

Καλημέρα αγαπητά μου παιδιά,
ελπίζω να είστε όλοι καλά.

Σας στέλνω ένα αρχείο που έφτιαξα για τη **Χειροσφαίριση**, που περιέχει κάποιες σελίδες από το βιβλίο «**Φυσική Αγωγή Ε' και ΣΤ' Δημοτικού**» του Οργανισμού Εκδόσεων Διδακτικών βιβλίων.

Αφού διαβάσετε προσεκτικά τις σελίδες που ακολουθούν συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω ερωτήσεις.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Το παιχνίδι στην σύγχρονη μορφή του εμφανίζεται στα τέλη του _____ στη _____ και στη _____ .
2. Οι πρώτοι αγώνες στην Ελλάδα γίνονται το _____ στο _____ .
3. Κάθε ομάδα χειροσφαίρισης αποτελείται από _____ παίκτες.
4. Μπροστά από κάθε τέρμα υπάρχει ένα ημικύκλιο ακτίνας _____ μέσα στο οποίο μπορεί να κινείται μόνο ο _____ και είναι ο μόνος που μπορεί να πιάσει τη μπάλα με _____ .
5. Το γήπεδο της χειροσφαίρισης έχει μήκος _____ και πλάτος _____ .
6. Ένας αγώνας διεξάγεται με _____ , ενώ η γραμματεία αποτελείται από το _____ και το _____ .
7. Το τέρμα έχει διαστάσεις _____ ύψος και _____ πλάτος.
8. Ένας αγώνας χειροσφαίρισης διαρκεί _____ .
9. Δεν επιτρέπεται το _____ , το _____ , το _____ και το _____ σε αντίπαλο.
10. Στην μεταβίβαση της μπάλας ρίχνουμε την μπάλα με την μεγαλύτερη δυνατή _____ .
11. Στην ντρίπλα κρατάμε το _____ ψηλά για να βλέπουμε το _____ και τους _____ μας.
12. Στο σουτ το χέρι κινείται σα _____ .
13. Στο σουτ με άλμα πηδάμε με το _____ πόδι από το χέρι που θα ρίξει τη μπάλα.
14. Η προσποίηση γίνεται για να βγάλετε τον αντίπαλο _____ , μπορεί να γίνει αλλάζοντας _____ και _____ στις κινήσεις , με ή χωρίς την _____ .
15. Στην βασική αμυντική θέση πρέπει να κρατάμε τα χέρια _____ και _____ .
16. Ο τερματοφύλακας είναι ο τελευταίος παίκτης της _____ και ο πρώτος της _____ .

Περιμένω νέα σας. Ελπίζω να είστε καλά και να τα πούμε την Δευτέρα στο σχολείο.

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Γιαννόπουλος Νικηφόρος

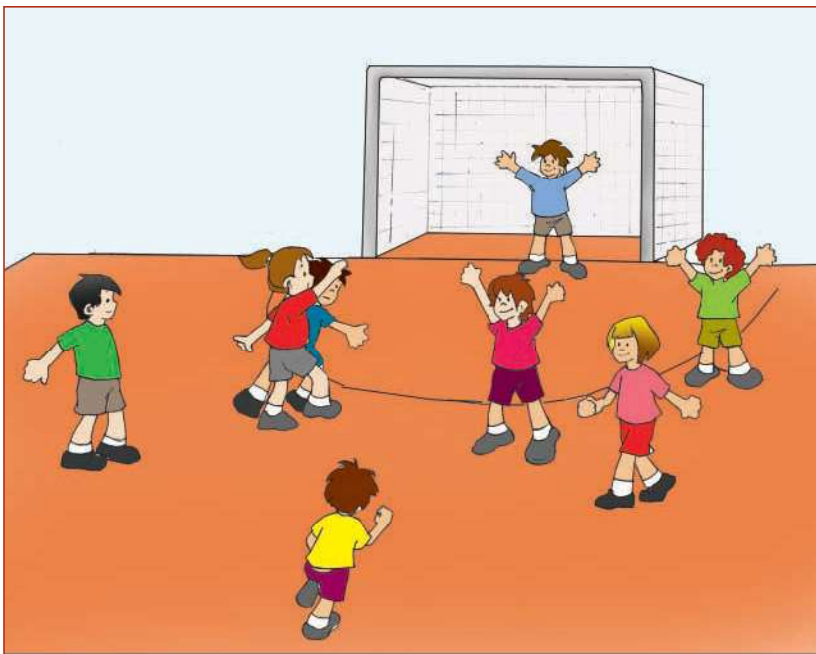
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η χειροσφαίριση

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για τη χειροσφαίριση.
- Την περιγραφή του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της χειροσφαίρισης.

