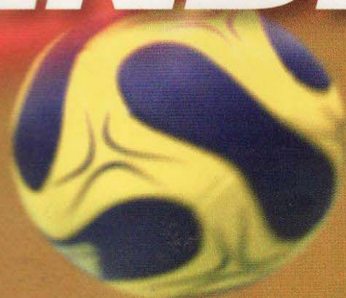


KINDER FÜR HANDBALL BEGEISTERN



PRAXISERPROBTES HANDWERKSZEUG FÜR
(JUNG-)TRAINER, HELFER UND BETREUER



Ο ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ HANDBALL

ΕΝΑ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ, ΒΟΗΘΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΟΥΣ

Μετάφραση & επιμέλεια: Καρακεχαγιάς Θανάσης

Ενθουσιασμός των παιδιών για το handball

Ένα εργαλείο, που βασίζεται στις εμπειρίες μας, για τους προπονητές των μικρών ηλικιών.

Για να μπορέσουν τα παιδιά να βιώσουν μια ενδιαφέρουσα και ποικιλόμορφη προπόνηση, θα πρέπει να γίνει εκ των προτέρων ένα καλός σχεδιασμός. Παρακάτω σας δίνουμε 7 σημαντικούς παράγοντες στοιχεία με την βοήθεια των οποίων μπορούμε να σχεδιάσουμε μια προπόνηση για τις μικρές ηλικίες που θα περιλαμβάνει ασκήσεις και παιχνίδια, θα έχει καλή οργάνωση και θα μπορεί να διεξαχθεί με επιτυχία.

ΜΕΡΟΣ 1: ΣΩΣΤΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ			
1	Διάθεση ελεύθερου γηπέδου Θα πρέπει να ξέρουμε πριν από κάθε προπόνηση αν έχουμε ολόκληρο ή μισό γήπεδο. Αυτό βοηθά στον σχεδιασμό της προπόνησης. Σελίδα 1	2	Προπονητικά περιεχόμενα που να αντιστοιχούν στις μικρές ηλικίες Στις μικρές ηλικίες κυριαρχούν ασκήσεις και παιχνίδια που στοχεύουν στην απόκτηση όσο το δυνατόν περισσότερων κινητικών εμπειριών. Σελίδα 7
3	Οργάνωση Πως μπορούμε να οργανώσουμε με επιτυχία την προπόνηση; Σελίδα 18	4	Καθοδήγηση της προπόνησης Πως πρέπει κάποιος ως προπονητής να καθοδηγεί τα παιχνίδια και ασκήσεις σε μια προπόνηση; Σελίδα 30
5	Πρόοδος Να υπάρχει σωστή προοδευτικότητα της προπόνησης: να εφαρμόζονται οι μεθοδικές αρχές. Σελίδα 36	6	Σχεδιασμός Σχεδιασμός της προπόνησης – να γίνεται σωστός συνδυασμός προπονητικών στόχων και στοιχείων. Σελίδα 38
7	Φροντίδα Παιδαγωγικό εγχειρίδιο – είναι απαραίτητο για τις ηλικιακές κατηγορίες. Σελίδα 40	20 πρακτικά παραδείγματα (ασκήσεις και παιχνίδια) Σελίδα 44	

Πολλές φορές μεγάλα γκρουπ παιδιών συνωστίζονται σε ένα μικρό χώρο – σας δίνουμε ένα πρακτικό εργαλείο με μεγάλο ρεπερτόριο ασκήσεων και παιχνιδιών που στοχεύουν στην προπόνηση μεγάλων γκρουπ παιδιών σε μικρούς χώρους. Το σύνολο αυτών των παιχνιδιών και ασκήσεων θα σας βοηθήσει να κάνετε ένα πετυχημένο ξεκίνημα ως προπονητές μικρών ηλικιών.

ΜΕΡΟΣ 2: ΣΥΛΟΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

1 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ		2 ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ	
Μικρά παιχνίδια	Σελίδα 58	Βασικές κινητικές δεξιότητες	Σελίδα 85
Παιχνίδια ανάμεσα σε ομάδες	Σελίδα 68	Κινητικές δεξιότητες με, σε, πάνω σε αντικείμενα/όργανα	Σελίδα 91
Παιχνίδι handball που οργανώνεται στο μισό γήπεδο	Σελίδα 71	Κινητικές δεξιότητες με διάφορα υλικά	Σελίδα 92
Αγωνιστικά παιχνίδια προσαρμοσμένα στην εκάστοτε ηλικία	Σελίδα 81	Κινητικές δεξιότητες με μπάλες και όργανα	Σελίδα 93
3 ΜΟΡΦΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΑ ΓΚΡΟΥΠ ΠΑΙΔΙΩΝ		4 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ	
Προπόνηση σε σταθμούς	Σελίδα 92	Mini (6-8 χρ.)	Σελίδα 111
Κινητικές δεξιότητες με κυκλική αλλαγή ρόλων	Σελίδα 98	Ηλικιακή κατηγορία 9/10 χρ. (Κατηγ. Ε)	Σελίδα 115
Συναγωνιστικά παιχνίδια σε γκρουπ	Σελίδα 102	Ηλικιακή κατηγορία 11/12 χρ. (Κατηγ. D)	Σελίδα 119



Η ΣΩΣΤΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Το handball στις μικρές ηλικίες έχει δικούς του κανόνες. Για αυτό και στην προπόνηση των ακαδημιών (6/8 χρ.), καθώς και στην ηλικιακή κατηγορία 9/10 χρ., και 11/12 χρ. δεν θα πρέπει να σχεδιάζουμε μια προπόνηση βασισμένη στην προπόνηση των ενηλίκων. Αυτό είναι εύκολο να το λέμε αλλά δύσκολο να το κάνουμε. Παρακάτω εξηγούμε βήμα-βήμα, τι θα πρέπει να προσέξουμε κατά τον σχεδιασμό και την προετοιμασία μιας προπόνησης που θα απευθύνετε σε μια ηλικιακής κατηγορία, με στόχο να την δημιουργία μιας ενδιαφέρουσας και ποικιλόμορφης προπόνησης που θα δημιουργεί μια ευχάριστη διάθεση στα παιδιά!

**Γνωρίζουμε από πριν τις συνθήκες κάτω από
...τις οποίες θα πραγματοποιηθεί μια προπόνηση
πριν την σχεδιάζουμε και την προετοιμάσουμε**

Η καλή προετοιμασία μιας προπόνησης αποτελεί το 1^ο ήμισυ της προπόνησης.

Στα περισσότερα σεμινάρια για μικρές ηλικίες συναντάμε συνήθως 2 κατηγορίες προπονητών: νεαρούς που συνήθως ήταν ακόμη ενεργοί παίκτες της ανδρικής ομάδας και που ταυτόχρονα είναι προπονητές στις ηλικιακές ομάδες του σωματείου, και «παλιούς» προπονητές, οι οποίοι π.χ. ασχολούνται με μικρές ηλικιακές ομάδες εξαιτίας της ενασχόλησης των παιδιών τους με το handball είτε υπεύθυνους σωματείων (έφοροι, φροντιστές κλπ.) αλλά και γονείς που «πείσθηκαν» για να ασχοληθούν.



Οι νεαροί παίκτες αναλαμβάνουν την ευθύνη μια μικρής ηλικιακής ομάδας. Αυτό είναι θετικό και θα πρέπει να το υποστηρίζουμε.

Όλοι οι παραπάνω «προπονητές» είχαν αρχικά να λύσουν παρόμοια προβλήματα: οι πολύ λίγες εμπειρίες τους ως προπονητές, οι ελλιπείς γνώσεις τους γύρω από τα παιδιά, καθώς και οι ελλιπείς γνώσεις για την προπόνηση στις αναπτυξιακές ηλικίες, δημιουργούσε μια μεγάλη ανασφάλεια σε ότι αφορά την οργάνωση μια προπόνησης κυρίως με μεγάλα γκρουπ παιδιών. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να ανατρέχουν στις προσωπικές τους εμπειρίες ως παίκτες. Πολύ γρήγορα όμως διαπίστωναν ότι οι ανάγκες των παιδιών ήταν εντελώς διαφορετικές, γιατί: οι στόχοι, η δομή και τα περιεχόμενα της προπόνησης στις μικρές ηλικιακές κατηγορίες διαφέρουν από τους αντίστοιχους στόχους και περιεχόμενα της προπόνησης στις μεγάλες ηλικιακές κατηγορίες καθώς και της προπόνησης των ενηλίκων. Μια συμβουλή: προσπαθήστε μόνοι σας, να βρείτε τις διαφορές. Στον πίνακα στην σελίδα 8 αναφέρουμε μερικές. Βρείτε ακόμη περισσότερες!

Η προπόνηση στις μικρές ηλικίες θα πρέπει να είναι ελκυστική, με έντονο το κινητικό στοιχείο, να είναι αποτελεσματική σε ότι αφορά την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων και καταστάσεων και φυσικά να δημιουργεί βιώματα επιτυχίας σε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά. Η οργάνωση μιας τέτοιας προπόνησης αποτελεί μια μεγάλη πρόκληση για τους προπονητές. Ξεκινήστε λοιπόν!

Ένας καλός προπονητής θα πρέπει πάντα από πριν να ετοιμάζει από πριν την προπόνηση του και σε καμιά περίπτωση δεν θα πρέπει να ακολουθεί παραδείγματα (κακών) προπονητών, οι οποίοι σχεδιάζουν το τι προπόνηση θα κάνουν, μόλις μπουν στο γήπεδο.

Εμείς παρακάτω αναφέρουμε τα απαραίτητα βήματα που χρειάζονται για τον σχεδιασμό και την προετοιμασία μιας προπόνησης.

Αρχικά σημαντικό ρόλο παίζει φυσικά ο χώρος που έχουμε στην διάθεση μας για προπόνηση (μισό ή ολόκληρο γήπεδο). Επιπρόσθετα σας διαθέτουμε 2 λίστες που θα σας βοηθήσουν να έχετε μια συνολική όψη για το τι χρειάζεται να τσεκάρετε.

Checklist: Ξεκαθαρίζουμε κατά την προετοιμασία μιας προπόνησης τις συνθήκες κάτω από τις οποίες θα γίνει η προπόνηση

1. ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΣ ΧΩΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

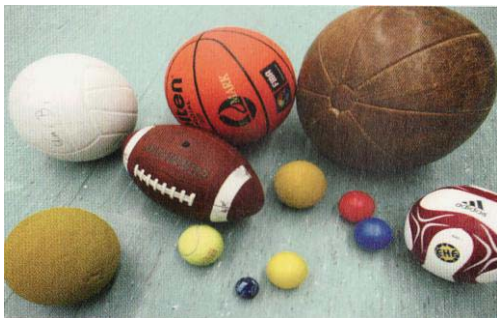
- Πόσο χώρο έχουμε στην διάθεση μας (ολόκληρο ή το μισό γήπεδο);
- Πόσα τέρματα έχουμε στην διάθεση μας (επίσης με ποια όργανα μπορούμε να δημιουργήσουμε τέρματα π.χ. στρώματα γυμναστικής);
- Προπονεείτε ταυτόχρονα ακόμη μια ομάδα στο άλλο μισό γήπεδο (π.χ. συμφωνία με τον άλλο προπονητή);
- Σε ποιο σημείο μπορεί να γίνει μια άσκηση με σουτ; (προσοχή: στις μπάλες που επανέρχονται μετά τα σουτ!)
- Το καλοκαίρι: υπάρχει η δυνατότητα για προπόνηση στις διακοπές;

2. ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ/ΟΜΑΔΑ

- Πόσους παίκτες περιμένουμε στην προπόνηση (π.χ. δηλώσεις συμμετοχής); Κατά τον σχεδιασμό μιας προπόνησης θα πρέπει να υπάρχει επίσης η σκέψη να έχουμε ασκήσεις και παιχνίδια για μικρό αλλά και μεγάλο αριθμό αθλητών (στην περίπτωση που έρθουν λιγότεροι αθλητές)!
- Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη επίσης τις διαφορές στη απόδοση μεταξύ των παιδιών (δημιουργούμε γκρουπ παιδιών με ίδιες δυνατότητες κλπ.)!

3. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ/ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΟΡΓΑΝΩΝ

- Έχουμε στην διάθεση μας αρκετές μπάλες;
- Έχουμε μπάλες που αντιστοιχούν στην ηλικιακή κατηγορία της ομάδας μας;
- Έχουμε κώνους, στυλοβάτες, σαλιάρες κλπ.
- Ποια όργανα και ποια είδη μπάλας χρειαζόμαστε; (δέστε την checklist στην σελίδα 7).



Στις μικρές ηλικιακές κατηγορίες χρειαζόμαστε διαφορετικές μπάλες (διαφορετικών μεγεθών και υλικού)! Εδώ παρουσιάζουμε μια μικρή επιλογή.

4. Βοηθός

- Προσοχή: ένας επιπλέον προπονητής ως βοηθός θα ήταν καλό να παραβρίσκεται στην προπόνηση ο οποίος όμως θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 18 χρονών!
- Θα ήταν καλό να μην κάνετε την προπόνηση μόνοι σας, αλλά να προσπαθήσετε να πείσετε γονείς, μεγαλύτερους αδελφούς παιδιών είτε βοηθούς από μεγαλύτερες ηλικιακά ομάδες να γίνουν βοηθοί σας στην προπόνηση.
- Αν δεν μπορείτε να βρείτε ένα βοηθό για την προπόνηση, τότε αυτό θα πρέπει να το λάβετε υπόψη σας κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης (π.χ. κατά το ταυτόχρονη εφαρμογή παιχνιδιών και ασκήσεων από περισσότερα από 1 γκρουπ παιδιών ή κατά την εφαρμογή παιχνιδιών και ασκήσεων σε περισσότερα από ένα γήπεδα)!

5. Ο δικός μου εξοπλισμός

- Λίστα με τα τηλέφωνα των γονιών των παιδιών και τις διευθύνσεις email.
- Το τηλέφωνο του φύλακα του γηπέδου
- Κατάλογο τηλεφώνων για πρώτες ανάγκες
- Φαρμακείο (στο γήπεδο) για τις πρώτες ανάγκες
- Βοηθητικά μέσα για την προπόνηση (σφυρίχτρα, σελίδα που θα έχουμε σχεδιάσει την προπόνηση)

6. Αναπτυξιακό επίπεδο και επίπεδο δυνατοτήτων των παιδιών

- Χωρίστε τα παιδιά στις ασκήσεις και τα παιχνίδια με βάση των επίπεδο δυνατοτήτων τους!
- Επίσης λάβετε υπόψη σας το επίπεδο δυνατοτήτων των παιδιών και στην οργάνωση της προπόνησης για τον σχηματισμό των γκρουπ και των ομάδων.
- Δίνουμε ξεχωριστές αρμοδιότητες στους ιδιαίτερα προικισμένους παίκτες (π.χ. του δίνουμε τον ρόλο του πασαδόρου χωρίς να έχει την δυνατότητα να σουτάρει).

7. Κοινωνική συμπεριφορά των παιδιών

- Θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας το κοινωνικό περιβάλλον των παιδιών
- Καθορίζουμε κοινούς κανόνες συμπεριφοράς πριν, κατά την διάρκεια και μετά την προπόνηση:
 1. Σε περίπτωση που έχουμε μικτά γκρουπ παιδιών (αγόρια/κορίτσια) φροντίζουμε να υπάρχουν ξεχωριστά αποδυτήρια.
 2. Ο προπονητής βοηθά τα παιδιά να αλλάξουν ρούχα στα αποδυτήρια και τα μεταφέρει στο γήπεδο!
 3. Εισάγουμε κανόνες συμπεριφοράς και ευγενίας.
 4. Παρέχουμε φάσεις αποσυμπίεσης (μείωσης της έντασης)
 5. Παρέχουμε μπουκάλια με νερό στον χώρο που βρίσκονται μαζεμένα τα όργανα προπόνησης
 6. Μαζί με τα παιδιά στήνουμε στο γήπεδο τα όργανα που θα χρησιμοποιήσουμε στην προπόνηση (στεφάνια, κώνους κλπ.) και μαζί τα μαζεύουμε στο τέλος της προπόνησης.
 7. Καθορίζουμε ένα σημείο μέσα στο γήπεδο στο οποίο πρέπει να μαζεύονται τα παιδιά στην αρχή της προπόνησης είτε όταν θέλουμε να τους μαζέψουμε για να τους πούμε κάτι.
 8. Τα παιδιά πρέπει να βοηθούν ο ένας τον άλλο
 9. Δημιουργία κανόνων με τους οποίους πρέπει όλοι να συμφωνούν
 10. Όλα τα παιδιά είναι υπεύθυνα για να είναι το γήπεδο καθαρό και τακτοποιημένο.
 11. Στην ηλικιακή κατηγορία 6-8 χρ. (ακαδημία) βοηθούμε τα παιδιά στα αποδυτήρια να αλλάξουν ρούχα.
 12. Μετά το τέλος της προπόνησης περιμένουμε μέχρι όλα τα παιδιά να τα πάρουν οι γονείς τους.

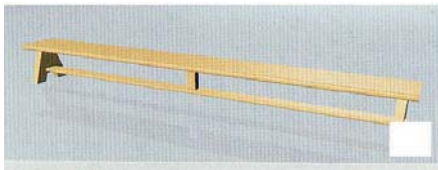
8. Επικοινωνία προπονητή-γονιών-παιδιών

- Σε περιπτώσεις λανθασμένης συμπεριφοράς των παιδιών ψάχνουμε τους λόγους σε συνομιλία με τους γονείς τους.
- Σχεδιάζουμε δραστηριότητες όπου θα συμμετέχουν και οι γονείς των παιδιών, τουρνουά γονιών εναντίον των παιδιών, τρίαθλο οικογενειών, ποδηλατικοί αγώνες κλπ.
- Τακτικά (2 φορές τον χρόνο) διοργανώνουμε βραδιά γονέων.



