

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω πάνω απ' όλα όλους αυτούς τους επώνυμους και ανώνυμους που μου έδωσαν σιωπηλά το έναυσμα να ασχοληθώ με αυτήν τη συγγραφική προσπάθεια. Όλοι αυτοί με τον τρόπο τους μου ανέθεσαν χωρίς λόγια αυτό το έργο και μου έκαναν την τιμή να ασχοληθώ σοβαρά με ένα αντικείμενο που εδώ και δεκαετίες είχε την ανάγκη να αναθεωρηθεί ουσιαστικά. Η διδακτική της χειροσφαίρισης είναι ένα σημαντικό ζήτημα της ελληνικής χειροσφαίρισης και της εκπαιδευτικής της διαδικασίας που θα έπρεπε εδώ και καιρό να είχε ουσιαστικά εκσυγχρονιστεί. Επιπλέον, να ευχαριστήσω και να μην ξεχάσω τον αείμνηστο δάσκαλό μου τον καθηγητή Γεώργιο Αμπατζίδα, που μου έμαθε να αξιολογώ και να αποτιμώ πέραν της επιστημονικής γνώσης τις αρετές-αξίες που έχει και κουβαλάει ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά. Αξίες όπως η ταπεινοφροσύνη και η σεμνότητα θα πρέπει να γίνονται οδηγός σε κάθε βήμα μας. Να ευχαριστήσω επίσης οποιονδήποτε άλλον βοήθησε στη συγγραφική μου δραστηριότητα με τον έναν ή τον άλλον τρόπο. Τέλος, να ευχαριστήσω όλους όσους συνεργάστηκαν μαζί μου τόσο στην αθλητική - προπονητική μου πορεία όσο και στην ακαδημαϊκή σταδιοδρομία μου και μου έδωσαν οφέλη και βιώματα. Άλλοτε υπήρξαν λύπες, πίκρες και απογοητεύσεις και άλλοτε χαρές και επιτυχίες. Όλα μαζί συνετέλεσαν στο να αντιληφθώ μηνύματα από το περιβάλλον και να αποκομίσω εμπειρίες για το μέλλον. Η ζωή συνεχίζεται και θα συνεχίζεται, επομένως πρέπει να προσπαθούμε να αφιερώνουμε χρόνο για τη νέα γενιά. Αυτή είναι η παρακαταθήκη που πρέπει να αφήσουμε στη νέα γενιά. Είναι η νομοτέλεια που μας ακολουθεί και θα μας ακολουθεί μέχρι να αποσυρθούμε ουσιαστικά από αυτό για το οποίο προοριστήκαμε να κάνουμε σε αυτήν τη ζωή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1^ο ΜΕΡΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

1	Ιστορική αναδρομή	29
2	Η ομαδική χειροσφαίριση στην Ελλάδα	31
3	Σύντομοι κανόνες στην ομαδική χειροσφαίριση	33

2^ο ΜΕΡΟΣ

ΟΜΑΔΙΚΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

2.1	Ομαδική χειροσφαίριση και ασφάλεια αθλουμένων	37
2.2	Λειτουργικές - Ανατομικές επιβαρύνσεις του οργανισμού με την ομαδική χειροσφαίριση	37
2.3	Οι κακώσεις στην ομαδική χειροσφαίριση	39
2.4	Μηχανισμός των κακώσεων στην ομαδική χειροσφαίριση	44
2.5	Παράγοντες πρόκλησης κακώσεων στην ομαδική χειροσφαίριση	44
2.6	Αντιμετώπιση των κακώσεων στην ομαδική χειροσφαίριση	47
2.7	Πρόληψη των κακώσεων στην ομαδική χειροσφαίριση	48
2.7.1	Προπόνηση και φυσική προετοιμασία	48
2.7.2	Τεχνικές και τρόποι διαχείρισης της πρόληψης	49
2.7.3	Εξοπλισμός και παροχές	50
2.7.4	Ιατρική και μη ιατρική υποστήριξη	50

3^ο ΜΕΡΟΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ - ΩΡΙΜΑΝΣΗ

ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ - ΓΝΩΣΤΙΚΗ - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

3.1	Η σωματική ανάπτυξη και η αξιολόγησή της	53
3.2	Η ωρίμανση και η αξιολόγησή της	54
3.2.1	Η σκελετική ηλικία	55
3.2.2	Η έκφυση των δοντιών	55
3.3	Πρώιμη παιδική ηλικία (τρία έως οκτώ χρόνων)	55
3.4	Παιδική ηλικία (οκτώ έως δώδεκα χρόνων)	56
3.5	Ποιοι είναι οι παράγοντες ανάπτυξης	57

