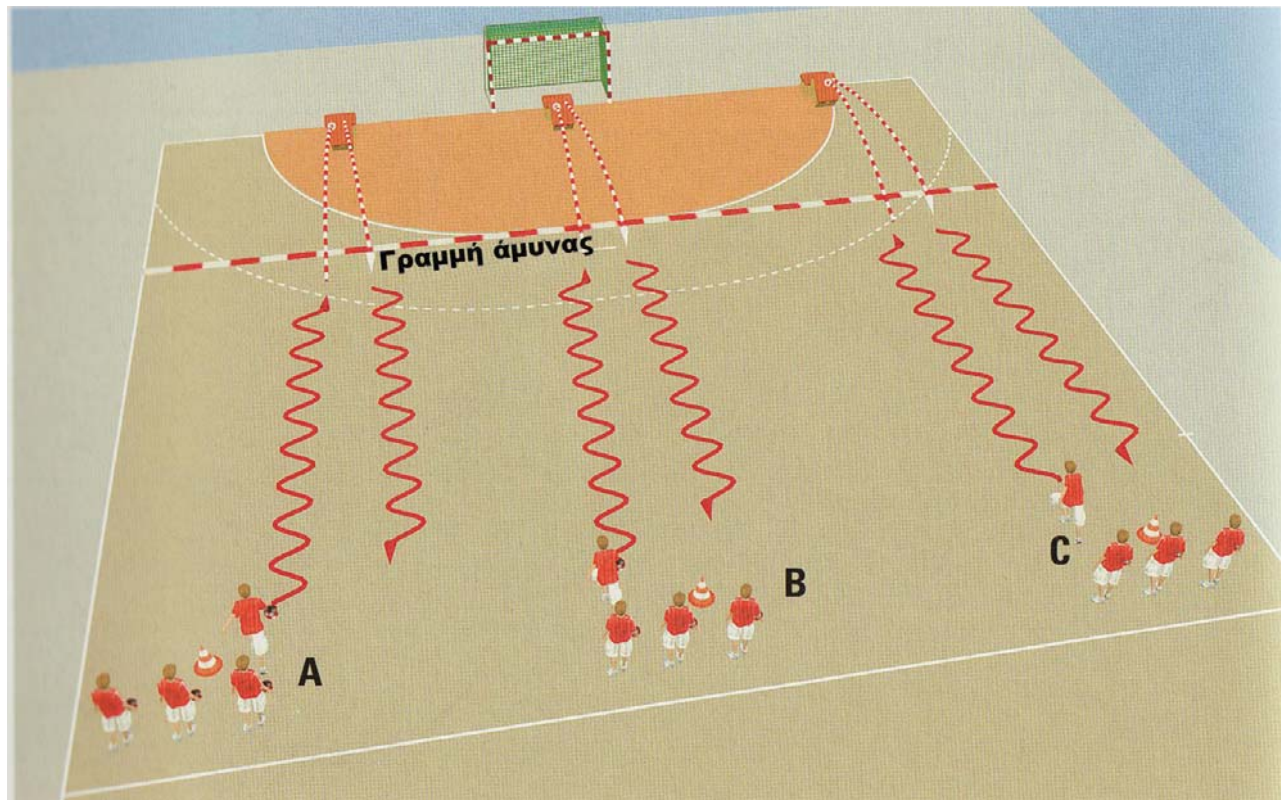
Ένας τυχαίος παίκτης της ομάδας Β πιάνει την μπάλα και αμέσως οι υπόλοιποι παίκτες της ομάδας Β τρέχουν από πίσω του και πιάνονται ο ένας πίσω από τον άλλο με ανοιχτά πόδια (τραινάκι). Στην συνέχεια ρολλάρεται η μπάλα κάτω από τα ανοιχτά πόδια των παικτών της ομάδας Β. Ο τελευταίος παίκτης της ομάδας Β πιάνει την μπάλα και τρέχει αμέσως πίσω από την γραμμή τέρματος και φωνάζει: «STOP».

Στο μεταξύ ολόκληρη(!) η ομάδα Α προσπαθεί να τρέξει ταυτόχρονα γύρω από το γήπεδο. Αν τα καταφέρει παίρνει 8 βαθμούς. Αν δεν τα καταφέρει, τότε παίρνει ένα βαθμό για κάθε κώνο που πέρασε ο τελευταίος παίκτης της ομάδας.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Οι παίκτες της ομάδας Β αφού πιάσουν την μπάλα στην συνέχεια σχηματίζουν τραινάκι και μεταφέρουν την μπάλα από τα πλάγια (στο ύψος της λεκάνης).
2. Το ίδιο με παραπάνω αλλά δίνουν την μπάλα πάνω από το κεφάλι.
3. Ο παίκτης της ομάδας Β που έπιασε 1^{ος} της μπάλα κάνει σλάλομ με ντρίπλα γύρω από τους παίκτες που έχουν σχηματίσει τραινάκι.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΜΟΡΦΗΣ ΜΕ ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΑ ΓΚΡΟΥΠ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



9/10 & 11/12 χρ.

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ: ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΒΓΕΙ ΠΡΩΤΟΣ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανάλογα με τον αριθμό των παικτών φτιάχνουμε ομάδες. Με το 1^ο σφύριγμα οι πρώτοι παίκτες από κάθε ομάδα κάνουν μια προκαθορισμένη δεξιότητα μέσα σε μια ζώνη μήκους 5 μ. (βλέπε παραδείγματα στην επόμενη σελίδα). Με το 2^ο σφύριγμα οι παίκτες παίρνουν την μπάλα τους και ντριπλάρουν μέχρι τη γραμμή ρίψης. Εκεί πρέπει να σουτάρουν ενάντια σε έναν πλάγια τοποθετημένο ίππο και να πιάσουν ξανά την μπάλα που αναπηδά προς τα πίσω.

Βαθμολόγηση:

- Αν πετύχουν τον ίππο παίρνουν 1 βαθμό
- Αν πιάσουν την επανερχόμενη μπάλα χωρίς να έχει ακουμπήσει πριν στο έδαφος = 2 βαθμοί
- 2 επιπλέον βαθμοί για όποιον πετύχει 1^{ος} τον ίππο.



Ρίψεις σε ένα πλάγια τοποθετημένο ίππο

ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ, ΡΙΠΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΣΤΟΧΕΥΣΗΣ



Περπάτημα αράχνης (φωτο) ή αρκούδας με αλλαγές κατεύθυνσης



Καθιστοί με μια μπάλα ανάμεσα στα πόδια. Από αυτήν τη θέση κάνουν αιωρήσεις της μπάλας και την πετούν ψηλά (με τα πόδια). Σηκωνόμαστε αμέσως και την πιάνουμε.



Από θέσεις για κάμψεις ντριπλάρουμε μια μπάλα.



