



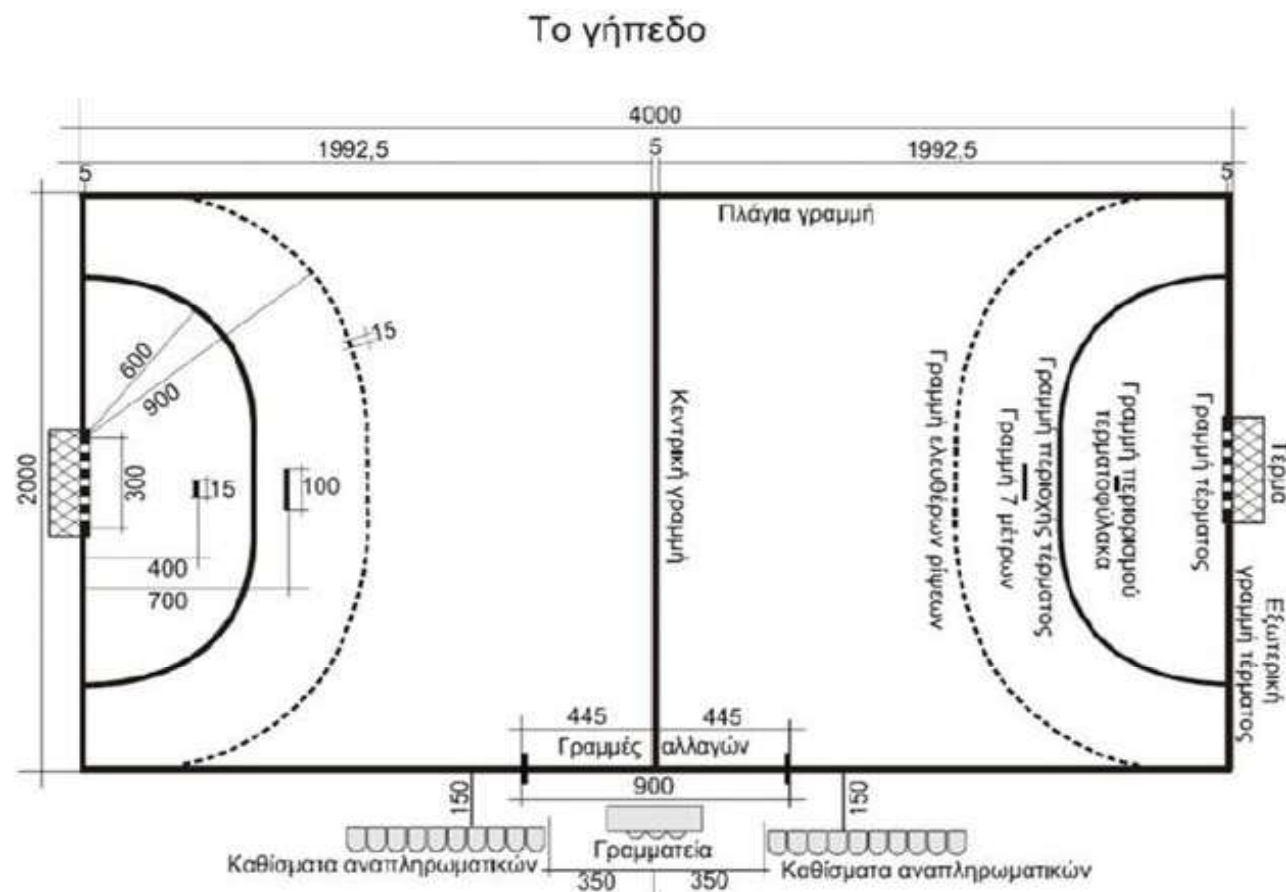
# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ & ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

*ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ*

*Κ.Φ.Α. MSc, Προπονητής Χειροσφαίρισης*

*Υπεύθυνος Φ.Α. & Σχολικού Αθλητισμού Π.Ε. Γ' Αθήνας*

# ΓΗΠΕΔΟ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



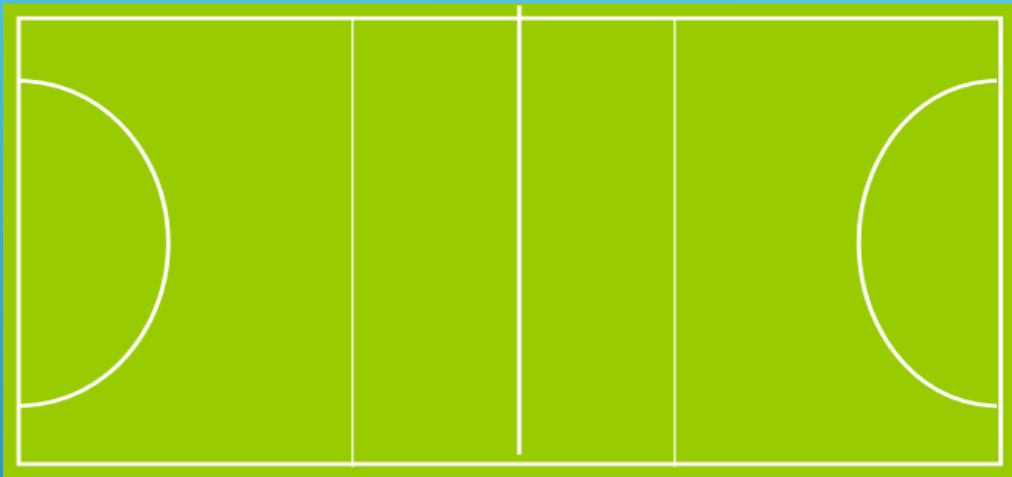
Οι διαστάσεις σημειώνονται σε εκατοστά

# ΓΙΑΤΙ ΧΑΝΤΜΠΟΛ;

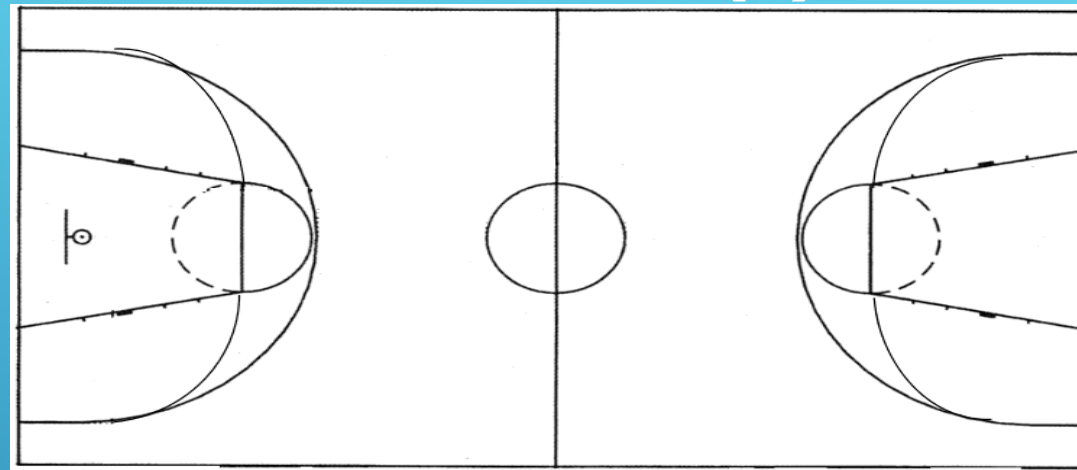
- τα βασικά στοιχεία για αρχάριους, που είναι το πιάσιμο και το πέταγμα της μπάλας, είναι αρχέγονες κινήσεις
- δεν απαιτείται ιδιαίτερη υλικοτεχνική υποδομή
- τροποποιούνται (απλουστεύονται) εύκολα οι κανονισμοί
- ευχάριστο στα παιδιά
- παίζεται εξίσου καλά από αγόρια και κορίτσια
- κινητοποιεί όλο το τμήμα
- έχει στόχο (γκολ)
- καλλιεργεί την κοινωνικότητα και την ομαδικότητα



