

# Οι κανόνες εφαρμογής

**Για μια ομοιόμορφη αγωνιστική δομή για τα παιδιά  
(Με επεξηγήσεις και πρόσθετες πληροφορίες)**



- Γενικές οδηγίες
- Δεσμευτικός τρόπος παιχνιδιού
- Κριτήρια παρατήρησης
- Οργανωτική δομή αγωνιστικών μορφών
- Προτάσεις για την πρακτική εφαρμογή



<b>Περιεχόμενα</b>	
Πρόλογος	<b>4</b>
Παιδαγωγικές κατευθυντήριες γραμμές	<b>4</b>
Επισκόπηση	<b>6</b>
Ηλικιακή κατηγορία 8/7 ως 9/8 χρ.	<b>8</b>
Ηλικιακή κατηγορία 10/9 ως 11/10 χρ.	<b>9</b>
Ηλικιακή κατηγορία 12/11 ως 13/12 χρ.	<b>13</b>

### Πρόλογος

(1) Η στοχευμένη και μεθοδικά ανεπτυγμένη ατομική εκπαίδευση των μικρών μας παικτών, βασίζεται στην σαφή κατευθυντήρια γραμμή του αναπτυξιακού μας σχεδιασμού που βασίζεται στην μακρόχρονη εκπαίδευση σε σχέση με τις τεχνικοτακτικές δεξιότητες του αθλήματος

(2) Η φιλοσοφία της DHB αποσκοπεί στην εκμάθηση συγκεκριμένων τρόπων αμυντικού παιχνιδιού σε αυτές τις ηλικιακές κατηγορίες - μαν του μαν ή άμυνα ζώνης 1-5 - καθώς και κατάλληλων αγωνιστικών μορφών που στοχεύουν στις ανάπτυξη του ατομικού ρεπερτορίου των παιδιών, βασιζόμενη στην φυσιολογική χαρά των παιδιών και την ανάπτυξη της παικτικής τους ικανότητας με βάση την εκάστοτε ηλικιακή κατηγορία.

Η τακτική εκπαίδευση μιας συγκεκριμένης άμυνας είναι ένας δευτερεύων στόχος.



Η ελεύθερη κίνηση στον μαν του μαν είναι ένας κεντρικός προπονητικός στόχος της ανάπτυξης της παικτικής ικανότητας των παιδιών στην ηλικιακή κατηγορία 9-11 και 11-13 χρ.

## **Παιδαγωγικές κατευθυντήριες γραμμές στις ηλικιακές κατηγορίες:**

Η ζωή των παιδιών τα τελευταία χρόνια έχει αλλάξει σε υπερβολικό βαθμό. Πολλές επίκαιρες μελέτες δείχνουν ότι στα σχολικά χρόνια παρατηρείται μια σαφή έλλειψη κινητικότητας και αδυναμίες σε ότι αφορά τον συντονισμό, με συνέπεια μελλοντικά προβλήματα στην υγεία των παιδιών. Είναι απαραίτητη λοιπόν μια προσαρμογή των προπονητικών περιεχομένων των συλλόγων σε ότι αφορά τα ηλικιακά τους τμήματα, ώστε να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις να παίξουν αυτά τα παιδιά handball.

**Σημαντικό:** τα προπονητικά περιεχόμενα, οι αγωνιστικές μορφές και οι κανονισμοί δεν πρέπει να διαμορφώνονται με τα ίδια κριτήρια που χρησιμοποιούμε στις μεγαλύτερες κατηγορίες!

Παρακάτω αναφέρονται οι βασικές παιδαγωγικές κατευθυντήριες γραμμές:

**(1)** Δημιουργία προϋποθέσεων για την εξωτερίκευση του ενθουσιασμού και της χαράς των παιδιών για το παιχνίδι!

Η υψηλή απόδοση, οι τίτλοι και ο αποκλειστικός προσανατολισμός στο αποτέλεσμα δεν πρέπει να είναι η κατευθυντήρια γραμμή στις ηλικιακές κατηγορίες! Η χαρά του παιχνιδιού και οι κοινές εμπειρίες (στην νίκη και στην ήττα) δημιουργούν τα θεμέλια για μια μακροπρόθεσμη ενασχόληση με τα σπορ, όπως και την διατήρηση του ενθουσιασμού για το handball.

**(2)** Συμμετοχή όσο το δυνατόν περισσότερων παιδιών στον αγώνα!

Κάθε παιδί πρέπει να έχει συμμετοχή σε κάθε αγώνα! - αυτή η αρχή είναι η σημαντικότερη στις ηλικιακές κατηγορίες. Η DHB συστήνει τον περιορισμό των παιδιών ανά ομάδα, λαμβάνοντας μέτρα όπως π.χ. συμμετοχή στα πρωταθλήματα με περισσότερες ομάδες, ώστε να συμμετέχουν στους αγώνες όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά!

**(3)** Οι επιλεγόμενες αγωνιστικές μορφές θα πρέπει να βασίζονται στην ηλικία αλλά και στο επίπεδο δυνατοτήτων των παιδιών! Αυτή η βασική αρχή της επιλογής αγωνιστικών μορφών με κριτήριο την ανάπτυξη των παιδιών, σημαίνει ότι δεν επιλέγουμε απλά τις κατάλληλες αγωνιστικές μορφές με κριτήριο την ηλικία και την απόδοση των παικτών, όπως γίνεται στις μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες, διότι τα παιδιά με καθυστέρηση στην ανάπτυξη αλλά και παιδιά που έρχονται αργότερα από άλλα αθλήματα, θα πρέπει να έχουν την δυνατότητα να μαζέψουν εμπειρίες από την ενασχόληση τους με το handball χωρίς ιδιαίτερη "αγωνιστική πίεση".