Τρέχουμε προς τα εμπρός ή κάνουμε κουτσό πάνω σε μια γραμμή και ταυτόχρονα κάνουμε περιφορές της μπάλας γύρω από το σώμα μας

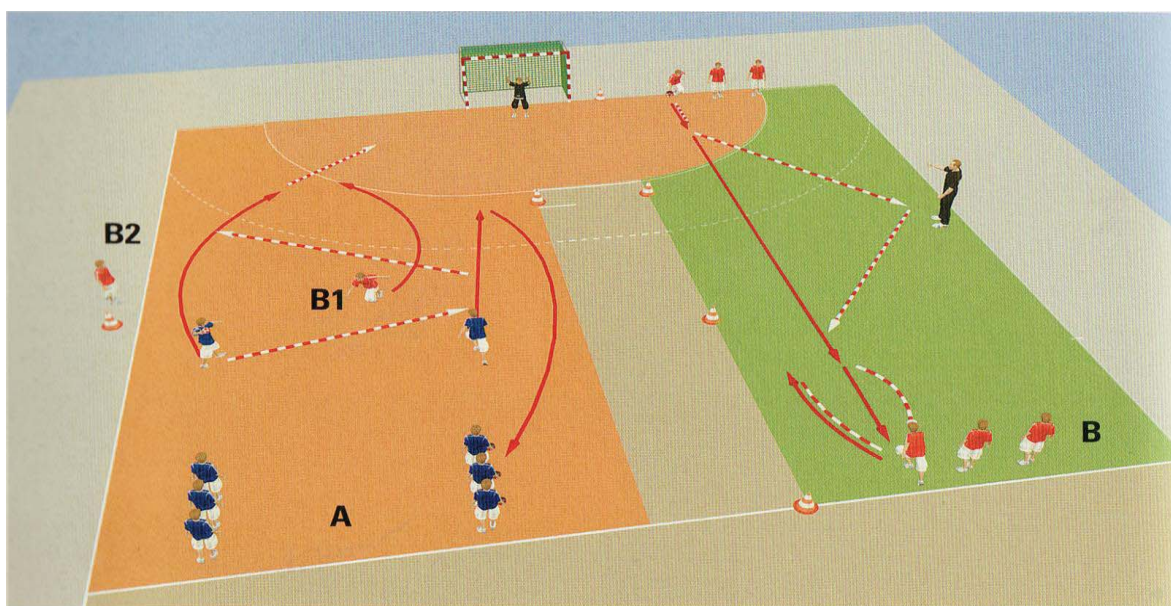


Κάνουμε κουτσό προς τα εμπρός και ταυτόχρονα κάνουμε ντρίπλ



Μεγάλα βήματα: σε κάθε μεγάλο βήμα, φέρνουμε την μπάλα κάτω από τα πόδια και η μπάλα πηγαίνει από χέρι σε χέρι

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΓΚΡΟΥΠ ΜΕ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ



11/12 χρ.

ΤΡΕΧΕΙ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 1

ΟΡΓΑΝΩΣΗ / ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες. Η ομάδα Α παίζει σε μια κατάσταση 2 εναντίον 1 και η ομάδα Β έχει το ρόλο «τρέχει ο χρόνος» και καθορίζει τη διάρκεια παιχνιδιού της ομάδας Α.

Η ομάδα Α παίζει σε μια κατάσταση 2 εναντίον 1 ενάντια σε ένα προωθημένο αμυντικό της ομάδας Β.

Οι παίκτες της ομάδας Β/«τρέχει ο χρόνος» βρίσκονται σε μια σειρά στην μια πλευρά του γηπέδου και αφού κάνουν μια διπλή πάσα με ένα πασαδόρο (προπονητής) πηγαίνουν απέναντι.

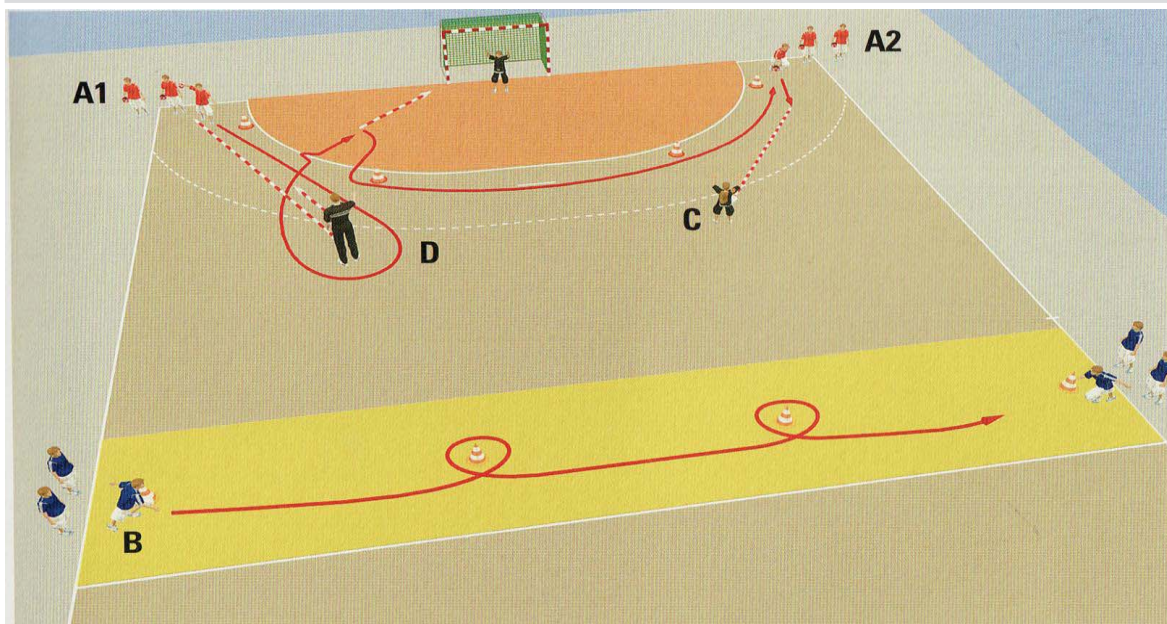
Η διάρκεια παιχνιδιού της ομάδας Α σταματά όταν κάθε παίκτης της ομάδας Β έχει αλλάξει πλευρά 4(6) φορές.

Στην συνέχεια οι ομάδες αλλάζουν ρόλους. Κερδίζει η ομάδα που έχει πετύχει τα περισσότερα γκολ.

ΠΑΡΑΛΑΓΕΣ

1. Επιπρόσθετες υποχρεώσεις για τους παίκτες της ομάδας Β: ο επόμενος παίκτης αφού υποδεχθεί την μπάλα μπορεί να ξεκινήσει εφόσον ο παίκτης που του έκανε πάσα έχει περάσει κάτω από τα πόδια του.
2. Οι παίκτες της ομάδας Β πρέπει να κάνουν ντρίπλα με το όχι καλό τους χέρι.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΜΟΡΦΗΣ ΣΕ ΓΚΡΟΥΠ


11/12 χρ.
ΤΡΕΧΕΙ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΣΠΡΙΝΤ ΚΑΙ ΣΟΥΤ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τώρα η ομάδα Α κινείται γύρω από την περιοχή τέρματος και η ομάδα Β κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του γηπέδου.

Ο Α1 πασάρει στον προπονητή / πασαδόρο, στη συνέχεια χωρίς μπάλα τρέχει γύρω από τον προπονητή / πασαδόρο (βρίσκεται στην θέση του Α1), παίρνει την μπάλα ξανά και σουτάρει από τη θέση του ΑΕ (η γωνία ρίψης καθορίζεται με ένα κώνο). Αμέσως μετά τρέχει κατά μήκος της γραμμής των 6 μ. και χτυπά το χέρι του Α2. . Ο Α2. ξεκινά και κάνει το ίδιο (από την δεξιά πλευρά) κοκ.

