



**EUROPEAN HANDBALL
FEDERATION**



ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ HANDBALL

Ένας συνοπτικός οδηγός της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χειροσφαίρισης για τα όλα τα ηλικιακά τμήματα.

Στον συγκεκριμένο οδηγό έχουν γίνει παρεμβάσεις και έχει εμπλουτισθεί η βιβλιογραφία.

Ιδιαίτερα, στο επίπεδο IV για την ηλικιακή κατηγορία 12-14 ετών, οι κύριες παρεμβάσεις αφορούν το περιεχόμενο της εξάσκησης – προπόνησης, καθώς και τις απαιτούμενες δεξιότητες – ικανότητες των παιδιών, σύμφωνα με την Ελληνική πραγματικότητα, τη φιλοσοφία και τις απαιτήσεις της ΕΑΠ/ΟΧΕ.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται συνοπτικά το πρότζεκτ της ΕΗΦ για τα 5 βασικά επίπεδα δόμησης του αθλήματος της χειροσφαίρισης.

Βήμα	Ηλικία	Φιλοσοφία	Από το παιδί για το παιδί	Τι Παίζω	Ανταγωνισμός	Περιεχόμενα	Ικανότητες και Δεξιότητες
I	Έως 7	Η μπάλα ως συμπαικτης Εμπειρίες με την μπάλα	Έλα, Βοήθα	Προπαρασκευαστικά Παιχνίδια	OXI	Ψυχωνωνία 1.Εμπειρία με μπάλα 2.Πειραματισμός 3.Κινητικός συντονισμός	* Βασικές κινητικές δεξιότητες * Διδασκαλία πτώσεων * Δραστηριότητες & παιχνίδια με μπάλα: (ρολάρισμα, μεταβίβαση & λαβή, ανασήκωση)
II	7 - 10	Mini handball	1 διατητής από τα παιδιά	*4+1 παίκτες * μικρότερο γήπεδο *Εστίες 2.4 X 1.6 m *Μπάλα Νο 0 ----- Minihandball - γιορτές	OXI ----- NAI	Παιχνίδι 1.Κίνητρο 2.Σχέση παίκτη-γήπεδου 3.Εμπειρίες 4.Κοινωνικότητα, γιορτές / φεστιβάλ	* Βασικές κινητικές δεξιότητες + Πάσα, ντρίμπλα, λαβή, μπλοκ * Καταλαμβάνω ελεύθερο χώρο, παρατηρώ, τρέχω ελεύθερα * Εφαρμογή στοιχείων παιχνιδιού σε κίνηση, θέση και απόσταση από αντίπαλο
III	10 - 12	Βασικό handball 1	*1-2 διατητές από τα παιδιά *1 βοηθός ενήλικας	*Μεταβατική φάση για 6+1 *Γήπεδο 40 X 20 m *Εστίες 3 X 2 m *Μπάλα Νο 1 *Μικρότερος χρόνος παιχνιδιού *Εναλλακτικά παιχνίδια: 5+1 σε μισό γήπεδο 2 X 3:3	NAI / OXI	Παιχνίδι / Εξάσκηση 1.Όχι προπόνηση ενήλικων 2.Ανάπτυξη τεχνικών & τακτικών δεξιοτήτων 3.Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων 4.Φεστιβάλ & απλά παιχνίδια	*man to man άμυνα, επιθετική άμυνα, αντιμεπίθεση, παίζω σε όλες τις θέσεις *Διάφορες ταχύτητες, ασκήσεις αντοχής, ενδυνάμωση με το βάρος του σώματος
IV	12 - 14	Βασικό handball 2	*2 διατητές από τα παιδιά *1 βοηθός ενήλικας	*6+1 παίκτες *Κορίτσια μπάλα Νο1 *Αγόρια Νο 2 * Μικρότερος χρόνος παιχνιδιού	NAI	Εξάσκηση / Παιχνίδι	* από το man to man στην επίθεση θέσεων. *Διάφορες ριψές και προσποήσεις *Απειλή και διείσδυση *Παιχνίδι θέσεων με παίκτη γραμμής *Κόντρα μεταβίβαση – μακρινή μεταβίβαση *Βασικές μορφές σταυρώματος – κόψιμο 2 ^{ου} πύβου *Ενεργητική προωθημένη αμυντική κάλυψη (μαρκάρισμα, κλέψιμο, πρόκληση λαθών, ενόχληση επιθετικού παιχνιδιού)
V	14 ↑	Παιχνίδι handball	*2 διατητές	*6+1 παίκτες *Κορίτσια μπάλα Νο2 *Αγόρια Νο 3	NAI	Προπόνηση / Αγώνας	Προπόνηση σύμφωνα με αυτά που ορίζει και απαιτεί το παιχνίδι της χειροσφαίρισης

ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΧΡΟΝΟ ΧΑΝΤΜΠΟΛ

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Κατά την εισαγωγική φάση, όταν ένα παιδί μαθαίνει διάφορα παιχνίδια με μπάλα, είναι αδύνατον να του μάθουμε το παιχνίδι των ενηλίκων. Έχοντας αυτό κατά νου, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι το παιχνίδι πρέπει να είναι προσαρμοσμένο σε κάθε ηλικία για να ληφθούν υπόψη τα ειδικά φυσικά και συμπεριφορικά χαρακτηριστικά της ηλικιακής ομάδας. Δεν μπορεί να είναι αποδεκτό απλώς να αλλάξουμε το μέγεθος του γηπέδου, τις εστίες, η το μέγεθος της μπάλας.

Τα παιδιά πρέπει να χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με τις ικανότητες και τις εμπειρίες τους. Στην συνέχεια μπορούν να κάνουν φίλους και να αρχίσουν να απολαμβάνουν το παιχνίδι της χειροσφαίρισης. Σαφέστατα, το παιχνίδι στις μικρές ηλικίες διαφέρει ουσιωδώς από εκείνο των ενηλίκων. Είναι σημαντικό, μέχρι το τέλος της πρώτης φάσης εισαγωγής, το παιδί να έχει επιτύχει τις καλύτερες δυνατές προϋποθέσεις για να έχει τη δυνατότητα μελλοντικά ικανοποιήσει τις απαιτήσεις του καθιερωμένου μοντέλο των ενηλίκων.

Ο σκοπός της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής είναι να αναπτύξει ολοκληρωμένες βασικές κινητικές δεξιότητες και να προσελκύσει το ενδιαφέρον των μαθητών για να είναι σωματικά και ψυχικά δραστήριοι. Η διαδικασία μάθησης των κινητικών δεξιοτήτων βασίζεται στην ικανότητα του ανθρώπου να αντιλαμβάνεται, να κωδικοποιεί, να συγκρατεί και να ανακαλεί στη μνήμη του αυτά που έχει μάθει. Μέσα από τη διαδικασία μάθησης (διδασκαλία), οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τις διαπροσωπικές τους ικανότητες και να σέβονται τους άλλους. Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής μπορεί επίσης να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν μια καλή εικόνα για τον εαυτό τους, να βελτιώσουν – αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες και φυσικές ικανότητες, να προάγουν την υγεία τους και να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στη δική τους φυσική ικανότητα του σώματος.

Το πρόγραμμα χωρίζεται σε πέντε επίπεδα, τα οποία είναι δομημένα σύμφωνα με τις ηλικιακές κατηγορίες και τις φάσεις ανάπτυξης. Η EHF έχει υιοθετήσει μια σαφή θέση σχετικά με το Minihandball και το Βασικό Χάντμπολ. Ωστόσο, η μεταβατική περίοδος μεταξύ minihandball και Βασικού χάντμπολ αποτελεί, χωρίς αμφιβολία, την πιο ευαίσθητη φάση.

Η φάση αυτή αντιμετωπίζεται με πολύ διαφορετικό τρόπο σε όλες τις διαφορετικές χώρες. Συνεπώς, η EHF έχει διαφοροποιήσει τις απαιτήσεις και τα προαπαιτούμενα μεταξύ του Βασικού Χάντμπολ 1 και του Βασικού Χάντμπολ 2.

ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Είναι σίγουρα αληθές ότι το παιδί μπορεί να φτάσει το μέγιστο των δυνατοτήτων του εάν ο ενήλικας βρίσκεται σε δεύτερο πλάνο και δεν συμμετέχει διαρκώς στο παιχνίδι. Είναι ωστόσο απαραίτητο και ευεργετικό ο ενήλικας να βρίσκεται συνεχώς σε ετοιμότητα.

Για να βοηθήσουμε το παιδί είναι σημαντικό να συμμετέχουμε λιγότερο εντατικά σε ατομική και ομαδική βάση και απλώς να παρέχουμε υποστήριξη και έλεγχο.

Στους ακόλουθους τομείς, είναι σημαντικό να προωθηθεί η ανεξαρτησία των παιδιών:

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΡΘΡΩΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Στην περιοχή της προετοιμασίας /γήπεδο/χώρος άθλησης, το παιδί θα πρέπει σταδιακά να γίνει εντελώς ανεξάρτητο, να μπορεί να τοποθετεί και να συλλέγει τον εξοπλισμό της προπόνησης (κώνους, πιατάκια, τέρματα κλπ).

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ

Για την εφαρμογή απλών κανόνων των παιχνιδιών, για παράδειγμα στις αλλαγές, είναι μια καλή ιδέα να έχει ένας παίκτης την ευθύνη της διαχείρισης της ομάδας.

ΗΓΕΣΙΑ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Οι απλές διαδικασίες οργάνωσης του αγώνα, πχ η η τήρηση του χρόνου και του σκορ, θα πρέπει να γίνει με ευθύνη των παιδιών. Ο μεσολαβητικός ρόλος του παιδιού-διαιτητή θα πρέπει να είναι μια δράση που αποσπάται από το πραγματικό παιχνίδι, αλλά εξακολουθεί να είναι ένα αναπόσπαστο συστατικό του. Η ισορροπία μεταξύ της υποκειμενικής αντίληψης του παιδιού και της αντικειμενικής λήψης απόφασης καλύπτεται από το βοηθητικό ρόλο του ενήλικα.

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Κανονικά τα παιδιά αρχίζουν να είναι σε θέση να παίξουν ένα ομαδικό παιχνίδι στην ηλικία των 5 ή 6 ετών. Τα παιδιά αναπτύσσονται σωματικά και ψυχολογικά, αν έχουμε υπομονή και τα κρατάμε σε κίνηση. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν σχετικά με το παιχνίδι μέσα από ευχάριστους πειράματισμούς. παιχνιδάκια και ανακαλύψεις. «Παίξτε μόνοι και παίξτε με ένα φίλο»θα μπορούσε να είναι το σύνθημα σε αυτή την ηλικιακή ομάδα. Σε αυτή την ηλικία επίσης, θα πρέπει να θεσπιστεί το ομαδικό πνεύμα.

Στην ηλικιακή ομάδα 7-10 ετών, η απόκτηση φίλων, η διασκέδαση και τα θετικά επιτυχή αποτελέσματα θα πρέπει να είναι πρωταρχικής σημασίας, ενώ ο αγώνας παίζει μικρότερο ρόλο. Αποτελέσματα, βαθμολόγηση και πρωτάθλημα η θέση μπορεί να οδηγήσει σε απαράδεκτη μοναδική επιθυμία να κερδίσει. Ένα παιχνίδι χωρίς βαθμολογίες και τίτλους, δίνει τη δυνατότητα σε όλα τα παιδιά να παίξουν και άξιζε τον κόπο για να αγωνιστούνε.

Αυτό θα εξασφαλίσει ότι οι τεχνικές δεξιότητες μπορούν να τελειοποιηθούν χωρίς κανένα πρόβλημα. Οι αυστηρές εφαρμογές στους κανόνες του παιχνιδιού μπορεί να έχουν δυσμενή επίδραση στη ροή του παιχνιδιού. Για το λόγο αυτό, μόνο οι βασικές κατευθυντήριες γραμμές θα πρέπει να τεθούν σε ενέργεια κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Πρέπει να ενισχυθεί σε αυτή την ηλικιακή ομάδα η εμπειρία και όχι το αποτελέσματα.