**(4)** Τα παιδιά μέσα από τα παιχνίδια και τους αγώνες θα πρέπει να αναπτύσσουν την παικτική και δημιουργική τους ικανότητα!

Πολύ συχνά, τα παιδιά πιέζονται μέσα από έναν "τακτικό κορσέ" να παίζουν σε σταθερές θέσεις και με ένα σταθερό τρόπο παιχνιδιού. Αμυντικές τακτικές από την κατηγορία των ενηλίκων δεν έχουν κάποια θέση εδώ. Τα παιδιά θα πρέπει χωρίς πίεση να μαθαίνουν και να αγαπούν!

**(5)** Οι αγωνιστικές μορφές θα πρέπει να καθορίζουν και τα αντίστοιχα προπονητικά περιεχόμενα ανάλογα με το επίπεδο απόδοσης των παιδιών!

Ακόμη και μετά από το πέρασμα 20 χρόνων από την διαμόρφωση του πρώτου αναπτυξιακού σχεδιασμού για την προπόνηση των παιδιών στους συλλόγους, δεν έχει εφαρμοστεί πλήρως. Αυτό οδηγεί στο συμπέρασμα ότι το προπονητικό περιεχόμενο των προπονήσεων των ηλικιακών τμημάτων στους συλλόγους μπορεί να εφαρμοστεί με συνέπεια, μόνο όταν η επιλεγόμενη αγωνιστική μορφή δημιουργεί τις ανάλογες απαιτήσεις!

Ως εκ τούτου, η DHB συστήνει για την ηλικιακή κατηγορία 9-11 χρ. την διοργάνωση αγώνων, τουρνουά, πρωταθλημάτων με συνολική βαθμολογία, υπό την εποπτεία των ενώσεων.

**(6)** Ο παιδαγωγικός στόχος: η ολοκληρωμένη ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών!

Η DHB δίνει στον αναπτυξιακό της σχεδιασμό μια παιδαγωγική προοπτική:

Η ατομική εποπτεία, η προώθηση και προαγωγή της προσωπικότητας και των αθλητικών δεξιοτήτων, η μακροπρόθεσμη ανάπτυξη της παικτικής ικανότητας - θα πρέπει να αποτελούν τα δομικά στοιχεία μιας παιδαγωγικής αντίληψης για την εκπαίδευση των παιδιών στους συλλόγους. Αυτό πρέπει να είναι και ο κεντρικός στόχος στις διάφορες αγωνιστικές μορφές που προτείνουμε ανά ηλικία.

## Πρωθημένη άμυνα - Ο υποχρεωτικός τρόπος παιχνιδιού!



Η πρωθημένη άμυνα είναι από την αρχή μια ξεκάθαρη κατευθυντήρια γραμμή του γερμανικού αναπτυξιακού σχεδιασμού για τις ηλικιακές κατηγορίες. Για να εφαρμοστεί αυτή η αρχή στην προπόνηση και το παιχνίδι, πρέπει να γίνει δεσμευτική για όλες τις μικρές ηλικιακές κατηγορίες.

Η πρωθημένη αμυντική κάλυψη έχει πολλά πλεονεκτήματα σε σχέση με την μη πρωθημένη αμυντική κάλυψη.

- Δημιουργεί συνθήκες μάθησης και εμπειριών για όλους!
- Πρωθεί το παιχνίδι σε πλάτος και βάθος!
- Πρωθεί ένα ισχυρό παιχνίδι στο κέντρο του γηπέδου!
- Επιτρέπεται τον άμεσο ανταγωνισμό με έναν αντίπαλο του ίδιου επιπέδου (1-1) αντί για μια αφηρημένη ανάθεση χώρου σε μια μη πρωθημένη άμυνα!
- Δημιουργεί επιθετικά πρότυπα με θάρρος και διάθεση για ρίσκο!
- Δίνει την δυνατότητα για χωρίς περιορισμούς, ελεύθερο και δημιουργικό παιχνίδι!

## Το δεσμευτικό πλαίσιο για την κατηγορία 7-9, 9-11 και 11-13 χρ.

Η βασική ιδέα του παιχνιδιού ► Προσανατολισμός στην μπάλα ► Προωθημένη-ενεργητική κάλυψη

