



ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΓΙΑ handball



Η Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης Ελλάδος θέτει ως στόχο την εφαρμογή ενός νέου αναπτυξιακού σχεδίου, που απαιτεί την συνεργασία του συνόλου των δυνάμεων που εργάζονται με πάθος για το άθλημά μας στην Ελλάδα. Στόχος του αναπτυξιακού σχεδίου είναι η ανίχνευση, εκπαίδευση και υποστήριξη αθλητών και αθλητριών με ποιοτικά χαρακτηριστικά και δεξιότητες που θα αποκτήσουν από την εφαρμογή του , έτσι ώστε να ενισχύσουν τόσο τις ομάδες τους στα πρωταθλήματα που αγωνίζονται ,όσο και τις εθνικές ομάδες στα Ευρωπαϊκά ή παγκόσμια πρωταθλήματα .





- 1) ΝΕΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΗ
- 2) ΝΕΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ
- 3) ΝΕΟ ΣΧΕΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ



1.ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΑΣΗ



- ΔΙΕΥΡΥΝΣΗ ΤΗΣ ΒΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΠΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΝ ΤΟ ΧΑΝΤΜΠΟΛ
- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΥΡΗΝΩΝ ΧΑΝΤΜΠΟΛ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΝΟΜΟΥΣ
- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ
- ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΔΕΛΤΙΩΝ





➤ Δημιουργία στρατηγικής για την αύξηση του αριθμού των συλλόγων

- 1) Εντοπισμός ενός ή περισσότερων ατόμων που θέλουν να δημιουργήσουν έναν σύλλογο σε μία πόλη.
- 2) Παρέμβαση στα σχολεία ώστε να τροφοδοτηθεί ο νέος σύλλογος με νέους αθλητές
- 3) Παροχή εξοπλισμού στους νέους συλλόγους (μπάλες, εστίες μίνι χάντμπολ, στολές κλπ)
- 4) Παροχή τεχνικής βοήθειας στους προπονητές του νέου συλλόγου





Παρατήρηση: Μεγάλες περιοχές βρίσκονται σε αδράνεια

- 1) Ορισμός των περιοχών που θα αναπτυχθούν κατά προτεραιότητα. Πελοπόννησος, Κρήτη, Στερεά Ελλάδα
- 2) Ορισμός μίας επιτροπής με αναπτυξιακά στελέχη και τεχνικούς συμβούλους που θα έχουν τη δυνατότητα να ταξιδεύουν σε περιοχές χωρίς ανάπτυξη.
- 3) Ιεράρχηση των περιοχών που θα αναπτυχθούν κατά προτεραιότητα.





1. Προσδιορίστε τις περιοχές στις οποίες ένα πρωτάθλημα θα μπορούσε να ενισχύσει τη δραστηριότητα του συλλόγου.

Π.χ. Κρήτη.

2. Κατά προτεραιότητα δημιουργήστε συλλόγους σε κοντινές περιοχές. Για παράδειγμα σε Χανιά, Ρέθυμνο, Ηράκλειο, Άγιο Νικόλαο.

3. Οργάνωση αυτού του νέου πρωταθλήματος (διοικητική - τεχνική)





1. Αν αυξηθεί ο αριθμός των σωματείων θα αυξηθεί και ο αριθμός των νέων αθλητών, ώστε να διευρυνθεί η βάση
2. Αναζήτηση στα σχολεία νέων αθλητές, τόσο για τα υπάρχοντα σωματεία όσο και για εκείνα που δημιουργούνται.
3. Επιλογή νέων αθλητών από τα σχολεία με βάση τεχνικές δεξιότητες που συνιστούν το «προφίλ» ενός αθλητή Χάντμπολ και ενθάρρυνση να έρθουν και να παίξουν σε έναν σύλλογο



2) ΝΕΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ



ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ:

4 στοιχεία που πρέπει να λάβετε υπόψη :

1. Μην επιδιώκετε να αναπαράγετε κάτι που ευδοκιμεί σε άλλες χώρες, αλλά προσαρμόστε ένα πρόγραμμα προπόνησης σύμφωνα με το τοπικό πλαίσιο.
2. Ξεχάστε το παρελθόν, αλλά να θυμάστε την ιστορία (Ολυμπιακοί Αγώνες 2004, Παγκόσμιο πρωτάθλημα 2005).
3. Η συνέργεια και η συμμετοχή στην υλοποίηση του πλάνου δεν αποτελεί υποχρέωση.
4. Επινοήστε νέο πρόγραμμα προπόνησης αθλητών αρχίζοντας από μία κενή σελίδα





PROPOSAL OF EVOLUTION OF THE SYSTEM OF RENEWAL OF THE ELITE GREEK FEDERATION



we are all handball players. We love handball players.



