HaBaWaBa SCHOOL



HaBaWaBa SCHOOL

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Μια προοδευτική μαθησιακή πορεία για ηλικίες 7–12 ετών

35
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

175
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Δημιουργία προγράμματος: Γιάννης Γιαννουρής

Αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου CR-KIDS Erasmus+ Sport

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Co-funded by the European Union

Σχετικά με το πρόγραμμα





Το πρόγραμμα HaBaWaBa School δημιουργήθηκε από τον **Γιάννη Γιαννουρή** για λογαριασμό του **Water Polo Development** και προσφέρει μια προοδευτική μαθησιακή πορεία για παιδιά 7–12 ετών που ασχολούνται με την υδατοσφαίριση.

Αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ Sport: **CR KIDS / “HaBaWaBa School” (2025-2026)**

Πρόσβαση στο πρόγραμμα

Ψηφιακή πλατφόρμα CR

https://coachingreimagined.eu

Πρόγραμμα υδατοσφαίρισης

https://habawabaschool.com

Κανάλι YouTube

@HaBaWaBaSchool-ProjectCRKIDS

Ιστότοπος του έργου

http://cr-kids.anemoss.eu

ΣΑΡΩΣΤΕ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ HaBaWaBa SCHOOL

Εταίροι του έργου

Water Polo Development

Club Aquatico Pescara

Anemos Nautical Cultural Club

Technical University of Crete

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Co-funded by the European Union

Σκοπός και φιλοσοφία

Το HaBaWaBa SCHOOL προσφέρει μια προοδευτική, παιγνιώδη και ασφαλή μαθησιακή πορεία για τη διδασκαλία των βασικών στοιχείων της υδατοσφαίρισης σε παιδιά 7 έως 12 ετών.

Συνδέει την παραδοσιακή εκμάθηση της κολύμβησης (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο) με τα βασικά τεχνικά και τακτικά στοιχεία της υδατοσφαίρισης.

Στόχος είναι η ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, ομαδικότητας και ευ αγωνίζεσθαι, παράλληλα με την αποτελεσματική κίνηση και τη χαρά του παιχνιδιού.

Η προσέγγιση εμπνέεται από το πνεύμα του HaBaWaBa — Παίζω, Μαθαίνω, Σέβομαι — όπου κάθε μάθημα συνδυάζει την ανάπτυξη δεξιοτήτων με την κοινωνική μάθηση και τη θετική συμπεριφορά.

Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν αισθάνονται ασφάλεια, δέχονται κατάλληλες προκλήσεις και έχουν υποστήριξη.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Co-funded by the European Union

Η προσέγγιση των τεσσάρων βημάτων

Βήμα 1 – Παρουσίαση της δεξιότητας

• Στην αρχή κάθε μαθήματος, παρουσιάστε σύντομα τη νέα δεξιότητα και εξηγήστε γιατί είναι σημαντική.

• Χρησιμοποιήστε απλή, σαφή γλώσσα, ανάλογη με την ηλικία και τη διάρκεια συγκέντρωσης των παιδιών.

• Δώστε πάντα ένα όνομα στη νέα κίνηση ή τεχνική και χρησιμοποιήστε το με συνέπεια, ώστε τα παιδιά να συνδέσουν σταδιακά το όνομα με την εκτέλεση.

Στόχος: να κεντρίσετε το ενδιαφέρον και την περιέργεια και να βεβαιωθείτε ότι κάθε παιδί κατανοεί τον σκοπό.

Βήμα 2 – Εξήγηση και επίδειξη της δεξιότητας

• Δείξτε σωστά την κίνηση αρκετές φορές.

• Ξεκινήστε με κανονική ταχύτητα και έπειτα επαναλάβετε αργά, τονίζοντας τα βασικά σημεία.

• Δείξτε την κίνηση από διαφορετικές γωνίες, ώστε τα παιδιά να βλέπουν όλα τα μέρη της.

• Χωρίστε την κίνηση σε μικρότερα μέρη (μέθοδος «όλο-μέρος-όλο»).

• Μετά την επίδειξη, αφήστε τα παιδιά να εκτελέσουν κάθε μέρος ξεχωριστά πριν συνθέσουν ξανά ολόκληρη την κίνηση.

Στόχος: επίδειξη με ζωντάνια και σαφήνεια. Τα παιδιά μιμούνται τη στάση, τον ρυθμό και τη συμπεριφορά σας περισσότερο από τα λόγια σας.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Co-funded by the European Union

Η προσέγγιση των τεσσάρων βημάτων

Βήμα 3 – Εξάσκηση με ασκήσεις

• Μετατρέψτε την εξήγηση σε πράξη.

• Κρατήστε τις ασκήσεις σύντομες, ποικίλες και διασκεδαστικές, ώστε τα παιδιά να βιώνουν επιτυχίες από νωρίς.

• Ενθαρρύνετέ τα να επαναλαμβάνουν πολλές φορές τις κινήσεις, με ή χωρίς μπάλα, για να αναπτύξουν συντονισμό και κινητική μνήμη.

• Αξιοποιήστε τα παιδιά με μεγαλύτερη κολυμβητική ικανότητα ή τους πιο έμπειρους παίκτες για επίδειξη και υποστήριξη των συμπαικτών τους.

Στόχος: η επανάληψη χτίζει αυτοπεποίθηση, αλλά η ποικιλία διατηρεί το κίνητρο.

Βήμα 4 – Διόρθωση λαθών και ενίσχυση της μάθησης

• Παρατηρήστε προσεκτικά τα παιδιά για να εντοπίσετε τα λάθη και τις αιτίες τους.

• Δώστε σαφή, σύντομη ανατροφοδότηση — μία διόρθωση κάθε φορά.

• Αν αρκετά παιδιά κάνουν το ίδιο λάθος, δείξτε ξανά τη δεξιότητα σε όλη την ομάδα.

• Αποφύγετε τις υπερβολικές διορθώσεις και τις πολύ συχνές διακοπές· εστιάστε στη θετική ενίσχυση.

Στόχος: να βοηθήσετε τα παιδιά να κατανοήσουν γιατί χρειάζεται να αλλάξουν κάτι και πώς αυτό βελτιώνει την απόδοσή τους.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Πρακτικές συστάσεις

• Προσαρμόζεστε πάντα στις ατομικές διαφορές: προσέχετε όχι μόνο τα ταλαντούχα παιδιά, αλλά και εκείνα που χρειάζονται περισσότερο χρόνο.

• Επαναλαμβάνετε τακτικά τις βασικές δεξιότητες — η συνέπεια είναι απαραίτητη.

• Χρησιμοποιήστε μπάλα μεγέθους 3 για αυτή την ηλικιακή ομάδα· στις ασκήσεις ποδιών μπορεί να αντικατασταθεί από σανίδα κολύμβησης.

• Εισάγετε τις ασκήσεις προοδευτικά: από το εύκολο στο δύσκολο, από το γνωστό στο άγνωστο και από το απλό στο σύνθετο.

• Οι συχνά χρησιμοποιούμενοι όροι εμφανίζονται με έντονα πλάγια γράμματα και ορίζονται στην ενότητα του γλωσσαρίου.

Αξιολόγηση και πρόοδος

Παρακολουθείτε την πρόοδο κάθε 4–6 εβδομάδες με απλές λίστες ελέγχου:

Τεχνική: ευθυγράμμιση σώματος, ρυθμός αναπνοής, ώθηση των ποδιών, ισορροπία στην κατακόρυφη θέση.

Αγωνιστικές δεξιότητες: σήκωμα της μπάλας, ακρίβεια πάσας στο νερό και στο χέρι, λήψη απόφασης υπό ήπια πίεση.

Συμπεριφορά: συνεργασία, αυτοέλεγχος, ευ αγωνίζεσθαι. Προχωρήστε μόνο όταν η εκτέλεση είναι σταθερή και γίνεται με αυτοπεποίθηση.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Κουλτούρα του ευ αγωνίζεσθαι

Εντάξτε σε κάθε μάθημα μια στιγμή ευ αγωνίζεσθαι (χαιρετισμός, χειραψία, γλώσσα σεβασμού).

Δώστε το παράδειγμα στην ήρεμη επίλυση διαφωνιών και επιβραβεύστε την ομαδικότητα, όχι μόνο τα γκολ.

Μήνυμα προς τα παιδιά: «Παίξε δυνατά, παίξε δίκαια, βοήθησε έναν συμπαίκτη».

Τελικό μήνυμα

Το να διδάσκουμε υδατοσφαίριση σε μικρά παιδιά σημαίνει να τους μαθαίνουμε να αγαπούν το νερό, να εμπιστεύονται τους συμπαίκτες τους και να παίζουν με σεβασμό.

Ακολουθώντας αυτή τη μέθοδο, οι εκπαιδευτές εξασφαλίζουν ότι κάθε μάθημα συμβάλλει όχι μόνο στην τεχνική πρόοδο, αλλά και στην προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη, στο αληθινό πνεύμα του HaBaWaBa: ΠΑΙΖΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ, ΣΕΒΟΜΑΙ.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Στοιχειώδες επίπεδο

Παιδιά 7, 8 και 9 ετών

Εισαγωγή

Στο στοιχειώδες επίπεδο εισάγουμε μια σειρά δεξιοτήτων που στοχεύουν κυρίως στη βελτίωση της κολυμβητικής ικανότητας των παιδιών, εντάσσοντας σταδιακά την μπάλα, η οποία αντικαθιστά την παραδοσιακή σανίδα της σχολής κολύμβησης.

Ξεκινώντας από την ανάπτυξη των ποδιών ελεύθερου και ύπτιου, τον έλεγχο της αναπνοής και το γλίστρημα του σώματος, προσθέτουμε προοδευτικά τα πόδια προσθίου. Ακολουθούν η κολύμβηση με το κεφάλι έξω, η κολύμβηση με την μπάλα και το ύπτιο με την μπάλα, συνδυάζοντας και τα δύο στυλ με πόδια προσθίου.

Όταν τα παιδιά αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και άνεση στο νερό, περνάμε στην κατακόρυφη θέση του σώματος, αρχίζοντας από τα πόδια ποδηλάτου σε οριζόντια και κατακόρυφη θέση και συνεχίζοντας με τη βασική θέση ρίψης, με την μπάλα στο χέρι.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Επίπεδο θεμελίωσης

Παιδιά 7, 8 και 9 ετών

Εισαγωγή

Στο ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ τα παιδιά αναπτύσσουν βασικές δεξιότητες στο νερό. Η κολυμβητική ικανότητα βελτιώνεται μέσα από τη θέση του σώματος, τον έλεγχο της αναπνοής και την κίνηση, ενώ η μπάλα εισάγεται σταδιακά. Οι δραστηριότητες εξελίσσονται από το ελεύθερο και το ύπτιο στην κολύμβηση με το κεφάλι έξω σε συνδυασμό με πόδια προσθίου και στην κολύμβηση με την μπάλα, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση. Έπειτα εισάγεται η κατακόρυφη θέση, μαζί με τα πόδια ποδηλάτου και τη βασική θέση ρίψης.

Στο ΕΠΙΠΕΔΟ ΘΕΜΕΛΙΩΣΗΣ αυτές οι ικανότητες εξελίσσονται σε δεξιότητες υδατοσφαίρισης μέσα από το παιχνίδι και απλά ομαδικά παιχνίδια. Τα παιδιά μαθαίνουν να επανατοποθετούνται, να αλλάζουν κατεύθυνση, να ελέγχουν την μπάλα, να πασάρουν κολυμπώντας και να σουτάρουν με βασική τεχνική. Οι δεξιότητες αναπτύσσονται μέσα σε συνθήκες που προσομοιάζουν στο παιχνίδι, αντί να εξασκούνται μεμονωμένα. Στο τέλος αυτού του σταδίου, τα παιδιά μπορούν να παίζουν απλά παιχνίδια χωρίς τακτική πολυπλοκότητα, με βασική αρχή: «Κινήσου για να πάρεις την μπάλα».

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Βασικά αγωνιστικά στοιχεία

Παιδιά 10, 11 και 12 ετών

Εισαγωγή

Έχοντας ολοκληρώσει τις δεξιότητες των δύο πρώτων επιπέδων, τα παιδιά έχουν πλέον εδραιώσει τις βάσεις της οριζόντιας κίνησης στο νερό και της κατακόρυφης σταθερότητας.

Μπορούμε επομένως να εισαγάγουμε αγωνιστικά στοιχεία, όπως ατομικές αμυντικές και επιθετικές τεχνικές, έχοντας πάντα υπόψη ότι στις ηλικίες 10–12 ετών οι παίκτες εστιάζουν κυρίως στις καταστάσεις ένας εναντίον ενός.

Σε αυτό το στάδιο δεν θα ασχοληθούμε ακόμη με συστήματα ζώνης ή σύνθετες ομαδικές τακτικές.

Ξεκινώντας από την άμυνα, θα εξετάσουμε πώς οι παίκτες αντιμετωπίζουν τους αντιπάλους τους στην περιφέρεια, με και χωρίς μπάλα, προσθέτοντας σταδιακά τις βασικές επιθετικές κινήσεις. Θα εισαγάγουμε επίσης τις πρώτες έννοιες του παιχνιδιού και της άμυνας στη θέση του φουνταριστού, καθώς και στοιχεία της θέσης του τερματοφύλακα.

Η προπόνηση θα περιλαμβάνει επιθετικές τεχνικές σε καταστάσεις 1 εναντίον 0 και 2 εναντίον 1, καθώς και βασικές δεξιότητες πάσας από δεξιά προς τα αριστερά και από αριστερά προς τα δεξιά.