Η πρακτική εφαρμογή των minihandball είναι φυσικά ο ρόλος του παιχνιδιού. Μόνο στο τέλος αυτής της διαδικασίας ανάπτυξης, θα πρέπει να εισάγουμε αυτό καθαυτό το παιχνίδι που θα πρέπει να γίνεται με προσοχή στο στάδιο III.

Ο ΑΓΩΝΑΣ

Η ευαίσθητη φάση της μετάβασης, η οποία πραγματοποιείται από την ηλικία των 11-12 ετών, θα πρέπει να αποτελεί το πρότυπο για τις επιδόσεις του παιδιού και το επίπεδο ανάπτυξης. Λόγω αυτού, θα πρέπει να εξετάσουμε προσεκτικά και να δούμε αν μπορεί να επιτευχθεί η μετάβαση σε 6 + 1 παίκτες σε όλο το γήπεδο. Μπορεί να είναι η περίπτωση που θα πρέπει να προσφέρονται εναλλακτικές μορφές εκπαίδευσης και παιχνίδια. Σε αυτό το σημείο το 5 + 1 παίκτες σε μισό γήπεδο και το 2 X 3: 3 ενδεχομένως μας δίνουνε τις λύσεις.

ΒΑΣΙΚΗ ΙΔΕΑ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ 2 X 3:3

2 ομάδες με 6+1 παίκτες

Κανονικών διαστάσεων γήπεδο χάντμπολ

Σε κάθε μισό υπάρχουν 3 παίκτες από κάθε ομάδα

Δεν επιτρέπεται να περάσουν την κεντρική γραμμή του γηπέδου

Το παιχνίδι αρχίζει με ρίψη διαιτητή

Δεν υπάρχει ρίψη ύστερα από επίτευξη τέρματος, αντ' αυτού ο τερματοφύλακας φέρνει την μπάλα αμέσως πίσω στο παιχνίδι

Κάθε παίκτης παίζει επιθετικά και αμυντικά

Παραλλαγή

2 ομάδες με 6+1 παίκτες

Κανονικών διαστάσεων γήπεδο χάντμπολ

Σε κάθε μισό υπάρχουν 3 παίκτες από κάθε ομάδα

Δεν επιτρέπεται να περάσουν την κεντρική γραμμή του γηπέδου

Το παιχνίδι αρχίζει με ρίψη διαιτητή

Ύστερα από την επίτευξη τέρματος, ο ΤΦ πιάνει την μπάλα και τρέχει γρήγορα να περάσει τη γραμμή των 9 μέτρων και να γίνει επιθετικός παίκτης. Ταυτόχρονα, ο παίκτης που πέτυχε το τέρμα πρέπει άμεσα να γίνει ΤΦ, και η ομάδα που πέτυχε το τέρμα να πάρει αμυντικές θέσεις. Εστιάζουμε την προσοχή μας στην ταχεία αλλαγή θέσεων άμυνας επίθεσης και τη γρήγορη επαναφορά της μπάλας από τον ΤΦ στα 9 μέτρα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

4-7 ΕΤΩΝ. Είναι η χρυσή εποχή της παιδικής ηλικίας. Η κίνηση είναι ζωτικής σημασίας και πάνω απ' όλα απαραίτητη για τη σωματική και ψυχική ανάπτυξη. Με την σειρά του το παιδί αρχίζει να γνωρίζει την αιτία και τις επιπτώσεις κάθε κίνησης και μαθαίνει για το σώμα του σε σχέση με το χώρο και το περιβάλλον. Η έντονη επιθυμία του παιδιού να είναι ενεργό, θα πρέπει να αξιοποιηθεί με τρόπο διασκεδαστικό και ψυχαγωγικό μέσα από εύκολα "μαθήματα". Αυτό είναι σημαντικό για να μπορούν τα παιδιά να απολαύσουν το παιχνίδι και να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες. Αυτό ενθαρρύνει επίσης την συμμετοχή τους αργότερα στον τομέα του αθλητισμού.