13 ΕΤΗ: Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ : Αναζήτηση των κατάλληλων αθλητών, αξιολόγηση των αθλητών που έχουν εντοπιστεί, δημιουργία βάσης δεδομένων.

- Οργανώστε κέντρα αθλητικής βελτίωσης, με τους επίλεκτους των συλλόγων που προκύπτουν από τα διασυλλογικά πρωταθλήματα,
- Οργανώστε ένα ομοσπονδιακό σεμινάριο ανίχνευσης ταλέντων στο τέλος της σεζόν.





14/15 ΕΤΗ: ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ:

Εκπαιδεύστε τους επίλεκτους αθλητές, δημιουργήστε τις προϋποθέσεις για βελτίωση και πρόοδο, εγγυηθείτε την ισορροπία της προσωπικής ανάπτυξης των νεαρών αθλητών.



-Καθορίστε τους πιθανούς αθλητές για την είσοδο στο Εθνικό Προπονητικό κέντρο , σύμφωνα με τα πρωταθλήματα των Ενώσεων ή γεωγραφικών περιοχών και τους επίλεκτους αθλητές, τις πρώτες διεθνείς εμπειρίες και τις πρώτες κλήσεις στις εθνικές ομάδες.





15/18 ΕΤΗ: ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ :

- Εκπαιδεύστε τους νέους αθλητές, δημιουργήστε τις προϋποθέσεις για πρόσβαση στην επαγγελματική σταδιοδρομία και πρόοδο, επενδύστε στην ισορροπία της ατομικής ανάπτυξης των παικτών.
- Ξεκινάει την λειτουργία του χρόνια το Εθνικό προπονητικό Κέντρου . Διαμόρφωση των Εθνικών ομάδων των νεότερων ηλικιών.





Το επίπεδο του Ελληνικού χάντμπολ αποτυπώνεται περίπου στο μέσον της κατάταξης των Ευρωπαϊκών χωρών. Με το νέο αναπτυξιακό σχέδιο δίνεται η δυνατότητα στους νέους αθλητές και αθλήτριες να προσεγγίσουν και να κατακτήσουν υψηλότερες θέσεις στο Ευρωπαϊκό και Παγκόσμιο στερέωμα.

Διατηρώντας τις τοπικές ιδιαιτερότητες, πρέπει να αυξήσουμε τη βάση ανίχνευσης κατάλληλων αθλητών, εμφυτεύοντας το χάντμπολ σε περιοχές όπου αυτό δεν υπάρχει μέχρι σήμερα.



*we are all **handball** players. We love **handball** players.*



13 ΕΤΗ, Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ...



Κατά την προπόνηση των νέων αθλητών μας πρέπει να απελευθερώσουμε την αθλητική ιδιοφυΐα των αθλητών που ξεχωρίζουν, αλλά και να εξοπλίσουμε τους “κοινούς” αθλητές με ένα κοινό αλφάβητο, στο πλαίσιο μία συλλογικής έκφρασης. **Αυτοί που δεν καταφέρνουν να ξεχωρίσουν σαν «ιδιοφυΐες» θα πρέπει τουλάχιστον να ξέρουν πώς να λειτουργούν μέσα στο γήπεδο.**

Ψάχνουμε για αθλητές “Προφίλ”, παρά για “πρότυπα”, καθώς πρέπει να είμαστε επιφυλακτικοί με οτιδήποτε πολύ μεγάλο ή πολύ μικρό. Είναι απαραίτητο να βρούμε αθλητές “Προφίλ” προσαρμοσμένους στο παιχνίδι μας και στην εξέλιξή του.





Μία ανάλυση σε διεθνές επίπεδο μας επιβάλλει μερικές παραμέτρους που θα πρέπει να καθοδηγήσουν τη διαδικασία ανίχνευσής μας.