Στο τέλος αυτής της περιόδου, οι παίκτες θα είναι έτοιμοι για πιο προχωρημένο τεχνικό και τακτικό περιεχόμενο, εφαρμόζοντας τις ατομικές τους δεξιότητες στο πλαίσιο του ομαδικού παιχνιδιού.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Βασικές τεχνικές τερματοφύλακα

Παιδιά 10, 11 και 12 ετών

Εισαγωγή

Ο τελευταίος αμυντικός και ο πρώτος επιτιθέμενος: ο τερματοφύλακας προστατεύει το τέρμα, οργανώνει την άμυνα και ξεκινά την επίθεση της ομάδας με ακριβείς πάσες.

Απαραίτητα χαρακτηριστικά: πλευστότητα, εκρηκτικότητα, γρήγορες αντιδράσεις, συντονισμός και αντίληψη του παιχνιδιού.

Ειδικές κολυμβητικές δεξιότητες: το πρόσθιο και η πεταλούδα υποστηρίζουν την ανάπτυξη του τερματοφύλακα.

Τεχνική ποδιών ποδηλάτου: απαραίτητη για τη διατήρηση σταθερής, ψηλής κατακόρυφης θέσης, τη γρήγορη μετακίνηση και το άλμα έξω από το νερό για αναχαίτιση ή πιάσιμο της μπάλας.

Οπτική εστίαση: ο τερματοφύλακας πρέπει να κοιτάζει πάντα την μπάλα, όχι τα μάτια του επιτιθέμενου, παρακολουθώντας την κίνησή της από το χέρι του σουτέρ μέχρι την απόκρουση.

Προοδευτικότητα στην προπόνηση: ξεκινήστε με βασικές τεχνικές και εισαγάγετε σταδιακά πιο απαιτητικές ασκήσεις συντονισμού, αντίληψης και λήψης αποφάσεων.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ: χτίστε στέρεες τεχνικές βάσεις πριν αναπτύξετε προχωρημένες δεξιότητες τερματοφύλακα.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Co-funded by the European Union

Βασικές τεχνικές τερματοφύλακα

Παιδιά 10, 11 και 12 ετών

Επιλογή τερματοφύλακα

Εισαγωγή στις ηλικίες 10–12: αναπτύξτε τις δεξιότητες τερματοφύλακα, επιτρέποντας παράλληλα στα παιδιά να δοκιμάζουν διαφορετικές θέσεις παιχνιδιού.

Παρατηρήστε τις βασικές ικανότητες: συντονισμό, κινητικότητα, ευλυγισία, ταχύτητα αντίδρασης, συγκέντρωση και ομαδικότητα.

Δώστε προτεραιότητα στις δεξιότητες στο νερό: πόδια προσθίου, πόδια ποδηλάτου, κατακόρυφη εμβέλεια, πλάγια μετακίνηση και πρόβλεψη.

Σεβαστείτε την ατομική ανάπτυξη: αγόρια και κορίτσια ωριμάζουν με διαφορετικούς ρυθμούς. Το ύψος μπορεί να αποτελεί πλεονέκτημα, αλλά δεν καθορίζει τη μελλοντική επιτυχία.

Αναπτύξτε τις μακροπρόθεσμες δυνατότητες: αποφύγετε την πρώιμη εξειδίκευση, παρακολουθείτε την ανάπτυξη και δώστε σε κάθε παιδί ευκαιρίες βελτίωσης, ακόμη και σε όσα ωριμάζουν αργότερα.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ: επιλέξτε με βάση τις δυνατότητες, όχι μόνο το ύψος.

Βιβλιογραφία: Malina, Bouchard & Bar-Or (2004), Growth, Maturation, and Physical Activity; Bergeron et al. (2015), IOC Consensus Statement on Youth Athletic Development; Mirwald et al. (2002), An Assessment of Maturity from Anthropometric Measurements.

Κύριοι προπονητικοί στόχοι

Ισορροπία και πλευστότητα: διατήρηση σταθερής κατακόρυφης θέσης με τις λιγότερες δυνατές περιττές κινήσεις.

Συντονισμός ποδιών και χεριών: ανάπτυξη αποτελεσματικών ποδιών ποδηλάτου και ελεγχόμενου σκάλινγκ.

Τεχνικές απόκρουσης: εξάσκηση σε ψηλές και χαμηλές αποκρούσεις με το κατάλληλο χέρι και αντιβράχιο.

Αντίληψη του παιχνιδιού: βελτίωση τοποθέτησης, πρόβλεψης και επικοινωνίας με τους αμυντικούς.

Τοποθέτηση ανάλογα με την απόσταση: πιο ψηλή και κατακόρυφη στάση στα κοντινά σουτ και πιο χαμηλή, συμπαγής θέση ετοιμότητας στα μακρινά, με προσαρμογή στη συνθήκη του σουτ.

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ: αναπτύξτε πρώτα τον έλεγχο και την τεχνική και έπειτα την ισχύ και την εκρηκτικότητα.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Co-funded by the European Union

Ευρετήριο προγράμματος

Παιδιά 7, 8 και 9 ετών

Στοιχειώδες επίπεδο

Δεξιότητα 1 Πόδια ελεύθερου (με/χωρίς μπάλα)

Δεξιότητα 2 Πόδια προσθίου (με/χωρίς μπάλα)

Δεξιότητα 3 Ελεύθερο υδατοσφαίρισης (με το κεφάλι έξω)

Δεξιότητα 4 Κολύμβηση με την μπάλα (προώθηση)

Δεξιότητα 5 Ελεύθερο υδατοσφαίρισης + πόδια προσθίου

Δεξιότητα 6 Ύπτιο υδατοσφαίρισης + πόδια προσθίου

Δεξιότητα 7 Πόδια προσθίου σε ύπτια θέση με την μπάλα στο χέρι

Δεξιότητα 8 Πόδια ποδηλάτου (οριζόντια και κατακόρυφα)

Δεξιότητα 9 Εκμάθηση της βασικής κατακόρυφης θέσης με την μπάλα

Δεξιότητα 10 Πάσα στο νερό από κατακόρυφη θέση

Επίπεδο θεμελίωσης

Δεξιότητα 11 Σκάλινγκ / μετακίνηση με τα χέρια

Δεξιότητα 12 Εκκίνηση χωρίς ώθηση από τον τοίχο

Δεξιότητα 13 Αλλαγή θέσης σώματος (κατακόρυφη-οριζόντια)

Δεξιότητα 14 Αλλαγή κατεύθυνσης (με/χωρίς μπάλα)

Δεξιότητα 15 Γλίστρημα προς τα εμπρός κρατώντας την μπάλα πίσω

Δεξιότητα 16 Άλμα έξω από το νερό (κατακόρυφα ή πλάγια)

Δεξιότητα 17 Πάσα με τον καρπό κατά την κολύμβηση με την μπάλα

Δεξιότητα 18 Γλίστρημα προς τα εμπρός με πόδια προσθίου και την μπάλα μπροστά

Δεξιότητα 19 Πάσα στο χέρι συμπαίκτη

Δεξιότητα 20 Σουτ

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Co-funded by the European Union

Ευρετήριο προγράμματος

Παιδιά 10, 11 και 12 ετών

Βασικά αγωνιστικά στοιχεία

Δεξιότητα 21 Βασική άμυνα στην περιφέρεια απέναντι σε αντίπαλο χωρίς μπάλα

Δεξιότητα 22 Άμυνα σε αντίπαλο που κάνει μπάσιμο χωρίς μπάλα

Δεξιότητα 23 Άμυνα από πίσω στην περιφέρεια απέναντι σε αντίπαλο με μπάλα

Δεξιότητα 24 Μετωπική άμυνα στην περιφέρεια απέναντι σε επιτιθέμενο με μπάλα

Δεξιότητα 25 Αλλαγή κατεύθυνσης και άλμα (δύο εναντίον ενός)

Δεξιότητα 26 Οριζόντια έκταση επιτιθέμενου με την μπάλα (lay-out / κίνηση εκκίνησης)

Δεξιότητα 27 Μπάσιμο από την πλευρά της μπάλας για υποδοχή

Δεξιότητα 28 Κίνηση απελευθέρωσης για υποδοχή της μπάλας

Δεξιότητα 29 Υποδοχή διαγώνιας πάσας (από αριστερά)

Δεξιότητα 30 Βασική θέση και κινήσεις του φουνταριστού

Βασικές τεχνικές τερματοφύλακα

Δεξιότητα 31 Βασική θέση τερματοφύλακα

Δεξιότητα 32 Βασική θέση με τα χέρια έξω από το νερό

Δεξιότητα 33 Πλάγια μετακίνηση και έλεγχος της γωνίας

Δεξιότητα 34 Πλάγιο άλμα (ψηλά ή χαμηλά / αριστερά ή δεξιά)

Δεξιότητα 35 Απόκρουση λόμπας με το αντίθετο χέρι

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Co-funded by the European Union

Δεξιότητα 1

Ελεύθερο Κύλισμα με Πόδια (με/χωρίς τη Μπάλα)

Στόχος

Ανάπτυξη γρήγορου, από τους γοφούς κινουμένου ελεύθερου κυλίσματος για μέγιστη ώθηση, διατήρηση υψηλής γραμμής σώματος και σταθερού ρυθμού αναπνοής για μετέπειτα ντρίμπλα με τη μπάλα.

Περιγραφή

Κύλισμα από τους γοφούς με σύντομες, γρήγορες κινήσεις ενώ το κεφάλι παραμένει σταθερό και οι γοφοί ψηλά. Τα γόνατα μένουν λίγο κάτω από την επιφάνεια· οι αστράγαλοι χαλαροί και τα δάχτυλα των ποδιών προς τα εμπρός. Με τη μπάλα, τα χέρια εκτείνονται προς τα εμπρός για υποστήριξη της στάσης· Χωρίς τη μπάλα, τα χέρια παραμένουν ρευματομορφικά ή κάνουν μικρές κουπίες μόνο όταν χρειάζεται. Διατήρηση σταθερού ρυθμού αναπνοής χωρίς υπερβολική ανύψωση του πηγουνιού.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Το κύλισμα κινείται από τους γοφούς, όχι από τα γόνατα· κινήσεις σύντομες και γρήγορες.
- Γόνατα ελαφρώς λυγισμένα· αστράγαλοι χαλαροί· δάχτυλα ποδιών προς τα εμπρός.
- Κεφάλι ήρεμο· βλέμμα προς τα εμπρός σε απόσταση 3–5 μέτρων· οι γοφοί δεν πέφτουν.
- Σταθερό μοτίβο εισπνοής/εκπνοής· χωρίς κράτημα της αναπνοής.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 1

Ελεύθερο Κύλισμα με Πόδια (με/χωρίς τη Μπάλα)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Στήριξη Μπάλας με Κλωτσιά

Κρατήστε τη μπάλα με τα δύο χέρια στο πλάτος των ώμων, το κεφάλι ψηλά· επαναλήψεις 10–15 δευτερολέπτων εστιάζοντας σε κοντές, γρήγορες κλωτσιές με κίνηση από τους γοφούς.



2



Σετ με κεφάλι μέσα / κεφάλι έξω

Εκτελέστε πόδια για 2 μέτρα με το πρόσωπο μέσα στο νερό και εκπνοή, έπειτα 2 μέτρα με το κεφάλι ψηλά και εισπνοή. Επαναλάβετε για να σταθεροποιηθεί ο ρυθμός και η στάση.



3



Πρόοδος χωρίς στήριξη

Όταν το λάκτισμα είναι δυνατό, επαναλάβετε χωρίς μπάλα και χωρίς στήριξη, με τα χέρια τεντωμένα μπροστά και ελαφρώς έξω από το νερό. Κρατήστε τα χέρια σταθερά ή κάντε ελάχιστο sculling.



4



Άσκηση αναπνοής με σφύριγμα

Εκτελέστε πόδια με το κεφάλι μέσα και εκπνοή. Στο σφύριγμα, σηκώστε το κεφάλι και συνεχίστε με κεφάλι ψηλά. Εναλλάξτε σε κάθε σφύριγμα.



5



Αναπνοή με αλλαγή χεριού

Το αριστερό χέρι μπροστά και το δεξί στο πλάι. Εκτελέστε πόδια με εκπνοή μέσα στο νερό, στρέψτε το κεφάλι για εισπνοή και αλλάξτε χέρια στα μισά, επαναλαμβάνοντας από την άλλη πλευρά.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 2

Πόδια πρόσθιου με ή χωρίς μπάλα

Στόχος

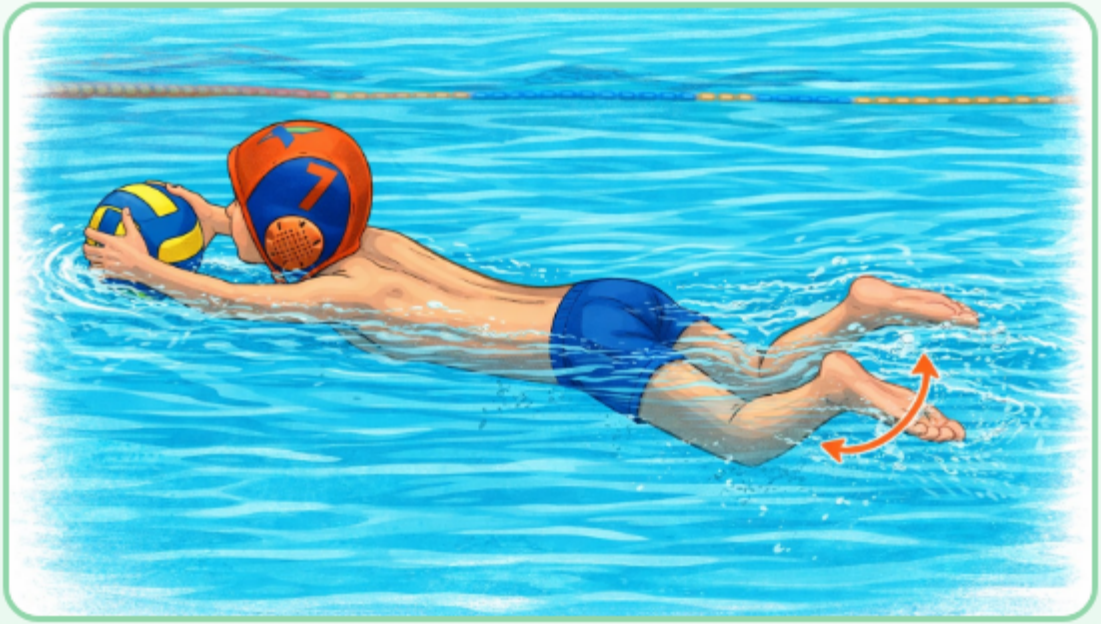
Να αναπτυχθεί ένα δυνατό και σωστά συγχρονισμένο λάκτισμα πρόσθιου, ώστε να ενισχύεται η προώθηση, να διατηρείται ψηλή θέση σώματος και να υποστηρίζεται η μετέπειτα ανάπτυξη σταθερού eggbeater.

