

Πρακτικές συμβουλές για τη διδακτική της χειροσφαίρισης



Κων/νος Δ. Τάμπαλης, PhD., Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου Π.Ε. 11

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η ημερήσια συμμετοχή χρονικής διάρκειας 60 ή περισσότερων λεπτών σε ΜVΡΑ είναι βέβαιο ότι επιφέρει σημαντικά οφέλη στην υγεία των παιδιών.

Συγκεκριμένα, απαιτείται τακτική συμμετοχή σε καθένα από τους ακόλουθους τύπους Φ.Δ. 3 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα:

Άσκηση αντιστάσεων που προάγει τη μυϊκή δύναμη στις μεγάλες μυϊκές ομάδες.

Έντονη αερόβια άσκηση ώστε να βελτιωθεί η καρδιοαναπνευστική αντοχή και οι παράγοντες κινδύνου καρδιαγγειακών και μεταβολικών νοσημάτων.

Δραστηριότητες ανύψωσης βάρους ώστε να προαχθεί η υγεία των οστών.

Αυτοί οι συγκεκριμένοι τύποι Φ.Δ. πρέπει να διεξάγονται κατάλληλα ώστε να δημιουργήσουν ένα σύνολο 60 min ή περισσότερο, ανά ημέρα.

Μάθηση των κινήσεων του Handball μέσω του παιχνιδιού

Εισαγωγή

Η συγκεκριμένη εισήγηση αφορά, κυρίως, τη μάθηση των κινήσεων της χειροσφαίρισης μέσω του παιχνιδιού. Αποτελεί, δηλαδή, περισσότερο μια συμβουλευτική εισήγηση και όχι ένα αναλυτικό διδακτικό πλάνο.

Εισαγωγή

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Το παιχνίδι αποτελεί τη βάση της Φυσικής Αγωγής, επειδή, στην καθημερινή πρακτική ο καθηγητής Φ.Α. το χρησιμοποιεί ως μέσο για την επίτευξη των γενικότερων στόχων στο πλαίσιο του μαθήματος.

Γενικότερα, είναι αποδεκτό ότι το παιχνίδι αποτελεί τη βάση κάθε αθλητικής δραστηριότητας. Επίσης, κάθε δραστηριότητα, η οποία στις μέρες μας χαρακτηρίζεται ως άθλημα ή σπορ, αποτελεί μια μορφή παιχνιδιού.

Εισαγωγή

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Στο πρόσφατο παρελθόν, το παιχνίδι, στο οποίο συμμετείχε το παιδί, γινόταν γύρω από τα σπίτια, στις γειτονιές, στα άδεια οικόπεδα.

Στις μέρες μας, οι χώροι αυτοί δεν υπάρχουν με αποτέλεσμα η αυλή του σχολείου να αποτελεί τον χώρο στον οποίο είναι εφικτή η συμμετοχή των παιδιών σε οργανωμένα παιχνίδια, που στόχο έχουν την ολόπλευρη ψυχοσωματική ανάπτυξή τους και στη συνέχεια την γνωριμία και την προετοιμασία για συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες.

Εισαγωγή

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Η χειροσφαίριση ανήκει στην κατηγορία των ομαδικών αθλημάτων και μπορεί να παιχθεί εύκολα, γιατί είναι συνδυασμός απλών φυσικών κινήσεων του ανθρώπου όπως το τρέξιμο, το άλμα και τη ρίψη. Ωστόσο, η γνωριμία και η μάθηση του γίνεται μέσα από συγκεκριμένα παιχνίδια με τα οποία το παιδί θα εμπεδώσει τα παραπάνω.

Το παιδί μέσα από το παιχνίδι θα εκπαιδευτεί και θα προπονηθεί προάγοντας τις ικανότητες εκείνες, οι οποίες χρειάζονται προκειμένου να φτάσει στο οργανωμένο παιχνίδι.

