

Δ. ΤΕΧΝΙΚΗ

1. Εισαγωγή

Ως τεχνική μπορούμε να ορίσουμε στα ομαδικά αθλήματα τη μάθηση κινήσεων που αποτελούν διακριτά τμήματα του αγώνα. Γίνεται καθαρό ότι όλες οι κινήσεις του αγώνα δεν αποτελούν στόχο για την τεχνική διδασκαλία, πάρα μόνον αυτές που είναι καθοριστικές για την έκβαση του αγώνα. Πχ η ρίψη, η λαβή της μπάλας, οι προσποιήσεις. Αυτό λέγεται γιατί στα ομαδικά αθλήματα όπως είναι το χάντμπολ, υπάρχουν δεκάδες ή και εκατοντάδες κινήσεις, οι οποίες εκτός των άλλων έχουν και μεταβλητή εκτέλεση και οι οποίες δεν αποτελούν αντικείμενο τεχνικής μάθησης. Στο κεφάλαιο που θα ακολουθήσει θα περιγραφούν οι κινήσεις που αποτελούν αντικείμενα διδασκαλίας στο χάντμπολ. Αντίθετα στα ατομικά αθλήματα (κλασικός αθλητισμός, κολύμβηση, ενόργανη γυμναστική) η κίνηση που έχουν να εκτελέσουν οι αθλητές είναι μία, διακριτή και συγκεκριμένη και αυτή αποτελεί το αντικείμενο μάθησης.

Για το λόγο αυτό ο σκοπός της τεχνικής είναι ότι οι επιλεγόμενες αυτές κινήσεις να μαθευτούν και να τελειοποιηθούν. Αυτό πρακτικά θα έχει ως αποτέλεσμα η κίνηση να εκτελείται πιο γρήγορα και με μικρότερη κατανάλωση ενέργειας. Χαρακτηριστική περίπτωση της σημασίας κατανάλωσης ενέργειας είναι ότι στις σύνθετες πολυαρθρικές κινήσεις του χάντμπολ όπως στο άλμα και τη ρίψη, μία βασική παράμετρος αποτελεσματικότητας είναι η μεταφορά ενέργειας από άρθρωση σε άρθρωση (διαρθρική μεταφορά ενέργειας). Ένα άλλο χαρακτηριστικό παράδειγμα ρύθμισης ενέργειας και ταχύτητας εκτέλεσης είναι το παρακάτω: Το κάθετο άλμα οι ενήλικες το εκτελούν πιο γρήγορα και με μικρότερη κατανάλωση ενέργειας, σε σχέση με τα παιδιά.

Με βάση τα παραπάνω ο κάθε παίκτης έχει τη δυνατότητα να επιλύει αποτελεσματικότερα τα διάφορα κινητικά προβλήματα του παιχνιδιού. Πχ η τεχνική τελειοποίηση οδηγεί στην αύξηση της ταχύτητας της ρίψης. Αυτό από τακτικής απόψεως δίνει το πλεονέκτημα να γίνεται η ρίψη τόσο από κοντινή όσο και από μακρινή απόσταση. Κατ' επέκταση αυτό το γεγονός αναγκάζει την αμυνόμενη ομάδα να αλλάζει συνεχώς την αμυντική της τακτική.

Η εξέλιξη της τεχνικής επηρεάζεται από μία σειρά παράγοντες όπως στον παρακάτω πίνακα:

Πίνακας Δ1.1 Παράγοντες που επηρεάζουν την τεχνική

Ηλικία	<ul style="list-style-type: none"> • Η εκτέλεση μίας κίνησης βελτιώνεται στη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου. Γενικότερα το παιδί μαθαίνει πιο γρήγορα τις αδρές κινήσεις μέχρι την εφηβεία. Μετά την εφηβεία έχει την τάση να τελειοποιεί αποτελεσματικότερα τις κινήσεις που έχει ήδη μάθει, αλλά έχει μειονέκτημα στη μάθηση νέων κινήσεων
Φύλο	<ul style="list-style-type: none"> • Το αγόρι έχει την τάση να μαθαίνει και να τελειοποιεί αποτελεσματικότερα την κίνηση σε σχέση με το κορίτσι. Αυτό μάλλον οφείλεται στην αυξημένη κινητική δραστηριότητα που έχει το αγόρι σε σχέση με το κορίτσι στην καθημερινή του δραστηριότητα
Οι προαποκτημένες κινητικές εμπειρίες	<ul style="list-style-type: none"> • Τα παιδιά που έχουν μάθει μεγάλη ποικιλία κινητικών δραστηριοτήτων μαθαίνουν γρηγορότερα και αποτελεσματικότερα την υπό διδασκαλία επιλεγμένη κίνηση. Αυτό επιβάλλει στα πλαίσια του μακρόχρονου σχεδιασμού δύο ζητήματα: <ol style="list-style-type: none"> 1. Το παιδί να μαθαίνει ένα μεγάλο εύρος κινήσεων πέραν του επιλεγμένου αθλήματος 2. Για το χάντμπολ, τα παιδιά να ασκούνται σε διαφορετικές θέσεις άμυνας και επίθεσης
Τα μέσα διδασκαλίας	<ul style="list-style-type: none"> • Εδώ εννοείται αφενός η προφορική διδασκαλία, αφετέρου η επίδειξη της πιο ευνοϊκής εκτέλεσης. Η χρήση του video κρίνεται ιδιαίτερα απαραίτητη για την επίδειξη της βέλτιστης κινητικής εκτέλεσης. Κυρίως όμως στο παιδί θα εφαρμοσθούν τα γενικευμένα μέσα προπόνησης και ειδικότερα οι παιγνιώδεις μορφές. Σταδιακά θα εφαρμοσθούν πιο αγωνιστικές μορφές με την ωρίμανση
Η ατομικότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Μία ιδανική κίνηση δεν εκτελείται ενιαία από κάθε άτομο, αλλά προσαρμόζεται και στις ατομικές ιδιαιτερότητές του
Κίνητρα	<p>Τα κίνητρα που πρέπει ο κάθε προπονητής να αναπτύξει για την επίτευξη της βέλτιστης απόδοσης</p>

Η διαδικασία μάθησης έχει τέσσερα στάδια ολοκλήρωσης (Πίνακας Δ1.2).

Πίνακας Δ1.2 Περιεχόμενα των σταδίων μάθησης

Στάδια	Στόχος
1	Θεωρητική γνώση της κίνησης
2	Αδρή κινητική εκτέλεση της κίνησης
3	Τελειοποίηση της κίνησης
4	Αυτοματοποίηση της κίνησης. Στο στάδιο αυτό η κίνηση εκτελείται χωρίς να την σκεφτόμαστε

Μηχανισμοί μάθησης της κίνησης: Ο βασικός μηχανισμός μάθησης της κίνησης είναι το ΚΝΣ όπου συντελούνται οι δύο βασικές διαδικασίες:

- Η εγγραφή της κίνησης. Αυτή συντελείται στις κεντρικές κινητικές φλοιώδεις περιοχές το εγκεφάλου. Επενεργούν δύο βασικά κινητικά συστήματα:
 1. Το πυραμιδικό σύστημα. Το σύστημα αυτό υπάγεται στη βούληση μας και μέσω αυτού εκτελείται η κίνηση που επιλέγουμε. Ελέγχει την κίνηση μέχρι το στάδιο 1, 2, 3 της διαδικασίας μάθησης
 2. Το εξωπυραμιδικό σύστημα. Το σύστημα αυτό δεν υπάγεται στον έλεγχο μας και ελέγχει την κίνησή μας όταν αυτή αυτοματοποιηθεί
- Η αξιολόγηση της κίνησης. Η αξιολόγηση είναι δύο κατηγοριών:
 1. Η εσωτερική οποία γίνεται μέσω των αισθητηρίων οργάνων.
 - α. Οι μυικές άτρακτοι
 - β. Τα τενόντια όργανα Golgi
 - γ. Οι αρθρικοί υποδοχείς
 - δ. Τα αισθητήρια όργανα τα οποία βρίσκονται στις αρθρώσεις και στο δέρμα

Τα αισθητήρια όργανα συγκροτούν την κεντρομόλο οδό ή το σύστημα ανατροφοδότησης (Feed Back).

