

Περιεχόμενα

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ	xix
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	xxi
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ – ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΟΡΩΝ	xxiii
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	xxv
ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ	xxvi
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Ιστορική αναδρομή	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Βασικοί κανόνες στη χειροσφαίριση	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Το μίνι χάντμπολ	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Αναλυτικοί κανονισμοί	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Χειρισμός της μπάλας – ντρίπλα	31
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	37
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Μεταφέρω την μπάλα	37
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Οδηγώ την μπάλα	38
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Οδηγώ την μπάλα (με ντρίπλα)	39
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Η τρύπα του λαγού	40
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Τακτοποιήστε τον χώρο	41
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού	42
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Μεταφέρω την μπάλα	42
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Κίνηση στον χώρο με μπάλα	43
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Παρκούρ με μπάλα	44
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Οι μαγεμένοι	45
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Οι κυνηγοί	46
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 6: Το χρυσάφι της Κίνας	47
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 7: Οι λαθρέμποροι	48
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	49
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Κυνηγώντας την μπάλα	49

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Ο πιο γρήγορος κερδίζει.....	50
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Προστάτεψε την μπάλα σου.....	51
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Το πιο γρήγορο ζευγάρι κερδίζει.....	52
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Μπάλες χειροσφαίρισης, εστία χειροσφαίρισης.....	53
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου.....	54
ΑΣΚΗΣΗ 1: Ντρίπλα σε σειρά.....	54
ΑΣΚΗΣΗ 2: Γρήγορη ντρίπλα.....	55
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Όλοι εναντίον όλων.....	56
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Προστατεύω την μπάλα μου.....	57
ΑΣΚΗΣΗ 5: Ντρίπλα και ρίψη (σουτ).....	58
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου.....	59
ΑΣΚΗΣΗ 1: Ντρίπλα και μεταβίβαση (πάσα).....	59
ΑΣΚΗΣΗ 2: Ντρίπλα και μεταβίβαση (πάσα) σε ομάδες.....	60
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Ντρίπλα (αναπήδηση μπάλας στο έδαφος).....	61
ΑΣΚΗΣΗ 4: Αιφνιδιασμοί.....	62
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Ντρίπλα της μπάλας – υποδοχή.....	63
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού.....	73
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Μπάλα που καίει.....	73
ΑΣΚΗΣΗ 2: Ρίψη και λαβή της μπάλας στο έδαφος.....	74
ΑΣΚΗΣΗ 3: Υποδοχή και λαβή.....	75
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Οι πεινασμένοι κροκόδειλοι.....	76
ΑΣΚΗΣΗ 5: Υποδοχή και λαβή.....	77
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού.....	78
ΑΣΚΗΣΗ 1: Μεταβιβάσεις (πάσες) σε τετράδες.....	78
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Αλυσίδα.....	79
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Σκυταλοδρομία (σε κλειστό χώρο).....	80
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Μεταφορά μπάλας (indyball).....	81
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Μεταβιβάσεις (πάσες) με σειρά.....	82
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού.....	83
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Πιάσε την μπάλα.....	83
ΑΣΚΗΣΗ 2: Μεταβιβάσεις (πάσες) σε τετράδες.....	84
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Μεταβίβαση (πάσα) στον φυλακισμένο (wachterball).....	85
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Παιχνίδι με στρώματα (mattenball).....	86
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: 10 μεταβιβάσεις (πάσες).....	87

ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	88
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Κλέψιμο μπάλας.....	88
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Περνώντας μέσα από τις εστίες.....	89
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Κορόιδο.....	90
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Προστάτευσε τον συμπαίκτη σου.....	91
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Handball σε μπασκέτες.....	92
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	93
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Βασιλιάς (koningball).....	93
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Bounceball.....	94
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Κορόιδο με τρεις ομάδες.....	95
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Μεταβιβάσεις (πάσες) σε δύο τερέν.....	96
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Μπάλα πίσω από τη γραμμή.....	97
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Ρίψεις (σουτ) της μπάλας	99
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	113
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Πόλεμος με μπάλες.....	113
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Πέτυχε την μπάλα.....	114
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Πέτυχε τον στόχο.....	115
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Το τέρας.....	116
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Ινδιάνοι και σερίφης.....	117
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού	118
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Σπρώξε την μπάλα.....	118
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Απόφυγε την μπάλα!.....	119
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Γερμανικό ή κατάσκοπος (volkerball).....	120
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Ρίξε τις μπάλες (rollmops).....	121
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Πέρνα την μπάλα μέσα από τα στεφάνια.....	122
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	123
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Πέτυχε τον στόχο (kastenball).....	123
ΑΣΚΗΣΗ 2: Ρίψεις (σουτ) σε σειρές.....	124
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Λεμβοδρομίες (boat race).....	125
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Handball με κώνους.....	126
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Μάζεψε πόντους.....	127
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	128
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Ρίψη (σουτ) σε μικρή εστία (mini torball).....	128
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Ρίψη (σουτ) σε fit-ball (ελβετική μπάλα).....	129
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Κάψιμο.....	130
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: 3:3.....	131

ΑΣΚΗΣΗ 5: Άσκηση ρίψεων (σουτ).....	132
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	133
ΑΣΚΗΣΗ 1: Ρίψη (σουτ) με άλμα από πάγκους (parcours).....	133
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Ρίξτε τους κώνους.....	134
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Δοκάρια.....	135
ΑΣΚΗΣΗ 4: Ρίψη (σουτ) πάνω και κάτω από το φιλέ.....	136
ΑΣΚΗΣΗ 5: Άσκηση ρίψεων (σουτ).....	137
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Προσποίηση	139
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	145
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στην αλλαγή κατεύθυνσης – προσποίηση χωρίς μπάλα.....	145
ΑΣΚΗΣΗ 2: Εισαγωγή στην αλλαγή κατεύθυνσης – προσποίηση χωρίς μπάλα.....	146
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Εισαγωγή στην αλλαγή κατεύθυνσης.....	147
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Η αλεπού και οι κότες.....	148
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού	149
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Πιάσε με αν μπορείς.....	149
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Κυνηγοί και λαγοί.....	150
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Parcours.....	151
ΑΣΚΗΣΗ 4: Πέρασμα στην κενή πλευρά.....	152
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	153
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στο πέρασμα αντιπάλου – προσποίηση με μπάλα.....	153
ΑΣΚΗΣΗ 2: Εισαγωγή στο πέρασμα αντιπάλου – προσποίηση με μπάλα.....	154
ΑΣΚΗΣΗ 3: Εισαγωγή στο πέρασμα αντιπάλου – προσποίηση με μπάλα.....	155
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	156
ΑΣΚΗΣΗ 1: 2:1 προσπάθεια αποφυγής της μπάλας.....	156
ΑΣΚΗΣΗ 2: Τρίγωνο προσποιήσεων.....	157
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 3:3 σε περιορισμένο χώρο.....	158
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	159
ΑΣΚΗΣΗ 1: 4:2 προσπάθεια αποφυγής της μπάλας.....	159
ΑΣΚΗΣΗ 2: 3:3.....	160
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Τεχνική άμυνας: Βασική στάση – μετακινήσεις σώματος	161
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	167
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στην τεχνική άμυνας: Βασική στάση – μετακινήσεις σώματος.....	167
ΑΣΚΗΣΗ 2: Εισαγωγή στην τεχνική άμυνας: Βασική στάση – μετακινήσεις σώματος.....	168
ΑΣΚΗΣΗ 3: Εισαγωγή στην τεχνική άμυνας: Βασική στάση – μετακινήσεις σώματος.....	169

