

Προπαρασκευαστικές Ασκήσεις και Παιχνίδια Χειροσφαίρισης για το Δημοτικό Σχολείο

Του Η. Ζαπαρτίδη, Κ.Φ.Α, MSc

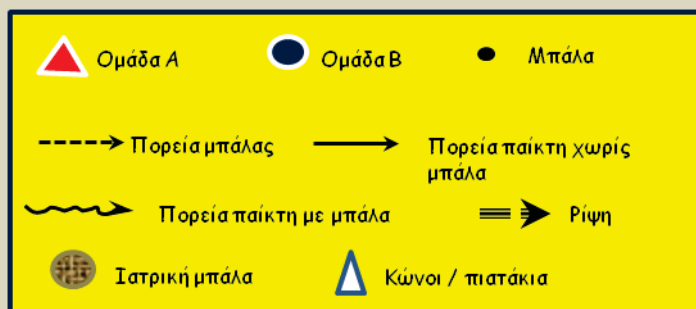
Στην πρώιμη και όψιμη σχολική ηλικία (7-10 ετών), κύριος παράγων του προγράμματος της άσκησης πρέπει να είναι το παιχνίδι. Καθώς τα παιδιά εμφανίζουν ισχυρή τάση προς κίνηση πρέπει δια μέσου του παιχνιδιού να τους δοθεί η ευκαιρία βασικών τεχνικών κινήσεων της χειροσφαίρισης (άλμα, ρίψη, ώθηση, κίνηση στο χώρο, στόχευση κλπ.). Έτσι, παράλληλα με την ψυχαγωγία και τη συναισθηματική ικανοποίηση καλλιεργούν τη ρυθμική έκφραση, τη συναρμογή και τις κινητικές δεξιότητες. Αλλά και προσαρμοσμένα ομαδικά παιχνίδια παρέχουν εμπειρίες και βοηθούν στην ανάπτυξη των ατομικών ικανοτήτων. Άλλωστε, σύμφωνα με τον Αριστοτέλη το παιχνίδι είναι ένα μέσον **προπαρασκευής** του παιδιού για τη ζωή «προειδοποιούσι πρὸς τας ὑστερον διαβάς» (Πολιτικά, Δ 17. 1136α).

Επειδή το ενδιαφέρον των παιδιών κυρίως στην πρώιμη σχολική ηλικία είναι βραχύ, πρέπει να γίνονται συχνές αλλαγές στη φύση του παιχνιδιού και να μην απαιτείται πολύ αυστηρότητα.

Η επιλογή του εκάστοτε παιχνιδιού πρέπει να είναι συνάρτηση του γενικού και ειδικού σκοπού που επιδιώκουμε και να ανταποκρίνεται στο κινητικό επίπεδο των παιδιών. Πρέπει να προσαρμόζεται στα μέσα και στους χώρους που διαθέτουμε, και να παρέχει ασφάλεια ελαχιστοποιώντας τους κινδύνους τραυματισμού. Οι κανόνες του παιχνιδιού πρέπει να περιλαμβάνουν στην αρχή μόνο τα βασικά και απολύτως απαραίτητα στοιχεία, χωρίς πολλές λεπτομέρειες επιδιώκοντας κυρίως στη φαντασία, την ελεύθερη βούληση και τη δημιουργικότητα του παιδιού, και πρέπει κάθε φορά να προσαρμόζονται στις δυνατότητες των παιδιών. Δεν πρέπει να δίνεται έμφαση και να επιδιώκεται η βαθμολογική επιβράβευση του παιχνιδιού αλλά το παιδαγωγικό και ψυχαγωγικό αποτέλεσμα. Σύμφωνα με το Γαληνό, το παιχνίδι με μπάλα είναι ανώτερο όλων των αγωνισμάτων γιατί συνδιάζει σωματική και πνευματική εξάσκηση. «... Το παιχνίδι με την μπάλα δεν είναι μόνο καλή άσκηση για τα πόδια, αλλά πολύ καλή και για τα χέρια, θα καταλάβεις επίσης ότι γυμνάζει και το μάτι, αν σκεφτείς ότι όποιος δεν μπορεί να υπολογίσει την τροχιά της μπάλας δεν μπορεί να την πιάσει.....

