



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Α΄ ΜΕΡΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. Ο Τ/Φ στη χειροσφαίριση	15
1.1 Η ιδιαιτερότητα του Τ/Φ	15
1.2 Η σημασία του ρόλου του Τ/Φ	16
1.3 Κατηγοριοποίηση και ταξινόμηση των Τ/Φ	18
1.4 Το "κτίσιμο" του Τ/Φ.....	19
1.5 Μορφολογικά χαρακτηριστικά και σωματότυπος των Τ/Φ.....	20
1.6 Κινητικές ικανότητες των Τ/Φ	24
1.7 Αντιληπτικές - Διανοητικές ικανότητες - Ψυχικά χαρίσματα...	28

Β΄ ΜΕΡΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗ

2. Τεχνική.....	31
2.1 Βασική θέση.....	34
2.2 Βασικές μετακινήσεις	37
2.3 Χαμηλές μεσαίες & ψηλές ρίψεις.....	38
2.3.1 Απόκρουση χαμηλής ρίψης	38
2.3.2 Απόκρουση μεσαίας ρίψης.....	40
2.3.3 Απόκρουση ψηλής ρίψης.....	42
2.4 Ρίψεις από τα έξι μέτρα	43
2.5 Πλάγιες ρίψεις	46
2.5.1 Απόκρουση σε ψηλές ρίψεις από πλάγια θέση	46
2.5.2 Απόκρουση σε μεσαίες ρίψεις από πλάγια θέση.....	47
2.5.3 Απόκρουση σε χαμηλές ρίψεις από πλάγια θέση.....	48
2.5.4 Απόκρουση σε ρίψεις με φάλτσο από πλάγια θέση.....	49
2.5.5 Απόκρουση ψηλοκρεμαστών ρίψεων από πλάγια θέση..	50
2.6 Απόκρουση ελεύθερων ρίψεων από τους παίκτες γραμμής...51	
2.7 Απόκρουση ρίψεων από τους παίκτες γραμμής με πίεση.....	55
2.8 Απόκρουση ρίψεων απέναντι σε περιφερειακούς επιθετικούς παίκτες σε συνεργασία με αμυντικούς.....	57
2.8.1 Κατανομή ευθυνών ανάμεσα στον Τ/Φ και τον αμυντικό για ρίψεις από την περιφέρεια με άλμα.....	57
2.8.2 Κατανομή ευθυνών ανάμεσα στον Τ/Φ και τον αμυντικό για ρίψεις από την περιφέρεια χωρίς άλμα	59





8

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2.8.3 Κατανομή ευθυνών ανάμεσα στον Τ/Φ και τον αμυντικό για ρίψεις από περιφερειακούς επιθετικούς παίκτες μετά από κυκλική κίνηση.....	61
2.8.4 Κατανομή ευθυνών ανάμεσα στον Τ/Φ και τον αμυντικό για ρίψεις από την κεντρική περιφερειακή θέση με άλμα	62
2.9 Τεχνική μεταβίβασης της μπάλας στον αιφνιδιασμό	63
Γ΄ ΜΕΡΟΣ ΤΑΚΤΙΚΗ	
3. Τακτική.....	65
3.1 Αμυντική τακτική.....	65
3.1.1 Ατομική τακτική	66
3.1.1.1 Βασική θέση.....	66
3.1.1.2 Χαμηλές ρίψεις	67
3.1.1.3 Μεσαίες ρίψεις	67
3.1.1.4 Ψηλές ρίψεις.....	68
3.1.1.5 Πλάγιες ρίψεις	69
3.1.1.6 Ρίψεις από τα έξι μέτρα	73
3.1.1.7 Ρίψεις στον αιφνιδιασμό	76
3.1.1.8 Ρίψεις επτά μέτρων	79
3.1.1.9 Μακρινές ρίψεις	81
3.1.1.10 Προσπονήσεις	83
3.1.2 Συλλογική τακτική.....	91
3.1.2.1 Συνεργασία με αμυντικούς	91
3.1.2.2 Συνεργασία με τον πλάγιο αμυντικό.....	93
3.2 Επιθετική τακτική.....	95
Δ΄ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	
4. Προπόνηση	98
4.1 Προθέρμανση	98
4.2 Προπόνηση φυσικής κατάστασης	99
4.2.1 Ασκήσεις με βάρη	100
4.2.2 Ασκήσεις με τη χρήση ελαστικής ζώνης	101
4.2.3 Ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού με τη χρήση συνεχόμενων ρίψεων.....	101
4.2.4 Αλτικές - κινητικές ασκήσεις.....	103
4.2.4.1 Προπόνηση ποδιών χρησιμοποιώντας σχοινάκι.....	103
4.2.4.2 Ασκήσεις σε πάγκο – πλινθίο – τραμπολίνο	105
4.3 Πολύπλευρες – συνδυαστικές ασκήσεις	108
4.4 Ασκήσεις σε διάφορα σήματα – παραγγέλματα	114
4.5 Ασκήσεις με φουσκωμένα μπαλόνια	117
4.6 Συντονισμός (συναρμογή κινήσεων) χεριών – ποδιών και νοητική εξάσκηση	119

4.7 Προπόνηση τεχνικής	124
4.7.1 Προπόνηση ποδιών και βασικών κινήσεων στην εστία	125
4.7.2 Προπόνηση για απόκρουση χαμηλών ρίψεων	132
4.7.3 Προπόνηση για απόκρουση μεσαίων ρίψεων	137
4.7.4 Προπόνηση για απόκρουση ψηλών ρίψεων	140
4.7.5 Προπόνηση τεχνικής σε μεταβιβάσεις αιφνιδιασμού	144
4.8 Προπόνηση τακτικής	145
4.8.1 Προπόνηση ατομικής τακτικής	145
4.8.1.1 Προπόνηση ατομικής τακτικής σε ρίψεις από πλάγια θέση	146
4.8.1.2 Προπόνηση ατομικής τακτικής σε ρίψεις από τα επτά μέτρα	147
4.8.1.3 Προπόνηση βασικής θέσης σε ρίψεις από τον παίκτη γραμμής	148
4.8.2 Προπόνηση συλλογικής τακτικής	150
4.8.2.1 Προπόνηση σε συνεργασία με αμυντικούς	150
4.8.2.2 Προπόνηση σε συνεργασία με τον πλάγιο αμυντικό	154
4.9 Προπόνηση επιθετικής τακτικής	155
4.10 Προπόνηση Τ/Φ παράλληλα με την προπόνηση της ομάδας	156
4.11 Διανοητική προπόνηση	156
Ε΄ ΜΕΡΟΣ Τ/Φ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	
5. Τερματοφύλακες χειροσφαίρισης σε μικρές ηλικίες	157
5.1 Απόκρουση ψηλών ρίψεων – απόκρουση με δύο χέρια	158
5.2 Απόκρουση μεσαίων ρίψεων	159
5.3 Απόκρουση χαμηλών ρίψεων	159
5.4 Εκμάθηση της απόκρουσης της μπάλας με παιγνιώδη μορφή	159
5.5 Ασκήσεις απόκρουσης με μπάλες από σφουγγάρι	162
5.6 Ασκήσεις για μείωση του φόβου	162
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	164