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού	170
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στην τεχνική άμυνας: Βασική στάση – μετακινήσεις σώματος.....	170
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Φύλακες του κάστρου.....	171
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Ψάρια και δίχτυα.....	172
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	173
ΑΣΚΗΣΗ 1: Τεχνική άμυνας: Βασική στάση – μετακινήσεις σώματος.....	173
ΑΣΚΗΣΗ 2: Τεχνική άμυνας: Βασική στάση – μετακινήσεις σώματος.....	174
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	175
ΑΣΚΗΣΗ 1: Τεχνική άμυνας: Βασική στάση – μετακινήσεις σώματος.....	175
ΑΣΚΗΣΗ 2: Τεχνική άμυνας: Βασική στάση – μετακινήσεις σώματος σε τριάδες.....	176
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	177
ΑΣΚΗΣΗ 1: Τεχνική άμυνας: Βασική στάση – μετακινήσεις σώματος σε τριάδες.....	177
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Τεχνική άμυνας: Βασική στάση – μετακινήσεις σώματος 5:5.....	178
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Επιτήρηση – μαρκάρισμα – σταμάτημα – μπλοκ της μπάλας	179
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	189
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στην τεχνική άμυνας: Επιτήρηση – μαρκάρισμα – σταμάτημα – μπλοκ της μπάλας.....	189
ΑΣΚΗΣΗ 2: Εισαγωγή στην τεχνική άμυνας: Επιτήρηση – μαρκάρισμα – σταμάτημα – μπλοκ της μπάλας.....	190
ΑΣΚΗΣΗ 3: Εισαγωγή στην τεχνική άμυνας: Επιτήρηση – μαρκάρισμα – σταμάτημα – μπλοκ της μπάλας.....	191
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού	192
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στην τεχνική άμυνας: Επιτήρηση – μαρκάρισμα – σταμάτημα – μπλοκ της μπάλας.....	192
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Ατομικό μαρκάρισμα (man to man) με μειονέκτημα.....	193
ΑΣΚΗΣΗ 3: Εισαγωγή στην τεχνική άμυνας: Επιτήρηση – μαρκάρισμα.....	194
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	195
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Burgball.....	195
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Ατομικό μαρκάρισμα (man to man) με μειονέκτημα.....	196
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 4:4 ατομικό μαρκάρισμα (man to man).....	197
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	198
ΑΣΚΗΣΗ 1: Τεχνική άμυνας: Επιτήρηση –μαρκάρισμα – σταμάτημα – μπλοκ της μπάλας.....	198
ΑΣΚΗΣΗ 2: Τεχνική άμυνας: Επιτήρηση – μαρκάρισμα – σταμάτημα.....	199
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Παιχνίδι με στρώματα.....	200

ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	201
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Προστάτεψε τον χώρο σου.....	201
ΑΣΚΗΣΗ 2: Τεχνική άμυνας: Επιτήρηση – μαρκάρισμα – σταμάτημα.....	202
ΑΣΚΗΣΗ 3: Τεχνική άμυνας: Επιτήρηση – μαρκάρισμα.....	203
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Τεχνική τερματοφύλακα – βασική στάση – μετακινήσεις του σώματος	205
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	213
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στην τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση.....	213
ΑΣΚΗΣΗ 2: Εισαγωγή στην τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση.....	214
ΑΣΚΗΣΗ 3: Εισαγωγή στην τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση.....	215
ΑΣΚΗΣΗ 4: Εισαγωγή στην τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση και μετακίνηση.....	216
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού	217
ΑΣΚΗΣΗ 1: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	217
ΑΣΚΗΣΗ 2: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	218
ΑΣΚΗΣΗ 3: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	219
ΑΣΚΗΣΗ 4: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	220
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	221
ΑΣΚΗΣΗ 1: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	221
ΑΣΚΗΣΗ 2: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	222
ΑΣΚΗΣΗ 3: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	223
ΑΣΚΗΣΗ 4: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	224
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	225
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στην τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση.....	225
ΑΣΚΗΣΗ 2: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	226
ΑΣΚΗΣΗ 3: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	227
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	228
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στην τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	228
ΑΣΚΗΣΗ 2: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	229
ΑΣΚΗΣΗ 3: Τεχνική τερματοφύλακα: Βασική στάση – μετακίνηση.....	230
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Τεχνικές αποκρούσεων της μπάλας	231
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	239
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	239
ΑΣΚΗΣΗ 2: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	240
ΑΣΚΗΣΗ 3: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	241
ΑΣΚΗΣΗ 4: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	242