Εισαγωγή

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία παιχνιδιών που οδηγούν στη χειροσφαίριση. Σε αυτά μπορούν να συμμετέχουν παιδιά των τάξεων του γυμνασίου και λυκείου (αγόρια και κορίτσια μαζί) με μικρές ή μεγαλύτερες μπάλες και σε γήπεδα μικρών διαστάσεων.

Ο ρόλος του καθηγητή της Φ. Α. στο σχολείο είναι καταλυτικός στο στάδιο αυτό. Πρέπει να είναι καταρτισμένος, να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες της συγκεκριμένης ηλικίας και του συγκεκριμένου αθλήματος, για το οποίο συχνά οι νέοι μαθητές δεν έχουν συγκεκριμένη εικόνα όπως συμβαίνει με άλλα αθλήματα.

Πρέπει ακόμα ο Κ.Φ.Α. να γνωρίζει τους κανόνες και τους στόχους σε κάθε παιχνίδι που χρησιμοποιεί, έτσι ώστε να μην δημιουργούνται παρανοήσεις, παραβάσεις κανόνων, αντιθέσεις μεταξύ των παιδιών κ.λπ.

Εισαγωγή

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Είναι απαραίτητο να λαμβάνονται υπόψη τα στάδια ανάπτυξης των φυσικών και κινητικών ιδιοτήτων, των μαθητών.

Κατά τις φάσεις αυτές η εκμάθηση μπορεί να λειτουργήσει παράλληλα με την φυσιολογική ανάπτυξη και να τη βελτιώσει. Επίσης, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι οι ειδικές κινήσεις στη χειροσφαίριση ακολουθούν την ηλικιακή ανάπτυξη και προϋποθέτουν ειδικές μαθησιακές (προπονητικές) επιλογές.

Τέλος, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι τις εισαγωγικές φάσεις μάθησης μπορούν να τις διαφοροποιήσουν (ατομικά ή συνολικά):

το φύλο,

η χρονολογική ανάπτυξη και

οι τυχόν διαφορές ανάμεσα: α. στις κοινωνικές ομάδες και β. στις περιοχές της τοπικής κοινωνίας.

Εισαγωγή

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Το αντικείμενο αυτής της εισήγησης είναι η γνωριμία των παιδιών μέσα από αυτά τα παιχνίδια.

Είναι ανάγκη τα μαθήματα στο σχολείο να μην ακολουθούν την λογική των προγραμμάτων των ενηλίκων, αλλά πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στα παιδιά και να γίνονται αποκλειστικά μέσα από τα παιχνίδια.

Σκοπός των παιχνιδιών αυτών στην πρώτη φάση είναι, κυρίως, η ψυχαγωγία και η ενεργοποίηση των παιδιών μέσα από φυσικές κινήσεις. Όσο μεγαλύτερη εναλλαγή παιχνιδιών υπάρχει, τόσο μεγαλύτερη είναι και η επίτευξη των παραπάνω στόχων.

ΜΟΝΤΕΛΟ ΜΑΘΗΣΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Για την δημιουργία ενός πιο ελκυστικού μοντέλου για το οργανωμένο παιχνίδι στην αυλή του σχολείου, πρέπει να επιστρέψουμε στους κανόνες του ελεύθερου παιχνιδιού, που τα παιδιά έπαιζαν μόνα τους, ακόμη και χωρίς τον έλεγχο (υπό την επιτήρηση όμως) του Κ.Φ.Α.

Το κύριο πρόβλημα είναι ότι τον αυτοσχεδιασμό του ελεύθερου παιχνιδιού έχουν αντικαταστήσει παιχνίδια διαμορφωμένα από τα τεχνικά και κοινωνικά προβλήματα της εποχής, τα οποία σε καμία περίπτωση δεν εξυπηρετούν τις ψυχοσωματικές ανάγκες των παιδιών.

ΣΤΑΔΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

Τα στάδια των παιχνιδιών είναι:

α στάδιο: Απλά κινητικά παιχνίδια (προθέρμανση-εισαγωγικό στάδιο).

β στάδιο: Παιχνίδια εισαγωγής βασικών στοιχείων τεχνικής και τακτικής.