Οι παίκτες της ομάδας Β κάνουν σπριντ ο ένας μετά τον άλλο από την μια πλευρά του γηπέδου στην άλλη (ενδιάμεσα πρέπει να κάνουν από ένα κύκλο γύρω από κάθε κώνο). Ο κάθε παίκτης της ομάδας Β πρέπει να κάνει συνολικά 4(6) σπριντ.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

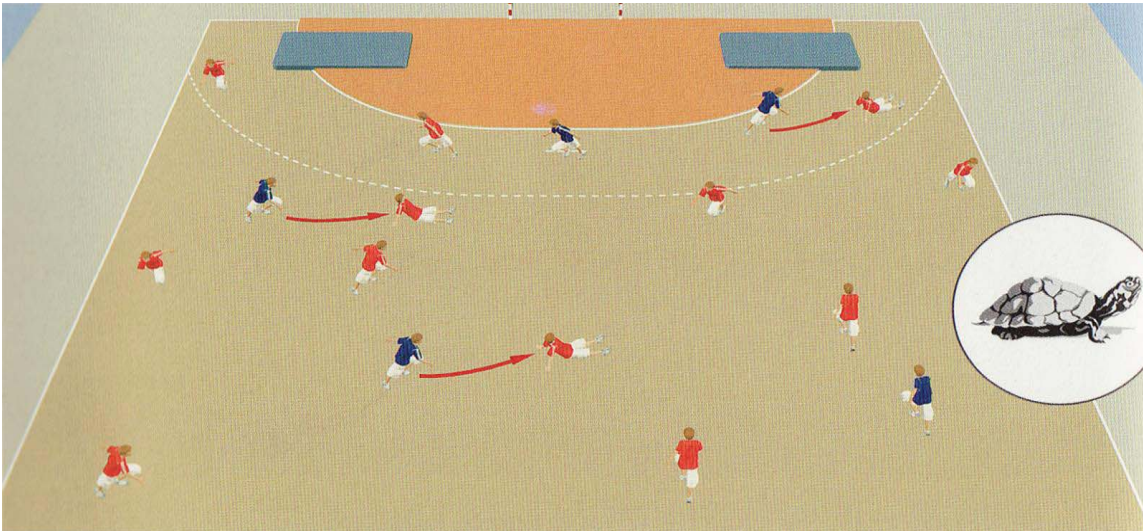
Για την ομάδα Α:

1. Μειώνουμε τη γωνία ρίψης από τη θέση του ΑΕ και ΔΕ (=ποικιλόμορφη προπόνηση για σουτ από την πλευρά του χεριού ρίψης ή την αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης)
2. Ίδιος τρόπος εκτέλεσης της άσκησης αλλά τώρα τα σουτ γίνονται από το κέντρο και συγκεκριμένα από τις 2 θέσεις πίβοτ.

Για την ομάδα Β:

1. Οι παίκτες της ομάδας Β κάνουν σπριντ με ντρίπλα
2. Καλύπτουν με κουτσό την απόσταση ανάμεσα στους 2 κώνους

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 6-8 χρ.

A	ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ	15 ΛΕΠΤΑ
			
ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΧΕΛΩΝΕΣ			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ		ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	
6 «νοσηλευτές ζώων» έχουν από μία σαλιάρα (ή μια μαλακή μπάλα) και ως ομάδα είναι υπεύθυνη για το χώρο περίθαλψης των χελωνών (= μαλακά στρώματα). Η δουλειά των νοσηλευτών είναι να πιάσουν τις χελώνες (τα υπόλοιπα παιδιά). Όποια χελώνα λοιπόν κυνηγήσουν και χτυπήσουν με την μπάλα, θα πρέπει να ξαπλώσει αμέσως μπρούμυτα στο σημείο που τη χτύπησαν. Μόλις χτυπηθούν όλες οι χελώνες, θα πρέπει στη συνέχεια οι «νοσηλευτές» να τις γυρίσουν ανάποδα – οι χελώνες θα πρέπει να διατηρούν το σώμα τους άκαμπτο – και αμέσως όλοι οι «νοσηλευτές» μαζί να βοηθήσουν ώστε να τις κουβαλήσουν πίσω στο χώρο περίθαλψης χελωνών.		1. Οι νοσηλευτές για το κουβάλημα των χελωνών πίσω στο χώρο περίθαλψης, θα πρέπει να συνεργαστούν και να λειτουργήσουν σαν ομάδα. Εδώ είναι απαραίτητη η δημιουργικότητα των παιδιών. 2. Τα παιδιά χωρίζονται σε 3 ομάδες. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει από μια φορά των ρόλων των νοσηλευτών. Ποια ομάδα νοσηλευτών θα τις πιάσει πιο γρήγορα όλες τις χελώνες είτε αν μπορούν να τις πιάσουν όλες ή ένα προκαθορισμένο αριθμό χελωνών στον μικρότερο χρόνο;	
Ο βασικός προπονητικός στόχος αυτής της υποδειγματικής προπόνησης είναι η γενική ενδυνάμωση με παιγνιώδη τρόπο σε συνδυασμό με παρακίνηση για εξάσκηση της ρίψης και της στόχευσης. Στο τέλος γίνεται η εξάσκηση των παικτικών ικανοτήτων σε συνδυασμό με την εξάσκηση της ικανότητας αντίληψης. Βασικές οργανωτικές ανάγκες: ½ γήπεδο, 16 ως 25 παιδιά			



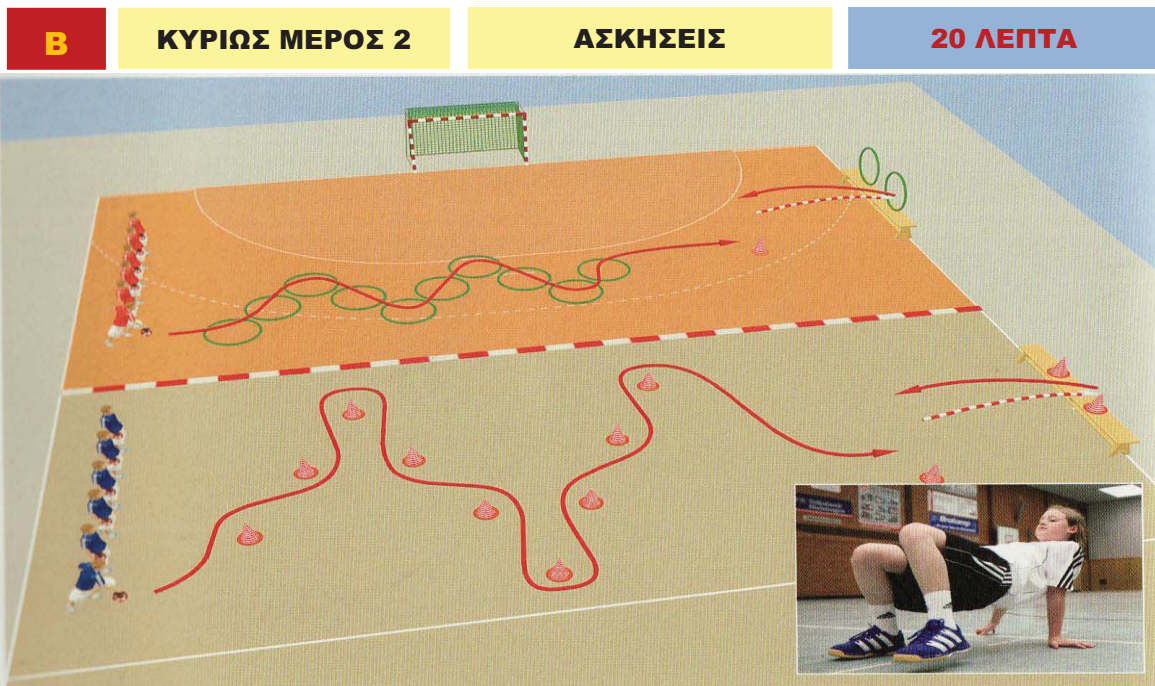
ΑΓΩΝΑΣ ΣΠΡΩΞΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΡΙΨΗ ΣΕ ΣΤΟΧΟ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε 3 γήπεδα κατά μήκος των πλάγιων γραμμών του γηπέδου υπάρχουν στόχοι (π.χ. κώνοι πάνω σε πάγκους ή ίππους γυμναστικής). Δημιουργούμε 6 ομάδες. Σε κάθε γήπεδο υπάρχουν 2 ομάδες. Σε κάθε μισό γήπεδο υπάρχουν μπάλες μέσα σε αναποδογυρισμένους ίππους. Οι πρώτοι 2 παίκτες από τις αντίπαλες 2 ομάδες (σε κάθε γήπεδο) δημιουργούν ζευγάρι και ξεκινούν ένα αγώνα σπρωξίματος (από στάση). Μετά από περίπου 10 δευτερόλεπτα σφυρίζει ο προπονητής και πρέπει ο κάθε παίκτης να τρέξει γρήγορα να πάρει μια μπάλα και από το στεφάνι να σημαδέψει και να πετύχει έναν αντίπαλο κώνο. Ποια ομάδα θα πετύχει πρώτη έναν προκαθορισμένο αριθμό αντίπαλων κώνων;