Περιγραφή

Από οριζόντια γραμμή σώματος, ο παίκτης λυγίζει απαλά τα γόνατα για να φέρει τις φτέρνες προς τους γοφούς, κρατώντας τα γόνατα κοντά. Τα πέλματα στρέφονται προς τα έξω πριν από ένα γρήγορο λάκτισμα που τελειώνει με πλήρη έκταση των ποδιών και τεντωμένα δάχτυλα. Η κίνηση είναι ομαλή και ρυθμική: αργό μάζεμα, γρήγορο λάκτισμα, με δύναμη από τους γοφούς και το εσωτερικό των μηρών. Με τη μπάλα, τα χέρια εκτείνονται μπροστά για σταθεροποίηση της στάσης. Χωρίς τη μπάλα, τα χέρια μένουν σε υδροδυναμική θέση ή κάνουν μικρές κινήσεις στήριξης για ισορροπία. Η ολίσθηση μετά από κάθε λάκτισμα διδάσκει ρυθμό, άνωση και αποτελεσματική κίνηση προς τα εμπρός.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Τα γόνατα μένουν κοντά, χωρίς άνοιγμα τύπου βατράχου.
- Τα πέλματα στρέφονται προς τα έξω πριν από κάθε λάκτισμα.
- Τα πόδια κλείνουν μαζί με πλήρη έκταση στο τέλος.
- Ο ρυθμός είναι ομαλός: χωρίς παύση ανάμεσα στα λακτίσματα και με ελεγχόμενη ολίσθηση.
- Οι γοφοί μένουν ψηλά· αποφεύγεται η βύθιση μετά από κάθε κίνηση.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Χτύπημα ποδιών με στήριξη στη μπάλα

Με το κεφάλι ψηλά και τα χέρια τεντωμένα, κρατήστε την μπάλα μπροστά ενώ εκτελείτε ελεγχόμενα λακτίσματα πρόσθιου.



2



Λάκτισμα χωρίς μπάλα

Εκτελέστε την ίδια κίνηση χωρίς μπάλα, με τα χέρια λίγο κάτω από την επιφάνεια για ισορροπία. Εστιάστε στη συμμετρία.



3



Λάκτισμα και ολίσθηση

Εκτελέστε ένα πλήρες λάκτισμα και μετά γλιστρήστε για 2 δευτερόλεπτα. Νιώστε την προώθηση που έρχεται από τους γοφούς.



4



Αντίθεση μεγάλων και μικρών λακτισμάτων

Εναλλάξτε μεγάλα και δυνατά λακτίσματα με μικρές και γρήγορες κινήσεις ποδιών. Παρατηρήστε τη διαφορά στην αποτελεσματικότητα.



5



Λάκτισμα εκκίνησης

Εκτελέστε 3 λακτίσματα πρόσθιου και έπειτα 3 μέτρα γρήγορα πόδια ελεύθερου. Επαναλάβετε για ανάπτυξη της ικανότητας μετάβασης.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 3

Ελεύθερο υδατοσφαίρισης με το κεφάλι ψηλά

Στόχος

Να αναπτυχθούν αντοχή, επίγνωση και σταθερότητα κατά την κολύμβηση ελεύθερου με το κεφάλι έξω από το νερό, διατηρώντας οπτική επαφή και σωστή ευθυγράμμιση σώματος.

Περιγραφή

Ο παίκτης κολυμπά ελεύθερο με το κεφάλι πάνω από την επιφάνεια, τα μάτια μπροστά και το πηγούνι σταθερό. Οι κινήσεις των χεριών είναι μικρές και γρήγορες, με ψηλούς αγκώνες και είσοδο των χεριών στο πλάτος των ώμων. Τα πόδια εκτελούν συνεχείς, γρήγορες κινήσεις flutter kick ώστε οι γοφοί να μένουν κοντά στην επιφάνεια. Η αναπνοή είναι φυσική: μια μικρή στροφή του κεφαλιού ακολουθεί τους ώμους, χωρίς υπερβολικό σήκωμα ή στρίψιμο. Η δεξιότητα βοηθά τα παιδιά να κινούνται αποτελεσματικά ενώ παρακολουθούν την μπάλα, τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Οι αγκώνες μένουν ψηλά και η επαναφορά των χεριών γίνεται κοντά στην επιφάνεια.
- Το κεφάλι μένει σταθερό και τα μάτια κοιτούν 3–5 μέτρα μπροστά.
- Τα λακτίσματα είναι μικρά, γρήγορα και ξεκινούν από τους γοφούς.
- Διατηρείται ίσια γραμμή σώματος και αποφεύγεται η βύθιση των γοφών.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Ελεύθερο υδατοσφαίρισης με το κεφάλι ψηλά

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Κεφάλι ψηλά - κεφάλι κάτω

Κολυμπήστε 5 μ. ελεύθερο με το κεφάλι κάτω και αναπνοή κάθε 3 χεριές, έπειτα 5 μ. με το κεφάλι ψηλά. Συγκρίνετε ρυθμό και ισορροπία.



2



Ελεύθερο με αμφίπλευρη αναπνοή

Κολυμπήστε αργά με ήρεμα πόδια και αναπνοή κάθε 3 χεριές για ισορροπία και στις δύο πλευρές. Εστιάστε σε ψηλούς αγκώνες, σταθερό ρυθμό και χαλαρές κινήσεις.



3



Κεφάλι ψηλά - κεφάλι κάτω με σφύριγμα

Κολυμπήστε κλασικό ελεύθερο. Στο σφύριγμα, σηκώστε το κεφάλι και συνεχίστε με κεφάλι ψηλά, εναλλάσσοντας κάθε λίγα μέτρα.



4



Αντίθεση γρήγορης και αργής ταχύτητας

Κολυμπήστε 5 μ. γρήγορα με το κεφάλι ψηλά και έπειτα 5 μ. αργά με το κεφάλι κάτω και αναπνοή σε 3 χεριές. Επαναλάβετε για έλεγχο και επίγνωση στάσης.



5



Άσκηση με σανίδα

Τοποθετήστε τη σανίδα κάτω από το στήθος για να νιώσετε τη σωστή θέση των γοφών και να μειώσετε την περιστροφή του σώματος.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 4

Κολύμβηση με μπάλα - Ντρίμπλα

Στόχος

Να μάθουν τα παιδιά να ελέγχουν και να προωθούν την μπάλα ενώ κολυμπούν, διατηρώντας ρυθμό, οπτική επαφή και ισορροπία σώματος.

Περιγραφή

Ο παίκτης κολυμπά ελεύθερο με το κεφάλι ψηλά, χρησιμοποιώντας μικρές, γρήγορες χεριές και δυνατό λάκτισμα για να κρατά τους γοφούς ψηλά. Η μπάλα κυλά σε ένα μικρό κύμα μπροστά από το μέτωπο και μένει κοντά στο πρόσωπο. Τα χέρια λειτουργούν σαν ράγες, καθοδηγώντας απαλά την μπάλα χωρίς χτυπήματα ή σπρωξίματα προς τα κάτω. Ο παίκτης διατηρεί σταθερό ρυθμό και κατεύθυνση, ενώ κρατά το βλέμμα μπροστά για να σαρώνει την πισίνα. Η δεξιότητα αναπτύσσει επίγνωση παιχνιδιού και συντονισμό ανάμεσα στην κολύμβηση και τον έλεγχο της μπάλας.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Η μπάλα μένει κοντά στο μέτωπο, σε απόσταση 1–2 παλαμών.
- Τα χέρια καθοδηγούν την μπάλα πλάγια, όχι προς τα κάτω.
- Το κεφάλι είναι σταθερό, με ελάχιστη πλάγια κίνηση.
- Τα πόδια δουλεύουν συνεχώς και οι γοφοί μένουν ψηλά.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Αργή και γρήγορη κολύμβηση με την μπάλα

Κολυμπήστε 5 μ. ντρίμπλα αργά και έπειτα 5 μ. γρήγορα. Νιώστε πώς αλλάζει ο έλεγχος με την ταχύτητα.



2



Πρόσωπο μέσα / πρόσωπο έξω

Κολυμπήστε 3 μ. με το πρόσωπο μέσα στο νερό και έπειτα 5 χεριές με το κεφάλι ψηλά ενώ ντριμπλάρετε. Επαναλάβετε.



3



Ελεγχόμενη ντρίμπλα ταχύτητας

Ντριμπλάρετε με μικρές, γρήγορες χεριές και δυνατά πόδια, κρατώντας τους αγκώνες ψηλά και την μπάλα σταθερή.



4



Κεφάλι ψηλά - κεφάλι κάτω με σφύριγμα

Ντριμπλάρετε με μόνο τα μάτια πάνω από το νερό. Στο σφύριγμα, σηκώστε πλήρως το κεφάλι διατηρώντας τον έλεγχο.



5



Κολύμβηση και κυβίστηση

Κολυμπήστε με την μπάλα για 5 μέτρα και έπειτα κάντε μια κυβίστηση μπροστά. Μετά την περιστροφή, συνεχίστε την κολύμβηση και επαναλάβετε κάθε 5 μέτρα.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 5

Ελεύθερο υδατοσφαίρισης με πόδια πρόσθιου

Στόχος

Να συνδυαστεί η προώθηση του ελεύθερου με τον έλεγχο που προσφέρουν τα πόδια πρόσθιου, ώστε ο παίκτης να προσαρμόζει την κίνησή του σε διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις.

Περιγραφή

Ο παίκτης κολυμπά ελεύθερο με το κεφάλι ψηλά, ενσωματώνοντας ένα λάκτισμα πρόσθιου κάθε μία ή δύο χεριές, για να βελτιώνει την ισορροπία, το άνοιγμα ή τον έλεγχο της κατεύθυνσης. Ο συντονισμός ανάμεσα στο τράβηγμα του ελεύθερου και το λάκτισμα πρόσθιου επιτρέπει στον παίκτη να αλλάζει ρυθμό, να επιβραδύνει ή να επιταχύνει, διατηρώντας το σώμα ψηλά και σταθερό. Το κλειδί είναι ο ακριβής συγχρονισμός του λακτίσματος τη στιγμή που τα χέρια εκτείνονται μπροστά, δημιουργώντας δυνατή ολίσθηση και πλήρη επίγνωση της μπάλας και του χώρου.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Το λάκτισμα πρόσθιου συγχρονίζεται με την έκταση των χεριών.
- Οι αγκώνες παραμένουν ψηλά σε κάθε τράβηγμα.
- Ο ρυθμός είναι ομαλός, χωρίς παύσεις ανάμεσα στα λακτίσματα και τις χεριές.
- Η δυνατή ώθηση των ποδιών στηρίζει την ολίσθηση προς τα εμπρός και τη σταθερότητα.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 5

Ελεύθερο υδατοσφαίρισης με πόδια πρόσθιου

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Συντονισμός ένα προς ένα

Ελεύθερο με κεφάλι ψηλά και ένα λάκτισμα πρόσθιου σε κάθε χεριά.



2



Συντονισμός δύο χεριών

Εκτελέστε λάκτισμα πρόσθιου κάθε δύο χεριές ελεύθερου, διατηρώντας σταθερό ρυθμό.



3



Άσκηση άμυνας

Το αριστερό χέρι τεντωμένο, το δεξί κολυμπά ελεύθερο με λάκτισμα πρόσθιου. Αλλάξτε πλευρά στα μισά.



4



Άσκηση αλλαγής μπάλας και συντονισμού

Κρατήστε την μπάλα στην παλάμη του τεντωμένου χεριού. Κάντε 2 χεριές ελεύθερου και 1 συγχρονισμένο λάκτισμα πρόσθιου, πετάξτε ελαφρά την μπάλα, αλλάξτε χέρι και επαναλάβετε.



5



Άσκηση περιστροφής μπάλας

Κολυμπήστε ελεύθερο με το κεφάλι ψηλά, κάνοντας λάκτισμα πρόσθιου κάθε δύο χεριές. Κρατήστε και τα δύο χέρια σε επαφή με την μπάλα, περιστρέφοντάς την αριστερόστροφα χωρίς απώλεια ελέγχου.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 6

Ύπτιο υδατοσφαίρισης με πόδια πρόσθιου

Στόχος

Να κινείται ο παίκτης αποτελεσματικά προς τα πίσω, διατηρώντας οπτική επαφή με το παιχνίδι και δυνατή θέση σώματος.