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Κάστρο.....	243
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού.....	244
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	244
ΑΣΚΗΣΗ 2: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	245
ΑΣΚΗΣΗ 3: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	246
ΑΣΚΗΣΗ 4: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	247
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού.....	248
ΑΣΚΗΣΗ 1: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	248
ΑΣΚΗΣΗ 2: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	249
ΑΣΚΗΣΗ 3: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	250
ΑΣΚΗΣΗ 4: Εισαγωγή στην τεχνική απόκρουσης της μπάλας.....	251
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου.....	252
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Απόκρουση της μπάλας: 1:1.....	252
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Απόκρουση της μπάλας: 2:2.....	253
ΑΣΚΗΣΗ 3: Απόκρουση της μπάλας σε διαφορετικά ύψη στην εστία.....	254
ΑΣΚΗΣΗ 4: Απόκρουση της μπάλας από διαφορετικά σημεία.....	255
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου.....	256
ΑΣΚΗΣΗ 1: Απόκρουση της μπάλας από διαφορετικά σημεία.....	256
ΑΣΚΗΣΗ 2: Απόκρουση της μπάλας από διαφορετικά σημεία.....	257
ΑΣΚΗΣΗ 3: Απόκρουση της μπάλας από διαφορετικές θέσεις.....	258
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Η διδασκαλία της χειροσφαίρισης στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση.....	259
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Ατομική τακτική στην επίθεση.....	265
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού.....	273
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Βρες το κενό.....	273
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Επίλεξε το σωστό στεφάνι.....	274
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Επίλεξε τον σωστό συμπαίκτη.....	275
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού.....	276
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Παιχνίδι σε δυο τέρματα.....	276
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Παιχνίδι με κώνους.....	277
ΑΣΚΗΣΗ 3: Ρίψη (σουτ) από τον σωστό διάδρομο.....	278
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Πόσες μεταβιβάσεις πάσες μπορείτε να κάνετε;.....	279
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Mini handball.....	280
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού.....	281
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Η μπάλα στο στεφάνι.....	281

ΑΣΚΗΣΗ 2: Συνεχόμενο ξεμαρκάρισμα – αποδέσμευση.....	282
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 5:5 με στρώματα γυμναστικής.....	283
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: 4:3 σε περιορισμένο χώρο.....	284
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: 5:5:5.....	285
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου.....	286
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Παιχνίδι με 3 ομάδες.....	286
ΑΣΚΗΣΗ 2: 2:1 συνεργασία περιφερειακού με παίκτη γραμμής (πίβοτ).....	287
ΑΣΚΗΣΗ 3: Παιχνίδι 3:2.....	288
ΑΣΚΗΣΗ 4: Παιχνίδι 4+2:3.....	289
ΑΣΚΗΣΗ 5: Παιχνίδι 4+2:4.....	290
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου.....	291
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Παιχνίδι με 3 ομάδες.....	291
ΑΣΚΗΣΗ 2: Παιχνίδι 3:3.....	292
ΑΣΚΗΣΗ 3: Παιχνίδι 4:4.....	293
ΑΣΚΗΣΗ 4: Λήψη απόφασης περιφερειακού παίκτη.....	294
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Παιχνίδι 5:5 με τρεις μπάλες.....	295
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Ατομική τακτική άμυνας.....	297
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού.....	305
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Καθρέφτης.....	305
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Τα μπαλόνια στον αέρα.....	306
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Κάλυψε το κενό.....	307
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού.....	308
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Κορόιδο με τρεις ομάδες.....	308
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Κυνηγητό σε ζευγάρια.....	309
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Παιχνίδι (man to man) (παραλλαγή).....	310
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού.....	311
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: 3:3 με αλλαγές.....	311
ΑΣΚΗΣΗ 2: Άμυνα – επίθεση σε ζευγάρια.....	312
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Διπλό με αλλαγές στην άμυνα.....	313
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου.....	314
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: 3:3.....	314
ΑΣΚΗΣΗ 2: Άμυνα 1:1.....	315
ΑΣΚΗΣΗ 3: 3:3 σε κύκλο.....	316
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου.....	317
ΑΣΚΗΣΗ 1: Άμυνα σε ζώνες.....	317

