1.1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΟΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά τις τελευταίες δεκαετίες αρκετοί συγγραφείς τονίζουν τη σημασία που έχει, για τη διδασκαλία και την προπόνηση, η κατανόηση της εσωτερικής λογικής ενός ομαδικού παιχνιδιού, καθώς και η διδασκαλία του τρόπου που παίζεται το παιχνίδι μέσα από το ίδιο το παιχνίδι, ξεφεύγοντας έτσι από την πιο παραδοσιακή προσέγγιση που εστιάζει στη διδασκαλία των τεχνικών δεξιοτήτων έξω από το πλαίσιο του παιχνιδιού. Επομένως, αναπτύχθηκαν καινοτόμες προσεγγίσεις, οι οποίες προσέφεραν νέες απόψεις, όχι μόνο ως προς τις διδακτικές μεθόδους και στρατηγικές, αλλά και ως προς τη φύση του περιεχομένου που πρέπει να προτιμηθεί. Σημαντική συμβολή σε αυτές τις διδακτικές τάσεις είχαν οι Bunker και Thorpe (1982) με την πρωτοπόρο επιστημονική δημοσίευσή τους ***Teaching Games for Understanding***. Στη συνέχεια, εμφανίστηκαν και ορισμένες ελαφρώς διαφορετικές προσεγγίσεις, όπως αυτές που παρουσιάστηκαν στις δημοσιεύσεις *Tactical Games Approach* (Griffin, Mitchell & Oslin, 1997), *Play Practice* (2001), *Game Sense* (Light, 2004) και *Invasion Games Competence Model* (Musch *et al*., 2002). Συγχρόνως, θα πρέπει να αναφερθούν και άλλες προσεγγίσεις, όπως αυτή που παρουσιάζεται στο *Ballschule* (Kröger & Roth 1999), και στο *L'enseignement des jeux sportifs collectifs à l'école* (Gréhaigne, Billard & Laroche, 1999).

Παρά τις παραπάνω συνεισφορές, τις ερευνητικές εργασίες και την κριτική που έχουν δεχτεί οι παραδοσιακές προσεγγίσεις, οι πρακτικές διδασκαλίας της χειροσφαίρισης δεν έχουν μεταβληθεί σημαντικά. Η διδακτική διαδικασία εξακολουθεί να επικεντρώνεται στην αναλυτική εξάσκηση και βελτίωση των τεχνικών δεξιοτήτων και να μην αποδίδει επαρκή αξία στην τακτική κατανόηση του παιχνιδιού και σε αποτελεσματικούς τρόπους που αυτό μπορεί να παιχτεί. Για παράδειγμα, οι ασκήσεις μεταβίβασης και υποδοχής της μπάλας επαναλαμβάνονται αναλυτικά σε κάθε μάθημα/προπόνηση, συνήθως με τους μαθητές τοποθετημένους πρόσωπο με πρόσωπο (κάτι που σχεδόν ποτέ δεν παρατηρείται σε πραγματικές αγωνιστικές καταστάσεις), χωρίς αντίπαλο, χωρίς ανταγωνιστικούς ή ψυχαγωγικούς στόχους. Αυτές οι προσεγγίσεις, εκτός από την ανία που προκαλούν στους μαθητές, δεν αποδεικνύονται ιδιαίτερα αποτελεσματικές για τη βελτίωση της ικανότητας των μαθητών να παίξουν το παιχνίδι.

Επιπλέον, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι αρχάριοι να διατηρήσουν την κατοχή της μπάλας και να δημιουργήσουν συνθήκες για σκοράρισμα, σπάνια οφείλονται σε τεχνικούς περιορισμούς[1]. Αντίθετα, οι δυσκολίες σχετίζονται κυρίως με την οργάνωση και τη συνεργασία των παικτών, οι οποίες εν συνεχεία μεταφράζονται σε δυσκολίες των παικτών να πάρουν αποφάσεις, π.χ. σε ποιον να μεταβιβάσουν τη μπάλα, πότε να μεταβιβάσουν τη μπάλα ή πότε και πού να κινηθούν χωρίς μπάλα. Επιπλέον, ο χρόνος που αφιερώνεται στο ίδιο το παιχνίδι δεν χρησιμοποιείται ως μια μοναδική ευκαιρία για διδασκαλία και μάθηση. Αντίθετα, ο εκπαιδευτικός επικεντρώνεται συνήθως στη διατήρηση της πειθαρχίας στην τάξη ή στη διαχείριση και την ορθή εφαρμογή των κανόνων του παιχνιδιού.

Ακολουθώντας τις συστάσεις που δίνονται στην επιστημονική δημοσίευση *Teaching Games for Understanding* (Bunker & Thorpe, 1982), η διδακτική προσέγγιση της χειροσφαίρισης, που παρουσιάζεται στο παρόν βιβλίο, έχει σχεδιαστεί για την ενίσχυση της τακτικής αντίληψης των παικτών και την ανάπτυξη των παικτικών δεξιοτήτων τους. Το βιβλίο ξεκινά επομένως από την υπόθεση ότι οι παίκτες πρέπει να έρχονται πρωτίστως αντιμέτωποι με το παιχνίδι και την ανάγκη να το κατανοήσουν/εκτιμήσουν και να το απολαύσουν, καθώς και να βρουν λύσεις στα προβλήματα/αγωνιστικές καταστάσεις που αντιμετωπίζουν. Επομένως, είναι το πλαίσιο του παιχνιδιού και οι τακτικές επιλογές

1. Υπό τον όρο ότι πληρούνται οι τυπικές προϋποθέσεις για την εξάσκηση, π.χ. κατάλληλες μπάλες για αρχάριους.

(τι να κάνει ο παίκτης και πότε να το κάνει) που δικαιολογούν την αναγκαιότητα μιας συγκεκριμένης τεχνικής (με ποιον τρόπο να το κάνει) και όχι το αντίθετο. Οι τεχνικές δεξιότητες πρέπει λοιπόν να προσεγγίζονται με βάση τη χρησιμότητά τους στην επίλυση των τακτικών προβλημάτων, που προκύπτουν μέσα στο ίδιο το παιχνίδι. Φυσικά, πρόκειται πάντα για μια διαλεκτική διαδικασία, καθώς οι παίκτες με μεγαλύτερες τεχνικές δεξιότητες έχουν και περισσότερα εφόδια για να εντοπίσουν έξυπνες λύσεις παιχνιδιού. Επομένως, για τη βελτίωση του επιπέδου των παικτικών ικανοτήτων των μαθητών, απαιτείται από τον εκπαιδευτικό να μπορεί να ιεραρχήσει το διδακτικό περιεχόμενο ανάλογα με τις παικτικές ανάγκες των μαθητών.

