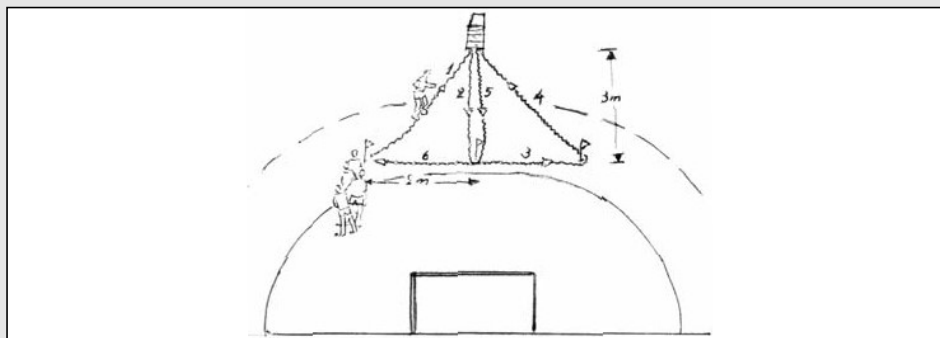


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΚΑΡΤΑ 5.1: Για τα μαθήματα 5.1 και 5.8. Δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση

Σκοπός: Η αξιολόγηση βασικών δεξιοτήτων της ατομικής αμυντικής τεχνικής.

Εξοπλισμός: Χρονόμετρο και γραμμογραφημένος χώρος διεξαγωγής. Ορίζεται ένα ισοσκελές τρίγωνο που η βάση του έχει μήκος 4 μέτρα και η κορυφή απέχει 3 μέτρα από τη βάση.

Εκτέλεση: Ο δοκιμαζόμενος ξεκινώντας από την αριστερή γωνία κάνει πλάγια μετακίνηση μέχρι την κορυφή του τριγώνου (διαδρομή 1), αγγίζει ένα αντικείμενο στην κορυφή, επιστρέφει με πίσω βήματα (διαδρομή 2), συνεχίζει με πλάγια μετακίνηση τις διαδρομές 3 και 4, επιστρέφει με πίσω βήματα (διαδρομή 5) και τελειώνει με πλάγια

μετακίνηση (διαδρομή 6). Η συνολική διάρκεια του τεστ περιλαμβάνει 5 επαναλήψεις της παραπάνω απόστασης. Μετρείται ο χρόνος στον οποίο καλύπτεται η καθορισμένη απόσταση.

Βαθμολόγηση: Η βαθμολογία του τεστ βγαίνει από το σύνολο του χρόνου που χρειάστηκε το παιδί για να ολοκληρώσει την παραπάνω απόσταση. Νόρμες απόδοσης για το συγκεκριμένο τεστ: για τα αγόρια τα 34'' - 38'' δευτερόλεπτα θεωρούνται ικανοποιητική απόδοση, ενώ για τα κορίτσια η νόρμα είναι 40'' - 44''. Τα λάθη τεχνικής στις μετακινήσεις και οι υπερβάσεις των κανόνων του τεστ, «χρεώνονται» με +4'' δευτερόλεπτα.

ΚΑΡΤΑ 5.2: Για τα μαθήματα 5.1 και 5.8. Πρωτόκολλο καταγραφής επίδοσης μαθητών στη δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση

Ονοματεπώνυμο	Χρόνος εκτέλεσης	Λάθη	Παραβίαση κανόνων	Σύνολο ποινής	Συνολικός χρόνος
1.....					

ΚΑΡΤΑ 5.3: Για μαθήματα 5.1 και 5.8. Φύλλο καθορισμού στόχων για τη δοκιμασία αξιολόγησης αμυντικών μετακινήσεων στη χειροσφαίριση

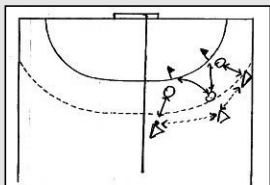
Σε πόσο χρόνο ολοκλήρωσες το τεστ; _____ Πόσα λάθη έκανες; _____

Πόσο χρόνο ποινής είχες; _____ Πόσο συνολικό χρόνο είχες; _____

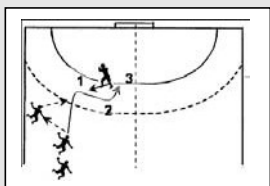
Βάλε ένα προσωπικό στόχο για μετά από 7 μαθήματα:

Στόχος στο 8ο μάθημα.