Η επιτυχία κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού και ο έπαινος για επιτυχή επιτεύγματα πρέπει να διαδραματίσει ουσιαστικό ρόλο γιατί σε αυτή την ηλικία η επιθυμία να παίξει δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί πλήρως. Για πρώτη φορά, είναι σημαντικό ότι, όπως και στην οικογένεια, υπάρχει τώρα ένας κύκλος φίλων – μία ομάδα, ίδιας όμως ηλικίας.

Είναι σημαντικό πως αρχίζει η διαδικασία μάθησης. Η ικανότητα επίσης να είναι ένας καλός ηττημένος για να μπορεί να καταλάβω τον εαυτόν του και τους άλλους παράγοντες έχει ιδιαίτερη σημασία για όλα τα μέλη της ομάδας.

7-10 ΕΤΩΝ. Τα πρώτα χρόνια του σχολείου αποτελούν και τα κορυφαία για την απόκτηση δεξιοτήτων. Μετά το τέλος των αναπτυξιακών χρόνων, αρχίζει η φάση της σταθεροποίησης, και ο εγκέφαλος έχει σχεδόν πλήρως αναπτυχθεί. Παράλληλα, τώρα υπάρχει και μία επιθυμία από το παιδί να μάθει και να εκτελέσει. Κατά τη διάρκεια αυτής της αναπτυξιακής φάσης, ο αθλητισμός είναι προφανώς μία εξωσχολική δραστηριότητα και αποτελεί μία ευκαιρία για να αυξήσει το παιδί την αυτοεκτίμησή του.

Η θέληση για να εκτελέσει κάτι ορθά υπάρχει και υποστηρίζεται από αύξηση της συγκέντρωσης στο αντικείμενο για ένα διάστημα περίπου 15 λεπτών. Είναι χρήσιμο να έχουμε κατά νου πόσο συχνά τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να κινούνται ελεύθερα και αξίζει να επισημαίνουμε τις βασικές τεχνικές αρχές από διάφορα αθλήματα. Με τον τρόπο της πολύπλευρης βασικής

εκπαίδευσης και με μία βήμα προς βήμα προσέγγιση του χαντμπολ, χωρίς ιδιαίτερη σημασία σε βαθμολογίες, και σκορ, το παιχνίδι του χάντμπολ μπορεί να προσφέρει μεγάλη απόλαυση και διασκέδαση. Το παιδί πρέπει πάντα να αισθάνεται μέρος της ομάδας.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες των τάξεων αυτών, βρίσκονται στην πρώιμη σχολική ηλικία, που ευνοεί την καλλιέργεια και ανάπτυξη διάφορων φυσικών και συναρμοστικών ικανοτήτων και κινητικών δεξιοτήτων. Εδώ, το παιχνίδι - εκπαίδευση στην πρώτη σχολική ηλικία θα πρέπει να παρέχει τη δυνατότητα σε όλα τα παιδιά να συμμετέχουν και να ψυχαγωγούνται. Βασικός στόχος θα πρέπει να είναι η γνωριμία των παιδιών με το παιχνίδι και τις αθλοπαιδιές γενικότερα, παρέχοντας ευχαρίστηση και διασκέδαση, κάτι που θα τα προτρέψει στο μέλλον να ασχοληθούν γενικά με τον αθλητισμό και ειδικότερα με το χάντμπολ. Θα πρέπει να βασίζεται σε μία ευέλικτη, βασική εκπαίδευση, που να περιλαμβάνει πολλά παιχνίδια και παιγνιώδεις ασκήσεις και μία πολύπλευρη ανάπτυξη συναρμοστικών ικανοτήτων και κινητικών δεξιοτήτων. Τα παιδιά πρέπει να βιώσουν διαφορετικούς τύπους κινήσεων, και να καταγράψουν νέες εμπειρίες. Επιπροσθέτως, ή παραλλαγή των διαφόρων ασκήσεων και παιχνιδιών (ερεθίσματα που αλλάζουν συχνά), είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για να αναγκάσει τον εγκέφαλο να προσαρμοστεί στα μεταβαλλόμενα πρότυπα, παρέχοντας έτσι ένα σημαντικό στοιχείο για τη διαδικασία της μάθησης των κινήσεων.