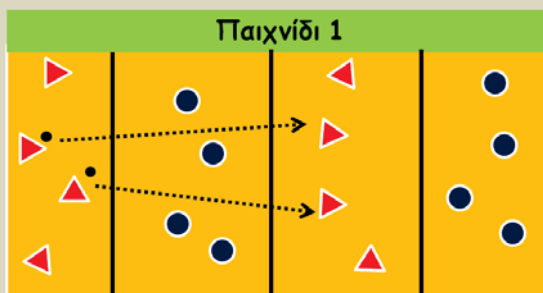
Παρακάτω παρουσιάζονται λίγα μόνο από τα παιχνίδια και τις ασκήσεις που μπορεί να εφαρμόσει ο Κ.Φ.Α. στο Δημοτικό σχολείο, ανάλογα με την τάξη, το κινητικό επίπεδο των παιδιών και το διαθέσιμο υλικό που υπάρχει στο σχολείο.

Επεξήγηση συμβόλων



Παιχνίδι 1

Διαμορφώνεται χώρος που διαιρείται σε 4 συνεχόμενα ορθογώνια. Στο πρώτο και τρίτο ορθογώνιο τοποθετούνται τα παιδιά της Α' ομάδας και στο δεύτερο και τέταρτο ορθογώνιο τα παιδιά της Β' ομάδας. Τα παιδιά της Α' ομάδας προσπαθούν να πετάξουν την μπάλα στους συμπαίκτες τους χωρίς να την ακουμπήσουν οι αντίπαλοι που παρεμβάλονται. Κανείς δεν μπορεί να πατήσει τις περιοριστικές γραμμές του γηπέδου. Όταν την μπάλα πιάνει αντίπαλος παίκτης, τότε η άμυνα γίνεται επίθεση. Το παιχνίδι εξασκεί την ευστοχία στις μεταβιβάσεις, τις αμυντικές τοποθετήσεις, την αντίληψη κινούμενου αντικειμένου και την κάλυψη του κενού χώρου.



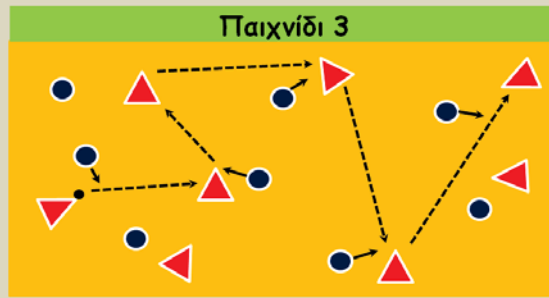
Παιχνίδι 2

Ο αγωνιστικός χώρος χωρίζεται με μία κεντρική γραμμή, ενώ κατά μήκος των γραμμών χαράζεται μία ζώνη πλάτους 1 μέτρου. 4-5 παιδιά από κάθε ομάδα τοποθετούνται μέσα στις τελικές ζώνες και οι υπόλοιποι από κάθε ομάδα μεταξύ της αντίπαλης τελικής ζώνης και της κεντρικής γραμμής. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να μεταβιβαστεί η μπάλα στους συμπαίκτες της τελικής γραμμής. Όλοι οι παίκτες πρέπει να παραμείνουν μέσα στα όρια του χώρου τους και επιτρέπεται η μεταβίβαση μεταξύ των παικτών για δημιουργία ευκαιρίας καλύτερης μεταβίβασης προς την τελική γραμμή. Η άσκηση μπορεί να γίνει και με 2 μπάλες. Το παιχνίδι εξασκεί την ευστοχία στις μεταβιβάσεις, την συνεργασία, τις αμυντικές τοποθετήσεις, την αντίληψη κινούμενου αντικειμένου και την κάλυψη του κενού χώρου.



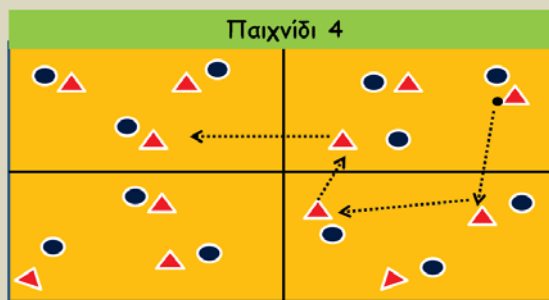
Παιχνίδι 3

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες μέσα σ' ένα οριοθετημένο χώρο ανάλογα με τον αριθμό τους. Σκοπός του παιχνιδιού είναι ποιά ομάδα θα προλάβει να κάνει 10 συνεχόμενες πάσες. Όταν η μπάλα κοπεί από τους αμυντικούς, η μέτρηση αρχίζει άμεσα για εκείνη την ομάδα. Δεν επιτρέπεται το μαρκάρισμα και η επαφή με τον αντίπαλο. Επιτρέπεται η ντρίπλα, η πάσα, το κράτημα της μπάλας για 3 δευτερόλεπτα, και μέχρι 3 βήματα με την μπάλα στα χέρια. Το παιχνίδι εξασκεί τις μεταβιβάσεις, τις αμυντικές τοποθετήσεις για κόψιμο της μεταβίβασης, την κίνηση στον κενό χώρο, τον προσανατολισμό.