3.5.1	Η διατροφή	57
3.5.2	Η άσκηση	58
3.5.3	Οι ασθένειες	58
3.5.4	Ο τρόπος ζωής	58
3.6	Η ανάπτυξη και η κινητική ανάπτυξη	59
3.7	Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη	59
3.8	Η αναπτυξιακή αλληλουχία	59
3.9	Η αναπτυξιακή μεταβλητότητα και ετοιμότητα	60
3.10	Η διαφοροποίηση και η ενσωμάτωση	60
3.11	Οι περίοδοι που είναι ευαίσθητες για τη μάθηση	61
3.12	Η ανάπτυξη στην πρώιμη παιδική ηλικία	61
3.12.1	Κινητικά χαρακτηριστικά κατά την πρώιμη παιδική ηλικία	62
3.12.2	Γνωστικά χαρακτηριστικά κατά την πρώιμη παιδική ηλικία	63
3.12.3	Συναισθηματικά χαρακτηριστικά κατά την πρώιμη παιδική ηλικία	63
3.13	Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας	64
3.13.1	Κινητικά χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας	64
3.13.2	Γνωστικά χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας	65
3.13.3	Συναισθηματικά χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας	65

4^ο ΜΕΡΟΣ

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

4.1	Το παιχνίδι ως αναπτυξιακή διαδικασία	67
4.2	Ο σκοπός του παιχνιδιού	68
4.3	Η φύση του παιχνιδιού	68
4.4	Οι κατηγορίες του παιχνιδιού	69
4.5	Η μάθηση και το παιχνίδι	71
4.6	Το αναλυτικό σχολικό πρόγραμμα και το παιχνίδι	71
4.7	Πώς οργανώνεται το παιχνίδι στις μικρές ηλικίες	72
4.8	Πώς οργανώνεται το παιχνίδι στα μεγαλύτερα παιδιά	73
4.9	Το παιχνίδι και ο αθλητισμός	74
4.10	Τα παιχνίδια της σύγχρονης κοινωνίας (ηλεκτρονικά παιχνίδια)	74

5^ο ΜΕΡΟΣ

Ο ΔΙΔΑΣΚΩΝ

5.1	Η ευθύνη του διδάσκοντα	77
5.1.1	Σχεδιάζοντας και οργανώνοντας ένα μάθημα	77
5.1.2	Η αξιολόγηση των διδασκόμενων	78

5.1.3	Η συμβουλευτική των διδασκόμενων	78
5.1.4	Η επαγγελματική εξέλιξη	79
5.2	Η αποτελεσματικότητα του διδάσκοντα	79
5.2.1	Το επίπεδο της προσωπικής επιτυχίας	80
5.2.2	Το επίπεδο του ενδιαφέροντος για τους διδασκόμενους	81
5.3	Τα χαρακτηριστικά ενός αποτελεσματικού διδάσκοντα	81
5.3.1	Τα ατομικά - προσωπικά χαρακτηριστικά	81
5.3.2	Συναισθηματικά χαρακτηριστικά του διδάσκοντα	85
5.4	Η επικοινωνία με τους διδασκόμενους	87
5.4.1	Η προφορική επικοινωνία	88
5.4.1.1	Η προσοχή των διδασκόμενων	88
5.4.1.2	Η διατήρηση της προσοχής των διδασκόμενων	88
5.4.1.3	Η διδασκαλία με σαφήνεια στο λόγο	89
5.4.1.4	Ο έλεγχος της κατανόησης και διατήρησης της μάθησης	90
5.4.1.5	Η ανατροφοδότηση	91
5.4.1.6	Όταν αλλάζει η ήδη γνωστή τεχνική	92
5.4.2	Η μη προφορική επικοινωνία	93
5.4.2.1	Η θέση που έχει το σώμα	93
5.4.2.2	Οι χειρονομίες που χρησιμοποιεί ο διδάσκων	94
5.4.2.3	Οι εκφράσεις στο πρόσωπο του διδάσκοντα	94
5.5	Ο ενθουσιασμός και η μετάδοση του ενθουσιασμού για το μάθημα	95
5.5.1	Το ενδιαφέρον για το μάθημα	95
5.5.2	Το ενδιαφέρον για τους διδασκόμενους	96
5.6	Τρόποι βελτίωσης της επικοινωνίας	96
5.6.1	Η απόσταση μεταξύ διδάσκοντα και διδασκόμενου	96
5.6.2	Η παρατήρηση	96
5.6.3	Η χρησιμοποίηση πολυμέσων στην επικοινωνία	97

6^ο ΜΕΡΟΣ

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

6.1	Ο ορισμός της διδασκαλίας	99
6.2	Καθορισμός των μεθόδων διδασκαλίας	99
6.2.1	Το αρχικό επίπεδο - Επίπεδο αρχαρίων	100
6.2.2	Το ενδιάμεσο επίπεδο - Επίπεδο εξάσκησης	101
6.2.3	Το επίπεδο προχωρημένων - Επίπεδο συντονισμού	101
6.3	Η διαδικασία μάθησης	102
6.3.1	Ο διδάσκων ζητάει από το διδασκόμενο να εκτελέσει	102
6.3.2	Ο διδάσκων καθοδηγεί το διδασκόμενο στην εκτέλεση	103