Τα κορίτσια και τα αγόρια μπορούν στις μικρές ηλικιακές κατηγορίες να κάνουν μαζί προπόνηση. Όμως στα αποδυτήρια θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη την διαφορετικότητα τους.

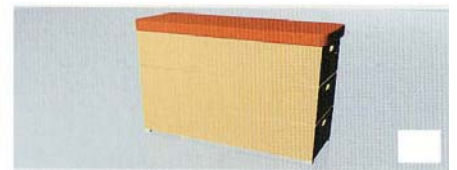
CHECKLIST: ΟΡΓΑΝΑ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΕΝΑ ΓΗΠΕΔΟ



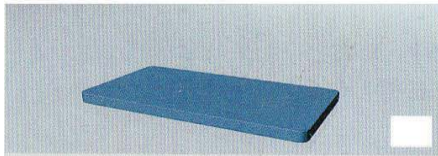
Στενόμακρος πάγκος



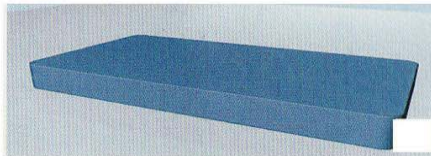
Μικρός ίππος γυμναστικής



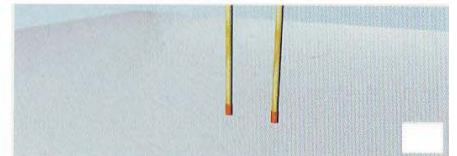
Μεγάλος ίππος γυμναστικής



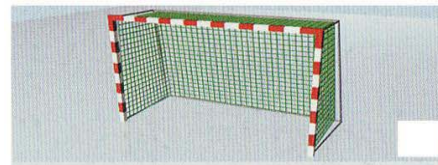
Στρώμα γυμναστικής



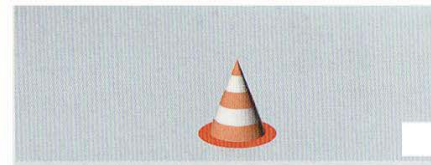
Μαλακό στρώμα γυμναστικής



Σχοινιά αναρίχησης



Τέρματα (σταθερά, κινητά)



Κώνοι, στυλοβάτες κλπ.



Βατήρας, μίνι τραμπολίνο

Είδη μπαλών	Άλλο υλικό
Μπάλες handball <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μπάλες ποδοσφαίρου <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μπάλες volley <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μπάλες γυμναστικής <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μπάλες basket <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μπάλες σφουγγαρένιες <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μπάλες τένις <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Φύλο εργασίας: διαφορές ανάμεσα στο handball ενηλίκων και στο handball των ηλικιακών κατηγοριών

Στόχοι, δομές και περιεχόμενα του handball των ενηλίκων μεταφέρονται συχνά στο handball των ηλικιακών κατηγοριών. **Εργασία:** περιγράψτε με λέξεις κλειδιά τις διαφορές που υπάρχουν στο handball των ενηλίκων και στο handball των ηλικιακών κατηγοριών.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙ	ΕΝΗΛΙΚΕΣ	ΠΑΙΔΙΑ
Προπόνηση	<ul style="list-style-type: none"> • Στοχεύει στην βελτίωση της απόδοσης • Τακτική, Φυσ. Κατάσταση • Στοχεύει στην επίτευξη αποτελέσματος 	<ul style="list-style-type: none"> • Προσανατολισμός στην ανάπτυξη των παιδιών • Τεχνική, ελεύθερο παιχνίδι • Προσανατολισμός στην απόκτηση εμπειριών
Παιχνίδι	<ul style="list-style-type: none"> • Εξάσκηση της τακτικής • Προσανατολίζεται στα Χαρακτηριστικά του αντιπάλου 	<ul style="list-style-type: none"> • Ελεύθερο, παιχνίδι χωρίς περιορισμούς
Στόχος	<ul style="list-style-type: none"> • Αποτέλεσμα, νίκη • Πρωτάθλημα 	<ul style="list-style-type: none"> • Ανάπτυξη της παικτικής ικανότητας • Διασκέδαση και χαρά μέσα από το παιχνίδι
Φροντίδα	<ul style="list-style-type: none"> • Κοουτσάρισμα- ο προπονητής δεν πρέπει να είναι φίλος των παικτών 	<ul style="list-style-type: none"> • Αθλητική φροντίδα αλλά και φροντίδα εκτός γηπέδου – ο προπονητής πρέπει να είναι φίλος όλων των παιδιών!
Πίνακας σκορ	<ul style="list-style-type: none"> • Σημαντικό 	<ul style="list-style-type: none"> • Ασήμαντο: όλα τα παιδιά κερδίζουν!
Αποτέλεσμα	<ul style="list-style-type: none"> • Νίκη, πρωτάθλημα, κύπελλο 	<ul style="list-style-type: none"> • Πολύχρονη ενασχόληση των παιδιών με τα σπορ

Στην προπόνηση.. ... με παιδιά κυριαρχούν οι ποικιλόμορφες κινητικές δεξιότητες

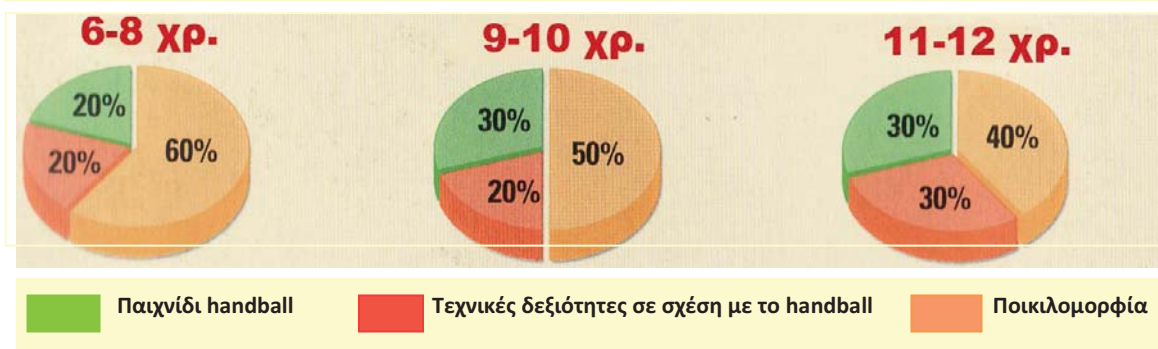
Γνωρίζετε φυσικά τον σημερινό κινητικό κόσμο των παιδιών: πολύ καθιστό στο σχολείο και στις διακοπές – στο σπίτι πολλές ώρες μπροστά στο computer. Συνέπειες: πολλά παιδιά παρουσιάζουν σήμερα σημαντικές κινητικές ελλείψεις, δεν είναι κινητικά, δεν μπορούν π.χ. να τρέξουν προς τα πίσω, και επιπρόσθετα η διατροφή τους είναι λανθασμένη και είναι συνήθως υπέρβαρα (αυτή η τάση δυστυχώς αυξάνεται).

Επιπρόσθετα υπάρχουν συνήθως σημαντικά οργανωτικά προβλήματα στην προπόνηση, εξαιτίας του μεγάλου αριθμού παιδιών σε μικρούς χώρους προπόνησης (π.χ. μισό γήπεδο), με αποτέλεσμα ο προπονητής να έρχεται αντιμέτωπος με άλυτα προβλήματα.

Πως πρέπει εσείς να επιλέγεται τα κατάλληλα προπονητικά περιεχόμενα;

Και για τις 3 ηλικιακές κατηγορίες έχουμε καθορίσει 3 προπονητικούς στόχους, με βάση τους οποίους μπορούμε κάθε φορά να καθορίζουμε τα προπονητικά περιεχόμενα της κάθε προπόνησης.

ΕΤΣΙ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ



Οι κατευθυντήριες γραμμές για τον καθορισμό των προπονητικών περιεχομένων φαίνεται στο παρακάτω γράφημα:

1. Και στις 3 ηλικιακές κατηγορίες κυριαρχεί ο προπονητικός στόχος την **επιδεξιότητας (ποικιλομορφίας)!**



Πρακτικό παράδειγμα:

Προσπαθήστε στην προπόνηση να έχετε όσο το δυνατόν πιο σύνθετα προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις με απαιτήσεις στην επιδεξιότητα σε συνδυασμό με την φυσική κατάσταση – μέσα από την ΑΖ λογική της παρακίνησης – ή σε συνδυασμό με τεχνικές δεξιότητες που έχουν σχέση με το handball (όπως ντρίπλα, πάσα, σουτ)!

2. Η προπόνηση εξειδικευμένων τεχνικών δεξιοτήτων σε σχέση με το handball κερδίζει από την μια ηλικιακή κατηγορία στην άλλη όλο και περισσότερο χώρο, όμως η εκμάθησή τους πρέπει να γίνεται μέσα από παιγνιώδεις μορφές!

3. Το 1/3 του χρόνου προπόνησης πρέπει να διατίθεται (εκτός από την ηλικιακή κατηγορία 6-8 χρ.) για να παίζουν τα παιδιά handball.

Στις παρακάτω σελίδες περιγράφονται με μεγαλύτερες λεπτομέρειες τα προπονητικά περιεχόμενα που πρέπει να περιλαμβάνονται σε κάθε προπόνηση και στις 3 ηλικιακές κατηγορίες.

6-8 χρ. <i>6-8 χρ.: ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ</i>			
ΠΑΙΧΝΙΑ HANDBALL	Mini Handball 4 + 1		Προπαρασκευαστικά παιχνίδια (4 εναντίον 0, 4 εναντίον 1, 4 εναντίον 2, 4 εναντίον 3)
	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ HANDBALL	Βασικές τεχνικές δεξιότητες	Γενικές παικτικές ικανότητες
<ul style="list-style-type: none"> • Εκμάθηση ρίψεων • Λαβή και πάσα • Εκμάθηση της ντρίπλας • Αγώνας διεκδίκησης ελεύθερων μπαλών 		<ul style="list-style-type: none"> • Μικρά παιχνίδια • Τα γήπεδο χωρίζεται σε μικρότερα τμήματα και τα παιδιά σε ομάδες. Παιχνίδια και ανταγωνιστικές ασκήσεις. • Παιχνίδια με όργανα και αντικείμενα της καθημερινής μας ζωής 	<ul style="list-style-type: none"> • Απλές καταστάσεις υπεραριθμίας • Παιχνίδια με ρίψεις
ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ	Ιδιότητες επιδεξιότητας (Γενική)		Ιδιότητες φυσικής κατάστασης
	<ul style="list-style-type: none"> • Ποικιλόμορφη εξάσκηση των βασικών κινητικών ικανοτήτων (τρέξιμο, άλματα, ρίψεις) • Με όργανα και αντικείμενα της καθημερινής μας ζωής. • Με διαφορετικού μεγέθους μπάλες • Διάφορες γενικές κινητικές δεξιότητες • Μέσα από άλλα σπορ (π.χ. ενόργανη γυμναστική) 		<ul style="list-style-type: none"> • Μικρά παιχνίδια • Παιχνίδια με σταθμούς και ανταγωνιστικά παιχνίδια με σκυταλοδρομίες • Παιχνίδια με όργανα/και αντικείμενα της καθημερινής μας ζωής (με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να βελτιώσουμε σε μεγάλο βαθμό την δύναμη όλου του σώματος των παιδιών)
			
Ρίψεις σε χαρτοκιβώτιο		Παιχνίδι με μπαλόνια	

9-10 χρ. : ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ		
ΠΑΙΧΝΙΔΙ HANDBALL	<ul style="list-style-type: none"> 6 + 1 με man to man 2 φορές 2 εναντίον 2 Handball 4 + 1 Παιχνίδια απόθεσης της μπάλα κάτω 	
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ HANDBALL	Γενικές παικτικές ικανότητες	Ειδικές παικτικές ικανότητες
	<ul style="list-style-type: none"> Μικρά παιχνίδια Παιχνίδια με διάφορα είδη κυνηγητού Άλλα σπορ 	<ul style="list-style-type: none"> Παιχνίδια (σχετικά με handball) ανάμεσα σε 2 ομάδες με μπάλα με κανόνες handball Βασικά παιχνίδια σε υπεραριθμία (3 εναντίον 2, 4 εναντίον 3) σε μεγάλους χώρους και σε ισαριθμία (2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3, 4 εναντίον 4)
	Βασικές τεχνικές	Βασικές τακτικές ικανότητες
	<ul style="list-style-type: none"> Ρίψη: βελτίωση της ακρίβειας εκτέλεσης και βελτίωση των απλών παραλλαγών της βασικής ρίψης Βελτίωση της ακρίβειας του πασαρίσματος Εκμάθηση χρησιμοποίησης της ντρίπλας όποτε το απαιτούν οι καταστάσεις Εκμάθηση αμυντικών τεχνικών 	<ul style="list-style-type: none"> Παιχνίδι 1 εναντίον 1 σε μεγάλους χώρους <ul style="list-style-type: none"> - Ελεύθερη κίνηση με ντρίπλα, ελεύθερη κίνηση χωρίς ντρίπλα - Βελτίωση της ατομικής αμυντικής συμπεριφοράς ενάντια σε ένα παίκτη με/ χωρίς μπάλα
ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ	Επιδεξιότητα (γενική και ειδική)	Ιδιότητες φυσικής κατάστασης
	<ul style="list-style-type: none"> Μόνοι ή με συνασκούμενο Πάνω/με/δίπλα σε διάφορα όργανα Χειρισμός (επιδεξιότητα) με την μπάλα, τεχνική με διαφορετικές μπάλες Ικανότητα αντίληψης σε σύνθετες καταστάσεις Εξάσκηση σε άλλα σπορ 	<ul style="list-style-type: none"> Πάνω/με/δίπλα σε διάφορα όργανα Μόνοι ή με συνασκούμενο <p>Ανάπτυξη της αντοχής μέσα από παιχνίδια και συναγωνιστικές μορφές ασκήσεων</p> <ul style="list-style-type: none"> Κυνηγητό και άλλα κινητικά παιχνίδια, συναγωνιστικά παιχνίδια σε συγκεκριμένους χώρους του γηπέδου, παιχνίδια με μπάλα

11-12 χρ.		11-12 χρ.: ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ	
ΠΑΙΧΝΙΔΙ HANDBALL	<ul style="list-style-type: none"> • 6 + 1 με man to man - Στο μισό γήπεδο - Man to man γύρω από την περιοχή των 9 μ. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1:5 άμυνα ως η πρώτη μορφή προωθημένης άμυνας χώρου 	
	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ HANDBALL	Γενικές παικτικές ικανότητες	Ειδικές παικτικές ικανότητες
<ul style="list-style-type: none"> • Μικρά παιχνίδια (π.χ. κυνηγητό) • Άλλα σπορ 		<ul style="list-style-type: none"> • Παιχνίδια ανάμεσα σε 2 ομάδες με μπάλα • Παιχνίδια που μοιάζουν με το handball • Βασικά παιχνίδια 	
Βασικές τεχνικές		Βασικές τακτικές ικανότητες	
<ul style="list-style-type: none"> • Ρίψεις: βελτίωση διαφόρων ειδών ρίψεων • Βελτίωση της πάσας και τον δευτερευόντων ειδών πάσας • Προσπονήσεις με/χωρίς μπάλα • Εκμάθηση αμυντικών τεχνικών 		<ul style="list-style-type: none"> • Παιχνίδι 1 εναντίον 1 σε διαφορετικούς χώρους • Βασικές μορφές τακτικής συνεργασίας • Συνεργασία σε πλάτος και σε βάθος • Give and go (Διπλή πάσα) • Άμυνα: βοήθειες, παραλαβή/παράδοση 	
ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ	Επιδεξιότητα (γενική και ειδική)	Ιδιότητες φυσικής κατάστασης	
	<ul style="list-style-type: none"> • Εξάσκηση και των 2 χεριών • Χειρισμός (επιδεξιότητα) με την μπάλα, τεχνικές με διαφορετικές μπάλες • Εξάσκηση της ικανότητας αντίληψης σε πιο σύνθετες καταστάσεις • Εξάσκηση σε άλλα σπορ 	<ul style="list-style-type: none"> • Δύναμη • Πάνω/με/δίπλα σε διάφορα όργανα • Ασκήσεις με το δικό μας σώμα/με συνασκούμενο/ σε γκρουπ • Ανάπτυξη της ταχύτητας και της αντοχής μέσα από παιχνίδια και συναγωνιστικές μορφές ασκήσεων • Κυνηγητό και άλλα κινητικά παιχνίδια, συναγωνιστικά παιχνίδια σε συγκεκριμένους χώρους του γηπέδου, παιχνίδια με και χωρίς μπάλα 	

Επιδεξιότητα -**Τι είναι αυτό τελικά;****ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ**

Η επιδεξιότητα είναι εκείνη η ικανότητα που μας βοηθά να εκτελούμε κινήσεις γρήγορα, με ακρίβεια και σωστό timing σε διαφορετικές καταστάσεις. Είναι μια σύνθετη ικανότητα που περιλαμβάνει ξεχωριστές ιδιότητες, οι οποίες κατά την εκτέλεση αθλητικών κινήσεων δραστηριοποιούνται ταυτόχρονα αλλά σε διαφορετικό βαθμό η κάθε μία.