-Οι άμυνες εξελίσσονται σε όλο και περισσότερα επίπεδα, κάτι που απαιτεί από εμάς να προετοιμάσουμε αθλητές “ταχυ-δυναμικούς - διεισδυτικούς-σουτέρ”.

-Οι αθλητές που ψάχνουμε θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα για διαδοχικές αλυσιδωτές κινήσεις. Αν για παράδειγμα σήμερα είμαστε στο “κατοχή μπάλας + σουτ ή πάσα”, αύριο θα πρέπει να είμαστε στο “υποδοχή μπάλας +1Χ1 + σουτ ή πάσα”.

-Οι αριστερόχειρες είναι απαραίτητοι για την ισορροπία και την εξέλιξη του παιχνιδιού μας.

LA VOLONTE DE
REJOINDRE LE
MEILLEUR
NIVEAU
INTERNATIONAL



we are all handball players. We love handball players.





-Το γρήγορο παιχνίδι είναι ένα όπλο που χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο, καθώς δημιουργεί μεγάλα προβλήματα στις αλλαγές αθλητών μεταξύ επίθεσης και άμυνας. Έτσι, οι "μισοί" παίκτες, που δεν μπορούν να ανταποκριθούν σε άμυνα και επίθεση, σταδιακά θα εκλείψουν.

-προς το παρόν υπάρχουν διεισδυτικοί κεντρικοί που μπορούν να διασπούν άμυνες και να εναλλάσσουν σε "PLAY FOR", "PLAY THROUGH" και "PLAY IN"

-Για την θέση του πύβου υπάρχουν ιδιαιτερότητες . Πράγματι, η αρχική προπόνηση δεν περιλαμβάνει τον πύβου (παιχνίδι 5Χ5). Η ανακάλυψη της ιδιαιτερότητας της θέσης καθυστερεί. Εάν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά του πύβου αποτελούν κριτήριο της αναζήτησης του, η ποιότητα στην έκρηξη , στις τεχνικές και κινητικές ικανότητες σε μικρό χώρο, είναι αυτές που θα μας καθοδηγήσουν .

LA VOLONTE DE
REJOINDRE LE
MEILLEUR
NIVEAU
INTERNATIONAL



we are all handball players. We love handball players.





13 ΕΤΗ, Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ...



-Ο τερματοφύλακας παραμένει ως... φτωχός συγγενής της προπόνησής μας. Η εξέλιξη του σύγχρονου παιχνιδιού μας οδηγεί σε νέες κινητικές δεξιότητες στην θέση του τερματοφύλακα. Λόγω του γρήγορου παιχνιδιού και των εναλλαγών που προκύπτουν από τους νέους κανονισμούς σε άμυνα και επίθεση, η θέση του τερματοφύλακα απαιτεί, ποιοτικά χαρακτηριστικά όπως για παράδειγμα εκρηκτικότητα, ταχύτητα αντίδρασης, σωστή τοποθέτηση στον χώρο, ακριβή πάσα και συμμετοχή στην συνολική τακτική της ομάδας.

LA VOLONTE DE
REJOINDRE LE
MEILLEUR
NIVEAU
INTERNATIONAL



we are all handball players. We love handball players.





Για να αλλάξουμε τα αποτελέσματα των Εθνικών ομάδων (ανδρών και γυναικών), πρέπει να βρούμε όλους αυτούς τους αθλητές “**Προφίλ**” που θα τροφοδοτήσουν τα προπονητικά μας οικοδομήματα και τους κορυφαίους συλλόγους. **Ρεαλιστικά μιλώντας κάποιος, θα μας πει ότι για να βρούμε αυτό που ζητάμε πρέπει να το ψάξουμε.** Πρέπει να κινητοποιήσουμε, να ενεργοποιήσουμε και να εμπλέξουμε όλους τους παράγοντες κάθε περιοχής σε αυτή την αναζήτηση. **Οι προπονητές που τέθηκαν στη διάθεση της Ομοσπονδίας Χειροσφαίρισης Ελλάδος βρίσκονται στην καρδιά αυτού του συστήματος. Είναι οι κύριοι οδηγοί.**



ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ (ανά γεωγραφική περιοχή) :