Οι πληροφορίες που δίνουν τα αισθητήρια όργανα είναι η θέση στον χώρο και η γωνιακή ταχύτητα των μελών που εμπλέκονται στην κίνηση. Οι πληροφορίες αυτές μέσω του αισθητηριακού συστήματος καταλήγουν στην αισθητική περιοχή του εγκεφάλου. Εκεί επεξεργάζονται από τα αντίστοιχα κέντρα και κάνουν τις απαραίτητες διορθώσεις στο αρχικό κινητικό σχεδιασμό και μεταβιβάζονται μετά στις κινητικές περιοχές για την εκτέλεση της κίνησης. Αυτή η αξιολόγηση είναι η πλέον σημαντική.

2. Η εξωτερική αξιολόγηση, η οποία γίνεται:
 - α. Μέσω των οδηγιών του προπονητή
 - β. Μέσω video όπου άλλοτε γίνεται η ανάλυση από τον προπονητή ή αυτο-αξιολογείται ο αθλητής μόνος του

Στο ζήτημα της αξιολόγησης υπεισέρχονται τα παρακάτω ζητήματα:

1. Η συχνότητα παροχής πληροφοριών. Έχει διαπιστωθεί ότι πρέπει να γίνεται συχνά στις αρχικές φάσεις της μάθησης και σταδιακά η συχνότητα αυτή να μειώνεται

2. Η ποιότητα παρεχόμενης πληροφορίας. Η βασική προϋπόθεση είναι:
 - α. Ο ασκούμενος να γνωρίζει καλά το θεωρητικό σκέλος της κίνησης
 - β. Οι οδηγίες να είναι σαφείς και σύντομες
 - γ. Πρέπει να τεκμηριώνουν στον ασκούμενο την ορθότητά τους και να τις αποδέχεται

2. Μέθοδοι της τεχνικής

Οι μέθοδοι της τεχνικής χωρίζονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες (Πίνακας Δ1.3):

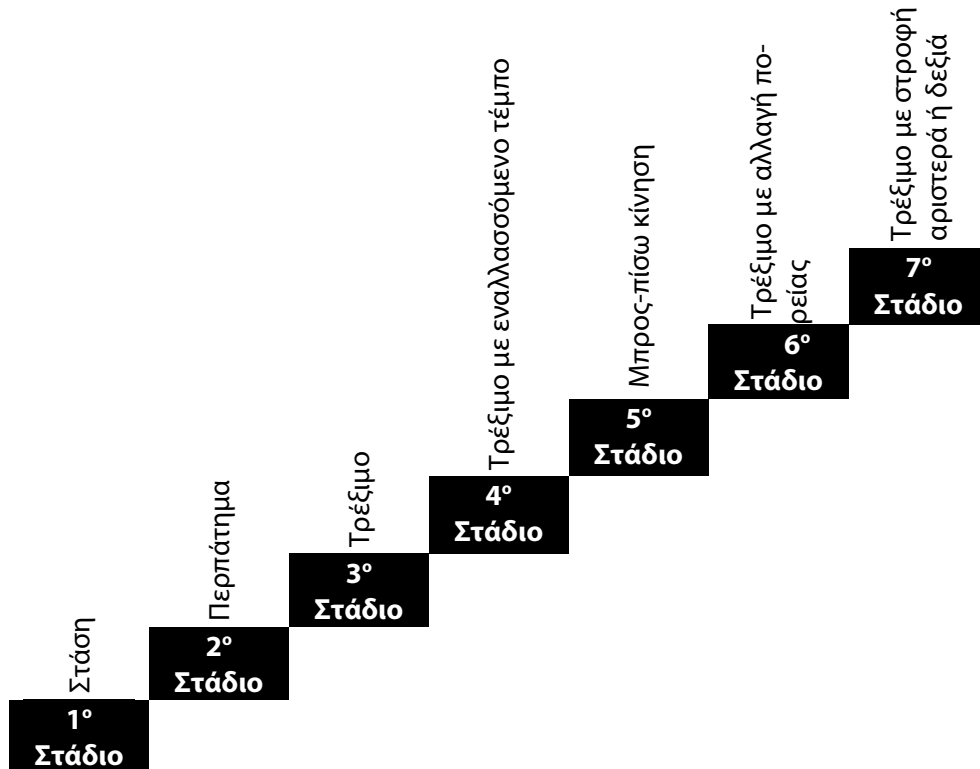
Πίνακας Δ1.3 Μέθοδοι της τεχνικής

Μέθοδοι	Περιεχόμενα
Επίδειξη	<p>Με τη μέθοδο αυτή θα πρέπει να δοθεί η δυνατότητα στον αθλητή να αφομοιώσει ευνοϊκότερα το θεωρητικό μοντέλο της κίνησης. Γι' αυτό θα πρέπει να γίνει ευρύτατη χρήση οπτικοακουστικών μέσων και να προηγηθεί η οπτική επίδειξη της κίνησης και η ανάλυσης της δομής της σε βέλτιστο επίπεδο.</p> <p>Θα πρέπει ο αθλητής να προσπαθεί να εκτελεί την κίνηση και διανοητικά (φαντασιακή προπόνηση) και να την αναλύει προφορικά. Αποδείχτηκε ότι η διανοητική επανάληψη της κίνησης, προκαλεί αύξηση της δραστηριότητας των φλοϊκών κέντρων που υπεισέρχονται στον έλεγχο της κίνησης, γιατί έχει παρατηρηθεί αύξηση της αιματικής ροής στις εμπλεκόμενες φλοϊκές κινητικές περιοχές. Είναι μία μέθοδος ευρύτατα εφαρμοζόμενη στην εποχή μας</p>
Ολική	Σύμφωνα με τη μέθοδο αυτή η κίνηση πρέπει να εκτελείται ολόκληρη. Πχ εκτελείται ολόκληρη η ρίψη
Τμηματική	Στην περίπτωση αυτή εκτελείται ένα τμήμα της κίνησης με στόχο την τελειοποίηση του. Πχ η ρίψη γίνεται από εδραία θέση για να δοθεί η έμφαση στην κίνηση των άνω άκρων

Μεθοδολογική υπόδειξη:

- Προτείνεται ο συνδυασμός των παραπάνω αναφερόμενων μεθόδων τεχνικής. Συγκεκριμένα προηγείται η ολική μέθοδος για τη διαπίστωση των λαθών, ακολουθεί η τμηματική για παρέμβαση διόρθωσης και αμέσως μετά ακολουθεί η ολική για να διαπιστωθεί η πιθανή διόρθωση της κίνησης

- Η διδασκαλία των ασκήσεων θα πρέπει να έχει μία κλιμακούμενη ένταση και θα αναφέρεται στο βιβλίο με στάδια δυσκολίας. Το αρχικό στάδιο θα είναι η παιγνιώδης μορφή και το τελικό στάδιο η αγωνιστική μορφή. Συμβολικά θα αναπαρίσταται με μορφή σκάλας για την κίνηση χωρίς μπάλα (Σχήμα Δ1.1)