6.3.3	Ο διδάσκων χειρίζεται το διδασκόμενο κατά την εκτέλεση	103
6.4	Οι μέθοδοι διδασκαλίας	103
6.4.1	Η άμεση μέθοδος διδασκαλίας	104
6.4.1.1	Η μέθοδος με το παράγγελμα	105
6.4.1.2	Η μέθοδος με την ανάθεση έργου	106
6.4.1.3	Η μέθοδος της αμοιβαίας συνεργασίας	109
6.4.1.4	Η μέθοδος της μικρής ομάδας	112
6.4.2	Η έμμεση μέθοδος διδασκαλίας	113
6.4.2.1	Η μέθοδος μέσω της εξερεύνησης	114
6.4.2.2	Η μέθοδος μέσω της καθοδηγούμενης ανακάλυψης	114
6.4.2.3	Η μέθοδος μέσω του αυτοέλεγχου	116
6.4.2.4	Η μέθοδος μέσω της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας	118
6.5	Οι μέθοδοι που προάγουν τη δημιουργικότητα των διδασκόμενων	120
6.6	Συγκρίνοντας διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας	121
6.7	Ο συνδυασμός άμεσων και έμμεσων μεθόδων	122
6.7.1	Η μέθοδος του περιορισμού	123
6.8	Ο σκοπός ενός προγράμματος διδασκαλίας	124

7^ο ΜΕΡΟΣ

ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (ΟΜΑΔΙΚΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ) ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ).

7.1	Η ομαδική χειροσφαίριση στη Γ' και Δ' τάξη	127
7.1.1	Εξοικείωση και χειρισμός της μπάλας	128
7.1.1.1	Εξοικείωση της μπάλας	128
7.1.1.2	Υποδοχή της μπάλας	128
7.1.1.2.1	Η τεχνική στην υποδοχή της μπάλας σε ψηλό ύψος	128
7.1.1.2.2	Η τεχνική στην υποδοχή της μπάλας σε χαμηλό ύψος	129
7.1.1.2.3	Τι πρέπει να προσέχουμε στην υποδοχή της μπάλας	130
7.1.1.2.4	Μεθοδολογία της υποδοχής της μπάλας	130
7.1.1.3	Κράτημα - λαβή της μπάλας	131
7.1.1.3.1	Η τεχνική στο κράτημα - λαβή της μπάλας σε ψηλό ύψος	131
7.1.1.3.2	Η τεχνική στο κράτημα - λαβή της μπάλας σε χαμηλό ύψος	132
7.1.1.3.3	Τι πρέπει να προσέχουμε στο κράτημα - λαβή της μπάλας	132
7.1.1.3.4	Μεθοδολογία στο κράτημα - λαβή της μπάλας	133
7.1.1.4	Ο χειρισμός της μπάλας - ντρίπλα	133
7.1.1.4.1	Η τεχνική στο χειρισμό της μπάλας - ντρίπλα	133
7.1.1.4.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στο χειρισμό - ντρίπλα της μπάλας	133
7.1.1.4.3	Μεθοδολογία στο χειρισμό της μπάλας - ντρίπλα	134

7.1.1.5	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις εξοικείωσης της μπάλας	135
7.1.1.5.1	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις επαφής της μπάλας	135
7.1.1.5.2	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις υποδοχής της μπάλας	135
7.1.1.5.3	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις για κράτημα - λαβή της μπάλας	138
7.1.1.6	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις χειρισμού της μπάλας	141
7.1.1.6.1	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις χειρισμού - ντρίπλας της μπάλας	141
7.1.2	Η ρίψη της μπάλας	145
7.1.2.1	Η τεχνική στη μεταβίβαση της μπάλας - πάσα	145
7.1.2.1.1	Τι πρέπει να προσέχουμε στη μεταβίβαση της μπάλας - πάσα	145
7.1.2.1.2	Μεθοδολογία στη μεταβίβαση της μπάλας - πάσα	146
7.1.2.1.3	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις στη μεταβίβαση της μπάλας - πάσα	147
7.1.2.2	Το σουτ	150
7.1.2.2.1	Η τεχνική στο σουτ χωρίς άλμα	150
7.1.2.2.2	Η τεχνική στο σουτ με άλμα	152
7.1.2.2.3	Τι πρέπει να προσέχουμε στο σουτ	153
7.1.2.2.3.1	Τι πρέπει να προσέχουμε στο σουτ χωρίς άλμα	153
7.1.2.2.3.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στο σουτ με άλμα	154
7.1.2.2.4	Μεθοδολογία στο σουτ	154
7.1.2.2.5	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις στο σουτ	156
7.2	Η ομαδική χειροσφαίριση στην Ε' και ΣΤ' τάξη	160
7.2.1	Η προσποίηση	161
7.2.1.1	Η τεχνική της προσποίησης	161
7.2.1.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στην προσποίηση με μπάλα	162
7.2.1.3	Τι πρέπει να προσέχουμε στην προσποίηση χωρίς μπάλα	162
7.2.1.4	Μεθοδολογία στην προσποίηση	163
7.2.1.5	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις στην προσποίηση	164
7.2.2	Το σουτ από πλάγια θέση	168
7.2.2.1	Η τεχνική στο σουτ από πλάγια θέση	168
7.2.2.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στο σουτ από πλάγια θέση	170
7.2.2.3	Μεθοδολογία στο σουτ από πλάγια θέση	171
7.2.2.4	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις στο σουτ από πλάγια θέση	172
7.2.3	Η άμυνα (ατομική - ομαδική)	176
7.2.3.1	Η ατομική άμυνα	176
7.2.3.1.1	Η τεχνική - τακτική στην ατομική άμυνα	176