Προβλεπόμενη αγωνιστική δομή	Μορφή/οργάνωση πρωταθλημάτων	Τρόποι παιχνιδιού με βάση την ηλικία	Κανονισμοί ανά ηλικιακή κατηγορία	Συνοδευτικές δραστηριότητες με κινητικές δεξιότητες
<b>Ηλικιακή κατηγορία 7-9 χρ.</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αγώνες με φεστιβαλική μορφή</li> <li>Δεν υπάρχει πίνακας για το σκορ/δεν κρατάμε αποτελέσματα</li> <li>Επιβράβευση της συμμετοχής (διπλώματα, μετάλλια)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ελεύθερο παιχνίδι με/γύρω από την μπάλα</li> <li>Παιχνίδι με τέρματα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τα σφουρίγματα πρέπει να έχουν παιδαγωγικό χαρακτήρα</li> <li>Δεν επιτρέπεται η 2' αποβολή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Υποχρεωτικά</li> <li>Διαδρομές με κινητικές δεξιότητες στα πλαίσια του αθλητικού φεστιβάλ</li> </ul>
<b>Ηλικιακή κατηγορία 9-11 χρ.</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Βασική μορφή: 4 + 1 κατά πλάτος του γηπέδου</li> <li>Σε μερικές ενώσεις επιτρέπεται το παιχνίδι με γκολ μετά από σκαστό σουτ</li> <li>Ύψος τέρματος 1,60 μ.</li> <li>Μέγεθος μπάλας 0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Προβλέπεται: μικρά τουρνουά (με 3 ομάδες)</li> <li>Πρωτάθλημα σε επίπεδο ένωσης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μαν του μαν σε όλο το γήπεδο</li> <li>Μαν του μαν πίσω από την κεντρική γραμμή του γηπέδου</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αποβολή με 2' σε παίκτη με αντικατάσταση</li> <li>Πέναλτι αντί για ρίψη από την γραμμή των 7 μ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Συνιστώμενο</li> <li>Συμμετοχή σε αγώνες με συνολική βαθμολογία</li> </ul>
<b>Ηλικιακή κατηγορία 11-13 χρ.</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>6+1</li> <li>Ύψος τέρματος 2,00 μ.</li> <li>Μέγεθος μπάλας Νο 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ξεχωριστά παιχνίδια</li> <li>Τουρνουά</li> <li>Δεν γίνεται πρωτάθλημα σε επίπεδο χώρας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μαν του μαν</li> <li>Μαν του μαν με τοποθέτηση πίσω από την μπάλα</li> <li>1-5 άμυνα</li> <li>Δεν επιτρέπεται μαν του μαν σε παίκτη</li> <li>Ο τερματοφύλακας δεν περνά την κεντρική γραμμή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αποβολή με 2' σε παίκτη με αντικατάσταση</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δεν προβλέπεται</li> </ul>

## Συμπεριφορά των διαιτητών σε περίπτωση μη τήρησης του δεσμευτικά καθορισμένου στυλ παιχνιδιού

Στην ηλικιακή κατηγορία 7-9 χρ., πρωταρχικός στόχος είναι το ελεύθερο παιχνίδι χωρίς περιορισμούς και απαιτήσεις.

Στην ηλικιακή κατηγορία 9-11 και 11-13 χρ., περιλαμβάνονται δεσμευτικοί κανόνες, που απαιτούν την επιβολή συγκεκριμένων μορφών άμυνας:

- Στην ηλικιακή κατηγορία 9-11 χρ. τα παιδιά πρέπει να παίζουν μόνο με την μορφή μαν του μαν. Είναι όμως Στην διακριτική ευχέρεια κάθε ομάδας αν θα παίξει μαν του μαν σε ολόκληρο το γήπεδο ή πίσω από την κεντρική γραμμή του γηπέδου
- Στην ηλικιακή κατηγορία 11-13 χρ., οι ομάδες μπορούν να επιλέξουν μία από τις παραπάνω μορφές μαν του μαν ή την άμυνα ζώνης 1-5 (=προωθημένη άμυνα ζώνης προσανατολισμένη στο άτομο)
- Οι διαιτητές είναι υπεύθυνοι για την εφαρμογή των παραπάνω περιορισμών επιβάλλοντας προκαθορισμένες κυρώσεις σε περίπτωση μη εφαρμογής τους.

## Οι κυρώσεις αποτελούν ευθύνη των ενέσεων

Στο παρελθόν οι ενώσεις παρουσίασαν διάφορα μοντέλα κυρώσεων με προσοδευτική μορφή. Αυτές έχουν εφαρμοστεί στην πράξη και είναι γνωστές στους διαιτητές. Για αυτόν τον λόγο οι διαιτητές θα πρέπει να εφαρμόζουν τις ανάλογες ειδικές ποινές σε περίπτωση μη εφαρμογής προκαθορισμένων αμυντικών συστημάτων. Αυτοί οι ειδικοί κανονισμοί καθορίζονται από τις ενώσεις και αναγράφονται στις προκηρύξεις τους.

## Ηλικιακή κατηγορία 7-9 χρ.



### Υποχρεωτικές προδιαγραφές

- 4+1 κατά πλάτος του γηπέδου + δραστηριότητες με κινητικές δεξιότητες/παιχνίδια
- Επιτρέπονται αγώνες με γκολ μετά από σκαστό σουτ
- Διαδρομές με ποικιλόμορφες κινητικές δεξιότητες
- Τέρματα: διαστάσεων μίνι ή στα κανονικά τέρματα βάζουμε πρόσθετο δοκάρι στο ύψος 1,60 μ.

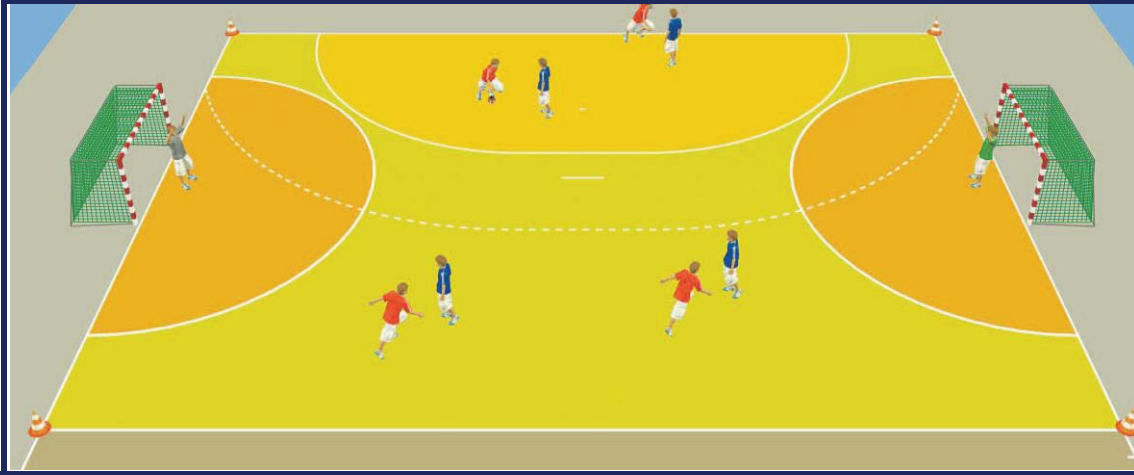
## Επεξηγήσεις για την διαμόρφωση αγωνιστικών συνθηκών φιλικών προς το παιδί