**Ικανότητα διαφοροποίησης**

Η παρεμβολή της δύναμης πρέπει να δίνετε με σωστή δοσολογία: π.χ. πάσες σε διαφορετικές αποστάσεις ή ενάντια σε διαφορετικά υλικά. Παράδειγμα (παραπάνω εικόνα): σουτ ενάντια σε δερμάτινη επιφάνεια και σε ξύλινα κιβώτια, πρέπει πάντα να πιάνουμε την μπάλα κατά την επαναφορά της.

**Ικανότητα ισοροπίας**

Πρέπει να διατηρούμε την σωματική μας ισοροπία σε διαφορετικές καταστάσεις: μεγάλη σταθερότητα στο παιχνίδι 1 εναντίον 1 ενάντια στην αντίσταση του αντιπάλου. Παράδειγμα: στηριζόμενοι με το ένα πόδι πάνω στην στενή πλευρά του πάγκου κάνουμε πάσες (γίνετε αλλαγή ποδιού).

**Ικανότητα αντίδρασης-/πρόβλεψης**

Αντιδρούμε γρήγορα και σωστά σε διαφορετικά σήματα (οπτικά, ακουστικά, αφής). Π.χ. κλέβουμε την μπάλα σε μια πάσα ή διακρίνουμε ένα κενό και σουτάρουμε. Παράδειγμα (πάνω φωτο): ο Β κινείται προς τα εμπρός με ένα φίλο εφημερίδας στα χέρια του και ο Α κινείται προς τα πίσω. Ο Β αφήνει την εφημερίδα και ο Α πρέπει να την πιάσει.

**Ικανότητα ρυθμού**

Εκτελούμε κινήσεις με υψηλές χρονικές και δυναμικές απαιτήσεις: διάφορες μορφές ντρίπλας. Παράδειγμα: ρυθμικούς συνδυασμούς βημάτων σε στεφάνια με ταυτόχρονη κυκλική μεταφορά της μπάλας γύρω από το σώμα.



Ικανότητα προσανατολισμού

Πρέπει να προσανατολιζόμαστε τόσο σε βάθος όσο και σε πλάτος και πρέπει να παίρνουμε σωστή θέση: σε διάφορες καταστάσεις παιχνιδιού ανάλογα με την δική μας θέση, την θέση των αντιπάλων και των συμπαικτών μας αλλά και την θέση της μπάλας, θα πρέπει να παίρνουμε την σωστή θέση. Παράδειγμα: «Σουτάρουμε με τις σαλιάρες μέσα στα στεφάνια».

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Μια ποικιλόμορφη εξάσκηση της επιδεξιότητας είναι μια απαραίτητη προϋπόθεση για μια αποτελεσματική εξάσκηση της τεχνικής!
- Η επιδεξιότητα αποτελεί την βάση για όλα τις κατηγορίες των σπορ καθώς και για τις καθημερινές κινήσεις!
- Η προπόνηση της επιδεξιότητας προσφέρει στις ηλικιακές κατηγορίες την δυνατότητα για σημαντικές εναλλαγές!
- Η προπόνηση της επιδεξιότητας αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της προπόνησης όλων των ηλικιών αλλά και όλων των επιπέδων απόδοσης!

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

Βασικές ικανότητες

Τρέξιμο ● Άλματα ● Ρίψεις



Ποικιλομορφία

- Χρησιμοποιούμε διαφορετικά όργανα και μπάλες
- Συνδυάζουμε διάφορες κινητικές δεξιότητες (π.χ. βελτίωση της ικανότητα αντίληψης)
- Δημιουργούμε επιπρόσθετες πιο δύσκολες συνθήκες



Συνθήκες πίεσης

- Πίεση σε σχέση με τον χρόνο
- Πίεση σε σχέση με την ακρίβεια εκτέλεσης κινήσεων
- Πίεση σε σχέση με την εκτέλεση σύνθετων κινήσεων
- Πίεση σε σχέση με την οργάνωση (ταυτόχρονη εκτέλεση κινήσεων)
- Πίεση σε σχέση με την ποικιλομορφία (εκτέλεση κινήσεων σε εναλλασσόμενες καταστάσεις)
- Πίεση σε σχέση με την επιβάρυνση

Στην αρχή θα πρέπει να εκτελούνται κινήσεις απλές που τις **κατέχουν** ήδη τα παιδιά όπως π.χ. τρέξιμο, άλματα και ρίψεις.

Στο επόμενο βήμα θα πρέπει, με βάση της αρχή της ποικιλομορφίας, να γίνεται μια διαφοροποιημένη εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων με πολλούς τρόπους π.χ. με την χρησιμοποίηση διάφορων μπαλών ή αντικειμένων ή μέσα από την διαφοροποίηση της κατεύθυνσης διάφορων κινήσεων. Επίσης μπορούν ποικιλόμορφες κινήσεις να βελτιωθούν μέσα από την **αύξηση του βαθμού δυσκολίας** των συνθηκών εκτέλεσης (πίεση σε σχέση με τις συνθήκες εκτέλεσης). Οι ξεχωριστές συνθήκες πίεσης δεν λειτουργούν συνήθως μεμονωμένα, αλλά σε συνδυασμό.

ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ



Πίεση σε σχέση με τον χρόνο

Εκτελούμε κινήσεις με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ταχύτητα. Παράδειγμα στον φωτο: ποια ομάδα να κάνει σε 30'' τις περισσότερες στροφές με το σεντόνι;



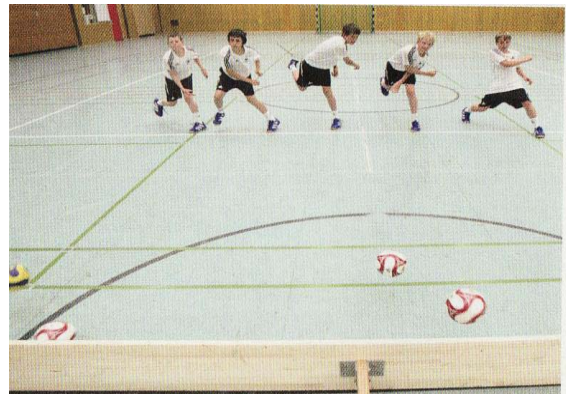
Πίεση σε σχέση με την ακρίβεια εκτέλεσης

Εκτελούμε ασκήσεις με απαιτήσεις στην ευστοχία, με μεγάλη ακρίβεια. Παράδειγμα στην φωτο: σουτάρουμε με σκοπό να πετύχουμε ένα καθορισμένο κώνο.



Πίεση σε σχέση με την οργάνωση

Εκτελούμε πολλές κινήσεις ταυτόχρονα. Παράδειγμα στον φωτο: κάνουμε «πέδιλο» προς τα εμπρός και πίσω και ταυτόχρονα αλλάζουμε διαφόρων ειδών πάσες με τον συνασκούμενο.



Πίεση σε σχέση με την επιβάρυνση

Εκτελούμε κινήσεις σε συνθήκες φυσικής και ψυχικής επιβάρυνσης. Παράδειγμα στη φωτο: Άσκηση συναγωνιστικής μορφής. Οι ομάδες με δυνατά σουτ ενάντια στην επιφάνεια του πάγκου προσπαθούν να τον μετακινήσουν πέρα από μια γραμμή.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

ΣΗΜΑΣΙΑ/ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

1. Η εξάσκηση των ποικιλόμορφων/γενικών κινήσεων προηγείται της εξειδίκευσης
2. Κατά την εξάσκηση δεν υπάρχει «πολύ νωρίς» αλλά μόνο «πολύ αργά».
3. Καλύτερη χρονική φάση κινητικής μάθησης: είναι η ηλικία 6-12 χρ.
4. Η εξάσκηση των ιδιοτήτων της επιδεξιότητας αποτελεί την βάση για την εκμάθηση εξειδικευμένων δεξιοτήτων (τεχνική), επίσης για την βελτίωση της απόδοσης και στηρίζει γενικότερα το αθλητικό ταλέντο των παιδιών.

ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

1. Αρχικά οι κινήσεις πρέπει να μαθαίνονται και στην συνέχεια μπορούν
 - να εκτελούνται παραλλαγές τις κίνησης
 - να εκτελούνται σε διαφοροποιημένες καταστάσεις
 - να εκτελούνται με ποικιλόμορφες απαιτήσεις (=σε συνθήκες πίεσης)
2. Η εξάσκηση της επιδεξιότητας πρέπει να είναι ποικιλόμορφη και να προσφέρει χαρά στα παιδιά.
3. «Δείχνω-μιμούμε» είναι η καλύτερη μέθοδος εκμάθησης.
4. Επωφελοούμαστε από τον αυθορμητισμό της δημιουργικότητας και των ιδεών των παιδιών.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

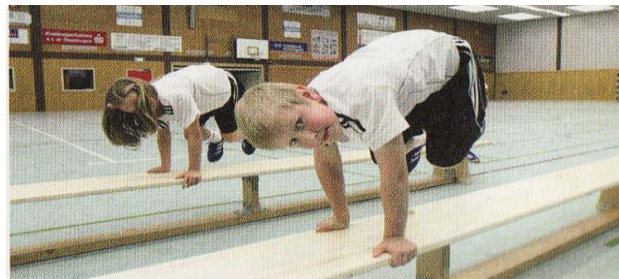
Δημιουργία, φαντασία, επινοητικότητα

είναι επίσης απαραίτητες προϋποθέσεις για μια καλή προπόνηση επιδεξιότητας



Πίεση σε σχέση με την ποικιλομορφία

Εκτέλεση κινήσεων σε εναλλασσόμενες καταστάσεις . Ο κάτοχος του στεφανιού θα πρέπει τρέχοντας να αλλάζει κατεύθυνση συνέχεια σε σχέση με την κατεύθυνση της τρεξίματος του παίκτη που κρατάει την σαλιάρα (ρίππη), ώστε να μην μπορεί ο «ρίπτης» να σουτάρει και να περάσει την σαλιάρα μέσα από τα στεφάνια. Είναι κατάλληλα όλα τα μικρά παιχνίδια.



Πίεση σε σχέση με εκτέλεση σύνθετων κινήσεων

Εκτέλεση διαδοχικών κινήσεων. Παράδειγμα: άλματα πάνω από τον πάγκο με **μάζεμα των ποδιών**, στην συνέχεια **πιάνουμε** μια μπάλα, κάνουμε **ντρίπλα** γύρω από κάποιους κώνους και στο τέλος **σουτάρουμε** στο τέρμα.

Πως μπορώ να οργανώσω αποτελεσματικά μια προπόνηση;

Οι φόρμες προπόνησης αποτελούν ένα πρακτικό εργαλείο των προπονητών

Για να εφαρμόσουμε επιλεγμένα προπονητικά περιεχόμενα, χρειαζόμαστε πρακτικές φόρμες προπόνησης. Εμείς σας παρουσιάζουμε 3 **βασικές** φόρμες προπόνησης:

- Η **παιγνιώδης φόρμα** προσφέρει άμεσα στα παιδιά ένα μεγάλο φάσμα παιγνιωδών καταστάσεων και κινητικών δεξιοτήτων. Αυξάνεται η δημιουργικότητα των παιδιών γιατί καλούνται να δώσουν μόνοι τους λύσεις σε διαφορετικές παρουσιαζόμενες παιγνιώδεις καταστάσεις. Για να μπορούν τα παιδιά να παίζουν σωστά, θα πρέπει να κατέχουν βασικές τεχνικές δεξιότητες (όπως λαβή, ρίψη, ντρίπλα), τις οποίες στην συνέχεια μπορούν να τις δοκιμάζουν μέσα στο παιχνίδι και να προσπαθήσουν να δίνουν σωστές λύσεις σε κάθε παρουσιαζόμενη παιγνιώδη κατάσταση.
- Η **φόρμα ασκήσεων**. Οι ασκήσεις θα πρέπει ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας να τοποθετούνται κατά τον σχεδιασμό και την οργάνωση μιας προπόνησης με μεθοδική σειρά από την πιο εύκολη στην πιο δύσκολη. Σε αντίθεση με την παιγνιώδη φόρμα εδώ δείχνουμε στα παιδιά τεχνικές δεξιότητες και ζητάμε να τις εκτελέσουν με μεγάλη ακρίβεια. Εδώ πολλές φορές έχει σημασία η επανειλημμένη εκτέλεση της τεχνικής δεξιότητας από τα παιδιά με σκοπό να πετύχουμε ένα αποτέλεσμα μάθησης. Για αυτό τον λόγο χρησιμοποιούνται κυρίως κατά την εκμάθηση ή σταθεροποίηση μιας κινητικής δεξιότητας.

ΣΩΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΦΟΡΜΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

1

Το παιχνίδι (handball) μαθαίνεται μόνο παίζοντας

2

Με τα παιδιά εφαρμόζουμε πιο πολύ παιχνίδια παρά κάνουμε ασκήσεις

3

Δίνοντας στις ασκήσεις συναγωνιστικές μορφές παρακινούμε τα παιδιά

4

Το παιχνίδι χρειάζεται βασικές προϋποθέσεις (κατοχή κινητικών δεξιοτήτων/τεχνικών)

- Η **(συν)αγωνιστική φόρμα** απαιτεί και αυτή επίσης μια καθαρή, σταθερή και πολύ ακριβής εκτέλεση μιας κινητικής δεξιότητας. Επιπρόσθετα βάζουμε στόχους με σκοπό να παρακινήσουμε τις αντίπαλες ομάδες. Επίσης βασική προϋπόθεση για να συμμετέχουν οι ομάδες παιδιών σε συναγωνιστικές μορφές είναι να κατέχουν συγκεκριμένες τεχνικές δεξιότητες.

Επιλογή μορφών που ταιριάζουν κατά την οργάνωση/σχεδιασμό μιας προπόνησης

Στις παρακάτω σελίδες θα βρείτε οργανωτικές φόρμες για την εφαρμογή παιγνιωδών μορφών, συναγωνιστικών μορφών και μορφών ασκήσεων στο μισό γήπεδο. Στην συνέχεια παρουσιάζουμε 4 οργανωτικές φόρμες για προπόνηση με **μεγάλα γκρουπ** παιδιών, κάτι που το συναντάμε συχνά στις ηλικιακές κατηγορίες. Ένα ζήτημα είναι η ύπαρξη τερμάτων, όταν στο μισό γήπεδο έχουμε στην διάθεση μας ένα τέρμα. Ένα σύνολο (σίγουρα όχι ολοκληρωμένο) λύσεων παρουσιάζουμε στις σελίδες 26 ως 29.

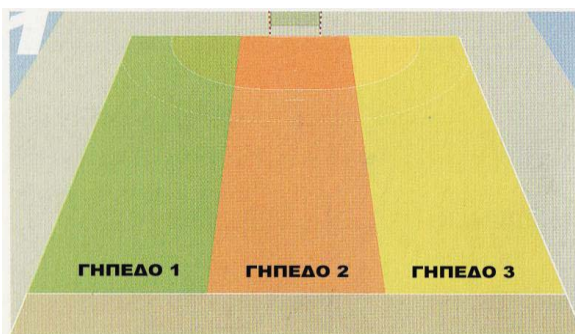
ΜΕ ΠΟΙΑ ΜΟΡΦΗ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΦΟΡΜΕΣ	ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΦΟΡΜΕΣ	ΦΟΡΜΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Ελεύθερο παιχνίδι • Παιχνίδι με συμπαίκτες και αντιπάλους • Επίλυση σύνθετων παικτικών καταστάσεων 	<ul style="list-style-type: none"> • Προκαθορισμένη σειρά • Γνωστές κινητικές δεξιότητες • Καμία άμεση επαφή με τον αντίπαλο • Δημιουργούμε κίνητρα για να παρακινήσουμε τα παιδιά 	<ul style="list-style-type: none"> • Μαθαίνουμε νέες κινήσεις/τεχνικές • Σταθεροποιούμε ήδη μαθημένες κινητικές δεξιότητες • Προκαθορίζουμε κριτήρια κατά την εκτέλεση
ΦΟΡΜΕΣ	<ul style="list-style-type: none"> • Μικρά παιχνίδια • Ανταγωνιστικά παιχνίδια ανάμεσα σε ομάδες • Βασικά παιχνίδια • Παιχνίδια στόχου • Άλλα σπορ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ατομικοί αγώνες • Συναγωνιστικές μορφές ανάμεσα σε γκρουπ • Βασικά παιχνίδια • Συναγωνιστικές μορφές ανάμεσα σε ομάδες με μπάλα 	<ul style="list-style-type: none"> • Ατομικές ασκήσεις • Ασκήσεις γενικής μορφής σε γκρουπ • Ασκήσεις σε γκρουπ εξειδικευμένες ως προς την θέσεις • Ασκήσεις σε σταθμούς ¹⁾ • Κυκλικό τρέξιμο ¹⁾
ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	<ul style="list-style-type: none"> • Με τους κανόνες του παιχνιδιού • Με επιπλέον κανονισμούς (π.χ. μόνο μία ντρίπλα, καθόλου ντρίπλα) • Τακτικοί περιορισμοί (π.χ. man to man) 	<ul style="list-style-type: none"> • Καθορίζουμε από πριν με σταθερότητα, ξεκάθαρα και με ακρίβεια τις κινητικές δεξιότητες που πρέπει να εκτελεσθούν 	<ul style="list-style-type: none"> • Καθορίζουμε από πριν με σταθερότητα, ξεκάθαρα και με ακρίβεια τις κινητικές δεξιότητες που πρέπει να εκτελεσθούν (π.χ. τρέξιμο, διαδοχικές κινητικές δεξιότητες/τεχνικές) • Συχνές επαναλήψεις
ΣΤΟΧΟΙ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ/ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ/ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ	ΕΚΜΑΘΗΣΗ/ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ

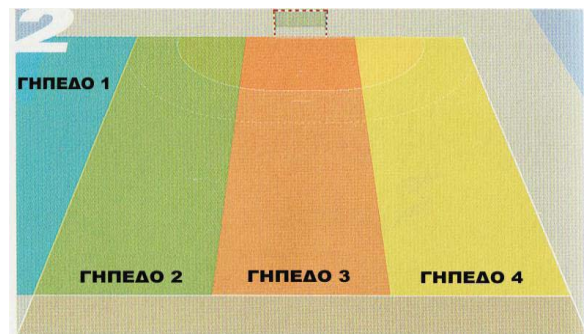
1) Όταν τα παιδιά μπορούν να εκτελούν προκαθορισμένες κινητικές δεξιότητες τότε στην συνέχεια μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτές τις κινητικές δεξιότητες και σε συναγωνιστικές μορφές

Οι φόρμες προπόνησης αποτελούν ένα πρακτικό εργαλείο των προπονητών. Επιλέγετε τα προπονητικά περιεχόμενα με βάση τους προπονητικούς στόχους που βάζετε σε μια προπόνηση και ψάξετε ποιες φόρμες οργάνωσης ταιριάζουν για μια προπόνηση σε μισό

ΣΩΣΤΗ ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ – ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΦΟΡΜΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ



3 γήπεδα το ένα δίπλα στο άλλο (κατά μήκος)



4 γήπεδα το ένα δίπλα στο άλλο (και η ζώνη αλλαγών)



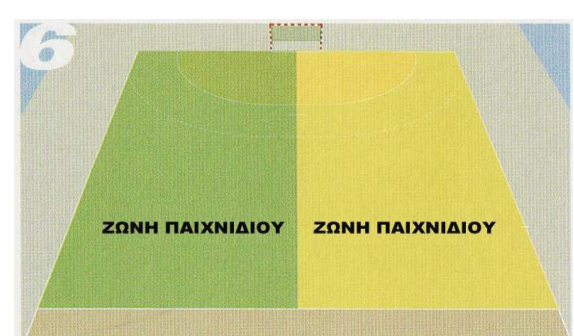
Διαφορετικού μεγέθους χώρος για παιχνίδι και ασκήσεις



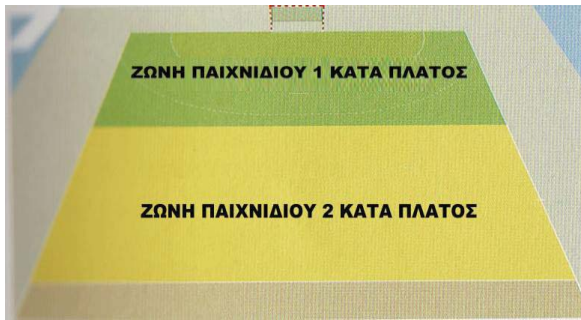
Ένας χώρος παιχνιδιού και ένας χώρος ασκήσεων κατά πλάτος του γηπέδου)



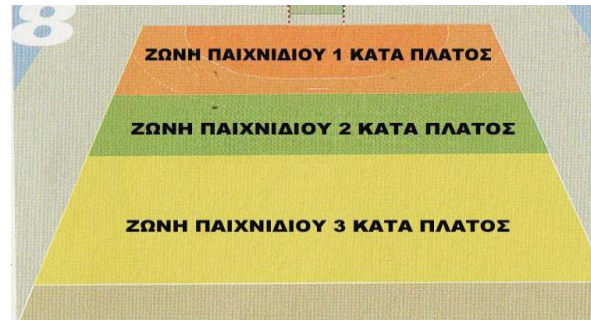
Ένας χώρος παιχνιδιού κατά πλάτος και ένας χώρος ασκήσεων στην περιοχή τέρματος



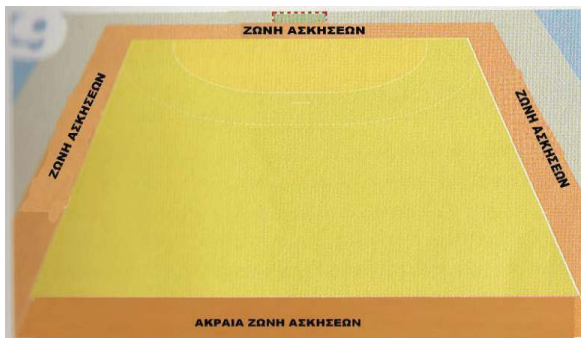
2 χώροι παιχνιδιού κατά μήκος του γηπέδου



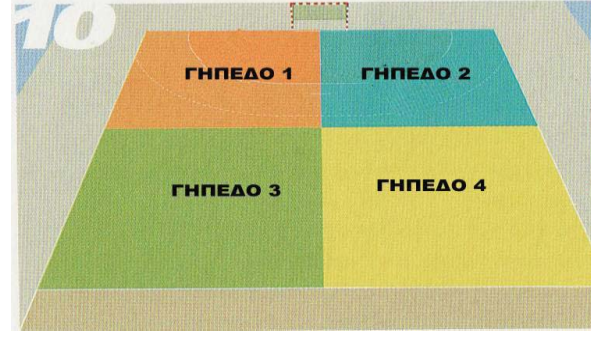
2 χώροι παιχνιδιού κατά πλάτος του γηπέδου



3 χώροι παιχνιδιού κατά πλάτος του γηπέδου



Παιχνίδι στο μισό γήπεδο και χώρος για κυκλική κίνηση γύρω από τον χώρο παιχνιδιού



4 γκρουπ σε 4 τετράγωνα

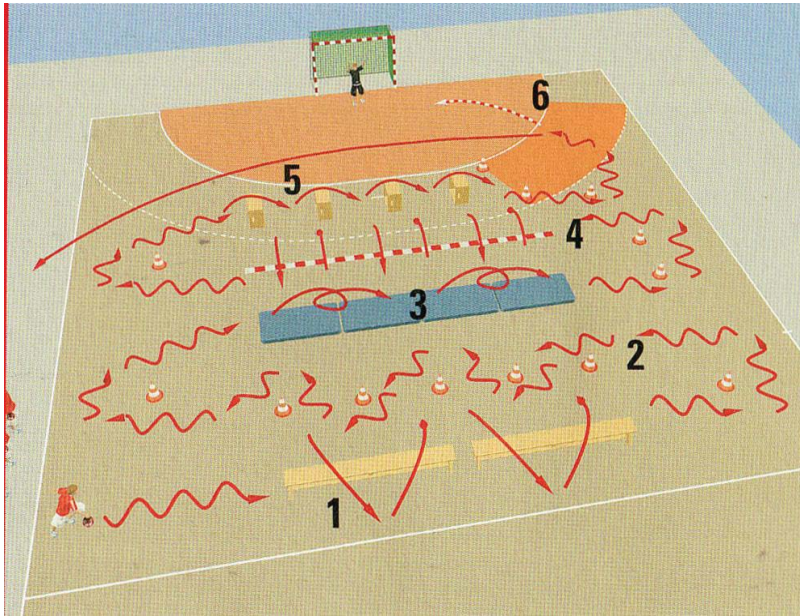


Όλο το μισό γήπεδο κατά πλάτος του γηπέδου και χώρος ασκήσεων στον χώρο του πάγκου

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Προσέξτε κατά την διεξαγωγή των παιχνιδιών και των ασκήσεων σε περισσότερα από ένα διαδοχικά γήπεδα τους παρακάτω κανόνες ασφαλείας:

- Να εκμεταλλευόμαστε τα κιβώτια με ροδάκια για μπάλες ή οτιδήποτε παρόμοιο, με σκοπό να μην ρολάει καμιά μπάλα στα άλλα γήπεδα
- Για τον διαχωρισμό των γηπέδων μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πάγκους ή άλλα όργανα (π.χ. στρώματα), υλικά (π.χ. κορδέλες (κόκκινο-άσπρο) που χρησιμοποιούνται στις οικοδομές. Δεν χρησιμοποιούμε ράβδους!
- Όταν χρησιμοποιούμε μαλακά στρώματα ως τέρματα θα πρέπει να βρούμε τρόπους να τα σταθεροποιούμε

ΜΕΓΑΛΑ ΓΚΡΟΥΠ**ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ**

- + Μεγάλος αριθμός επαναλήψεων
- + Καλή οπτική επαφή με όλα τα παιδιά
- + Δημιουργούμε ποικιλόμορφους και δημιουργικούς συνδυασμούς
- + Αποτελεσματική προσαρμογή στα περιθώρια του περιορισμένου χώρου

9/10 & 11/12 χρ.**ΚΥΚΛΙΚΟ ΤΡΕΞΙΜΟ****ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ****Βασικά χαρακτηριστικά**

- Εκτελούμε διαδοχικά διάφορες διαδοχικές κινητικές δεξιότητες
- Μέσα από την εκτέλεση διαδοχικών προκαθορισμένων δεξιοτήτων κινούμενοι «κυκλικά» όλα τα παιδιά βρίσκονται σε κίνηση, κυρίως όταν π.χ. 2 γκρουπ συναγωνίζονται μεταξύ τους

Διαμόρφωση προπονητικών περιεχομένων

- Ποικιλόμορφη κίνηση σε κύκλο (τρέξιμο, ρολάρισμα κλπ. Πάνω/κάτω από κιβώτια, πάνω σε στρώματα, μέσα από φέτες κιβωτίων, πάνω από πάγκους κλπ.)
- Handball-εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων σε κυκλική κίνηση (συνδυασμός τεχνικών δεξιοτήτων όπως π.χ. ντρίπλα γύρω από κώνους, διπλά πάσα με πασαδόρο, εξάσκηση των ποδιών, ρίψη)

- Κίνηση σε κύκλο (π.χ. ποικίλες προκαθορισμένες τεχνικές δεξιότητες με κατάληξη στο τέλος σουτ στο τέρμα)

Οργάνωση

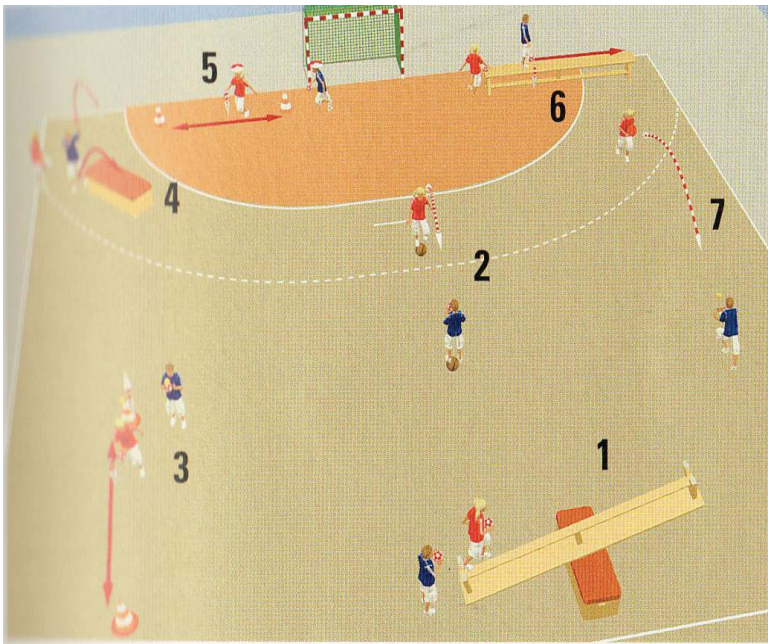
- Ατομική κίνηση σε κύκλο (όλα τα παιδιά ξεκινούν διαδοχικά το ένα μετά το άλλο κρατώντας αποστάσεις ασφαλείας)
- Γκρουπ-κίνηση σε κύκλο (2 ή περισσότερα γκρουπ) λειτουργούν παράλληλα
- Σταθμοί με κίνηση σε κύκλο (πάνω)
1= αλματάκια με 2 πόδια πάνω από τον πάγκο, 2= σλάλομ με ντρίπλα γύρω από τους κώνους, 3= κυβίσθηση στα στρώματα κρατώντας την μπάλα με τα 2 χέρια, 4= πλάγια άλματα προς τα πίσω και μετά ένα άλμα πάνω από μια κορδέλα, 5= πέρασμα μέσα από 4 όρθια χαρτοκιβώτια 6= ρίψη

ΕΤΣΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ!

- Καθορίζουμε το πότε ξεκινά ο επόμενος παίκτης (π.χ. ο επόμενος παίκτης ξεκινά όταν ο προηγούμενος έχει τελειώσει τα άλματα στους πάγκους).
- Οργανώνουμε τις συναγωνιστικές μορφές ανάμεσα στα γκρουπ: πόσο χρόνο χρειαζόμαστε π.χ. για ένα γκρουπ 5 παικτών;

Δίνουμε 5'' bonus για κάθε γκολ!

- Διαφοροποιούμε τον βαθμό δυσκολίας: σε κάθε σταθμό βάζουμε ευκολότερες ασκήσεις για τα πιο αδύναμα παιδιά.

ΜΕΓΑΛΑ ΓΚΡΟΥΠ**ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ**

- + Δίνεται μεγάλος χρόνος για κίνηση σε όλα τα παιδιά
- + Είναι απλό στην οργάνωση ποικιλόμορφων ασκήσεων
- + Ποικιλόμορφο: είναι εύκολο να ενσωματωθούν καινούργιες ασκήσεις
- + Είναι δυνατόν να βάλουμε ασκήσεις διαφορετικού βαθμού δυσκολίας στους σταθμούς
- + Ο προπονητής έχει πολύ καλή οπτική επαφή όλου του χώρου

9/10 & 11/12 χρ.**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ****ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ****Βασικά χαρακτηριστικά**

- Στους σταθμούς εκτελούνται (γενικές ή εξειδικευμένες ως προς το handball) κινητικές δεξιότητες. Μετά από ορισμένο χρόνο που καθορίζει ο προπονητής τα παιδιά αλλάζουν σταθμό με προκαθορισμένη κατεύθυνση
- Σε κάθε σταθμό μπορούν να εξασκηθούν ταυτόχρονα 1-4 παιδιά. Για αυτό και η προπόνηση σε σταθμούς είναι κατάλληλη για μεγάλα γκρουπ παιδιών

Διαμόρφωση προπονητικών περιεχομένων

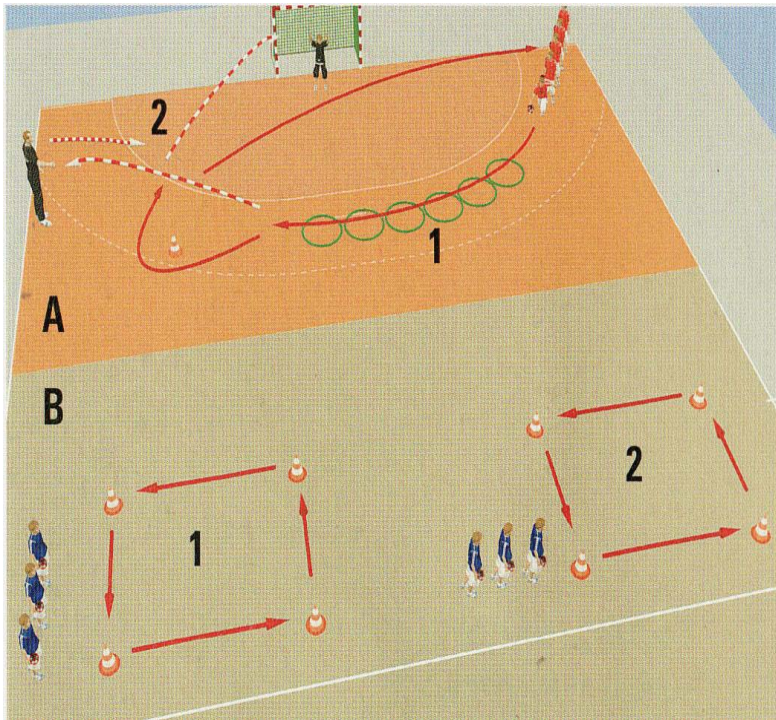
- Προπόνηση σε σταθμούς με γενικές κινητικές δεξιότητες (ποικιλόμορφες κινητικές δεξιότητες με διάφορα αντικείμενα, με υλικά, διαφορετικές μπάλες)
- Προπόνηση σε σταθμούς με εξειδικευμένες (handball) κινητικές δεξιότητες (π.χ. κινητική εξάσκηση για τα πόδια, κινητικές δεξιότητες με ντρίπλα, πάσες στον τοίχο, σουτ σε καθορισμένο χώρο.
- Κυκλική προπόνηση σε σταθμούς (π.χ. ποικιλόμορφες κινητικές δεξιότητες σε συνδυασμό με εξειδικευμένες (handball) κινητικές δεξιότητες

Οργάνωση

- Προπόνηση σε σταθμούς με 1 παιδί σε κάθε σταθμό. Σε κάθε σταθμό εκτελείτε μια συγκεκριμένη κινητική δεξιότητα (με περισσότερα παιδιά σε κάθε σταθμό γίνεται αλλαγή μεταξύ τους)
- Προπόνηση σε σταθμούς με γκρουπ (π.χ. ασκήσεις με συνασκούμενο)

Προπόνηση σε σταθμούς στην παραπάνω εικόνα: 1= ισορροπία (προς τα εμπρός, πίσω) πάνω σε ένα γεφυράκι ή μια τραμπάλα που φτιάξαμε με πάγκους, 2= στεκόμαστε πάνω σε μια δερμάτινη medicine ball και αλλάζουμε πάσες, 3= σε μια καθορισμένη απόσταση ισορροπώ μια μπάλα πάνω σε μια άλλη μπάλα, 4= πετάμε την μπάλα πάνω από τον ίππο γυμναστικής – περνάμε πάνω από τον πάγκο – και πιάνουμε την μπάλα πριν αυτήν αναπηδήσει 2^η φορά στο έδαφος, 5= με ένα Frisbee στο κεφάλι κάνουμε ντρίπλα γύρω από 2 κώνους, 6= ισορροπούμε πάνω σε ένα πάγκο και ταυτόχρονα κάνουμε πλευρική ντρίπλα, 7= πετάμε μια μπάλα τους τένις και την πιάνουμε με ένα αναποδογυρισμένο κώνο

ΜΕΓΑΛΑ ΓΚΡΟΥΠ



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- + Συνδυασμένη (γενικές, εξειδικευμένες κινητικές δεξιότητες) προπόνηση
- + Παίζουν και εξασκούνται ταυτόχρονα
- + Γίνονται στοχευμένες διορθώσεις από τον προπονητή
- + Ενεργητικό διάλειμμα για τα παιδιά που δεν παίζουν
- + Πολλές δυνατότητες, μπορούν τα παιδιά να χωριστούν σε γκρουπ με βάση τις ικανότητές τους

9/10 & 11/12 χρ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Βασικά χαρακτηριστικά

- Ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών και τον διαθέσιμο χώρο μπορούν σε παίζου και να εξασκούνται ταυτόχρονα πολλά γκρουπ σε πολλούς χώρους
- Αν υπάρχει βοηθός προπονητή, τότε μπορεί να είναι καλύτερος ο έλεγχος των παιδιών. Αν ο προπονητής είναι μόνος του, θα πρέπει να ασχολείται κυρίως με τον έλεγχο των παιδιών που παίζουν. Τα παιδιά που εξασκούνται παράλληλα στον χώρο εξάσκησης θα πρέπει να είναι ικανά να οργανώνονται μόνα τους και να αναλαμβάνουν ευθύνες.

