

## Κεφάλαιο 5

---

# Χειρισμός της μπάλας – ντρίπλα



# Πρωτοβάθμια εκπαίδευση

## Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ – ΝΤΡΙΠΛΑ

Με τον όρο «χειρισμός της μπάλας» εννοούμε τις κινήσεις που κάνει κάποιος/οια όταν έχει την μπάλα στην κατοχή του. Η πιο σημαντική απ' όλες αυτές τις κινήσεις είναι η ντρίπλα. Η ντρίπλα χρησιμεύει για να κινηθούμε μαζί με την μπάλα σε κάποια κατεύθυνση. Εκτός της προαναφερόμενης κίνησης, η ντρίπλα μπορεί να εκτελεστεί και στατικά. Έτσι, είτε όταν είμαστε στατικοί είτε όταν κινούμαστε προς μια κατεύθυνση με την μπάλα, κάνοντας ντρίπλα, χτυπάμε την μπάλα στο έδαφος με ένα χέρι πολλές φορές. Το χτύπημα της μπάλας στο έδαφος πρέπει να γίνεται με κατεύθυνση προς τα κάτω χρησιμοποιώντας τον καρπό, αλλά και το αντιβράχιο πρέπει να μετακινείται πάνω-κάτω στο επίπεδο και στο ύψος της λεκάνης. Ανάλογα με το είδος της ντρίπλας (στατική ή προωθητική), η μπάλα πρέπει να ανεβοκατεβαίνει προς το έδαφος είτε δίπλα στον κορμό (στατική ντρίπλα) είτε μπροστά (προωθητική ντρίπλα). Όταν μετά από την επαφή της μπάλας με το έδαφος αυτή επιστρέφει προς τα επάνω, η υποδοχή και η επαφή της μπάλας γίνεται από τον καρπό και σε μια θέση που ο καρπός είναι προς τα κάτω (ο καρπός βλέπει προς το έδαφος). Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται συνεχώς (κίνηση του καρπού και του αντιβραχίου) μέχρι να σταματήσει κάποια στιγμή η ντρίπλα από τον/την ασκούμενο. Η ταχύτητα της κίνησης του καρπού και του αντιβραχίου μπορεί να αυξηθεί ή να μειωθεί ανάλογα με τις ανάγκες και τις απαιτήσεις που χρειάζονται κάθε φορά. Ο χειρισμός της μπάλας γίνεται πιο δύσκολο όταν αυξάνεται η ταχύτητα της κίνησης με την μπάλα (Χατζημανουήλ, 2017).

## Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΣΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ – ΝΤΡΙΠΛΑ

- Πρέπει πρώτα κάποιος/α να εξασκείται στη στατική ντρίπλα και κατόπιν στην προωθητική ντρίπλα. Μια μέση κατάσταση είναι να εξασκείται κάποιος/α ενώ βαδίζει.
- Η ταχύτητα της ώθησης της μπάλας προς το έδαφος αρχικά είναι αργή και αργότερα πιο γρήγορη.
- Πρώτα πρέπει για την ντρίπλα να επιλέγεται μια μικρή απόσταση και κατόπιν να επιλέγονται μεγαλύτερες αποστάσεις.
- Πρώτα πρέπει να εφαρμόζεται η ντρίπλα σε ευθείες κατευθύνσεις από τους ασκούμενους και κατόπιν σε κατευθύνσεις όπου χρειάζονται αλλαγές πορείας.
- Πρώτα πρέπει οι ασκούμενοι να εφαρμόζουν ντρίπλα χωρίς παρεμβολές ή κάποιο εμπόδιο και κατόπιν με μεσολάβηση κάποιου εμποδίου ή παρεμβολής (αμυντικοί, κώνοι κ.ά.).
- Πρώτα πρέπει κάποιος να εξασκείται στην ντρίπλα χρησιμοποιώντας το επικρατές χέρι του και αργότερα το άλλο χέρι του. Όταν εμπεδωθεί καλά η ντρίπλα ξεχωριστά για κάθε χέρι, τότε μπορεί κάποιος να εφαρμόσει ντρίπλα και να χρησιμοποιήσει εναλλάξ το δεξί και το αριστερό του χέρι.
- Αρχικά κάποιος θα πρέπει να εφαρμόζει την ντρίπλα με μεγαλύτερη μπάλα, διευκολύνοντας με αυτόν τον τρόπο τον χειρισμό της μπάλας και κατόπιν με πιο μικρές μπάλες, φτάνοντας έτσι στην μπάλα χειροσφαίρισης. Οι μπάλες χειροσφαίρισης πρέπει ανάλογα με το επιθυμητό αποτέλεσμα να ποικίλλουν (περισσότερο φουσκωμένες, λιγότερο φουσκωμένες, κανονικές).
- Αρχικά πρέπει κάποιος να επικεντρώνεται και να είναι συγκεντρωμένος πάνω στην μπάλα και κατόπιν να επικεντρώνεται αλλού (δηλαδή να βλέπει κάτι άλλο). Έτσι, κάποιος εφαρμόζει καλύτερα σε πρώτη φάση την ντρίπλα, ενώ κατόπιν διακόπτει τη συγκέντρωσή του αποκλειστικά στην μπάλα, παρατηρώντας με αυτόν τον τρόπο και άλλα στοιχεία του παιχνιδιού.
- Όταν κάποιος είναι ικανός να χειρίζεται την μπάλα και να εφαρμόζει ντρίπλα ικανοποιητικά, πρέπει να συνδέσει τον χειρισμό της μπάλας και την ντρίπλα με τη ρίψη της μπάλας (πάσα-σουτ).

## Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

### Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ – ΝΤΡΙΠΛΑ

Όταν κάποιος θέλει να μετακινηθεί μέσα στο γήπεδο με την μπάλα στην κατοχή του σε διάφορες κατευθύνσεις και για αρκετό χρόνο, τότε εφαρμόζει ντρίπλα. Έτσι, με αυτόν τον τρόπο, δηλαδή εφαρμόζοντας απεριόριστες ντρίπλες, μπορούμε να μεταφέρουμε την μπάλα από το ένα σημείο του γηπέδου σε ένα άλλο. Παρ' όλα αυτά, η ντρίπλα χρησιμοποιείται για συγκεκριμένους λόγους και η συχνότητά της πρέπει να είναι μειωμένη κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Αυτό συμβαίνει γιατί η μετακίνηση και η μεταφορά της μπάλας είναι πιο γρήγορη και γίνεται πιο εύκολα και με μεγαλύτερη ασφάλεια όταν η μπάλα μεταβιβαστεί από ένα άτομο σε ένα άλλο μέσω της μεταβίβασής της (πάσα), απ' ό,τι όταν η μεταφορά της μπάλας γίνει με ντρίπλα. Εκτός των άλλων, με τον προαναφερόμενο τρόπο αποφεύγονται οι ατομικές ενέργειες, ενώ παράλληλα δημιουργούνται προϋποθέσεις συνεργασίας και αυξάνεται η συλλογικότητα μεταξύ των αθλητών μέσα στο γήπεδο. Πιο συγκεκριμένα, η ντρίπλα αποφεύγεται γιατί τις περισσότερες φορές καθυστερεί το παιχνίδι. Επιπλέον, εξαιτίας του ότι το παιχνίδι διαχρονικά αυξάνει την ταχύτητά του, η ντρίπλα γενικά αποφεύγεται και προτιμάται η μεταβίβαση της μπάλας, αφού η μεταφορά της μπάλας μέσω της μεταβίβασης (πάσας) γίνεται με μεγάλη ταχύτητα.

Υπάρχουν όμως και συνθήκες που ευνοούν την ντρίπλα. Για παράδειγμα, όταν κάποιος φεύγει μόνος του στον αιφνιδιασμό. Επίσης, όταν κάποιος θέλει να φτάσει πιο κοντά σε ένα συγκεκριμένο σημείο και δεν μπορεί να διανύσει αυτήν την απόσταση με τρία βήματα, τότε θα πρέπει να εφαρμόσει ντρίπλα, π.χ., όταν θέλει κάποιος να επιχειρήσει μια ρίψη (σουτ) προς την εστία και βρίσκεται πολύ μακριά από αυτήν. τότε, για να πλησιάσει τα έξι μέτρα, εφαρμόζει ντρίπλα. Επιπλέον, μια άλλη περίπτωση είναι όταν κάποιος έχει κάνει τρία βήματα και θέλει να συνεχίσει την κίνησή του. Άλλο ένα παράδειγμα είναι όταν κάποιος θέλει να ξεπεράσει κάποιον αμυντικό μέσω ντρίπλας. Ακόμα, όταν κάποιος θέλει να κρατήσει την μπάλα στην κατοχή του πάνω από τρία δευτερόλεπτα. Τέλος, όταν κάποιος θέλει να δώσει κάποια οδηγία στον ή στους διπλανούς του συμπαίκτης ή όταν συνειδητά θέλει να καθυστερήσει το παιχνίδι.