Περιγραφή

Ο παίκτης εκτελεί ύπτιο σε καθιστή ή ελαφρώς κεκλιμένη θέση, με τους ώμους πάνω από την επιφάνεια. Οι κινήσεις των χεριών είναι μικρές, γρήγορες και πλατιές, ενώ το λάκτισμα πρόσθιου προσφέρει προώθηση και σταθερότητα. Τα πόδια ωθούν το σώμα προς τα πίσω, ενώ τα χέρια επανέρχονται λίγο κάτω από την επιφάνεια. Διατηρείται σταθερός ρυθμός ανάμεσα στις κινήσεις των χεριών και τα λακτίσματα, ώστε ο παίκτης να μένει ισορροπημένος και ψηλά στο νερό. Η κίνηση βοηθά τον παίκτη να υποχωρεί, παραμένοντας ταυτόχρονα ενήμερος για την μπάλα και τους συμπαίκτες.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Οι αγκώνες είναι ελαφρώς λυγισμένοι και οι πήχεις κάθετοι κατά το τράβηγμα.
- Τα δάχτυλα είναι χαλαρά και δείχνουν προς την κατεύθυνση της κίνησης.
- Τα λακτίσματα πρόσθιου συγχρονίζονται με την επαναφορά των χεριών.
- Οι ώμοι παραμένουν ψηλά, ενώ οι γοφοί και τα γόνατα μένουν κοντά στην επιφάνεια.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 6

Ύπτιο υδατοσφαίρισης με πόδια πρόσθιου

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Ένα λάκτισμα ανά χεριά

Ύπτιο με ένα λάκτισμα πρόσθιου για κάθε χεριά. Εστιάστε στον συντονισμό.



2



Εναλλαγή χρόνου λακτίσματος

Ένα λάκτισμα κάθε δύο χεριές. Διατηρήστε ρυθμό και στις δύο πλευρές.



3



Πρόκληση ύψους

Ύπτιο με λάκτισμα πρόσθιου, σηκώνοντας ώμους και χέρια όσο πιο ψηλά γίνεται σε κάθε κύκλο.



4



Άσκηση μετάβασης

Εναλλάξτε 3 μ. ελεύθερο με κεφάλι ψηλά και λάκτισμα πρόσθιου, έπειτα 3 μ. ύπτιο με λάκτισμα πρόσθιου. Αλλάξτε στο σφύριγμα.



5



Παραλλαγή με δύο χέρια

Εκτελέστε ύπτιο χρησιμοποιώντας ταυτόχρονα και τα δύο χέρια με ένα λάκτισμα πρόσθιου. Διατηρήστε κάθετη στάση.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 7

Πόδια πρόσθιου σε ύπτια θέση με μπάλα στο χέρι

Στόχος

Να κινείται ο παίκτης προς τα πίσω, διατηρώντας ισορροπία, έλεγχο της μπάλας και ετοιμότητα για πάσα από ύπτια θέση.

Περιγραφή

Ο παίκτης ξαπλώνει ανάσκελα με το χέρι ρίψης τεντωμένο, κρατώντας την μπάλα πάνω στην παλάμη, με τα δάχτυλα ανοιχτά και τον καρπό σταθερό. Το χέρι στήριξης εκτελεί ελαφρύ sculling κοντά στην επιφάνεια για ισορροπία. Τα πόδια εκτελούν πλατιά και ρυθμικά λακτίσματα πρόσθιου, προωθώντας το σώμα προς τα πίσω ενώ το πρόσωπο μένει έξω από το νερό. Η άσκηση αναπτύσσει έλεγχο, συντονισμό και ικανότητα ομαλής μετάβασης στη βασική κάθετη θέση ρίψης.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Το κεφάλι μένει σταθερό, τα μάτια κοιτούν προς τα πάνω και το πηγούνι είναι ουδέτερο, ούτε μαζεμένο ούτε υπερβολικά σηκωμένο.
- Τα γόνατα ανοίγουν, και τα πέλματα στρέφονται προς τα έξω πριν από κάθε λάκτισμα.
- Η μπάλα μένει σταθερή στην παλάμη, χωρίς σφίξιμο ή πίεση.
- Ο ρυθμός ανάμεσα στα λακτίσματα και το sculling είναι ομαλός.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 7

Πόδια πρόσθιου σε ύπτια θέση με μπάλα στο χέρι

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Κράτημα με δύο χέρια

Ανάσκελα, κρατήστε την μπάλα με τα δύο χέρια τεντωμένα προς τα πίσω και εκτελέστε σταθερά λακτίσματα πρόσθιου.



2



Κράτημα με ένα χέρι

Η ίδια κίνηση, με την μπάλα στο χέρι ρίψης και το άλλο χέρι στο πλάι. Διατηρήστε ίσια γραμμή σώματος.



3



Στήριξη με scull

Η μπάλα στην παλάμη του χεριού ρίψης. Κάντε απαλό scull με το χέρι στήριξης για έλεγχο ισορροπίας.



4



Άσκηση Μετάβασης

Ξεκινήστε ξαπλωμένοι ανάσκελα, κρατώντας την μπάλα με τα δύο χέρια. Στην σφυρίχτρα, περάστε σε όρθια θέση και κινηθείτε προς την απέναντι πλευρά, πάντα κρατώντας τον έλεγχο της μπάλας με τα δύο χέρια.



5



Άσκηση Μεταβάσεων με Ένα Χέρι

Με την μπάλα σε ένα χέρι σε θέση ύπτιας κολύμβησης, κινήσου προς τα πίσω χρησιμοποιώντας λάκτισμα πρόσθιας και κουπί με το αντίθετο χέρι. Στο σφύριγμα, κάνε μετάβαση σε κατακόρυφη θέση, προχωρώντας ελαφρώς με λάκτισμα πρόσθιας.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 8

Eggbeater οριζόντια και κάθετα

Στόχος

Να διατηρείται κάθετη και οριζόντια σταθερότητα, παράγοντας συνεχή άνωση μέσα από εναλλασσόμενες κυκλικές κινήσεις ποδιών τύπου πρόσθιου.

Περιγραφή

Το eggbeater είναι ένα συνεχές, εναλλασσόμενο κυκλικό λάκτισμα που προσφέρει ισορροπία και στήριξη χωρίς απαραίτητα να δημιουργεί κίνηση προς τα εμπρός. Κάθε πόδι κινείται ανεξάρτητα σε μικρό κύκλο προς τα έξω και προς τα μέσα, με τα γόνατα λυγισμένα κοντά στην επιφάνεια και τα πέλματα στραμμένα προς τα έξω. Η δύναμη προέρχεται από την περιστροφή των γοφών και την ενεργοποίηση του εσωτερικού των μηρών, όχι από τους αστραγάλους. Στις οριζόντιες ασκήσεις, ο παίκτης κινείται αργά προς τα εμπρός, συνδυάζοντας eggbeater με ελαφρύ sculling. Στις κάθετες ασκήσεις, κρατά τους ώμους ψηλά και σταθερούς. Ο ομαλός ρυθμός και ο έλεγχος είναι πιο σημαντικά από το ύψος.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Τα πόδια δεν τεντώνουν ποτέ πλήρως.
- Τα γόνατα μένουν ανοιχτά και κοντά στην επιφάνεια.
- Τα πέλματα είναι στραμμένα προς τα έξω και χαλαρά, χωρίς άκαμπτους αστραγάλους.
- Η κίνηση είναι ομαλή, εναλλασσόμενη και χωρίς παύσεις.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Οριζόντιο eggbeater με μπάλα

Κινηθείτε προς τα εμπρός σε πρηνή θέση χρησιμοποιώντας οριζόντιο eggbeater, κρατώντας την μπάλα με τεντωμένα χέρια μπροστά από τους ώμους.



2



Ημι-κάθετο eggbeater χωρίς μπάλα

Κινηθείτε προς τα εμπρός σε ημι-κάθετη θέση με συνεχές eggbeater και χέρια ελαφρά τεντωμένα μπροστά. Κάντε μικρές κινήσεις sculling δεξιά-αριστερά για ισορροπία και σταθερότητα.



3



Συνδυασμός λακτισμάτων με μπάλα

Σε πρηνή θέση, προχωρήστε με οριζόντιο eggbeater κρατώντας την μπάλα και έπειτα αλλάξτε σε δύο πλήρη λακτίσματα πρόσθιου. Επαναλάβετε συνεχόμενα.



4



Σπρώξε την μπάλα κάτω & Ανέβα

Σπρώξε την μπάλα κάτω από το νερό, στη συνέχεια χρησιμοποίησε έναν δυνατό κτύπο ποδιών (eggbeater) για να ανυψωθείς κάθετα μέχρι οι ώμοι να βγουν πάνω από την επιφάνεια.



5



Από οριζόντιο σε κάθετο eggbeater με μπάλα

Ξεκινήστε σε πρηνή θέση κρατώντας την μπάλα και μεταβείτε ομαλά σε κάθετη θέση με συνεχές eggbeater.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 9

Μάθηση της Βασικής Κάθετης Θέσης με την Μπάλα

Στόχος

Ανάπτυξη σταθερής κάθετης θέσης σώματος με την μπάλα έτοιμη για πάσα ή σουτ, διατηρώντας την ισορροπία και τον έλεγχο.

Περιγραφή

Από μια δυνατή θέση με κίνηση πόδια τύπου αυγοδάρτη, ο παίκτης σηκώνει το χέρι που πετάει πίσω από το κεφάλι με τον αγκώνα πάνω από το αυτί και την μπάλα ψηλότερα από το κεφάλι. Το αντίθετο πόδι είναι μπροστά για σταθεροποίηση του σώματος και παραγωγή ισορροπίας. Το χέρι που στηρίζει πραγματοποιεί ελαφριές κινήσεις σαν κουπιά μπροστά για διατήρηση του ύψους. Τα μάτια κοιτούν μπροστά, οι γοφοί κάτω από τους ώμους και το σώμα όρθιο καθ' όλη τη διάρκεια. Αυτή η θέση αποτελεί τη βάση για τις ενέργειες πάσας, σουτ και προσποίησης στο πόλο.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Κάθετη στάση — χωρίς κλίση προς τα πίσω ή μπροστά.
- Αγκώνας ψηλότερα από το αυτί· καρπός ευθυγραμμισμένος πάνω από το κεφάλι.
- Συνεχής κίνηση πόδια τύπου αυγοδάρτη για διατήρηση του ύψους στους ώμους.
- Η μπάλα στηρίζεται στην παλάμη — όχι σε κράτημα ή σφίξιμο.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 9

Μάθηση της Βασικής Κάθετης Θέσης με την Μπάλα

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Βασική Σταθεροποίηση Θέσης με Κύκλους Ποδιών

Από όρθια θέση, χρησιμοποίησε το κλοτσιά με κύκλους ποδιών (eggbeater) για να σηκωθείς ψηλά και να ανεβάσεις την μπάλα στη βασική θέση (αγκώνα ψηλά, αντιβράχιο κάθετο). Κράτησε για 5'' με τους γοφούς ψηλά και τα μάτια μπροστά, μετά κατέβα και επανέλαβε 6–8 φορές.



2



Βασική Θέση Κράτημα και Στροφή

Στη βασική θέση, μετακινήσου αριστερά, δεξιά, μπροστά ή πίσω στο σήμα του προπονητή χωρίς να χάσεις ύψος.



3



Βασική θέση με εναλλασσόμενο κτύπημα ποδιών με ψαλίδι και κλωτσιά στη μέθοδο Καρπουζά

Πάρτε τη βασική θέση κρατώντας την μπάλα και εναλλάξτε το κτύπημα ποδιών καρπουζά με την κλωτσιά στη μέθοδο του πρόσθιου



4



Βασική θέση χωρίς χέρι στήριξης

Από κάθετη θέση, χρησιμοποιήστε eggbeater για να σηκωθείτε ψηλά και να φέρετε την μπάλα στη βασική θέση χωρίς στήριξη από το αντίθετο χέρι.



5



Από βασική θέση σε ντρίμπλα μπροστά

Από κάθετη θέση, ξεκινήστε ντρίμπλα προς τα εμπρός. Στο σήμα του προπονητή, σταματήστε και πάρτε αμέσως βασική θέση. Επαναλάβετε συνεχόμενα.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 10

Πάσα της μπάλας στο νερό από κάθετη θέση - Wet pass

Στόχος

Να αναπτυχθούν ο έλεγχος, η ακρίβεια και ο συγχρονισμός για κοντινές πάσες που κινούνται ομαλά πάνω στην επιφάνεια του νερού.

Περιγραφή

Από τη βασική θέση ρίψης, ο παίκτης εκτελεί καμπύλη κίνηση του χεριού για να οδηγήσει την μπάλα προς το χέρι στήριξης του συμπαίκτη στην επιφάνεια. Η απελευθέρωση είναι ομαλή, με ήπια κίνηση του καρπού που αποφεύγει αναπηδήσεις ή πιτσιλίσματα. Το αντίθετο πόδι μένει μπροστά για να σταθεροποιεί το σώμα, ενώ το eggbeater συνεχίζεται. Ο δέκτης απορροφά απαλά την μπάλα, την οδηγεί μπροστά του και μετά την σηκώνει ή την επιστρέφει.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Η πάσα στοχεύει απευθείας στο χέρι στήριξης του συμπαίκτη πάνω στο νερό.
- Η κάθετη στάση διατηρείται, χωρίς βύθιση ή κλίση.
- Το τελείωμα του καρπού είναι ελεγχόμενο, χωρίς υπερβολική περιστροφή ή δύναμη.
- Ο ρυθμός είναι ομαλός και σταθερός για τον πασαδόρο και τον δέκτη.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 10

Πάσα της μπάλας στο νερό από κάθετη θέση - Wet pass

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Βασική θέση με μπάλα - πάσα στο δυνατό χέρι

Κρατήστε τη βασική θέση με την μπάλα για 5 δευτερόλεπτα και μετά κάντε πάσα στο νερό προς το δυνατό χέρι του συμπαίκτη. Περάστε το χέρι κάτω από την μπάλα και σηκώστε την στη βασική θέση ρίψης. Εκτελέστε 10–12 επαναλήψεις.



