



ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ Β/ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

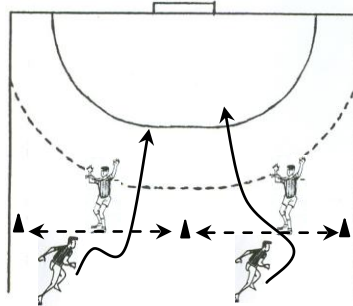
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Εισαγωγή στο παιχνίδι με βάση την άμυνα ζώνης 1:5
του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής Τριαντάφυλλου Χριστοδουλίδη (PhD)

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ.

ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΣΚΙΕΣ

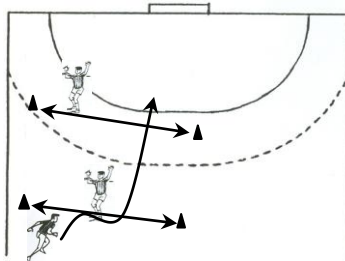
Φύλακες I. Τα παιδιά με τη μπάλα στα χέρια προσπαθούν να αποφύγουν χωρίς περιορισμό βημάτων τον «φύλακα» και αφού τον αποφύγουν κάνουν μια ντρίμπλα, 3 βήματα και ρίψη. Ο «φύλακας» μετακινείται μόνο με πλάγια βήματα, για να ακουμπήσει τους επιθετικούς πριν περάσουν από την γραμμή.



Η εξάσκηση γίνεται ταυτόχρονα και στα 2 τέρματα, οι «φύλακες» αλλάζουν τακτικά

ΤΟ ΙΔΙΟ ΜΕ ΝΤΡΙΜΠΛΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΣΟΥΤ

Φύλακες II. Τα παιδιά υποδέχονται τη μπάλα σε κίνηση, προσπαθούν να αποφύγουν με 3 βήματα τον 1^ο «φύλακα», αφού περάσουν κάνουν μια ντρίμπλα, αποφεύγουν και το 2^ο «φύλακα» με 3 βήματα και σουτάρουν με άλμα. Οι «φύλακες» μετακινούνται πλάγια από κώνο σε κώνο, με τα χέρια πίσω.



Η εξάσκηση γίνεται ταυτόχρονα και στα 2 τέρματα, οι «φύλακες» αλλάζουν τακτικά

Μεθοδολογική σειρά εξάσκησης της προσποίησης

Ένας εναντίον κανενός (ντρίμπλα και απλή προσποίηση)
Δυο εναντίον κανενός (με πάσες και απλή προσποίηση)
Δυο εναντίον ενός.
Δυο εναντίον δυο
Τρεις εναντίον δυο

ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Παράλληλη απειλή

- 2:1 GIVE & GO (με μπρος-πίσω κίνηση)
- 2:2 Αριστερό Εξτρέμ στο 1-2 πάσα ίντερ-πάσα Τ/Φ-πάσα Δεξί εξτρέμ κοκ.
- 2:2 και σουτ
- 3:2 και σουτ
- 3:3 κίνηση στο κενό και σουτ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ

Οργάνωση- Εκτέλεση:

4 ομάδες, από 2 ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο. Τοποθετούνται στο χώρο ελεύθερα κώνοι (ή αντικείμενα). Η ομάδα που έχει τη μπάλα προσπαθεί να πετύχει με ρίψη κάποιο κώνο (γκολ) και η ομάδα που παίζει άμυνα καλύπτει τους κώνους (κάλυψη χώρου. Αν οι αμυντικοί πάρουν την μπάλα πάνε για γκολ στους κώνους, με τον ίδιο τρόπο

ΣΧΟΛΙΑ-

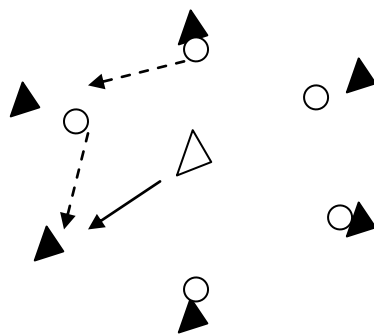
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Αν το τμήμα είναι μεγάλο (πάνω από 20 άτομα), δυο ομάδες σε κάθε μισό γήπεδο. Αλλιώς 2 ομάδες σε όλο το γήπεδο. Μπορεί να υπάρχουν κώνοι διαφορετικών χρωμάτων για την κάθε ομάδα.

«Χτύπα τους κώνους».

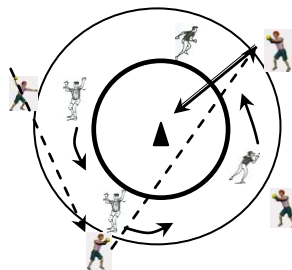
«Άσκηση αλληλοκάλυψης για γραμμική άμυνα»

Σε μια κυκλική διάταξη με έξι κώνους τοποθετούνται 5 αμυντικοί, ένας μπροστά σε κάθε κώνο, και ένας επιθετικός στο κέντρο του κύκλου. Ο επιθετικός προσπαθεί να ακουμπήσει τον αφύλαχτο κώνο, ενώ οι αμυντικοί προσπαθούν με αμυντικές μετακινήσεις να καλύψουν τον κώνο.