γ στάδιο: Παιχνίδια εξειδίκευσης συγκεκριμένων τεχνικοτακτικών στοιχείων.

δ στάδιο: Παιχνίδια μάθησης κανονισμών και χαρακτήρα του αθλήματος.

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΜΕ

Μπάλες χειροσφαίρισης: Πλαστικές, δερμάτινες (διαφόρων γενικά μεγεθών), ρυθμικής, και γενικά οποιαδήποτε μπάλα είναι εύκολη στο "πιάσιμο".

Εστίες: Κανονικές ή αυτοσχέδιες από κώνους, πλινθία, θρανία κ.λ.π. μπορεί να χρησιμοποιηθεί βοηθητικό υλικό σαν οριζόντιο δοκάρι (π.χ. ταινία σημάσεως, κορδέλα ρυθμικής, σκοινί κ.α.) ώστε να αυξομειώνεται το ύψος.

Περιοχές τέρματος 5 - 6μ: Γίνονται με κιμωλία, με σχοινί, με κώνους, με αυτοκόλλητη ταινία, κορδέλες, λάστιχα, ταινία σημάσεως κ.λ.π.

Μπάλες

• Κολλώδης αίσθηση

Το τεμάχιο

11,00€
χωρίς ΦΠΑ

- **Επίπεδο:** Εκμάθησης - Ακαδημιών - Σχολείων
- **Υλικό:** Κυψελοειδές καουτσούκ, απόλυτα μαλακό, υψηλής αντοχής.
- Με βαλβίδα αέρος.



06-0212
Βάρος: 200 - 240gr
Διάμετρος: 13-13.5εκ.
Κατάλληλη για Δημοτικό



06-0210
Βάρος: 240 - 280gr
Διάμετρος: 14.5-15εκ.
Κατάλληλη για Γυμνάσιο



06-0213
Βάρος: 290 - 300gr
Διάμετρος: 16εκ.
Κατάλληλη για Λύκειο

Καουτσούκ - Extra Soft

• Κολλώδης αίσθηση

• Πρόσθετα "λακκάκια" που ενισχύουν το πιάσιμο

- **Επίπεδο:** Εκμάθησης - Ακαδημιών - Σχολείων
- **Υλικό:** Κυψελοειδές καουτσούκ, απόλυτα μαλακό, υψηλής αντοχής.
- Με βαλβίδα αέρος.



06-0280
Βάρος: 240-260γρ.



06-0281
Βάρος: 280-320γρ.



06-0282
Βάρος: 325-400γρ.



06-0283
Βάρος: 325-400γρ.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Δανεισμένες από το ελεύθερο παιχνίδι

- ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥΣ
- ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ
- Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ
- Ο ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΙΞΕΙ ΣΑΝ ΠΑΙΚΤΗΣ ΓΗΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ
- ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΤΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
ΚΑΙ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΝ

Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΕΞΗΓΕΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΝ

ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΕ ΠΕΡΝΑΕΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗ ΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ

**ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΗ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙ ΝΑ ΠΑΙΖΕΙ ΩΣΤΕ
ΑΡΓΟΤΕΡΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ
ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ**

Που μπορεί να παιχθεί η χειροσφαίριση;

Σε οποιοδήποτε επίπεδο χώρο χωρίς εμπόδια.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΦΟΜΟΙΩΣΗΣ

Ορισμένα από τα στοιχεία του αθλήματος που τα παιδιά μπορούν να αφομοιώσουν μέσα από το απλό παιχνίδι είναι:

1. Αντίληψη της περιοχής τέρματος :
2. Βηματισμοί
3. Τρίπλα
4. Χειρισμός της μπάλας
5. Επιστροφή της μπάλας στον τερματοφύλακα
6. Άμυνα στην μπάλα και όχι στο σώμα του επιτιθέμενου

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (Προθέρμανση)

Κάθε Ομάδα στο μισό του
γηπέδου έχει μια μπάλα.

Ο κυνηγός με τη μπάλα κυνηγεί
τους συμπαίκτες ώσπου να τους
βγάλει έξω από το παιχνίδι
ακουμπώντας τους με την μπάλα.



ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (Προθέρμανση)

Ένας παίκτης με μπάλα κυνηγάει τους άλλους. Κάθε πιασμένος παίκτης στέκεται εκεί που πιάστηκε με τα πόδια ανοιχτά.

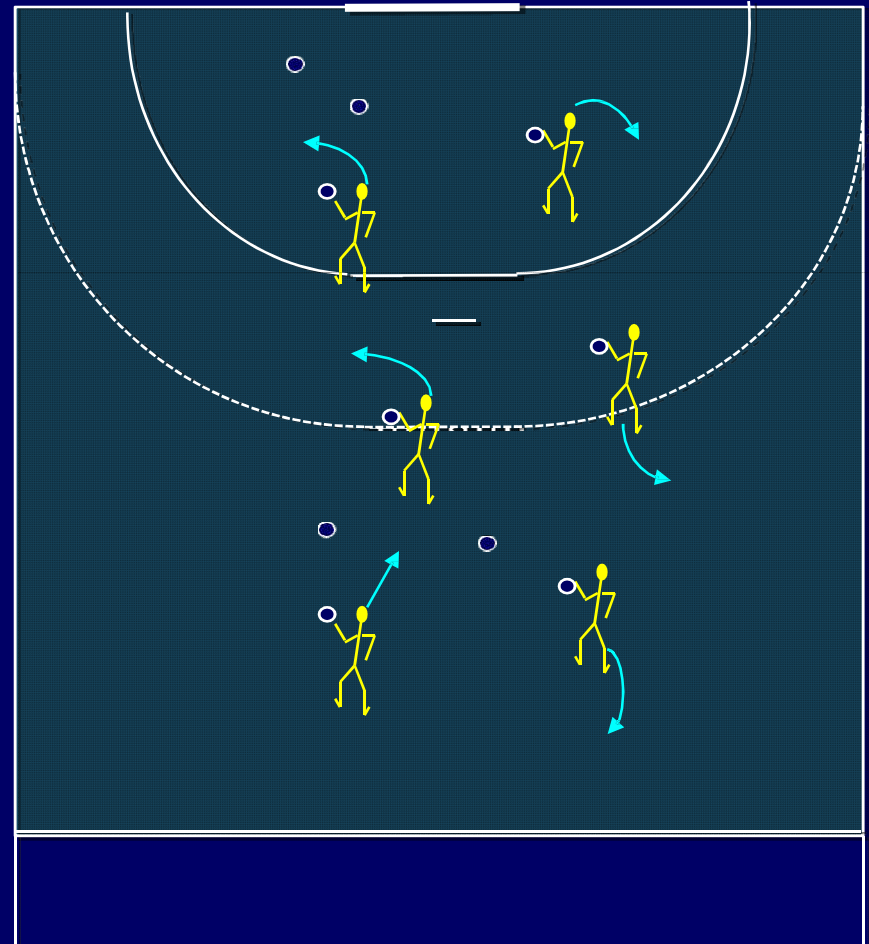
Για να ξαναμπεί στο παιχνίδι πρέπει κάποιος άλλος να περάσει κάτω από τα πόδια του.



ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (Προθέρμανση)

Κάθε παιδί έχει μια μπάλα την οποία αφήνει και τρέχει ελεύθερα. Με το σφύριγμα παίρνει μια οποιαδήποτε μπάλα στα χέρια του.

Ίδια άσκηση με την προηγούμενη αλλά ο καθηγητής έχει αφαιρέσει μια μπάλα.