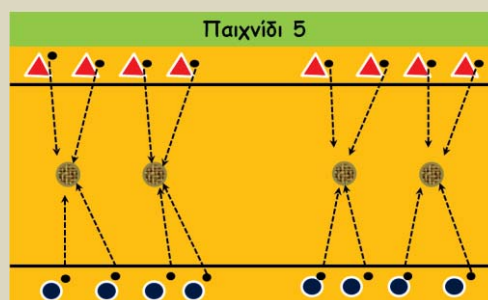
Παιχνίδι 4

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες και διανέμονται σε 3-4 διαφορετικές ζώνες. Σκοπός του παιχνιδιού είναι η επιτιθέμενη ομάδα να κάνει 10 πάσες (όπως στο παιχνίδι 3). Τώρα όμως τα παιδιά πρέπει να παραμείνουν στον δικό τους χώρο και η μπάλα να περάσει από όλες τις ζώνες.



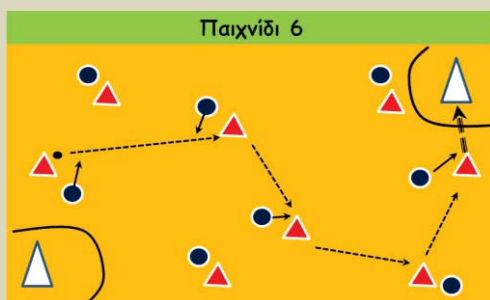
Παιχνίδι 5

2-4 ομάδες βρίσκονται πίσω από τις οριοθετημένες περιοχές. Κάθε παιδί έχει στην κατοχή του μία μπάλα. Στη μέση του γηπέδου υπάρχουν από 1-3 ιατρικές μπάλες. Τα παιδιά προσπαθούν να στοχεύσουν την ιατρική μπάλα με ρίψη και να την οδηγήσουν όσο πιο κοντά γίνεται στην αντίπαλη ομάδα. Όταν η ιατρική μπάλα χτυπηθεί από την μία ομάδα, η αντίπαλη ομάδα έχει το δικαίωμα με ρίψεις, να την κατευθύνει πάλι προς την άλλη ομάδα. Το παιχνίδι εξασκεί την ισχύ του χεριού ρίψης, την ευστοχία τον συντονισμό ματιού-χεριού ρίψης.



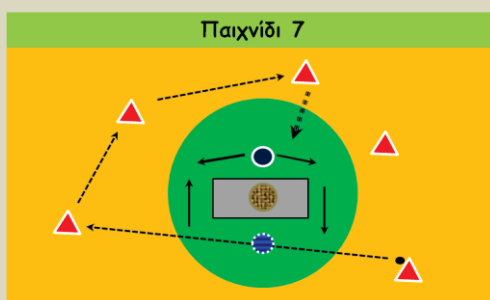
Παιχνίδι 6

Στις 2 γωνίες του γηπέδου οριοθετείται περιοχή ακτίνας 4-5 μέτρων. Ως τέρματα τοποθετούνται 2 κώνοι. Κανείς από τους παίκτες δεν μπορεί να πατήσει μέσα στην οριοθετημένη περιοχή. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να πετύχει κάθε ομάδα τον αντίπαλο κώνο και έτσι να σημειώσει ένα τέρμα. Επιτρέπονται μέχρι 3 βήματα με την μπάλα στα χέρια, και επιμένουμε στις μεταβιβάσεις και την κάλυψη ή μετακίνηση στον κενό χώρο καθώς και το μαρκάρισμα με επαφή στον αντίπαλο. Επιτρέπεται η ντρίμπλα για την προώθηση του παίκτη.