Διαμόρφωση προπονητικών περιεχομένων

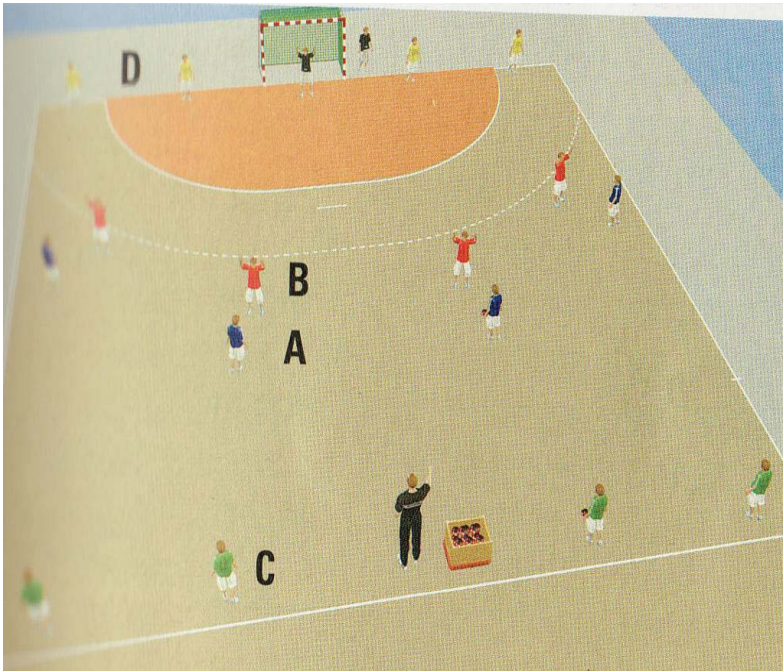
- Μόνο παιχνίδι: τα παιδιά παίζουν ένα παιχνίδι ή παράλληλα περισσότερα από ένα παιχνίδια
- Συναγωνιστικές μορφές: όλα τα γκρουπ κάνουν ταυτόχρονα την ίδια συναγωνιστική μορφή (μπορεί να είναι μια μορφή άσκησης)
- Παιχνίδι και άσκηση: στο ένα γήπεδο παίζουν και στον χώρο ασκήσεων εκτελούν ως άσκηση μια κινητική δεξιότητα

Παράδειγμα: παράλληλη εξάσκηση στην παραπάνω εικόνα

Στο γήπεδο A = επιδεξιότητα και προπόνηση ρίψεων

1. Εκτέλεση αλμάτων μέσα σε στεφάνια: άλμα στο 1^ο στεφάνι, μετά πλάγια δεξιά, άλμα ξανά μέσα στο στεφάνι, πλάγια άλμα αριστερά και μετά ξανά μέσα στο στεφάνι, άλμα μπροστά μέσα στο επόμενο στεφάνι κοκ. Επιπρόσθετα εκτελούν διάφορες κινητικές δεξιότητες με την μπάλα.
2. Μετά από διπλή πάσα με τον προπονητή γίνεται ρίψη από την θέση του αριστερού εξτρέμ.

Γήπεδο B: τρέξιμο σε συνδυασμό με επιδεξιότητα, άλματα
1^ο τετράγωνο Άλματα με το 1 πόδι προς τα εμπρός και φορά αντίθετη από την φορά των δεικτών του ρολογιού. Επιπρόσθετα με μια μπάλα στα χέρια κάνουμε κύκλους γύρω από το σώμα μας με φορά την φορά των δεικτών του ρολογιού.
2ο τετράγωνο στην 1^η πλευρά του τετραγώνου τρέχουν προς τα εμπρός με ντρίπλα, στην 2^η πλευρά τρέχουν προς τα πίσω με ντρίπλα κοκ.

ΜΕΓΑΛΑ ΓΚΡΟΥΠ**ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ**

- + Διαδοχικές παιγνιώδεις καταστάσεις με πολλά γκρουπ παιδιών
- + Διαρκής εναλλαγή παικτικών καταστάσεων (άμυνα-επίθεση)
- + Μεγάλη συμμετοχή στο παιχνίδι παρά των μεγάλων σε μέγεθος γκρουπ
- + Πολύ καλή δυνατότητα καθοδήγησης της προπόνησης από τον προπονητή

9/10 & 11/12 χρ.**ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΚΥΚΛΙΚΗ ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΓΚΡΟΥΠ****ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ****Βασικά χαρακτηριστικά**

- Προοδευτικό παιχνίδι με διαρκή και κυκλική εναλλαγή (3, 4 ή 5 γκρουπ) ανάμεσα στα γκρουπ (βλέπε παραπάνω: A-B, C-D, B-A, D-C κοκ.). Βασική αρχή: η εκάστοτε αμυνόμενη ομάδα αλλάζει με κατεύθυνση την κεντρική γραμμή του γηπέδου, η επιτιθέμενη ομάδα τρέχει μέχρι την γραμμή του άουτ. Η επόμενη αμυνόμενη ομάδα ξεκινά από την γραμμή του άουτ.
- Κάθε επίθεση ξεκινά με διπλή πάσα με τον προπονητή

Διαμόρφωση προπονητικών περιεχομένων

- Παιχνίδι σε μικρά γκρουπ σε υπεραριθμία: 3 εναντίον 3, 4 εναντίον 4, 5 εναντίον 5, 6 εναντίον 6.
- Σε κατάσταση υπεραριθμίας: ένας αμυντικός κάθε φορά με συγκεκριμένη σειρά βγαίνει από το παιχνίδι
- Προκαθορισμένη αμυντική συμπεριφορά: man to man, κάλυψη χώρου με άμυνα ζώνης 1:5.
- Επιπρόσθετοι κανόνες με βάση το επίπεδο των ικανοτήτων των παιδιών
 - Μόνο μια ντρίπλα, χωρίς ντρίπλα
 - Σε κάθε επίθεση πρέπει να σουτάρει άλλος παίκτης

ΕΤΣΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ!

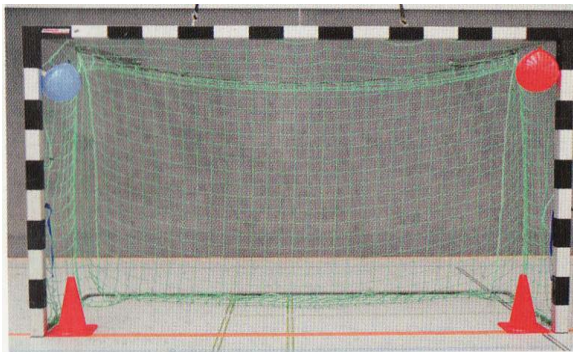
- Κάθε φορά ο προπονητής επαναφέρει την μπάλα στο παιχνίδι, και με αυτόν τον τρόπο μπορεί να ελέγχει αν π.χ. η αμυνόμενη ομάδα έχει πάρει την σωστή θέση στο γήπεδο
- Σε περίπτωση που γίνονται λάθη, «παγώνουμε» το παιχνίδι και δείχνουμε στους παίκτες την σωστή λύση για την συγκεκριμένη κατάσταση

- Στους πολύ δυνατούς παίκτες δίνουμε διάφορους ρόλους (π.χ. γίνονται πασαδόροι)
- Διοργανώνουμε ένα τουρνουά ανάμεσα στα γκρουπ

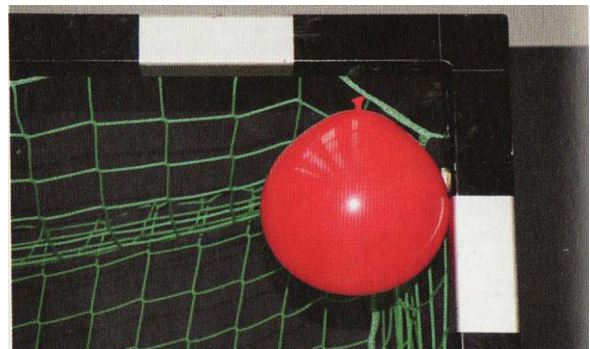
Τέρματα και **άλλοι** στόχοι για ρίψη

Όταν έχουμε πολλά παιδιά που κάνουν προπόνηση στο μισό γήπεδο και έχουμε στην διάθεση μας μόνο ένα τέρμα, και τα παιδιά όπως είναι φυσικό θέλουν να σουτάρουν διαρκώς στο τέρμα – τότε χρειάζεται πραγματικά ταλέντο από τον προπονητή σε ότι αφορά την οργάνωση του γηπέδου!

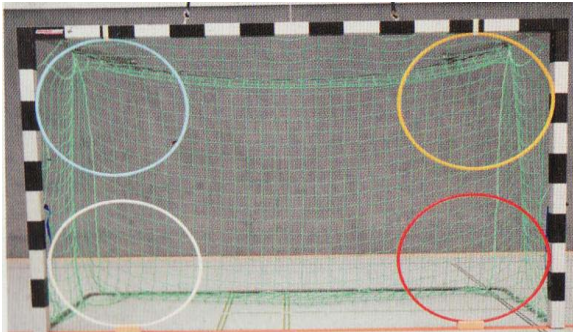
Στις παρακάτω 3 σελίδες θα σας παρουσιάσουμε μια σειρά στόχων και τερμάτων που μπορούν να κατασκευαστούν από εσάς. Ταυτόχρονα αφήνουμε ελεύθερη την φαντασία και την δημιουργικότητα σας για επιπλέον ιδέες!



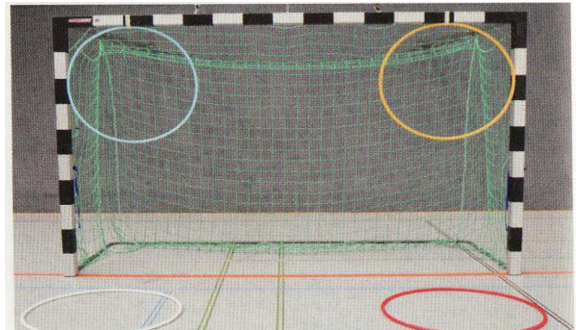
Βάζουμε μπαλόνια και κώνους ως στόχους στο τέρμα



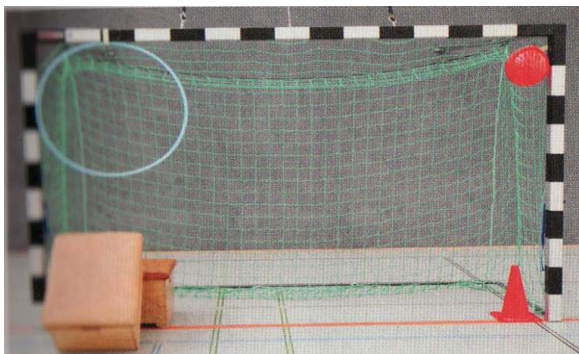
Στερεώνουμε διαφορετικού χρώματος μπαλόνια στο τέρμα



Στερεώνουμε διαφορετικού χρώματος στεφάνια στο τέρμα

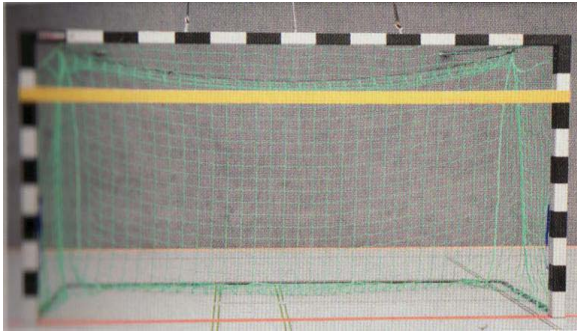


Βάζουμε 2 στεφάνια μπροστά από το τέρμα: η μπάλα μετά το σουτ πρέπει να αναπηδήσει μέσα σε αυτά τα στεφάνια και να κατευθυνθεί στο τέρμα

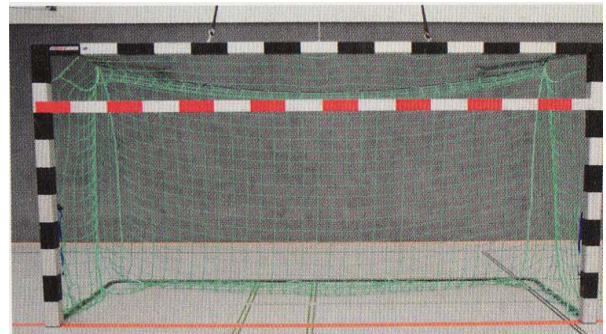


Βάζουμε 4 διαφορετικούς στόχους στο τέρμα

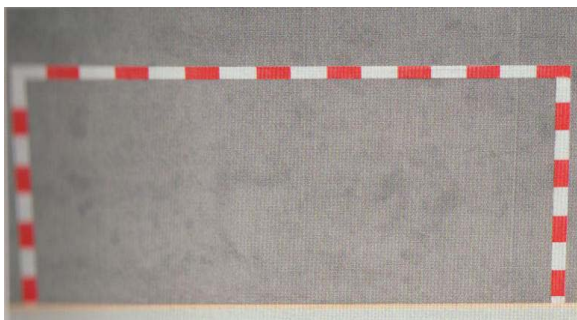




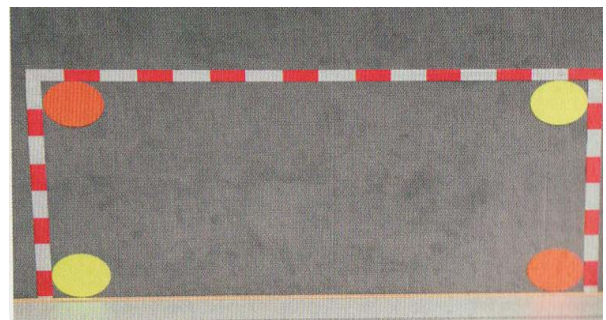
Μειώνουμε το ύψος της εστίας με μια ταινία (1,60 εκ. – το ύψος του τέρματος στο minihandball)



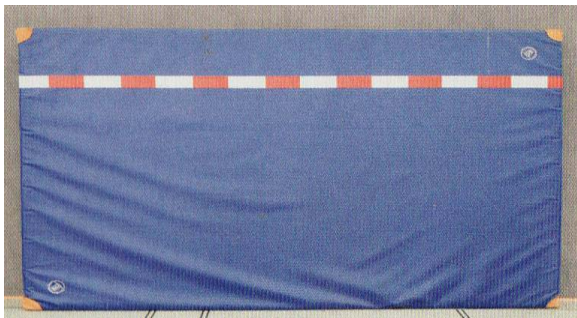
Παραλλαγή της ταινίας είναι η πλαστική ταινία (κόκκινο-άσπρο) που χρησιμοποιούν στα δημόσια έργα



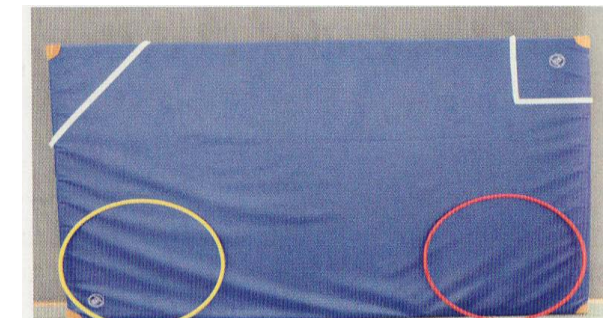
Σχηματίζουμε ένα τέρμα στον τοίχο με την ταινία που χρησιμοποιούμε στα δημόσια έργα



Στην εστία που σχηματίσαμε στον τοίχο κολλάμε ως στόχους στις γωνίες χρωματιστά χάρτινα πιάτα



Σχηματίζουμε ένα τέρμα στον τοίχο με ένα στρώμα και καθορίζουμε το ύψος του με ταινία