2



Βασική θέση με μπάλα - πάσα στο μη δυνατό χέρι

Κρατήστε τη βασική θέση με την μπάλα για 5 δευτερόλεπτα και μετά κάντε πάσα στο νερό προς το μη δυνατό χέρι του συμπαίκτη. Περάστε το χέρι κάτω από την μπάλα, μεταφέρετέ την στο δυνατό χέρι και σηκώστε την στη βασική θέση. Εκτελέστε 10–12 επαναλήψεις.



3



Πάσες από την άκρη στο νερό

Ένας παίκτης στην άκρη και ένας στο νερό ανταλλάσσουν wet passes. Ο παίκτης στο νερό δείχνει το προτιμώμενο χέρι ή σημείο υποδοχής.



4



Ντρίμπλα - σταμάτημα - πάσα

Ντριμπλάρετε προς τα εμπρός. Στο σήμα, σταματήστε σε κάθετη θέση και δώστε wet pass στο μπροστινό χέρι του συμπαίκτη.



5



Άσκηση lead pass

Σηκώστε την μπάλα, μετρήστε 5 δευτερόλεπτα και μετά δώστε πάσα 2–3 μέτρα μπροστά προς το κεφάλι του συμπαίκτη, τονίζοντας την αναπήδηση της μπάλας στο νερό. Ο δέκτης κολυμπά προς την μπάλα, επαναλαμβάνει και συνεχίζει.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 11

Sculling - Κίνηση με τα χέρια

Στόχος

Να μάθουν τα παιδιά να χρησιμοποιούν το sculling για ισορροπία, στήριξη και μικρές αλλαγές κατεύθυνσης χωρίς πλήρεις κολυμβητικές κινήσεις.

Περιγραφή

Με τα χέρια λυγισμένα και τους αγκώνες κοντά στο σώμα, ο παίκτης κινεί τις παλάμες μέσα και έξω σε κίνηση σαν οκτάρι. Οι αντίχειρες δείχνουν ελαφρά προς τα πάνω στην εσωτερική κίνηση και ελαφρά προς τα κάτω στην εξωτερική κίνηση. Το σώμα μένει σταθερό, με τους ώμους ψηλά και τους γοφούς ευθυγραμμισμένους κάτω από το στήθος. Μικρές αλλαγές στη γωνία των χεριών ή στην πίεση του καρπού επιτρέπουν κίνηση προς τα εμπρός, προς τα πίσω ή πλάγια. Είναι βασική δεξιότητα για σταθερότητα και επανατοποθέτηση στην υδατοσφαίριση.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Τα δάχτυλα είναι κλειστά και οι παλάμες σταθερές αλλά ευέλικτες.
- Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι περίπου στις 90 μοίρες, όχι κλειδωμένοι.
- Τα χέρια δεν είναι ούτε πολύ κοντά ούτε πολύ ανοιχτά.
- Τα πόδια μένουν ενεργά με ελαφρύ eggbeater· τα γόνατα δεν τεντώνουν ποτέ.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Ισορροπία με μπάλα ανάμεσα στα γόνατα

Καθίστε πάνω στην μπάλα και χρησιμοποιήστε sculling για να κινηθείτε μπροστά και πίσω διατηρώντας ισορροπία.



2



Πλάγια μετακίνηση με μπάλα ανάμεσα στα γόνατα

Καθίστε πάνω στην μπάλα και κάντε sculling δεξιά και αριστερά, εναλλάσσοντας κατευθύνσεις.



3



Στροφή με μπάλα ανάμεσα στα γόνατα

Καθισμένοι πάνω στην μπάλα, κάντε πλήρεις κύκλους και προς τις δύο κατευθύνσεις χρησιμοποιώντας μόνο sculling.



4



Κάθετη στήριξη

Από καθιστή κάθετη θέση χωρίς eggbeater, χρησιμοποιήστε sculling για να κινηθείτε μπροστά, πίσω ή πλάγια.



5



Οριζόντια ολίσθηση

Ξαπλώστε οριζόντια με τεντωμένα πόδια και κάντε sculling με τις παλάμες μέσα-έξω για αργή κίνηση προς τα πίσω.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 12

Εκκίνηση χωρίς ώθηση από τον τοίχο

Στόχος

Να αναπτυχθούν εκρηκτικές εκκινήσεις από στάση στο νερό, με δύναμη ποδιών, ισορροπία και συντονισμένη κίνηση χεριών.

Περιγραφή

Από σταθερή πλωτή θέση, με το ένα χέρι μπροστά και το άλλο δίπλα στο σώμα, ο παίκτης εκτελεί δυνατό λάκτισμα πρόσθιου μαζί με ταυτόχρονο τράβηγμα των χεριών κάτω από το σώμα, ξεκινώντας προς οριζόντια κολύμβηση. Το κεφάλι μένει πάνω από το νερό και τα μάτια κοιτούν μπροστά. Οι παίκτες συνεχίζουν με 2–3 χεριές ελεύθερου με το κεφάλι ψηλά και μετά σταματούν για επανάληψη. Η κίνηση διδάσκει γρήγορη επιτάχυνση και μετάβαση από στάση σε κίνηση, μια βασική δεξιότητα αντίδρασης στην υδατοσφαίριση.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Το κεφάλι και τα μάτια μένουν μπροστά· το σώμα είναι οριζόντιο κατά την εκκίνηση.
- Το λάκτισμα πρόσθιου και το τράβηγμα των χεριών είναι απόλυτα συγχρονισμένα.
- Υπάρχει καθαρή αλλαγή του μπροστινού χεριού σε κάθε επανάληψη.
- Η κίνηση είναι δυνατή και συνεχής στις πρώτες 3 χεριές.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Εκκίνηση έτοιμοι-πάμε

Από θέση εκκίνησης, στο σφύριγμα εκτελέστε δυνατό λάκτισμα πρόσθιου και αλλάξτε το μπροστινό χέρι.



2



Άσκηση εκκίνησης με κεφάλι ψηλά

Εκκίνηση, 3 μέτρα ελεύθερο με κεφάλι ψηλά, σταμάτημα και επανάληψη. Εστιάστε στις γρήγορες και καθαρές πρώτες χεριές.



3



Μετάβαση στην πλάτη

Εκκίνηση, ρολάρισμα σε ύπτιο, 3 μέτρα κολύμβηση, σταμάτημα και επανάληψη. Εκπαιδεύει την προσαρμοστικότητα.



4



Εκκίνηση ντρίμπλας με μπάλα

Κρατήστε την μπάλα στην παλάμη στη θέση εκκίνησης, κάντε λάκτισμα, σπρώξτε μπροστά και ντριμπλάρετε 3 μέτρα με κεφάλι ψηλά.



5



Από κάθετη θέση σε εκκίνηση

Από κάθετη θέση με τα δύο χέρια ψηλά, αλλάξτε σε θέση εκκίνησης στο σήμα και μετά επιστρέψτε στην κάθετη θέση.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 13

Αλλαγή θέσης σώματος - Κάθετη και οριζόντια

Στόχος

Να μάθουν τα παιδιά να μεταβαίνουν γρήγορα και ομαλά ανάμεσα σε κάθετη και οριζόντια θέση, διατηρώντας έλεγχο και ισορροπία, με ή χωρίς μπάλα.

Περιγραφή

Για μετάβαση από οριζόντια σε κάθετη θέση, ο παίκτης φέρνει τα γόνατα κάτω από το σώμα, ξεκινά eggbeater και σταθεροποιεί τη στάση, κρατώντας το κεφάλι πάνω από την επιφάνεια. Για μετάβαση από κάθετη σε οριζόντια θέση, ο παίκτης πιέζει το ένα χέρι κάτω από το στήθος και εκτελεί δυνατό λάκτισμα πρόσθιου, τεντώνοντας το σώμα σε θέση κολύμβησης. Με τη μπάλα, το ένα χέρι στηρίζει ή καθοδηγεί την μπάλα μπροστά σε κάθε μετάβαση. Στόχος είναι η άμεση αντίδραση με διατήρηση προσανατολισμού και ετοιμότητας για παιχνίδι.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Γρήγορο και συμπαγές μάζεμα των γονάτων κατά το σταμάτημα.
- Δυνατό πρώτο λάκτισμα στην επανεκκίνηση.
- Καθαρός συντονισμός χεριών, χωρίς απώλεια ή βύθιση της μπάλας.
- Οι γοφοί μένουν κοντά στην επιφάνεια σε όλες τις μεταβάσεις.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Αλλαγή θέσης σώματος - Κάθετη και οριζόντια

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Σήμα εκκίνησης-σταματήματος

Από κάθετη θέση, κινηθείτε μπροστά με eggbeater σπρώχνοντας την μπάλα εναλλάξ με τα χέρια. Στο σήμα κολυμπήστε μπροστά και στο επόμενο σήμα σταματήστε και επιστρέψτε στην κάθετη θέση.



2



Βασική Θέση Ρίψης για ντρίμπλα

Από τη βασική θέση ρίψης με τη μπάλα στο χέρι → στο σήμα, ξεκινά η ντρίμπλα· στο επόμενο σήμα, σταματά και επιστρέφει στην κατακόρυφη θέση ρίψης.



3



Από ύπτια θέση σε κάθετη

Ξεκινήστε ανάσκελα με την μπάλα στο στήθος, κάντε 5 λακτίσματα πρόσθιου, ανεβείτε σε κάθετη θέση, σηκώστε την μπάλα πάνω από το κεφάλι και κρατήστε eggbeater για 5 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε.



4



Αντίδραση σε σήμα

Τα παιδιά ακολουθούν τα σήματα του προπονητή: ένα χέρι ψηλά σημαίνει κολύμπα, δύο χέρια ψηλά σημαίνουν σταμάτα.



5



Εντολή κατεύθυνσης

Ένα χέρι δείχνει την κατεύθυνση κολύμβησης, ενώ και τα δύο χέρια σημαίνουν σταμάτημα. Αναπτύσσει συγκέντρωση και ταχύτητα αντίδρασης.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 14

Αλλαγή κατεύθυνσης με ή χωρίς μπάλα

Στόχος

Να μάθουν τα παιδιά να στρίβουν γρήγορα και αποτελεσματικά φέρνοντας τα πόδια κάτω από το σώμα, περιστρέφοντας τον κορμό και συντονίζοντας χέρια και πόδια, διατηρώντας οπτική επαφή και ισορροπία.

Περιγραφή

Χωρίς τη μπάλα, ο παίκτης ξεκινά τη στροφή χρησιμοποιώντας πλατιά κίνηση του εξωτερικού χεριού και δυνατό εσωτερικό τράβηγμα με το άλλο χέρι, μαζί με λάκτισμα πρόσθιου για επιτάχυνση της περιστροφής. Με τη μπάλα, ο παίκτης κρατά την παλάμη κάτω από την μπάλα και την κατευθύνει προς τη νέα κατεύθυνση, εκτελώντας συμπαγή περιστροφή ποδιών και κορμού. Το κλειδί είναι η περιστροφή γύρω από τον κάθετο άξονα του σώματος, με το κεφάλι ψηλά και τα μάτια μπροστά σε όλη τη διάρκεια.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Το κεφάλι παραμένει σταθερό και τα μάτια κοιτούν μπροστά.
- Τα πόδια μαζεύονται συμπαγώς κάτω από το σώμα, χωρίς αργές και πλατιές κινήσεις.
- Το λάκτισμα συγχρονίζεται με την περιστροφή του κορμού.
- Η κίνηση είναι ομαλή και συνεχής, χωρίς παύση στη μέση της στροφής.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Στροφές με σήμα

Κολυμπήστε με κεφάλι ψηλά χωρίς μπάλα. Στο σήμα στρίψτε δεξιά, στο επόμενο στρίψτε αριστερά και συνεχίστε σε ζιγκ-ζαγκ.



2



Κολύμβηση ζιγκ-ζαγκ

Κολυμπήστε ελεύθερο με κεφάλι ψηλά. Στο σήμα στρίψτε δεξιά ή αριστερά και συνεχίστε ζιγκ-ζαγκ μέχρι το τέλος της διαδρομής.



3



Ντρίμπλα ζιγκ-ζαγκ

Κολυμπήστε με κεφάλι ψηλά και μπάλα. Στο σήμα στρίψτε δεξιά ή αριστερά και επαναλάβετε μέχρι το τέλος της διαδρομής.



4



Σκυταλοδρομία ζιγκ-ζαγκ

Παίκτες με μπάλα μπαίνουν σε ομάδες των τριών, με απόσταση 2 μ. Οι δύο μπροστά μένουν κάθετοι με eggbeater. Στο σήμα, ο τελευταίος κολυμπά με κεφάλι ψηλά, κάνει ζιγκ-ζαγκ γύρω από τους δύο και φτάνει μπροστά. Μετά ξεκινά ο νέος τελευταίος.