Η χειροσφαίριση είναι απόδοση της αγγλικής λέξης handball (χάντμπολ) που σημαίνει παίζω με το χέρι μπάλα. Είναι ένα δημοφιλές και θεαματικό παιχνίδι, που απαιτεί ομαδική εργασία, ταχύτητα, δύναμη, αλτικότητα και υπομονή.



Η ιστορία της χειροσφαίρισης

Παιχνίδια παρόμοια με τη χειροσφαίριση αναφέρονται ήδη από την αρχαιότητα: στην αρχαία ελληνική μυθολογία, στην Οδύσσεια, τη ρωμαϊκή εποχή και το μεσαίωνα.

Με τη σύγχρονη μορφή το παιχνίδι εμφανίζεται στα τέλη του 19ου αιώνα στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη.

Από τότε διαδόθηκε γρήγορα σε όλες τις χώρες του κόσμου. Στην Ελλάδα, οι πρώτοι αγώνες γίνονται στις 13 Φεβρουαρίου του 1977 στο Αμύνταιο Φλώρινας.

Πώς παίζεται

Κάθε ομάδα αποτελείται από έξι παίκτες γηπέδου και έναν τερματοφύλακα (επτά παίκτες συνολικά). Μπροστά από κάθε τέρμα υπάρχει η περιοχή τέρματος η οποία είναι ένα ημικύκλιο ακτίνας 6 μέτρων. Μέσα σε αυτήν την περιοχή έχει την άδεια να κινείται μόνο ο τερματοφύλακας, ο οποίος επιτρέπεται να αγγίζει την μπάλα με όλα τα μέρη του σώματός του. Όλοι οι άλλοι παίκτες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν για ρίψη και μεταφορά της μπάλας μόνο τα χέρια τους.

Όταν ένας παίκτης έχει την μπάλα, μπορεί να ντριμπλάρει όσο θέλει, παίζοντάς την με το ένα χέρι κάθε φορά στο έδαφος. Επίσης μπορεί να κρατήσει την μπάλα για τρία δευτερόλεπτα ή να κάνει τρία βήματα κρατώντας την στα χέρια. Κατόπιν μπορεί ή να χτυπήσει την μπάλα στο έδαφος ή να δώσει πάσα σε ένα συμπαίκτη ή τέλος να σουτάρει στο τέρμα.

Το γήπεδο

Οι διαστάσεις του γηπέδου είναι 40 X 20 μέτρα. Οι διαστάσεις αυτές μπορεί να αλλάζουν, ανάλογα με το διαθέσιμο χώρο στην αυλή του σχολείου.

Διάρκεια παιχνιδιού

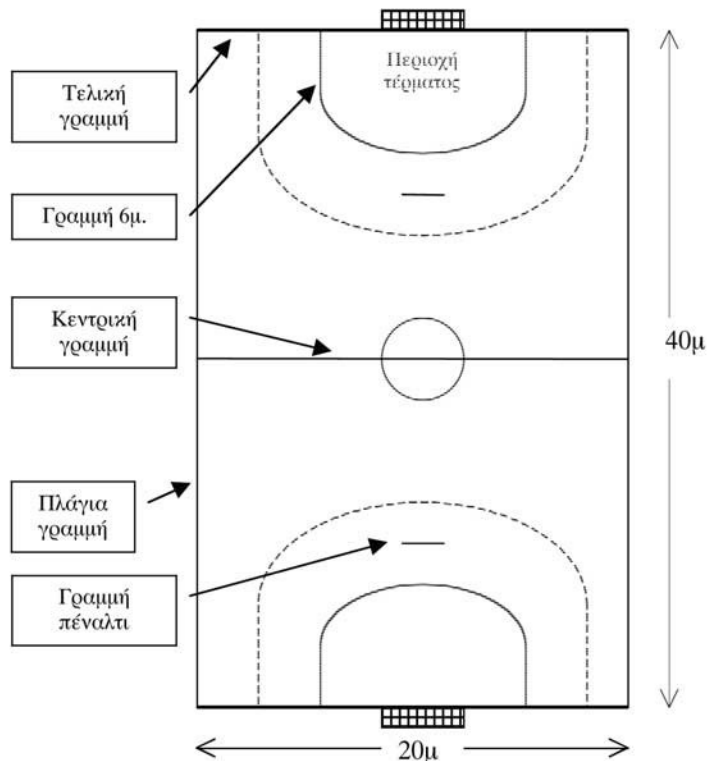
Ο αγώνας διαρκεί 2 ημίχρονα των 30 λεπτών (60 λεπτά συνολικά).