- Ο κεντρικός στόχος είναι η απόκτηση θετικών αγωνιστικών εμπειριών από το παιδί. Πάνω σε αυτό θα πρέπει να συμβάλουν όλες οι πλευρές (προπονητής, διαιτητές, παράγοντες, γονείς, θεατές)!
- **Σημαντικό:** δεν γίνονται μεμονωμένα παιχνίδια, αλλά μόνο τουρνουά με συμμετοχή περισσότερων ομάδων. Αυτό δίνει έμφαση στον χαρακτήρα των φεστιβάλ και διασφαλίζει ότι τα παιδιά θα έχουν πολλές ευκαιρίες για να συμμετέχουν στους αγώνες, στα παιχνίδια και στις διαδρομές με κινητικές δεξιότητες.
- Κανένας τακτικός περιορισμός, αλλά ελεύθερο παιχνίδι: ο ανταγωνισμός για την απόκτηση της μπάλας είναι ο κεντρικός στόχος.

## Οδηγίες για την διαχείριση των παιχνιδιών / προτάσεις για την οργάνωση των παιχνιδιών

- Τα σφυρίγματα πρέπει να έχουν παιδαγωγικό χαρακτήρα: Ο διαιτητής θα πρέπει να εξηγεί, να εκπαιδεύει - εάν είναι απαραίτητο, να προτρέπει, αλλά να μην τιμωρεί!
- Δεν υπάρχει αριθμός παικτών ανά ομάδα: Κάθε παιδί πρέπει να του δίνεται η δυνατότητα να παίξει. Αλλά: Εάν υπάρχει μεγαλύτερος αριθμός παικτών, τότε τα παιδιά χωρίζονται σε περισσότερες ομάδες (πιθανώς την ημέρα του αγώνα), έτσι ώστε σε όλα τα παιδιά να δοθεί επαρκής χρόνος συμμετοχής στα παιχνίδια.
- Κορίτσια και αγόρια παίζουν μαζί.
- Καμία απαίτηση δελτίου: Ωστόσο, για λόγους συμμετοχής, η αίτηση συμμετοχής από τους συλλόγους είναι απαραίτητη.
- Δεν υπάρχουν πίνακες αναγραφής του σκορ δεν ανακηρύσσετε πρωταθλητής. Όλα τα παιδιά είναι νικητές.

## Παιχνίδι 4+1 κατά πλάτος του γηπέδου



## Ηλικιακή κατηγορία 9-11 χρ.



### Υποχρεωτικές προδιαγραφές

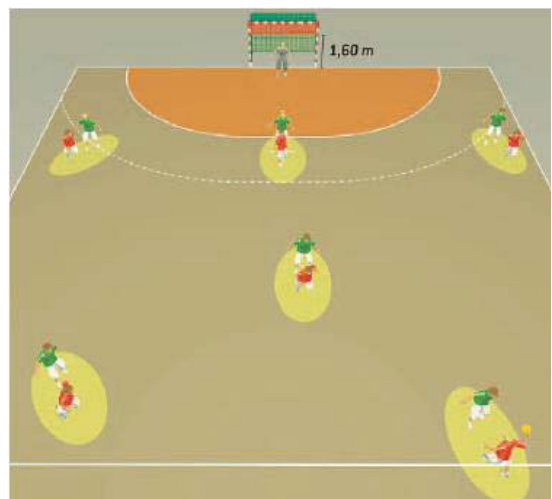
- 6+1 σε όλο το γήπεδο, ενδεχομένως και στο μισό γήπεδο λόγω συνθηκών

### Πρόσθετες αγωνιστικές μορφές

- 4+1 κατά πλάτος του γηπέδου (για αρχάριους/νεοφερμένους παίκτες)
- 2 φορές 3 εναντίον 3
- Πέναλτι αντί για ρίψη από την γραμμή των 7 μ.
- Τέρματα: διαστάσεων μίνι 1,60 μ., μέγεθος μπάλα Νο 0

## Επεξηγήσεις

- Τοποθέτηση της αμυνόμενης ομάδας το λιγότερο πίσω από την κεντρική γραμμή του γηπέδου και έξω από την γραμμή των 9 μ.
- Ξεκάθαρη διάταξη μέσα στο γήπεδο: ένας αμυντικός για κάθε επιθετικό (βλ. εικόνα δεξιά)
- Ο επιθετικός που κόβει μέσα στα 6 μ., πρέπει να συνοδεύεται.
- Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης των ομάδων, ο διαιτητής θα πρέπει να επιβάλει κυρώσεις με βάση την προκήρυξη της εκάστοτε ένωσης
- Συνιστάτε η συνοδευτική ενσωμάτωση ευέλικτων αξιολογήσεων που οι μετρήσεις/αποτελέσματα τους μπορούν να ενσωματωθούν στην γενική βαθμολογία (κανονισμοί ενώσεων)