Σχήμα Δ1.1 Σχηματική αναπαράσταση της διδασκαλίας τεχνικής κατά στάδια. Παράδειγμα η κίνηση χωρίς μπάλα

Ταξινόμηση των κινήσεων στο χάντμπολ

Οι κινήσεις τεχνικής του χάντμπολ χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

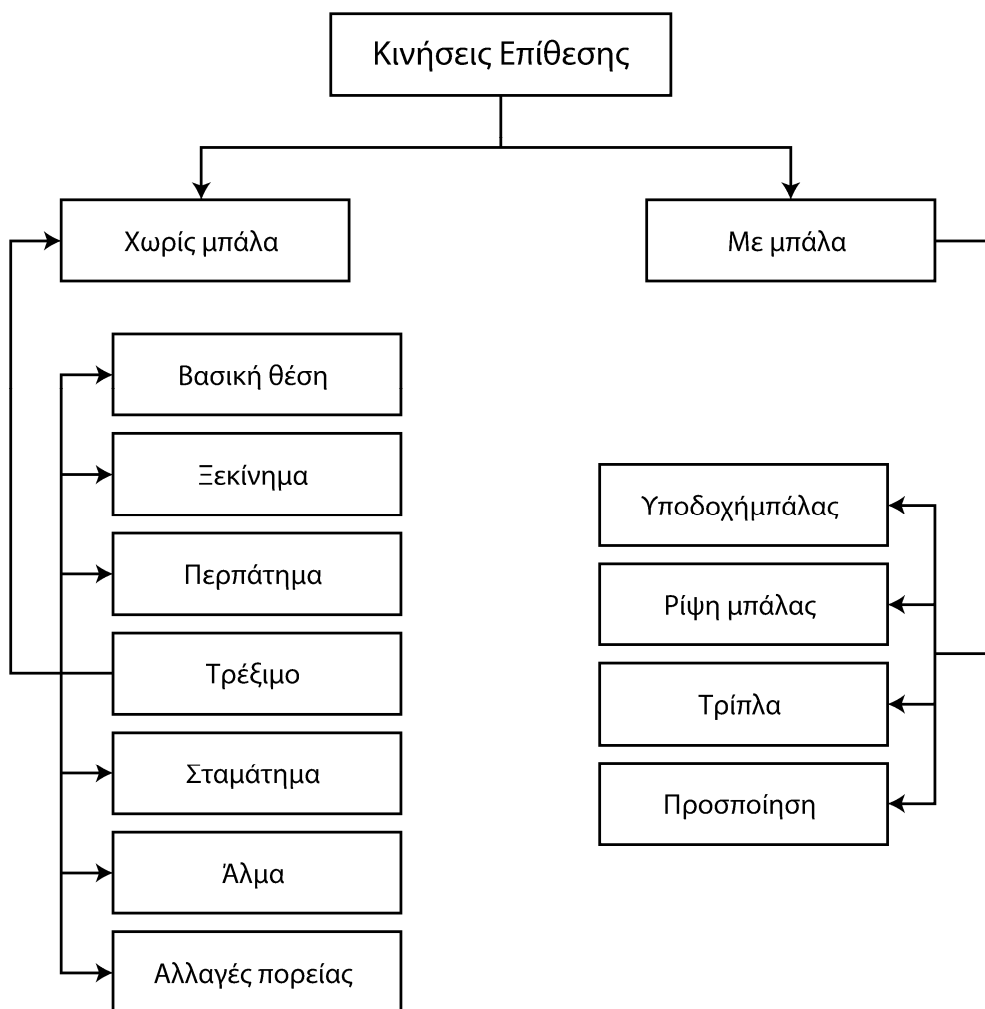
- Κινήσεις επίθεσης
- Κινήσεις άμυνας
- Κινήσεις τερματοφύλακα

3. Κινήσεις επίθεσης

Οι κινήσεις της επίθεσης αναλυτικότερα διακρίνονται, όπως αναφέρθηκε, στις κινήσεις χωρίς μπάλα και με μπάλα.

Θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι βασικότερο ρόλο στο παιχνίδι παίζουν οι κινήσεις με μπάλα. Αλλά αποτελούν ένα πολύ μικρό ποσοστό στο σύνολο των κινήσεων. Βασικό συστατικό όμως του αγώνα αποτελούν οι κινήσεις χωρίς μπάλα. Θα μπορούσαμε με σιγουριά να τονίσουμε ότι κανείς παίκτης δεν μπορεί να έχει υψηλή αγωνιστική απόδοση, αν δεν μπορεί να κινείται σωστά και αποτελεσματικά χωρίς μπάλα. Στον πίνακα Δ3.1 αναφέρονται οι βασικές κινήσεις με μπάλα και χωρίς μπάλα στην επίθεση του χάντμπολ.

Πίνακας Δ3.1 Πίνακας ταξινόμησης κινήσεων στο χάντμπολ



3.1. Κινήσεις του επιθετικού χωρίς μπάλα

Οι βασικές κινήσεις του επιθετικού χωρίς μπάλα είναι οι παρακάτω (Πίνακας Δ3.2):

Πίνακας Δ3.1 Κινήσεις χωρίς μπάλα

Κίνηση	Περιγραφή
Βασική θέση	<ul style="list-style-type: none"> Είναι η στάση ετοιμότητας του χαντμπολίστα, από όπου θα ξεκινήσει μία νέα κίνηση. Χαρακτηριστικό σημείο στην προκειμένη περίπτωση είναι το ελαφρό λυγισμα των ποδιών. Μια τέτοια στάση από τη μια εξασφαλίζει ισορροπία, αλλά από την άλλη ετοιμότητα για κίνηση. Άλλωστε το πόσο θα λυγίζουν τα πόδια είναι συνάρτηση της εξέλιξης του παιχνιδιού, γι' αυτό και τα χέρια πρέπει να βρίσκονται στο επίπεδο που πιθανά θα δεχτεί την μπάλα
Περπάτημα και τρέξιμο με πολύ αργό τέμπο	<ul style="list-style-type: none"> Είναι η πιο απλή κίνηση που κάνει ο χαντμπολίστας και κύρια χρησιμοποιείται για αλλαγές θέσεων είτε στην άμυνα είτε στην επίθεση, που στο σύνολό της αυτή η απόσταση είναι περίπου 500 μ. (Δείτε το κεφάλαιο Εισαγωγή στη φυσική κατάσταση)
Πέρασμα από την άμυνα στην επίθεση	<ul style="list-style-type: none"> Η κίνηση αυτή έχει δύο κατηγορίες. Η πρώτη περίπτωση είναι με τη μορφή του αιφνιδιασμού, όπου πλέον η ταχύτητα μετάβασης φτάνει στα μέγιστα της επίπεδα. Η δεύτερη είναι μία απλή μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση για τη λήψη της θέσης για την έναρξη της οργανωμένης επίθεσης. Αποτελεί το μεγαλύτερο μέρος των κινήσεων χωρίς μπάλα
Η μπρός-πίσω κίνηση	<ul style="list-style-type: none"> Είναι η κίνηση που κάνει ο παίκτης μπροστά στην περιοχή τέρματος στη διάρκεια της οργανωτικής φάσης. Συγκεκριμένα ο παίκτης ξεκινάει από τη βασική του θέση και κινείται προς τα μπρος, κατά βάση διαγώνια, με μέτωπο προς την εστία, για να υποδεχτεί την μπάλα. Κατόπιν αφού κάνει το βηματισμό με την μπάλα και την παραδώσει ή κάνει το σουτ, γυρίζει με πλάτη στη βασική θέση από όπου ξεκίνησε. Η κίνηση έχει πολύ μεγάλη τακτική σημασία για την επίθεση, είναι αναπόσπαστα δεμένη με το βηματισμό με μπάλα και είναι γνωστή σαν μπρος-πίσω κίνηση <p>Είναι περίπου από 3-12 μ. και συνολικά ο παίκτης για την κίνηση στη διάρκεια του παιχνιδιού καλύπτει μία απόσταση γύρω στα 900 μ. Το σημαντικό είναι ο παίκτης να έχει συνεχώς οπτική επαφή με τον τερματοφύλακα και να μάθει να χειρίζεται την μπάλα με το ένα χέρι αμέσως μετά την αρχική λαβή με δύο χέρια. Ουσιαστικά δηλαδή να είναι έτοιμος να κάνει ρίψη πάντα</p>