7.2.3.1.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στην ατομική άμυνα	177
7.2.3.1.3	Μεθοδολογία στην ατομική άμυνα	177
7.2.3.1.4	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις στην ατομική άμυνα	178
7.2.3.2	Η ομαδική άμυνα	182
7.2.3.2.1	Η τεχνική - τακτική στην ομαδική άμυνα	182
7.2.3.2.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στην ομαδική άμυνα	185
7.2.3.2.3	Μεθοδολογία στην ομαδική άμυνα	186
7.2.3.2.4	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις στην ομαδική άμυνα	187
7.2.4	Η ομαδική επίθεση	191
7.2.4.1	Η τεχνική - τακτική στην ομαδική επίθεση	191
7.2.4.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στην ομαδική επίθεση	193
7.2.4.3	Μεθοδολογία στην ομαδική επίθεση	193
7.2.4.4	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις στην ομαδική επίθεση	195
7.2.5	Ο τερματοφύλακας	198
7.2.5.1	Οι θέσεις - Οι μετακινήσεις - Οι αποκρούσεις του τερματοφύλακα	198
7.2.5.1.1	Η στάση και η θέση του τερματοφύλακα	198
7.2.5.1.1.1	Η τεχνική στη στάση και στη θέση του τερματοφύλακα	198
7.2.5.1.1.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στη στάση και στη θέση του τερματοφύλακα	199
7.2.5.1.1.3	Μεθοδολογία στη στάση και στη θέση του τερματοφύλακα	199
7.2.5.1.2	Οι μετακινήσεις του τερματοφύλακα	200
7.2.5.1.2.1	Η τεχνική στις μετακινήσεις του τερματοφύλακα	200
7.2.5.1.2.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στις μετακινήσεις του τερματοφύλακα	200
7.2.5.1.2.3	Μεθοδολογία στις μετακινήσεις του τερματοφύλακα	201
7.2.5.1.3	Οι αποκρούσεις του τερματοφύλακα	201
7.2.5.1.3.1	Η τεχνική στις αποκρούσεις του τερματοφύλακα	201
7.2.5.1.3.1.1	Η τεχνική στα χαμηλά σουτ	202
7.2.5.1.3.1.2	Η τεχνική στα μεσαία σουτ	202
7.2.5.1.3.1.3	Η τεχνική στα ψηλά σουτ	202
7.2.5.1.3.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στις αποκρούσεις του τερματοφύλακα	203
7.2.5.1.3.3	Μεθοδολογία στις αποκρούσεις του τερματοφύλακα	203
7.2.5.2	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις στις θέσεις - μετακινήσεις - αποκρούσεις του τερματοφύλακα	204
7.3	Ο αιφνιδιασμός	208
7.3.1	Ο απλός αιφνιδιασμός	208

7.3.2	Ενδεικτικά παιχνίδια - ασκήσεις στον απλό αιφνιδιασμό	208
7.4	Σύνοψη του αντικειμένου στην Α/θμια εκπαίδευση	210
7.5	Βασικοί κανονισμοί μίνι χάντμπολ	214

8^ο ΜΕΡΟΣ

ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (ΟΜΑΔΙΚΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ) ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ).