Χρόνος: _____ Αριθμός λαθών: _____ Χρόνος ποινής: _____ Συνολικός Χρόνος: _____

ΚΑΡΤΑ 5.4: Για τα μαθήματα 5.1 και 5.2. Κάρτα δραστηριότητας για αμυντικές δεξιότητες**Σταθμός 1. «Έξοδος- επιστροφή»,
«αλληλοκάλυψη».**

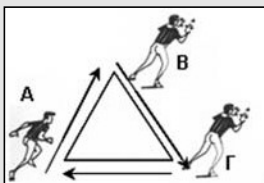
Τρεις αμυντικοί κάνουν έξοδο στον επιθετικό του χώρου ευθύνης τους όταν έχει τη μπάλα και επιστρέφουν διαγώνια με πλάγια βήματα στα 6μ., για να καλύψουν με το σώμα τους δυο κώνους που είναι τοποθετημένοι στη γραμμή των 6μ. Οι επιθετικοί έχουν στόχο να χτυπήσουν με την μπάλα τους κώνους και γυρίζουν την μπάλα (πάσες) με σκοπό να μείνει κάποιος κώνος αφύλακτος για να τον χτυπήσουν (1 πόντος). Ο μεσαίος επιθετικός τοποθετείται ανάμεσα στους 2 κώνους. Ο μεσαίος αμυντικός να αλλάζει συχνά. Κερδίζει η ομάδα με το καλύτερο σκορ.

ΚΑΡΤΑ 5.5: Για τα μαθήματα 5.1, 5.4 και 5.5. Κάρτα δραστηριότητας για την απλή προσποίηση**Σταθμός 2. Απλή προσποίηση από τη δυνατή πλευρά (για δεξιόχειρες)**

Κάνετε πάσα στον πασαδόρο και τρέχετε προς τον ελεύθερο χώρο για να υποδεχτείτε τη μπάλα και να βάλετε γκολ.

Αν προλάβει ο αμυντικός:

- 1) αλλάξετε κατεύθυνση (πατώντας στο αριστερό πόδι κάνετε ένα βήμα δεξιά),
 - 2) για να ξεφύγετε (πατώντας στο δεξί κάνετε ένα βήμα προς το τέρμα),
 - 3) και σουτάρετε με άλμα (κάνετε άλμα με το αριστερό πόδι).
- Ο αμυντικός ξεκινά πάντα από ένα καθορισμένο σημείο, τρέχει να προλάβει και επιστρέφει πάλι σε αυτό, παίζει με τα χέρια πίσω από την πλάτη και αλλάζει τακτικά.

ΚΑΡΤΑ 5.6: Για τα μαθήματα 5.1. Κάρτα για αμυντικές δεξιότητες μετακινήσεων**Σταθμός 3. «Έξοδος-επιστροφή»,
«πλάγια μετακίνηση».**

Προσπαθήστε να μετακινηθείτε όσο γίνεται ταχύτερα γύρω από τις πλευρές ενός τριγώνου, μετρήστε πόσο γρήγορα κάνετε τρεις γύρους, προσπαθήστε να ξεπεράσετε την επίδοσή σας την επόμενη φορά:

A. Η κίνηση μπροστά γίνεται με κανονικό τρέξιμο.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

B. Η κίνηση προς τα πίσω με διαγώνια πλάγια βήματα.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

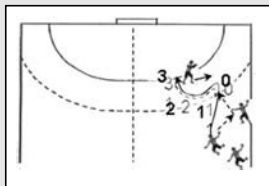
Θέλει Βελτίωση: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Γ. Η πλάγια κίνηση με πλάγια βήματα (τα πόδια δε σταυρώνουν).

Προσπάθεια

Σωστό: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

ΚΑΡΤΑ 5.7: Για τα μαθήματα 5.1, 5.4 και 5.5. Κάρτα δραστηριότητας για την απλή προσποίηση**Σταθμός 4. Απλή προσποίηση από την αδύνατη πλευρά (για δεξιόχειρες)**

Κάνετε πάσα στον πασαδόρο και τρέχετε προς τον ελεύθερο χώρο για να υποδεχτείτε τη μπάλα και να βάλετε γκολ.