- Όταν ένας παίκτης με μπάλα δεν ξέρει τι να ψάξει, πού να ψάξει, πότε να ψάξει ή γιατί να πάρει τη μία ή την άλλη απόφαση ή απλώς δεν ξέρει πού να τοποθετηθεί για να υποδεχθεί τη μπάλα, είναι προφανές ότι η κύρια αιτία για το μη επιδέξιο παιχνίδι είναι η έλλειψη κατανόησης του παιχνιδιού.
- Όταν ένας παίκτης δυσκολεύεται να κάνει σωστή λαβή ή ρίψη της μπάλας, αλλά δείχνει κάποια ικανότητα στο να «διαβάζει» το παιχνίδι και να λαμβάνει αποφάσεις με βάση τα στοιχεία του παιχνιδιού, πιθανότατα, χρειάζεται πρόσθετες ασκήσεις λαβής και ρίψης της μπάλας για να βελτιώσει τις παικτικές του ικανότητες.

Στην πραγματικότητα, προϋπόθεση για να γίνει ένας μαθητής ικανός παίκτης είναι να μάθει να κατανοεί το παιχνίδι και να αποκτήσει την ικανότητα να εντοπίζει και να εκτελεί τις καταλληλότερες ή τις πιο έξυπνες λύσεις. Επομένως, η ανάπτυξη σκεπτόμενων και ικανών παικτών έχει ως προαπαιτούμενο τη δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος και την εφαρμογή μιας εκπαιδευτικής διαδικασίας, που να δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές να παίρνουν κατάλληλες αποφάσεις. Η λήψη των σωστών αποφάσεων προϋποθέτει την «ανάγνωση» των περιοριστικών παραγόντων της εκάστοτε κατάστασης και τη λήψη αποφάσεων, με βάση την κατανόηση των στοιχείων της αγωνιστικής κατάστασης. Για να επιτευχθεί αυτό, οι μαθητές πρέπει να έχουν μια σωστή καθοδήγηση, η οποία να δίνει προτεραιότητα στις αρχές του παιχνιδιού.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Δεδομένου ότι στο πλήρες παιχνίδι της χειροσφαίρισης (7v7) οι οργανωτικές απαιτήσεις και οι επιλογές ενεργειών και παρεμβάσεων των παικτών είναι υπερβολικά πολλές για τους αρχάριους, αρχικά είναι αναγκαίο να μειωθούν οι επιλογές και η αβεβαιότητα των παικτών, με τη βοήθεια απλούστερων μορφών παιχνιδιού, οι οποίες θα εξελιχθούν σε πιο σύνθετες μορφές προοδευτικά, ανάλογα με το βαθμό ετοιμότητας των μαθητών. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό οι παίκτες να έχουν να αντιμετωπίσουν μια μορφή παιχνιδιού που να είναι προσιτή και συγχρόνως να οδηγεί στην εκτίμηση του παιχνιδιού και να διεγείρει το ενδιαφέρον τους για την κατανόηση της τακτικής, για τις πορείες δράσης και τις σωματικές/τεχνικές απαιτήσεις. Με βάση τις παραπάνω αρχές, προτείνονται τροποποιημένες εκδοχές παιχνιδιών[2], προκειμένου να γίνει μια διαβάθμιση των επιπέδων δυσκολίας, πρόκλησης και κινητοποίησης των μαθητών.

Οι παιχνιδοκεντρικές προσεγγίσεις και οι προσεγγίσεις που βασίζονται στην τακτική δίνουν έμφαση στην έννοια της **εκμάθησης του παιχνιδιού μέσω από το ίδιο το παιχνίδι**, όπου το παιχνίδι είναι το σταθερό σημείο εκκίνησης και επιστροφής. Με άλλα λόγια, στις διάφορες μορφές παιχνιδιού που προτείνονται, οι μαθητές βιώνουν και εξερευνούν το παιχνίδι, προσπαθώντας να επιλύσουν αγωνιστικά προβλήματα. Κάθε μορφή παιχνιδιού είναι συγχρόνως σκοπός και εργαλείο και χρησιμοποιείται για την έκθεση του μαθητή στο κατάλληλο επίπεδο προβλημάτων. Επομένως, πρόκειται για μια διαδικασία καθοδηγούμενης ανακάλυψης, που περιστρέφεται πάντα γύρω από το παιχνίδι ως πρόβλημα προς επίλυση. Ειδικότερα, η συλλογική διάσταση που έχει το πλήρες παιχνίδι αναλύεται σε μικρότερες τακτικές ενότητες, οι οποίες εστιάζουν σε σημαντικά προβλήματα του παιχνιδιού, προκειμένου ο παίκτης να μπορεί να εντοπίζει ευκολότερα τα στοιχεία του παιχνιδιού (π.χ. οπτικές πληροφορίες) που

---

2. Στο παρόν βιβλίο ονομάζονται βασικές μορφές παιχνιδιού (ΒΜΠ) οι διαμορφώσεις στις οποίες εφαρμόζονται τροποποιήσεις για την αντιμετώπιση δομικών και λειτουργικών πτυχών, αλλά δεν υποβαθμίζεται η ουσία του παιχνιδιού και οι κύριες τακτικές αρχές του.

θα τον οδηγήσουν στις κατάλληλες τακτικές αποφάσεις. Προτείνουμε λοιπόν μια αλληλουχία απλοποιημένων μορφών: **βασικές μορφές παιχνιδιού, τακτικές τμήματος και παιχνιδοκεντρικές ασκήσεις**. Οι απλοποιημένες μορφές επιτρέπουν στον εκπαιδευτικό να προσαρμόσει τα προβλήματα στους μαθητές, αυξάνοντας ή μειώνοντας τους περιοριστικούς παράγοντες. Συγχρόνως παρέχουν τη δυνατότητα απεριόριστης επανάληψης, διευκολύνοντας έτσι τη μάθηση, αλλά και τον πειραματισμό που σπάνια θα μπορούσε να επιτευχθεί σε μια πιο σύνθετη μορφή παιχνιδιού. Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές ενθαρρύνονται να βελτιώσουν την ικανότητά τους να διαβάζουν τις καταστάσεις και να σκέπτονται τακτικά, έχοντας ταυτόχρονα την ευκαιρία να τελειοποιήσουν την εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων με έναν πιο αυθεντικό τρόπο.

Αυτή η διαλεκτική σχέση ανάμεσα στο συλλογικό πλαίσιο του παιχνιδιού (μακροεπίπεδο) και στις πιο τμηματικές ή ατομικές ασκήσεις (μικροεπίπεδο) θα πρέπει πάντα να διατηρείται.