## Δεσμευτικός τρόπος αμυντικής συμπεριφοράς: μαν του μαν

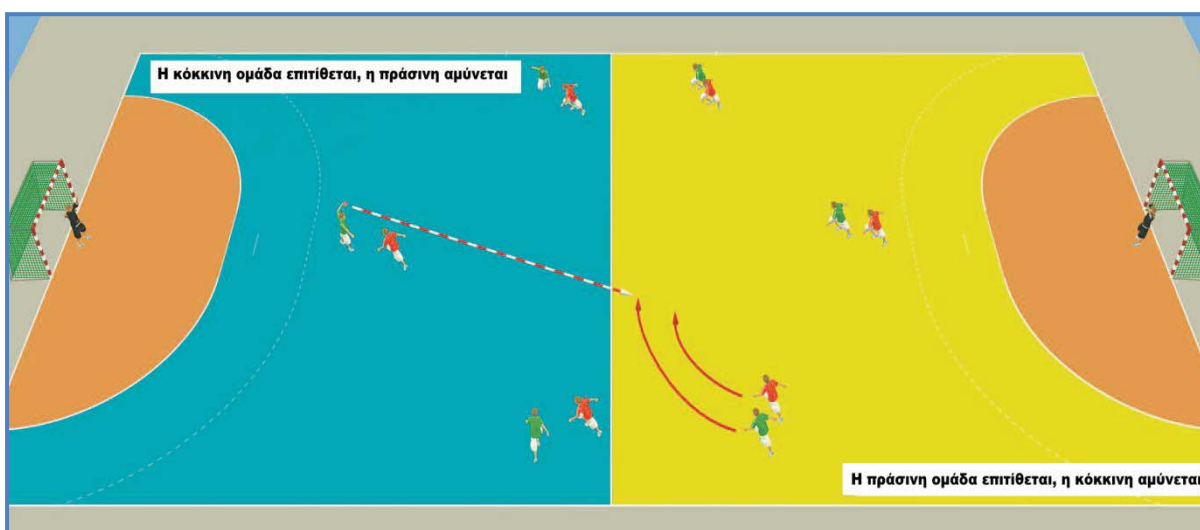


### Τυπικά κριτήρια:

Σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία επιτρέπεται να εφαρμοστούν πολλές παραλλαγές μαν του μαν:

- Μαν του μαν σε όλο το γήπεδο
- Μαν του μαν πίσω από την κεντρική γραμμή του γηπέδου
- Επιθετικός παίκτης που κόβει στα 6 μ. πρέπει να συνοδεύεται
- Ξεκάθαρη διάταξη μέσα στο γήπεδο: ένας αμυντικός για κάθε επιθετικό (=Ζευγάρια: ένας επίθετικός-ένας αμυντικός)
- Σημαντικό: δεν επιτρέπονται μη προωθημένες άμυνες ζώνης (6-0, 5-1, 4-2), όπως και συγκεκριμένο μαν του μαν σε παίκτη/ες (5-0+1, 4-0+2)

## Διαφορετική αγωνιστική μορφή: 2 φορές 3 εναντίον 3



### Οργάνωση/Εκτέλεση

Δύο ομάδες (κόκκινη, πράσινη) με 6 παίκτες και 1 τερματοφύλακα παίζουν αντίπαλες. Το γήπεδο για κάθε ομάδα είναι χωρισμένο στο αμυντικό και επιθετικό μισό. Σε κάθε μισό γήπεδο βρίσκονται 3 παίκτες από κάθε ομάδα: στο ένα μισό γήπεδο παίζουν 3 αμυντικοί της κόκκινης ομάδας εναντίον 3 επιθετικών της πράσινης ομάδας (στο κίτρινο μισό) και στο άλλο μισό γήπεδο παίζουν 3 αμυντικοί της πράσινης ομάδας εναντίον 3 επιθετικών της κόκκινης ομάδας (μπλε μισό).

### Κανόνες παιχνιδιού

- Και στα 2 μισά γήπεδα τα παιδιά παίζουν με το σύστημα μαν του μαν
- Δεν μπορεί κανένας παίκτης να περάσει την κεντρική γραμμή του γηπέδου
- Μετά από ένα σουτ, η επαναφορά της μπάλας γίνεται με πάσα από τον τερματοφύλακα σε ένα συμπαίκτη του που βρίσκεται στο κοντινό μισό γήπεδο (αμυντικό μισό γήπεδο) με στόχο η μπάλα να μεταφερθεί στο επιθετικό μισό γήπεδο
- Την στιγμή της επαναφοράς της μπάλας από τον τερματοφύλακα, δεν επιτρέπεται οι αντίπαλοι να μπουν στην ζώνη ανάμεσα στα 6 και 9 μ.!
- Ο τερματοφύλακας μπορεί να επαναφέρει την μπάλα με μακρινή πάσα στο επιθετικό μισό γήπεδο.
- Επιτρέπεται η πάσα προς τα πίσω από το επιθετικό στο αμυντικό μισό γήπεδο.
- Η αλλαγή των παικτών γίνεται από τις δύο ζώνες αλλαγών, οι οποίες όμως δεν βρίσκονται κοντά στους πάγκους των ομάδων αλλά στο ύψος του κέντρου του γηπέδου.
- Ο προπονητής είναι υπεύθυνος (π.χ. κατά την κυκλική αλλαγή των παικτών), ότι κάθε παίκτης έχει παίξει σαν επιθετικός και σαν αμυντικός.