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Οι αντίπαλοι παίκτες που δημιουργούν ζευγάρια θα πρέπει να είναι το ίδιο δυνατοί.
2. Όλα τα ζευγάρια (ένα από κάθε γήπεδο) θα πρέπει να ξεκινούν ταυτόχρονα.
3. Σημαντικό: κατά το σπρώξιμο θα πρέπει οι παίκτες των ζευγαριών να βάζουν τα χέρια τους στους ώμους του αντιπάλου τους.
4. Μετά από κάθε ρίψη, θα πρέπει ο παίκτης που έκανε τη ρίψη να τρέχει και να μαζεύει την μπάλα και να τη βάζει ξανά στη θέση της και επίσης να σηκώνει ξανά τον κώνο που πιθανά έχει πετύχει.



ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΛΑΛΟΜ ΜΕ ΠΑΡΠΑΤΗΜΑ ΤΗΣ «ΑΡΑΧΝΗΣ»

ΟΡΓΑΝΩΣΗ / ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανάλογα με τον αριθμό των παικτών χωρίζουμε το γήπεδο σε 2 ή 3 μικρότερα γήπεδα, και στο καθένα από αυτά δημιουργούμε διαδρομές σλάλομ με στεφάνια, κώνους, πιατάκια. Ως στόχους για την εξάσκηση της ρίψης χρησιμοποιούμε χάρτινα αντικείμενα, τοποθετημένα όρθια στεφάνια κοκ.

Το 1ο παιδί από την μπλε ομάδα στο 1ο γήπεδο διαπερνά μια διαδρομή σλάλομ, την πρώτη φορά με περπάτημα της αράχνης, και τη δεύτερη φορά με το περπάτημα της αρκούδας, στη συνέχεια σουτάρει στους στόχους από ένα προκαθορισμένο σημείο, μαζεύει την μπάλα του και την μεταφέρει στον επόμενο συμπαίκτη του.

Στο 2ο γήπεδο τα παιδιά διαπερνούν τα στεφάνια με διάφορες παραλλαγές αλμάτων. Επιπρόσθετα τα παιδιά διαπερνούν μια διαμορφωθείσα διαδρομή με κομμάτια μοκέτας με τρέξιμο προς τα πίσω.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Δίνουμε ανταγωνιστική μορφή στην άσκηση. Ποια ομάδα θα πετύχει περισσότερες φορές τους στόχους; Τα αντίπαλα ζευγάρια ξεκινούν πάντα μόνο μετά από σύνθημα.
2. Παραλλαγές για την διαδρομή με στεφάνια

(Απόσταση περίπου 3 μ.): τα παιδιά τρέχουν γύρω από τα στεφάνια, σε κάθε στεφάνι κάνουν ένα ολόκληρο κύκλο, με κουτσό αναπηδούν μέσα από τα στεφάνια κοκ.

Παραλλαγές για την διαδρομή με κομμάτια μοκέτας (υλικό που γλιστρά, απόσταση ανάμεσα στα κομμάτια μοκέτας ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών π.χ. 0,5 μ.): πηδάμε με 2 πόδια από κομμάτι μοκέτας σε κομμάτι μοκέτας, πιασμένοι σε ζευγάρια τρέχουν γύρω από τα κομμάτια μοκέτας.

Μετά από κάθε ρίψη, θα πρέπει ο παίκτης που έκανε τη ρίψη να τρέχει και να μαζεύει την μπάλα και να τη βάζει ξανά στη θέση της και επίσης να σηκώνει ξανά τον κώνο που πιθανά έχει πετύχει.



ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΛΑΛΟΜ ΜΕ ΠΑΡΠΑΤΗΜΑ ΤΗΣ «ΑΡΑΧΝΗΣ»

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κάθε μισό γήπεδο παίζουν 2 ομάδες αντίπαλες. Σε κάθε γήπεδο βάζουμε 5 στεφάνια διαφορετικού χρώματος. Τα παιδιά των ομάδων Β και Δ παίρνουν θέση μέσα στα στεφάνια.

Τα πρώτα παιδιά των ομάδων Α και Γ ξεκινούν με ντρίπλιν προς το τέρμα. Ο προπονητής φωνάζει ένα ή περισσότερα χρώματα. Τα παιδιά πρέπει να ανταλλάξουν πάσα με τα παιδιά που βρίσκονται στα αντίστοιχα στεφάνια. Στη συνέχεια σουτάρουν στο τέρμα. Αλλαγή ρόλων μετά από π.χ. 2 διαδρομές.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Συναγωνισμός: ποια ομάδα θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα;
2. Εναλλακτικά χρησιμοποιούμε κομμάτια μοκέτας. Σε καθένα ένα από αυτά βρίσκεται ένα κομμάτι χαρτί Α4 διαφορετικού χρώματος
3. Πρακτικές συμβουλές: βάζουμε δίπλα στο προκαθορισμένο σημείο ρίψης ένα κατάλογο / λίστα ομάδας. Κάθε παιδί που πετυχαίνει τον στόχο του πρέπει να το σημειώσει στον κατάλογο / λίστα της ομάδας του. Στόχος: ανάπτυξη της τιμιότητας και αίσθησης του δικαίου.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 9-10 χρ.



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Δημιουργούμε ένα γήπεδο διαστάσεων 14 X 20 μ.. Στις πλάγιες γραμμές βάζουμε από 2 στρώματα. Δημιουργούμε 4 ομάδες. Οι 2 από αυτές τις ομάδες εξασκούνται π.χ. με μπάλες στον χώρο ασκήσεων (περιοχή τέρματος). Οι άλλες 2 ομάδες παίζουν handball στο γήπεδο (14X20 μ.). Παίζουν αντίπαλες με κανόνες handball και με σύστημα μαν του μαν.