Διαμορφώστε και εμπλουτίστε την εξάσκηση των μαθητών στη χειροσφαίριση εισάγοντας ορισμένους βασικούς περιοριστικούς παράγοντες στο παιχνίδι ή στις ασκήσεις (με αντίπαλο, χρόνος-χώρος, πολυπλοκότητα/δυνατότητες παιχνιδιού και ρίσκο) έτσι ώστε:

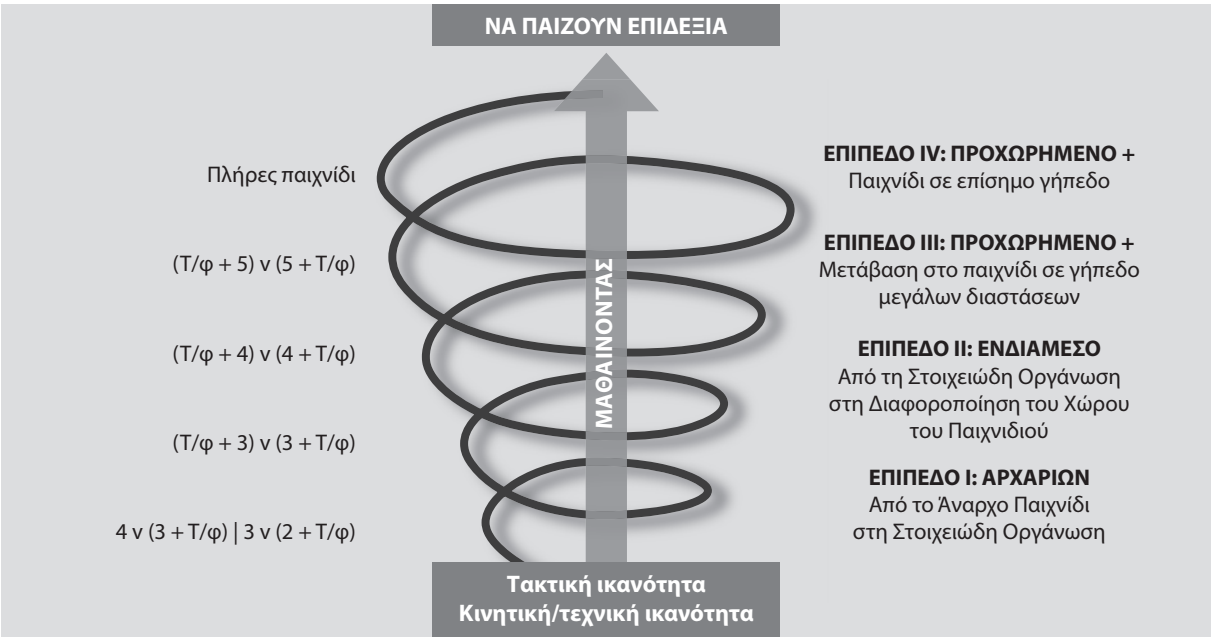
- Να δημιουργηθεί ένα παιχνίδι με καλύτερη ροή, λιγότερες διακοπές, λάθη και σφάλματα (φάουλ).
- Να αυξηθεί ο αριθμός των ευκαιριών για σουτ και γκολ.
- Να προσαρμοστούν οι απαιτήσεις που αφορούν τη λήψη αποφάσεων, καθώς και οι σωματικές-τεχνικές απαιτήσεις.
- Να ενδυναμωθεί και να εμπλουτιστεί η τακτική κατανόηση και η δημιουργικότητα.
- Να προαχθεί και να ενισχυθεί η συμμετοχή (ο αριθμός λειτουργικών ενεργειών), η ευχαρίστηση (εξασφάλιση επιτυχίας και απόλαυσης) και η διασκέδαση.

ΣΤΑΔΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Η διδακτική και προπονητική προσέγγιση, που περιγράφεται σε αυτό το βιβλίο εκμάθησης της χειροσφαίρισης, περιλαμβάνει τέσσερα στάδια, θέτοντας ως προτεραιότητα τη σταδιακή κατανόηση της τακτικής και την απόκτηση αλληλοσυνδεόμενων παικτικών δεξιοτήτων με αύξουσα πολυπλοκότητα. Σε γενικές γραμμές, το κάθε στάδιο περιλαμβάνει μία ή δύο βασικές μορφές παιχνιδιού. Εντός των επιμέρους βασικών μορφών παιχνιδιού, τα κύρια προβλήματα τακτικής και οι δυσκολίες του παιχνιδιού απλοποιούνται και ιεραρχούνται χρησιμοποιώντας τακτικές τμήματος και παιχνιδοκεντρικές ασκήσεις. Οι ασκήσεις αυτές είναι σχεδιασμένες για να διευκολύνουν την εξεύρεση λύσεων, την επίλυση προβλημάτων και την εκμάθηση δεξιοτήτων (σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο), αλλά η επιστροφή στη βασική μορφή παιχνιδιού πρέπει να γίνεται το συντομότερο δυνατό. Η διαδικασία αυτή επαναλαμβάνεται μέχρι να ολοκληρωθεί το εκάστοτε στάδιο μάθησης και πριν γίνει η μετάβαση στο επόμενο.

Αν και προτείνουμε την αντιστοίχιση των ηλικιακών σταδίων των παικτών και των βασικών μορφών παιχνιδιού (βλ. Πίνακα 1.1), θεωρούμε ότι η εφαρμογή τους πρέπει να σταθμίζεται ανάλογα με την παικτική ικανότητα των μαθητών και τις μεταβλητές του μαθησιακού περιβάλλοντος. Είναι προφανές ότι η επιλογή κάποιας από τις βασικές μορφές παιχνιδιού εξαρτάται και από την ικανότητα του εκπαιδευτικού να κάνει τη σωστή διάγνωση και να λάβει τις σωστές αποφάσεις, θέμα στο οποίο θα επανέλθουμε αργότερα.

Η προσέγγισή μας στο παρόν βιβλίο δίνει έμφαση στην ανάπτυξη των επιθετικών ικανοτήτων, αλλά ορισμένες φορές το αμυντικό παιχνίδι αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο, στο βαθμό που η άμυνα είναι καίριος παράγοντας για τη βελτίωση της επιθετικής ικανότητας: η κάθε αμυντική διάταξη θέτει διαφορετικούς περιορισμούς στην επίθεση. Επομένως, ο εκπαιδευτικός πρέπει να γνωρίζει πώς να επιλέγει την αμυντική διάταξη (π.χ. ανοιχτή προωθημένη άμυνα ή κλειστή μονογραμμική άμυνα) που προσφέρεται καλύτερα για την ανάδειξη των προβλημάτων τακτικής με τα οποία ασχολείται ο εκπαιδευτικός. Το ζητούμενο είναι να προαχθεί ή να ενθαρρυνθεί η χρήση συγκεκριμένων επιθετικών λύσεων και συγχρόνως να μειωθεί η αβεβαιότητα, λαμβάνοντας υπόψη το συνιστώμενο μοντέλο παιχνιδιού και τους μαθησιακούς στόχους.