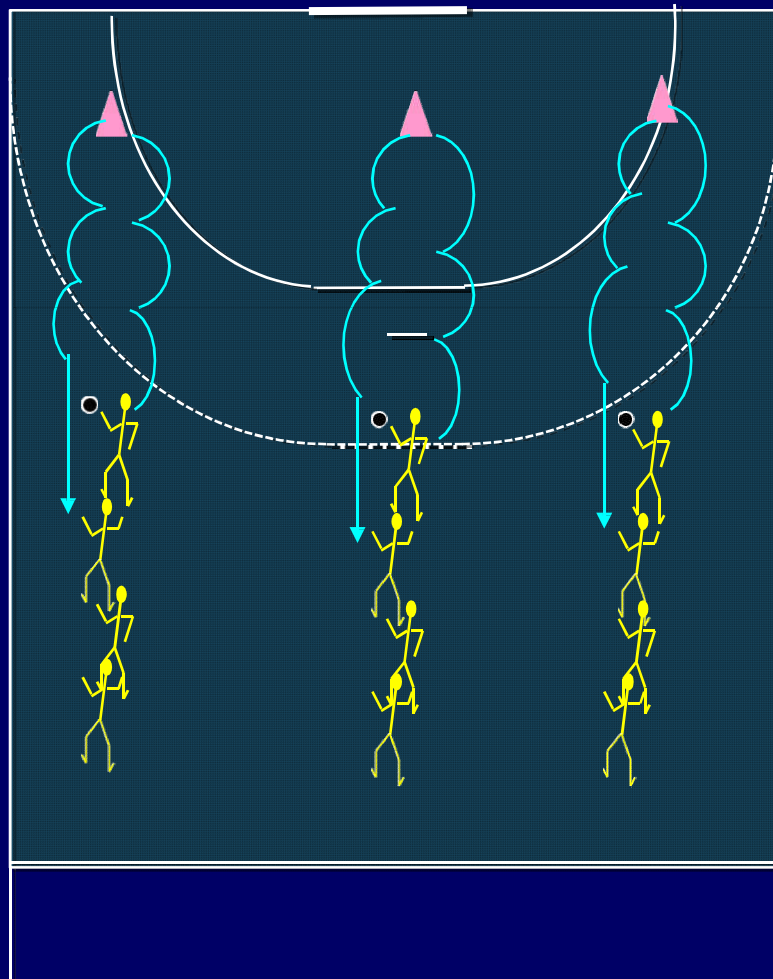


ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

Τρεις-τέσσερις ομάδες παιδιών, το ένα τοποθετείται πίσω από το άλλο. Σε απόσταση 20 μέτρων τοποθετούνται κώνοι.

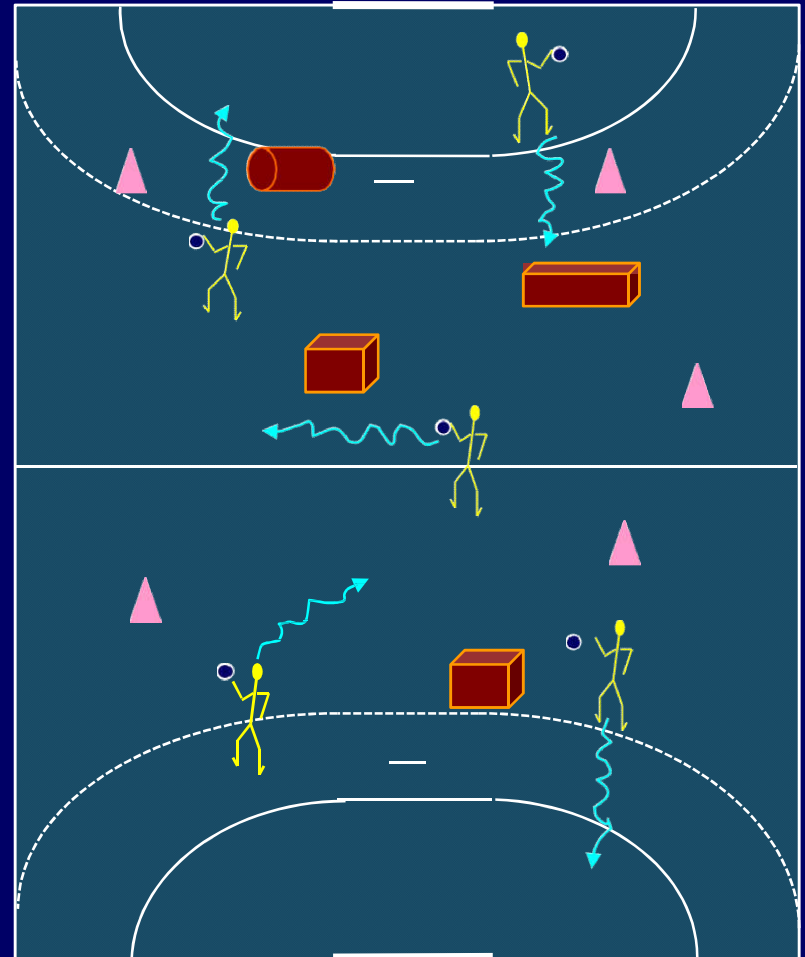
Κρατώντας την μπάλα με τα χέρια και κάνοντας κουτσό πηγαίνουν μέχρι τους κώνους και επιστρέφουν δίνοντας την μπάλα στο επόμενο παιδί.