Το τέρμα

Οι διαστάσεις του τέρματος είναι 2 μέτρα ύψος και 3 μέτρα πλάτος. Οι διαστάσεις αυτές είναι μικρότερες στο μίνι-χάντμπολ.

Έναρξη του παιχνιδιού

Οι δύο ομάδες ρίχνουν ένα νόμισμα και ο νικητής επιλέγει «μπάλα ή τέρμα». Οι παίκτες της επιτιθέμενης ομάδας παρατάσσονται πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου, ενώ οι αμυνόμενοι παίρνουν θέσεις υπεράσπισης του τέρματός τους.



Η μπάλα

Υπάρχουν διαφορετικά μεγέθη μπάλας ανάλογα με την κατηγορία των αγώνων. Η μπάλα να είναι τόσο φουσκωμένη, ώστε να αναπηδά καλά και, ταυτόχρονα, να μπορεί κάποιος να την πιέσει με τον αντίχειρά του.

Οι διαιτητές

Ένας αγώνας διεξάγεται με δύο διαιτητές. Η γραμματεία αποτελείται από το χρονομέτρη που μετρά το χρόνο και το σημειωτή που σημειώνει τα τέρματα, τις αλλαγές των παικτών κλπ.

Παραβάσεις κανονισμών

Δεν επιτρέπεται το **σπρώξιμο**, το **τράβηγμα**, το **χτύπημα**, το **αγκάλιασμα** και οποιαδήποτε άλλη ενέργεια που είναι επικίνδυνη για τους αντιπάλους.

Το άγγιγμα της μπάλας με το πόδι κάτω από το γόνατο δεν επιτρέπεται. Ένας παίκτης που έχει την μπάλα μπορεί να την ντριμπλάρει όσο θέλει, σπρώχνοντάς την με το ένα χέρι κάθε φορά στο έδαφος. Επίσης, μπορεί να κρατήσει την μπάλα για τρία δευτερόλεπτα ή να κάνει τρία βήματα προτού χτυπήσει την μπάλα στο έδαφος ή να δώσει πάσα σε ένα συμπαίκτη ή να σουτάρει στο τέρμα.

Αν ένας παίκτης διαπράξει παράβαση σε αντίπαλο (φάουλ), κάθε ένας από τους διαιτητές έχει το δικαίωμα να δώσει **ελεύθερη ρίψη** στην άλλη ομάδα ή αποφασίζει να δώσει πέναλτι που εκτελείται επτά μέτρα μακριά από το τέρμα. Σε μια ελεύθερη ρίψη όλοι οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας μένουν τρία μέτρα μακριά από το σημείο που γίνεται η εκτέλεση.

Το μίνι-χάντμπολ

Στη χειροσφαίριση για παιδιά (μίνι-χάντμπολ), κάθε ομάδα αποτελείται από τέσσερις παίκτες γηπέδου και έναν τερματοφύλακα, ενώ υπάρχουν τρεις αναπληρωματικοί παίκτες. Οι βασικές αλλαγές των κανονισμών αφορούν το μέγεθος του γηπέδου (μικρότερο γήπεδο), την μπάλα (μικρότερη μπάλα) και το τέρμα (μικρότερο τέρμα). Η διάρκεια του παιχνιδιού είναι 2 ημίχρονα των 10-15 λεπτών με 7'-10' διάλειμμα μεταξύ τους.

Τι να θυμάστε:

- Η χειροσφαίριση ξεκίνησε από την κεντρική και βόρεια Ευρώπη.
- Το παιχνίδι παίζεται αποκλειστικά με τα χέρια. Ο μόνος που μπορεί να χρησιμοποιήσει τα πόδια του είναι ο τερματοφύλακας.