8.1	Η χειροσφαίριση στο Γυμνάσιο (Β΄ και Γ΄ τάξη)	217
8.1.1	Η Β΄ Γυμνασίου	218
8.1.1.1	Η στάση του παίκτη	218
8.1.1.1.1	Η στάση του παίκτη στην επίθεση	219
8.1.1.1.1.1	Η τεχνική στη στάση του παίκτη στην επίθεση	219
8.1.1.1.1.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στη στάση του παίκτη στην επίθεση	219
8.1.1.1.1.3	Μεθοδολογία στη στάση του παίκτη στην επίθεση	220
8.1.1.1.1.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στη στάση του παίκτη στην επίθεση	220
8.1.1.1.2	Η στάση του παίκτη στην άμυνα	222
8.1.1.1.2.1	Η τεχνική στη στάση του παίκτη στην άμυνα	223
8.1.1.1.2.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στη στάση του παίκτη στην άμυνα	223
8.1.1.1.2.3	Μεθοδολογία στη στάση του παίκτη στην άμυνα	224
8.1.1.1.2.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στη στάση του παίκτη στην άμυνα	224
8.1.1.2	Οι μετακινήσεις του αμυντικού	227
8.1.1.2.1	Η τεχνική στις μετακινήσεις του αμυντικού	227
8.1.1.2.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στις μετακινήσεις του αμυντικού	228
8.1.1.2.3	Μεθοδολογία στις μετακινήσεις του αμυντικού	229
8.1.1.2.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στις μετακινήσεις του αμυντικού	229
8.1.1.3	Η υποδοχή της μπάλας	233
8.1.1.3.1	Η τεχνική στην υποδοχή της μπάλας	233
8.1.1.3.1.1	Η τεχνική στην ψηλή υποδοχή της μπάλας	233
8.1.1.3.1.2	Η τεχνική στη μεσαία υποδοχή της μπάλας	233
8.1.1.3.1.3	Η τεχνική στη χαμηλή υποδοχή της μπάλας	234
8.1.1.3.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στην υποδοχή της μπάλας	234
8.1.1.3.3	Μεθοδολογία στην υποδοχή της μπάλας	235
8.1.1.3.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στην υποδοχή της μπάλας	235
8.1.1.4	Τα είδη μεταβίβασης της μπάλας (πάσας)	238
8.1.1.4.1	Η βασική μεταβίβαση (πάσα) - μεταβίβαση (πάσα) πάνω από το κεφάλι	239

8.1.1.4.1.1	Η τεχνική στη βασική μεταβίβαση (πάσα) - μεταβίβαση (πάσα) πάνω από το κεφάλι	239	8.1.1.6.2.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στο χαμηλό σουτ και στη ρίψη που είναι χαμηλότερη από το ισχίο	266
8.1.1.4.1.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στη βασική μεταβίβαση (πάσα) - μεταβίβαση (πάσα) πάνω από το κεφάλι	239	8.1.1.6.2.3	Μεθοδολογία στο χαμηλό σουτ και στη ρίψη που είναι χαμηλότερη από το ισχίο	266
8.1.1.4.1.3	Μεθοδολογία στη βασική μεταβίβαση (πάσα) - μεταβίβαση (πάσα) πάνω από το κεφάλι	240	8.1.1.6.2.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στο χαμηλό σουτ και στη ρίψη που είναι χαμηλότερη από το ισχίο	268
8.1.1.4.1.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στη βασική μεταβίβαση (πάσα) - μεταβίβαση (πάσα) πάνω από το κεφάλι	241	8.1.1.6.3	Το σουτ με κατακόρυφο άλμα	270
8.1.1.4.2	Η πλάγια μεταβίβαση (πάσα) - περιστροφική μεταβίβαση (πάσα)	244	8.1.1.6.3.1	Η τεχνική στο σουτ με κατακόρυφο άλμα	270
8.1.1.4.2.1	Η τεχνική στην πλάγια μεταβίβαση (πάσα) - περιστροφική μεταβίβαση (πάσα)	244	8.1.1.6.4	Το σουτ με άλμα σε μήκος	272
8.1.1.4.2.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στην πλάγια μεταβίβαση (πάσα) - περιστροφική μεταβίβαση (πάσα)	244	8.1.1.6.4.1	Η τεχνική στο σουτ με άλμα σε μήκος	272
8.1.1.4.2.3	Μεθοδολογία στην πλάγια μεταβίβαση (πάσα) - περιστροφική μεταβίβαση (πάσα)	245	8.1.1.6.5	Το σουτ με διαγώνιο άλμα	273
8.1.1.4.2.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στην πλάγια μεταβίβαση (πάσα) - περιστροφική μεταβίβαση (πάσα)	246	8.1.1.6.5.1	Η τεχνική στο σουτ με διαγώνιο άλμα	273
8.1.1.4.3	Η σκαστή μεταβίβαση (πάσα)	249	8.1.1.6.6	Τι πρέπει να προσέχουμε στο σουτ με άλμα (κατακόρυφο άλμα, άλμα σε μήκος και διαγώνιο άλμα)	273
8.1.1.4.3.1	Η τεχνική στη σκαστή μεταβίβαση (πάσα)	249	8.1.1.6.7	Μεθοδολογία στο σουτ με άλμα (κατακόρυφο άλμα, άλμα σε μήκος και διαγώνιο άλμα)	274
8.1.1.4.3.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στη σκαστή μεταβίβαση (πάσα)	249	8.1.1.6.8	Ενδεικτικές ασκήσεις στο σουτ με άλμα (κατακόρυφο άλμα, άλμα σε μήκος και διαγώνιο άλμα)	276
8.1.1.4.3.3	Μεθοδολογία στη σκαστή μεταβίβαση (πάσα)	250	8.1.1.7	Το μπλοκ	279
8.1.1.4.3.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στη σκαστή μεταβίβαση (πάσα)	251	8.1.1.7.1	Η τεχνική στο μπλοκ	279
8.1.1.5	Η ντρίπλα	253	8.1.1.7.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στο μπλοκ	282
8.1.1.5.1	Η τεχνική της ντρίπλας	253	8.1.1.7.3	Μεθοδολογία στο μπλοκ	283
8.1.1.5.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στην ντρίπλα	254	8.1.1.7.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στο μπλοκ	284
8.1.1.5.3	Μεθοδολογία στην ντρίπλα	255	8.1.1.8	Ο τερματοφύλακας	286
8.1.1.5.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στην ντρίπλα	256	8.1.1.8.1	Οι θέσεις του τερματοφύλακα	286
8.1.1.6	Τα είδη σουτ	258	8.1.1.8.1.1	Η βασική θέση του τερματοφύλακα	286
8.1.1.6.1	Το βασικό σουτ και η ρίψη πάνω από το κεφάλι	258	8.1.1.8.1.1.1	Η βασική θέση του τερματοφύλακα από το κέντρο	287
8.1.1.6.1.1	Η τεχνική στο βασικό σουτ και στη ρίψη πάνω από το κεφάλι	258	8.1.1.8.1.1.1.1	Η τεχνική στη βασική θέση του τερματοφύλακα από το κέντρο	287
8.1.1.6.1.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στο βασικό σουτ και στη ρίψη πάνω από το κεφάλι	259	8.1.1.8.1.1.2	Η βασική θέση του τερματοφύλακα από τα πλάγια	288
8.1.1.6.1.3	Μεθοδολογία στο βασικό σουτ και στη ρίψη πάνω από το κεφάλι	260	8.1.1.8.1.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στις θέσεις του τερματοφύλακα	289
8.1.1.6.1.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στο βασικό σουτ και στη ρίψη πάνω από το κεφάλι	262	8.1.1.8.1.3	Μεθοδολογία στις θέσεις του τερματοφύλακα	289
8.1.1.6.2	Το χαμηλό σουτ και η ρίψη που είναι χαμηλότερη από το ισχίο	264	8.1.1.8.1.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στις θέσεις του τερματοφύλακα	290
8.1.1.6.2.1	Η τεχνική στο χαμηλό σουτ και στη ρίψη που είναι χαμηλότερη από το ισχίο	264	8.1.1.8.2	Οι μετακινήσεις του τερματοφύλακα	291
			8.1.1.8.2.1	Η τεχνική στις μετακινήσεις του τερματοφύλακα	291
			8.1.1.8.2.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στις μετακινήσεις του τερματοφύλακα	292
			8.1.1.8.2.3	Μεθοδολογία στις μετακινήσεις του τερματοφύλακα	293