1.1 Οι τροποποιημένες μορφές παιχνιδιού (4v4, 5v5, 6v6) μέχρι το πλήρες παιχνίδι (7v7) εκθέτουν τους μαθητές σε σταδιακά υψηλότερα επίπεδα πολυπλοκότητας και δυνατοτήτων δράσης.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Μια βασική μορφή παιχνιδιού είναι ένα παιχνίδι που παίζεται σύμφωνα με τους περισσότερους από τους επίσημους κανόνες, με εξαίρεση εκείνους που αφορούν τον αριθμό των παικτών και, κατά περίπτωση, το μέγεθος του γηπέδου, της εστίας ή της μπάλας. Η προσέγγισή μας ξεκινά με τη βασική μορφή 4v4[3] σε μικρότερο γήπεδο και φτάνει σταδιακά μέχρι τη βασική μορφή 6v6 σε επίσημο γήπεδο. Στις βασικές μορφές παιχνιδιού η ποσότητα των πληροφοριών, των ερεθισμάτων και των επιλογών παιχνιδιού, είναι σημαντικά μειωμένη, γεγονός που δίνει στους παίκτες περισσότερο χρόνο για λήψη αποφάσεων και δράση. Ο σκοπός αυτών των βασικών μορφών είναι να οδηγήσουν τους μαθητές σε λύσεις παιχνιδιού μέσω της ανάπτυξης μιας ολοκληρωμένης γνώσης των αρχών οργάνωσης τακτικής[4], των δεξιοτήτων συνεργασίας[5] και των ατομικών δεξιοτήτων[6] που θα ενισχύσουν τις δυνατότητες μάθησης και παρέμβασης στο παιχνίδι. Κάθε βασική μορφή παιχνιδιού έχει τη δική της διάρθρωση, η οποία ωστόσο είναι αλληλένδετη με τις άλλες. Έτσι, μόλις οι μαθητές αποκτήσουν τις βασικές παικτικές δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να κατανοούν και να επιλύουν τα προβλήματα παιχνιδιού που περιλαμβάνονται σε μια συγκεκριμένη βασική μορφή παιχνιδιού, ο εκπαιδευτικός μπορεί να περάσει στην επόμενη βασική μορφή παιχνιδιού.

---

3. 4v4 σημαίνει ότι χρησιμοποιούνται τρεις παίκτες γηπέδου και ένας τερματοφύλακας. Επίσης, μπορεί να προσδιοριστεί ως (Τ/φ+3)v(3+Τ/φ), όπου ο αριθμός δείχνει τον αριθμό των παικτών γηπέδου και η συντομογραφία Τ/φ τον τερματοφύλακα.

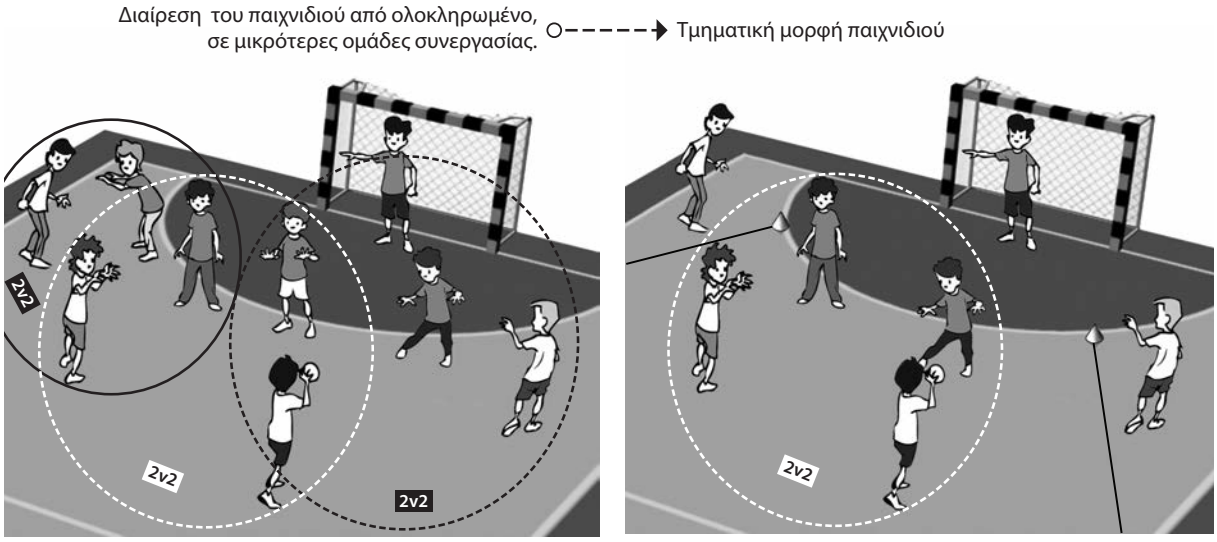
4. Αναφέρεται στην εφαρμογή των αρχών πλάτους και βάθους του παιχνιδιού.

5. Αναφέρεται στην εφαρμογή βασικών τμηματικών τακτικών που επιτρέπουν την αλληλεπίδραση με συμπαίκτες και αντιπάλους για την επίλυση προβλημάτων.

6. Αρχές δράσης ή ατομικές τακτικές (τι, πότε, πώς) που πρέπει να εφαρμόζονται ανάλογα με τις συγκεκριμένες αγωνιστικές καταστάσεις ή τους περιοριστικούς παράγοντες της κατάστασης.

ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Οι τακτικές τμήματος είναι ασκήσεις με τις οποίες μπορούμε να ρυθμίσουμε το επίπεδο άμυνας, το χώρο, τη χρονική διάρκεια, το ρίσκο και τις επιλογές παιχνιδιού, με σκοπό να οριοθετήσουμε ένα τακτικό πρόβλημα. Πρόκειται για μορφές παιχνιδιού λιγότερο πολύπλοκες από τη βασική μορφή παιχνιδιού, αλλά διατηρούν τη σχέση συνεργασίας/αντιπαράθεσης και τη δυναμική του παιχνιδιού επίθεσης-άμυνας. Η χρήση των τακτικών τμήματος επιτρέπει στους παίκτες να επικεντρωθούν σε ειδικότερα προβλήματα τακτικής και στις λύσεις τους. Για παράδειγμα, η τακτική τμήματος 2v2 με (επιθετικούς) παίκτες στηρίγματα-βοηθούς είναι μια συνηθισμένη επιλογή για την ανάπτυξη των παικτικών δεξιοτήτων, που σχετίζονται με τη διατήρηση της κατοχής της μπάλας και τη δημιουργία ευκαιριών για επίτευξη γκολ, απέναντι σε μια άμυνα ζώνης με μονογραμμική διάταξη. Με αυτόν τον τρόπο, διατηρούνται τα δομικά στοιχεία της επιθετικής τακτικής συμπεριφοράς, ενώ παράλληλα διευκολύνεται η διαδικασία λήψης αποφάσεων.



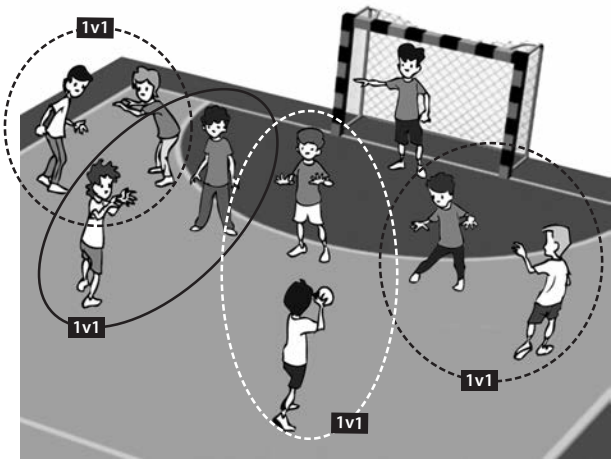
1.2 Η συλλογική λειτουργική δομή μιας μορφής παιχνιδιού βασίζεται σε διάφορες μικρότερες τακτικές ενότητες. Εδώ χρησιμοποιείται ως παράδειγμα η ΒΜΠ3, η οποία εστιάζει στο παιχνίδι δύο εναντίον δύο.