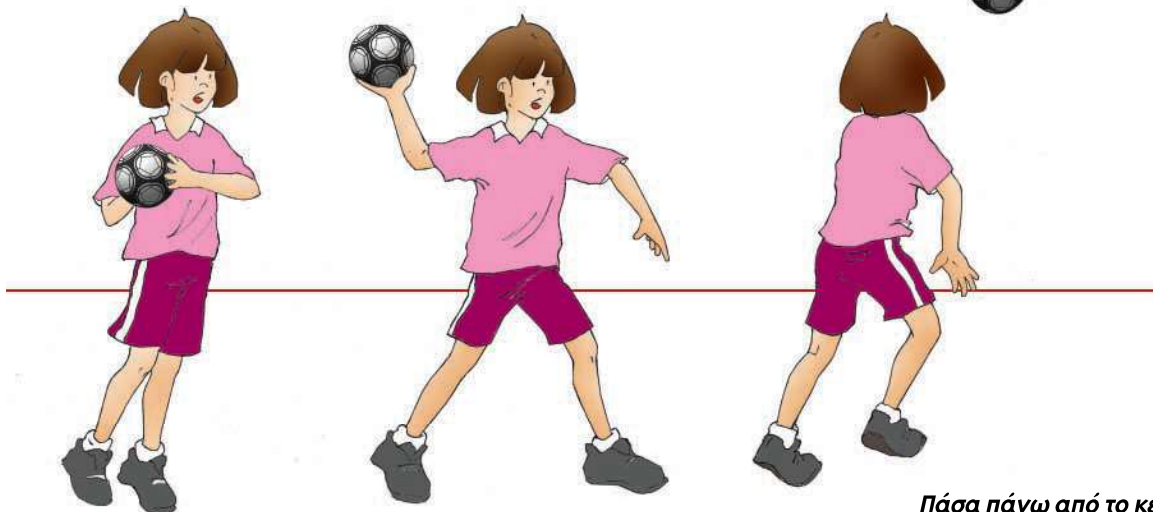
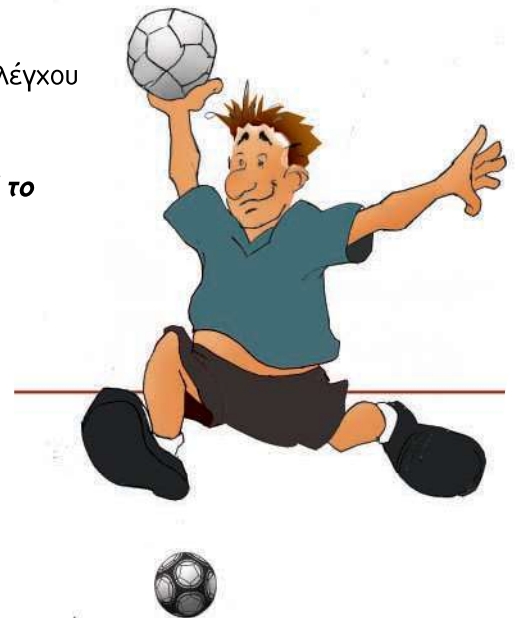
Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα αντικείμενα που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία για την χειροσφαίριση που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα το παιχνίδι.

Μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας

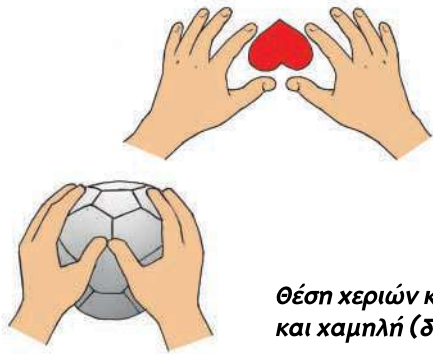
Η μεταβίβαση και η υποδοχή είναι τα πιο σημαντικά στοιχεία του ελέγχου της μπάλας.

Τι να προσέχετε στη μεταβίβαση της μπάλας (πάσα πάνω απ' το κεφάλι):

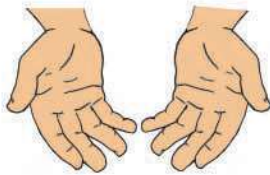
- Να χρησιμοποιείτε τα δάχτυλα για να κρατάτε την μπάλα.
- Πριν την πάσα, κάντε ένα βήμα προς τον παίκτη που θέλετε να στείλετε την μπάλα.
- Να ρίχνετε την μπάλα με μεγαλύτερη κατά το δυνατόν ακρίβεια.



Πάσα πάνω από το κεφάλι



Θέση χεριών κατά την ψηλή (αριστερά) και χαμηλή (δεξιά) υποδοχή της μπάλας



Υποδοχή πάσας

Η υποδοχή της μπάλας μπορεί να γίνει είτε πάνω από το ύψος της μέσης είτε κάτω από το ύψος της μέσης.

Τι να προσέχετε για την υποδοχή της μπάλας:

- Να παρακολουθείτε την μπάλα.
- Όταν καταλάβετε ότι η μπάλα έρχεται σε σας, απλώστε τα χέρια, όπως στην εικόνα παραπάνω και προσπαθήστε να απορροφήσετε την ορμή της λυγίζοντας τα χέρια σας.
- Μετά το πιάσιμο της μπάλας, προετοιμαστείτε γρήγορα για να σουτάρετε, να προσποιηθείτε, να κάνετε πάσα ή ντρίμπλα.