8.1.1.8.2.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στις μετακινήσεις του τερματοφύλακα	293
8.1.1.8.3	Τρόποι απόκρουσης της μπάλας	294
8.1.1.8.3.1	Η τεχνική στην απόκρουση της μπάλας	294
8.1.1.8.3.1.1	Η τεχνική στην απόκρουση χαμηλής ρίψης (σουτ)	295
8.1.1.8.3.1.2	Η τεχνική στην απόκρουση μεσαίας ρίψης (σουτ)	296
8.1.1.8.3.1.3	Η τεχνική στην απόκρουση ψηλής ρίψης (σουτ)	296
8.1.1.8.3.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στις χαμηλές - μεσαίες - ψηλές αποκρούσεις του τερματοφύλακα	297
8.1.1.8.3.3	Μεθοδολογία στις χαμηλές - μεσαίες - ψηλές αποκρούσεις του τερματοφύλακα	297
8.1.1.8.3.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στις χαμηλές - μεσαίες - ψηλές αποκρούσεις του τερματοφύλακα	298
8.1.1.8.4	Απόκρουση σε κοντινές ρίψεις (σουτ) από τα έξι μέτρα	301
8.1.1.8.4.1	Η τεχνική σε κοντινές ρίψεις (σουτ) από τα έξι μέτρα	301
8.1.1.8.5	Απόκρουση σε πλάγιες ρίψεις (σουτ)	302
8.1.1.8.5.1	Η τεχνική στην απόκρουση σε πλάγιες ρίψεις (σουτ)	302
8.1.1.8.5.1.1	Η τεχνική στην απόκρουση σε ψηλές πλάγιες ρίψεις (σουτ)	302
8.1.1.8.5.1.2	Η τεχνική στην απόκρουση σε μεσαίες πλάγιες ρίψεις (σουτ)	303
8.1.1.8.5.1.3	Η τεχνική στην απόκρουση σε χαμηλές πλάγιες ρίψεις (σουτ)	303
8.1.1.8.6	Τι πρέπει να προσέχουμε στις αποκρούσεις του τερματοφύλακα στις κοντινές ρίψεις (σουτ) από τα έξι μέτρα και στις πλάγιες ρίψεις (σουτ)	303
8.1.1.8.7	Μεθοδολογία στις αποκρούσεις του τερματοφύλακα στις κοντινές ρίψεις (σουτ) από τα έξι μέτρα και στις πλάγιες ρίψεις (σουτ)	304
8.1.1.8.8	Ενδεικτικές ασκήσεις στις αποκρούσεις του τερματοφύλακα στις κοντινές ρίψεις (σουτ) από τα έξι μέτρα και στις πλάγιες ρίψεις (σουτ)	305
8.1.2	Η Γ Γυμνασίου	308
8.1.2.1	Η αμυντική τακτική	308
8.1.2.1.1	Η ατομική τακτική άμυνας	308
8.1.2.1.1.1	Οι αμυντικές θέσεις	309
8.1.2.1.1.2	Οι χώροι ευθύνης των αμυντικών - Η τοποθέτησή τους	310
8.1.2.1.1.3	Η αμυντική συμπεριφορά	310
8.1.2.1.1.3.1	Η αμυντική συμπεριφορά σε επιθετικό χωρίς μπάλα	311
8.1.2.1.1.3.2	Η αμυντική συμπεριφορά σε επιθετικό με μπάλα	311
8.1.2.1.1.4	Η παρεμβολή του σώματος	312
8.1.2.1.1.5	Το κλέψιμο της μπάλας	312
8.1.2.1.1.6	Η αποφυγή του φράγματος (σκριν)	313