5



Κίνηση για υποδοχή μπάλας

Ένας παίκτης με την μπάλα σε βασική θέση πασάρει σε συμπαίκτη που κινείται προς τη μία πλευρά για να δεχτεί. Ο συμπαίκτης επιστρέφει την μπάλα και ο πασαδόρος πασάρει στην αντίθετη πλευρά. Πάντα κινούμαστε πριν την υποδοχή, όχι ακίνητοι.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 15

Ολίσθηση προς τα εμπρός κρατώντας την μπάλα πίσω

Στόχος

Να αναπτυχθεί συντονισμός και χωρική επίγνωση, ενώ ο παίκτης προστατεύει την μπάλα πίσω από το σώμα και διατηρεί ομαλή κίνηση προς τα εμπρός.

Περιγραφή

Ο παίκτης κρατά την μπάλα στην παλάμη πίσω από το σώμα, με το χέρι τεντωμένο και την μπάλα λίγο κάτω από την επιφάνεια. Το μπροστινό χέρι κάνει ελαφρύ sculling για ισορροπία και κατεύθυνση, ενώ τα πόδια εκτελούν δυνατά και ρυθμικά λακτίσματα πρόσθιου για ολίσθηση προς τα εμπρός. Το σώμα μένει ημι-κάθετο, με εναλλαγή ανάμεσα σε βλέμμα μπροστά και γρήγορο έλεγχο πίσω, ώστε να διατηρείται ο έλεγχος της μπάλας και η επίγνωση του χώρου.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Η παλάμη στηρίζει την μπάλα χωρίς να τη σφίγγει.
- Ο κορμός είναι ισορροπημένος, με ελαφριά κλίση προς τα εμπρός για κατεύθυνση.
- Η αναπνοή είναι σταθερή, με εναλλαγή ελέγχου μπροστά και πίσω.
- Ο ρυθμός ανάμεσα στα λακτίσματα και το sculling είναι ομαλός και σταθερός.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 15

Ολίσθηση προς τα εμπρός κρατώντας την μπάλα πίσω

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Συνδυασμός Ολίσθησης και Ντρίμπλας

Ολισθήστε 5 μ. κρατώντας την μπάλα πίσω και στη συνέχεια ντρίμπλαρετε 5 μ. μπροστά, μετά επαναλάβετε αρκετές φορές.



2



Ολίσθηση ζιγκ-ζαγκ

Κινηθείτε σε ζιγκ-ζαγκ με την μπάλα πίσω από το σώμα. Σταματήστε στο σήμα και μείνετε ακίνητοι για 3 δευτερόλεπτα.



3



Ολίσθηση και σταμάτημα

Γλιστρήστε μπροστά 5 μ. με την μπάλα πίσω, έπειτα σταματήστε σε κάθετη θέση και κρατήστε 5 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε.



4



Ολίσθηση με καταδίωξη

Σε ζευγάρια, ο επιθετικός γλιστρά μπροστά με την μπάλα πίσω ενώ ο αμυντικός ακολουθεί από 5 μ. Όταν ο αμυντικός πλησιάσει, ο επιθετικός αλλάζει σε ντρίμπλα.



5



Αλλαγή από πίσω σε μπροστά

Ανάσκελα, εκτελέστε 3 λακτίσματα πρόσθιου με την μπάλα πίσω και μετά αλλάξτε σε ολίσθηση μπροστά κρατώντας την μπάλα πίσω.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 16

Άλμα έξω από το νερό κάθετα ή πλάγια

Στόχος

Να αναπτυχθεί εκρηκτική ανοδική δύναμη και συντονισμός σώματος, ώστε ο παίκτης να σηκώνεται ψηλά από το νερό για πάσα, μπλοκ ή σουτ.

Περιγραφή

Από δυνατή βάση eggbeater, ο παίκτης εκτελεί ισχυρό λάκτισμα πρόσθιου, κλείνοντας γρήγορα τα πόδια κάτω από το σώμα. Το ένα ή και τα δύο χέρια κινούνται προς τα πάνω καθώς ο παίκτης πηδά κάθετα, προσπαθώντας να φτάσει όσο πιο ψηλά γίνεται. Με την επιστροφή στο νερό, τα πόδια ανοίγουν ξανά γρήγορα για να ξαναρχίσει άμεσα το eggbeater. Η ίδια αρχή ισχύει και για πλάγια άλματα, όπου το ένα πόδι δίνει μεγαλύτερη ώθηση για μετακίνηση στο πλάι. Η έμφαση είναι στον εκρηκτικό συγχρονισμό και στη γρήγορη ανάκτηση ισορροπίας μετά το άλμα.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Τα πόδια κλείνουν γρήγορα στην απογείωση και ανοίγουν ξανά στην προσγείωση.
- Το κεφάλι μένει σταθερό και τα μάτια κοιτούν μπροστά σε όλη την κίνηση.
- Οι γοφοί ανεβαίνουν προς την επιφάνεια πριν από το άλμα.
- Το eggbeater ξαναρχίζει αμέσως μετά την προσγείωση.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Άλμα έξω από το νερό κάθετα ή πλάγια

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Άλμα στο σήμα

Στο κάθετο σήμα, πηδήξτε με ένα χέρι ψηλά. Στο πλάγιο σήμα, πηδήξτε πλάγια δεξιά ή αριστερά.



2



Μην το αφήσεις να πέσει

Περάστε ένα μπαλόνι ή ελαφριά μπάλα μπρος-πίσω για να εξασκηθείτε στον έλεγχο ύψους και στην απαλή προσγείωση. Χρησιμοποιήστε και τα δύο χέρια.



3



Άγγιγμα στόχου

Προσπαθήστε να αγγίξετε ή να φτάσετε ένα πλωτό αντικείμενο ή σανίδα που κρατιέται σε διαφορετικά ύψη.



4



Κολύμπι και άλμα

Κολυμπήστε 5 μ. με κεφάλι ψηλά, σταματήστε, κάντε ένα κάθετο άλμα με το δεξί χέρι και έπειτα ένα με το αριστερό. Επαναλάβετε.



5



Κράτημα eggbeater και άλμα

Κρατήστε eggbeater για 5 δευτερόλεπτα με τα δύο χέρια ψηλά και στο σφύριγμα πηδήξτε κάθετα ή πλάγια.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 17

Πάσα με τον καρπό ενώ κολυμπάς με την μπάλα

Στόχος

Να μάθουν τα παιδιά να εκτελούν σύντομες και ακριβείς πάσες ενώ κολυμπούν προς τα εμπρός, χρησιμοποιώντας έλεγχο καρπού και διατηρώντας ισορροπία σώματος.

Περιγραφή

Κατά τη ντρίμπλα με το κεφάλι ψηλά, ο παίκτης σηκώνει την μπάλα λίγο πάνω από την επιφάνεια και εκτελεί γρήγορη κίνηση καρπού για να τη μεταβιβάσει μπροστά ή πλάγια χωρίς να σταματήσει τον ρυθμό κολύμβησης. Το σώμα μένει οριζόντιο, υποστηριζόμενο από δυνατό λάκτισμα, και η κίνηση του χεριού παραμένει μικρή και ομαλή. Η πάσα πρέπει να κινείται χαμηλά και επίπεδα πάνω από το νερό, κοντά στην επιφάνεια, ώστε να αποφεύγεται η αναπήδηση. Ο συγχρονισμός ανάμεσα στο λάκτισμα και την πάσα είναι κρίσιμος για ακρίβεια και ροή.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Διατηρείται οριζόντια θέση σώματος, χωρίς βύθιση των γοφών.
- Το λάκτισμα συγχρονίζεται ακριβώς με την κίνηση του καρπού.
- Το τελείωμα είναι ομαλό, χωρίς σήκωμα ώμου ή πιτσίλισμα.
- Η μπάλα γλιστρά κοντά στην επιφάνεια με ελάχιστη περιστροφή.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 17

Πάσα με τον καρπό ενώ κολυμπάς με την μπάλα

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Πάσες δίπλα-δίπλα

Δύο παίκτες κολυμπούν δίπλα-δίπλα και ανταλλάσσουν πάσες με τον καρπό, διατηρώντας σταθερή ταχύτητα και ρυθμό.



2



Αλλαγή στο σήμα

Οι παίκτες κολυμπούν μαζί. Στο σφύριγμα εκτελούν γρήγορη πάσα με τον καρπό και αλλάζουν αμέσως κατεύθυνση. Επαναλάβετε μετά από κάθε πάσα.



3



Πάσα στην αντίθετη κατεύθυνση

Δύο παίκτες κολυμπούν μαζί και ο ένας έχει την μπάλα. Όταν ο συμπαίκτης σταματήσει και αλλάξει κατεύθυνση, περάστε την μπάλα μπροστά του. Έπειτα επαναλάβετε αντίστροφα.



4



Κίνηση για υποδοχή της μπάλας

Ένας παίκτης κρατά την μπάλα σε βασική θέση και πασάρει μέσα σε χώρο 3×3 μέτρων. Ο συμπαίκτης κινείται για να δεχτεί την μπάλα στο νερό και την επιστρέφει.



5



Πρώτα οπτική επαφή, μετά πάσα

Κάντε πάσα μόνο αφού υπάρξει οπτική επαφή. Αυτό αναπτύσσει επικοινωνία και επίγνωση.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 18

Ολίσθηση προς τα εμπρός με πόδια πρόσθιου και μπάλα μπροστά

Στόχος

Να αναπτυχθεί έλεγχος και σταθερότητα κατά την ολίσθηση προς το τέρμα με την μπάλα στο χέρι μπροστά από το κεφάλι, ως προετοιμασία για σουτ ή πάσα.

Περιγραφή

Ο παίκτης κρατά την μπάλα στην παλάμη του χεριού ρίψης στο ύψος του ώμου, διατηρώντας το σώμα ημι-οριζόντιο, με τους γοφούς ψηλά και το στήθος λίγο έξω από το νερό. Με μικρά λακτίσματα πρόσθιου, ο παίκτης γλιστρά ομαλά προς το τέρμα, διατηρώντας ισορροπία και έλεγχο. Το χέρι στήριξης εκτελεί απαλό sculling για να καθοδηγεί την κατεύθυνση και να σταθεροποιεί το σώμα. Το κεφάλι μένει ψηλά και τα μάτια εστιάζουν τόσο στον τερματοφύλακα όσο και στους συμπαίκτες. Στόχος είναι αποτελεσματική κίνηση προς τα εμπρός, με ελάχιστα πιτσιλίσματα και σταθερή μπάλα μπροστά. Η θέση αυτή χρησιμοποιείται συχνά σε καταστάσεις ένας εναντίον ενός ή πριν από σουτ.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Η μπάλα μένει σταθερή στο χέρι, χωρίς αναπήδηση ή γλίστρημα.
- Το σώμα είναι ίσιο, οι γοφοί ψηλά και η κίνηση του κεφαλιού ελάχιστη.
- Τα λακτίσματα πρόσθιου είναι μικρά και σταθερά για ομαλή ολίσθηση.
- Τα μάτια κοιτούν μπροστά· ο παίκτης δεν χάνει ποτέ την επίγνωση του τέρματος ή του αμυντικού.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 18

Ολίσθηση προς τα εμπρός με πόδια πρόσθιου και μπάλα μπροστά

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Ολίσθηση με μπάλα μπροστά

Κρατήστε την μπάλα σε παλάμη στραμμένη προς τα πάνω κοντά στον ώμο, κάντε λάκτισμα πρόσθιου και τεντώστε το χέρι μπροστά για ολίσθηση. Επαναλάβετε χωρίς να φέρνετε την μπάλα πίσω από το κεφάλι.



2



Ολίσθηση – Στάση – Λήψη Βασικής Θέσης

Ολισθήστε προς τα εμπρός με τη μπάλα μπροστά, επαναλαμβάνοντας την κίνηση τρεις φορές. Έπειτα σταματήστε και κρατήστε βασική θέση για 3". Επαναλάβετε, δίνοντας έμφαση σε ολισθητική κίνηση μέχρι να μειωθεί η ορμή.



3



Ολίσθηση αριστερά - σταμάτημα - κολύμβηση δεξιά

Γλιστρήστε αριστερά με την μπάλα, σταματήστε και κρατήστε για 3 δευτερόλεπτα, έπειτα κολυμπήστε δεξιά. Επαναλάβετε τη σειρά.



4



Ολίσθηση και Πάσα

Οι παίκτες δουλεύουν σε ζευγάρια, σε απόσταση 2 μ., δίπλα δίπλα· ο ένας ολισθαίνει μπροστά με την μπάλα χρησιμοποιώντας τρεις κινήσεις στο πέταλο ενώ ο άλλος τον ακολουθεί. Στη συνέχεια σταματούν, κρατούν βασική θέση για 3" και κάνουν μια πάσα στο νερό. Ο συμπαίκτης επαναλαμβάνει τη σειρά.



5



Ολίσθηση και ξαναδημιουργία κενού

Σε ζευγάρια 2 μ. μακριά, ο ένας μπροστά από τον άλλο. Ο ένας γλιστρά μπροστά με την μπάλα χρησιμοποιώντας λακτίσματα πρόσθιου, ενώ ο συμπαίκτης κινείται προς τα πίσω μπροστά του. Μετά το σταμάτημα και κράτημα 3–5 δευτερολέπτων, το κενό ξαναδημιουργείται και η ολίσθηση συνεχίζεται. Αλλάξτε ρόλους μετά από δύο επαναλήψεις.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 19

Πάσα της μπάλας στο χέρι συμπαίκτη - Dry pass

Στόχος

Να εκτελούνται ακριβείς ψηλές πάσες με πλήρη συντονισμό σώματος και κάθετη σταθερότητα, ώστε η μπάλα να φτάνει απευθείας στο χέρι του συμπαίκτη.

