

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγικό μέρος

Πρόλογος.....	11
Πρόλογος της Αμερικάνικης Έκδοσης	12
Κλιμάκωση των Βημάτων για Επιτυχία.....	14
Το Παιχνίδι της Χειροσφαίρισης (HANDBALL).....	16
Γήπεδο και εξοπλισμός	19

Βημα 1. Μεταβίβαση και Υποδοχή: Η Ουσία του Παιχνιδιού..... 25

Η Μεταβίβαση (Πάσα) Πάνω από το Κεφάλι.....	26
Πάσα Καρπού.....	27
Υποδοχή της Μπάλας.....	29
Υποδοχή της Μπάλας Πάνω από το Ύψος της Μέσης	29
Υποδοχή της Μπάλας Κάτω από το Ύψος της Μέσης.....	30
Υποδοχή της Μπάλας Πάνω στο Τρέξιμο.....	31
Μεταβίβαση - Πάσα. Ασκήσεις.....	33
1. Πτώση της Μπάλας	33
2. Διεγκυστίδα.....	33
3. Ασκήσεις Χειρισμού και Πιασίματος της Μπάλας	34
4. Πάσα στον Τοίχο.....	35
5. Μεταβίβαση σε Συνασκούμενο.....	36
6. Κυκλική Άσκηση.....	36
7. Πασάρισμα σε Κίνηση με Παρτενέρ	38
8. Άσκηση με 4 Γωνίες.....	39
9. Παιχνίδι Handball στην Τελική Γραμμή.....	40
Επιτυχία στη Μεταβίβαση και Υποδοχή. Σύνοψη	41

Βημα 2. Μετακίνηση Εμβόλου (Μπρος-Πίσω) και Πλάγιος Βηματισμός:

Ατομικές Επιθετικές Κινήσεις	43
Οι Τρεις Ενέργειες της Μετακίνησης Εμβόλου.....	44
Πώς Εκτελείται η Μετακίνηση Εμβόλου.....	45
Πώς Εκτελείται ο Πλάγιος Βηματισμός.....	47
Μετακίνηση Εμβόλου (Μπρός - Πίσω). Ασκήσεις.....	49
1. Μεταβίβαση και Επιστροφή Παρτενέρ.....	49
2. Άσκηση σε Τρίγωνο.....	50

3. Μετακίνηση Εμβόλου των Περιφερειακών Παίκτων.....	51
4. Άσκηση Πλάγιου Βηματισμού του Δρομέα Γραμμής (Πίβοι).....	52
5. Μετακίνηση των Περιφερειακών Απέναντι σε Άμυνα.....	53
Επιτυχία στη Μετακίνηση Εμβόλου και Πλευρική Μετατόπιση Πίβοι. Σύνοψη.....	54
Βημα 3. Ντριμπλάρισμα: Πότε να Γίνεται και Πότε να μη Γίνεται.....	55
Πώς να Εκτελείς την Ντρίμπλα.....	56
Περιοριστικοί Παράγοντες της Ντρίμπλας.....	58
Ντριμπλάρισμα. Ασκήσεις.....	59
1. Ντρίμπλα στο Μισό Γήπεδο.....	59
2. Ντριμπλάρισμα με «Ακούμπημα και Πάγωμα».....	60
3. Άσκηση με τον Κύκλο των Βημάτων.....	61
4. «Σκυταλοδρομία» Ντρίμπλας.....	62
5. Σε Ολόκληρο το Γήπεδο: 3 εναντίον 3.....	63
Επιτυχία στο Ντριμπλάρισμα. Σύνοψη.....	64
Βημα 4. Σουτ: Τελείωμα της Επίθεσης.....	65
Αρχές στο Σουτάρισμα.....	65
Πώς Εκτελείται το Σουτ Τοποθέτησης (Βασικό Σουτ).....	69
Πώς Εκτελείται το Σουτ με Άλμα.....	71
Το Σουτ από τα Άκρα.....	73
Το Σουτ με Πτώση.....	79
Η Βολή των 7 μέτρων - Πέναλτι.....	80
Περιοριστικοί Παράγοντες Επιτυχίας στο Σουτ.....	81
Ασκήσεις Σουτ.....	83
1. Άσκηση Στόχου στο Σουτ Τοποθέτησης.....	83
2. Εργασία Ποδιών για το Σουτ με Άλμα.....	84
3. Επίθεση Πάσα και Σουτάρισμα.....	85
4. Σουτ με Άλμα μετά από Σκριν.....	86
5. Σουτ από τα Άκρα.....	87
6. Διαδικασία Μάθησης του Σουτ με Πτώση.....	88
7. Στο Μισό Γήπεδο: 3 εναντίον 2.....	90
Επιτυχία στο Σουτ. Σύνοψη.....	91
Βημα 5. Ατομικές Αμυντικές Δεξιότητες. Ένας εναντίον Ενός.....	93
Η Βασική Αμυντική Στάση.....	93
Μαρκάρισμα-Σταμάτημα. Επαφή με τον Αντίπαλο.....	93