Πηγαίνοντας κάνουν κουτσό με το δεξί και επιστρέφουν με το αριστερό. Στη συνέχεια μετά το κουτσό μπορούν να κάνουν σουτ στο τέρμα χωρίς τερματοφύλακα ή με τερματοφύλακα.




ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ)

Οι παίκτες πρέπει να κάνουν
σλάλομ τριπλάροντας τη
μπάλα ανάμεσα σε εμπόδια.



Πίνακας 6.1: Χειροσφαίριση: Χειροσφαίριση: Εξάσκηση στην υποδακτική βασική ριπή πάνω από τον ώμο.

<p>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. κατανοήσει την τεχνική της υποδακτικής της μπάλας και την τεχνική της βασικής ριπής πάνω από τον ώμο (πάσα). 2. βελτιώσει τις δεξιότητες επικοινωνίας αυτοαξιολόγησης και καθορισμού στόχων στη χειροσφαίριση. 3. μάθει τους κανονισμούς των 3 δευτερολέπτων, 3 βημάτων. 	<p>Εξοπλισμός: γήπεδο, 6 μπάλες χάντμπολ, 2 χρονόμετρα, φύλλα κριτηρίων για κάθε παιδί (Κάρτα 6.1), στυλό, 4 στεφάνια, Κάρτα δοκιμασίας (Κάρτα 6.2), φύλλο καθορισμού στόχων για κάθε παιδί (Κάρτα 6.5), πρωτότυπο καταγραφής επιδόσεων στη δοκιμασία αξιολόγησης (Κάρτα 6.4).</p> <p>Στα διδασκαλίας: Αμοιβαία.</p>
<p>Εισαγωγή Γίνεται επίδειξη της τεχνικής της πάσας και της υποδακτικής και υπογραμμίζονται τα σημεία έμφασης. Δίνονται εξηγήσεις για τον τρόπο συμπλήρωσης των φύλλων κριτηρίων στην αμοιβαία διδασκαλία. Τονίζεται η σημασία της σωστής επικοινωνίας για μια καλή συνεργασία και δίνονται πληροφορίες για το είδος της ανατροφοδότησης και τον τρόπο που δίνει αυτή από τους μαθητές που παρατηρούν τους συμμετέχοντες τους.</p> <p>Προθέρμανση: 10 πάσες, 2 ομάδες στο μισό γήπεδο με μια μπάλα. Κάθε ομάδα προσπαθεί να αλλάξει 10 πάσες (πάνω από τον ώμο) χωρίς να την κλέβουν οι παίκτες της άλλης ομάδας. Τα παιδιά μετρούν φωνακτά τις πάσες. Ισοκύουν οι κανονισμοί των 3 βημάτων και 3'' και παίζουν χωρίς ντρίμπλα.</p> <p>Διατάξεις:</p>	<p>Οργάνωση Πολιορκία: Μπορεί να πακτεί και από 2 ομάδες στο κάθε μισό γήπεδο με τους πολιορκημένους έξω από τις πλάγιες γραμμές.</p> <p>Δοκιμασία αξιολόγησης επιδεξιότητας στη χειροσφαίριση και ευστακίας στη ριπή: Η δοκιμασία μπορεί να διεξάγεται ταυτόχρονα και στα δύο τέρματα. Γι αυτό όμως χρειάζεται να υπάρχουν 12 μπάλες. Αν δεν υπάρχουν, τότε κάθε ομάδα έχει από 3 μπάλες και 2 παιδιά αναλαμβάνουν να επανοφέρουν τις μπάλες. Τα ένα μαζεύει τις μπάλες από το τέρμα και τις πετάει στο άλλο στη γραμμή του κέντρου, όπου και τοποθετούνται για να συμπληρωθεί τις 6 ριπές κάθε δοκιμαζόμενος.</p>