Κίνηση	Περιγραφή
Κινήσεις απελευθέρωσης	<ul style="list-style-type: none"> • Στη διάρκεια της κίνησης για τον αιφνιδιασμό ή στην τελική φάση της επίθεσης ή στις πιο ειδικές περιπτώσεις προσωπικής κάλυψης (μαν-του-μαν), ο παίκτης κάνει κινήσεις αλλαγής κατεύθυνσης με σκοπό να ξεγελάσει τον αντίπαλο και να κινηθεί σε πιο ελεύθερο ή πιο ευνοϊκό χώρο για να πάρει την μπάλα. Ουσιαστικά είναι προσποησεις χωρίς μπάλα

Μεθοδολογική υπόδειξη: Οι κινήσεις αυτές μπορούν να αποτελούν στοιχεία ατομικής τακτικής.

4. Λαβή (πιάσιμο) μπάλας

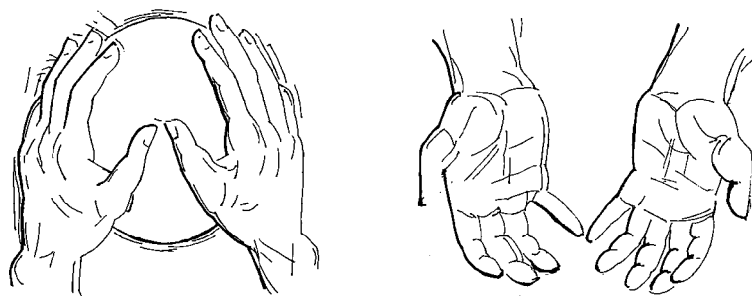
Η λαβή της μπάλας αποκτά μια ιδιαίτερη σημασία για τον παίκτη εξαιτίας του μικρού σχήματος της μπάλας και των μεγάλων ταχυτήτων που αναπτύσσονται στη μπάλα ακόμη και στην απλή πάσα. Μπορεί να γίνει σε στάση, με κίνηση, με άλμα και μ' ένα χέρι και με δύο χέρια. Στους αρχάριους και μέτριους παίκτες πάντα διδάσκεται και προτείνεται η λαβή με δύο χέρια. Γίνεται ανάλογα με το ύψος και τη διεύθυνση της μπάλας με τους εξής τρόπους:

- Ψηλή λαβή
- Μεσαία λαβή
- Χαμηλή λαβή
- Λαβή σε διάφορα ύψη και κατευθύνσεις

Οι σπουδαιότερες περιπτώσεις που αναφέρονται και βέβαια πιο συχνά χρησιμοποιημένες είναι αυτές με δύο χέρια:

Ψηλή λαβή. Για τη σταθερότερη, καλύτερη και πιο σίγουρη υποδοχή της μπάλας, όταν αυτή είναι στο ύψος των ώμων ή και πιο ψηλά, τα χέρια και τα δάχτυλα των παλαμών πρέπει να είναι απλωμένα και ελαφρά λυγισμένα. Οι δείκτες και οι αντίχειρες σχηματίζουν είτε ένα τρίγωνο, είτε το λατινικό W, δημιουργώντας μία κοιλότητα, παίρνοντας το σχήμα του χωνιού. Οι παλάμες πρέπει να είναι στραμμένες προς την πλευρά της μπάλας (Εικόνα Δ4.1).

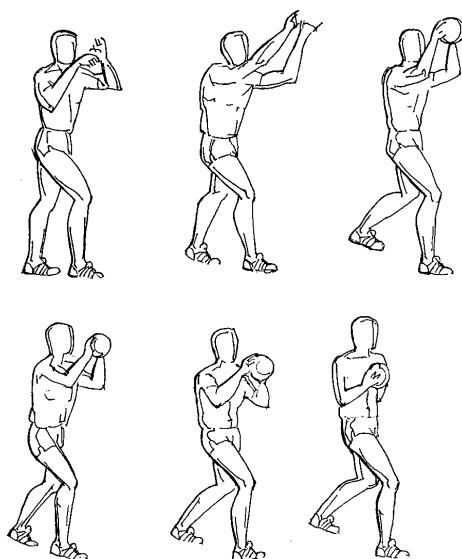
Οι κινήσεις σ' αυτή τη λαβή έχουν τρεις φάσεις: Τα χέρια κινούνται προς την κατεύθυνση της μπάλας ελαφρά λυγισμένα στον αγκώνα, ενώ γίνεται ταυτόχρονη κίνηση του κορμού εμπρός και προβολή του ενός ποδιού προς τα μπρος. Ό-



ταν έρθει η μπάλα σ' επαφή με τα χέρια αυτά αρχίζουν και λυγίζουν στους αγκώνες, έτσι ώστε στην πρώτη επαφή με την μπάλα να αποφευχθεί μια κρούση ή αναπήδηση της μπάλας μέσα στις παλάμες (Εικόνα Δ4.2).

Εικόνα Δ4.1 Σχηματισμός παλαμών στην ψηλή λαβή (αριστερά) και μεσαία λαβή (δεξιά)

Μεσαία λαβή. Σ' αυτή τη λαβή τα χέρια είναι πιο λυγισμένα στους αγκώνες, οι παλάμες αντιμέτωπες σχεδόν στο ύψος της λεκάνης, με τα μικρά δάκτυλα προς τα κάτω και τους αντίχειρες προς τα πάνω. Το εσωτερικό από τις παλάμες σχηματίζει το σχήμα της κούπας, βοηθώντας τον αντίχειρα στη συγκράτηση της μπάλας. Οι κινήσεις και σ' αυτή τη λαβή έχουν τις τρεις φάσεις που προαναφέραμε (Σχήμα Δ4.2).



Εικόνα Δ4.2 Κινήσεις σώματος για τη λαβή της μπάλας.

Χαμηλή λαβή. Γίνεται όταν η τροχιά της μπάλας είναι κάτω από το επίπεδο της λεκάνης. Το κορμί λυγίζει προς τα μπρος, τα χέρια είναι τεντωμένα και στραμμένα προς τα κάτω με ανοιχτές τις παλάμες. Τα δάχτυλα είναι ανοιχτά και ελαφρά λυγισμένα ενώ τα μικρά δάχτυλα αγγίζουν στις άκρες τους.