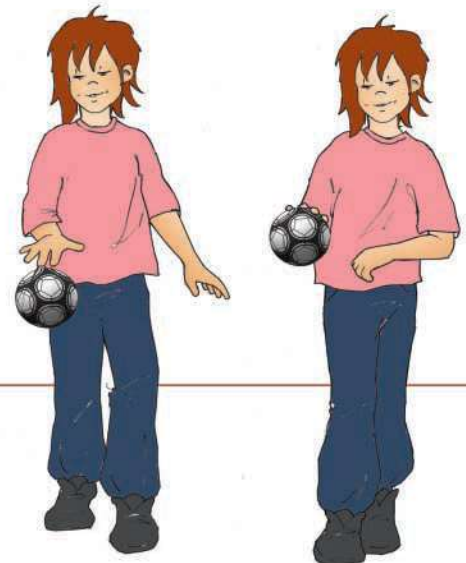
Μετακίνηση παίκτη με την μπάλα

– Ντρίμπλάρισμα

Η ντρίμπλα μπορεί να αποτελεί ένα επιθετικό πλεονέκτημα αν τη χρησιμοποιείτε έτσι ώστε να δημιουργήσετε ευκαιρίες επιτυχίας τέρματος για την ομάδα σας.

Τι να προσέχετε στη ντρίμπλα:

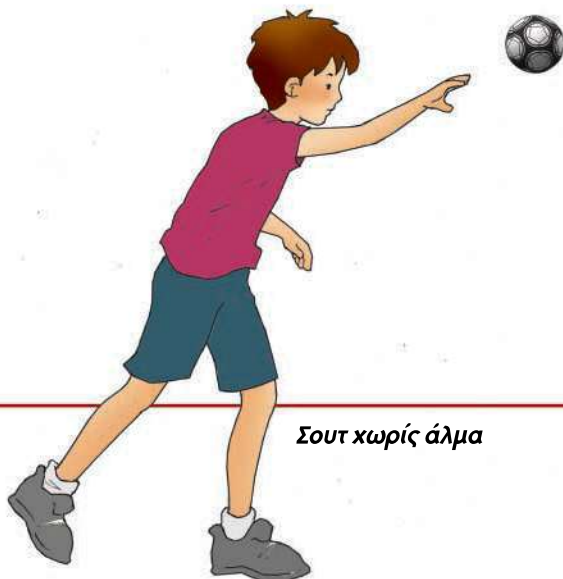
- Να έχετε ανοιχτή την παλάμη όταν ντρίμπλάρετε.
- Να κρατάτε τον αγκώνα σας ελαφρά λυγισμένο.
- Να σπρώχνετε την μπάλα κυρίως με τον καρπό και με τις άκρες των δακτύλων.
- Να κρατάτε το κεφάλι σας ψηλά ώστε να βλέπετε το γήπεδο και τους συμπαίκτες σας.



Οι πολλές ντρίμπλες δεν εξυπηρετούν καμία ιδιαίτερη σκοπιμότητα.

Η ρίψη της μπάλας προς το τέρμα (σουτ)

Ο γρήγορος ρυθμός της χειροσφαίρισης παρέχει πολλές ευκαιρίες για σκοράρισμα. Χρειάζεται να είστε έτοιμοι να εκτελέσετε το κατάλληλο σουτ κάθε φορά που παρουσιάζονται οι ευκαιρίες.



Σουτ χωρίς άλμα

Τι πρέπει να προσέχετε για το σουτ χωρίς άλμα:

- Να χρησιμοποιείτε τα τρία βήματα, ώστε να παίρνετε πιο πλεονεκτική θέση προς το τέρμα.
- Να βλέπετε τον τερματοφύλακα.
- Το χέρι να κινείται σα μαστίγιο.
- Μετά το σουτ, το χέρι συνεχίζει την κίνησή του προς τα εμπρός.

Τι να προσέχετε για το σουτ με άλμα:

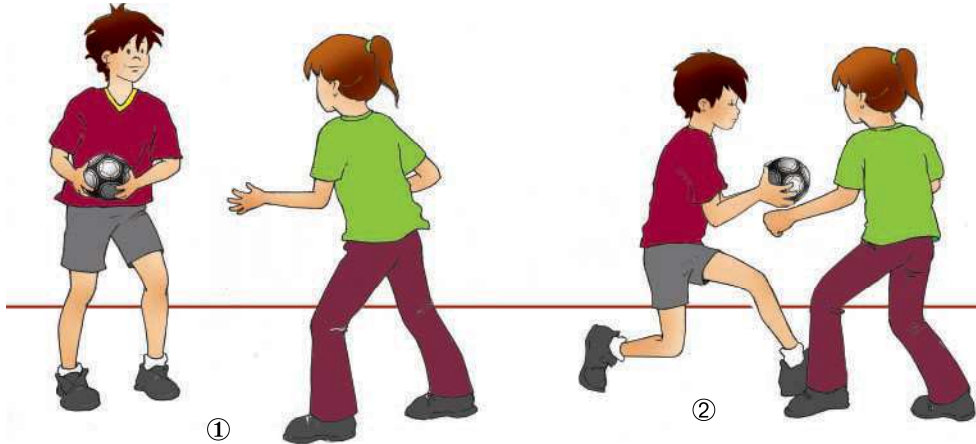
- Να χρησιμοποιείτε τα τρία βήματα, ώστε να παίρνετε πιο πλεονεκτική θέση προς το τέρμα.
- Να βλέπετε τον τερματοφύλακα.
- Να πηδάτε με το αντίθετο πόδι απ' το χέρι που θα ρίξει την μπάλα.
- Το χέρι να κινείται σα μαστίγιο.
- Μετά το σουτ, το χέρι συνεχίζει την κίνησή του προς τα εμπρός.
- Η προσγγείωση γίνεται με σχεδόν ταυτόχρονο πάτημα των ποδιών στο έδαφος.



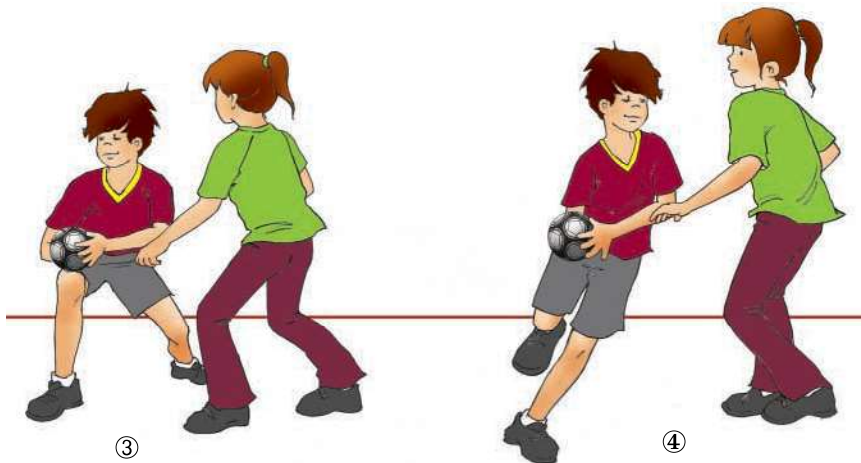
Σουτ με άλμα

Προσοίηση για αποφυγή αμυντικού

Η προσοίηση είναι ένα μέσο για να βγάλετε έναν αμυντικό εκτός θέσης ώστε να δημιουργήσετε περισσότερο κενό χώρο. Αυτό μπορεί να γίνει αλλάζοντας κατεύθυνση και ρυθμό στις κινήσεις σας, έχοντας την μπάλα ή χωρίς αυτήν.



Προσοίηση με μπάλα



Τι να προσέχετε για την προσοίηση με μπάλα:

- Όπως σε όλες τις προσοιήσεις, σημασία έχει να δείξετε ότι πραγματικά θέλετε να πάτε προς μια κατεύθυνση και στη συνέχεια πηγαίνετε προς άλλη.
- Μετά την προσοίηση ακολουθεί πάσα σε συμπαίκτη ή σουτ ή ντρίμπλα.

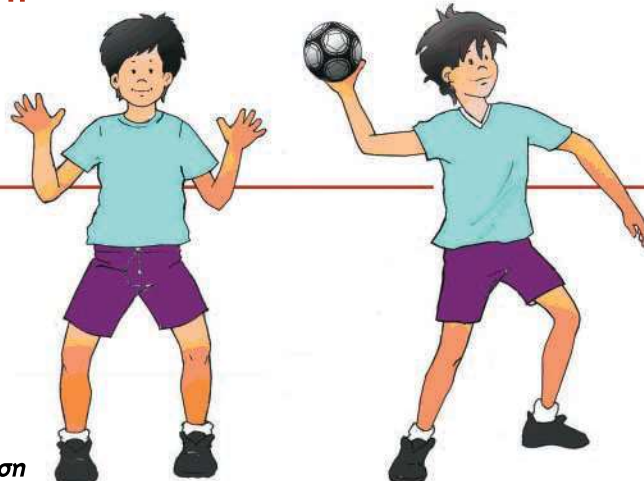
Τι να προσέχετε για την εκτέλεση προσοίησης χωρίς μπάλα:

- Ρίξτε όλο το βάρος του σώματος προς τη μία πλευρά (στο ένα πόδι).
- Στη συνέχεια, κάντε κίνηση προς την άλλη πλευρά με το άλλο πόδι.

