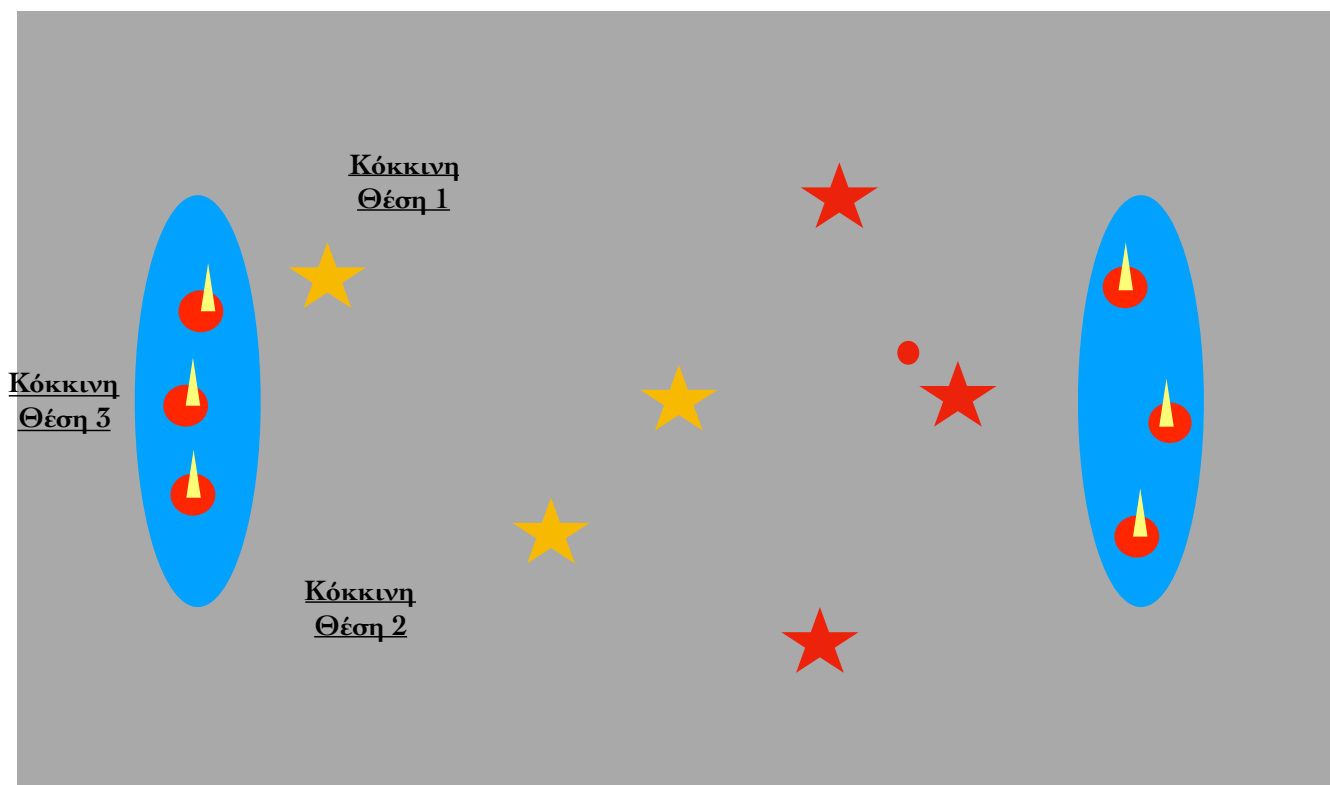


# Χάντμπολ διασκεδαστικό προ-παιγνίδι με κώνους, στεφάνια και σχοινί Μακρής Νικόλαος, ΚΦΑ, 61ο Δ.Σχ. Θεσσαλονίκης

## Σχήμα 1



Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες και τους δίνουμε από ένα διαχωριστικό φανελάκι, έναν κώνο, ένα στεφάνι και από ένα νούμερο στο καθένα. Κάθε ομάδα προστατεύει τους κώνους της που βρίσκονται πάνω σε ένα στρώμα ή όπως εδώ (Σχήμα 1) μέσα σε μια περιοχή σχήματος έλλειψης που οριοθετούμε με ένα σχοινί. Κάθε παιδί έχει τον δικό του αριθμό λοιπόν και τον δικό του κώνο μέσα στο δικό του αντίστοιχο στεφάνι το οποίο αναγνωρίζει πολύ καλά ούτως ώστε αν πέσει ένας κώνος να ξέρει ποιο παιδί έπεσε ο κώνος του.