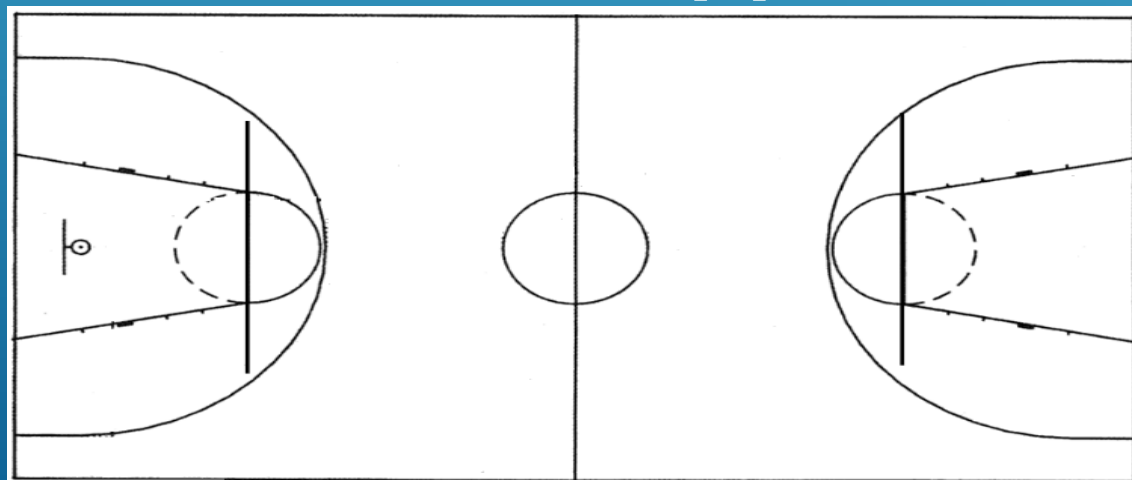
# ΓΗΠΕΔΟ ΒΟΛΛΕΥ



# ΓΗΠΕΔΟ BASKET (1)



# ΓΗΠΕΔΟ BASKET (2)



# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (1)

Επιτρέπεται να:

- ρίξει, πιάσει, χτυπήσει, σπρώξει τη μπάλα με τη γροθιά, τα χέρια, βραχίονες, κεφάλι, μηρούς, γόνατα
- κρατήσει τη μπάλα μέχρι 3''
- κάνει **έως** 3 βήματα με τη μπάλα στα χέρια
- κάνει ντρίπλα
- παίξει τη μπάλα γονατιστός, καθισμένος ή πεσμένος στο δάπεδο



# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (2)

Δεν επιτρέπεται να:

- **Σπρώξει – Τραβήξει – Χτυπήσει**
- ακουμπήσει τη μπάλα κάτω από το γόνατο (κνήμη, πόδι)
- κάνει διπλή ντρίπλα
- κινείται με τη μπάλα έξω από το γήπεδο με το ένα ή δυο πόδια (η μπάλα μέσα στο γήπεδο), για να αποφύγει αμυντικό παίκτη



# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (3)

- **Πλάγια ρίψη** καταλογίζεται όταν η μπάλα διασχίσει ολόκληρη την πλάγια γραμμή
- Εκτελείται χωρίς σφύριγμα
- Ο παίκτης πρέπει να πατά με το ένα πόδι πάνω στην πλάγια γραμμή
- **Πέναλτι** καταλογίζεται όταν καταστρέφεται, αντικανονικά, μια καθαρή ευκαιρία για τέρμα **οπουδήποτε** μέσα στο γήπεδο από παίκτη της αντίπαλης ομάδας
- Εκτελείται από τα 7μ. χωρίς να πατά την γραμμή

**Οι αλλαγές των παικτών γίνονται ελεύθερα**



# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ) (1)

Επιτρέπεται να:

- ακουμπήσει τη μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του στην προσπάθεια να αποκρούσει
- κινηθεί μέσα στην περιοχή του με τη μπάλα χωρίς τους περιορισμούς που ισχύουν για τους παίκτες
- εγκαταλείψει την περιοχή του χωρίς τη μπάλα
- εγκαταλείψει την περιοχή του με την μπάλα χωρίς να την ελέγχει





# ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ) (2)

Δεν επιτρέπεται να:

- εγκαταλείψει την περιοχή του έχοντας στην κατοχή του τη μπάλα
- ακουμπήσει ή να πάρει τη μπάλα που είναι σταματημένη ή κυλά έξω από την περιοχή του, ενώ ο ίδιος βρίσκεται μέσα
- εισέλθει με τη μπάλα από το γήπεδο στην περιοχή τέρματος



# ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Πρωταρχικό στάδιο κάθε αθλητικής δραστηριότητας
- **Ειδική**
  - I. συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα που θα ακολουθήσει
  - II. κινήσεις πιο στοχευμένες
  - III. μιμητικές ασκήσεις, όμοιες με αυτές που θα ακολουθήσουν στο άθλημα
  - IV. κατανόηση καταστάσεων παιχνιδιού