ΑΣΚΗΣΗ 2: Άσκηση άμυνας με στεφάνια.....	318
ΑΣΚΗΣΗ 3: Ατομική άμυνα στη ζώνη των 6 μέτρων.....	319
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Απλός αιφνιδιασμός	323
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	327
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Σκυταλοδρομία 1.....	327
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Σκυταλοδρομία 2.....	328
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Σκυταλοδρομία με πάσα.....	329
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Μέρα–νύχτα (παραλλαγή).....	330
Παιχνίδι 5: Αιφνιδιασμοί με αριθμούς.....	331
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού	332
ΑΣΚΗΣΗ 1: Αιφνιδιασμοί σε τριάδες.....	332
ΑΣΚΗΣΗ 2: Μεταφορά μπάλας σε τριάδες.....	333
ΑΣΚΗΣΗ 3: Απλός αιφνιδιασμός.....	334
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Απλός αιφνιδιασμός με μεταβίβαση (πάσα) από έναν/μια βοηθό.....	335
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Αιφνιδιασμοί με αριθμούς.....	336
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	337
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Σκυταλοδρομία με ρίψεις (σουτ) σε όλο το γήπεδο.....	337
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Ατομικοί αιφνιδιασμοί.....	338
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Ατομικοί αιφνιδιασμοί με μεταβίβαση (πάσα) από τον/την τερματοφύλακα.....	339
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Ατομικοί αιφνιδιασμοί με συνεργασία.....	340
ΑΣΚΗΣΗ 5: Ατομικοί αιφνιδιασμοί με αντίπαλο.....	341
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	342
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Ατομικοί αιφνιδιασμοί με μεταβίβαση (πάσα) από τερματοφύλακα.....	342
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Αιφνιδιασμοί σε ζευγάρια.....	343
ΑΣΚΗΣΗ 3: Αιφνιδιασμοί με κάλυψη.....	344
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Αιφνιδιασμοί με δύο παίκτες/τριες.....	345
ΑΣΚΗΣΗ 5: Αιφνιδιασμοί σε ζευγάρια με κάλυψη.....	346
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	347
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Αιφνιδιασμοί σε ζευγάρια με άμυνα.....	347
ΑΣΚΗΣΗ 2: Αιφνιδιασμοί σε ζευγάρια στο μισό γήπεδο.....	348
ΑΣΚΗΣΗ 3: Αιφνιδιασμοί με κάλυψη.....	349
ΑΣΚΗΣΗ 4: Σύνθετη άσκηση αιφνιδιασμών σε ζευγάρια.....	350
ΑΣΚΗΣΗ 5: Σύνθετη άσκηση αιφνιδιασμών σε τριάδες.....	351
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: Αιφνιδιασμός τμήματος	353
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	357

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Κινητές εστίες.....	357
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Βρες το σωστό στεφάνι.....	358
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Η φωλιά των φιδιών.....	359
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού.....	360
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Παιχνίδι με εστίες κατά μήκος του γηπέδου.....	360
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Μακρύς πάγκος.....	361
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Επίθεση με αριθμητικό πλεονέκτημα.....	362
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού.....	363
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Παιχνίδι 4:3.....	363
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Παιχνίδι με πολλές εστίες.....	364
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Παιχνίδι με δεύτερη ευκαιρία.....	365
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου.....	366
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Γρήγορο παιχνίδι 3:2 και 4:3.....	366
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Γρήγορο παιχνίδι 3:3.....	367
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Γρήγορο παιχνίδι 5:5 με εναέρια διεκδίκηση της μπάλας – jump ball.....	368
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου.....	369
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Γρήγορο παιχνίδι 5:4 και 4:3.....	369
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Γρήγορο παιχνίδι 5:5.....	370
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Παιχνίδι 6:6.....	371
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: Τακτική τμήματος στην επίθεση.....	373
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού.....	379
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Ο κλέφτης της μπάλας (tigerball).....	379
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Σκαστή μπάλα.....	380
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Παιχνίδι με στεφάνια.....	381
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού.....	382
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Σκαστή μπάλα με ινδιάνο.....	382
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Παιχνίδι 3 χώρων.....	383
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 3:2.....	384
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού.....	385
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: 5:4 / 5:5.....	385
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Νύχτα–μέρα.....	386
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 3:3.....	387
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου.....	388
ΑΣΚΗΣΗ 1: Παιχνίδι 2:1.....	388