Κάθε περιοχή πρέπει να αναπτύξει συγκεκριμένες δράσεις με τα παρακάτω ζητούμενα

- **Αξιολόγηση του συνόλου (100%) της συγκεκριμένης ηλικίας.**
- **Αξιολόγηση των νέων εγγεγραμμένων αθλητών.**
- **Ανιχνεύουμε αθλητές και εκτός των στενών ορίων του ρόστερ των σωματείων**





ΟΙ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ :

- 1) Βόρεια Αττική :
- 2) 2) Νότια Αττική :
- 3) Άργος, Πάτρα, Λουτράκι:
- 4) Κέρκυρα, Γιάννενα, Κοζάνη, Άρτα
- 5) Δράμα. -Σέρρες-Αλεξανδρούπολη
- 6) Λάρισα-Λαμία-Βόλος.
- 7) Θεσσαλονίκη.
- 8) Βέροια, Νάουσα, Έδεσσα, Κατερίνη.



ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ (ανά γεωγραφική περιοχή) :



ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Κάθε περιοχή (ανάλογα με τις τοπικές δυνατότητες), διοργανώνει μία ημέρα προπόνησης ανά εβδομάδα

ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ			
ΠΕΡΙΟΧΗ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΝΔΡΩΝ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΘΕΣΗ
Βόρεια Αττική			
Νότια Αττική			
Άργος, Πάτρα, Λουτράκι			
Κέρκυρα, Γιάννενα, Κοζάνη, Άρτα			
<u>Δράμα, Σέρρες,</u> Αλεξανδρούπολη			
Λάρισα-Λαμία-Βόλος			
Θεσσαλονίκη			
Βέροια – Νάουσα – Έδεσσα – Κατερίνη			

ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ (ανά γεωγραφική περιοχή) :



Οι παίκτες αξιολογούνται 3 φορές κατά τη διάρκεια της σεζόν, ως προς τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και την φυσική κατάσταση (τεστ), αλλά και τεχνικο-τακτικές, καθώς και τις πνευματικές τους ικανότητες. Ένα συνοπτικό φύλλο ανάλυσης θα εκδοθεί από το Εθνικό Τεχνικό Τμήμα.



we are all handball players. We love handball players.





Οι νεαροί παίκτες αξιολογούνται 3 φορές τη σεζόν: Σεπτέμβριος-Ιανουάριος-Απρίλιος.

∅ Το συνεχώς αυξανόμενο επίπεδο απόδοσης, σε ένα άθλημα που στοχεύει να είναι όλο και πιο θεαματικό, με όλο και μεγαλύτερη διάρκεια, με αυξανόμενο αριθμό αγώνων (τουλάχιστον 50 έως 90 αγώνες για διεθνή παιχνίδια και μεταξύ 200 και 250 προπονήσεων ετησίως), καθιστούν τις φυσικές ικανότητες του νεαρού παίκτη ένα απαραίτητο στοιχείο για την πρόσβασή του στο υψηλότερο επίπεδο.

- Όταν αναφερόμαστε στη φυσική προετοιμασία, με την ευρεία έννοια του όρου, εννοούμε την βελτίωση των τεχνικών χαρακτηριστικών και ικανοτήτων ενός αθλητή Χάντμπο που θα του επιτρέψει να ανταπεξέλθει στις συνθήκες του αγώνα.





- Είναι προφανές ότι η αντίληψη, η λήψη αποφάσεων, οι τεχνικές και οι τακτικές ιδιότητες είναι απαραίτητες. Ωστόσο, οι φυσικές ικανότητες είναι εκείνες που υποστηρίζουν ουσιαστικά την έκφραση τεχνικών και τακτικών παραγόντων.

Η ΕΑΠ/ΟΧΕ, Οι τεχνικοί σύμβουλοι και προπονητές της Ομοσπονδίας θα παρέχουν στους υπεύθυνους των Τομέων Ανίχνευσης:

- Ένα φύλλο αξιολόγησης που πρέπει να συμπληρωθεί για κάθε παίκτη .
- Ένα ακριβές πρωτόκολλο των διαφόρων τεστ που πρέπει να πραγματοποιούνται 3 φορές ανά σεζόν .





Ένα πρωτάθλημα στο οποίο παροτρύνονται τα παιδιά να χαίρονται το παιχνίδι αλλά δίνοντας τους ταυτόχρονα και το κίνητρο της νίκης.

Αυτό το πρωτάθλημα θα πρέπει να προγραμματίζεται σε 3 ή 4 ημερομηνίες.