Το παιχνίδι παίζεται ως εξής: Δίνουμε την μπάλα σε μια ομάδα μετά από πέτρα, ψαλίδι, χαρτί ή με στροφή κέρματος και έτσι η μια ομάδα επιτίθεται και η άλλη αμύνεται.

Η ομάδα που επιτίθεται πχ τα κόκκινα αστέρια πρέπει με πάσες μεταξύ τους και με 3 βήματα το πολύ κάθε φορά για τον κάθε ένα παίκτη να πλησιάσουν, να περικυκλώσουν και να μπουν κοντά στις αντίστοιχες θέσεις 1, 2 και 3 γύρω από την περιοχή της κίτρινης ομάδας όπως φαίνεται στο Σχήμα 1 και αργότερα στο Σχήμα 2.

Πρώτος μπαίνει στην θέση 3 (σε οργανωμένη επίθεση και όχι σε αιφνιδιασμό) ο νο 1 κόκκινος παίκτης, στην επόμενη οργανωμένη επίθεση ο νο 2 και στην επόμενη οργανωμένη επίθεση ο νο 3 κοκ. Έτσι περνούν όλοι από όλες τις θέσεις και όλοι έχουν κάποια στιγμή την κατοχή της μπάλας στην οργάνωση του παιχνιδιού.

Στον αιφνιδιασμό δεν υπάρχουν σάνταρ θέσεις ούτε χρόνος για στημένη επίθεση.

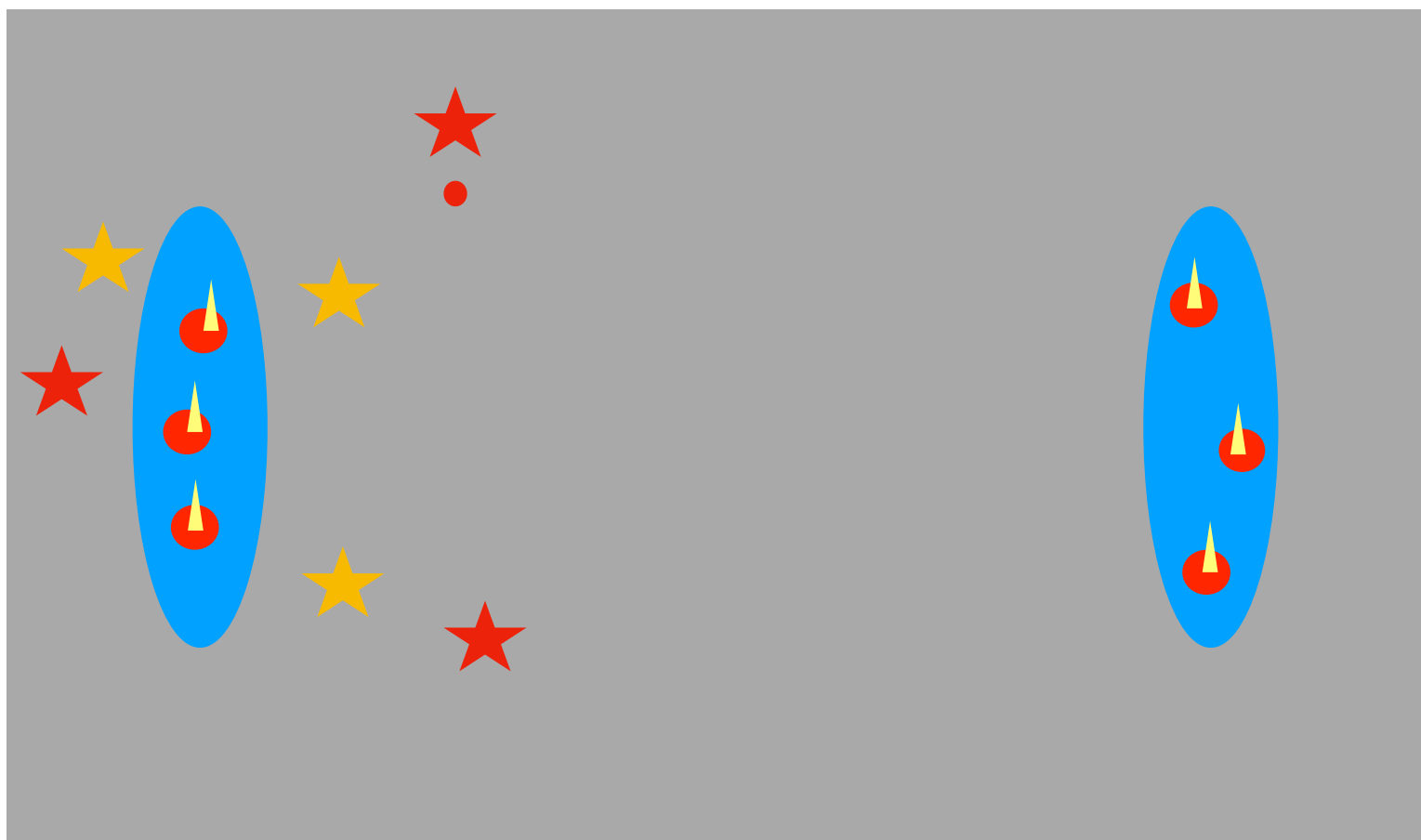
Οι κίτρινοι παίκτες δεν πάνε κατευθείαν να κάνουν άμυνα πίσω και γύρω από την περιοχή τους αλλά πιέζουν σε όλο το γήπεδο να κλέψουν την μπάλα χωρίς σωματική επαφή (η οποία τιμωρείται με αποβολή 10 δευτερολέπτων). Μόνο αν δεν τα καταφέρουν οργανώνονται αμυντικά γύρω από την περιοχή τους. Και εδώ μπορούμε να βάλουμε τους αμυντικούς με σειρά να περάσουν από όλες τις θέσεις πχ πρώτος σε οργανωμένη και στημένη άμυνα των κόκκινων θα πάει πίσω να κάνει άμυνα στη Θέση 3 ο νο 1 κίτρινος παίκτης, στην επόμενη στημένη άμυνα ο νο 2 κοκ