<p>Κύριο Μέρος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αμοιβαία διδασκαλία. Τα παιδιά σε τετράδες με μια μπάλα. Τα δύο παιδιά αλλάζουν πάσες για 2 λεπτά καθώς τα άλλα δύο κάνουν τις παρατηρήσεις τους στα φύλλα κριτηρίων (Κάρτα 6.1). Κάθε παρατηρητής αξιολογεί για 2 λεπτά ένα παιδί στην βασική πάσα. Μετά από 2 λεπτά τα παιδιά αλλάζουν ρόλους. 2. «Πολιορκία». Τα παιδιά σε 2 ομάδες. Η κάθε ομάδα προσπαθεί με πάσες να δώσει την μπάλα σε συμπακτητή της που βρίσκεται περιορισμένος μέσα σε ένα στεφάνι ή πάνω σε μια καρτέλα στην περιοχή των 6 μ. του αντεπάλκου (1 γκολ). Ο πολιορκημένος δεν μπορεί να βγει από το στεφάνι. Αν ο πολιορκημένος δεν πάσει την πάσα, δε μετράει γκολ. Επιτρέπονται μέχρι 3 βήματα. (Σχήμα 6.1). 	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>4'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>  <p>Σχήμα 6.1</p>
<p>Τελικό Μέρος</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Δοκιμασία αξιολόγησης επιδεξιότητας και ευστακίας στη ριπή στη χειροσφαίριση. Ο καθηγητής εξηγεί τον τρόπο διεξαγωγής της δοκιμασίας και ενημερώνει για το σύστημα βαθμολόγησης. Τα παιδιά σε 2 ομάδες κάνουν το τεστ και προς τα δύο τέρματα ταυτόχρονα. Τις μετρήσεις (χρονόμετρο και βαθμολογία) κάνουν 2 μαθητές (ένος για κάθε ομάδα). (Κάρτα 6.2). <p>Δραστηριότητα για μετά το μάθημα.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εξασκηθούν τα παιδιά με βάση τα αποτελέσματα της δοκιμασίας, να βάλουν στόχους, για να βελτιωθούν στο φύλλο καθορισμού στόχων (Κάρτα 6.5) και να μετρηθούν ξανά στο 7ο μάθημα. 	<p>Σημεία έμφασης: Υποδακτική ριπή:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δύο χέρια στην μπάλα. Σώμα και χέρια στρέφονται προς την μπάλα. 2. Οι παλάμες ακουμπίζονται «φωλιά», δάκτυλα λυγισμένα. 3. Οι αντίχειρες συγκλίνουν (τριγωνικά). <p>Ριπή πάνω από τον ώμο (πάσα):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Η μπάλα μπαλά και πισω από το κεφάλι. 2. Το κορμί στρίβει και το βάρος έρχεται μπροστά. 3. Η μπάλα κατεβαίνει με ελαφρύ λόγισμα του σκάκινα. Ο καρπός «σπράχνει» την μπάλα προς τα κάτω.
<p>Αξιολόγηση: Αξιολόγηση 3 μαθητών για 2 λεπτά στη βασική ριπή με βάση τη συνάκτητα επίτευξης των κριτηρίων της Κάρτας 6.1. Η αξιολόγηση γίνεται σύμφωνα με την κλίμακα κξωσά-Θέλει βελτίωση.</p>	