Μπλοκάρισμα στο Σουτ Τοποθέτησης.....	96
Μπλοκάρισμα στο Σουτ με Άλλα.....	98
Παράγοντες Επιτυχίας στις Αμυντικές Δεξιότητες.....	99
Ατομική Άμυνα. Ασκήσεις.....	100
1. Αμυντική Κίνηση Ποδιών.....	100
2. Επίτευξη Επαφής.....	101
3. Άσκηση Βηματισμού και Μαρκαρίσματος.....	102
4. Μπλοκάρισμα Παρτενέρ.....	103
5. Μπλοκάρισμα Σουτ.....	104
6. Ένας εναντίον ενός.....	105
Ατομικές Αμυντικές Δεξιότητες. Σύνοψη.....	106
Βημα 6. Τερματοφύλακας.....	107
Πώς να Προστατέψεις τον Εαυτό σου στο Τέρμα.....	107
Ειδικοί Κανονισμοί που Εφαρμόζονται στους Τερματοφύλακες.....	108
Πώς να Τοποθετήσεις τον Εαυτό σου στο Τέρμα.....	109
Μπλοκάρισμα των Σουτ.....	112
Μπλοκάρισμα Ψηλών Σουτ.....	113
Πώς να Μπλοκάρεις Χαμηλά Σουτ.....	114
Πώς να Μπλοκάρεις Σουτ Μεσαίου Ύψους.....	115
Πώς να Μπλοκάρεις Σουτ από τα Άκρα.....	116
Ανάκτηση της Μπάλας και Έναρξη Αιφνιδιασμού.....	118
Περιοριστικοί Παράγοντες για την Επιτυχία του Τερματοφύλακα.....	119
Ασκήσεις Τερματοφύλακα.....	120
1. Ποδόσφαιρο με Παρτενέρ.....	120
2. Αρχικά Στάδια της Προπόνησης Τερματοφύλακα.....	121
3. Σουτ σε μία Γραμμή.....	122
4. Άσκηση στο Σουτ Τοποθέτησης από τα 9 μέτρα.....	123
5. Σουτάρισμα από τα Άκρα.....	124
6. Άσκηση Μπλοκαρίσματος, Πάσας και Άμυνας.....	125
Επιτυχία στα Καθήκοντα του Τερματοφύλακα. Σύνοψη.....	126
Βημα 7. Ατομικές Τακτικές: Επίθεση και Άμυνα.....	127
Ατομικές Επιθετικές Τακτικές. Επίθεση στον Κενό Χώρο.....	127
Κοίταγμα εκ των Προτέρων.....	129
Διατήρηση της Κατοχής της Μπάλας.....	129
Προσποίηση.....	130