8.1.2.1.1.7	Οι αμυντικές προσποιώσεις	314
8.1.2.1.2	Η τακτική τμήματος στην άμυνα	314
8.1.2.1.2.1	Το μοίρασμα των επιθετικών	315
8.1.2.1.2.2	Η αλληλοκάλυψη	315
8.1.2.1.2.3	Η παραλαβή - παράδοση	316
8.1.2.1.2.4	Η αλλαγή των επιθετικών	317
8.1.2.1.2.5	Το σύνθετο μπλοκ	317
8.1.2.1.2.6	Το αμυντικό τείχος	318
8.1.2.1.2.7	Το κλείσιμο των διαδρόμων	318
8.1.2.1.2.8	Η συνεργασία με τον τερματοφύλακα	318
8.1.2.1.2.9	Ενδεικτικές ασκήσεις στην τακτική τμήματος στην άμυνα	321
8.1.2.1.3	Η ομαδική τακτική στην άμυνα	324
8.1.2.1.3.1	Η 1 ^η φάση ή το γρήγορο γύρισμα πίσω	324
8.1.2.1.3.1.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στην 1 ^η φάση ή στο γρήγορο γύρισμα πίσω	325
8.1.2.1.3.2	Η 2 ^η φάση ή η προσωρινή άμυνα	326
8.1.2.1.3.2.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στη 2 ^η φάση ή στην προσωρινή άμυνα	327
8.1.2.1.3.3	Η 3 ^η φάση ή η οργάνωση της άμυνας	329
8.1.2.1.3.3.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στην 3 ^η φάση ή στην οργάνωση της άμυνας	329
8.1.2.1.3.4	Η 4 ^η φάση ή η συστηματική άμυνα	331
8.1.2.1.3.4.1	Η άμυνα ζώνης	332
8.1.2.1.3.4.1.1	Η άμυνα ζώνης 6:0	333
8.1.2.1.3.4.1.2	Η άμυνα ζώνης 1:5	334
8.1.2.1.3.4.1.3	Η άμυνα ζώνης 5:1	335
8.1.2.1.3.4.1.4	Η άμυνα ζώνης 3:2:1	337
8.1.2.1.3.4.1.5	Ενδεικτικές ασκήσεις στην άμυνα ζώνης	339
8.1.2.1.3.4.2	Ειδικές καταστάσεις στην άμυνα	341
8.1.2.1.3.4.2.1	Άμυνα με έναν αμυντικό περισσότερο (υπεραριθμία)	341
8.1.2.1.3.4.2.2	Άμυνα με έναν αμυντικό λιγότερο (ολιγαριθμία)	342
8.1.2.1.3.4.3	Η προσωπική άμυνα (man to man)	342
8.1.2.1.3.4.3.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στην προσωπική άμυνα (man to man)	343
8.1.2.1.3.4.4	Η σύνθετη άμυνα	344
8.1.2.1.3.4.4.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στη σύνθετη άμυνα	345
8.1.2.2	Η επιθετική τακτική	347
8.1.2.2.1	Η ατομική τακτική στην επίθεση	348
8.1.2.2.1.1	Οι επιθετικές θέσεις	348
8.1.2.2.1.2	Η υποδοχή και η μεταβίβαση (πάσα) της μπάλας	350