Μεθοδολογικές Υποδείξεις:

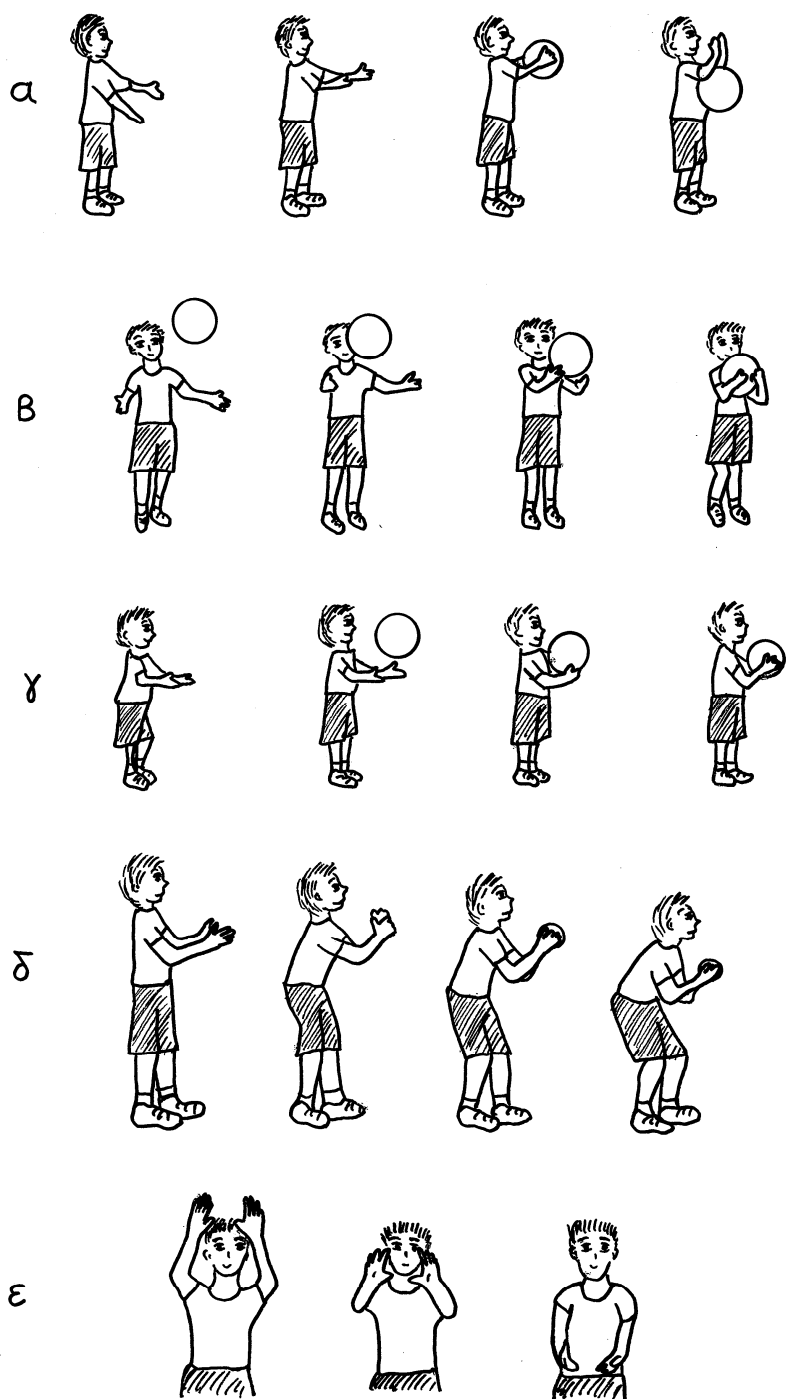
- Στη φάση της τελειοποίησης η μπάλα δεν μαζεύεται στο στήθος αλλά έρχεται κατευθείαν στη θέση ρίψης κρατημένη με ένα χέρι, γιατί ο παίκτης πρέπει να έχει πάντα στη στρατηγική του είναι ότι ο κύριος στόχος είναι η ρίψη για γκολ
- Η τεχνική που περιγράφεται αναφέρεται στην περίπτωση που η μπάλα έρχεται μετωπικά στην κατεύθυνση του παίκτη. Αυτό θα γίνει στο ξεκίνημα της μάθησης και σταδιακά θα προσαρμόζεται στις συνθήκες του παιχνιδιού και η προπόνηση θα πρέπει να περιλαμβάνει λαβή μπάλας από ποικίλες κατευθύνσεις της τροχιάς της μπάλας
- Υπάρχουν προτάσεις που λένε ότι η μπάλα πρέπει να πιάνεται στους προχωρημένους παίκτες στη διάρκεια της κυκλοφορίας της μπάλας στην επίθεση λίγο υψηλότερα από το ακρώμιο για να έρχεται η μπάλα πιο γρήγορα στη θέση ρίψης

Πιθανά λάθη

- Σφιχτά χέρια. Όχι χαλαρές παλάμες και δάχτυλα
- Επίπεδες ή παράλληλες παλάμες και δάχτυλα τεντωμένα ή κλειστά
- Να μη λυγίσουν τα χέρια μετά την πρώτη επαφή με την μπάλα στους αγκώνες
- Να μη χρησιμοποιούνται τα δάχτυλα στη λαβή
- Να μη γίνονται περιττές κινήσεις που βάζουν σε κίνδυνο την κατοχή της μπάλας
- Να μη γίνεται προβολή του ποδιού και των χεριών προς τη μπάλα. Η προβολή του ποδιού συνδυαστικά με το γεγονός ότι η μπάλα μετά την αρχική λαβή πρέπει να έρχεται σε θέση ρίψης εξυπηρετούν τον τακτικό στόχο της ετοιμότητας ρίψης

Παράγοντες που επηρεάζουν τη λαβή της μπάλας

- Ηλικία. Το παιδί αρχίζει να πιάνει την μπάλα σε ηλικία 2-3 χρόνων και σταδιακά βελτιώνεται μέχρι και την εφηβεία (Εικόνα Δ4.3)
- Το μέγεθος της μπάλας
- Η απόσταση ρίψης της μπάλας
- Το είδος της ρίψης
- Η κατεύθυνση της ρίψης
- Η ταχύτητα της μπάλας



Εικόνα Δ4.3 Ηλικιακή εξέλιξη λαβής

Ασκήσεις Λαβής

Στάδιο 1. Εξοικείωση με την μπάλα. Οι ασκήσεις αυτές είναι για τις ηλικίες των παιδιών που μαθαίνουν χάντμπολ και γενικότερα για τα παιδιά του δημοτικού σχολείου και έχουν παιγνιώδη μορφή. Συνδυάζονται με δείκτες επιδεξιότητας. Η διδασκαλία γίνεται κατά στάδια όπως περιγράφονται παρακάτω:

Στάδιο 2. Προστατεύω την μπάλα. Σκοπός είναι το παιδί να μάθει να κρατάει και να σιγουρεύει την μπάλα στα χέρια του.

Άσκηση 1: Το παιδί κρατάει την μπάλα με τα δύο χέρια αρχικά στατικά και σταδιακά κινείται με αυτήν:

- Περπατώντας
- Τρέχοντας
- Τρέχοντας προς ποικίλες κατευθύνσεις
- Πηδώντας πάνω από διαφορετικά εμπόδια χαμηλού ύψους

Άσκηση 2: Το παιδί κρατάει την μπάλα με τα δύο χέρια και την προστατεύει από άλλον συμπαίκτη:

- Στατικά ο ένας μπροστά από τον άλλον
- Ο παίκτης με την μπάλα κινείται σε όλο τον χώρο και ο αντίπαλός του τον κυνηγάει να του πάρει την μπάλα
- Ο παίκτης κρατάει την μπάλα με ένα χέρι

Μεθοδολογική Υπόδειξη: Όταν η μπάλα κερδίζεται αλλάζουν οι ρόλοι. Για την άσκηση 2 η μπάλα αλλάζει ανά 10-15 sec.