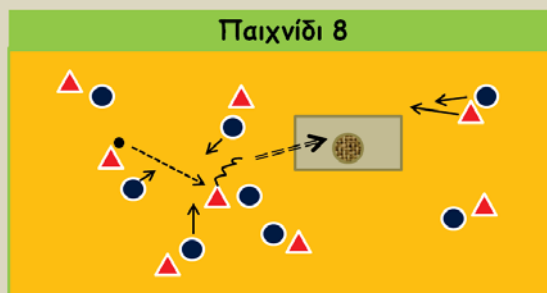
Παιχνίδι 7

4-6 παιδιά είναι τοποθετημένα έξω από ένα κύκλο με μία μπάλα στην κατοχή τους. Στο κέντρο του κύκλου τοποθετούμε ένα πλινθίο ή μία καρέκλα χωρίς πλάτη, και επάνω μία ιατρική μπάλα. Την μπάλα προσπαθεί να προστατέψει ένας παίκτης που βρίσκεται μέσα στον κύκλο. Τα παιδιά προσπαθούν αλλάζοντας πάσες να πετύχουν την μπάλα. Το παιχνίδι εξασκεί την ευκινησία, τη ρίψη, την άμεση μεταβίβαση.



Παιχνίδι 8

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες μέσα σ' ένα οριοθετημένο χώρο ανάλογα με τον αριθμό τους. Μέσα στο χώρο υπάρχει ένα πλινθίο ή καρέκλα χωρίς πλάτη και επάνω μία ιατρική μπάλα. Κάθε παιδί έχει τον προσωπικό του αντίπαλο και τον ακολουθεί παντού. Η επιτιθέμενη ομάδα προσπαθεί να πετύχει την ιατρική μπάλα και η αμυνόμενη να κόψει τις μεταβιβάσεις και να αποσοβήσει το τέρμα.



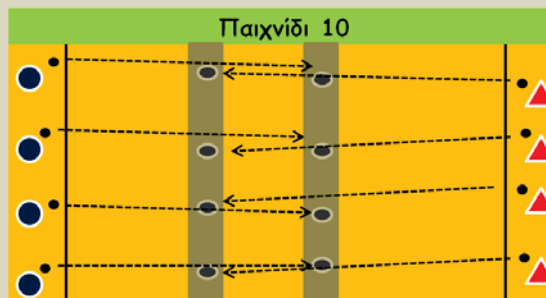
Παιχνίδι 9

Οι δύο ομάδες παιδιών βρίσκονται αντιμέτωπες όπως στο σχήμα, η κάθε μία στη δική της πλευρά του γηπέδου. Κάθε ομάδα έχει στην κατοχή της ισάριθμες μπάλες. Με το σήμα του γυμναστή κάθε ομάδα προσπαθεί να ρίξει όσες περισσότερες μπάλες μπορεί στο αντίπαλο γήπεδο. Με το δεύτερο σήμα του γυμναστή όλοι οι μαθητές σταματούν άμεσα. Νικήτρια είναι η ομάδα που έχει στείλει απέναντι τις περισσότερες μπάλες. Ως παραλλαγή του παιχνιδιού, πρέπει πριν σταλεί η μπάλα στο απέναντι γήπεδο να γίνει πρώτα μία πάσα, κλπ.



Παιχνίδι 10

Χωρίζουμε το γήπεδο σε 2 περιοχές ρίψεων. Στη μέση του χώρου και σε ίση απόσταση από τις περιοχές ρίψεων, τοποθετούνται δύο πάγκοι και πάνω στους πάγκους τοποθετούνται ισάριθμες ιατρικές μπάλες (μπορούν να τοποθετηθούν και στο έδαφος). Κάθε παιδί έχει στην κατοχή του από μία μπάλα. Με το σήμα η κάθε ομάδα προσπαθεί να πετύχει τις αντίπαλες ιατρικές μπάλες και να τις ρίξει από τον πάγκο ή να τις μετακινήσει στο έδαφος.



Παιχνίδι 11

Σε απόσταση τουλάχιστον 8 μέτρων από την αρχική γραμμή χαράσσεται κύκλος διαμέτρου τουλάχιστον 6 μέτρων. Στο κέντρο του κύκλου τοποθετείται ένας κώνος. 2 ισάριθμες ομάδες παιδιών είναι διασκορπισμένες στο χώρο, κανείς δεν μπορεί να εισέλθει μέσα στον κύκλο. Το παιχνίδι αρχίζει πάντα πίσω από την αρχική γραμμή. Η επιτιθέμενη ομάδα πρέπει να μπορέσει να πετύχει τον κώνο και η αμυνόμενη να κλέψει την μπάλα. Όταν κλαπεί η μπάλα, το παιχνίδι ξεκινά πάλι από την αρχική γραμμή. Μπορεί να ορισθεί ελάχιστος αριθμός μεταβιβάσεων πριν τη ρίψη στο στόχο.