## Χάντμπολ διασκεδαστικό προ-παιγνίδι με κώνους, στεφάνια και σχοινί Μακρής Νικόλαος, ΚΦΑ, 61ο Δ.Σχ. Θεσσαλονίκης

Αν καταφέρουν τώρα οι κόκκινοι να σουτάρουν την μπάλα και να γκρεμίσουν τον κώνο ενός κίτρινου παίκτη τότε ο παίκτης αυτός παίρνει το στεφάνι και τον κώνο του και τα τοποθετεί στην άλλη περιοχή αλλάζοντας ταυτόχρονα ομάδα και φορώντας το διαχωριστικό κόκκινου παίκτη όπως φαίνεται στο Σχήμα 3. Το ίδιο θα κάνει πάλι αν η παλιά του ομάδα, οι κίτρινοι ρίξουν τον δικό του κώνο εκ νέου. Θα επιστρέψει στην κίτρινη ομάδα μαζί με το στεφάνι και τον κώνο του και θα ξαναβάλει το κίτρινο διαχωριστικό.

Όποια ομάδα καταφέρει να φέρει στην δική της περιοχή όλους τους κώνους της άλλης ομάδας είναι η νικήτρια. Όταν μείνει ένας παίκτης από μια ομάδα όμως μπορούμε εμείς οι ΚΦΑ να βοηθήσουμε το παιδί αυτό μόνο με κάποιες πάσες ώστε να φτάσει στην άλλη περιοχή και να δοκιμάσει μια επιθετική ενέργεια.