Στάδιο 3. Παίζω την μπάλα μόνος μεταφέροντας από το ένα χέρι στο άλλο.

Άσκηση 1: Ο παίκτης περιστρέφει την μπάλα του γύρω από το σώμα του

Άσκηση 2: Το ίδιο αλλά η περιφορά γίνεται γύρω από την μέση

Άσκηση 3: Το ίδιο αλλά η μπάλα περνάει σε σχήμα οκταριού κάτω από τα πόδια του

Άσκηση 4: Το ίδιο αλλά γίνονται ταυτόχρονα όλες οι παραπάνω κινήσεις διαδοχικά

Άσκηση 5: Οι προηγούμενες ασκήσεις αλλά ο παίκτης κινείται με ποικίλη ταχύτητα και κατεύθυνση

Στάδιο 4. Εξοικείωση με την λήψη της μπάλας από τον ίδιο τον παίκτη.

Άσκηση 1: Ο παίκτης στατικά πετάει την μπάλα και την πιάνει πάνω από το κεφάλι του

Άσκηση 2: Το ίδιο αλλά την πιάνει στο ύψος της μέσης

Άσκηση 3: Το ίδιο αλλά κάνει περιστροφή 90°

Άσκηση 4: Το ίδιο αλλά η περιστροφή είναι 180°

Άσκηση 5: Ο παίκτης είναι στην εδραία θέση και από εκεί πετάει την μπάλα και την πιάνει

Άσκηση 6: Από την ίδια θέση πετάει την μπάλα και σηκώνεται όρθιος για να την πιάσει

Άσκηση 7: Από την όρθια θέση πετάει την μπάλα ψηλά κάνει κυβίστηση και την πιάνει

Άσκηση 8: Σκυταλοδρομία. Δύο ομάδες 10 ατόμων περίπου. Οι παίκτες με την μπάλα στα χέρια τρέχουν, περνούν γύρω από ένα ορθοστάτη σε απόσταση 10 μ. και δίνουν την μπάλα στον επόμενο συμπαίκτη. Κερδίζει η ομάδα που θα τελειώσει πιο γρήγορα

Άσκηση 9: Μπροστά από κάθε παίκτη υπάρχουν 10 εμπόδια. Ο παίκτης με την μπάλα στα χέρια περνάει διαδοχικά πάνω και κάτω από τα εμπόδια

Στάδιο 5. Υποδοχή της μπάλας μετά από μετωπική ρίψη:

Άσκηση 1: Οι παίκτες σε κύκλο δέχονται την μπάλα από έναν συμπαίκτη που βρίσκεται στο κέντρο

Άσκηση 2: Η προηγούμενη άσκηση αλλά ο παίκτης που θα πάρει την μπάλα θα κάνει προβολή ποδιού πριν την λαβή

Στάδιο 6. Εξοικείωση στη λαβή της μπάλας που έρχεται από τα πλάγια.

Άσκηση 1: Οι παίκτες σε κύκλο. Η μπάλα μεταφέρεται από κάθε παίκτη στον διπλανό του

Άσκηση 2: Η ίδια διάταξη αλλά η μπάλα δίνεται στον διπλανό κατόπιν στον παραδίπλανό και ούτω καθεξής

Άσκηση 3: Η ίδια διάταξη με τις εξής παραλλαγές:

- Η μπάλα πάει προς την αντίστροφη πορεία
- Η μπάλα μεταβάλλει συνεχώς την κατεύθυνσή της από τα αριστερά προς τα δεξιά και αντίστροφα εναλλακτικά

Στάδιο 7. Εξοικείωση με μπάλα που κυλάει στο έδαφος για μάθηση της χαμηλής λαβής

Άσκηση 1: Μπάλες είναι μαζεμένες σε ένα κιβώτιο. Ο προπονητής ή ένας παίκτης πετάει συνεχώς τις μπάλες έξω. Οι παίκτες που είναι σκορπισμένοι γύρω από την μπάλα τρέχουν τις μαζεύουν από το έδαφος και τις επιστρέφουν στο κουτί. Στόχος το κουτί να είναι πάντα γεμάτο

Άσκηση 2: Οι παίκτες είναι ένας πίσω από τον άλλον σε απόσταση 2 μ. με τα πόδια σε διάσταση. Ο πρώτος παίκτης περνάει την μπάλα κάτω από τα πόδια στον δεύτερο, μέχρι να φθάσει η μπάλα στον τελευταίο. Αυτός κατόπιν θα περάσει πρώτος και ούτω κάθε εξής

Μεθοδολογικές υποδείξεις: Η μπάλα θα πιάνεται και κατόπιν θα μεταβιβάζεται.

Στάδιο 8. Λαβή μπάλας σε παιγνιώδη ανταγωνιστική μορφή.

Άσκηση 1: Παιχνίδι Ράγκμπι με δύο ομάδες. Κανονικό παιχνίδι σε σκιαγραφημένο πρόχειρο γήπεδο ράγκμπι. Η μπάλα μεταβιβάζεται δεν ρίχνεται

Άσκηση 2: Το παιχνίδι κορόιδο. Δύο ομάδες αντίπαλες είναι μέσα σε έναν κύκλο Μπαίνει ένας αγωνιστικός στόχος πχ ποια ομάδα θα κάνει 10 συνεχόμενες πάσες. Παραλλαγές:

- Οι παίκτες θα πάρουν την μπάλα με κίνηση δηλαδή με μηδενικό βήμα

- Θα την παραδώσουν αφού μετά τη λαβή θα κάνουν ένα ή δύο ή τρία βήματα. Ακόμη μετά από προσγείωση αρχική σε ένα και δύο πόδια, κατόπιν οδηγιών.

Στάδιο 9. Προσαρμογή στις συνθήκες του αγώνα. Αυτές οι ασκήσεις ταυτίζονται και με τις ασκήσεις πάσας. Παραδείγματα ασκήσεων:

Άσκηση 1: Δύο παίκτες σε ευθεία γραμμή από κοντινή και μακρινή απόσταση σε ευθεία γραμμή ανταλλάσσουν πάσες. Ποικιλίες:

- Η απόσταση διατηρείται σταθερή
- Η απόσταση σταδιακά γίνεται κοντινή ή μακρινή
- Στην ίδια άσκηση η απόσταση μεταξύ των παικτών μεταβάλλεται συνεχώς

Άσκηση 2: Ανταλλαγή πάσας παικτών σε σχήμα τριγώνου ή τετράγωνου ή άλλων σχημάτων.

Άσκηση 3: Κίνηση και λαβή μπάλας κατά μήκος του γηπέδου μεταξύ δύο ή τριών παικτών

Σύνοψη μεθοδολογικών υποδείξεων:

- Η λαβή της μπάλας πρέπει να γίνεται στο μηδενικό βήμα
- Η τοποθέτηση των ποδιών μετά τη λαβή πρέπει να γίνεται με ένα και δύο πόδια
- Κατά συνθήκη, τοποθετείται και αντίπαλος για να δυσκολέψει τη λαβή και να αναγκάσει τον υποδοχέα να κάνει κινήσεις αποφυγής χωρίς μπάλα
- Η ταχύτητα ρίψης βαίνει συνεχώς αυξανόμενη
- Η λαβή σταδιακά πρέπει να επιδιώκεται να γίνεται και με ένα χέρι

5. Ντρίμπλα

Είναι ένα στοιχείο δανεισμένο από την τεχνική του μπάσκετ, αλλά χωρίς τη σπουδαιότητα και τη συχνότητα με την οποία χρησιμοποιείται σ' αυτό. Είναι η αναπήδηση της μπάλας στο δάπεδο με την παρέμβαση του χεριού του παίκτη, χωρίς κράτημα ή μεταφορά.