Ο Μπάγιος (2002) αναφέρει ότι, όταν κάποιος θέλει να εφαρμόσει σωστά την τεχνική της ντρίπλας, θα πρέπει να έρθει σε επαφή με την μπάλα μέσω της παλάμης του και πιο συγκεκριμένα μέσω των δαχτύλων του (κυρίως με τις άκρες φάλαγγες των δαχτύλων του). Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει η παλάμη του να τοποθετείται και να έρχεται σε επαφή κάθε φορά με την επιφάνεια της μπάλας, ενώ τα δάχτυλά του θα πρέπει να έρχονται σε επαφή και να αγγίζουν την επιφάνεια της μπάλας χωρίς όμως να την κρατάνε. Τα δάχτυλα θα πρέπει να είναι ανοιχτά (όχι τεντωμένα) και η παλάμη μαζί με τα δάχτυλα να είναι σε μια χαλαρή κατάσταση, ώστε να ανταποκριθούν στην όλη διαδικασία. Η παλάμη κινούμενη με κάμψη και έκταση θα πρέπει να δίνει στην μπάλα την κατάλληλη ώθηση που χρειάζεται, ώστε αυτή να κατευθυνθεί στο έδαφος και να επιστρέψει ξανά πίσω. Η όλη διαδικασία γίνεται αρμονικά χωρίς έντονες και απότομες κινήσεις. Κατ' αυτόν τον τρόπο τα δάχτυλα απορροφούν την ορμή της μπάλας και παράλληλα κατευθύνουν την μπάλα προς το έδαφος με την κατάλληλη ώθηση, όταν αυτή (η μπάλα) έρχεται σε επαφή με την παλάμη και τα δάχτυλα, καθώς επιχειρείται μια νέα ντρίπλα και μια νέα επαφή της μπάλας. Ο αγκώνας θα πρέπει να κάνει και αυτός μια μικρή κάμψη και έκταση, συμμετέχοντας έτσι στην απόσβεση της ορμής, αλλά και της ώθησης της μπάλας.

Για να δημιουργήσουμε καλύτερες προϋποθέσεις ελέγχου, ασφάλειας και προστασίας της μπάλας από κάποια πιθανή παρέμβαση ενός αντιπάλου, θα πρέπει, όταν η μπάλα αναπηδάει από το έδαφος, να ελέγχεται με τέτοιο τρόπο, ώστε αυτή να μην ανέβει πάνω από το ύψος της λεκάνης. Επιπλέον, για καλύτερη προστασία της μπάλας, καθώς και για μεγαλύτερη ασφάλεια, θα πρέπει το άτομο που εφαρμόζει την ντρίπλα να κάνει προβολή του αντίθετου ποδιού σε σχέση με το χέρι που έρχεται σε επαφή με την μπάλα. Με αυτόν τον τρόπο το σώμα μπαίνει μπροστά από το χέρι που εφαρμόζει την ντρίπλα, δημιουργώντας έτσι μια ασπίδα προστασίας της μπάλας. Επιπλέον, το άλλο χέρι, δηλαδή το αντίθετο χέρι από το οποίο

εκτελείται η ντρίπλα, μπορεί να προστατεύει την μπάλα από τυχόν παρεμβάσεις. Κατά τη διάρκεια της ντρίπλας (στατική ή προωθητική) τα μέρη του σώματος που παίρνουν μέρος στην όλη διαδικασία είναι τα δάχτυλα, ο καρπός, ο αγκώνας και ο ώμος. Στην προωθητική ντρίπλα θα πρέπει να αποφεύγεται η μεταφορά της μπάλας, ενώ ο ρυθμός με τον οποίο χτυπάει η μπάλα στο έδαφος είναι μεγαλύτερος και πιο ταχύς σε σχέση με τη στατική ντρίπλα. Ανάλογα με την κάθε περίπτωση και τις απαιτήσεις που υπάρχουν κάθε φορά, η ταχύτητα της κίνησης του αντιβραχίου και του καρπού αυξομειώνεται ανάλογα. Γενικά θα πρέπει να ξέρουμε ότι η ντρίπλα της μπάλας γίνεται πιο δύσκολα όταν αυξάνεται η ταχύτητα αναπήδησης της μπάλας.

## Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΝΤΡΙΠΛΑ

- Πρώτα η εξάσκηση γίνεται σε στατική ντρίπλα και μετά σε προωθητική ντρίπλα. Μια ενδιάμεση κατάσταση είναι όταν η εξάσκηση της ντρίπλας εφαρμόζεται ενώ κάποιος βαδίζει.
- Πρώτα η εξάσκηση γίνεται από την όρθια θέση και μετά από άλλες θέσεις του σώματος.
- Πρώτα η εξάσκηση γίνεται με την εφαρμογή της ντρίπλας με κίνηση και μετά γίνεται η εφαρμογή στο ξαφνικό σταμάτημα της ντρίπλας και στο σταμάτημα της κίνησης του σώματος.
- Πρώτα η εξάσκηση γίνεται κατά την εφαρμογή της ντρίπλας με αργή ταχύτητα ώθησης της μπάλας προς το έδαφος και μετά με πιο γρήγορη ταχύτητα.
- Πρώτα η εξάσκηση γίνεται με εφαρμογή της ντρίπλας για να διανύσουμε μικρές αποστάσεις και μετά γίνεται εφαρμογή της ντρίπλας για να διανύσουμε μεγαλύτερες αποστάσεις.
- Πρώτα η εξάσκηση γίνεται με εφαρμογή της ντρίπλας σε κατευθύνσεις που είναι σε ευθεία γραμμή και μετά σε κατευθύνσεις που έχουν αλλαγές στην πορεία τους.
- Πρώτα η εξάσκηση γίνεται με εφαρμογή της ντρίπλας χωρίς παρεμβολή κάποιου εμποδίου (κώνοι, αμυντικοί κλπ.) και μετά με κάποια παρεμβολή.
- Πρώτα η εξάσκηση γίνεται με εφαρμογή της ντρίπλας με το «καλό» μας χέρι (επικρατές) και μετά με το άλλο (μη επικρατές) χέρι. Στο τελικό στάδιο εκμάθησης μπορούμε να εφαρμόσουμε ντρίπλα εναλλάξ, με το επικρατές και με το μη επικρατές χέρι.
- Πρώτα η εξάσκηση γίνεται με εφαρμογή της ντρίπλας εστιάζοντας πάνω στο μετακινούμενο αντικείμενο (μπάλα) και μετά εστιάζοντας κάπου αλλού (γήπεδο συμπαίκτες, αντιπάλους κλπ.). Έτσι, κάποιος πρώτα εστιάζει στην εκμάθηση της συγκεκριμένης διαδικασίας (ντρίπλα) και κατόπιν εστιάζει την προσοχή του και κάπου αλλού.
- Η εξάσκηση της ντρίπλας πρέπει να συνδεθεί με τα βήματα αφού έχει προηγηθεί η εκμάθηση της ντρίπλας.
- Η εξάσκηση της ντρίπλας πρέπει να συνδεθεί με τη ρίψη (πάσα-σουτ), αφού έχει προηγηθεί η εκμάθηση της ντρίπλας και η εκμάθηση της ντρίπλας με τα βήματα.

## Βιβλιογραφία

- Μπάγιος, Ι. (2002). *Η τεχνική της χειροσφαίρισης*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Χατζημανουήλ, Δ. (2017). *Διδακτική της Ομαδικής Χειροσφαίρισης. Θεωρία και Πράξη. Τεχνική–Τακτική*. Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.



## ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

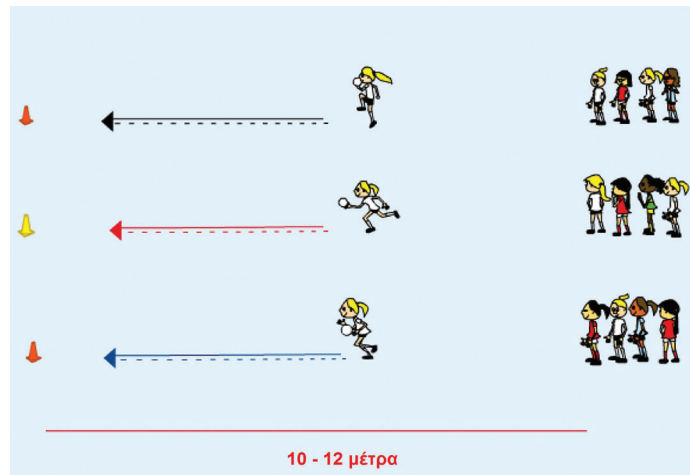
## ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: ΜΕΤΑΦΕΡΩ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

1. **ΥΛΙΚΑ:** ΜΠΑΛΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΚΩΝΟΙ
2. **ΗΛΙΚΙΑ:** 6–8 ετών
3. **ΣΚΟΠΟΣ:** Η ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ Ο ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ή περισσότερες ομάδες και τα τοποθετούμε σε γραμμές όπου βρίσκεται το ένα πίσω από το άλλο. Με το σύνθημα, οι πρώτοι ξεκινούν μεταφέροντας την μπάλα με τρέξιμο μέχρι τους κώνους που είναι τοποθετημένοι περίπου 10–12 μέτρα στην ευθεία των γραμμών. Στη συνέχεια επιστρέφουν στη θέση τους με τον ίδιο τρόπο και δίνουν την μπάλα στο επόμενο. Την μπάλα τη μεταφέρουν:

- κρατώντας τη στα δύο χέρια,
- κρατώντας τη στο ένα χέρι,
- κρατώντας τη στο ένα χέρι και αλλάζοντας χέρια ενώ κινούνται,
- κρατώντας τη στο ένα χέρι με ανεστραμμένη την παλάμη προς τα επάνω.



## Link του παιχνιδιού – άσκησης:

<https://elitehandballacademy.com/XXXXXXXXXXXXXXXXXX> ή QR Code



## Παρατηρήσεις – Παραλλαγές

- Το παιχνίδι μπορεί να έχει και διαγωνιστικό χαρακτήρα, με τη μορφή σκυταλοδρομίας, ανάλογα με τις ικανότητες των παιδιών.
- Η απόσταση που διανύουν τα παιδιά μπορεί να αυξομειώνεται ανάλογα με την ηλικία και τις δυνατότητες του χώρου όπου εκτελείται το παιχνίδι.
- Ο/Η ΚΦΑ παροτρύνει τα παιδιά να μην κοιτάνε την μπάλα και να προσπαθούν να κοιτάνε την πορεία που πρέπει να κάνουν.

## ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

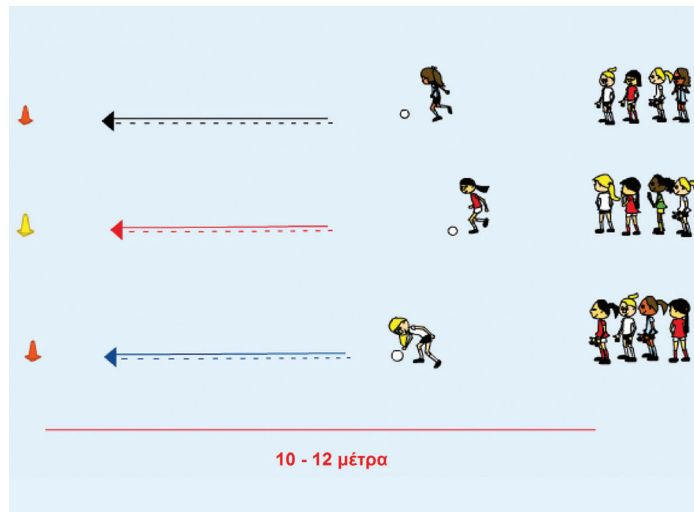
# ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: ΟΔΗΓΩ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

1. **ΥΛΙΚΑ:** ΜΠΑΛΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΚΩΝΟΙ, ΧΑΜΗΛΑ ΕΜΠΟΔΙΑ
2. **ΗΛΙΚΙΑ:** 6–8 ετών
3. **ΣΚΟΠΟΣ:** Η ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ Ο ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ή περισσότερες ομάδες και τα τοποθετούμε σε γραμμές όπου βρίσκεται το ένα πίσω από το άλλο. Με το σύνθημα, οι πρώτοι ξεκινούν «οδηγώντας» την μπάλα, δηλαδή σπρώχνοντας και κυλώντας την μπάλα μέχρι τους κώνους, που είναι τοποθετημένοι περίπου 10–12 μέτρα στην ευθεία των γραμμών. Στη συνέχεια επιστρέφουν στη θέση τους με τον ίδιο τρόπο και δίνουν την μπάλα στον επόμενο. Την μπάλα τη σπρώχνουν με στόχο να ελέγξουν την πορεία της:

- σε ευθεία πορεία,
- σε πορεία ανάμεσα σε κώνους,
- περνώντας την κάτω από εμπόδια.