## Δεσμευτικοί κανονισμοί για την ηλικιακή κατηγορία 9-11 χρ.

- Στην ηλικιακή κατηγορία 9-11 χρ. γίνονται πρωταθλήματα μόνο σε επίπεδο ένωσης, ώστε να μην δίνεται η δυνατότητα σε αγωνιστικές συμπεριφορές που επιδιώκουν αποκλειστικά το αποτέλεσμα. Επιτρέπεται η μη συμμετοχή σε ένα πρωτάθλημα όπως και στην ηλικιακή κατηγορία 7-9 χρ..
- Οι προγραμματισμένοι γύροι είναι όμως δεσμευτικοί
- Μπορεί να γίνει διαχωρισμός των ομάδων ανάλογα με το επίπεδο δυνατοτήτων τους:  
Αρχάρια ή αγύμναστα παιδιά μπορούν π.χ. να μπουν σε μια ειδική κατηγορία αυτής της ηλικίας. Σε αυτή την περίπτωση μπορούν να συμμετέχουν σε ένα τουρνουά "4+1 κατά πλάτος του γηπέδου" με τα παιδιά να παίζουν μαν του μαν σε όλο το γήπεδο. Η δημιουργία της ειδικής κατηγορίας γίνεται με βάση την αξιολόγηση των ικανοτήτων τους στην αρχή της σεζόν. Ταυτόχρονα προσφέρεται για τους προχωρημένους παίκτες το παιχνίδι σε όλο το γήπεδο. Λόγω της ατομικής εξέλιξης κάθε παιδιού στην διάρκεια του χρόνου, είναι δυνατή η μετάβαση των παιδιών από την κατηγορία των αρχαρίων στην κατηγορία των προχωρημένων.
- Αγόρια και κορίτσια μπορούν να παίζουν μαζί.
- Κάθε ομάδα δικαιούται ένα time-out σε κάθε ημίχρονο, για να π.χ. κάνει ο προπονητής διευκρινήσεις για την οργάνωση του μαν του μαν της ομάδας του.
- Θα πρέπει να αποφεύγονται μεμονωμένα παιχνίδια και προτιμούνται αγώνες με την μορφή τουρνουά.
- Λόγω διαφορών στο σωματικό ύψος που συναντάμε σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία αλλά και για να αποφύγουμε πιθανές λάθος τεχνικά εκτελέσεις ρίψεων, θα πρέπει να μειώνουμε σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία, το ύψος του τέρματος.  
Για αυτό το σκοπό μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μίνι τέρματα ή να τοποθετήσουμε ένα εξτρά οριζόντιο δοκάρι στο κανονικό τέρμα στο ύψος 1,60 μ.
- Μέγεθος μπάλας: Νο 0. Η διάμετρος της μπάλας πρέπει να είναι από 46 ως 48 εκ., και το βάρος της μπάλας μέχρι 260 εκ. Η επιλογή της μπάλας Νο 0, βοηθά στην ασφαλή υποδοχή και χειρισμό της μπάλας από τα παιδιά, κάτι που αποτελεί βασική προϋπόθεση για την εκτέλεση σωστών τεχνικά ρίψεων.
- Οι κανόνες για την αγωνιστική μορφή 2 φορές 3 εναντίον 3 περιγράφονται παραπάνω
- Πέναλτι αντί για ρίψη από τα 7 μ.

### Συμβουλές για την στηρίξη της εστίας



#### Πρώτα ασφάλεια!

Βεβαιωθείτε ότι η εστία έχει συναρμολογηθεί σωστά και έχει γίνει σωστά η στηρίξη της στο έδαφος. Παλαιότερα υπήρχαν ατυχήματα από ανατροπή των εστιών που οδήγησαν σε σοβαρούς τραυματισμούς. Ως εκ τούτου, οι εστίες θα πρέπει να είναι σταθερά τοποθετημένες στο δάπεδο έτσι ώστε να μην μπορούν να γέρνουν ή να κινούνται.

### Πέναλτι αντί για ρίψη από τα 7 μ.

Η ρίψη από τα 7 μ. είναι μια ποινή που δίνει την ευκαιρία στην επιτιθέμενη ομάδα να σημειώσει ένα τέρμα, όταν η αμυνόμενη ομάδα δεν έχει ενεργήσει με βάση του κανονισμούς. Όμως παρατηρούμε ότι στην ηλικιακή κατηγορία 9-11 χρ. αυτό δεν είναι συχνά εφικτό γιατί τα παιδιά δεν διαθέτουν ούτε την απαιτούμενη δύναμη αλλά και ικανότητα στόχευσης κατά την ρίψη. Έτσι έχουμε αντικαταστήσει την ρίψη από τα 7 μ. με το ονομαζόμενο "πέναλτι".

### Παρατηρήσεις για την εκτέλεση του πέναλτι

Από μια κεντρική γραμμή (=νοητή γραμμή ανάμεσα στα 2 τέρματα) ξεκινά ένας παίκτης με την μπάλα από μια οποιαδήποτε απόσταση με κατεύθυνση προς το τέρμα. Ο παίκτης θα πρέπει πάντα να έχει στο μυαλό του τον κανονισμό των 3 βημάτων και να κινηθεί είτε με απλή/πολλαπλή ντρίπλα (Σειρά εικόνων 1) είτε χωρίς ντρίπλα (σειρά εικόνων 2). Μόλις φθάσει στον χώρο

ανάμεσα στην γραμμή των 6 και 9 μ. πρέπει να κάνει μια βασική ρίψη προς το τέρμα. Όλοι οι υπόλοιποι παίκτες πρέπει να βρίσκονται πίσω από την κεντρική (νοητή) γραμμή.