Αν προλάβει ο αμυντικός, στις θέσεις:

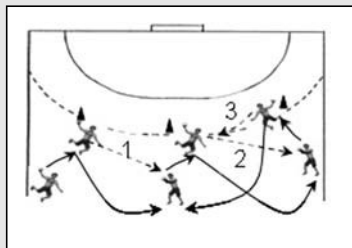
- 0) υποδεχτείτε τη μπάλα στο δεξί πόδι και αλλάξετε κατεύθυνση (πατώντας κάνετε ένα βήμα αριστερά),
 - 1) για να ξεφύγετε κάνετε ένα βήμα προς τα αριστερά (αριστερό πόδι),
 - 2) μετά ένα βήμα ακόμη προς τα αριστερά (δεξί πόδι)
 - 3) και σουτάρετε με άλμα (άλμα με το αριστερό πόδι).
- Ο αμυντικός ξεκινά πάντα από ένα καθορισμένο σημείο, τρέχει να προλάβει και επιστρέφει πάλι σε αυτό, παίζει με τα χέρια πίσω από την πλάτη και αλλάζει τακτικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΚΑΡΤΑ 5.8: Για μάθημα 5.3. Ερωτηματολόγιο γνώσεων.
 Αυτό είναι ένα σύντομο τεστ γνώσεων. Σημειώστε τις απαντήσεις σας.

Βρες το σωστό και το λάθος	Σωστό	Λάθος
1. Η υποδοχή της μπάλας πρέπει να γίνεται με το Ι χέρι.	☐	☐
2. Όταν κάνουμε σουτ με άλμα, βολεύει να πατάμε στο αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης, δηλαδή οι δεξιόχειρες να πατάνε στο αριστερό πόδι.	☐	☐
3. Δεν είναι λάθος να πατάμε στο ίδιο πόδι με το χέρι ρίψης (δηλαδή άλμα στο δεξί πόδι-σουτ με δεξί χέρι), απλά είναι πιο δύσκολο το σουτ.	☐	☐
4. Οι δεξιόχειρες πρέπει να υποδέχονται την μπάλα στο δεξί πόδι για να έχουν μετά δικαίωμα για 3 βήματα.	☐	☐
5. Οι δεξιόχειρες πρέπει να υποδέχονται την μπάλα στο δεξί πόδι για να τους βγαίνει μετά από 3 βήματα, το τελευταίο βήμα στο αριστερό πόδι.	☐	☐
6. Αν ένας δεξιόχειρας υποδεχτεί την μπάλα στο αριστερό πόδι, θα κάνει 2 βήματα για να κάνει σουτ με άλμα.	☐	☐
7. Όταν υποδεχόμαστε την μπάλα σε κίνηση, έχουμε μεγαλύτερη ταχύτητα από τον αμυντικό.	☐	☐
8. Όταν κινούμαστε για να υποδεχτούμε την μπάλα, κατευθυνόμαστε προς τον αμυντικό.	☐	☐
9. Αφού κάνουμε πάσα, επιστρέφουμε στην αρχική μας θέση.	☐	☐
10. Επιστρέφουμε πάντα στην αρχική μας θέση με βήματα προς τα πίσω.	☐	☐

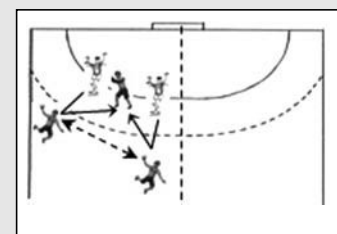
Οι σωστές απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις: 1 = ΛΑΘΟΣ, 2 = ΣΩΣΤΟ, 3 = ΣΩΣΤΟ, 4 = ΛΑΘΟΣ, 5 = ΣΩΣΤΟ, 6 = ΣΩΣΤΟ, 7 = ΣΩΣΤΟ, 8 = ΛΑΘΟΣ, 9 = ΣΩΣΤΟ, 10 = ΣΩΣΤΟ

ΚΑΡΤΑ 5.9: Για το μάθημα 5.5 Κάρτα δραστηριότητας για κυκλοφορία της μπάλας με απειλές (μπρος-πίσω κίνηση)


Μπροστά στο τέρμα, μοιραστείτε στις τρεις περιφερειακές θέσεις. Από αριστερά κάντε απειλή με τη μπάλα (3 βήματα προς τα κενά μεταξύ των κώνων),

- 1) Πάσα στο κέντρο και πηγαίνετε στο τέλος της γραμμής του κέντρου.
- 2) Πάσα από το κέντρο προς τα δεξιά και πηγαίνετε στο τέλος της γραμμής δεξιά.
- 3) Από δεξιά, κάνετε πάσα στο κέντρο και πηγαίνετε στο τέλος της γραμμής του κέντρου, κοκ.

Προσέξτε: – Παίρνουμε μπάλα πάντα σε κίνηση – Η κίνησή μας είναι πάντα προς τα κενά της άμυνας – Η κίνησή μας είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της πάσας.