### Link του παιχνιδιού – άσκησης:

<https://elitehandballacademy.com/XXXXXXXXXXXXXXXXXX> ή QR Code



### Παρατηρήσεις – Παραλλαγές

- Το παιχνίδι μπορεί να έχει και διαγωνιστικό χαρακτήρα, με τη μορφή σκυταλοδρομίας, ανάλογα με τις ικανότητες των παιδιών.
- Η απόσταση που διανύουν τα παιδιά μπορεί να αυξομειώνεται ανάλογα με την ηλικία και τις δυνατότητες του χώρου όπου εκτελείται το παιχνίδι.
- Ο/Η ΚΦΑ παροτρύνει τα παιδιά να μην κοιτάνε την μπάλα και να προσπαθούν να κοιτάνε την πορεία που πρέπει να κάνουν.

## ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

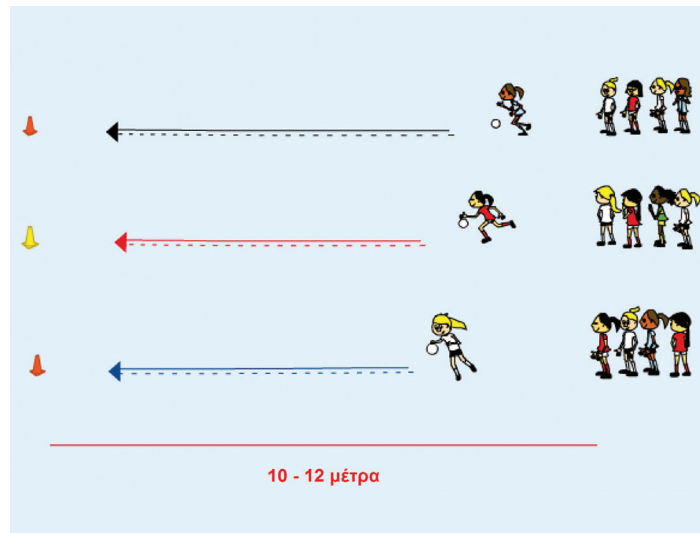
## ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: ΟΔΗΓΩ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ (ΜΕ ΝΤΡΙΠΛΑ)

1. **ΥΛΙΚΑ:** ΜΠΑΛΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΚΩΝΟΙ, ΧΑΜΗΛΑ ΕΜΠΟΔΙΑ
2. **ΗΛΙΚΙΑ:** 6–8 ετών
3. **ΣΚΟΠΟΣ:** Ο ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΚΑΙ Η ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΝΤΡΙΜΠΛΑ

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ή περισσότερες ομάδες και τα τοποθετούμε σε γραμμές όπου βρίσκεται το ένα πίσω από το άλλο. Με το σύνθημα, οι πρώτοι ξεκινούν ντριπλάροντας την μπάλα μέχρι τους κώνους, που είναι τοποθετημένοι περίπου 10–12 μέτρα στην ευθεία των γραμμών. Στη συνέχεια επιστρέφουν στη θέση τους με τον ίδιο τρόπο και δίνουν την μπάλα στον επόμενο. Την μπάλα την ντριπλάρουν:

- σε ευθεία πορεία,
- σε πορεία ανάμεσα σε κώνους,
- περνώντας οι ίδιοι πάνω από εμπόδια χωρίς να σταματήσουν την ντριπλά



## Link του παιχνιδιού – άσκησης:

<https://elitehandballacademy.com/XXXXXXXXXXXXXXXXXX> ή QR Code



## Παρατηρήσεις – Παραλλαγές

- Το παιχνίδι μπορεί να έχει και διαγωνιστικό χαρακτήρα, με τη μορφή σκυταλοδρομίας, ανάλογα με τις ικανότητες των παιδιών.
- Η απόσταση που διανύουν τα παιδιά μπορεί να αυξομειώνεται ανάλογα με την ηλικία και τις δυνατότητες του χώρου όπου εκτελείται το παιχνίδι.
- Ο/Η ΚΦΑ παροτρύνει τα παιδιά να μην κοιτάνε την μπάλα και να προσπαθούν να κοιτάνε την πορεία που πρέπει να κάνουν.
- Τα παιδιά παροτρύνονται από τον ΚΦΑ να εκτελέσουν την ντριπλά χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια.