Περιγραφή

Από σταθερή κάθετη θέση, ο παίκτης προετοιμάζεται στη βασική στάση ρίψης: αντίθετο πόδι μπροστά, γοφοί και ώμοι ελαφρά περιστραμμένοι, μπάλα πάνω από το κεφάλι και αγκώνας ψηλότερα από το αυτί. Η ρίψη ξεκινά από τους γοφούς και συνεχίζεται με περιστροφή κορμού, ώμων, χεριού και καρπού, δημιουργώντας ομαλή κινητική αλυσίδα. Ο συμπαίκτης δέχεται την μπάλα με ανοιχτό χέρι, απορροφώντας ελαφρά την πρόσκρουση για να διατηρήσει τον έλεγχο. Η κίνηση πρέπει να είναι ρευστή, ισορροπημένη και ήσυχη, με έμφαση στην ακρίβεια και όχι στη δύναμη.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Το σώμα είναι ψηλό και τα γόνατα κοντά στην επιφάνεια.
- Ο αγκώνας είναι ψηλά και ο καρπός σταθερός, ευθυγραμμισμένος με τον στόχο.
- Το τελείωμα γίνεται με τα δάχτυλα να δείχνουν προς το χέρι του συμπαίκτη.
- Τα μάτια μένουν σταθερά στον στόχο σε όλη τη διάρκεια της ρίψης.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 19

Πάσα της μπάλας στο χέρι συμπαίκτη - Dry pass

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Περιστροφή Πέρασμα με Πίνακα Αντανάκλασης

Χρησιμοποιήστε έναν πίνακα αντανάκλασης για να βελτιώσετε την τεχνική υποδοχής, απορροφώντας την ταχύτητα της μπάλας. Κρατήστε την μπάλα στη βασική θέση πόλο για 3 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια κάντε το πέρασμα, ακολουθώντας με πλήρη έκταση του χεριού μέχρι τα δάχτυλα να φτάσουν στο νερό.



2



Πέρασμα Με Συνεργάτη

Οι παίκτες δουλεύουν ανά ζεύγη, 2 μέτρα μακριά. Κρατήστε την μπάλα στην βασική θέση για 3 δευτερόλεπτα, λαμβάνοντας την με το χέρι έξω από το νερό και τα δάχτυλα χαλαρά, απορροφώντας την μπάλα κατά τη λήψη. Περάστε την μπάλα πίσω στον συνεργάτη, συνεχίζοντας την κίνηση με πλήρη έκταση χεριού μέχρι το χέρι να φτάσει στο νερό.



3



Στροφή και Πάσα

Οι παίκτες εργάζονται σε ζευγάρια, 2 μ. μακριά. Κρατούν την μπάλα στη βασική θέση για 3 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια εκτελούν μια στροφή 360° δεξιόστροφα, διατηρώντας τη βασική θέση, και πασάρουν την μπάλα απευθείας στο χέρι του συμπαίκτη. Επαναλαμβάνουν με μια στροφή 360° αριστερόστροφα.



4



Παίρνω, Περνάω και Κινούμαι

Παίρνετε την μπάλα από έναν συνεργάτη και την κρατάτε στη βασική θέση για 3 δευτερόλεπτα. Κάνετε την πάσα και εκτελείτε μια πλευρική κίνηση 1 μέτρου δεξιά ή αριστερά. Παίρνετε ξανά την μπάλα και επαναλαμβάνετε την άσκηση τρεις φορές. Στη συνέχεια αλλάζετε ρόλους.



5



Πρόκληση Περνάσματος – 30 Δευτερόλεπτα

Δύο παίκτες τοποθετούνται σε απόσταση 2 μ. Πραγματοποιήστε όσες περισσότερες τεχνικά σωστές πάσες μπορείτε σε 30 δευτερόλεπτα. Αν η μπάλα πέσει, συνεχίστε την άσκηση· ο κύριος στόχος είναι να διατηρηθεί η σωστή τεχνική λήψης και πάσας.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 20

Σουτ με την μπάλα

Στόχος

Να συνδυαστούν ισορροπία, περιστροφή και έλεγχος καρπού για ακριβή και δυνατά σουτ προς το τέρμα από σταθερή κάθετη θέση.

Περιγραφή

Από τη βασική θέση ρίψης, ο παίκτης ξεκινά το σουτ με πλήρη κινητική αλυσίδα: γοφοί → κορμός → ώμοι → χέρι → καρπός → δάχτυλα. Ο αγκώνας παραμένει ψηλά, το αντίθετο πόδι μπροστά και το σώμα ψηλό σε όλη τη διάρκεια της κίνησης. Το τελείωμα ολοκληρώνεται με το χέρι να δείχνει απευθείας προς τον στόχο. Οι παίκτες εστιάζουν πρώτα στην τεχνική και την κατεύθυνση και στη συνέχεια αυξάνουν σταδιακά την ταχύτητα και την ένταση.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Διατηρείται κάθετη σταθερότητα, χωρίς κλίση ή βύθιση κατά το σουτ.
- Ο αγκώνας είναι ψηλότερα από το αυτί και ο καρπός με το χέρι τελειώνουν προς τον στόχο.
- Υπάρχει πλήρης περιστροφή από τους γοφούς και τους ώμους.
- Η επαναφορά μετά την απελευθέρωση είναι ελεγχόμενη για ανάκτηση θέσης.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Διατήρηση Βασικής Θέσης και Σκόπευση στη Θέση

Κρατήστε την μπάλα σε βασική θέση για 3 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια εκτελέστε μια ελεγχόμενη κίνηση σκοπεύσεως, φέρνοντας την μπάλα προς τα εμπρός χωρίς να χάσετε την επαφή. Τονίστε την πλήρη κίνηση του βραχίονα και τη σωστή ευθυγράμμιση του σώματος. Εναλλάξτε κλωτσιές eggbeater και πρόσθιες.



2



Στατικά σουτ

Σουτάρετε από κάθετη θέση προς το τέρμα χωρίς τερματοφύλακα. Η άσκηση μπορεί να γίνει και με rebound board. Εστιάστε στη σωστή βασική θέση και στο πλήρες τελείωμα του χεριού προς το νερό.



3



Ντρίμπλα και Σουτ

Ντρίμπλα 5 μ., σταματήστε, σηκωθείτε σε κάθετη θέση και σουτάρετε. Ξεκινήστε με άδεια εστία, στη συνέχεια προσθέστε τερματοφύλακα.



4



Κολύμπημα για Λήψη Υγρής Μπάλας και Σουτ

Κολύμπησε προς την εστία με τερματοφύλακα, μάζεψε τη μπάλα από το νερό (υγρή πάσα), φέρε τα πόδια κάτω από το σώμα για να φτάσεις σε σταθερή κάθετη θέση, κράτησε για 3 δευτερόλεπτα και σουτάρισε. Εστίασε στην ευθυγράμμιση του σώματος, στη ψηλή θέση του αγκώνα και στην πλήρη ολοκλήρωση της κίνησης.



5



Κολύμπημα για Παραλαβή Ξηρής Μπάλας και Σούτ

Κολύμπησε προς το τέρμα, φέρε τα πόδια κάτω από το σώμα, παράλαβε την μπάλα στο χέρι (ξηρή πάσα), κράτησε σταθερή θέση για 3", και εκτέλεσε σουτ. Δώσε έμφαση στη σωστή ευθυγράμμιση σώματος, στη θέση υψηλού αγκώνα και στην πλήρη κίνηση του χεριού.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 21

Βασική Περιμετρική Άμυνα έναντι αντιπάλου χωρίς μπάλα

Στόχος

Διατηρώ σωστή αμυντική θέση απέναντι σε ακίνητο επιτιθέμενο, έτοιμος να προστατεύσω το εσωτερικό νερό. Αναπτύσσω ισορροπία, έλεγχο και επίγνωση ως βάση για δυναμική άμυνα.

Περιγραφή

Ημι-κατακόρυφη θέση σώματος με τους γοφούς ψηλά, εξασφαλίζοντας σταθερή και ισορροπημένη βάση Τοποθετημένος ανάμεσα στον επιτιθέμενο και το τέρμα, έτοιμος να προστατεύσει το εσωτερικό νερό Συνεχής επίγνωση της θέσης της μπάλας και του αντιπάλου, προσαρμόζοντας τον προσανατολισμό του σώματος Διατήρηση κατάλληλης απόστασης για αποτελεσματικότητα χωρίς υπερεπέκταση

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Ο αμυντικός πάντα ευθυγραμμισμένος στη γραμμή μπάλα–εσύ–τέρμα
- Οι γοφοί ψηλά, με το σώμα ελαφρώς γερμένο προς τον επιτιθέμενο και αντίθετα προς την πλευρά της μπάλας, εξασφαλίζοντας συνεχή...
- Μικρές, γρήγορες κινήσεις ποδιών τύπου περιστεριού (eggbeater); αποφυγή κατακόρυφης βύθισης
- Χωρίς υπερεπέκταση ή κράτημα· διατήρηση ελεγχόμενης επαφής με το μπράτσο αντίθετα προς την πλευρά της μπάλας (μπάλα δεξιά →...



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 21

Βασική Περιμετρική Άμυνα έναντι αντιπάλου χωρίς μπάλα

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Οριζόντιες κινήσεις sculling

Οι παίκτες κινούνται δεξιά, αριστερά, μπροστά και πίσω με sculling σε οριζόντια θέση. Τα πόδια κάνουν ελαφριά κίνηση ποδηλάτου, ενώ τα χέρια σπρώχνουν και τραβούν για σταθερότητα.



2



Sculling στο πλάι του τοίχου

Στην άκρη της πισίνας, ο παίκτης κρατά διαγώνια οριζόντια θέση κρατώντας τον τοίχο με το ένα χέρι. Το ελεύθερο χέρι κάνει sculling και τα πόδια διατηρούν χαλαρό πλάγιο eggbeater.



3



Άσκηση καθρέφτη θέσης

Αμυντικός και επιθετικός παίρνουν αντικριστές θέσεις. Ο αμυντικός ελέγχει με αριστερό χέρι και πόδια προς τα αριστερά, ο επιθετικός με δεξί χέρι και πόδια προς τα δεξιά. Διατηρούν οριζόντια θέση χωρίς να πέφτουν οι γοφοί. Στο σήμα του προπονητή κοιτούν αριστερά και μετά δεξιά.



4



Άσκηση επανατοποθέτησης

Ίδια διάταξη με την άσκηση καθρέφτη. Δύο παίκτες πασάρουν από απόσταση 5 μ., ενώ αμυντικός και επιθετικός ακολουθούν την κίνηση της μπάλας και επανατοποθετούνται με ψηλούς γοφούς.



5



Άσκηση Αμυντικής Περιστροφής με Καθρέφτη

Ο επιτιθέμενος και ο αμυντικός ξεκινούν σε καθρεφτιζόμενες οριζόντιες θέσεις. Με το σήμα του προπονητή, ο επιτιθέμενος περιστρέφεται δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα για να δημιουργήσει απόσταση. Ο αμυντικός αντιδρά με αντίθετη περιστροφή, διατηρώντας ταυτόχρονα ισχυρή οριζόντια αμυντική θέση. Η άσκηση αναπτύσσει ταχύτητα αντίδρασης, ισορροπία και αμυντική τοποθέτηση.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 22

Άμυνα σε επιτιθέμενο που κινείται χωρίς τη μπάλα

Στόχος

Διατηρεί την εσωτερική θέση στο νερό απέναντι σε έναν κινούμενο επιτιθέμενο. Αναπτύσσει δεξιότητες οριζόντιας αμυντικής κίνησης και κατεύθυνσης αντίδρασης.

Περιγραφή

Ο επιτιθέμενος κινείται μπροστά για να δημιουργήσει χώρο και να παραλάβει τη μπάλα, ενώ ο αμυντικός τον ακολουθεί διατηρώντας μια σταθερή οριζόντια θέση σώματος. Ένα χέρι ελέγχει τον αντίπαλο ενώ το αντίθετο χέρι εκτελεί κινήσεις κωπηλασίας ανάλογα με τη θέση της μπάλας και την κίνηση του επιτιθέμενου. Ο αμυντικός γλιστρά πλευρικά αντιμετωπίζοντας τον επιτιθέμενο, χρησιμοποιώντας πλευρικά χτυπήματα πέλματος ύπτιου και κρατώντας το χέρι ελέγχου ελαφρώς λυγισμένο έξω από το νερό. Όταν ο επιτιθέμενος αλλάζει κατεύθυνση, ο αμυντικός ανακτά γρήγορα τους γοφούς, αντιστρέφει την κατεύθυνση και αλλάζει τόσο τα στηρικτικά όσο και τα ελεγκτικά χέρια.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Ο αμυντικός διατηρεί σταθερή εσωτερική θέση στο νερό.
- Το σώμα κοιτάζει τον αντίπαλο—χωρίς να γυρίζει την πλάτη.
- Γρήγορα, ομαλά πλαϊνά γλιστρήματα με συντονισμένη κίνηση ποδιών.
- Δεν επιτρέπεται κράτημα ή τράβηγμα του αντιπάλου.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Άμυνα σε επιτιθέμενο που κινείται χωρίς τη μπάλα

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Κολύμπι – Σταμάτημα και περιστροφή σε θέση περιφερειακής άμυνας

Κολύμπησε 5 μ. και στο σήμα του προπονητή κάνε περιστροφή 180° σε θέση περιφερειακής άμυνας κρατώντας ψηλούς γοφούς. Επανάλαβε με ύπτιο και πόδια breaststroke, περιστρέφοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση στο σήμα.