Η εξάσκηση γίνεται ταυτόχρονα σε 2-3 κύκλους

«Φύλακες III». Σχηματίζετε γύρω από ένα κώνο, ένα κύκλο με κιμωλία ή με άλλους κώνους. Γύρω από τον κύκλο τοποθετούνται 3-4 φύλακες που προστατεύουν τον κώνο με το σώμα τους. Έξω από τον κύκλο μια ομάδα 4 ατόμων με μια μπάλα, προσπαθεί κυκλοφορώντας τη μπάλα με πάσες να αποφύγει τους φύλακες και να κενό στην αμυντική διάταξη για να πετύχει τον κώνο με τη μπάλα.

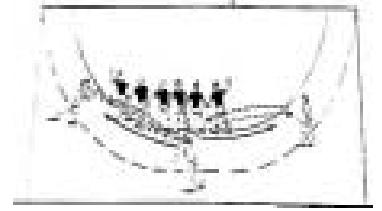


-Σχηματίζετε όσους κύκλους χρειάζονται για να συμμετέχουν όλα τα παιδιά.

- Οι φύλακες παίζουν με πλάτη στον κώνο και μετακινούνται με απλό τρέξιμο και πλάγιες μετακινήσεις.

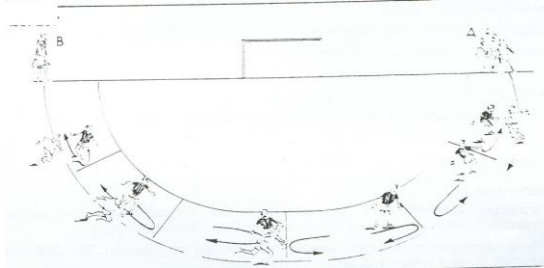
«Άσκηση πλάγιας μετακίνησης»

Μοιράστε το τμήμα σε 2 ομάδες (μια μπάλα σε κάθε ομάδα). Οι 2 ομάδες παίζουν στις 2 περιοχές των 6 μέτρων. Σε κάθε ομάδα 3 παιδιά έχουν ρόλο επιθετικών ενώ τα υπόλοιπα είναι αμυντικοί. Οι αμυντικοί πιάνονται από τα χέρια και μετακινούνται όλοι μαζί όσο πιο γρήγορα μπορούν για να εμποδίσουν τον επιθετικό με τη μπάλα να παραβιάσει την περιοχή των 6 μ.



«Άσκηση για χώρους ευθύνης και παραλαβή παράδοσης».

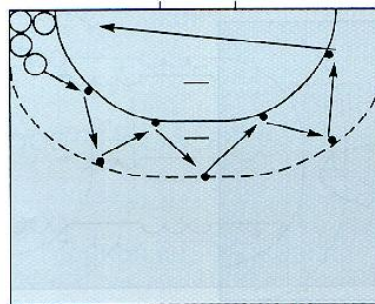
Χωρίζεται με κώνους η γραμμή των 6μ. σε 6 χώρους ευθύνης και σε κάθε χώρο τοποθετείται ένας αμυντικός. Οι επιθετικοί ξεκινούν διαδοχικά από τη μια γωνία του γηπέδου και διατρέχουν τη γραμμή των 9μ. ως την άλλη γωνία. Κάθε αμυντικός ακολουθεί την κίνηση του επιθετικού όσο αυτός περνάει από τον χώρο



. ευθύνης του και τον παραδίνει στον επόμενο αμυντικό. Στη συνέχεια επιστρέφει για να καλύψει τον επόμενο επιθετικό που θα περάσει από το χώρο ευθύνης του Η άσκηση μπορεί να γίνει και με τους επιθετικούς να ξεκινούν ταυτόχρονα και από τις δύο γωνίες του γηπέδου

«Αμυντικές μετακινήσεις».

Τοποθετούνται μπάλες στη γραμμή των 6μ. και των 9 μ. όπως φαίνεται στο σχέδιο. Στη συνέχεια τα παιδιά τρέχουν περνώντας από όλες τις μπάλες και ακουμπώντας τις διαδοχικά



με δεξί (μπάλες στη γραμμή των 6μ)-αριστερό χέρι (μπάλες στη γραμμή των 9μ)

Εκμάθηση άμυνα ζώνης

2:1 χορός δυνατή πλευρά
3:2 κάλυψη 2 αντιπάλων
3:3
4:3 κάλυψη πύβου πίσω από τον αμυντικό της week side
4:4 με αμυντικό στο πύβου

Περιορισμένος χώρος με στύλους