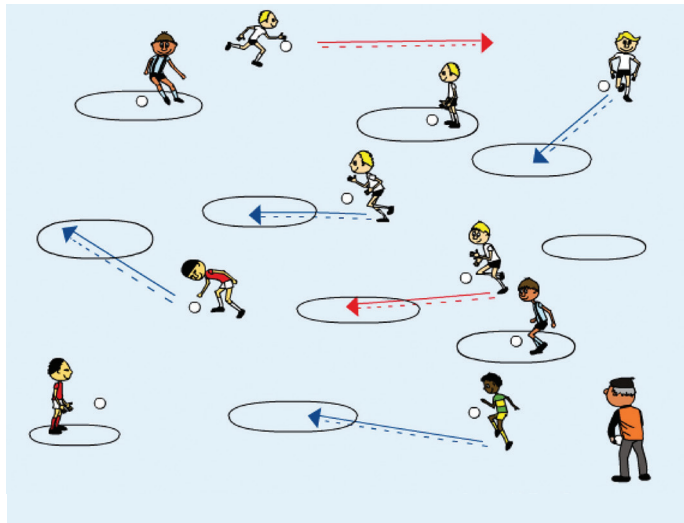
## ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

### ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Η ΤΡΥΠΑ ΤΟΥ ΛΑΓΟΥ

1. **ΥΛΙΚΑ:** ΜΠΑΛΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΣΤΕΦΑΝΙΑ
2. **ΗΛΙΚΙΑ:** 6–8 ετών
3. **ΣΚΟΠΟΣ:** Ο ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΚΑΙ Η ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΝΤΡΙΜΠΛΑ

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Τα παιδιά είναι απλωμένα στον χώρο κρατώντας μία μπάλα στο χέρι. Στον ίδιο χώρο υπάρχουν διασκορπισμένα στεφάνια τόσα, όσα είναι και τα παιδιά που συμμετέχουν. Τα παιδιά είναι οι λαγοί και τα στεφάνια είναι οι τρύπες τους. Με το σύριγμα του/της ΚΦΑ τα παιδιά κινούνται ελεύθερα ανάμεσα στα στεφάνια ντριπλάροντας με την μπάλα. Με το επόμενο σφύριγμα πρέπει αμέσως οι λαγοί να μπουν σε μία τρύπα (στεφάνι) και να συνεχίσουν να ντριπλάρουν στατικά την μπάλα μέσα στο στεφάνι. Στη συνέχεια ξαναβγαίνουν και ξεκινούν από την αρχή. Στόχος είναι ο έλεγχος της μπάλας κατά την ντρίπλα. Όποιο παιδί χάσει τον έλεγχο της μπάλας, μπορούμε να το βάλουμε να διατρέξει ντριπλάροντας έναν κύκλο γύρω από τον χώρο του παιχνιδιού και μετά να επανέλθει στο παιχνίδι. Ο/Η ΚΦΑ μπορεί να «παιξει» και τον ρόλο του κυνηγού, με στόχο να πιάσει κάποιον από τους λαγούς που δεν θα μπει έγκαιρα στην τρύπα. Κι εδώ, όποιος λαγός πιαστεί μπορεί να κάνει έναν κύκλο ντριπλάροντας την μπάλα γύρω από τον χώρο του παιχνιδιού.