10-12 ΕΤΩΝ. Στη διάρκεια των χρόνων αυτών οι κινητικές δεξιότητες παίζουν τον κύριο ρόλο και μάλιστα γίνονται περισσότερο πολύπλευρες και εφυείς. Είναι τώρα, που με τη βοήθεια εντατικής προπόνησης των θεμελιωδών στοιχείων που περιλαμβάνει και τις βασικές αρχές του αθλήματος, δημιουργείται ο μελλοντικός αθλητής του χαντμπολ. Η κινητήρια δύναμη, είναι η θέληση και το εσωτερικό κίνητρο, ώστε να είναι σε θέση να παίξει όπως ο ενήλικας. Το παιδί, κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας ανάπτυξης, αντιγράφει το πρότυπο ενός αθλητή σε κάθε του λεπτομέρεια και η επιθυμία του να εκτελέσει σωστά υποστηρίζεται από το έως τώρα υψηλό επίπεδο συγκέντρωσης.

Κατά τη διάρκεια αυτής της ηλικίας, είναι σημαντικό να θυμόμαστε δύο σημαντικά σημεία: Ο ρυθμός ανάπτυξης των αγοριών και των κοριτσιών διαφοροποιείται σε αυτό το σημείο. Τα κορίτσια μπορεί να είναι μέχρι τα πρώτα σημάδια της εφηβείας σε πιο προχωρημένο στάδιο. Δεύτερον, μπορεί να υπάρχει μια σαφής διαφορά μεταξύ της βιολογικής και της πραγματικής ηλικίας του παιδιού.

12-14 ΕΤΩΝ. Στην ηλικία αυτή ολοκληρώνεται και λήγει η εποικοδομητική φάση που ξεκίνησε από την ηλικία 4-7 ετών. Τώρα αρχίζει και ξεκαθαρίζει και

η διαδικασία επιλογής ταλαντούχων αθλητών και αθλητριών. Περνάμε από το μαν του μαν σε παιχνίδια θέσεων και αλλαγής θέσεων. Συνεχίζεται η εκμάθηση στοιχειωδών αμυντικών τεχνικών και εμπλουτίζεται. Ξεκινά η προπόνηση δύναμης με χρήση ελευθέρων βαρών (εφόσον τα παιδιά της προηγούμενης ηλικιακής ομάδας έχουν κατανοήσει την ορθή τεχνική εκτέλεση), κύριος στόχος οι υπομέγιστες εντάσεις με 50-70% της μέγιστης. Ευκαμψία, ευκινησία, ταχύτητα αντίδρασης, δρομική ταχύτητα, αερόβια αντοχή και επιδεξιότητα θα πρέπει να αποτελούν τους βασικούς στόχους του προγράμματος προπόνησης φυσικής κατάστασης.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

4-7 ΕΤΩΝ. Η έμφυτη επιθυμία των παιδιών να κινηθούν, ενισχύεται σε ανταπόκριση προς την προθυμία να μάθουν βασικές κινητικές δεξιότητες όπως περπάτημα, τρέξιμο, άλμα και ρίψη. Αυτά πρέπει να γίνονται σε συνδυασμό με σύντομες και απλές ακολουθίες κίνησης και εξοικείωση με την μπάλα. Παρά τα όποια προβλήματα του ελέγχου της μπάλας, αυτή είναι μια αυθόρμητη και συντονισμένη κίνηση. Κατά τη διάρκεια εξάσκησης δεξιοτήτων συντονισμού, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε ότι το επίπεδο της δυσκολίας δεν είναι πολύ υψηλό και το χρονικό διάστημα εξάσκησης δεν είναι πολύ μεγάλο. Αυτό είναι σημαντικό λόγω του περιορισμένου χρόνου συγκέντρωσης του παιδιού. Έτσι θα εξασφαλισθεί ότι το παιδί εξακολουθεί να ενδιαφέρεται, για να γίνει δυνατή η εκμάθηση και η επιτυχία σε διάφορες καταστάσεις. Στο σημείο αυτό πρέπει να δοθεί έμφαση στην ανάπτυξη της ικανότητας ισορροπίας και της ικανότητας αντίδρασης. Αυτό είναι απαραίτητο, καθώς οι συγκεκριμένες δεξιότητες είναι απαραίτητες στην καθημερινή ζωή και η αίσθηση του ρυθμού είναι ο θεμέλιος λίθος του συντονισμού. Η δυνατότητα βελτίωσης των επιμέρους ικανοτήτων και δεξιοτήτων, μέσω της εξάσκησης, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την πορεία της ανάπτυξης, έτσι, στην προσχολική και πρώιμη και όψιμη σχολική ηλικία, ευνοϊκές φάσεις ανάπτυξης παρουσιάζονται στους τομείς της συναρμογής, των κινητικών δεξιοτήτων, της ευκινησίας και της ταχύτητας.