**Από το μαν του μαν στην ηλικιακή κατηγορία 7-9 και 9-11 χρ. ....**



**....στην προωθημένη μορφή άμυνας ζώνης 1-5 στην ηλικιακή κατηγορία 11-13 χρ.**





## Ηλικιακή κατηγορία 11-13 χρ.



### Τυπικά κριτήρια:

- 6+1 (καμία παραλλαγή)
- Μαν του μαν
- Μαν του μαν μπροστά από την γραμμή των 9 μ.
- 1-5 άμυνα ζώνης (πρώτη προωθημένη μορφή άμυνας ζώνης)
- Δεν επιτρέπεται το μαν του μαν σε ένα παίκτη (και σε ολιγαριθμία)
- Ο τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται να περνά την κεντρική γραμμή του γηπέδου

### Υποχρεωτικός τρόπος παιχνιδιού: από το μαν του μαν στην πρώτη προωθημένη μορφή άμυνας ζώνης

Αρχικά στην ηλικιακή κατηγορία 11-13 χρ. τα παιδιά πρέπει να συνεχίζουν να παίζουν μαν του μαν - σε όλο το γήπεδο ή από την κεντρική γραμμή του γηπέδου. Η εμπειρία έχει δείξει ότι η άμεση μετάβαση από το μαν του μαν στην προωθημένη άμυνα ζώνης (1-5 άμυνα) συχνά είναι δύσκολη. Το μαν του μαν μπροστά από την γραμμή των 9 μ. (Βασική αρχή: κανένας επιθετικός δεν αμύνεται μπροστά από το σημείο που βρίσκεται η μπάλα, στο παιχνίδι 1-1 χωρίς μπάλα ο αμυντικός βρίσκεται στην ίδια ευθεία με το σημείο που βρίσκεται η μπάλα), θεωρείται ένα πολύ καλό ενδιάμεσο μεθοδικό σκαλοπάτι (βλέπε Info 6), δεδομένου ότι έννοιες όπως κάλυψη και βοήθειες παίζουν πρωταρχικό ρόλο.

Στην συνέχεια κατά την εφαρμογή της άμυνας ζώνης 1-5, κεντρικό ρόλο έχει η προωθημένη αμυντική κάλυψη. Δεν επιτρέπεται η τοποθέτηση όλων των αμυντικών κοντά στην γραμμή των 6 μ.. (βλέπε Info 8). Ένας περιφερειακός ως κάτοχος της μπάλας θα

πρέπει να γίνεται δέκτης μιας αμυντικής πίεσης μπροστά από την γραμμή των 9 μ. στο βάθος του γηπέδου. Στην Info 7 δίνεται ακόμη μια φορά μια συνολική εικόνα για την διαδικασία μετάβασης από το μαν του μαν στην προωθημένη μορφή άμυνας ζώνης 1-5.

### **Αυτή πρέπει να είναι μορφή λειτουργίας την άμυνας μαν του μαν μπροστά από τα 9 μ.**

6  
INFO

1 Οι αμυντικοί αναλαμβάνουν τον προσωπικό τους αντίπαλο κινούμενοι ως το πολύ την γραμμή αλλαγών (EIK.1)

2 Ο αμυντικός πρέπει να βρίσκεται βασικά ανάμεσα στον προσωπικό του αντίπαλο και το δικό του τέρμα

3 Ο αμυντικός θα πρέπει να παρατηρεί τον ταυτόχρονα τον αντίπαλο του και την μπάλα

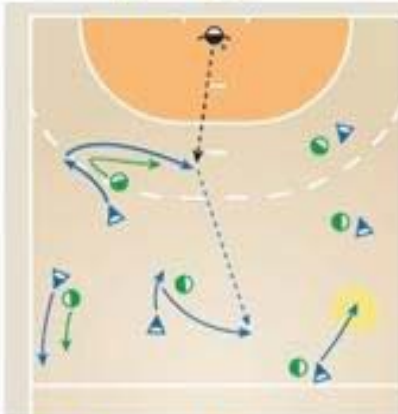
4 Οι διπλανοί αμυντικοί θα πρέπει να βοηθούν σε περίπτωση που ένας επιθετικός προσπαθεί να διεισδύσει με την μπάλα (EIK.2)



## Η μεθοδική διαδικασία από τον μαν του μαν στην άμυνα ζώνης

### Βήμα 1

### Άμυνα μαν του μαν σε όλο το γήπεδο



- Μετά από την απώλεια της μπάλας κάθε αμυντικός πρέπει αμέσως να φάξει τον προσωπικό του αντίπαλο
- Ο κάθε αμυντικός καλύπτει τον προσωπικό του αντίπαλο ανεξάρτητα από την θέση του και την θέση της μπάλας
- Ο σχέση αμυντικού-επιθετικού είναι διαρκής (καθαρό μαν του μαν)

#### Πλεονεκτήματα

- Απλή μορφή οργάνωσης των αμυντικών, που βασίζεται κυρίως στο ατομικό επίπεδο των αμυντικών
- Μαθησιακή εμπειρία σε μεγάλους χώρους
- Ο κεντρικός στόχος είναι η απόκτηση της μπάλας
- Βοηθά στην γρήγορη εναλλαγή από την επίθεση στην άμυνα
- Απλές παραλλαγές του μαν του μαν από την ηλικιακή κατηγορία 9-11 χρ.

### Βήμα 2

### Μαν του μαν από την κεντρική γραμμή του γηπέδου



- Μετά την απώλεια της μπάλας, οι αμυντικοί τρέχουν στην κεντρική γραμμή του γηπέδου
- Στην κεντρική γραμμή γίνεται η οργάνωση της άμυνας - κάθε αμυντικός αναλαμβάνει τον προσωπικό του αντίπαλο
- Παραλλαγή με λίμπερο: ένας αμυντικός καλύπτει πίσω από τους υπόλοιπους συμπαίκτες του και βοηθά σε πιθανές διεισδύσεις επιθετικών (βλ. εικόνα)
- Ο λίμπερο είναι υπεύθυνος για τους ελεύθερους παίκτες που κόβουν στα 6 μ.