Αναγνώριση της Άμυνας	133
Επίθεση στον Κενό Χώρο. Σύνοψη.....	133
Ατομικές Αμυντικές Τακτικές. Έλεγχος του Αμυντικού σου Χώρου.....	134
Περιοριστικοί Παράγοντες για Επιτυχία στις Ατομικές Τακτικές.....	136
Ατομική Τακτική. Ασκήσεις	137
1. Παιχνίδι με Δέκα Πάσες	137
2. Προσποίηση και Οδήγημα	138
3. Επίθεση στον Κενό Χώρο. Πάσα ή Σουτ	139
4. Άμυνα από τα 6 στα 9 μέτρα.....	140
5. Έξοδος και Επιστροφή στη Βασική Θέση	141
Επιτυχία στις Ατομικές Τακτικές. Σύνοψη.....	142
Βημα 8. Επιθετικοί Συνδυασμοί: Υποστήριξη των Συμπαικτών	143
Πώς να Υποστηρίξεις τον Παίκτη στο Επιθετικό Κενό	143
Πώς Εκτελείται η Διασταύρωση (Σταυρός).....	145
Η Παρεμπόδιση (Φράγμα-Σκριν).....	146
Πώς Εκτελείται η Παρεμπόδιση με Ρολάρισμα.....	147
Περιοριστικοί Παράγοντες για την Επιτυχία των Επιθετικών Συνδυασμών	148
Επιθετικοί Συνδυασμοί. Ασκήσεις.....	149
1. Υποστήριξη στην Υπερφόρτωση: 4 εναντίον 3.....	149
2. Διασταύρωση 2 εναντίον 1	150
3. Επίθεση στον Κενό Χώρο και Διασταύρωση: 4 εναντίον 3	151
4. Άσκηση Παρεμπόδισης από το Δρομέα Γραμμής (Πίβοτ)	152
5. Όλοι οι δυνατοί Συνδυασμοί: 4 εναντίον 3.....	153
Επιτυχία στους Επιθετικούς Συνδυασμούς. Σύνοψη	154
Βημα 9. Αμυντικοί Συνδυασμοί: Βοήθεια και Επικοινωνία.....	155
Πώς Εκτελείται η Τριάδα Αμυντικής Βοήθειας	155
Πώς Εκτελείται η Ανάλυση Παίκτη στη Σειρά.....	157
Πώς Εκτελείται η Αλλαγή.....	159
Αμυντικοί Συνδυασμοί. Περιοριστικοί Παράγοντες Επιτυχίας.....	160
Αμυντικοί Συνδυασμοί. Ασκήσεις.....	161
1. Κάλυψη του Πίβοτ: 3 εναντίον 2.....	161
2. Άσκηση Παραλαβής-Παράδοσης	162
3. Άσκηση Αλλαγής.....	163
4. Άσκηση Αμυντικής Τριάδας: 4 εναντίον 5	164
Επιτυχία στους Αμυντικούς Συνδυασμούς. Σύνοψη.....	165

Βημα 10. Μεταβατικές Καταστάσεις: Αντεπίθεση και Γρήγορη Οπισθοχώρηση.....	167
Η Αντεπίθεση.....	168
Πώς Εκτελείται ο Κύριος-Άμεσος Αιφνιδιασμός.....	168
Πώς Εκτελείται ο Δευτερεύων Αιφνιδιασμός.....	169
Πώς Εκτελείται η Γρήγορη Οπισθοχώρηση.....	170
Μεταβατικές Καταστάσεις. Ασκήσεις.....	173
1. Πάσα πάνω από τον Ώμο και Υποδοχή.....	173
2. Άσκηση Κύριου Αιφνιδιασμού.....	173
3. Άσκηση Δευτερεύοντος Αιφνιδιασμού: 3 εναντίον 2.....	175
4. Αιφνιδιασμός: 6 εναντίον 6.....	176
5. Άσκηση Γρήγορης Οπισθοχώρησης: 2 εναντίον 2.....	177
6. Άσκηση Διεκδίκησης στο μισό Γήπεδο: 4 εναντίον 4.....	178
Επιτυχία στις Μεταβατικές Καταστάσεις. Σύνοψη.....	179
Βημα 11. Ομαδική Επίθεση: Σημεία Υποστήριξης	181
Τοποθέτηση σε Σημεία Υποστήριξης	181
Μεταβίβαση σε Σημεία Υποστήριξης	184
Υπομονή στα Σημεία Υποστήριξης	185
Ειδικές Καταστάσεις.....	185
Ομαδική Επίθεση. Ασκήσεις.....	187
1. Άσκηση Διάταξης σε Τόξο: Σχηματισμός 3-3	187
2. Αγώνας Προπόνησης στο μισό Γήπεδο.....	189
Επιτυχία στην Ομαδική Επίθεση. Σύνοψη.....	190
Βημα 12. Ομαδική Άμυνα: Η Ζώνη 6:0.....	191
Η Άμυνα Ζώνης 6-0.....	191
Τοποθέτηση Παικτών	194
Κάλυψη	194
Ομαδική Άμυνα. Ασκήσεις.....	197
1. 6:0 Αμυντικό Κέλυφος.....	197
2. Αγωνιστικό Παιχνίδι στο μισό Γήπεδο: 6 εναντίον 6.....	198
Επιτυχία στην Ομαδική Άμυνα. Σύνοψη.....	199
Αξιολόγηση της Προόδου.....	201
Παράρτημα Α	
Απλοποιημένοι Κανονισμοί Χειροσφαίρισης (Handball).....	203

Παράρτημα Β	
Σχεδιασμός ενός Γηπέδου Χειροσφαίρισης.....	209
Γλωσσάρι	212
Βιβλιογραφία	214