7-10 ΕΤΩΝ. Οι περιτές πρόσθετες κινήσεις θα εξαφανισθούν. Το παιδί αποφασίζει ποιές επιμέρους κινήσεις του σώματος είναι οι απαραίτητες για ένα καλύτερο αποτέλεσμα (πχ ρίψη με το ένα χέρι). Τώρα υπάρχει υψηλός βαθμός ελέγχου του σώματος. Οι μεμονομένες κινήσεις θα ενωθούν σε μία σειρά και η κινηματική αλυσίδα θα δέσει. Στην ηλικία αυτή οι επιμέρους αλληλουχίες κίνησης είναι περιορισμένες. Επομένως ποικίλες επαναλήψεις ασκήσεων παίζουν σημαντικό ρόλο. Τώρα, η ανάπτυξη της ταχύτητας κίνησης μπορεί να δώσει θετικά αποτελέσματα, ενώ η ανάπτυξη της συντονιστικής ικανότητας συνεχίζεται. Φυσικά, παράλληλα με την ανάπτυξη μιάς ταχείας

άισθησης της αντίδρασης, πρέπει να εξασκούνται η στατική και δυναμική ισορροπία, η ρίψη και η λαβή και διάφορες τακτικές ικανότητες. Έτσι, συντονιστικές ιδιότητες, όπως: αντίδραση, προσανατολισμός στο χώρο, ρυθμός, προσαρμογή σε διαφορετικές κινητικές καταστάσεις, ισορροπία, ευκινησία, κ.λπ., πρέπει να αποτελούν το σκοπό της εξάσκησης και οι λύσεις να δίνονται μέσα από διάφορες κινητικές επιλογές και να αποφεύγονται οι στατικές και μονότονες ασκήσεις. Η διαδικασία μάθησης των κινητικών δεξιοτήτων βασίζεται στην ικανότητα του ανθρώπου να αντιλαμβάνεται, να κωδικοποιεί, να συγκρατεί και να ανακαλεί στη μνήμη του τη γνώση που έχει μάθει. Η αυτοματοποίηση των κινητικών δεξιοτήτων, προϋποθέτει συχνές και πολλές επαναλήψεις, έτσι ώστε από πλευράς του μαθητή, να απαιτείται συγκέντρωση μόνο σε ελάχιστα σημεία κατά την εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων. Ο γυμναστής, για να πετύχει το καλύτερο αποτέλεσμα, πρέπει να προγραμματίζει, να βάζει εφικτούς στόχους, να οργανώνει το μάθημα και να παρέχει την κατάλληλη ανατροφοδότηση για την περαιτέρω εξέλιξη και βελτίωση του παιδιού. Παιγνιώδεις ασκήσεις που ενισχύουν την αερόβια αντοχή μπορούν χρησιμοποιηθούν με διάφορους τρόπους. Τώρα αρχίζουν να εισάγονται βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά με ομαλό τρόπο. Με άλλα λόγια, σε αυτές τις ηλικίες η μπάλα παραμένει το βασικό σημείο εστίασης. Στη φάση αυτή μπορεί να ξεκινήσει η ενδυνάμωση του οργανισμού με επιβάρυνση το βάρος του σώματος, και η διδασκαλία ορθολογικής τεχνικής ανεξάρτητων βαρών χωρίς επιβάρυνση.