ΑΣΚΗΣΗ 2: Παιχνίδι 2:1 σε περιορισμένο χώρο	389
ΑΣΚΗΣΗ 3: Άσκηση διασταυρώσεων με ρίψη (σουτ)	390
ΑΣΚΗΣΗ 4: Παιχνίδι 3:2 με διασταύρωση	391
ΑΣΚΗΣΗ 5: Συνεργασία με παίκτες/-τριες γραμμής (πίβοτ)	392
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	393
ΑΣΚΗΣΗ 1: Παιχνίδι 3:2 με παίκτη/τρια γραμμής (πίβοτ)	393
ΑΣΚΗΣΗ 2: Παιχνίδι 2:2 σε πλευρά	394
ΑΣΚΗΣΗ 3: Παιχνίδι 4:4	395
ΑΣΚΗΣΗ 4: Παιχνίδι 3:3	396
ΑΣΚΗΣΗ 5: Παιχνίδι 4:4	397
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: Τακτική τμήματος στην άμυνα	399
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	409
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Οι φύλακες του παλατιού	409
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Οι φωλιές των φιδιών	410
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 2+2:3	411
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού	412
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: 2:2+2	412
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: 3:3	413
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 4:4	414
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	415
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: 3:3 - παραλλαγή 1	415
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: 3:3 - παραλλαγή 2	416
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 5:5 στο μισό γήπεδο	417
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	418
ΑΣΚΗΣΗ 1: 4:2	418
ΑΣΚΗΣΗ 2: 5:5	419
ΑΣΚΗΣΗ 3: 5:3	420
ΑΣΚΗΣΗ 4: 4:3	421
ΑΣΚΗΣΗ 5: 2:2 στις δύο πλευρές της άμυνας	422
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	423
ΑΣΚΗΣΗ 1: 3:3	423
ΑΣΚΗΣΗ 2: 3:3 παραλλαγή	424
ΑΣΚΗΣΗ 3: Παιχνίδι 4:4	425
ΑΣΚΗΣΗ 4: 4:4 παραλλαγή	426
ΑΣΚΗΣΗ 5: 5:4	427

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: Συστήματα επίθεσης	429
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	437
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Καθαρίζοντας τον πλανήτη.....	437
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Αμερικανικό handball.....	438
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Σημάδεψε τους κώνους.....	439
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού	440
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Γκολ στα φανελάκια.....	440
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Γκολ στις καρέκλες.....	441
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 10 μεταβιβάσεις (πάσες).....	442
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	443
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Παιχνίδι επιτήρησης μέσα στα 6 μέτρα.....	443
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Team tower ball.....	444
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Mat ball.....	445
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	446
ΑΣΚΗΣΗ 1: Κυκλοφορία μπάλας απέναντι σε άμυνα ζώνης.....	446
ΑΣΚΗΣΗ 2: Κυκλοφορία μπάλας με ρίψεις (σουτ) από την περιφέρεια.....	448
ΑΣΚΗΣΗ 3: Κυκλοφορία μπάλας με ρίψεις (σουτ) απ΄ όλες τις θέσεις της επίθεσης.....	449
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Παιχνίδι με τρεις ομάδες.....	450
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Παιχνίδι 4:4 – 6:6.....	451
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	452
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Παιχνίδι με τρεις ομάδες.....	452
ΑΣΚΗΣΗ 2: Οργανωμένη επίθεση 6:5.....	453
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Παιχνίδι 3 λαθών.....	455
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Παιχνίδι χειροσφαίρισης - παραλλαγή 1.....	456
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Παιχνίδι χειροσφαίρισης - παραλλαγή 2.....	457
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21: Σύστημα άμυνας με προσωπική κάλυψη (man-to-man)	459
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ και Β΄ Δημοτικού	465
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Σφήκες και μέλισσες.....	465
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Παιχνίδι με μπαλόνια.....	466
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 6:6.....	467
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού	468
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Προσωπική κάλυψη (man to man) παραλλαγή.....	468
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Παιχνίδι προσωπικής κάλυψης (man to man) χωρίς σέντρα.....	469
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Touch down.....	470