Αυτές οι διοργανώσεις είναι μία ευκαιρία για να βρεθούν οι κατάλληλοι παίκτες. Μένει να καθοριστούν οι λεπτομέρειες αυτών των διοργανώσεων (αριθμός αγώνων, συχνότητα, πρόγραμμα, τοποθεσίες κλπ).

Δύο (2) προϋποθέσεις-κανόνες για αυτές τις διοργανώσεις

- Θα απαγορεύεται αυστηρά η άμυνα μαν του μαν
- Δεν θα επιτρέπεται η αλλαγή επιθετικού - αμυντικού





Αυτή η παρακολούθηση συντονίζεται σε εθνικό επίπεδο από τον τεχνικό Σύμβουλο του προγράμματος, η οποία υποστηρίζεται από τους προπονητές των Ενώσεων-Γεωγραφικών περιοχών (Βόρεια Ζώνη, Κέντρο / Δυτική Ζώνη / Πελοπόννησος, Ζώνη Αθηνών). Στα καθήκοντα αυτών των προπονητών είναι να καθορίσουν τους παίκτες που θα κληθούν για το στάδιο ανίχνευσης στο τέλος της σεζόν.

Στο τέλος των πρώτων γύρων της διοργάνωσης, ο τεχνικός σύμβουλος του προγράμματος, είναι υπεύθυνος για τη διανομή της λίστας των παικτών που επιλέχθηκαν. Ο τεχνικός σύμβουλος του προγράμματος, βασίζεται στους προπονητές των γεωγραφικών ζωνών για να καταστήσουν λειτουργική την παρακολούθηση του πρωταθλήματος και συγκεκριμένα να διασφαλίσουν την παρουσία «τεχνικών delegates» σε κάθε τουρνουά.





Ρυθμίσεις για την ανάληψη της ευθύνης των "Συντονιστών Ζώνης":

Στα καθήκοντα του τεχνικού delegate είναι να εισηγηθεί στην επιτροπή ανάπτυξης τον αναλυτικό προϋπολογισμό αυτών των πρωταθλημάτων



we are all handball players. We love handball players.





Το σύνολο των ερευνητικών δραστηριοτήτων (ομαδοποιήσεις γεωγραφικών τομέων, τεστ, διασυλλογικό πρωτάθλημα) έχουν ως σκοπό ένα Εθνικό προπονητικό καμπ Ανίχνευσης Ζωνών με 48 παίκτες στο τέλος της σεζόν.

Οι Ζώνες είναι οι ακόλουθες (προς συζήτηση): Βόρεια Ζώνη, Ζώνη Αθηνών και Ζώνη Κέντρου-Δυτικής-Πελοποννήσου. 16 παίκτες από κάθε Ζώνη επιλέγονται για 3ήμερη πρακτική προπόνηση στο τέλος της σεζόν.

Αυτό το προπονητικό καμπ θα συγκεντρώσει τις 3 Ζώνες στον ίδιο χώρο (τόπος που θα καθοριστεί). Θα καθοριστεί ένα πλαίσιο για κάθε μία από τις Ζώνες από τον τεχνικό σύμβουλο του προγράμματος. Αυτό το προπονητικό καμπ θα χρησιμεύσει ως υποστήριξη για μια Πρότυπη Προπόνηση Νέων Παικτών.





Όλα τα μέτρα που θα υιοθετηθούν θα επιτρέπουν στους αρμόδιους να ενημερώνουν τον τεχνικό διευθυντή του προγράμματος για:

- * Το ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά .
- * Το ακριβές επίπεδο φυσικής κατάστασης (δύναμη, ταχύτητα, αποκατάσταση).
- * Γενικές και ειδικές κινητικές δεξιότητες.
- * Δυνατότητες στο παιχνίδι.
- * Πνευματικές δυνατότητες.
- * Κοινωνικά χαρακτηριστικά (οικογενειακή κατάσταση, μορφωτικό επίπεδο, κλπ. των αθλητών που έχουν υψηλές προδιαγραφές





Κάθε περιοχή πρέπει να αναπτύξει συγκεκριμένες δράσεις με τους ακόλουθους στόχους:

- Βελτίωση των ατομικών δεξιοτήτων των αθλητών
- Στείλτε τους καλύτερους στο Εθνικό Προπονητικό Κέντρο.
- Προετοιμάστε την περιφερειακή ομάδα για το διασυλλογικό πρωτάθλημα
- Αξιολογήστε τους αθλητές

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

Κάθε τομέας (ανάλογα με τις τοπικές δυνατότητες), οργανώνει:

- μία προπόνηση κάθε εβδομάδα (ημέρα που θα οριστεί) .
- 2 τριήμερα καμπ (προετοιμασία για διοργάνωση).





ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (υπό συζήτηση) :

- 1) Αθήνα :
- 2) Άργος, Πάτρα, Λουτράκι:
- 3) Κέρκυρα, Ιωάννινα, Κοζάνη, Άρτα
- 4) Δράμα, Σέρρες, Αλεξανδρούπολη,
- 5) Λάρισα-Λαμία-Βόλος
- 6) Θεσσαλονίκη
- 7) Βέροια, Νάουσα, Έδεσσα, Κατερίνη





LES HOMMES ET LES FEMMES DE LA ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



ΤΟΜΕΑΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΝΔΡΩΝ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΘΕΣΗ
--------	---------------------	-----------------------	------

ΑΘΗΝΑ			
Άργος, Πάτρα, Λουτράκι			
Κέρκυρα, Γιάννενα, Κοζάνη, Άρτα			
Δράμα, Σέρρες, Αλεξανδρούπολη			
Λάρισα-Λαμία- Βόλος			
Θεσσαλονίκη			
Βέροια – Νάουσα - Έδεσσα - Κατερίνη			



ΤΑ ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Τα τεστ φυσικής κατάστασης είναι ίδια με αυτά που θα γίνονται στην ηλικία των 13 ετών, ώστε να μπορεί να διαπιστωθεί η πρόοδος των αθλητών

Ένα πρωτάθλημα όπου παροτρύνονται τα παιδιά να χαίρονται το παιχνίδι, αλλά δίνοντας τους ταυτόχρονα το κίνητρο της νίκης

Προγραμματισμός διοργανώσεων με 3 ή 4 ημερομηνίες συνάντησης

Προσφέρονται δύο επιλογές : Είτε μία διοργάνωση με αθλητές ηλικίας 14 ετών, είτε μία διοργάνωση με αθλητές ηλικίας 14 και 15 ετών, αλλά με υποχρεωτική συμμετοχή τουλάχιστον 8 αθλητές ηλικίας 14 ετών σε κάθε ομάδα.





Στο τέλος των διοργανώσεων οι ομάδες θα πρέπει να συναντηθούν σε μία φάση που θα έχει τη μορφή πρωταθλήματος (τουρνουά με τουλάχιστον 3 ομάδες).

Αυτές οι διοργανώσεις θα πρέπει να είναι αυτόνομες και να εξυπηρετούν:

- Υποχρεωτική χρήση στους αγώνες μέρους της τεχνικο τακτικής που διδάχτηκαν στις προπονήσεις.
- Μία τελευταία αξιολόγηση της συγκεκριμένης γενιάς παικτών
- Επιλογή αθλητών για το εθνικό προπονητικό καμπ στο τέλος της σεζόν.
- Είσοδος των καλύτερων αθλητών στο Εθνικό προπονητικό Κέντρο
- Την τελική αναζήτηση για τους αθλητές “Προφίλ”

Μένει να καθοριστούν οι λεπτομέρειες αυτών των διοργανώσεων (αριθμός αγώνων, συχνότητα, πρόγραμμα, τοποθεσίες κλπ).





Ανθρωπομετρικά-σωματομετρικά χαρακτηριστικά

- ⌚ Υποχρέωση να αγωνίζονται μόνιμα δύο ψηλοί παίκτες (1,85μ ή και περισσότερο)
- ⌚ Υποχρέωση να αγωνίζεται μόνιμα ένας αριστερόχειρας παίκτη. Αν ο αριστερόχειρας είναι ψηλός, εκπληρώνει και τις δύο υποχρεώσεις.
- ⌚ Υποχρέωση να αγωνιστεί έστω για ένα ημίχρονο ένας ψηλός τερματοφύλακας (1,80 ή και περισσότερο)
- ⌚ Σε περίπτωση τραυματισμού ή αποκλεισμού ενός δεσμευτικού παίκτη (ο οποίος δεν μπορεί να αντικατασταθεί) οι υποχρεώσεις δεν εκπληρώνονται πλέον.
- ⌚ Ο υποχρεωτικός τερματοφύλακας πρέπει να αγωνιστεί σε όλο το ημίχρονο.