10-12 ΕΤΩΝ. Είναι καιρός μιά σειρά από κινήσεις που χρησιμοποιούνται συχνά να πρέπει να αφομοιωθούν άμεσα και να εκτελούνται χωρίς επιπλοκές. Κύριο ρόλο παίζουν η ορθή διδασκαλία των κινήσεων και των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων. Ο στόχος είναι η συνεχής δημιουργία και το κτήσιμο των τεχνικών στοιχείων του παιχνιδιού του χάντμπολ. Η ελαστικότητα και η ευκινησία θα πρέπει να αναπτυχθούν σε μεγάλο βαθμό. Η ευκινησία έχει ιδιαίτερη σημασία, δεδομένου ότι είναι εξαιρετικά δύσκολο να βελτιωθεί σε μεταγενέστερο στάδιο. Είναι δυνατόν να αρχίσουν ποικίλες προπονήσεις αντοχής, ωστόσο, λόγω της περιορισμένης αποτελεσματικότητας, θα πρέπει να αποφεύγεται η ειδική προπόνηση αντοχής. Η προπόνηση αντίδρασης, η ταχύτητα και η επιτάχυνση θα πρέπει να είναι οι πιο σημαντικοί τομείς της εξάσκησης φυσικής κατάστασης. Συνεχίζεται η προπόνηση δεξιοτήτων συντονισμού. Από την ηλικία των 11 ετών μπορεί να ξεκινήσει και η προπόνηση αντοχής δύναμης με αλτηράκια και ιατρικές μπάλες. Κοντά στο 12 έτος αρχίζει η πρώτη φάση εφηβείας, ατομικά μπορούν να παρατηρηθούν σε αυτή τη φάση αποκλίσεις ± 2 ετών μεταξύ των παιδιών (πρώωρη ή καθυστερημένη βιολογική ανάπτυξη). Από την ηλικία των 11 ετών πρέπει επίσης να ξεκινήσει πιο συστηματικά η ανάπτυξη αερόβιας αντοχής με την

συνεχόμενη μέθοδο καθώς και η εισαγωγή στην αερόβια-αναερόβια ικανότητα με τη διαλειμματική μέθοδο.

12-14 ΕΤΩΝ. Μετάβαση από το man to man στην επίθεση θέσεων. Βασικές ρίψεις, με άλματα και ρίψεις με πτώση. Προσπονήσεις με μπάλα και χωρίς μπάλα. Εισαγωγή στην έννοια της απειλής και διείσδυσης. Θέσεις και κινήσεις του παίκτη γραμμής, σκριν – αποδεύσμευση, διάφορες μεταβιβάσεις στον πύλο. Βασικές μορφές απλού σταρώματος και πέρασμα δεύτερου παίκτη γραμμής. Προωθημένη ενεργητική αμυντικής κάλυψη με πρόβλεψη (μαρκάρισμα, κλέψιμο μπάλας, πρόκληση λαθών, ενόχληση επιθετικού παιχνιδιού.....). Τεχνική κίνησης των κάτω άκρων (σπριντ μπρος-πίσω, πλάγιες μετατώσεις, αλλαγές κατεύθυνσης σε συνδιασμό με κινήσεις όπως σταμάτημα, στροφή, άλμα κλπ).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

EHF. The steps to handball. Responsible for Contents: Claude Rinck / EHF - MC President, Jesus Guerrero / EHF - MC Youth, School Sports and Non-competitive Sports

Koenig, H.: Children's Handball. Coaching Course, Edinburgh 10-11 February 2007

Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K.: Handbuch Trainingslehre

Shea, C., Wulf, G., Park, J-H., Gaunt, B. Effects of an auditory model on the learning of relative and absolute timing. Journal of Motor Behavior, 33, 127-138, 2001.

Για την ΕΑΠ/ΟΧΕ

Επιμέλεια και απόδοση:

Ηλίας Ζαπαρτίδης και Θανάσης Καρακεχαγιάς