**Link του παιχνιδιού – άσκησης:**

<https://elitehandballacademy.com/XXXXXXXXXXXXXXXXXX> ή QR Code



#### Παρατηρήσεις – Παραλλαγές

- Στη Β΄ τάξη, που τα παιδιά είναι λίγο μεγαλύτερα, μπορούμε να βάλουμε μικρότερο αριθμό στεφανιών, με στόχο να προσδώσουμε πιο ανταγωνιστικό χαρακτήρα στο παιχνίδι.
- Μπορούμε να αυξήσουμε τον βαθμό δυσκολίας, λέγοντας στους λαγούς όταν είναι στην τρύπα τους να συνεχίσουν να ντριπλάρουν ενώ στέκονται στο ένα πόδι.
- Ο/Η ΚΦΑ παροτρύνει συνεχώς τα παιδιά να διατηρούν τον έλεγχο της μπάλας κατά την ντρίπλα.
- Τα παιδιά παροτρύνονται από τον ΚΦΑ να εκτελέσουν την ντρίπλα χρησιμοποιώντας εναλλάξ τα χέρια τους.

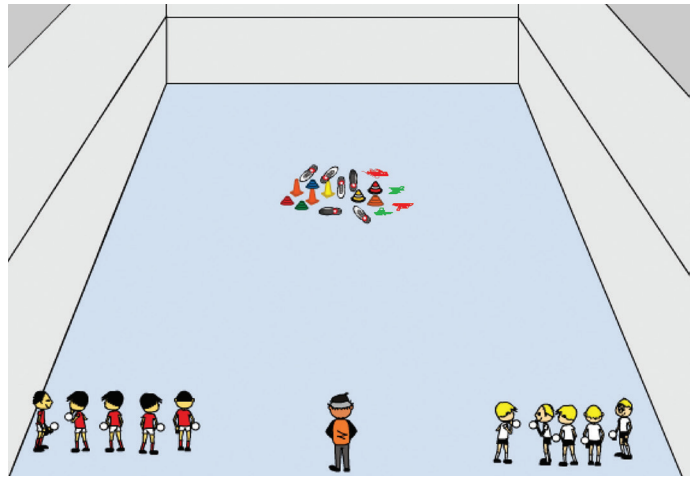
## ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

## ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟΝ ΧΩΡΟ!

1. **ΥΛΙΚΑ:** ΜΠΑΛΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΙΚΑ ΦΑΝΕΛΑΚΙΑ, ΜΙΚΡΟΙ ΚΩΝΟΙ, ΜΠΑΛΕΣ ΤΕΝΙΣ Κ.Α.
2. **ΗΛΙΚΙΑ:** 6–8 ετών
3. **ΣΚΟΠΟΣ:** Ο ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΚΑΙ Η ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΝΤΡΙΜΠΛΑ

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Στο κέντρο ενός χώρου (π.χ., γυμναστήριο, γήπεδο καλαθοσφαίριση ή χειροσφαίριση) βρίσκονται άτακτα τοποθετημένα διάφορα αντικείμενα (διαχωριστικά φανελάκια, κώνοι, μπαλάκια τένις κ.ά. αντικείμενα που μπορούν να μεταφερθούν με το ένα χέρι). Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ή περισσότερες ομάδες και κρατάνε από μία μπάλα το καθένα. Με το σύνθημα του/της ΚΦΑ ξεκινούν με ντρίπλα να φτάσουν γρήγορα στον χώρο με τα αντικείμενα και πρέπει να πάρουν ένα αντικείμενο και να επιστρέψουν επίσης ντριπλάροντας στη θέση τους. Αυτό επαναλαμβάνεται μέχρι να τελειώσουν όλα τα αντικείμενα. Νικήτρια είναι η ομάδα με τα περισσότερα αντικείμενα στον χώρο τους.



## Link του παιχνιδιού – άσκησης:

<https://elitehandballacademy.com/XXXXXXXXXXXXXXXXXX> ή QR Code



## Παρατηρήσεις – Παραλλαγές

- Σε αυτό το παιχνίδι μπορεί να δοθεί κι ένας πιο βιωματικός χαρακτήρας, στήνοντας ένα σενάριο όπως: «Χτες έγινε μια γιορτή, αλλά μετά από τη γιορτή δεν τακτοποιήθηκε ο χώρος, οπότε τώρα πρέπει να τακτοποιηθεί και να φύγουν όλα τα πράγματα που είναι αφημένα». Συστήνεται ιδιαίτερα για τα παιδιά της Α΄ Τάξης, για να μην υπάρχει έντονος διαγωνιστικός χαρακτήρας στο παιχνίδι.
- Ο/Η ΚΦΑ παροτρύνει συνεχώς τα παιδιά να διατηρούν τον έλεγχο της μπάλας κατά την ντρίπλα.