#### Στόχοι

- Η κεντρική γραμμή αποτελεί ουσιαστικά μια οπτική διδακτική βοήθεια - που σκοπεύει να βοηθήσει στην καλύτερη οργάνωση της ανάληψης από τους αμυντικούς των προσωπικών τους αντιπάλων
- Το παιχνίδι 1 εναντίον 1 με και χωρίς μπάλα παίζεται τώρα σε μικρότερους χώρους

### Βήμα 3

### Μαν του μαν μπροστά από την γραμμή των 9 μ.



- Μετά από το πέρασμα της κεντρικής γραμμής, γίνεται η οργάνωση της άμυνας - ο κάθε αμυντικός αναλαμβάνει τον προσωπικό του αντίπαλο στο δικό τους μισό γήπεδο
- Οι αμυντικοί που καλύπτουν τους επιθετικούς χωρίς μπάλα πρέπει να βρίσκονται πάντα πίσω από το ύψος της μπάλας
- Σημαντικό: κανένας αμυντικός δεν βρίσκεται μπροστά από το ύψος της μπάλας!

#### Στόχοι

- Κάλυψη χώρων σε πλάτος και βάθος
- Εξάσκηση και βελτίωση της συνεργασίας μεταξύ των αμυντικών (βοήθεια, παραλαβή/ παράδοση)
- Είναι το ενδιάμεσο μεθοδικό σκαλοπάτι μετάβασης στην άμυνα ζώνης 1-5

### Βήμα 4

### Άμυνα ζώνης: 1-5



#### Τρόπος παιχνιδιού

- Κάθε αμυντικός δεν είναι πια υπεύθυνος για έναν επιθετικό, αλλά για έναν χώρο/τομέα (βλ. εικόνα)
- Κάθε αμυντικός είναι υπεύθυνος για τον επιθετικό που βρίσκεται στον χώρο του
- Αν ο επιθετικός που βρίσκεται στον χώρο του, αλλάξει χώρο, τότε γίνεται παράδοση, όταν είναι δυνατόν

#### Στόχοι

- Σε κάθε χώρο, και κυρίως στις θέσεις των ακραίων, ενδιάμεσων καθώς και του κεντρικού αμυντικού ο τρόπος κάλυψης πρέπει να είναι προωθημένος και ενεργητικός
- Ο κεντρικός στόχος είναι η απόκτηση της μπάλας
- Βελτίωση της συνεργασίας των αμυντικών παρά τους μεγάλους χώρους κάλυψης

## Παρατηρήσεις για την άμυνα 1-5

### Βασική μορφή της άμυνας 1-5



Στην άμυνα ζώνης 1-5, 5 αμυντικοί ενεργούν σε σχέση με τον επιθετικό που έχουν απέναντί τους παίζοντας μπροστά από την γραμμή των 9 μ. με ενεργητικό και προωθημένο τρόπο. Ένας αμυντικός παίζει κοντά στην γραμμή των 6 μ. και είναι υπεύθυνος για τον πόντο.



Το σημείο εκκίνησης των 5 αμυντικών είναι η γραμμή των 9 μ.. Κάθε περιφερειακός παίκτης που κινείται απειλητικά προς το τέρμα θα πρέπει να δέχεται την πίεση του αντίστοιχου αμυντικού ο οποίος θα πρέπει να κινηθεί προωθημένα και ενεργητικά.

#### ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ



Το μαν του μαν σε ένα ή περισσότερους παίκτες δεν επιτρέπεται.

#### ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ



Στην αριστερή και στην πάνω εικόνα μπορούμε να διακρίνουμε, ότι ένας αμυντικός παίζει μαν του μαν τον αριστερό ενδιάμεσο επιθετικό με αποτέλεσμα να μην τον αφήνει να υποδεχθεί την μπάλα, αυτό απαγορεύεται.

### Ενεργητική άμυνα: καλύπτουμε πιθανές διαδρομές της πάσας



Η ενεργητική προωθημένη αμυντική πίεση στους αντιπάλους είναι ο βασικός τρόπος λειτουργίας της άμυνας ζώνης 1-5. Όταν έχει στην κατοχή του την μπάλα ο αριστερός ενδιάμεσος επιθετικός, ο μπροστινός κεντρικός αμυντικός μπορεί να πάρει μια προωθημένη αμυντική θέση.



Από αυτήν την θέση μπορεί ο μπροστινός κεντρικός αμυντικός να κινηθεί ξαφνικά με σκοπό να εμποδίσει μια πιθανή πάσα στον κεντρικό επιθετικό. Ο αριστερός ενδιάμεσος επιθετικός θα πρέπει να κάνει πιθανά μια πάσα στον δεξιό ενδιάμεσο επιθετικό, αυτήν την πάσα μπορεί η άμυνα (αριστερός ενδιάμεσος αμυντικός) να την κλέψει! Τέτοιες βραχυπρόθεσμες αμυντικές ενέργειες δεν πρέπει να συγχέονται με το μαν του μαν σε ένα άτομο.

### Κόψιμο παίκτη: ο επιθετικός θα πρέπει να συνοδεύεται



Σε μια τέτοια κατάσταση π.χ. ο αριστερός ενδιάμεσος επιθετικός μετά την πάσα στον κεντρικό επιθετικό κόβει στα 6 μ. προς την κατεύθυνση πασαρίσματος, με σκοπό να πάρει θέση ως 2ο πόντο.



Οι επιθετικοί που κόβουν στα 6 μ. (=κόψιμο από περιφερειακό ή ακραίο επιθετικό) θα πρέπει να συνοδεύονται. Στην περίπτωση αυτή η μορφή της άμυνας αλλάζει σε μια ενεργητική 2-4!