1.3 Παράδειγμα μιας πιθανής τακτικής τμήματος για την εξάσκηση στη συνεργασία μεταξύ των περιφερειακών παικτών, με παίκτες-στηρίγματα στις άκρες.

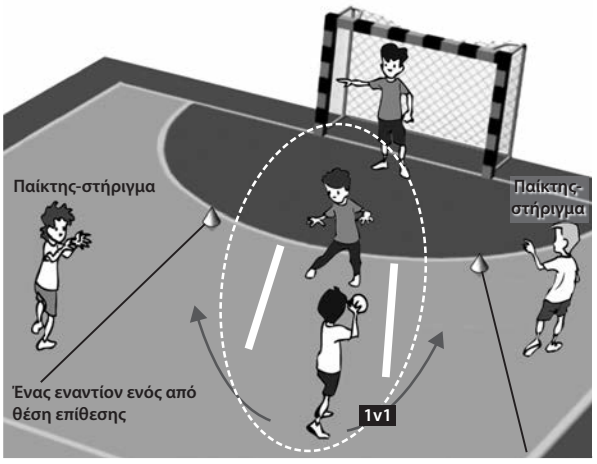
ΠΑΙΧΝΙΔΟΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Οι ασκήσεις αυτές είναι ακόμη πιο απλές από τις τακτικές τμήματος και αποσκοπούν στη βελτίωση της τεχνικής, της κίνησης ή της τακτικής συνιστώσας μιας επιμέρους δεξιότητας, διατηρώντας όσο το δυνατό περισσότερο τη λειτουργική χρήση τους μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο προβλημάτων του παιχνιδιού. Ένα παράδειγμα άσκησης που αποσκοπεί στη βελτίωση των ατομικών δεξιοτήτων μεταβίβασης της μπάλας στους εντελώς αρχάριους είναι ένα παιχνίδι μεταβίβασης της μπάλας (πάσες) όπως το 2v1 σε ελεύθερο χώρο, όπου έγκυρες είναι μόνο οι σκαστές πάσες. Στην άσκηση αυτή, οι παίκτες έχουν μεν τη δυνατότητα να κάνουν πολλές πάσες/υποδοχές με διάφορες κατευθύνσεις και από διάφορες αποστάσεις, αλλά συγχρόνως ενθαρρύνονται να παρατηρούν, να αξιολογούν και να αποφασίζουν πότε και πώς θα μεταβιβάσουν τη μπάλα, έχοντας ως προτεραιότητα τη διατήρηση της κατοχής της. Επίσης, στην άσκηση αυτή ο πασέρ και ο αποδέκτης/λήπτης είναι υποχρεωμένοι να μην βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τον αμυντικό, ώστε να μπορέσουν να συνεργαστούν μεταξύ τους. Ένα άλλο παράδειγμα είναι το παιχνίδι ένας εναντίον ενός με μπάλα (1v1), όπου περιορίζεται η αμυντική μορφή δράσης ή αντίδρασης, προκειμένου να διευκολυνθεί η εκμάθηση της έννοιας της διείσδυσης με αλλαγής κατεύθυνσης για τον αποπροσανατολισμό του αντιπάλου και την επίτευξη χωρικού πλεονεκτήματος, με απώτερο στόχο μια προσπάθεια σκοραρίσματος. Παράλληλα, αναπτύσσονται εκτελεστικές δεξιότητες σε μια συνθήκη που προσομοιάζει στο παιχνίδι.

Ανάλυση του παιχνιδιού στις μικρότερες δυνατές τακτικές ενότητες ○------→ Στήσιμο ατομικών παιχνιδοκεντρικών ασκήσεων



1.4 Κατά το χτίσιμο μιας επίθεσης σε ένα παιχνίδι με ισαριθμία, είναι απαραίτητη η ανάπτυξη ατομικών δεξιοτήτων για να ξεπεραστεί ο αντίπαλος.



1.5 Παράδειγμα άσκησης που έχει σχεδιαστεί για να διδάξει πώς να αποσυντονίζει κανείς έναν αμυντικό (με επίθεση στο χώρο, όχι στον αμυντικό) και να εκτελεί μια διείσδυση είτε άμεσα, είτε χρησιμοποιώντας αλλαγή κατεύθυνσης, ανάλογα με την αντίδρασή του αμυντικού. Αν ο αμυντικός βγει έξω από μία από τις σημειωμένες γραμμές στο δάπεδο, για να αποτρέψει μια κάθετη διείσδυση, δεν του επιτρέπεται να επιστρέψει στην αρχική του θέση, γεγονός που κάνει πιο εύκολη την εκτέλεση διείσδυσης με αλλαγής κατεύθυνσης, αλλά με διατήρηση των τακτικών ρυθμίσεων ή των στοιχείων του παιχνιδιού.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Οι ασκήσεις είναι πολύ σημαντικές για την εξάσκηση και τη βελτίωση της ικανότητας των παικτών να αναγνωρίζουν τους περιοριστικούς παράγοντες της κατάστασης, τα μοτίβα του παιχνιδιού, καθώς και για να διαμορφώνουν ρεαλιστικές προσδοκίες σχετικά με τη συμπεριφορά των διαφόρων παραγόντων. Αυτό επιτρέπει στους παίκτες να ενεργούν με πρόβλεψη και **ενισχύει την ικανότητά τους να κάνουν έξυπνες και γρήγορες επιλογές**.

Το ζητούμενο είναι να σχεδιαστούν ασκήσεις οι οποίες να υπερτονίζουν ή να διευκολύνουν τις δυνατότητες παιχνιδιού, ώστε οι μαθητές να μπορούν να ανασύρουν από την μνήμη τους περιοριστικούς παράγοντες και κρίσιμα στοιχεία του παιχνιδιού, που θα τους οδηγούν στην εξεύρεση των επιθυμητών τρόπων δράσης. Ταυτόχρονα, οι ασκήσεις πρέπει να αναπτύσσουν την τεχνική με έναν πιο αυθεντικό τρόπο και να είναι ενταγμένες μέσα σε ένα πλαίσιο. Συμπερασματικά, υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες οι εκπαιδευόμενοι να εφαρμόσουν τις νέες δεξιότητες, όταν αυτές διδάσκονται σε παρόμοιες συνθήκες λήψης αποφάσεων ή/και με παρόμοιους τεχνικούς/εκτελεστικούς περιοριστικούς παράγοντες.

1.2 ΕΠΙΠΕΔΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.1 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΝΑ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΓΙΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΛΑΙΣΙΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΟΡΦΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΓΗΠΕΔΟΥ	ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΟΜΑΔΑΣ
16	IV	**Πλήρες παιχνίδι** (Τ/φ+6)ν(6+Τ/φ)	Επίσημο γήπεδο	**Επίθεση:** 3:3 (με έναν πίβοτ) και 2:4 (με δύο πίβοτ) **Άμυνα:** διάφορες διατάξεις άμυνας ζώνης με δύο γραμμές: 5:1; 3:3; 4:2
14	III	**ΒΜΠ5** (Τ/φ+5)ν(5+Τ/φ)	Επίσημο γήπεδο μεγάλων διαστάσεων	**Επίθεση:** Ανάπτυξη των φάσεων του παιχνιδιού και επιθετικό παιχνίδι με πίβοτ (επίθεση 2:3) **Άμυνα:** διάταξη άμυνας ζώνης σε δύο γραμμές (4:1)
		ΒΜΠ4 (Τ/φ+5)ν(5+Τ/φ)		**Επίθεση:** προσέγγιση των φάσεων του παιχνιδιού σε γήπεδο μεγάλου μεγέθους. Επιθετική διάταξη 3:2 με/χωρίς μετασχηματισμό για 2:3 **Άμυνα:** άμυνα ζώνης (5:0) με πίεση στην πλευρά της μπάλας
12	II	**ΒΜΠ3** (Τ/φ+4)ν(4+Τ/φ)	Μεσαίο γήπεδο Μικρό γήπεδο	**Επίθεση:** ισορροπημένη, με ενίσχυση του πλάτους **Άμυνα:** στοιχειώδης πιεστική άμυνα ζώνης (2:2/4:0)
7	I	**ΒΜΠ2** (Τ/φ+3)ν(3+Τ/φ)	Μικρό	**Επίθεση:** ισορροπημένη (σε βάθος και πλάτος) **Άμυνα:** πιεστική άμυνα σε όλο το γήπεδο
		ΒΜΠ1 (Τ/φ+3)ν(3+Τ/φ) 4ν(3+Τ/φ)/3ν(2+Τ/φ)		**Επίθεση:** ισορροπημένη (σε βάθος και πλάτος) **Άμυνα:** ελεύθερη άμυνα

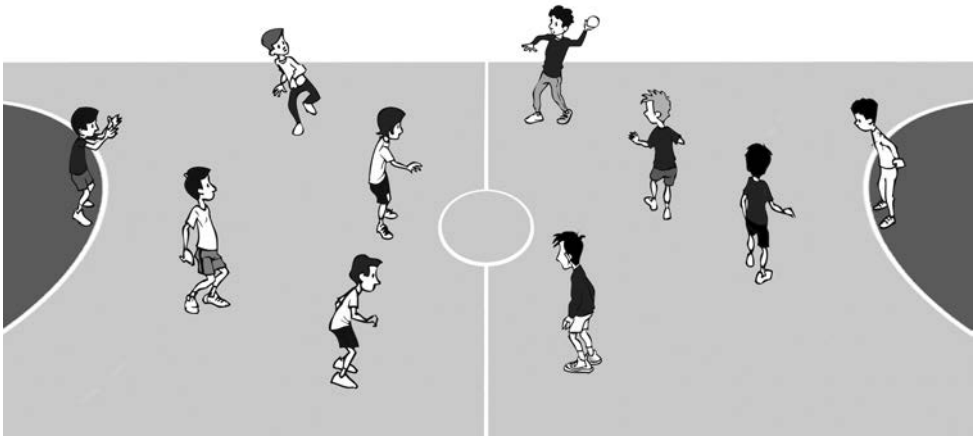
Σημειώσεις: * ο σχηματισμός της ομάδας θα πρέπει να διαμορφωθεί ανάλογα με τη θέση της εστίας, για παράδειγμα:
- αμυντική δίταξη ομάδας 5:1 σημαίνει ότι 5 παίκτες γηπέδου τοποθετούνται κοντά στη γραμμή περιοχής τέρματος και 1 παίκτης σε μια πιο προωθημένη γραμμή.
- σχηματισμός επίθεσης 2:4 σημαίνει ότι 2 παίκτες είναι τοποθετημένοι στην περιφέρεια και 4 παίκτες είναι τοποθετημένοι κοντά στη γραμμή περιοχής τέρματος των αντιπάλων (2 εξτρέμ και 2 πίβοτ).

ΑΣΚΗΣΗ 20 [ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟΧΟΥ | ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΠΑΣΩΝ/ΡΙΨΗ]

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ DODGEBALL

ΣΤΟΧΟΙ Να μάθουν να συνεργάζονται με τους συμπαίκτες τους για να διατηρούν την κατοχή της μπάλας με υποδοχή και πάσες της μπάλας· να μάθουν πότε να πασάρουν τη μπάλα ή να σουτάρουν εναντίον στόχων· να παίζουν ένα ανταγωνιστικό και συνεργατικό παιχνίδι.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ Ο αγωνιστικός χώρος χωρίζεται σε δύο ξεχωριστά γήπεδα (ένα για κάθε ομάδα) με μια κεντρική γραμμή. Ένας παίκτης (αρχηγός) από κάθε ομάδα στέκεται μέσα στην περιοχή τέρματος (ζώνη «εκτός κυνηγιού» ή περιοχή τέρματος), στο γήπεδο της αντίπαλης ομάδας. Η ομάδα που έχει τη μπάλα, τη μεταβιβάζει στον παίκτη της, που βρίσκεται στην περιοχή τέρματος, ή σουτάρει τη μπάλα εναντίον ενός αντιπάλου που βρίσκεται στο δικό της γήπεδο (παίκτες αμυνόμενης ομάδας). Οποιοσδήποτε παίκτης χτυπηθεί, πρέπει να πάει στην περιοχή τέρματος μαζί με τον αρχηγό και τους άλλους χτυπημένους παίκτες, και να συνεχιστεί το παιχνίδι. Αν η αμυνόμενη ομάδα κλέψει μια πάσα/σουτ (δηλαδή, πιάσει τη μπάλα χωρίς να πέσει κάτω) ή πιάσει μια μπάλα στη δική της πλευρά, ανακτά την κατοχή της μπάλας και ξεκινά με τη σειρά της να προσπαθεί να χτυπήσει με τη μπάλα έναν παίκτη της αντίπαλης ομάδας. Κερδίζει η ομάδα που θα χτυπήσει πρώτη όλους τους αντίπαλους παίκτες.



Παραδοσιακό παιχνίδι dodgeball, προσαρμοσμένο σε γήπεδο χειροσφαίρισης.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗ

Παίκτης που κατέχει τη μπάλα

- Προσπαθεί να πιάσει τη μπάλα σε θέση υποδοχής για να την πετάξει στους αντιπάλους.
- Σουτάρει στατικά ή μεταβιβάζει τη μπάλα στον καλύτερα τοποθετημένο συμπαίκτη του.
- Ρίχνει τη μπάλα στους αντιπάλους ανάλογα με τη θέση και τις κινήσεις τους.
- Εκτελεί *πάσα που μπορεί να πιαστεί*.