Η ντρίμπλα γίνεται με τη συνεργασία του μπροστινού μέρους της παλάμης και από τις πρώτες φάλαγγες των δακτύλων. Η παλάμη παραμένει ανοιχτή για τον καλύτερο έλεγχο της μπάλας με τα δάχτυλα ελαφρά λυγισμένα και απλωμένα. Την ώθηση προς τα κάτω την προκαλεί η χαλαρή κίνηση του καρπού προς τα κάτω, με τελευταίο σημείο επαφής τις πρώτες φάλαγγες των μεσαίων δακτύλων. Έτσι κατευθύνεται σε επιλεγμένα μέρη και δίνει τη δυνατότητα στον παίκτη με το κεφάλι ψηλά να βλέπει όλο τον αγωνιστικό χώρο. Μετά την αναπήδηση, την μπάλα υποδέχονται πρώτα τα δάχτυλα και μετά η υπόλοιπη παλάμη, χωρίς να ξεπεράσει το ύψος της μέσης. Στο βηματισμό πρέπει να προσέξουμε την αρμονική κίνηση του χεριού ντρίμπλας και του αντίθετου ποδιού. Η αντίθεση στο βηματισμό δίνει μεγάλη αρμονία στην κίνηση και καλύτερο έλεγχο στην μπάλα.

Η χρήση της ντρίμπλας στο χάντμπολ είναι περιορισμένη και γίνεται μόνο στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Στον ατομικό αιφνιδιασμό (συνήθως πολλαπλή ντρίμπλα)
- Στις διάφορες προσποιήσεις (συνήθως μία αναπήδηση της μπάλας)
- Στην οργανωτική φάση της επίθεσης
- Στις περιπτώσεις που θέλουμε να κερδίσουμε χρόνο (αλλαγές, ποινή 2', πριν τη λήξη του παιχνιδιού)
- Στη διάσπαση της ατομικής άμυνας (μαν-του-μαν)
Υπάρχουν δύο είδη ντρίμπλας:
- Ντρίμπλα κατοχής της μπάλας
- Προωθητική

Η ντρίμπλα κατοχής της μπάλας γίνεται στις περιπτώσεις του πιεστικού μαρκαρίσματος. Ο παίκτης έχει τα πόδια του ανοιχτά, το ένα λίγο πιο μπροστά από το άλλο και το κορμί του γέρνει ελαφρά προς τα μπρος. Το αντίθετο χέρι και πόδι προστατεύουν την μπάλα μαζί με τη βοήθεια του σώματος, που τοποθετείται ανάμεσα στον αντίπαλο και την μπάλα. Το ύψος της αναπήδησης της μπάλας σ' αυτή τη ντρίμπλα είναι μικρό.

Η προωθητική ντρίμπλα είναι πιο ενδιαφέρουσα για τον χαντμπολίστα και χρησιμοποιείται στον αιφνιδιασμό. Η μπάλα ωθείται μπροστά από το σώμα, το οποίο έχει μία ελαφρά κλίση προς τα μπρος. Η γωνία πρόσκρουσης της μπάλας με το έδαφος ποικίλει και εξαρτάται από την ταχύτητα του παίκτη και το ύψος του. Στην περίπτωση του αιφνιδιασμού επιδιώκεται μεγάλη γωνία πρόσκρουσης μπάλας, που σημαίνει αρκετά μακριά από το σώμα του παίκτη.

Πιθανά λάθη:

- Μεταφορά και κράτημα της μπάλας
- Αναπήδηση της μπάλας πάνω από τη λεκάνη
- Χτύπημα της μπάλας
- Το βλέμμα να είναι στραμμένο στο έδαφος αντί να κοιτάζει μπροστά στο πεδίο

Ασκήσεις ντρίμπλας

Άσκηση 1: Ο παίκτης στατικά ντριμπλάρει. Παραλλαγές:

- Εναλλακτικά με αριστερό και δεξί χέρι
- Η ντρίμπλα διαδοχικά γίνεται σε χαμηλό και μεσαίο ύψος
- Η ντρίμπλα γίνεται ταυτόχρονα και με τα δύο χέρια
- Η ντρίμπλα γίνεται και με πέρασμα της μπάλας κάτω από τα πόδια

Άσκηση 2: Τα παραπάνω γίνονται με ευθύγραμμη κίνηση.

Άσκηση 3: Το ίδιο με περιστροφή του σώματος

Άσκηση 4: Η κίνηση γίνεται σε ζιγκ ζαγκ κατεύθυνση

Άσκηση 5: Η κίνηση ντριμπλαρίσματος γίνεται με μεγάλη ταχύτητα

Άσκηση 6: Γίνεται διαδοχικά με μετατόπιση πολύ γρήγορα, αργά στατικά

Μεθοδολογική υπόδειξη: Ανάλογα με την κρίση του προπονητή προστίθεται αντίπαλος

6. Πάσα

Τα διάφορα είδη πάσας ταξινομούνται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, ανάλογα με τη χρήση τους και το σκοπό που εξυπηρετούν. Στις κύριες και στις ειδικές (δευτερεύουσες) πάσες. Οι κύριες πάσες είναι η ψηλή (βασική) και η χαμηλή περιστροφική (χαμηλή περιστροφική του καρπού) με τις παραλλαγές τους (Πίνακας Δ6.1). Οι ειδικές πάσες είναι δημιουργήματα των αναγκών του παιχνιδιού.

6.1. Ψηλή πάσα (βασική)

Η πάσα αυτή επειδή χρησιμοποιείται περισσότερο απ' όλες τις άλλες, γι' αυτό πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα και προσοχή στην εκμάθησή της. Γίνεται με δύο τρόπους, ανάλογα με το τακτικό περιεχόμενο της χρήση της:

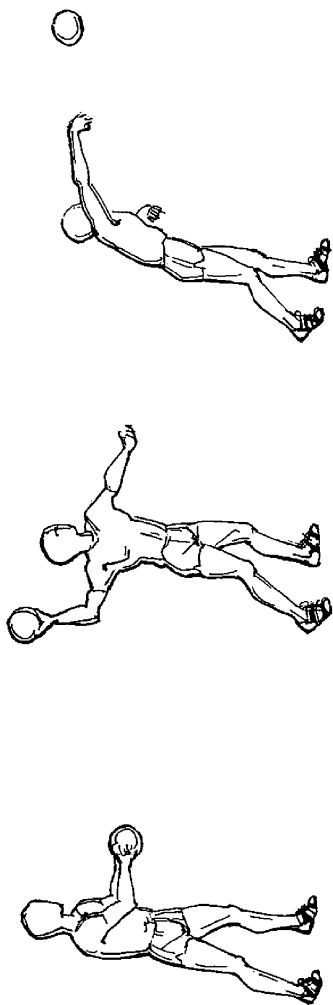
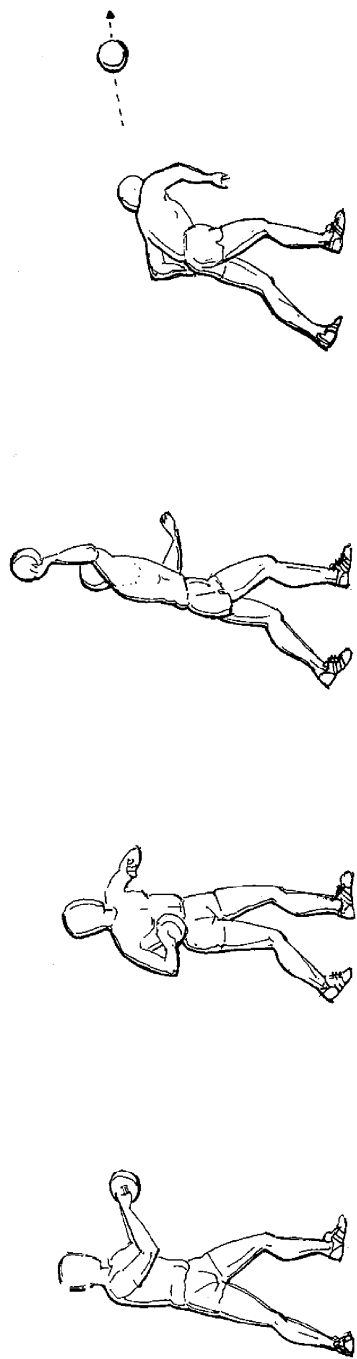
- Κοφτή
- Εκτατική