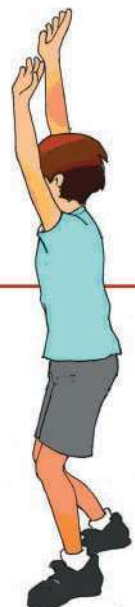
Βασική αμυντική θέση – τοποθέτηση σε σουτ

Το αποτελεσματικό μαρκάρισμα και το μπλοκάρισμα του σουτ ξεκινά από τη βασική στάση.

Βασική αμυντική θέση



Αμυντική στάση σε σουτ



Οδηγίες για τοποθέτηση του αμυντικού σε σουτ:

- Τα πόδια να είναι ανοικτά στο εύρος των ώμων.
- Τα γόνατα να είναι ελαφρά λυγισμένα.
- Ο κορμός να είναι ευθύς, ελαφρά προς τα εμπρός.
- Τα μάτια να κοιτάζουν τον αντίπαλο και την μπάλα.
- Κρατήστε τα χέρια σας ψηλά και ανοικτά.

Ο τερματοφύλακας στη χειροσφαίριση

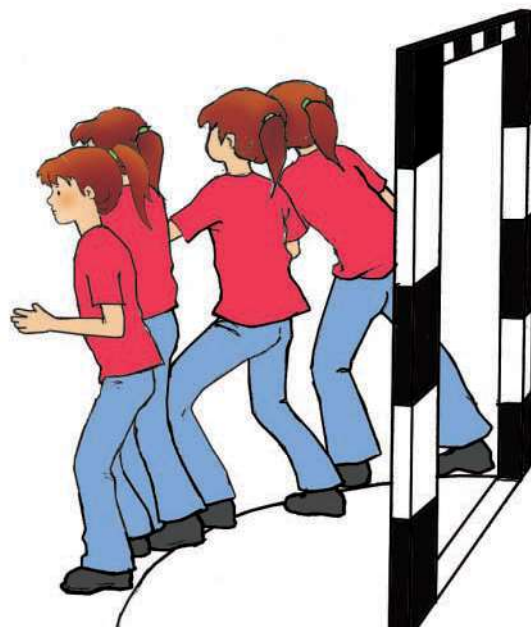
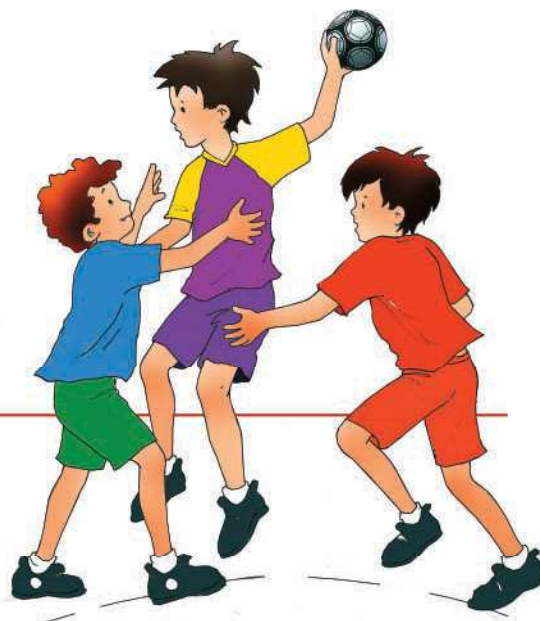
Ο τερματοφύλακας όχι μόνο αποτελεί την τελευταία γραμμή άμυνας αλλά επίσης τον πρώτο επιθετικό στην ανάπτυξη επίθεσης λόγω της ευθύνης του για το ξεκίνημα της αντεπίθεσης.

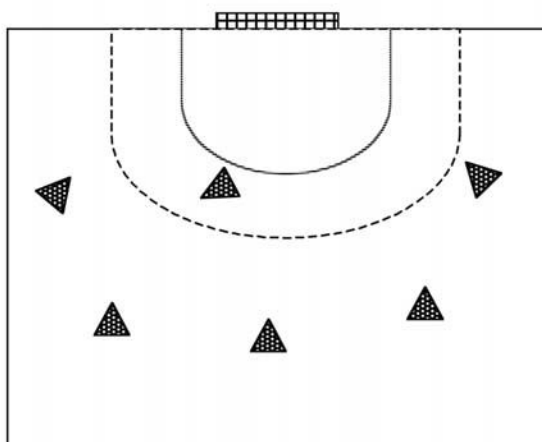
Τι πρέπει να προσέχετε αν είστε τερματοφύλακας:

- Να κοιτάζετε συνεχώς την μπάλα.
- Να κρατάτε τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.
- Να κρατάτε τα χέρια ψηλά με τις παλάμες περίπου στο ύψος των ώμων.
- Να βρίσκεστε ένα βήμα περίπου μπροστά από τη γραμμή του τέρματος.
- Όταν η μπάλα πηγαίνει δεξιά-αριστερά, να ακολουθείτε την πορεία με γρήγορα πλάγια βήματα σε πορεία τόξου μπροστά από το τέρμα.
- Όταν καταλάβετε ότι θα γίνει σουτ, σταματήστε την κίνησή σας και προσπαθήστε να αποκρούσετε την μπάλα.