Παιχνίδι 12

Στις δύο άκρες οριοθετούνται 2 τελικές γραμμές πλάτους περίπου 1 μέτρου. Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες. Σκοπός του παιχνιδιού είναι η μεταφορά της μπάλας πίσω από την αντίπαλη τελική γραμμή. Αν ο αμυντικός αγγίξει τον επιθετικό χάνεται η κατοχή της μπάλας. Το παιχνίδι αρχίζει πάντα από την κεντρική γραμμή. Επιτρέπονται μέχρι 3 βήματα με την μπάλα στα χέρια. Μπορεί να οριστεί ελάχιστος αριθμός μεταβιβάσεων μέχρι την τελική γραμμή (πχ. 3 πάσες). Το παιχνίδι εξασκεί την κίνηση στον ελεύθερο χώρο, την επαφή με τον αντίπαλο, την ευκινησία, την ταχύτητα, τη μεταβίβαση πάνω στην κίνηση, το κράτημα της μπάλας.



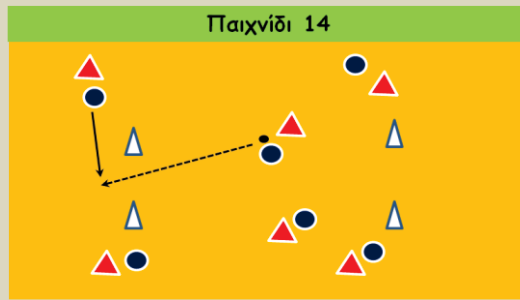
Παιχνίδι 13

Στις δύο άκρες οριοθετούνται 2 τελικές γραμμές πλάτους περίπου 4-5 μέτρων, με ισάριθμους κώνους. Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να πετύχουν τα παιδιά όσο περισσότερους κώνους μπορούν της αντίπαλης ομάδας. Επιτρέπεται η ντρίπλα, η πάσα, το κράτημα της μπάλας για 3 δευτερόλεπτα, και μέχρι 3 βήματα με την μπάλα στα χέρια. Δεν επιτρέπεται η επαφή με τον αντίπαλο. Ως παραλλαγές του παιχνιδιού μπορούμε να αυξήσουμε τη δυσκολία, επιτρέποντας το κράτημα της μπάλας για 1 μόνο δευτερόλεπτο, ή η ρίψη να γίνεται μόνο με άλμα, ή επίσης πριν τη ρίψη να προηγείται ελάχιστος αριθμός μεταβιβάσεων. Το παιχνίδι εξασκεί την κίνηση στον ελεύθερο χώρο, την ευκινησία, την ταχύτητα, τη μεταβίβαση πάνω στην κίνηση, τη ρίψη, το συντονισμό ματιού-χεριού ρίψης.



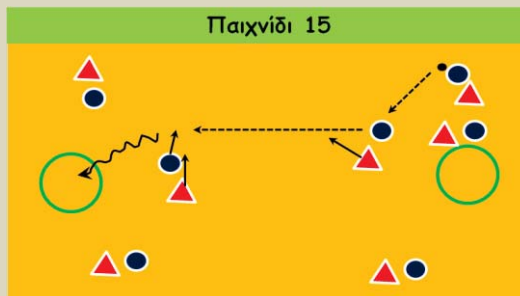
Παιχνίδι 14

Στον οριοθετημένο χώρο σχηματίζουμε με κώνους 2-4 "πόρτες". Κάθε ομάδα για να σκοράρει πρέπει ή να περάσει με ντρίπλα μέσα από μία πόρτα ή να ανταλλάξει πάσα μέσα από μία πόρτα. Δεν επιτρέπεται το διπλό σκοράρισμα (ανταλλαγή πάσας) στην ίδια πόρτα ή το πέρασμα και επιστροφή με ντρίπλα στην ίδια πόρτα. Μετά από κάθε επιτυχία το παιχνίδι ξαναρχίζει από την άλλη ομάδα, οπουδήποτε μέσα στο χώρο. Επιτρέπεται η ντρίπλα, η πάσα, το κράτημα της μπάλας για 3 δευτερόλεπτα, και μέχρι 3 βήματα με την μπάλα στα χέρια. Δεν επιτρέπεται η επαφή με τον αντίπαλο. Το παιχνίδι εξασκεί την κίνηση στον ελεύθερο χώρο, την ευκινησία, την ταχύτητα, την μεταβίβαση πάνω στην κίνηση, τη ρίψη, το συντονισμό ματιού-χεριού ρίψης, τον προσανατολισμό στο χώρο. Με την πάροδο του χρόνου αυξάνουμε τις πόρτες από 2 σε 4.