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	471
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Παιχνίδι προσωπικής κάλυψης (man to man) χωρίς σταθερό τερματοφύλακα.....	471
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Δοκάρια.....	472
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 10 μεταβιβάσεις (πάσες) παραλλαγή.....	473
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	474
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Άσπρο–μαύρο.....	474
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: 4:4 - παραλλαγή.....	475
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 6:6.....	476
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	477
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: 5:5 - παραλλαγή.....	477
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: 6:6 με σενάριο.....	478
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 6:6 παραλλαγή.....	479
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22: Συστήματα άμυνας ζώνης και μικτές (σύνθετες) άμυνες	481
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	491
ΑΣΚΗΣΗ 1: 4:4 παραλλαγή.....	491
ΑΣΚΗΣΗ 2: 6:6 - παραλλαγή 1.....	492
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 6:6 - παραλλαγή 2.....	493
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	494
ΑΣΚΗΣΗ 1: 4:2.....	494
ΑΣΚΗΣΗ 2: 4:4.....	495
ΑΣΚΗΣΗ 3: 4:3.....	496
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	497
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: 6:6 - παραλλαγή.....	497
ΑΣΚΗΣΗ 2: 5:4.....	498
ΑΣΚΗΣΗ 3: 4:4 παραλλαγή.....	499
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23: Ειδικές καταστάσεις στην επίθεση και στην άμυνα	501
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	505
ΑΣΚΗΣΗ 1: 4:3.....	505
ΑΣΚΗΣΗ 2: 5:4.....	506
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 6:5.....	507
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	508
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: 6:5 με προωθημένη άμυνα.....	508
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: 6:5 με άμυνα ζώνης.....	509
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 5:6 με άμυνα ζώνης.....	510

ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	511
ΑΣΚΗΣΗ 1: 3:2 σε πλευρά.....	511
ΑΣΚΗΣΗ 2: 3:3 παραλλαγή.....	512
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: 6:6 παραλλαγή.....	513
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 24: Ατομική τακτική τερματοφύλακα	515
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	521
ΑΣΚΗΣΗ 1: Ατομική τακτική τερματοφύλακα – επιλογή τοποθέτησης.....	521
ΑΣΚΗΣΗ 2: Τοποθέτηση τερματοφύλακα σε ρίψη (σουτ).....	522
ΑΣΚΗΣΗ 3: Γρήγορη τοποθέτηση τερματοφύλακα.....	523
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	524
ΑΣΚΗΣΗ 1: Στροφή και τοποθέτηση τερματοφύλακα σε ρίψεις (σουτ).....	524
ΑΣΚΗΣΗ 2: Απόκρουση της μπάλας σε διαφορετικά ύψη στην εστία.....	525
ΑΣΚΗΣΗ 3: Απόκρουση της μπάλας από διαφορετικά σημεία ρίψεων (σουτ).....	526
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	527
ΑΣΚΗΣΗ 1: Στροφή και τοποθέτηση τερματοφύλακα σε ρίψεις (σουτ).....	527
ΑΣΚΗΣΗ 2: Απόκρουση της μπάλας από διαφορετικά σημεία ρίψεων.....	528
ΑΣΚΗΣΗ 3: Απόκρουση της μπάλας σε διαφορετικά ύψη στην εστία.....	529
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 25: Ομαδική τακτική τερματοφύλακα	531
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Γυμνασίου	537
ΑΣΚΗΣΗ 1: Αποκρούσεις και μεταβιβάσεις (πάσες) αιφνιδιασμού.....	537
ΑΣΚΗΣΗ 2: Αποκρούσεις σε διαφορετικές ρίψεις (σουτ) και συνεργασία με μπλοκ.....	538
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: Α΄ – Β΄ – Γ΄ Λυκείου	539
ΑΣΚΗΣΗ 1: Αποκρούσεις σε διαφορετικές ρίψεις (σουτ) και συνεργασία με μπλοκ.....	539
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: 3:3 με αιφνιδιασμούς και γρήγορη σέντρα.....	540
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 26: Σχεδιάζοντας και οργανώνοντας ένα μάθημα χειροσφαίρισης	541