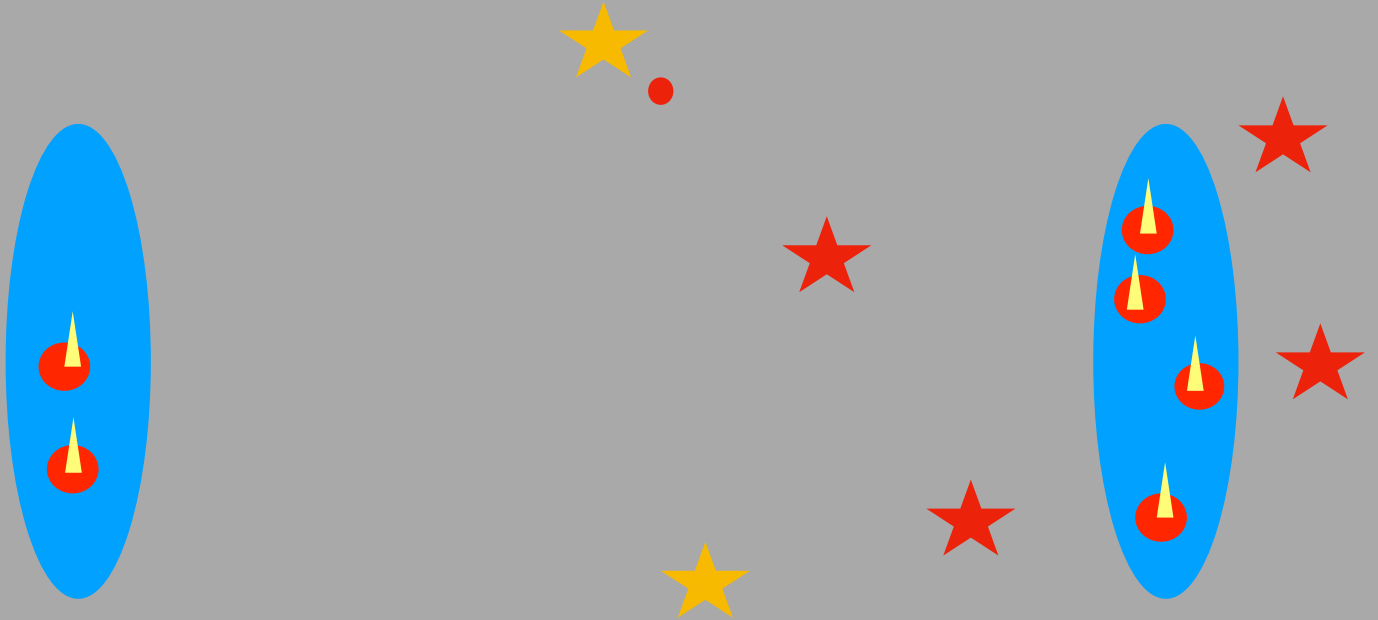
Σχήμα 2



Κάθε φορά που επιτίθεται οργανωμένα η κόκκινη πχ ομάδα, την μπάλα την έχει διαφορετικός παίκτης και οι 3 παίκτες της αλλάζουν σε κάθε επίθεση θέση πχ όλοι θα περάσουν από την Θέση 3 και όλοι από τις θέσεις 2 και 1 όπως είδαμε πιο πάνω.

Χάντμπολ διασκεδαστικό προ-παιγνίδι με κώνους, στεφάνια και σχοινί  
Μακρής Νικόλαος, ΚΦΑ, 61ο Δ.Σχ. Θεσσαλονίκης

Σχήμα 3



Επίσης, πολύ σημαντικό είναι να μάθουν τα επιτιθέμενα παιδιά να κρατάνε την απόσταση μεταξύ των 3 πχ θέσεων σταθερή και να μην πλησιάζουν το ένα το άλλο. Όταν πχ το παιδί από την θέση νο1 πλησιάζει το παιδί στη θέση νο 2, τότε το τελευταίο αρχίζει να απομακρύνεται και να πλησιάζει το παιδί στη θέση νο 3, το οποίο με την σειρά του πλησιάζει και καλύπτει τη θέση νο 1 ώστε να μην έχουμε πολλούς αμυντικούς πάνω σε έναν επιθετικό.

- \* Όταν πχ όπως στο Σχήμα 3 πάρει εκ νέου την μπάλα η κόκκινη ομάδα και πάει σε οργανωμένη επίθεση με 4 παίκτες, οι 2 παίκτες θα μπουν μπροστά και οι 2 πίσω εκατέρωθεν της Θέσης 3. Τώρα οργανώνουν εναλλάξ την στημένη κόκκινη επίθεση οι 2 από τους 4 κόκκινους παίκτες ενώ οι άλλοι δύο πάνε πίσω στην Θέση 3. Ο καινούριος κόκκινος παίκτης θα περιμένει την σειρά του να πάρει την μπάλα και να οργανώσει την κόκκινη επίθεση αυτός με έναν συμπαίκτη του.
- \* Είναι σημαντικό να βεβαιωθούμε από πριν ότι οι μαθητές γνωρίζουν ποιο είναι το στεφάνι τους. Εγώ πχ δίνω στην μια ομάδα πορτοκαλί και στην άλλη κίτρινους κώνους. Κατόπιν κάθε παιδί διαλέγει το δικό του στεφάνι (έχω στεφάνια με 4 διαφορετικά χρώματα) οπότε δημιουργούνται κάποιοι μοναδικό χρωματικοί συνδυασμοί πχ πορτοκαλί κώνος με μπλε στεφάνι κοκ.