Παιχνίδι 15

Στον οριοθετημένο χώρο τοποθετούμε 2 στεφάνια. Κάθε ομάδα προσπαθεί να βάλει την μπάλα σε ένα από τα δύο στεφάνια στην αντίπαλη περιοχή. Αν οι αμυνόμενοι ακουμπήσουν τον επιθετικό με την μπάλα παίρνουν την μπάλα στην κατοχή τους. Επιτρέπεται η ντρίπλα, η πάσα, το κράτημα της μπάλας για 3 δευτερόλεπτα, και μέχρι 3 βήματα με την μπάλα στα χέρια, και η επαφή με τον αντίπαλο. Το παιχνίδι εξασκεί την κίνηση στον ελεύθερο χώρο, την ευκίνησια, την ταχύτητα, τη μεταβίβαση πάνω στην κίνηση, την επαφή με τον αντίπαλο, τις αμυντικές και επιθετικές κινήσεις.



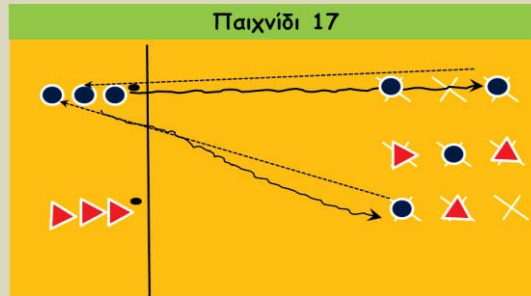
Παιχνίδι 16

Χαράζουμε έναν κύκλο διαμέτρου 12 περίπου μέτρων και μέσα σ αυτόν έναν μικρότερο όπου τοποθετούμε μία ιατρική μπάλα. Η αμυνόμενη ομάδα τοποθετείται περιμετρικά του μικρού κύκλου και επιτιθέμενη του μεγάλου κύκλου. Οι αμυντικοί προσπαθούν να εμποδίσουν τις μεταβιβάσεις και τα σουτ των επιθετικών προς την ιατρική μπάλα. Οι αμυντικοί πρέπει να κάνουν έξοδο και επιστροφή προς την μεριά της μπάλας κάθε φορά που ο αντίστοιχος επιθετικός έχει την μπάλα. Οι διπλανοί αμυντικοί πρέπει να καλύπτουν την έξοδο του συμπαίκτη τους. Στην αρχή της άσκησης επιτρέπεται μόνο η μεταβίβαση μεταξύ των επιθετικών και το σουτ. Δεν επιτρέπεται η διείσδυση και η αλλαγή θέσεων. Με την πάροδο του χρόνου ή σε επόμενη διδασκαλία επιτρέπουμε την αλλαγή θέσεων μεταξύ των επιθετικών και τη διείσδυση. Το παιχνίδι προπαρασκευάζει αμυντικούς και επιθετικούς για τεχνικές και τακτικές κινήσεις της χειροσφαίρισης.



Παιχνίδι 17

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες 5 ατόμων η κάθε μία. Κάθε ομάδα έχει από μία μπάλα. Σε απόσταση 8-10 μέτρων από τη γραμμή έναρξης του παιχνιδιού, χαράζονται με κιμωλία 9 Χ έτσι ώστε να σχηματίζουν τρίλιζα. Με το σήμα του γυμναστή ξεκινά μία σκυταλοδρομία, το πρώτο παιδί κάθε ομάδας κάνοντας ντρίπλα πάει και καταλαμβάνει ένα σημείο Χ, μόλις πάρει θέση κάνει πάσα στο επόμενο παιδί της ομάδας του και εκείνο ξεκινά να πάρει μία νέα θέση Χ. Σκοπός του παιχνιδιού είναι ποιά ομάδα θα σχηματίσει πρώτη τρίλιζα. Το παιχνίδι εξασκεί τη ντρίπλα, την ευστοχία στη μεταβίβαση, την αντίληψη, την ευκινησία.



Βιβλιογραφία

Gerd Tschochohei. *Handball aktuell, Neue Konzepte für den Schulsport.*

S. Obholtz. *Un cycle clé en main pour le cycle 3.*

USA Team Handball Presents: *Lead-up Games for School Programs.*

C. Nilsson Green. *Handboll i skolan.*