Παίκτης χωρίς μπάλα (αμυνόμενη ομάδα)

- Τρέχει μακριά από τη μπάλα για να αποφύγει το χτύπημα.
- Χρησιμοποιεί προσποιήσεις με το σώμα για να παραπλανήσει τους αντιπάλους και να αποφύγει τη μπάλα.
- Επιδιώκει να πιάσει/αρπάξει τη μπάλα για να αντεπιτεθεί αμέσως.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Ορίστε ως περιοχή τέρματος κάθε ομάδας, τις πλάγιες πλευρές του αντίπαλου γηπέδου. Ο αρχηγός και οι χτυπημένοι παίκτες μπορούν να κινούνται ελεύθερα έξω από τις τρεις πλευρές του γηπέδου των αντιπάλων, απ' όπου μπορούν επίσης να υποδέχονται και να ρίχνουν σε οποιονδήποτε συμπαίκτη τους ή να χτυπούν αντιπάλους.
- Εισάγετε έναν πίβοτ ανάμεσα στους αντιπάλους που μπορεί να υποδέχεται και να ρίχνει.
- Ορίστε το μέγιστο και τον ελάχιστο αριθμό πασών που πρέπει να γίνουν μεταξύ των παικτών της επιτιθέμενης ομάδας, πριν επιχειρήσουν να χτυπήσουν.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Κατά προτίμηση, χρησιμοποιούνται μαλακές μπάλες (π.χ. από σφουγγάρι) για να αποφευχθούν τραυματισμοί.

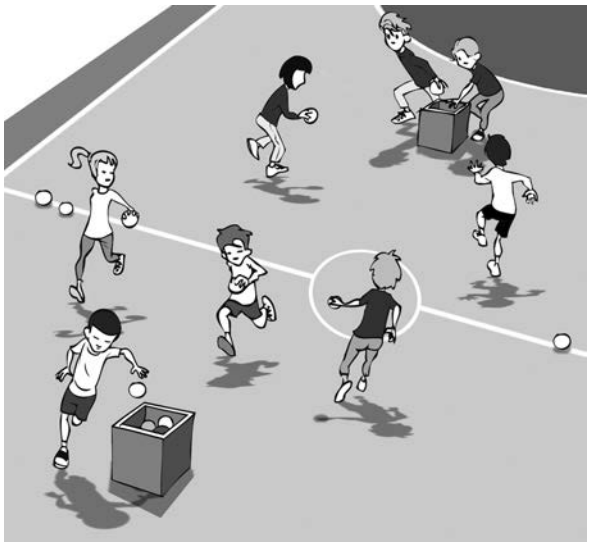
Επιτρέπονται μόνο οι ρίψεις κάτω από το κεφάλι.

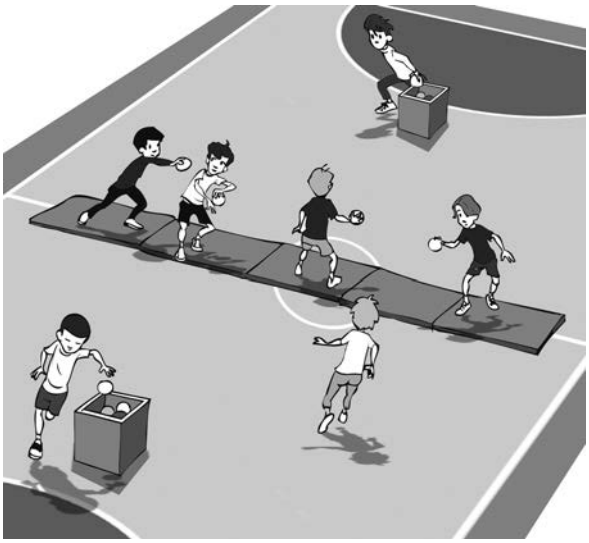
ΑΣΚΗΣΗ 21 [ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΙΣΒΟΛΗΣ/ΧΩΡΙΚΗΣ ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΗΣ | ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΜΠΑΛΑΣ]

ΠΑΙΧΝΙΔΙ: ΠΥΡΓΟΙ ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ

ΣΤΟΧΟΙ Να αναπτύξουν αντίληψη της ομαδικής δουλειάς για την επίθεση στην περιοχή των αντιπάλων και την υπεράσπιση της οικείας περιοχής.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ Χωρίστε την περιοχή σε δύο γήπεδα (ένα για κάθε ομάδα). Τοποθετήστε έναν ή περισσότερους *πύργους* (λάστιχα, στρώματα ή κουτιά) έξω από τη γραμμή τέρματος κάθε ομάδας. Κατά μήκος της διαχωριστικής γραμμής των δύο γηπέδων, σκορπίστε μπάλες (μπάλες διαφόρων τύπων ή άλλα αντικείμενα). Η διάρκεια ορίζεται εκ των προτέρων. Οι παίκτες παρατάσσονται, ο ένας δίπλα στον άλλον, μπροστά από τη γραμμή τέρματος του γηπέδου τους. Μόλις δοθεί το σήμα, ξεκινούν με τη μέγιστη ταχύτητα, αρπάζουν μία μπάλα τη φορά και τη μεταφέρουν στον αντίπαλο πύργο. Αν δεν υπάρχουν μπάλες στο κέντρο, μπορούν να μεταφέρουν τις μπάλες που έχουν, εν τω μεταξύ, τοποθετηθεί μέσα στον πύργο τους, από την αντίπαλη ομάδα. Η ομάδα που έχει τοποθετήσει όλες τις μπάλες μέσα στον αντίπαλο *πύργο* ή έχει λιγότερες μπάλες στο δικό της *πύργο* κερδίζει το παιχνίδι.





Παιχνίδι πύργων με μπάλες.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗ

– Χειρισμός της μπάλας και τρέξιμο με μέγιστη ταχύτητα/σπριντ προς ένα συγκεκριμένο στόχο.