ΕΠΑΛΗΘΕΥΣΗ ΤΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ

Κατά την τεχνική συνάντηση, πριν από την έναρξη του διαγωνισμού, όλοι οι παίκτες βαθμονομούνται από έναν διευθυντή που ορίζεται από τον Τεχνικό Σύμβουλο του προγράμματος.

Σύστημα πόντων με βάση τις υποχρεώσεις

ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ

Διορισμός διαιτητών : ΑΠΟ ΚΕΔΧ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

Δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης νέων διαιτητών εντός της Ελληνικής Ομοσπονδίας

Με προθεσμία το 2023 θα πρέπει να προκύψουν νέοι διαιτητές ηλικίας 17-18 ετών

Σύστημα πόντων με βάση τις υποχρεώσεις

Χωρίς κλήρωση. Σε περίπτωση ισοβαθμίας στο τέλος του χρόνου, ξεκινά ένας επιπλέον χρόνος, ο οποίος τελειώνει μόλις μια ομάδα πάρει προβάδισμα 2 τερμάτων, χωρίς να ξεπεράσει τα 5 λεπτά. Σε περίπτωση νέας ισοπαλίας: 3 σουτ ανά ομάδα και μετά εναλλάξ.

	Εκπλήρωση υποχρεώσεων	Χωρίς εκπλήρωση
Νικητής	3 βαθμοί	2 βαθμοί
Ηττημένος	1 βαθμός	0 βαθμοί





Το εθνικό καμπ θα οργανώνεται στο τέλος της σεζόν.

Συγκεντρώνει 32 παίκτες που επιλέχθηκαν από τον τεχνικό σύμβουλο του προγράμματος βάσει παρατηρήσεων από το πρωτάθλημα Ενώσεων-Γεωγραφικών περιοχών

Οι στόχοι αυτού του πενθήμερου καμπ

- Ατομική αξιολόγηση για κάθε παίκτη.
- Επιλογή των καλύτερων για το Εθνικό προπονητικό Κέντρο
- Τροφοδοσία των μικρών εθνικών ομάδων για τις διεθνείς υποχρεώσεις





ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Πλήρης ατομική αξιολόγηση που καθορίζει τους τομείς προτεραιότητας της προπόνησης (προπόνηση και αγώνες):

- 🕒 Δυνατότητες των αθλητών στο χάντμπολ;
- 🕒 Εκτίμηση φιλοδοξίας του αθλητή και πιθανή επένδυση καριέρας στο άθλημα
- 🕒 Η ικανότητα του αθλητή να συνδυάζει παράλληλα υψηλές αθλητικές και σχολικές επιδόσεις.
- 🕒 Ικανότητα αυτοσυγκράτησης στους πειρασμούς της κοινωνικής ζωής

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ:

Οι καλύτεροι παίκτες θα ενθαρρυνθούν έντονα να συμμετάσχουν στο Εθνικό προπονητικό Κέντρο .





Εάν το ελληνικό χάντμπολ θέλει να φτάσει στο υψηλότερο επίπεδο διεθνώς, οι ηλικιακές κατηγορίες 15 έως 18 ετών είναι καθοριστικές για την προπόνηση των αθλητών.

Αυτή η καθοριστική περίοδος απαιτεί:

- ποιοτική προπόνηση (οι καλύτεροι προπονητές για την συγκεκριμένη ηλικιακή κατηγορία) .
- Ποσοτική προπόνηση (Σε όλα τα ισχυρά χαντμπολικά κράτη εφαρμόζεται μία ή δύο καθημερινές προπονήσεις).
- Ανταγωνισμός με τους καλύτερους κατά την προπόνηση
- Μεγάλος όγκος προπόνησης στη φυσική κατάσταση, προσαρμοσμένος στις συγκεκριμένες ηλικίες.

Εάν δεν πληρούνται αυτές οι προϋποθέσεις, στις μέρες μας είναι απατηλό να θέλουμε να φτάσουμε στο υψηλότερο επίπεδο απόδοσης.





*Είμαστε Όλοι αθλητές του
handball. Αγαπάμε το
handball.*