Ο στόχος είναι, να γίνει πάσα σε ένα συμπαίκτη μας που κάθεται σε ένα από τα 4 στρώματα (max. 3'')= 1 βαθμός.

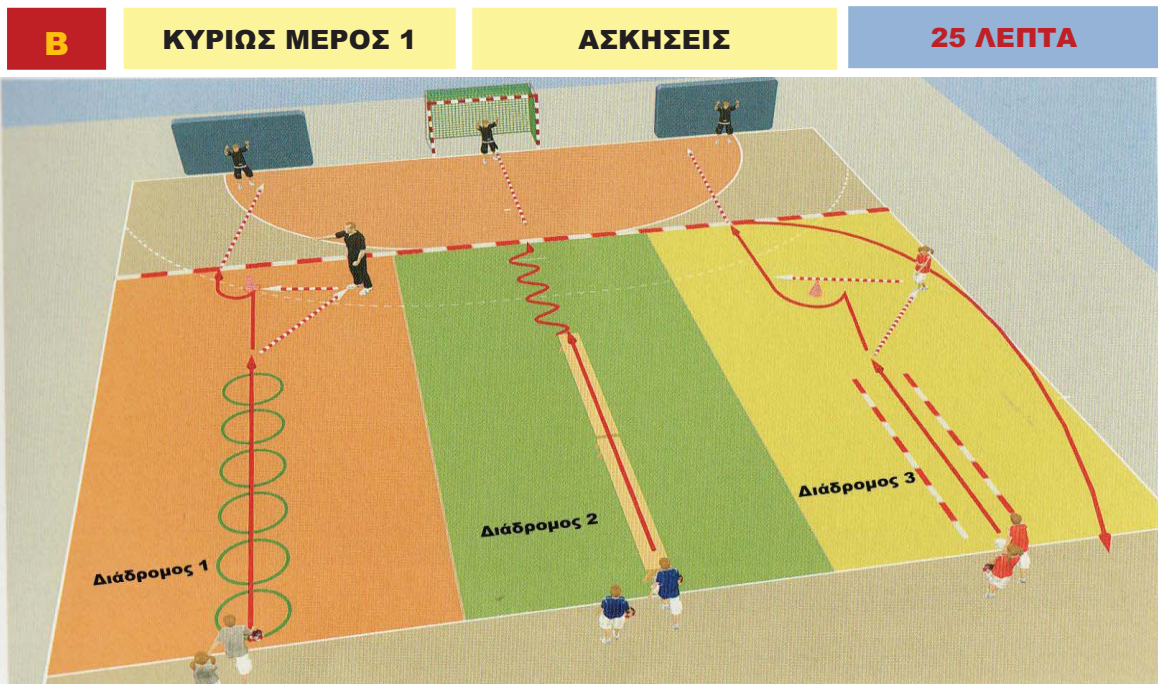
Σημαντικό: για να βελτιώσουμε την οπτική αντίληψη, βάζουμε τα παιδιά να παίζουν χωρίς να μιλούν καθόλου.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Ο προπονητής κατά διαστήματα δείχνει μια έγχρωμη κάρτα: κόκκινη κάρτα= παίζουν κατά πλάτος, μπλε κάρτα= παίζουν κατά μήκος, πράσινη κάρτα= παίζουν διαγώνια. Μόλις εμφανιστεί μια κάρτα θα πρέπει οι 2 ομάδες να αντιδράσουν και να παίζουν στην αντίστοιχη κατεύθυνση.
2. Μετά από κάθε πάσα θα πρέπει οι παίκτες να εκτελούν μια επιπρόσθετη κινητική δεξιότητα (κάθονται κάτω, θέση για κάμψεις).
3. Μικρό τουρνουά ανάμεσα στις 4 ομάδες (6 αγώνες των 3 λεπτών)

Βασικοί προπονητικοί στόχοι είναι οι επιδεξιότητα και τα ανταγωνιστικά παιχνίδια με μπάλα που σχετίζονται με το handball – οι παραπάνω προπονητικοί στόχοι πρέπει να συνδυάζονται με την εξάσκηση της ικανότητας αντίληψης.

Βασική οργανωτική μορφή: ½ γήπεδο, 16 ως 25 παιδιά.



ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΡΙΨΕΙΣ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

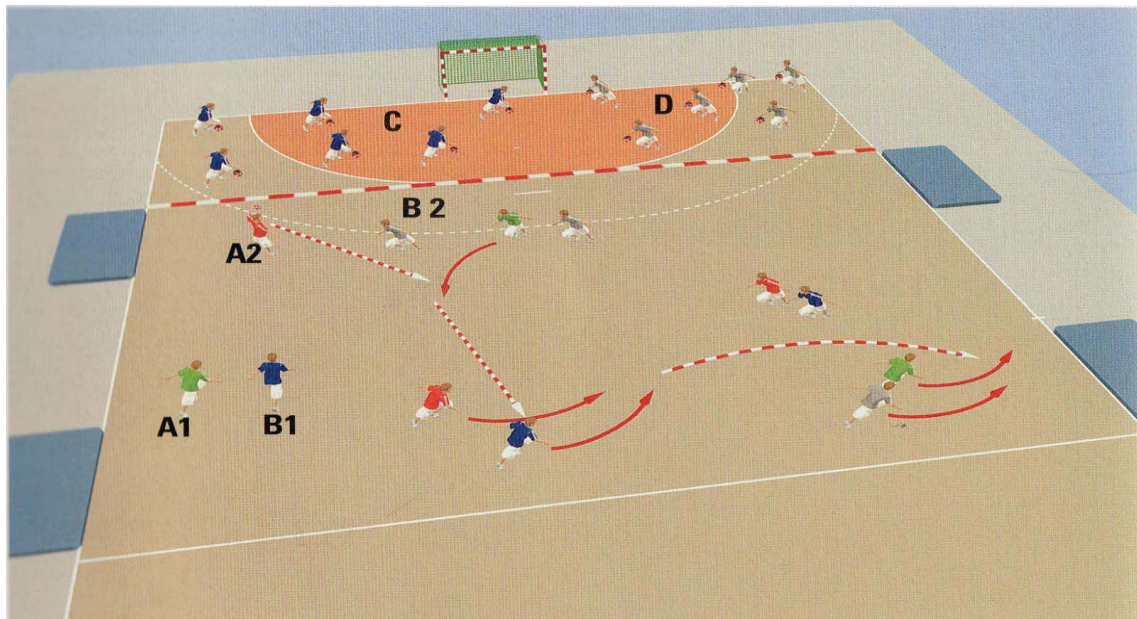
Δημιουργούμε 2 διαδρομές επιδεξιότητας (η μια δίπλα στην άλλη) που καταλήγουν σε σουτ.

Διαδρομή 1: τρέξιμο / άλματα πατώντας μέσα στα στεφάνια. Η μπάλα πιάνεται με τα 2 χέρια και μετακινείται εναλλακτικά με τα χέρια μια προς τα πάνω και μια προς τα εμπρός. Στο τέλος μετά από μια διπλή πάσα (π.χ. με τον προπονητή) γίνεται σουτ.

Διαδρομή 2: γίνονται συνδυασμοί αλμάτων στους πάγκους και στην συνέχεια γίνεται ντρίπλ και στο τέλος βασικό σουτ.