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

- Τοποθετήστε κυνηγούς πάνω στη διαχωριστική γραμμή. Όταν ένας παίκτης αγγιχτεί, πρέπει να γυρίσει πίσω και να τοποθετήσει τη μπάλα του μέσα στον πύργο της ομάδας του και να ξεκινήσει από την αρχή.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Ντριπλάρουν τη μπάλα με κινήσεις μπροστά, στο πλάι και πίσω.
- Μεταφέρουν τη μπάλα μπροστά, περνώντας την ανάμεσα από δύο παίκτες.
- Προσθέστε διάφορα σημεία από τα οποία ο παίκτης πρέπει να περάσει, π.χ. να πηδήξει πάνω από στρώματα, να περάσει κάτω από εμπόδια, να εκτελέσει ρολάρισμα προς τα εμπρός κ.λπ.
- Αλλάξτε τη θέση εκκίνησης του σώματος, για να δουλέψετε διαφορετικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. επιτόπιο skipping ή λήψη θέσης κάμψης) μέχρι να δοθεί το σήμα για την έναρξη ενός νέου αγώνα.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

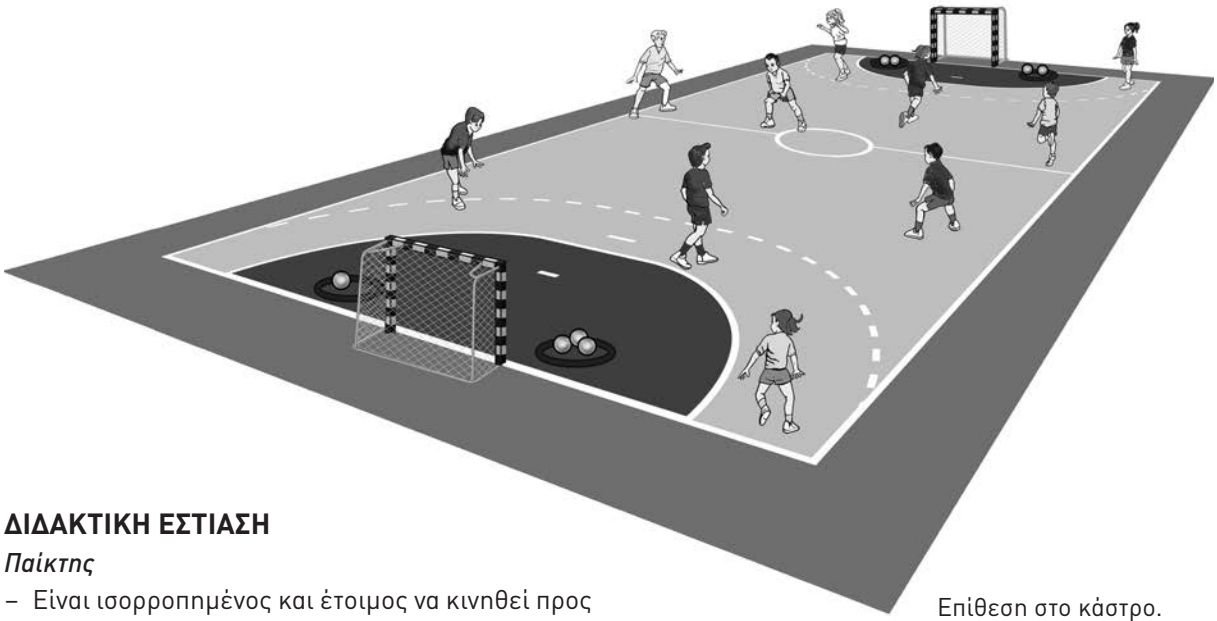
Ρυθμίστε τη διάρκεια του παιχνιδιού και τα διαλείμματα, ώστε να αποφύγετε την υπερβολική κόπωση. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μπάλες διαφορετικού μεγέθους ή μπάλες με διαφορετικούς τρόπους αναπήδησης και σχήματα.

ΑΣΚΗΣΗ 22 [ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΙΣΒΟΛΗΣ/ΧΩΡΙΚΗΣ ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΗΣ | ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΜΠΑΛΑΣ]

ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΟ ΚΑΣΤΡΟ

ΣΤΟΧΟΙ Να αναπτύξουν αντίληψη της ομαδικής δουλειάς για την επίθεση στην περιοχή των αντιπάλων και την υπεράσπιση της οικείας περιοχής.
Επίθεση Να μάθουν να κάνουν έγκαιρα κοινές προσπάθειες διάσπασης, για να διεισδύσουν στο γήπεδο των αντιπάλων.
Άμυνα Να κατανοήσουν την τοποθέτηση στο χώρο και να υπερασπίζονται το χώρο σαν μονάδα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ Ο χώρος χωρίζεται σε δύο γήπεδα (ένα για κάθε ομάδα), το καθένα με μια περιοχή-στόχο (περιοχή τέρματος/κάστρο). Στα δύο *κάστρα* τοποθετείται ίσος αριθμός από μπάλες. Το παιχνίδι ξεκινά με κάθε ομάδα να έχει τοποθετηθεί στο γήπεδό της. Ο στόχος είναι να κλέψουν όσο το δυνατόν περισσότερες μπάλες από τους αντιπάλους, προστατεύοντας παράλληλα τις δικές τους μπάλες από κλοπή. Καθώς προσπαθούν να εισβάλλουν στο γήπεδο των αντιπάλων, οι παίκτες γίνονται *κλέφτες* και μπορούν να αγγιχτούν. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να επιστρέψουν στο δικό τους γήπεδο και να προσπαθήσουν ξανά. Αν καταφέρουν να διεισδύσουν μέσα στο *κάστρο (περιοχή τέρματος)*, οι *κλέφτες* δεν μπορούν να αγγιχτούν και μπορούν να αρπάξουν μια μπάλα. Ωστόσο, μπορούν να τους αγγίξουν ενώ επιστρέφουν στο γήπεδό τους. Σε αυτή την περίπτωση, η μπάλα πρέπει να επιστραφεί *στο κάστρο* των αντιπάλων πριν *ο κλέφτης* επιστρέψει στο γήπεδό του για να ξαναπροσπαθήσει. Κάθε παίκτης μπορεί να μεταφέρει μόνο μία μπάλα τη φορά. Κερδίζει η ομάδα που συγκεντρώνει τις περισσότερες μπάλες *στο κάστρο* της.



Επίθεση στο κάστρο.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗ

Παίκτης

- Είναι ισορροπημένος και έτοιμος να κινηθεί προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, είτε για να εισβάλει στο γήπεδο των αντιπάλων, είτε για να εμποδίσει την κίνηση των αντιπάλων.
- Έχει αντίληψη του χώρου, όπου μπορεί να παγιδευτεί ή να παγιδεύσει έναν αντίπαλο.
- Αντιλαμβάνεται πότε δημιουργείται ένα κενό και τρέχει γρήγορα προς το στόχο, χρησιμοποιώντας πολλά είδη προσποιήσεων για να αποφύγει να τον ακουμπήσουν.
- Κοινή αμυντική τοποθέτηση και μετακίνηση (προς τα εμπρός, προς τα πίσω και προς το πλάι) για να αποτραπεί η προσπάθεια των αντιπάλων για διείσδυση.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Όταν οι κλέφτες αγγίζονται, *παγώνουν* (σε μια συγκεκριμένη σωματική στάση και σε συγκεκριμένο σημείο). Μπορεί να τους *ξεπαγώσει* ένας συμπαίκτης τους (εκτελώντας κάποια συγκεκριμένη ενέργεια), οπότε και οι δύο επιστρέφουν στο γήπεδό τους πριν από μια νέα προσπάθεια.
- Όταν οι *κλέφτες* παίρνουν μια μπάλα, πρέπει να την επιστρέψουν με ντρίπλα στο κάστρο τους και κατά τη διάρκεια της επιστροφής δεν μπορούν να αγγιχτούν.