8.1.2.2.1.3	Η ντρίπλα	351
8.1.2.2.1.4	Η ρίψη (σουτ)	351
8.1.2.2.1.5	Η προσποίηση	352
8.1.2.2.1.6	Η εμπρός και η πίσω κίνηση	352
8.1.2.2.1.7	Η διείσδυση	353
8.1.2.2.1.8	Το ξεμαρκάρισμα	353
8.1.2.2.2	Η τακτική τμήματος στην επίθεση	354
8.1.2.2.2.1	Η διπλή μεταβίβαση (πάσα) μεταξύ των επιθετικών	354
8.1.2.2.2.1.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στη διπλή μεταβίβαση (πάσα)	355
8.1.2.2.2.2	Η διασταύρωση των επιθετικών	355
8.1.2.2.2.2.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στη διασταύρωση των επιθετικών	356
8.1.2.2.2.3	Η αλλαγή θέσεων των επιθετικών	358
8.1.2.2.2.3.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στην αλλαγή θέσεων των επιθετικών	358
8.1.2.2.2.4	Το φράγμα (σκριν)	359
8.1.2.2.2.4.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στο φράγμα (σκριν)	360
8.1.2.2.2.5	Το φράγμα (σκριν) και η αποδέσμευση	361
8.1.2.2.2.5.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στο φράγμα (σκριν) και στην αποδέσμευση	361
8.1.2.2.3	Η ομαδική τακτική στην επίθεση	362
8.1.2.2.3.1	Η 1 ^η φάση ή ο απλός αιφνιδιασμός	363
8.1.2.2.3.1.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στην 1 ^η φάση ή στον απλό αιφνιδιασμό	364
8.1.2.2.3.2	Η 2 ^η φάση ή ο διευρυμένος αιφνιδιασμός	365
8.1.2.2.3.2.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στη 2 ^η φάση ή στο διευρυμένο αιφνιδιασμό	367
8.1.2.2.3.3	Η 3 ^η φάση ή η οργάνωση της επίθεσης	368
8.1.2.2.3.3.1	Ενδεικτικές ασκήσεις στην 3 ^η φάση ή στην οργάνωση της επίθεσης	369
8.1.2.2.3.4	Η 4 ^η φάση ή η συστηματική επίθεση	371
8.1.2.2.3.4.1	Σύστημα επίθεσης με έναν παίκτη γραμμής (πίβοτ) 5:1	371
8.1.2.2.3.4.2	Σύστημα επίθεσης με δυο παίκτες γραμμής (πίβοτ) 4:2	373
8.1.2.2.3.4.3	Ενδεικτικές ασκήσεις στην 4 ^η φάση ή στην συστηματική επίθεση	374
8.1.2.2.3.5	Ειδικές καταστάσεις στην επίθεση	377
8.1.2.2.3.5.1	Επίθεση με έναν επιθετικό περισσότερο (υπεραριθμία)	377
8.1.2.2.3.5.2	Επίθεση με έναν επιθετικό λιγότερο (ολιγαριθμία)	377
8.2	Η χειροσφαίριση στο Λύκειο (Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξη)	378
8.2.1	Η Α΄ Λυκείου	378
8.2.1.1	Η ρίψη (σουτ) με γονάτιση και πτώση μπροστά	379

8.2.1.1.1	Η τεχνική στη ρίψη (σουτ) με γονάτιση και πτώση μπροστά	379
8.2.1.1.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στη ρίψη (σουτ) με γονάτιση και πτώση μπροστά	380
8.2.1.1.3	Μεθοδολογία στη ρίψη (σουτ) με γονάτιση και πτώση μπροστά	380
8.2.1.1.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στη ρίψη (σουτ) με γονάτιση και πτώση μπροστά	381
8.2.2	Η Β΄ Λυκείου	382
8.2.2.1	Η ρίψη (σουτ) στο πέναλτι	382
8.2.2.1.1	Η τεχνική στη ρίψη (σουτ) στο πέναλτι	382
8.2.2.1.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στη ρίψη (σουτ) στο πέναλτι	383
8.2.2.1.3	Μεθοδολογία στη ρίψη (σουτ) στο πέναλτι	384
8.2.2.1.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στη ρίψη (σουτ) στο πέναλτι	384
8.2.2.2	Η ρίψη (σουτ) με πλάτη προς το τέρμα ή μετά από προσποίηση	385
8.2.2.2.1	Η τεχνική στη ρίψη (σουτ) με πλάτη προς το τέρμα ή μετά από προσποίηση	385
8.2.2.2.2	Τι πρέπει να προσέχουμε στη ρίψη (σουτ) με πλάτη προς το τέρμα ή μετά από προσποίηση	386
8.2.2.2.3	Μεθοδολογία στη ρίψη (σουτ) με πλάτη προς το τέρμα ή μετά από προσποίηση	387
8.2.2.2.4	Ενδεικτικές ασκήσεις στη ρίψη (σουτ) με πλάτη προς το τέρμα ή μετά από προσποίηση	388
8.2.3	Η Γ΄ Λυκείου	388
8.3	Σύνοψη του αντικειμένου στην Β/θμια εκπαίδευση	389
	Βιβλιογραφία	391