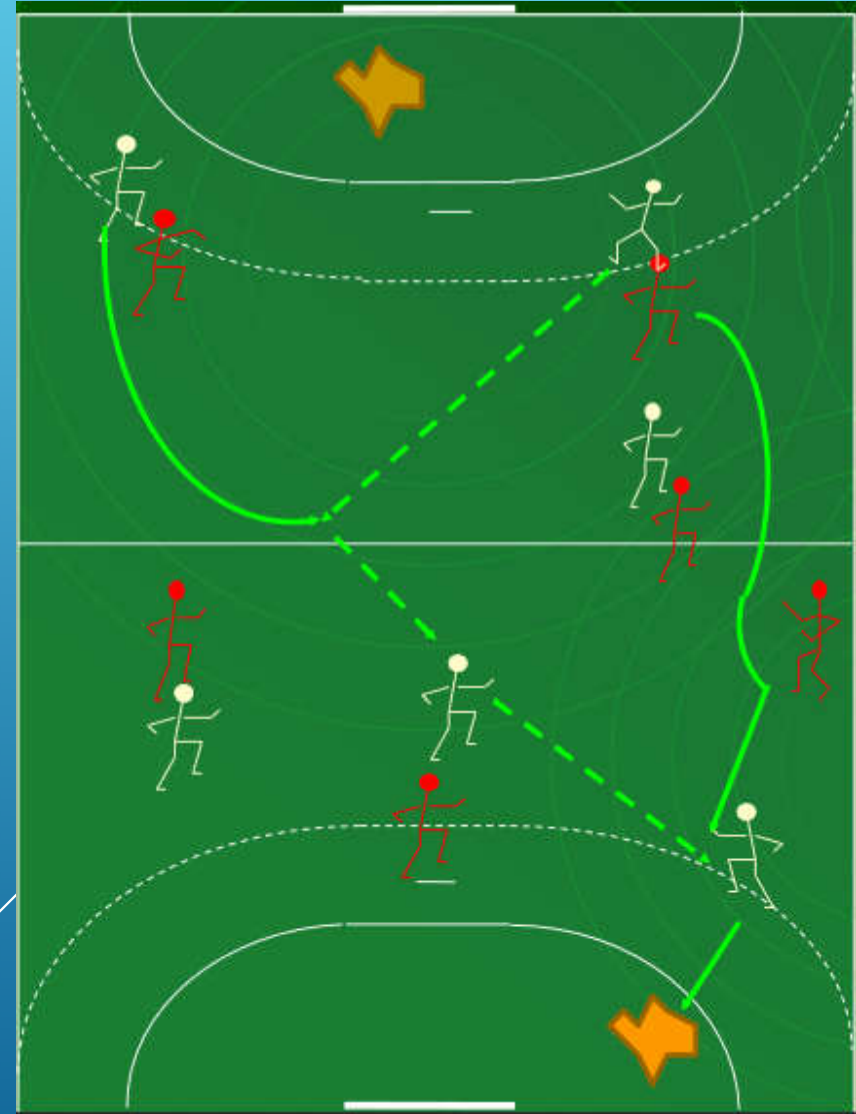
# ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ HANDBALL

- Η κάθε ομάδα προσπαθεί να ακουμπήσει την μπάλα έξω από την τελική γραμμή στην περιοχή της άλλης παίρνοντας 1 πόντο και μέσα στο τέρμα 2 πόντους. Οι παίκτες τρέχουν όσο θέλουν με την μπάλα, αλλά αν τους ακουμπήσει αντίπαλος πρέπει να την δώσουν μέσα σε 3 βήματα
- Σκοπός: Κίνηση στον κενό χώρο, δέσμευση αμυντικού, εξοικείωση με τα 3 βήματα και την επίτευξη αποτελέσματος - γκολ
- Μεθοδικές υποδείξεις: Δώσε την μπάλα αφού σε ακουμπήσει αντίπαλος και κινήσου στον ελεύθερο χώρο να την ξαναπάρεις



# ΓΚΟΛ ΣΤΑ ΦΑΝΕΛΑΚΙΑ

- Η κάθε ομάδα σημειώνει γκολ αν ακουμπήσει την μπάλα σε ένα φανελάκι στην περιοχή της άλλης. Ακολουθούνται όλοι οι κανονισμοί αλλά **δεν επιτρέπεται η ντρίπλα**
- Σκοπός: Κίνηση στο κενό χώρο, εξοικείωση με τα 3 βήματα, τη συνεργασία με συμπαίκτες, την επίτευξη αποτελέσματος-γκολ αλλά και την επιδίωξη ανάκτησης της μπάλας
- Μεθοδικές υποδείξεις: Όταν πασάρεις να έχεις το χέρι ψηλά. Όταν δώσεις την μπάλα κινήσου σε ένα άλλο ελεύθερο χώρο, να μπορείς να την ξαναπάρεις. Όταν δεν έχεις την μπάλα προσπάθησε να την πάρεις αλλά δεν μπορείς να χτυπάς ή να αγκαλιάζεις τους επιθετικούς