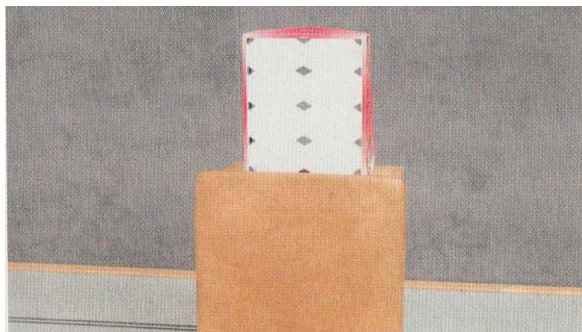
Στο τέρμα στον τοίχο με στρώμα βάζουμε στόχους (κάτω στερεώνουμε στεφάνια και πάνω σχηματίζουμε με κολλητική ταινία γωνίες)



Πάνω σε κιβώτιο (ή πάγκο) βάζουμε ένα κώνο που πρέπει τα παιδιά να τον σημαδέψουν



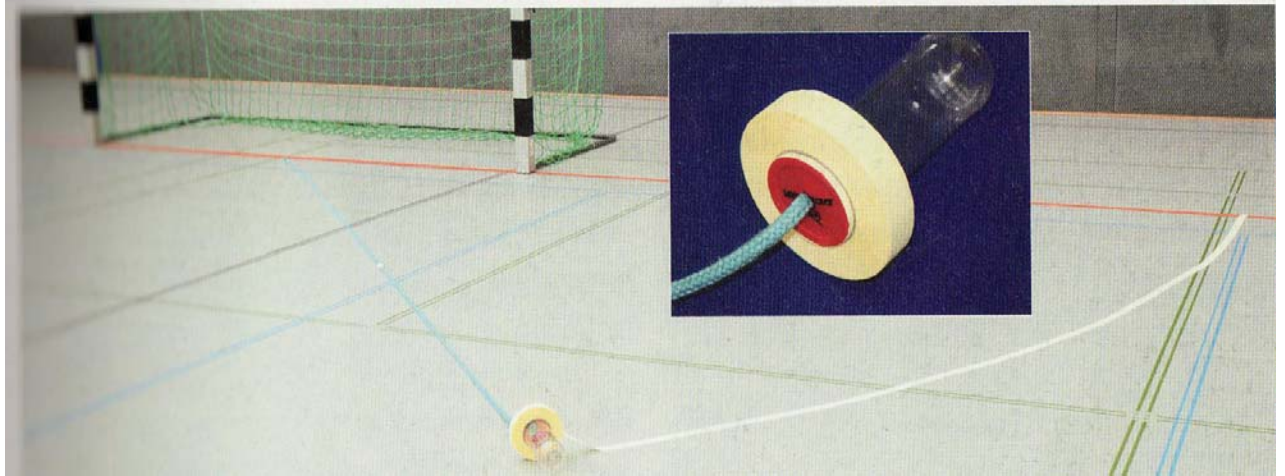
Βάζουμε περισσότερους κώνους πάνω στο κιβώτιο: τα παιδιά επιτρέπεται να σημαδέψουν μόνο το έναν κώνο



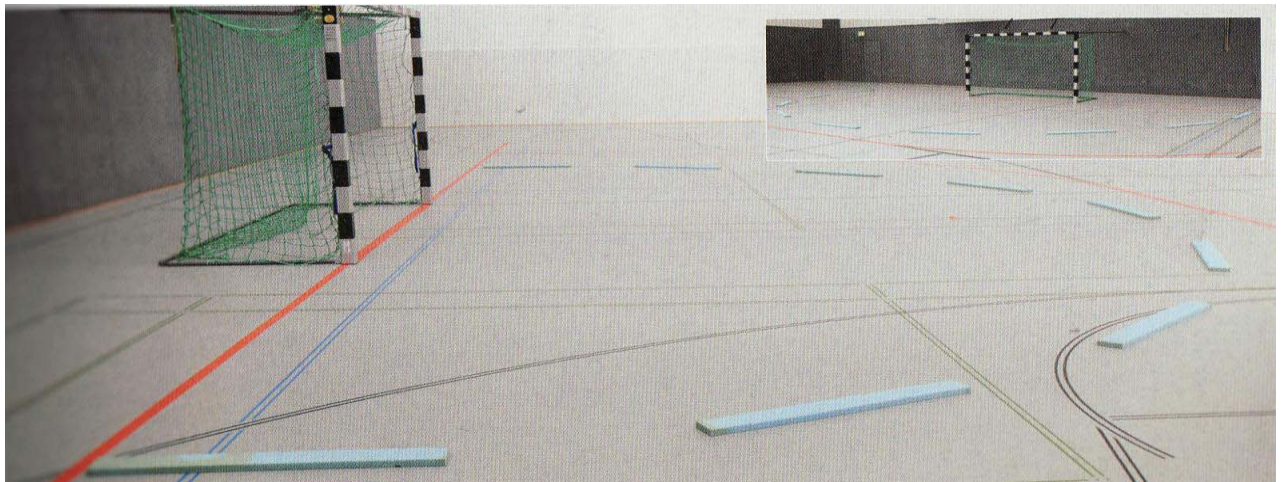
Τοποθετούμε πλάγια το κιβώτιο και βάζουμε πάνω ένα χαρτοκιβώτιο το οποίο προσπαθούμε να το ρίξουμε



Δημιουργούμε μια πυραμίδα: σουτάρουμε με σκοπό να αναπηδήσει η μπάλα πάνω στην δερμάτινη επιφάνεια ή μέσα στον ίππο και να την πιάσουμε πάλι.

Έτσι σχηματίζουμε εμείς ένα γήπεδο mini handball σε 2 ως 3 λεπτά

Για να σχηματίσουμε μια περιοχή τέρματος χρειαζόμαστε 2-3 λεπτά: τοποθετούμε ένα ρολό κολλητικής ταινίας σε κουτί για μπάλες του τένις (όπως στην μικρή φωτό) και στην συνέχεια στερεώνουμε στο κουτί την μια άκρη από ένα σχοινί μήκους 5 μ.. κρατάμε σταθερή την άλλη άκρη του σχοινιού στο κέντρο του τέρματος και σχηματίζουμε με το κολλητική ταινία ένα ημικύκλιο ακτίνας 5 μ. Ήδη σε σχεδόν μηδενικό χρόνο φτιάξαμε μια περιοχή τέρματος.



Με ράβδους από αφρώδες υλικό μπορούμε πολύ γρήγορα να φτιάξουμε τις περιοχές τέρματος καθώς και τις γραμμές ενός γηπέδου mini-handball.

Πως μπορείτε ως προπονητές να διαχειριστείτε και να καθοδηγήσετε τα παιχνίδια και της ασκήσεις σε μια προπόνηση;

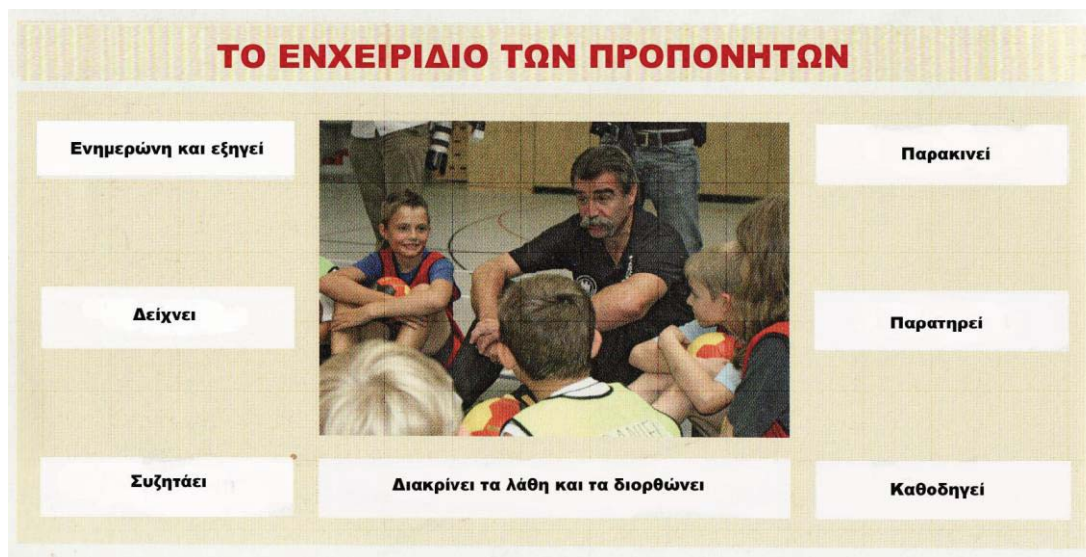
Χρειάζεστε μεθοδικά εργαλεία

Αφού έχουμε επιλέξει τα κατάλληλα προπονητικά περιεχόμενα και έχουμε σχεδιάσει κατάλληλα την οργάνωση της προπόνησης σε σχέση με τον χώρο γηπέδου που έχουμε στην διάθεση μας, στην συνέχεια προχωράμε στην πραγματική προπονητική καθημερινότητα του προπονητή που είναι ο τρόπος προσέγγισης και επικοινωνίας με τα παιδιά.

Η καθοδήγηση μέσα σε μια προπόνηση, η επίτευξη των επιθυμητών στόχων, η ικανότητα μας να παρακινήσουμε και να εμπνέουμε τα παιδιά, εξαρτώνται άμεσα από την συμπεριφορά του προπονητή.

Πολύ συχνά οι αρχάριοι προπονητές στις πρώτες προπονήσεις είναι ευτυχισμένοι όταν η οργανωτική δομή της προπόνησης είναι πετυχημένη, τα παιδιά απασχολούνται, και με αυτό τον τρόπο περνάνε οι πρώτες προπονήσεις.

Σταδιακά όμως οι προπονητές θα πρέπει να μάθουν να χρησιμοποιούν στοχευμένα τα δικά τους μεθοδικά εργαλεία κατά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση της προπόνησης.



Ενημερώνουμε, εξηγούμε

- Πάντα όταν μιλάτε με τα μικρά παιδιά πρέπει να τα βλέπετε από το ίδιο ύψος (βλέπε φωτο)
- Να διατηρείτε πάντα οπτική επαφή μαζί τους
- Περιμένετε πάντα να ησυχάσουν όλα τα παιδιά ώστε να συγκεντρωθούν σε εσάς
- Να χρησιμοποιείτε πάντα μια παραστατική και παιδική γλώσσα στην προσπάθειά σας να επικοινωνήσετε με τα παιδιά

Δείχνουμε

- Προσέξτε αρχικά, να έχουν τα παιδιά μια επαρκή απόσταση από εσάς και να έχουν επίσης καλή οπτική γωνία.

Κατά την διάρκεια μιας προπόνησης θα πρέπει να γίνεστε διαρκώς κατανοητή από τα παιδιά, να ανταλλάσετε πληροφορίες, να παρατηρείτε και να διορθώνεται. Επιπρόσθετα χρειάζεστε βασικά μεθοδικά εργαλεία. Εμείς θα σας δώσουμε πολλές συμβουλές που τις έχουμε δοκιμάσει στην πράξη.

- Αφήστε τα παιδιά να παρουσιάσουν μια τεχνική δεξιότητα (π.χ. την βασική ρίψη) ή κάποιες σύνθετες ασκήσεις! Δύο είναι η βασικότεροι λόγοι για το παραπάνω:
 1. Τα παιδιά μαθαίνουν ευκολότερα από μια οπτική παρουσίαση μιας τεχνικής δεξιότητας από ότι από μια λεκτική, περιγραφική παρουσίαση της.
 2. Όταν μας παρουσιάζει ένα παιδί μια τεχνική δεξιότητα, τα υπόλοιπα παιδιά αντιλαμβάνονται την τεχνικής της δεξιότητας όπως μπορεί να εκτελεστεί από ένα παιδί και με βάση τις σωματικές προϋποθέσεις που αντιστοιχούν στην παιδική ηλικία!

Προσοχή: όταν παρουσιάζει ο προπονητής μια τεχνική δεξιότητα, τότε αυτή η τεχνική δεξιότητα μπορεί να φαίνεται στα παιδιά πολύ τέλεια και διαφορετική.

- Τα παιδιά μαθαίνουν από την παρατήρηση των εμφανιζόμενων διαφορών. Για παράδειγμα: συγκρίνουν μια μαθημένη και μια λιγότερο μαθημένη εκτέλεση μιας τεχνικής δεξιότητας.
- Προσοχή: θα πρέπει να προσέχουμε όμως ώστε να μην εκτεθεί κάποιο παιδί. Φροντίζουμε να καλύπτουμε λεκτικά μια διαφορετικότητα στην παρουσίαση μιας τεχνικής δεξιότητας: «τι διαφορετικό κάνει ο Αντώνης σε σχέση με τον Δημήτρη και την Χριστίνα;».
- Κατά διαστήματα θα πρέπει να δείχνουμε την τεχνική δεξιότητα στο βίντεο, για να μπορούν τα ίδια τα παιδιά να παρατηρούν την κίνηση.
- Παρατήρηση της συμπεριφοράς των παιδιών (επιθετικότητα, σύγκρουση, αλληλοβοήθεια κ.λ.π.)

Διακρίνουμε/διορθώνουμε λάθη

Στα παιχνίδια

- Μια κακή συνήθεια πολλών προπονητών (ακόμη και στο handball των ενηλίκων) είναι να μιλούν και να σχολιάζουν διαρκώς κατά την διάρκεια του παιχνιδιού τις περισσότερες επιθετικές προσπάθειες των παιδιών, έχοντας σαν στόχο να ρυθμίζουν και να διορθώνουν διαρκώς κάθε επιθετική προσπάθεια. Προσέξτε: δεν πρέπει στα παιδιά να τους λέμε διαρκώς τι μπορούν και τι πρέπει να κάνουν.

Σημαντικό:

- Πρέπει να δίνουμε ελεύθερο χώρο στα παιδιά ώστε να αναπτύξουν το δικό τους δημιουργικό παιχνίδι

- Δεν χρειάζεται να σχολιάζετε τα πάντα. Θα πρέπει να αναλύετε βασικά λάθη στην παικτική συμπεριφορά των παιδιών. Παράδειγμα: ένας επιθετικός στέκεται στην «σκιά» του αμυντικού

και δεν μπορεί να δεχθεί μια πάσα. Αναλύστε την αιτία και αναφέρεται μόνο την βασική λανθασμένη συμπεριφορά.

Πρακτικές συμβουλές: πάγωμα μιας κατάστασης παιχνιδιού

- Αν διακρίνετε ένα πολύ βασικό λάθος τότε σταματάτε το παιχνίδι και «παγώνετε» την συγκεκριμένη στιγμιαία λανθασμένη παικτική κατάσταση. Τα παιδιά παίρνουν ξανά την θέση που είχαν λίγο πριν κατά την εξέλιξη της παρουσιαζόμενης λανθάνουσας παικτικής κατάστασης.
- Αφήνετε αρχικά τα παιδιά να βρουν μόνοι τους λύσεις!
- Προτείνεται και αποσαφηνίζεται εσείς την καλύτερη λύση (την οποία την παίζουν ξανά τουλάχιστον ακόμη μια φορά!)

Κατά την εκτέλεση των ασκήσεων

- Αναφερθείτε μόνο στο βασικό λάθος! Βάλτε ξεκάθαρες προτεραιότητες!
- Δώστε σημασία στον παράγοντα χρόνο: μια ανατροφοδότηση πρέπει να δίνεται μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, αλλιώς η αίσθηση της κινητικής εκτέλεσης που σχετίζεται με την εκτέλεση μιας τεχνικής δεξιότητας από το συγκεκριμένο παιδί «χάνεται εντελώς».
- Αποφύγετε παρατηρήσεις όπως λάθος, σωστό, καλό ή κακό. Κάντε όσο μπορείτε ακριβείς παρατηρήσεις.
- Οι παρατηρήσεις θα πρέπει να έχουν τέτοια μορφή ώστε να λειτουργούν θετικά στα παιδιά και να τα παρακινούν.
- Μετά από μια παρατήρηση θα πρέπει να δίνουμε αρκετό χρόνο στο παιδί, ώστε να μαζέψει εμπειρίες! Έτσι βελτιώνουμε την υπευθυνότητα και την αυτοεκτίμηση των παιδιών!
- Να τοποθετήστε και να οργανώνετε με τέτοιο τρόπο τους στόχους, ώστε να μπορούν τα παιδιά να μπορούν να διορθωθούν σχεδόν μόνοι τους.

Για παράδειγμα παρατηρούμε κινητικές ελλείψεις κατά το ανέβασμα του χεριού και την εκτέλεση της κίνησης της βασικής ρίψης: «προσπαθήστε να σουτάρτε χαμηλά/από το ύψος της λεκάνης (=μεγάλο τράβηγμα του χεριού πίσω καθώς και της εκτέλεσης της ρίψης, τα παιδιά πρέπει να σουτάρουν από πάνω προς τα κάτω)

Συζητήστε

- Στην αρχή («τι θα κάνουμε σήμερα;») και στο τέλος της προπόνησης πρέπει ο προπονητής να μιλά με τα παιδιά. Στο τέλος της ώρας θα πρέπει να γίνεται μια στοχευμένη ανατροφοδότηση, για το πώς φάνηκε η προπόνηση στα παιδιά:
 - Ποια προπόνηση ήταν πιο εύκολη και ποια πιο δύσκολη;
 - Ποια προπόνηση είχε πλάκα και σε ποια προπόνηση τα παιδιά έχασαν την όρεξη τους;

Έτσι ο προπονητής μπορεί να αλλάξει την μορφή της προπόνησης είτε να αλλάξει τον σχεδιασμό της. **Σημαντικό:** πρέπει να λαμβάνουμε συχνά υπόψη τις επιθυμίες των παιδιών!

- Στο τέλος της προπόνησης μπορείτε να μιλήσετε για πιθανές παρεξηγήσεις μεταξύ των παιδιών και να δώσετε λύσεις.