Τι πρέπει να προσέχετε στις αποκρούσεις σουτ αν είστε τερματοφύλακας:

- Κάντε ένα μικρό βήμα προς την κατεύθυνση που έρχεται η μπάλα (το σουτ).
- Χρησιμοποιήστε τα χέρια ή τα πόδια σας.
- Ορμήστε προς την μπάλα!





Η επιθετική διάταξη 3 - 3

Διάταξη ομάδων κατά την επίθεση

Η ομαδική επίθεση ξεκινά από μια βασική διάταξη, η οποία περιλαμβάνει τις αρχικές θέσεις των παικτών ανάλογα με τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους. Για το μίνι-χάντμπολ η πιο κατάλληλη ίσως διάταξη της ομάδας κατά την επίθεση είναι η ονομαζόμενη 3-3 (βλέπε το παράπλευρο σχήμα). Αυτό σημαίνει ότι έχουμε 2 παίκτες που παίζουν από τα άκρα, 1 παίκτη που παίζει πάνω στη γραμμή των 6 μέτρων και 3 περιφερειακούς παίκτες.

Διάταξη ομάδων στην άμυνα

Η πιο απλή διάταξη για την άμυνα είναι άμυνα «ένας με έναν» (μαν το μαν). Αυτό σημαίνει ότι ο κάθε αμυντικός βρίσκεται κοντά στον παίκτη που μαρκάρει. Ο αμυντικός προσπαθεί να βρίσκεται πάντα ανάμεσα στον επιθετικό παίκτη που μαρκάρει και στον τερματοφύλακα, όπως στο παρακάτω παράδειγμα.

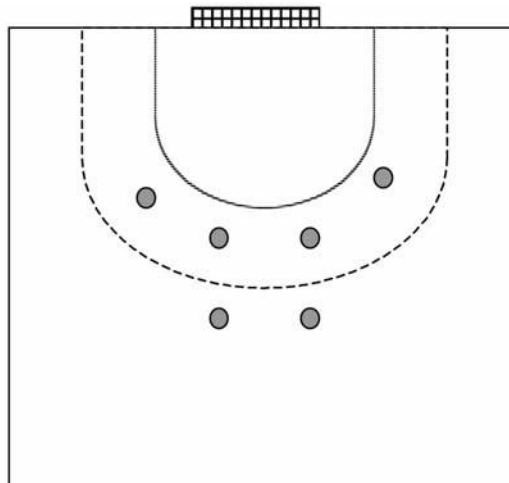
Επιθετικός

Αμυντικός

Τερματοφύλακας

Οι άμυνες ζώνης στη χειροσφαίριση, όπου κάθε παίκτης καλύπτει ένα συγκεκριμένο χώρο, είναι αποτελεσματικές απέναντι σε επιτιθέμενες ομάδες με συγκεκριμένη επιθετική διάταξη. Οι αμυντικοί τοποθετούνται μπροστά και κοντά στην περιοχή τέρματος. Οι θέσεις των αμυνόμενων σε σχέση με τη γραμμή των 6 μέτρων καθορίζουν το είδος της άμυνας ζώνης. Προκειμένου να πετύχει μια άμυνα ζώνης, οι παίκτες της ομάδας πρέπει να γυρίζουν γρήγορα πίσω μετά από κάθε φορά που χάνουν την μπάλα.

Ένα παράδειγμα ζώνης μπορείτε να δείτε στο παράπλευρο σχήμα. Η ζώνη παίρνει το όνομα 4-2 από τους παίκτες που την αποτελούν.



Η άμυνα ζώνης 4 - 2

Ιστοσελίδες για τη χειροσφαίριση:

www.sportsnet.gr: Ελληνική Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης (φιλοξενείται στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού).

www.ihf.info: Διεθνής Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης.

Ερωτήσεις

1. Ας υποθέσουμε ότι, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ένας παίκτης έχει χτυπήσει κι εσύ έχεις την μπάλα στα χέρια σου. Τι θα κάνεις;
2. Με ποιο τρόπο μπορείς να ξεφύγεις από έναν αντίπαλο που είναι πιο γρήγορος από σένα;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.