Η κοφτή πάσα (Εικόνα Δ6.1α)

Μετά την υποδοχή με την προς τα μπρος κίνηση του κορμού και την προβολή του ποδιού, η μπάλα δεν κατευθύνεται προς το στήθος όπως αναλύθηκε στη λαβή, αλλά **προς τη θέση ρίψης** από τον πιο σύντομο δρόμο. Τα δάχτυλα πρέπει να είναι ανοιχτά, να καλύπτουν όσο το δυνατό μεγαλύτερη επιφάνεια της μπάλας και να τη σφίγγουν γερά, ασκώντας ιδιαίτερα μεγαλύτερες δυνάμεις με την τελευταία φάλαγγα των δακτύλων. Βασικό ρόλο παίζει εδώ το άνοιγμα του αντίχειρα και του μικρού δαχτύλου. Το χέρι ρίψης λυγίζει στον αγκώνα και έρχεται σχεδόν στο επίπεδο του σώματος με το βραχίονα στο ύψος των ώμων παράλληλα με το έδαφος. Ο πήχης είναι σε μία θέση σχεδόν κάθετος με το έδαφος, κρατώντας έτσι την μπάλα πιο ψηλά και πλάι από το κεφάλι, ενώ ο αγκώνας βρίσκεται στο επίπεδο των ώμων.

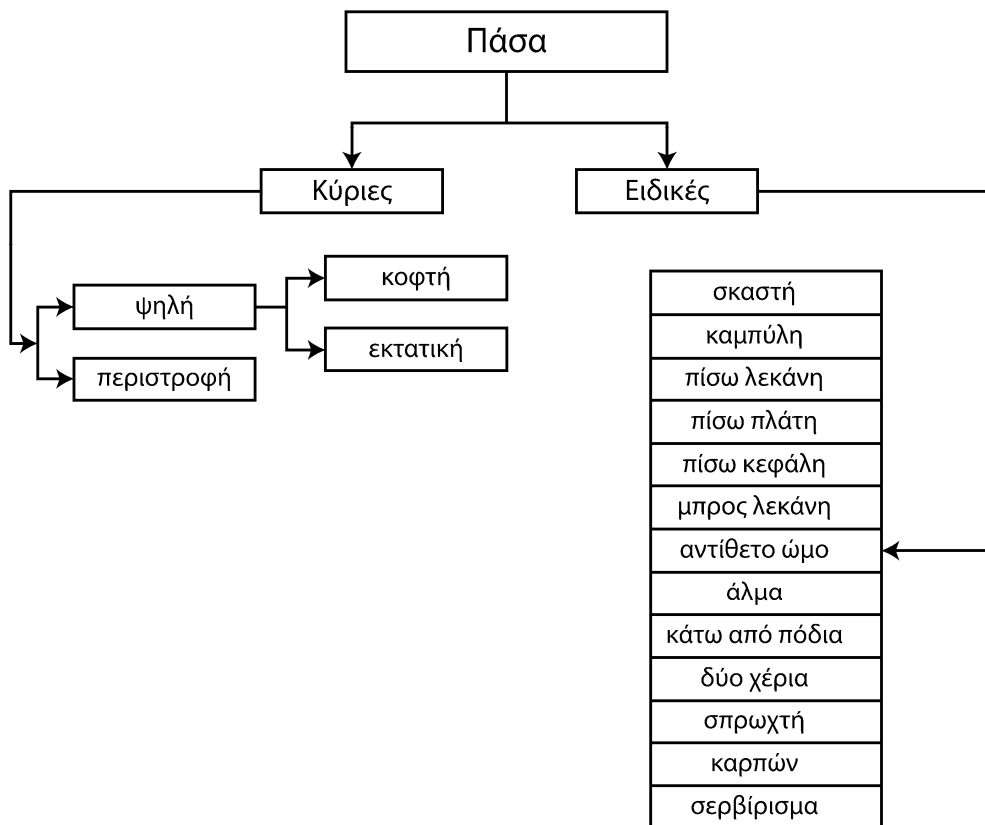
Η κοφτή πάσα (Εικόνα Δ6.1α)

Μετά την υποδοχή με την προς τα μπρος κίνηση του κορμού και την προβολή του ποδιού, η μπάλα δεν κατευθύνεται προς το στήθος όπως αναλύθηκε στη λαβή, αλλά **προς τη θέση ρίψης** από τον πιο σύντομο δρόμο. Τα δάχτυλα πρέπει να είναι ανοιχτά, να καλύπτουν όσο το δυνατό μεγαλύτερη επιφάνεια της μπάλας και να τη σφίγγουν γερά, ασκώντας ιδιαίτερα μεγαλύτερες δυνάμεις με την τελευταία φάλαγγα των δακτύλων. Βασικό ρόλο παίζει εδώ το άνοιγμα του αντίχειρα και του μικρού δαχτύλου. Το χέρι ρίψης λυγίζει στον αγκώνα και έρχεται σχεδόν στο επίπεδο του σώματος με το βραχίονα στο ύψος των ώμων παράλληλα με το έδαφος. Ο πήχης είναι σε μία θέση σχεδόν κάθετος με το έδαφος, κρατώντας έτσι την μπάλα πιο ψηλά και πλάι από το κεφάλι, ενώ ο αγκώνας βρίσκεται στο επίπεδο των ώμων.



Εικόνα Δ6. 1^α και β

Πίνακας Δ6.1 Ταξινόμηση Πάσας



Ρίψη μπάλας: Η μπάλα ρίχνεται με μια κοφτή κίνηση του πήχη και του καρπού προς τα μπρος. Η κίνηση της ρίψης γίνεται γύρω από τον οριζόντιο άξονα των ώμων χωρίς την ουσιαστική συμμετοχή του βραχίονα. Ταυτόχρονα γίνεται στρέψη του βραχίονα στην άρθρωση του ώμου, βοηθώντας την προς τα μπρος κίνηση του πήχη. Η παλάμη σ' αυτή την πάσα είναι στραμμένη προς την κατεύθυνση της μπάλας και η τελική κατεύθυνση δίνεται από τον καρπό. Χρησιμοποιείται σε κοντινές και γρήγορες ρίψεις.

Πιθανά λάθη (Πίνακας Δ6.1.1):