Καθοδήγηση

- Ποιους προπονητικούς στόχους προσπαθεί να πετύχει ο προπονητής μέσα από την διεξαγωγή και καθοδήγηση παιχνιδιών;
- Αρχικά προηγείται - από άποψη περιεχομένου - φυσικά ο στόχος του παιχνιδιού και η αντίστοιχη προτεινόμενη παικτική συμπεριφορά των παιδιών (π.χ. ελεύθερη κίνηση με/χωρίς μπάλα)
- Μόλις τα παιδιά μάθουν να παίζουν καλά το συγκεκριμένο παιχνίδι, μπορούμε στην συνέχεια να αυξήσουμε με παραλλαγές τον βαθμό δυσκολίας του παιχνιδιού.
- Αν τα παιδιά δυσκολεύονται κατά την διεξαγωγή του παιχνιδιού, τότε μπορούμε να διευκολύνουμε τις συνθήκες του παιχνιδιού.
- Αν ο προπονητής έχει πολλά γκρουπ, τότε μπορεί να ρυθμίζει τους κανόνες του παιχνιδιού ανάλογα με το επίπεδο των δυνατοτήτων του κάθε γκρουπ.
- Στον συγκεντρωτικό πίνακα παρακάτω μπορείτε να δείτε τις επιλογές που έχουμε στον τρόπο καθοδήγησης στην προπόνηση.

Οργάνωση του χώρου

- Βασικά ισχύει: οι μεγάλοι χώροι διευκολύνουν τις συνεργασίες στην επίθεση, δυσκολεύουν αντίθετα την δουλειά της άμυνας
- Αν θέλουμε να διευκολύνουμε την δουλειά της άμυνας, τότε μικραίνουμε τις διαστάσεις του χώρου παιχνιδιού.
- Επίσης οι διαστάσεις του γηπέδου και ο αριθμός των παικτών αυξομειώνει τον βαθμό δυσκολίας.
- Όταν παίζουμε σε μικρούς στόχους (π.χ. στεφάνια), ο βαθμός δυσκολίας είναι πιο μεγάλος, από το να παίζουμε π.χ. συναγωνιστικά παιχνίδια με μπάλα με τέρματα στρώματα γυμναστικής. Επίσης ο αριθμός των στόχων αυξομειώνει επίσης τον βαθμό δυσκολίας.

ΔΙΕΥΘΥΝΟΥΜΕ / ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕ ΣΩΣΤΑ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Οργάνωση χώρου	Παίκτες	Επιβάρυνση	Κανόνες/στόχοι παιχνιδιού
Σε βάθος και πλάτος	Αριθμός παικτών	Χρόνος παιχνιδιού/ αριθμός ενεργειών	Τεχνικοί κανόνες παιχνιδιού (π.χ. μόνο βασική ρίψη)
Διαστάσεις γηπέδου, αριθμός παικτών	Υπεραριθμία/ισα- ριθμία	Αλλαγή παικτών	Τακτικοί κανόνες παιχνιδιού (π.χ. αμυντική συμπεριφορά)
Στόχοι/τέρματα	Πασαδόροι/ουδέτε- ροι παίκτες (μπα- λαντέρ)	Διαμόρφωση διαλ- λειμάτων	Επιπρόσθετοι κανόνες παιχνιδιού (π.χ. απαγόρευση ντρίπλας)

Παρακίνηση μέσα από συναγωνιστικές μορφές παιχνιδιών και τουρνουά

Παίκτες

- Αρχικά πρέπει να καθορίσουμε την αριθμητική σχέση των παικτών (π.χ. 3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4)
Προσοχή: όσο πιο μικρά είναι τα γκρουπ, τόσο πιο συχνή είναι η επαφή με την μπάλα αλλά ταυτόχρονα και η επιβάρυνση!
- Ένα παιχνίδι σε υπεραριθμία – είτε για την επιτιθέμενη ομάδα είτε για την αμυνόμενη – είναι πάντα μια διδακτική βοήθεια
- Ένα παιχνίδι με πασαδόρο (ή με «μπαλαντέρ») είναι μια διδακτική βοήθεια για την ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα. Προσοχή: ένα παιχνίδι με πασαδόρο μπορεί να βοηθήσει και την αμυνόμενη ομάδα, όταν αυτή π.χ. με πίεση στο πασάρισμα της επιτιθέμενης ομάδας, προσπαθεί να καλύψει όλες τους διαδρόμους για πάσα από τον πασαδόρο!
- Ο χρόνος παιχνιδιού ανά γκρουπ – είτε εναλλακτικά ο αριθμός διαδοχικών επιθέσεων ή/και αμυνών – αποτελεί πρωταρχικό σημείο για να ρυθμίσουμε την επιβάρυνση.
- Όταν γίνεται παιχνίδι με πολλά γκρουπ, θα πρέπει να φροντίζουμε για την διάρκεια και διαμόρφωση των διαλλειμάτων για τις ομάδες που δεν παίζουν (π.χ. η ομάδα που δεν παίζει, κάνει μια άσκηση με μπάλα – ενεργητικό διάλειμμα). Φυσικά η διαμόρφωση των διαλλειμάτων εξαρτάται από την ένταση του παιχνιδιού και το προπονητικό επίπεδο των παιδιών.
- Για να συμμετέχουν τον ίδιο χρόνο όλα τα παιδιά, προκαθορίζουμε το ποιοι παίκτες αλλάζουν με ποιους και σε πιο χρονικό σημείο.



Αυτός ο παίκτης κάνει το τελευταίο βήμα (ώθησης) πολύ μεγάλο, με αποτέλεσμα να φαίνεται πολύ κοντός. Ως προπονητές για να τον βοηθήσουμε μεθοδικά, μπορούμε να του πούμε: «γίνε ψηλός, και φέρε το βάρος σου κατά την ρίψη στο μπροστινό σου πόδι.»

Επιπρόσθετοι κανόνες

Οι επιπρόσθετοι κανόνες ρυθμίζουν τον βαθμό δυσκολίας των παιχνιδιών:

- Οι επιπρόσθετοι κανόνες σε ότι αφορά την τεχνική – π.χ. ντρίπλα μόνο με το όχι καλό χέρι, τέλειωμα των επιθέσεων μόνο με βασική ρίψη – από άποψη προπονητικού περιεχομένου επικεντρώνεται στην βελτίωση του εκάστοτε προπονητικού στόχου, ταυτόχρονα όμως αυξάνει τις απαιτήσεις για τους συμμετέχοντες παίκτες.
- Οι επιπρόσθετες κανόνες σε ότι αφορά την τακτική σχετίζονται αρχικά μόνο με την αμυντική συμπεριφορά (π.χ. μαν του μαν), και πρέπει πάντα να προκαθορίζονται από την αρχή.
- Επίσης με επιπρόσθετους κανόνες μπορούμε να κατευθύνουμε και να δυσκολέψουμε και την επιθετική συμπεριφορά, π.χ.
 - Εναλλαγή των στόχων στους οποίους πρέπει να επιτευχθεί ένα τέρμα μετά από εντολή του προπονητή. Η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα αναγκάζεται να διευρύνει το παιχνίδι της.
 - Κάθε παίκτης πριν το σουτ πρέπει να έχει έρθει σε επαφή με την μπάλα.

Όταν βάζουμε επιπρόσθετους κανόνες σε ένα παιχνίδι handball τότε αυξάνουμε τον βαθμό δυσκολίας του παιχνιδιού, και από άποψη προπονητικού περιεχομένου βάζουμε καινούργιες απαιτήσεις σε ότι αφορά την παικτική ικανότητα των παιδιών.

Παρακίνηση

Τα συναγωνιστικά παιχνίδια έχουν μεγάλη επίδραση στην δραστηριοποίηση των παιδιών. Τα συναγωνιστικά παιχνίδια μπορούν π.χ. να γίνονται με την μορφή τουρνουά ανάμεσα σε ξεχωριστά γκρουπ, είτε ο προπονητής στο παιχνίδι να πριμοδοτεί την εκτέλεση προκαθορισμένων κινητικών δεξιοτήτων π.χ. στα συναγωνιστικά παιχνίδια με μπάλα που βασίζονται στην δομή του handball.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΤΟ HANDBALL

Επιπρόσθετοι κανόνες	Διδακτικοί στόχοι
Επιτρέπεται μόνο μια ντρίπλα.	<ul style="list-style-type: none"> • Αποτρέπονται οι ατομικές προσπάθειες από «δυνατούς» παίκτες • Βελτιώνεται το ομαδικό παιχνίδι
Παίζουμε χωρίς ντρίπλα (προχωρημένοι)	<ul style="list-style-type: none"> • Βελτιώνεται το ομαδικό παιχνίδι σε μικρά γκρουπ παικτών • Βελτιώνεται το παιχνίδι χωρίς μπάλα
Ο παίκτης που στην προηγούμενη επίθεση έκανε σουτ, στην επόμενη επίθεση δεν μπορεί να σουτάρει παρά μόνο να πασάρει.	<ul style="list-style-type: none"> • Περιορίζουμε των αριθμό προσπαθειών από τους «δυνατούς» παίκτες • Βελτιώνουμε το ομαδικό παιχνίδι

<p>Πριμοδοτούμε κλεψίματα μπαλών</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Βελτιώνουμε το ενεργητικό αμυντικό παιχνίδι • Τονίζουμε την μεγάλη αξία/σημασία του αμυντικού παιχνιδιού
<p>Το γκολ μετράει όταν όλοι οι παίκτες της επιτιθέμενης ομάδας έχουν περάσει την κεντρική γραμμή του γηπέδου</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Βελτιώνεται η γρήγορη μεταφορά από άμυνα σε επίθεση και αντίθετα • Βελτιώνεται η ετοιμότητα για τρέξιμο με υψηλή ένταση
<p>Τα γκολ πολλαπλασιάζονται με τον αριθμό των παικτών που τα πέτυχαν. Παράδειγμα:</p> <p>Ομάδα Α: 8 γκολ X 4 παίκτες = 32 βαθμοί</p> <p>Ομάδα Β: 10 γκολ X 2 παίκτες = 20 βαθμοί</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Συμμετοχή όλων των παικτών στην επίθεση • Περιορίζουμε το πλεονέκτημα των «δυνατών» παικτών, οι οποίοι υπερτερούν λόγω σωματικής κατασκευής

Στην προπόνηση προχωράμε σωστά: εφαρμόζουμε της μεθοδικές αρχές

Πρέπει να ξεκινάμε πάντα από το επίπεδο των παιδιών

Ο προπονητής επιλέγει τα κατάλληλα προπονητικά περιεχόμενα και μορφές προπόνησης με βάση το επίπεδο των παιδιών. Όμως με ποια σειρά μπαίνουν οι προπονητικές μορφές η μία μετά την άλλη; Πως μπορούν τα παιδιά να βελτιωθούν, να μάθουν καινούργιες δεξιότητες και ταυτόχρονα μέσα από την προπόνηση να αποκτήσουν βιώματα επιτυχίας;

Στην πράξη έχει αποδειχθεί ότι τρεις είναι οι βασικές μεθοδικές αρχές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως η κατευθυντήρια γραμμή για την μεθοδική εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων. Αυτές οι τρεις βασικές αρχές εφαρμόζονται τόσο για την εκμάθηση γενικών κινητικών δεξιοτήτων, όσο και την εκμάθηση τεχνικών - σε σχέση με το handball - δεξιοτήτων αλλά και για την περεταίρω βελτίωση της παικτικής ικανότητας.

1. Από τα εύκολα στα δύσκολα

Στην προπόνηση πρέπει να ξεκινάμε πάντα από τις ήδη μαθημένες κινήσεις. Μέσα από ένα συγκεκριμένο αριθμών επαναλήψεων αυτές οι κινήσεις σταθεροποιούνται ακόμη περισσότερο. Στην συνέχεια αυξάνουμε τον βαθμό δυσκολίας εκτέλεσης αυτών των κινήσεων με σκοπό την σταδιακή βελτίωση μέσα από μια συστηματική διδακτική διαδικασία.

Παράδειγμα: εκμάθηση της βασικής ρίψης

1. Προπαρασκευαστικά παιχνίδια με ρίψη
2. Βασική ρίψη
 - από στάση

- με υποδοχή της μπάλας (ο προπονητής κρατά την μπάλα και ο παίκτης τρέχει και την παίρνει) από την πλευρά του χεριού ρίψης, από μπροστά, από την αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης
 - με «αργό» τρέξιμο
 - με ντρίπλα
- 3. Ποικιλόμορφη εφαρμογή της βασικής ρίψης**
- Από διαφορετικές θέσεις π.χ. μακριά/κοντά (=ποικιλόμορφη διαμόρφωση των βηματισμών πριν από την ρίψη)
 - Με παιγνιώδεις καταστάσεις με ημι-ενεργητικούς και μετά ενεργητικούς αμυντικούς σε ολιγαριθμία, στην συνέχεια με ημι-ενεργητικούς και αργότερα ενεργητικούς αμυντικούς σε ισαριθμία.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



1

Από το εύκολο στο δύσκολο

2

Από το απλό στο σύνθετο

3

Από το γνωστό στο άγνωστο

Η εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων στην προπόνηση **δεν** γίνεται με τυχαία σειρά. Η προπόνηση στην παιδική ηλικία θα πρέπει να βασίζεται πάντα στην προοδευτική διαδικασία μάθησης. Για να το εξασφαλίσουμε αυτό, θα πρέπει να δώσουμε μεγάλη σημασία στις 3 βασικές μεθοδικές αρχές.

2. Από το απλό στο σύνθετο

Παράδειγμα: εκμάθηση της βασικής ρίψης

- 1.** Βασική ρίψη μετά από
 - Ντρίπλα
 - Διαφορετικές κατευθύνσεις
 - Ελεύθερη κίνηση
- 2.** Βασική ρίψη μετά από ντρίπλα σε σλάλομ με αλλαγή του χεριού ρίψης κατά την ντρίπλα – πάσα – υποδοχή ξανά της μπάλας

Παράδειγμα: παιγνιώδεις μορφές

1. Παιχνίδια αρχικά με πολλαπλή και μετά απλή υπεραριθμία
2. Παιχνίδια σε ισαριθμία με «πασαδόρους»

3. Παιχνίδια σε ισαριθμία χωρίς διδακτική διευκόλυνση (π.χ. πασαδόρους)

3. Από το γνωστό στο άγνωστο

Παράδειγμα: εκμάθηση της βασικής ρίψης

1. Εκτέλεση της βασικής ρίψης στην βασική της μορφή
2. Εκμάθηση παραλλαγών της βασικής ρίψης
 - Βασική ρίψη με πλευρική κίνηση
 - Βασική ρίψη από το ύψος της λεκάνης
 - Βασική ρίψη από την αντίθετη πλευρά του χεριού ρίψης

Παράδειγμα: παιγνιώδεις μορφές

Αλλαγή της αμυντικής συμπεριφοράς (π.χ. αμυντική ζώνη 1:5, στην συνέχεια στην ηλικία 9-10 χρ. εκμάθηση της αμυντικής ζώνης 3:3) για την ενσωμάτωση καινούργιων καθηκόντων και υποχρεώσεων στην παικτική ικανότητα των παιδιών.

Για την εκμάθηση κινητικών/τεχνικών δεξιοτήτων ισχύει ο παρακάτω μεθοδικός κύκλος:



- Δίνουμε αρκετό χρόνο στα παιδιά για να αυτο-πειραματιστούν. Δημιουργείστε χώρο στο γήπεδο, ώστε τα παιδιά να μπορούν ανενόχλητα να δοκιμάζουν. Προσοχή: τα παιδιά σκέφτονται και ενεργούν συχνά διαφορετικά από τους μεγάλους!
- Τα παιδιά για να παίξουν χρειάζεται να κατέχουν βασικές τεχνικές προϋποθέσεις (κινητικές δεξιότητες, τεχνικές). Οι εκμάθηση των τεχνικών δεξιοτήτων δεν μπορεί να γίνει μόνο μέσα από το παιχνίδι. Προσοχή: όποτε είναι δυνατόν τα παιδιά πρέπει να παίζουν περισσότερο από το να εκτελούν ασκήσεις.
- Η διάρκεια εκτέλεσης κάθε άσκησης δεν πρέπει να είναι μεγάλη. Διαφορετικά τα παιδιά βαριούνται πολύ εύκολα.

- Στις ασκήσεις μπορούμε να δίνουμε και συναγωνιστική μορφή, φιλική προς τα παιδιά. Οι μαθημένες τεχνικές δεξιότητες θα πρέπει να εφαρμόζονται σε παιγνιώδεις αλλά και αγωνιστικές μορφές, που θα πρέπει με προοδευτικό τρόπο να ποικίλουν και να επεκτείνονται.

Σχεδιασμός μιας προπονητικής ώρας: σωστός συνδυασμός προπονητικών στοιχείων

Προετοιμασία και πραγματοποίηση μιας προπονητικής ώρας

1. Αρχικά θα πρέπει να επιλέξουμε τον προπονητικό στόχο (βλέπε τον μεθεπόμενο πίνακα) με βάση τον οποίο θα καθορίσουμε τα προπονητικά περιεχόμενα της προπόνησης (Παράδειγμα: εκμάθηση της βασικής ρίψης, ελεύθερη κίνηση με/χωρίς μπάλα, βελτίωση της συνεργασίας).
2. Στην συνέχεια ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο που έχουμε στο γήπεδο επιλέγουμε τις κατάλληλες μορφές προπόνησης με την ανάλογη οργανωτική δομή που να μπορούν να πραγματοποιηθούν στον συγκεκριμένο χώρο του γηπέδου που έχουμε. (π.χ. διαστάσεις διαθέσιμου χώρου, αριθμός παικτών κλπ.)
3. Στην συνέχεια προσπαθούμε να σχεδιάσουμε μια ιδανική ώρα προπόνησης. Στην πράξη μια προπονητική ώρα χωρίζεται σε 3 μέρη:

Το **εισαγωγικό μέρος**. Εδώ πρέπει να λάβουμε υπόψη το πάθος των παιδιών για κίνηση και παιχνίδι. Τα αφήνουμε ελεγχόμενα(!) να εκτονωθούν. Στην συνέχεια περνάμε στο κυρίως θέμα της προπόνησης για το οποίο τα παιδιά έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα με σχετικά παιχνίδια στο εισαγωγικό μέρος.