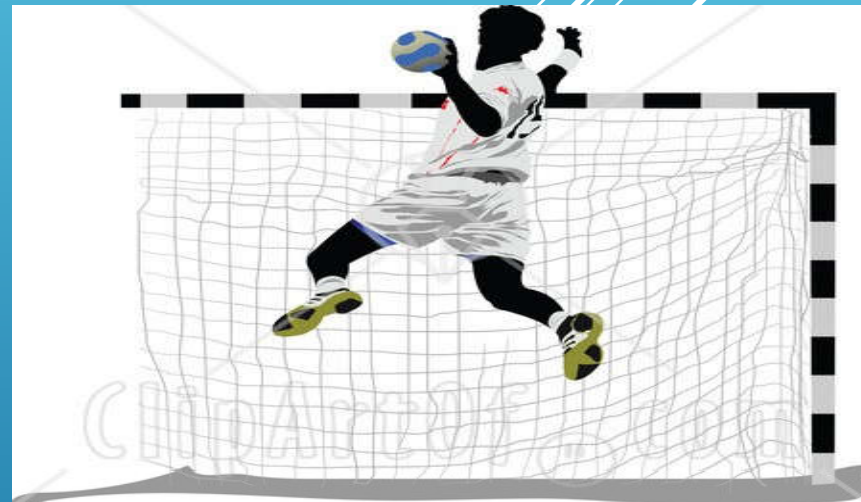
# ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Χειρισμός μπάλας και ντρίπλα
- Υποδοχή της μπάλας και πάσα
- Υποδοχή της μπάλας και σουτ



# ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΠΑΛΑΣ

- να βλέπουν την μπάλα
- να εκτείνουν τα χέρια προς την μπάλα
- τα δάχτυλα ελαφρά λυγισμένα
- να λυγίζουν τους αγκώνες και τα χέρια να υποχωρούν προς το στήθος με την μπάλα



# ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΠΑΣΑΣ (1)

- Πάνω από το κεφάλι 2 χέρια
- Στήθους 2 χέρια
- Με κίνηση μπροστά-πίσω
- Αριστερό-δεξι χέρι
- Με άλμα
- Με κίνηση μέτωπο στην εστία
- Μακρινές



*Αρχική θέση πίσω και πάνω από το κεφάλι*

*Γρήγορη κίνηση του χεριού ρίψης (παράδειγμα κατσαρόλας)*

*Στροφή του αντίθετου ώμου προς την κατεύθυνση ρίψης*

*Να συνεχίζει την κίνηση το χέρι ρίψης μέχρι την “τσέπη” του αντίθετου μέρους του σώματος*

# ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΠΑΣΑΣ (2)

Ο μαθητής πρέπει να θυμάται:

- Ότι πρέπει να χρησιμοποιεί απλά είδη πάσας
- Πρέπει να πασάρει στο ύψος που πρέπει σε κάθε περίπτωση
- **Να μην δίνει πάσα σε συμπαίκτη που δεν βλέπει**
- Δεν πρέπει να ξεγελά με τις κινήσεις του τους συμπαίκτες του αλλά τους αντιπάλους
- Όταν πασάρει κάποιος πρέπει η μπάλα να πάει στα χέρια του συμπαίκτη **γρήγορα αλλά όχι δυνατά**
- Ο τερματοφύλακας που στέλνει πάσα σε κινούμενο παίκτη πρέπει να υπολογίζει τη δύναμη και την τροχιά της μπάλας γιατί ίσως αυτός ο παίκτης χρειασθεί να την μεταβιβάσει μόλις την πιάσει





# ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΣΟΥΤ

- αποτελεί την τελική κατάληξη όλων των τακτικών ενεργειών μίας ομάδας
- σουτ σε κίνηση
- σουτ με άλμα
- στροφή των ώμων
- αντίθετο χέρι ελαφρά μπροστά από το σώμα
- ελαφρά ώθηση από την μέση
- το χέρι ρίψης να συνεχίζει την κίνηση του μπροστά από το σώμα
- προσγείωση με το πόδι απογείωσης



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/377/2516,9718/>
- <https://www.handball.org.gr/>
- [http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Handball/3s\\_did-handball-ds.pdf](http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Handball/3s_did-handball-ds.pdf)