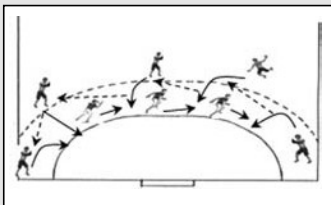
ΚΑΡΤΑ 5.10: Για το μάθημα 5.5. Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στην παραλαβή-παράδοση

Παιχνίδι 3 εναντίον 2.

2 επιθετικοί αλλάζουν πάσες προσπαθώντας να μείνουν ελεύθεροι για να βάλουν γκολ ή να μείνει ελεύθερος ο παίκτης πύβος για να του δώσουν την μπάλα.

Οι αμυντικοί βγαίνουν πάντα στον πιο κοντινό επιθετικό, όταν αυτός παίρνει τη μπάλα και αφού κάνει πάσα, επιστρέφουν τρέχοντας για να φυλάξουν το πύβος για να μην πάρει μπάλα. Ο παίκτης πύβος ακίνητος. Μετά από κάθε προσπάθεια αλλάζετε θέσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΚΑΡΤΑ 5.11: Για τα μάθημα 5.6. Κάρτα δραστηριότητας για παιχνίδι 5 εναντίον 3



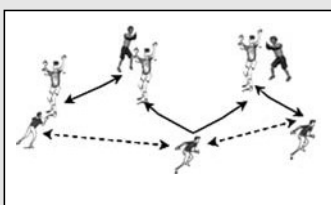
Παίζουν 5 επιθετικοί εναντίον 3 αμυντικών με βάση τις παρακάτω αρχές:

- Κίνηση για υποδοχή της μπάλας στα κενά.
- Η κίνηση στα κενά γίνεται και προς τις 2 κατευθύνσεις.
- Σουτάρει ο ελεύθερος «παίκτης».

Μετά από κάθε προσπάθεια (σουτ) μετακινούνται όλοι μια θέση προς τα δεξιά. (ρολόι). Ο δεξιός ακραίος επιθετικός γίνεται αμυντικός ενώ ο δεξιός ακραίος αμυντικός βγαίνει στην επίθεση και γίνεται αριστερός ακραίος επιθετικός.

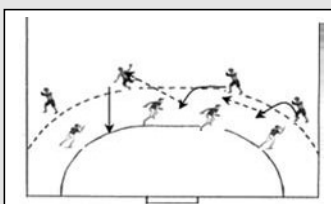
ΚΑΡΤΑ 5.12: Για τα μάθημα 5.6.

Κάρτα δραστηριότητας για εξάσκηση στην αλληλοκάλυψη και παραλαβή παράδοσης



- Τρεις αμυντικοί κάνουν έξοδο στον επιθετικό του χώρου ευθύνης τους όταν έχει την μπάλα και επιστρέφουν διαγώνια με πλάγια βήματα στα 6μ. για να καλύψουν τους δυο πύβους που είναι τοποθετημένοι στη γραμμή των 6μ. Οι επιθετικοί έχουν στόχο να περάσουν με πάσα την μπάλα στα πύβους και γυρίζουν την μπάλα με σκοπό να μείνει κάποιος αφύλαχτος για να του δώσουν την μπάλα (1 πόντος). Ο μεσαίος επιθετικός τοποθετείται ανάμεσα στα 2 πύβους.
- Μετά από κάθε προσπάθεια, αλλάζουν όλοι θέσεις, μετακινούμενοι μια θέση προς τα δεξιά.
- Οι παίκτες πύβους δεν κινούνται για να ελευθερωθούν.

ΚΑΡΤΑ 5.13: Για μάθημα 5.5 & 5.6. Φύλλο κριτηρίων για κυκλοφορία της μπάλας με απειλές



1. Κίνηση για υποδοχή της μπάλας στα κενά.

Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

2. Η κίνηση στα κενά γίνεται και προς τις 2 κατευθύνσεις.

Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

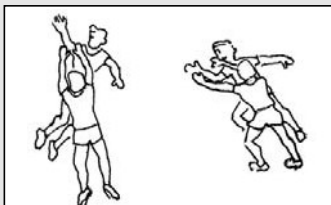
3. Σουτάρει ο ελεύθερος «παίκτης».

Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

ΚΑΡΤΑ 5.14: Για μάθημα 5.5 & 5.6. Φύλλο κριτηρίων για εξάσκηση στο μπλοκ



1. Τα χέρια τεντωμένα και ενωμένα πίσω από την μπάλα.

Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

2. Άλμα σε δεύτερο χρόνο, δηλαδή μετά από την απογείωση του επιθετικού.

Προσπάθεια

Σωστό: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐

Θέλει Βελτίωση: ☐ 1η ☐ 2η ☐ 3η ☐ 4η ☐ 5η ☐