Το **κυρίως μέρος** της προπόνησης. Εδώ προσπαθούμε να υλοποιήσουμε διάφορους προπονητικούς στόχους. Αυτοί οι στόχοι μπορεί να είναι η εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων, είτε η εκμάθηση παραλλαγών μιας τεχνικής δεξιότητας, είτε μέσα από επαναλήψεις η σταθεροποίηση μιας μαθημένης τεχνικής δεξιότητας είτε αν έχει επιτευχθεί ήδη το προηγούμενο να προσπαθήσουμε μέσα από παιχνίδια να βελτιώσουμε ακόμη περισσότερο την παικτική τους ικανότητα.

Το **τελικό μέρος** της προπόνησης. Αυτό το κομμάτι της προπόνησης θα πρέπει να περιλαμβάνει κυρίως παιχνίδι. Κάτι που ταιριάζει απόλυτα με τις επιθυμίες των παιδιών. Εναλλακτικά μπορεί να εφαρμόσουμε κάποιες ασκήσεις/παιχνίδια με συναγωνιστικό χαρακτήρα.

ΤΑ ΜΕΡΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΩΡΑΣ

Μέρη	Στόχοι	Χρόνος
1 Εισαγωγικό	<ul style="list-style-type: none"> • Τους αφήνουμε να εκτονωθούν • Λαμβάνουμε υπόψη την εσωτερική τους ορμή για κίνηση • Τα οδηγούμε σταδιακά προς το κυρίως θέμα 	15-20 λεπτά
2 Κυρίως μέρος	Ανάλογα με τον στόχο <ul style="list-style-type: none"> • Εκμάθηση μιας νέας τεχνικής δεξιότητας • Εκμάθηση παραλλαγών μιας τεχνικής δεξιότητας • Σταθεροποίηση μια τεχνικής δεξιότητας/επανάληψεις 	40-50 λεπτά
3 Τελικό μέρος	<ul style="list-style-type: none"> • Εξελίσσουμε την παικτική ικανότητα • Ποικιλομορφία κινητικών δεξιοτήτων μέσα από συναγωνιστικές συνθήκες 	15-30 λεπτά

Τώρα φτάσαμε στο τελικό στόχο: σχεδιάσαμε, έχοντας σαν βάση την ομοιόμορφη βασική δομή μιας προπόνησης (εισαγωγικό μέρος, κυρίως μέρος κλπ.) μια ολοκληρωμένη προπόνηση. Στο σχεδιασμό θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι απευθύνετε σε παιδιά!

4. Στο σχεδιασμό της προπόνησης, λαμβάνοντας υπόψη τον βαθμό επιβάρυνσης των παιδιών θα πρέπει να συμπεριλάβουμε και διαλείμματα. Συνήθως βάζουμε 2 διαλείμματα για νερό!
5. Παρά τον ακριβή σχεδιασμό της προπόνησης θα πρέπει πάντα να έχουμε έτοιμες και παραλλαγές, σε περίπτωση π.χ. που κάποια παιδιά δεν έρθουν στην προπόνηση είτε αλλάξει ο διαθέσιμος χώρος που έχουμε για προπόνηση. Αν δεν έχετε κανένα άγχος, τότε θα πρέπει να αυτοσχεδιάσετε. Αυτό δείχνει την διαφορά ενός καλού προπονητή!

Η δομή μιας προπονητικής ώρας

Μια συνηθισμένη προπονητική ώρα περιλαμβάνει μια στοχευμένη εναλλαγή από ασκήσεις και παιχνίδια, όπου ο περισσότερος χρόνος καταναλώνετε στα παιχνίδια. Συχνά, όμως σε προκαθορισμένα και προγραμματισμένα χρονικά διαστήματα πρέπει να κάνουμε μια προπόνηση όπου τα παιδιά **μόνο θα παίζουν**. Αντίθετα όταν ο στόχος της προπόνησης είναι η εκμάθηση και η εφαρμογή μιας νέας τεχνικής δεξιότητας, τότε ανάλογα με τον στόχο, για μικρά χρονικά διαστήματα μέσα στην προπόνηση, οι ασκήσεις αποτελούν το επίκεντρο της προπόνησης. Στο τέλος όμως πάντα η προπόνηση πρέπει να τελειώνει με παιχνίδι!

Η ΔΟΜΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Παιχνίδι και άσκηση σε εναλλαγή		Εκμάθηση (κύριος στόχος) και εφαρμογή	
1	Παιχνίδι	1	Άσκηση
2	Άσκηση	2	Άσκηση
3	Παιχνίδι	3	Παιχνίδι
1		3	
Καθαρή ώρα μόνο για παιχνίδι		Εκμάθηση και εφαρμογή (κύριος στόχος)	
1	Παιχνίδι	1	Άσκηση
2	Παιχνίδι	2	Παιχνίδι
3	Παιχνίδι	3	Παιχνίδι
2		4	

Παιδαγωγικό εργαλείο – είναι απαραίτητο στις ηλικιακές κατηγορίες

Ελέγξτε τον εαυτό σας!

Όποιος είναι προπονητής σε μια ηλικιακή ομάδα, θα πρέπει να έχει στο μυαλό του ότι υπάρχουν ειδικές απαιτήσεις και γενικότερα ιδιαιτερότητες. Η ικανότητα καλής οργάνωσης μιας προπόνησης, δημιουργίας προπονητικών περιεχομένων που παρακινούν τα παιδιά και συναγωνιστικών ασκήσεων που επιφέρουν βιώματα επιτυχίας στα παιδιά είναι επιθυμητή, αλλά ταυτόχρονα αποτελεί ένα μέρος του προφίλ απαιτήσεων ενός προπονητή ηλικιακών κατηγοριών: ο προπονητής προπονει τα παιδιά, παίζει μαζί τους αλλά και η γενικότερη φροντίδα τους απαιτεί πολύ περισσότερα!

Έρευνες έχουν δείξει επανειλημμένα, ότι η κοινωνική επάρκεια των προπονητών και η ικανότητα τους να ασχοληθούν με την συνολική ανάπτυξη των παιδιών, είναι συχνά πολύ πιο σημαντική από το προπονητικό τους know-how.

Οι δικές μας εμπειρίες έχουν δείξει ότι: ένας προπονητής μιας παιδικής ομάδας handball πρέπει να έχει μια καρδιά για τα παιδιά και να είναι έτοιμος να την δώσει και έξω από το γυμναστήριο.

Όποιος αναλάβει μια παιδική ομάδα handball θα πρέπει πρωταρχικά να ψάξει τον εαυτό του. Όποιος μπορεί να ταυτιστεί με τι συνολικό πακέτο των προαναφερόμενων απαιτήσεων, τότε βρίσκεται στο σωστό δρόμο.

Φυσικά και υπάρχουν καινούργιοι προπονητές, οι οποίοι εξελίσσονται, και δεν έχουν ακόμα τις απαραίτητες εμπειρίες σε ότι αφορά την αντιμετώπιση των παιδιών. Αυτοί οι προπονητές όμως μπορούν να εξοικειωθούν με τα απαραίτητα παιδαγωγικά εργαλεία. Για αυτό και εμείς συστήνουμε τις παρακάτω συμβουλές και κατευθυντήριες γραμμές.

Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΑΣ ΩΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ



1

Όλα τα παιδιά είναι το ίδιο σημαντικά!

2

Πρέπει να είναι πρότυπο με όλη την σημασία – τόσο στον αθλητικό τομέα όσο και έξω από το γήπεδο

3

Δεν πρέπει να γίνονται προσωπικές αναφορές τόσο στην προπόνηση όσο και στο παιχνίδι

4

Τα παιδιά γίνονται δυνατά

ΕΧΟΥΜΕ ΜΙΑ ΚΑΡΔΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ!

Στο παιδικό handball η εξωαγωνιστική φροντίδα των παιδιών έχει πολύ μεγαλύτερη αξία από ένα απλό σχεδιασμό μιας προπόνησης και ενός παιχνιδιού. Οι προπονητές συνεπώς θα πρέπει να έχουν αφομοιώσει σε μεγάλο βαθμό τις παιδαγωγικές αρχές/εργαλεία. Είναι ευκολότερο να το λέμε από το να το κάνουμε, όμως εμείς προσπαθούμε να βοηθήσουμε πάνω σε αυτό!

ΟΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

1 Τα παιδιά θέλουν να διασκεδάζουν!

- Τα παιδιά πρέπει να αποκτούν σημαντικές μαθησιακές εμπειρίες καθώς και εμπειρίες επιτυχίας κατά την διάρκεια μιας προπόνησης
- Σημαντικό: κάθε προπόνηση πρέπει να τελειώνει με μια θετική εμπειρία!
- Δεν πρέπει η προπόνηση να είναι μονότονη: παιχνίδια, ασκήσεις και συναγωνιστικής μορφής ασκήσεις πρέπει να εναλλάσσονται.
- Τα παιδιά πρέπει να πετυχαίνουν γκολ, για αυτό θα πρέπει να διασφαλίζουμε την συχνά επαφή τους με την μπάλα!
- Μια σημαντική προϋπόθεση: κάθε παιδί πρέπει να έχει μια μπάλα στην προπόνηση!

2 Τα παιδιά χρειάζονται εμπειρίες επιτυχίας!

- Κατά τον χωρισμό των παιδιών σε γκρουπ πρέπει να προσέχουμε το επίπεδο ικανοτήτων των παιδιών!
- Η τρόπος εξάσκησης των προχωρημένων και των αρχαρίων ταυτόχρονα σε μια προπόνηση πρέπει να είναι διαφορετικός. Και οι αρχάριοι θα πρέπει να έχουν μικρά βιώματα επιτυχίας!

3 Τα παιδιά δεν κάνουν λάθη, απλά μαζεύουν εμπειρίες!

- Τα λάθη πρέπει να ερμηνεύονται και να σχολιάζονται πάντα με θετικό τρόπο.
- Ο έπαινος σημαίνει: ότι δυναμώνει την διδακτική διαδικασία, καθώς και την αυτοεκτίμηση των παιδιών. Για αυτό πάντα επαινούμε τα παιδιά!

4 Τα παιδιά είναι ανεξάρτητες

- Μέσα από την προπόνηση βοηθούμε και την βελτίωση της υπευθυνότητας των παιδιών (π.χ. την τοποθέτηση και το μάζεμα των οργάνων μέσα στο γήπεδο).
- Βασική αρχή: όλοι βοηθάμε όλους.
- Ο προπονητής πρέπει να λαμβάνει υπόψη του τις επιθυμίες των παιδιών.

5 Τα παιδιά χρειάζονται ένα υποστηρικτή, φίλο και βοηθό!

- Η φροντίδα των παιδιών δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο μέσα στο γήπεδο!
- Ο προπονητής θα πρέπει να δείχνει κατανόηση στο εξωγηπεδικά προβλήματα που φέρνουν τα παιδιά μαζί τους (σχολείο, οικογένεια).
- Ο προπονητής πρέπει να μπορεί να ακούει και να απαντά, όταν τα παιδιά του λένε το πρόβλημα τους.
- Ο προπονητής πρέπει να είναι **πάντα** το πρότυπο τους (π.χ. στην κριτική των διαιτητών, στην κατανάλωση αλκοόλ)

Τα παιδαγωγικά εργαλεία στην πράξη

1. Αναπτύσσουμε τον ενθουσιασμό των παιδιών!
 - Να υπολογίζουμε συστηματικά σε κάθε προπόνηση ένα ελεύθερο χώρο για τα παιδιά!
 - Τα παιδιά θα πρέπει να εκτονώνονται!
 - Δεν πρέπει να ρυθμίζουμε διαρκώς την συμπεριφορά των παιδιών!
 - Να δημιουργούμε ένα κλίμα θετικό και χωρίς άγχος στην προπόνηση!
 - Να μην πιέζουμε τα παιδιά τόσο ως προς τον χρόνο όσο και σε ότι αφορά την βελτίωση της απόδοσης τους καθώς και για την επίτευξη ενός αποτελέσματος!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ**1 Κατευθυντήριες γραμμές για την επικοινωνία με τους γονείς**

- Πρέπει να γνωρίζουμε τους γονείς όλων των παιδιών
- Ξεκαθαρίστε τις δικές σας αρμοδιότητες και ευθύνες ως προπονητής!
- Θέστε ξεκάθαρα όρια μέχρι που μπορούν να εμπλακούν οι γονείς στην προπόνηση και το παιχνίδι/αγώνα!
- Να μην συμμετέχετε ποτέ σε λεκτικούς διαπικτισμούς!
- Να ψάχνετε διαρκώς – με 4 μάτια – την επικοινωνιακή συνεργασία και συνομιλία
- Δεν πρέπει να συγκρούεστε ποτέ με τους γονείς μπροστά τα παιδιά!
- Για νέους προπονητές: έμπειρα στελέχη του συλλόγου μπορούν να σας βοηθήσουν στην επικοινωνία με τους γονείς!

2 Συμμετοχή των γονιών στην φροντίδα των παιδιών

- Οι γονείς ως...
 - Βοηθοί προπονητών
 - Έφοροι/επιβλέποντες
 - Αρμόδιοι να διευθύνουν ένα παιχνίδι (διαιτητές)
 - Βοηθοί σε εκδηλώσεις

- Ενσωμάτωση των γονιών...
 - Στην οργάνωση των ταξιδιών
 - Στην οργάνωση δείπνου γονέων (το στέκι των γονιών)
 - Στην διανομή ενημερωτικών φυλλαδίων για τον σύλλογο
 - Σε μεμονωμένες περιπτώσεις για φροντίδα/περίθαψη
 - Για βοήθεια σε τουρνουά και γενικότερα σε αθλητικές γιορτές

3 Τακτική ενημέρωση των γονιών

- Διοργάνωση 2 φορές τον χρόνο ένα «βράδυ για τους γονείς»
- Θέματα (π.χ.):
 - Κατευθυντήριες γραμμές στο handball (προπονητικός οδηγός ομοσπονδίας)
 - Ερμηνεία κανονισμών για τους γονείς
 - Προπονητικά περιεχόμενα
- Βάζουμε διαφανείς στόχους:
 - Βελτίωση της ποικιλομορφίας της κίνησης καθώς και της επιδεξιότητας
 - Συμμετοχή στο παιχνίδι: κάθε παιδί είναι το ίδιο σημαντικό!
- Οργανώνουμε εξω-αθλητικές εκδηλώσεις: (συμμετοχή σε camp στο τέλος της εβδομάδας, παρακολούθηση ενός παιχνιδιού handball από την υψηλή κατηγορία, γιορτή Χριστουγέννων)

2. Συμπεριφορά του προπονητή

- Να χρησιμοποιούμε την παιδική γλώσσα, ειδικά στην ηλικιακή κατηγορία 6-8 χρ.
- Ο δικός σας ενθουσιασμός για το άθλημα να είναι ένα ζωντανό παράδειγμα για τα παιδιά!
- Να είστε ζεστοί και να διαθέτετε χιούμορ.
- Να δείχνετε ενδιαφέρον για τα παιδιά. Προϋπόθεση: να γνωρίζετε εκ των προτέρων τι κρύβετε πίσω από κάθε παιδί (οικογένεια, σχολείο κλπ.)
- Ως προπονητές να είστε αυθεντικοί, και να μην παίζετε κανένα ρόλο!

3. Να αναπτύσσετε την κοινωνικότητα των παιδιών

- Βελτίωση της συνεργασίας μέσα από την συμμετοχή πολλών παιδιών μαζί σε δραστηριότητες, τον συναγωνισμό ανάμεσα σε γκρουπ παικτών καθώς και μέσα από ομαδικά παιχνίδια!
- Να υπάρχει κοινή συμφωνία από όλα τα παιδιά για τους κανόνες!
- Να αναπτύσσουμε την δικαιοσύνη τόσο στο παιχνίδι όσο και έξω από την προπόνηση και το παιχνίδι!
- Να δίνουμε την ίδια προσοχή στον χαμένο όσο και στον νικητή!
- Ενισχύουμε με θετικό τρόπο τα παιδιά μετά από μια ήττα! Δίνουμε προοπτική τόσο μετά από μια ήττα όσο και μετά από μια νίκη!
- Αναπτύξτε την προθυμία και την διάθεση για βοήθεια!
- Να μάθουν να αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών!

4. Βελτιώστε την αυτοεκτίμηση των παιδιών!

- Μέσα στην προπόνηση προσπαθούμε να βελτιώσουμε την στάση των παιδιών, στο να προσπαθήσουν να πετύχουν κάτι, είτε να αναπτύξουν την θέληση τους για να βελτιωθούν!
- Να μάθουν οι ίδιοι να αξιολογούν σωστά την απόδοσή τους!
- Μέσα από την προπόνηση και το παιχνίδι να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους.
- Να μάθει, να δέχεται την κριτική (π.χ. όπως η επιθετική συμπεριφορά απέναντι σε συμπαίκτες τους).
- Να μάθει, για το όφελος της ομάδας, να παραμερίζει τις δικές τους επιθυμίες.