Διαδρομή 3: σε ένα μονοπάτι που έχουμε φτιάξει με κολλητική ταινία, κάνουμε συνδυασμούς αλμάτων. Στην συνέχεια κάνουμε πάσα στον προπονητή και αφού κάνουμε προσποίηση χωρίς μπάλα, υποδεχόμαστε ξανά την μπάλα και κάνουμε σουτ.

C	ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ 2	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	20 ΛΕΠΤΑ
----------	-----------------------	------------------	-----------------



ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΑΦΗΝΩ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΤΟ ΣΤΡΩΜΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Όπως και στο εισαγωγικό μέρος (Α) χωρίζουμε τα παιδιά σε 4 ομάδες. Κάθε φορά στον αγωνιστικό χώρο παίζουν 2 ομάδες αντίπαλες ενάντια σε 2 στρώματα.

Οι μισοί παίκτες της ομάδας Α φορούν κόκκινες σαλιάρες και οι άλλοι μισοί πράσινες. Οι μισοί παίκτες της ομάδας Β φορούν μπλε σαλιάρες και οι άλλοι μισοί κίτρινες. Οι ομάδες C και D βρίσκονται στον χώρο ασκήσεων και εξασκούνται με προκαθορισμένες ασκήσεις. Αλλαγή ρόλων μεταξύ των ομάδων γίνεται μετά από προκαθορισμένο χρόνο.

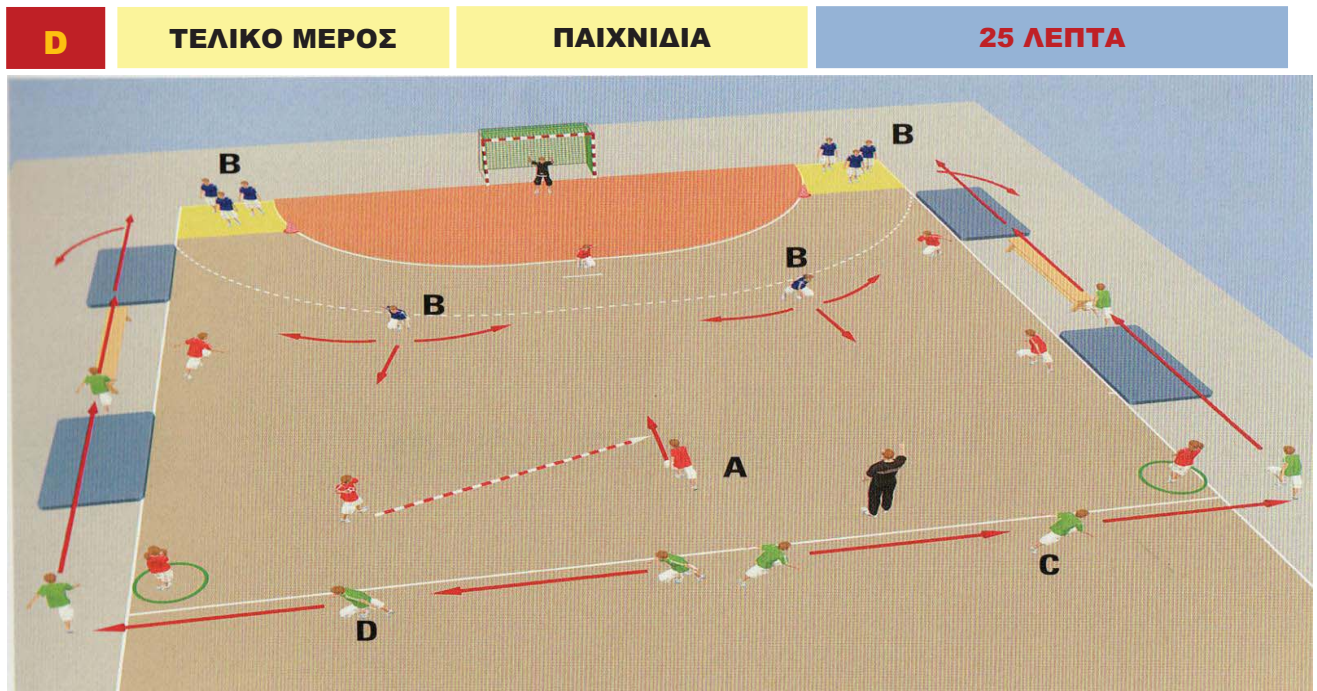
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Εξάσκηση της ικανότητας αντίληψης:

Η μπάλα πρέπει να πασάρεται πάντα σε ένα συμπαίκτη μας που έχει σαλιάρα διαφορετικού χρώματος!

Βαθμολόγηση:

- Αφήνουμε την μπάλα πίσω από την πλάγια γραμμή = 1 βαθμός
- Παίρνει την μπάλα ένας συμπαίκτης μας που στέκεται πάνω σε ένα στρώμα = 2 βαθμοί
- Παίρνει την μπάλα ένας συμπαίκτης μας που κάθεται πάνω σε ένα στρώμα = 3 βαθμοί



ΥΠΕΡΑΡΙΘΜΙΑ - HANDBALL

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Χωρίζουμε τα παιδιά σε 4 ομάδες. Έξω και γύρω από το $\frac{1}{2}$ γήπεδο δημιουργούμε μια διαδρομή με στρώματα και πάγκους. 2 ομάδες παίζουν handball στο μισό γήπεδο και οι άλλες 2 ομάδες βρίσκονται έξω από το γήπεδο και εκτελούν σειρά κινητικών δεξιοτήτων στους πάγκους και τα στρώματα κινούμενοι περιφερειακά γύρω από το γήπεδο.

Κάθε ομάδα που κάνει άμυνα θα πρέπει να αμύνεται προωθημένα και μπροστά από τα 9 μ.

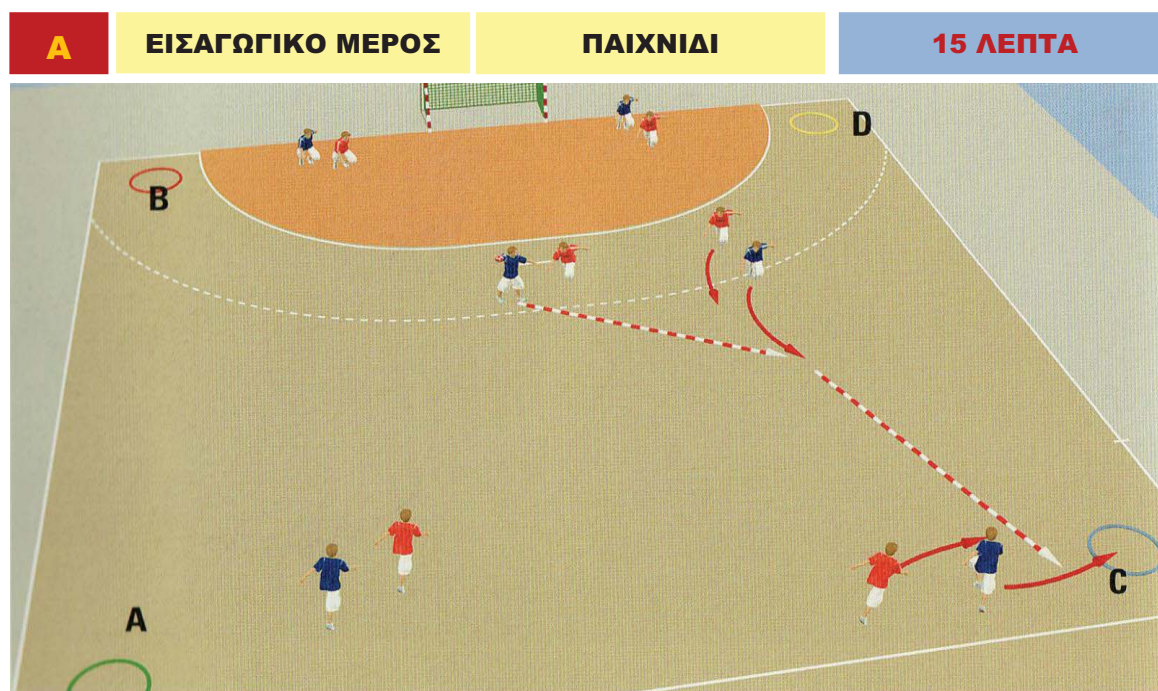
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Η ομάδα A πρέπει να κάνει 5 διαδοχικές επιθέσεις και αντίστοιχα η ομάδα B 5 διαδοχικές άμυνες. Σε κάθε νέα επίθεση ενσωματώνεται και ένας επιπλέον αμυντικός. Το παιχνίδι παίζεται ως εξής:

- 6 εναντίον 2
- 6 εναντίον 3
- 6 εναντίον 4
- 6 εναντίον 5
- 6 εναντίον 6

Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους οι ομάδες A και B με τις ομάδες C και D (Η ομάδα C κάνει επίθεση. Στη συνέχεια η ομάδα A κάνει άμυνα ενάντια στην ομάδα B και οι ομάδες C και D εκτελούν πάλι κινητικές δεξιότητες έξω από το γήπεδο. Στο τέλος η ομάδα D κάνει επίθεση ενάντια στην ομάδα C, και οι ομάδες A και B κάνουν κινητικές δεξιότητες έξω από το γήπεδο.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 11-12 χρ.



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΟΜΑΔΩΝ ΜΕ ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ/ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο μισό γήπεδο παίζουν 2 ομάδες αντίπαλες με κανόνες handball και μαν του μαν. Σε κάθε μια από τις 4 γωνίες βρίσκεται 1 στεφάνι διαφορετικού χρώματος. Αρχικά η μπλε ομάδα παίζει στα στεφάνια C και D, και η κόκκινη ομάδα στα στεφάνια A και B. Ο στόχος είναι να αφήσουν την μπάλα σε ένα από τα 2 προκαθορισμένα στεφάνια.

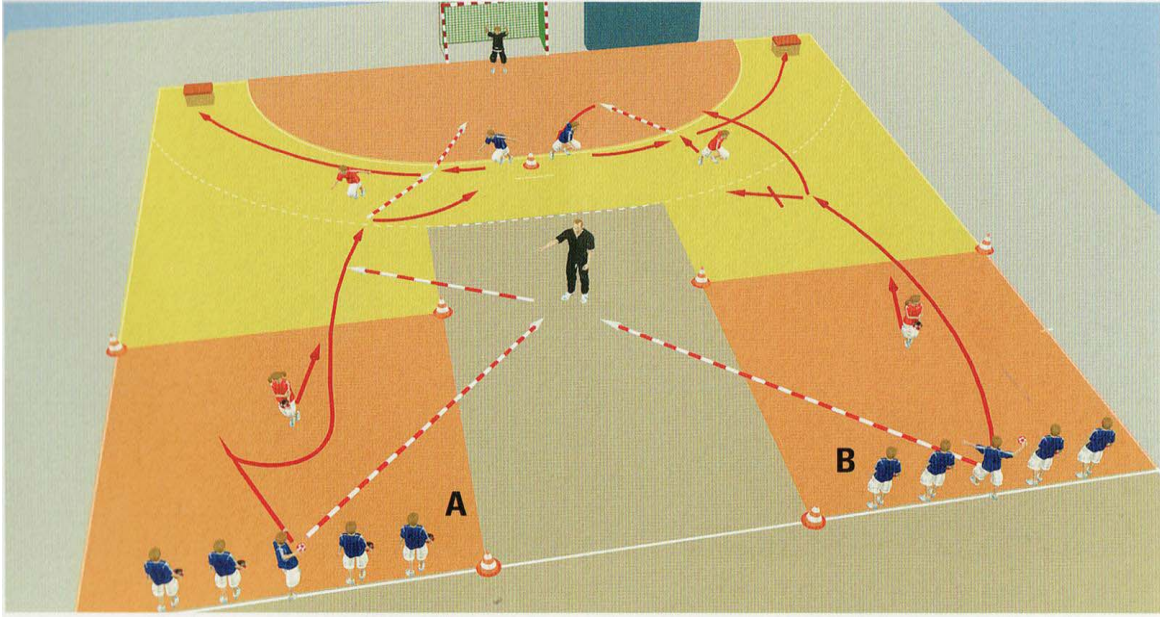
Προσοχή: επειδή οι στόχοι είναι πολύ μικροί, θα πρέπει οι ομάδες παίζοντας έξυπνα με σωστή κίνηση στον ελεύθερο χώρο (εκμετάλλευση όλου του γηπέδου) και αλλαγές κατεύθυνσης να φτάσουν σε θέση για να πετύχουν τέρμα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Επιτρέπεται μόνο μια ντρίπλα. Στη συνέχεια απαγορεύεται η ντρίπλα.
2. Μετά την επιτυχία ενός τέρματος η επιτιθέμενη ομάδα συνεχίζει να έχει την κατοχή της μπάλας, αλλά θα πρέπει να αλλάξει κατεύθυνση και να κατευθυνθεί προς το άλλο στεφάνι.
3. Ελεύθερο παιχνίδι και προς τα 4 στεφάνια. Μετά την επίτευξη ενός τέρματος θα πρέπει η επιτιθέμενη ομάδα να κατευθυνθεί σε ένα από τα υπόλοιπα 3 στεφάνια.
4. Ο προπονητής ανά διαστήματα απαγορεύει την είσοδο σε ένα στεφάνι.

Βασικοί προπονητικοί στόχοι είναι η κίνηση χωρίς μπάλα σε διάφορους χώρους και (από τακτικής πλευράς) **προς** την μπάλα και **μακριά** από την μπάλα.

Βασική οργανωτική μορφή: ½ γήπεδο, 12 ως 15 παιδιά.

B	ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ 1	ΑΣΚΗΣΗ	25 ΛΕΠΤΑ
			
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΙΝΗΣΗ – 2 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 1			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ		ΕΚΤΕΛΕΣΗ	
Στις πλάγιες πλευρές του γηπέδου δημιουργούμε με κώνους τμήματα που το καθένα αποτελείται από 2 ζώνες (πορτοκαλί και κίτρινη) περίπου 6Χ6 μ. η κάθε μία. Στην πορτοκαλί ζώνη υπάρχει ένας αμυντικός. Σημαντικό: οι αμυντικοί έχουν ένα «μειονέκτημα»: θα πρέπει να κρατούν μια μπάλα και με τα δυο τους χέρια. Στην κίτρινη ζώνη (κοντά στα 6 μ.) υπάρχει επίσης ένας αμυντικός και ένας επιθετικός. Στις 2 γωνίες του γηπέδου βρίσκεται από ένας ίππος γυμναστικής. Ανά τακτά διαστήματα γίνεται αλλαγή ρόλων μεταξύ των γκρουπ.		Ο Α₁ κάνει πάσα στον προπονητή και στη συνέχεια προσπαθεί να περάσει με προσπο-ήσεις χωρίς μπάλα τον 1^ο αμυντικό (προωθημέ-νο). Στη συνέχεια υποδέχεται ξανά την μπάλα και πρέπει τώρα κοντά στα 6 μ. να παίξει σε μια κατάσταση 2 εναντίον 1: διείσδυση / σουτ ή πάσα στο συμπαίκτη του που βρίσκεται στα 6 μ. και κινείται από το κέντρο προς τα έξω! Στη συνέχεια ο Α₁ παίρνει τη θέση του παίκτη που βρίσκεται στα 6 μ. (πίβοτ). Ως πίβοτ κάνει 8 άλματα πάνω στον ίππο, στη συνέχεια κάθετοι για ελάχιστο χρονικό διάστημα στον ίππο και αμέσως μετά κινείται προς το κέντρο με σκοπό να πάρει πάσα. Ο εκάστοτε πίβοτ κινείται τη μια φορά από το κέντρο προς τα έξω και την επόμενη φορά από τον ίππο προς το κέντρο. Στη συνέχεια πηγαίνει στην ομάδα Α. Στο μεταξύ ξεκινά από την άλλη πλευρά ο Β₁.	

C	ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ 2	ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	30 ΛΕΠΤΑ
----------	-----------------------	-----------------------------	-----------------

ΚΥΚΛΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες. Η ομάδα Α αποτελεί την ομάδα των «ριπτών» και η ομάδα Β είναι η ομάδα που κινείται «κυκλικά», και είναι αυτή που καθορίζει το χρόνο που μπορεί να παίξει η ομάδα Α.

Η ομάδα Β κινείται «κυκλικά» στο σύνολο 4 φορές.

Στη συνέχεια οι ομάδες αλλάζουν ρόλους.

Μετά την αλλαγή, κερδίζει η ομάδα που έχει πετύχει τα περισσότερα τέρματα.

Ανάλογα με το χρόνο που έχουμε εκτελούμε την άσκηση παραπάνω από μία φορά.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

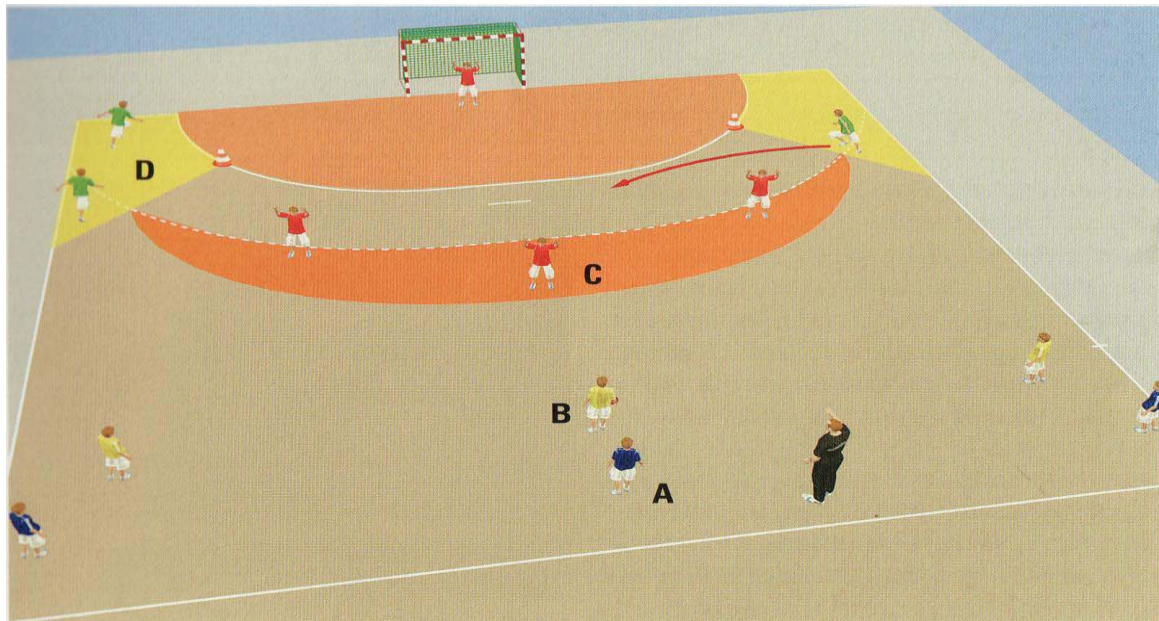
Το γκρουπ των «ριπτών»:

Ο 1^{ος} παίκτης πασάρει την μπάλα στον προπονητή και στη συνέχεια προσπαθεί με κίνηση χωρίς μπάλα να ξεφύγει από έναν αμυντικό της ομάδας Β (B₂) που κινείται σε έναν προκαθορισμένο χώρο (πορτοκαλί). Αν τα καταφέρει στη συνέχεια υποδέχεται ξανά την μπάλα από τον προπονητή και σουτάρει από προκαθορισμένο χώρο προς το τέρμα.

Το γκρουπ της «κυκλικής κίνησης»:

Ο B₃ κάνει ντρίπλ μέχρι τον ίππο γυμναστικής. Εκεί, κρατώντας την μπάλα με τα 2 χέρια, την ακουμπά πάνω στον ίππο και στηριζόμενος στην μπάλα κάνει 3 άλματα πάνω από τον ίππο. Στη συνέχεια κάνει ντρίπλ μέχρι το απέναντι γκρουπ και κάνει πάσα στον B₄. Ο B₄ μπορεί να ξεκινήσει μόλις ο B₃ περάσει κάτω από τα πόδια του (μετά την πάσα).

D	ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ	20 ΛΕΠΤΑ
----------	---------------------	-----------------	-----------------



ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3 ENANTION 3 ME ΒΟΗΘΟ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ / ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα παιδιά σχηματίζουν 3άδες: μια 3άδα (C) κάνει άμυνα. Ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών περισσότερες από μία 3άδες (A, B) παίρνουν θέση στην επίθεση. Επίσης μια 3άδα (D) μοιράζεται στις 2 γωνίες του γηπέδου και έχουν το ρόλο των βοηθών.

Η αμυνόμενη 3άδα παίζει προωθημένη άμυνα (μαν του μαν είτε με βάση τις αρχές της 3:2:1 άμυνας).

Με το που ξεκινά η επίθεση μπορεί ο προπονητής (φωνάζοντας ένα νούμερο) να προσθέσει ένα αντίστοιχο αριθμό παικτών στην επίθεση από το γκρουπ D. Οι παίκτες (ένας ή περισσότεροι ανάλογα με τον αριθμό που φώναξε ο προπονητής) του γκρουπ D κινούνται μέσα στο χώρο της επίθεσης – π.χ. στα 6 μ. και περιμένουν πάσα από την επιτιθέμενη ομάδα.

Τα γκρουπ ανά προκαθορισμένα διαστήματα αλλάζουν ρόλους.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Για το ξεκίνημα της επίθεσης γίνεται μια διπλή πάσα με ένα αμυντικό.
2. Γίνεται αμέσως αλλαγή ρόλων ανάμεσα στα γκρουπ A, B και C, αν η αμυνόμενη ομάδα κλέψει την μπάλα.
3. Ο βοηθός λειτουργεί μόνο σαν πασσαδόρος και δεν μπορεί να κάνει σουτ στο τέρμα.
4. Απαγορεύεται η απλή / πολλαπλή ντρίπλ.