2



Άσκηση Άμυνας στην Περιφέρεια με Οδήγηση

Άσκηση Άμυνας στην Περιφέρεια με Οδήγηση: Δύο παίκτες παίρνουν επιθετικές και αμυντικές θέσεις. Ο αμυντικός αρχικά ελέγχει με το ένα χέρι και κωπηλατεί με το άλλο, διατηρώντας τους γοφούς ψηλά. Όταν ο επιθετικός οδηγεί δεξιά ή αριστερά, ο αμυντικός γλιστράει πλαγίως με κλωτσιές ύπτιας κολύμβησης, γλιστρώντας με το ένα χέρι ενώ το αντίθετο χέρι είναι ψηλά και ελαφρώς λυγισμένο έξω από το νερό. Όταν ο...



3



Άσκηση αντίδρασης σε αλλαγή κατεύθυνσης

Ο επιθετικός κολυμπά 2 μ. προς μία πλευρά, σταματά και αλλάζει κατεύθυνση. Ο αμυντικός μετακινείται πλάγια με πόδια breaststroke, αλλάζοντας χέρια και θέση σώματος για να ακολουθήσει. Ξεκίνα αργά και αύξησε σταδιακά την ταχύτητα.



4



Άσκηση αντίδρασης μπρος-πίσω

Ο επιθετικός κάνει drive δεξιά ή αριστερά και μετά κινείται προς τα πίσω για να δημιουργήσει χώρο. Ο αμυντικός ακολουθεί, αλλάζει γρήγορα κατεύθυνση και χρησιμοποιεί χέρια freestyle με πόδια breaststroke για να μείνει κοντά. Αν ο επιθετικός σταματήσει ξανά, επαναφέρει αμέσως τη θέση με ψηλούς γοφούς.



5



Άσκηση επανατοποθέτησης στο drive

Δύο παίκτες πασάρουν από απόσταση 5 μ., ενώ ο επιθετικός κάνει drive για να δημιουργήσει χώρο. Ο αμυντικός επανατοποθετείται συνεχώς για να διατηρεί εσωτερικό νερό και ψηλούς γοφούς χωρίς να πέφτουν τα πόδια κάθετα.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 23

Άμυνα περιμετρικά από πίσω απέναντι σε αντίπαλο με τη μπάλα

Στόχος

Να αμυνθείς σε επιτιθέμενο με τη μπάλα από πίσω διατηρώντας σωστή θέση, ισορροπία και οπτικό έλεγχο χωρίς φάουλ.

Περιγραφή

Όταν αμύνεσαι σε δεξιόχειρα επιτιθέμενο με τη μπάλα από πίσω, ο αμυντικός τοποθετείται στον αριστερό ώμο του επιτιθέμενου με τα ισχία ψηλά (αντίθετη πλευρά για αριστερόχειρα). Ο αμυντικός κρατάει και τα δύο χέρια ορατά για να δείξει στον διαιτητή ότι δεν υπάρχει πρόθεση φάουλ. Όταν ο επιτιθέμενος κινεί τη μπάλα, ο αμυντικός ακολουθεί χρησιμοποιώντας χέρια ελεύθερου στυλ και πόδια πρόσθιου, κρατώντας τα χέρια ανοιχτά για να αποφύγει το κολύμπι πάνω από τον αντίπαλο, χωρίς να εμποδίζει την κίνηση αλλά διαταράσσοντας μια εύκολη πάσα σε συμπαίχτη.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Σωστή ευθυγράμμιση ώμου: αριστερός ώμος του δεξιόχειρα επιτιθέμενου.
- Τα ισχία παραμένουν ψηλά· τα πόδια κλοτσούν συνεχώς.
- Τα χέρια ορατά πάνω από το νερό για αποφυγή φάουλ.
- Το σώμα γλιστρά, δεν πιέζει ποτέ την πλάτη του αντιπάλου.
- Τόνισε την "καθαρή" άμυνα χωρίς επαφή αντί για κράτημα ή τράβηγμα.
- Ισχυρή δουλειά ποδιών είναι απαραίτητη για διατήρηση ύψους σώματος



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 23

Άμυνα περιμετρικά από πίσω απέναντι σε αντίπαλο με τη μπάλα

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Έλεγχος θέσης πίσω στον ώμο

Ο αμυντικός τοποθετείται πίσω και στον αριστερό ώμο του δεξιόχειρα επιθετικού με μπάλα. Και οι δύο κρατούν ψηλούς γοφούς. Ο αμυντικός εφαρμόζει ελαφριά πίεση προς τα εμπρός και απελευθερώνει, με τα χέρια ορατά. Επανάληψη τρεις φορές και αλλαγή ρόλων.



2



Σκίαση κολύμβησης και αμυντική θέση

Ο αμυντικός κολυμπά κοντά πίσω από τον επιθετικό για 2 μ. Όταν ο επιθετικός σταματήσει, ο αμυντικός παίρνει γρήγορα σωστή θέση ψηλών γοφών με ορατά χέρια. Στο σήμα, ο επιθετικός ξανακολυμπά και ο αμυντικός ακολουθεί και επανατοποθετείται. Μετά αλλάζουν ρόλους.



3



Mirror defense tackle

Ο επιθετικός γυρίζει ανάσκελα και κινείται προς τα πίσω με τη μπάλα κοντά στην επιφάνεια. Ο αμυντικός εφαρμόζει mirror defense σηκώνοντας το αριστερό χέρι παράλληλα με το δεξί χέρι του επιθετικού, ενώ το άλλο χέρι κάνει σύντομες κινήσεις freestyle με πόδια breaststroke για να κρατά ύψος. Αλλαγή ρόλων.



4



Πλήρης άμυνα σε lay-out

Ο επιθετικός εκτελεί lay-out για να αποφύγει την πίεση και να πασάρει προς τα πίσω. Ο αμυντικός ακολουθεί με κολύμπι freestyle και εφαρμόζει την τεχνική mirror defense χωρίς κράτημα ή φάουλ.



5



Συνδυασμένη backside perimeter defense

Ο αμυντικός κολυμπά κοντά πίσω από τον επιθετικό που έχει ή δέχεται τη μπάλα. Διατηρεί ψηλούς γοφούς και ακολουθεί το lay-out του επιθετικού με τις προηγούμενες τεχνικές. Κολύμπι 3 μ., στάση, άμυνα στο lay-out και επανάληψη δύο φορές πριν την αλλαγή ρόλων.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 24

Άμυνα Περιφέρειας Μπροστά έναντι Επιτιθέμενου με Μπάλα

Στόχος

Διατηρήστε τον έλεγχο και την ισορροπία ενώ αμύνεστε έναντι επιτιθέμενου με την μπάλα σε θέση πρόσωπο με πρόσωπο στην περιφέρεια. Μάθετε τη σωστή χρονική στιγμή του μπλοκαρίσματος, τη θέση του σώματος και την τεχνική καθρέφτη-μακράς χωρίς να κάνετε...

Περιγραφή

Εναντίον επιτιθέμενου με δεξί χέρι, ο αμυντικός κρατά το αριστερό χέρι υψωμένο ψηλά για να μειώσει τη γωνία του σουτ, διατηρώντας ψηλούς γοφούς με ισχυρή κίνηση ποδιών τύπου αυγοδρόμου. Το υψωμένο χέρι παραμένει ελαφρώς λυγισμένο και σταθερό χωρίς να κουνιέται, ενώ το αντίθετο χέρι κωπηλατεί για να διατηρεί ισορροπία και έλεγχο σώματος. Ο αμυντικός διατηρεί τη σωστή θέση μεταξύ επιτιθέμενου και τέρματος, μένοντας ισορροπημένος και σε κατάλληλη απόσταση για να αντιδράσει χωρίς να επιτρέπει εύκολη περιστροφή.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Ψηλοί γοφοί με συνεχόμενη ισχυρή κίνηση ποδιών τύπου αυγοδρόμου.
- Σωστή θέση καθρέφτη-μακράς με το χέρι που μπλοκάρει ψηλά και σταθερό.
- Κατάλληλη απόσταση και θέση μεταξύ επιτιθέμενου και τέρματος.
- Χωρίς κούνημα, κρατήματα ή χαμήλωμα του χεριού που μπλοκάρει.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 24

Άμυνα Περιφέρειας Μπροστά έναντι Επιτιθέμενου με Μπάλα

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Άσκηση μπλοκ με mirror arm

Ο επιθετικός κρατά τη μπάλα στη βασική θέση, ενώ ο αμυντικός διατηρεί τη σωστή θέση mirror-arm, με το χέρι μπλοκ ψηλά και σταθερό χωρίς κούνημα ή χαμήλωμα.



2



Mirror arm blocking – αλλαγή ρυθμού

Ο επιθετικός κρατά τη μπάλα στη βασική θέση και ο αμυντικός τη θέση mirror-arm. Στο σήμα του προπονητή, και οι δύο σηκώνονται όσο πιο ψηλά γίνεται έξω από το νερό και κρατούν τη θέση μέχρι το επόμενο σήμα.



3



Mirror arm blocking και frog jumps

Δύο παίκτες απέναντι σε απόσταση 4 μ. Ο αμυντικός κρατά τη θέση mirror-arm και κάνει frog-style άλματα προς τα εμπρός με breaststroke kicks, ενώ το αντίθετο χέρι κάνει sculling για ισορροπία και ύψος.



4



Άσκηση μπλοκ με επαναφορά από ύπτιο

Ο επιθετικός κολυμπά μπροστά με τη μπάλα, ενώ ο αμυντικός κολυμπά ύπτιο μπροστά του. Όταν ο επιθετικός σταματήσει σε θέση σουτ, ο αμυντικός φέρνει γρήγορα τα πόδια κάτω από τους γοφούς και σηκώνει το αριστερό χέρι για μπλοκ. Επανάληψη δύο φορές και αλλαγή ρόλων.



5



Πλάγια άσκηση επαναφοράς μπλοκ

Ο επιθετικός κινείται πλάγια με τη μπάλα διατηρώντας βασική θέση σουτ. Ο αμυντικός ακολουθεί με πλάγια eggbeater και διατηρεί σωστή θέση mirror-arm χωρίς να χαμηλώνει το χέρι μπλοκ. Στο σήμα, ο επιθετικός προσομοιώνει σουτ και ο αμυντικός σηκώνεται ψηλά σε σωστή θέση μπλοκ.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 25

Αλλαγή Κατεύθυνσης και Άλμα (Δύο κατά Ένα)

Στόχος

Αμύνεστε αποτελεσματικά σε κατάσταση δύο κατά ενός διαβάζοντας το παιχνίδι, αλλάζοντας γρήγορα κατεύθυνση και χρησιμοποιώντας εκρηκτικά άλματα για να καθυστερήσετε ή να μπλοκάρετε την επίθεση.

Περιγραφή

Όταν αντιμετωπίζετε δύο επιτιθέμενους που προχωρούν μαζί, το καθήκον του αμυντικού είναι να καθυστερήσει την επίθεση ασκώντας πίεση πρώτα στον κάτοχο της μπάλας, και στη συνέχεια να αλλάξει γρήγορα κατεύθυνση για να αντιμετωπίσει τον παίκτη που πρόκειται να πάρει την πάσα. Ο αμυντικός παραμένει ημιόρθιος, με το κεφάλι ψηλά, χρησιμοποιώντας σύντομες ελεύθερες κινήσεις χεριών και πόδια όπως στο στυλ πρόσθιας για πλευρική μετακίνηση. Κάθε φορά που γίνεται πάσα, ο αμυντικός εκτελεί γρήγορο κάθετο άλμα για να μειώσει τη γωνία της πάσας, στη συνέχεια περιστρέφεται χρησιμοποιώντας δυνατή κλωτσιά πρόσθιας για να κινηθεί προς τον νέο κάτοχο της μπάλας. Αυτός ο συνεχής κύκλος άλμα-περιστροφή-κίνηση ελαχιστοποιεί το πλεονέκτημα των επιτιθέμενων και κερδίζει χρόνο για την αμυντική...

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Τα μάτια να παραμένουν διαρκώς σε μπάλα και δεύτερο επιτιθέμενο.
- Σύντομες, δυνατές κινήσεις ποδιών για γρήγορες πλευρικές μετακινήσεις.
- Συμπαγή κάθετα άλματα—χωρίς υπερέκταση ή λαβές.
- Ομαλή επαναφορά μετά από κάθε άλμα για αποφυγή απώλειας θέσης.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 25

Αλλαγή Κατεύθυνσης και Άλμα (Δύο κατά Ένα)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Άσκηση άλματος και επαναφοράς με pivot

Ο αμυντικός εκτελεί κάθετο άλμα μπλοκ και, στο σήμα του προπονητή, κάνει pivot 90° ή 180° με πόδια breaststroke για να επαναφέρει την αμυντική θέση. Έμφαση στην ισορροπία, τη γρήγορη επαναφορά και την αλλαγή κατεύθυνσης.



2



Κάθετο άλμα και περιστροφή

Δύο επιθετικοί σε απόσταση 4–5 μ. πασάρουν με μέτριο ρυθμό. Σε κάθε πάσα, ο αμυντικός πηδά κάθετα για πίεση στον πασέρ και μετά αλλάζει γρήγορα κατεύθυνση προς τον αποδέκτη. Επανάληψη 3 συνεχόμενων πασών και αλλαγή ρόλων.



3



Άλμα και close-out

Δύο επιθετικοί στέκονται 4–5 μ. μακριά και πασάρουν. Ο αμυντικός μένει ανάμεσά τους σε θέση ετοιμότητας. Μόλις γίνει η πάσα, πηδά κάθετα και μετά κινείται με γρήγορα breaststroke frog jumps προς τον αποδέκτη με mirror arm ψηλά για να μπλοκάρει την πάσα.



4



Κολύμπι–επαναφορά–άλμα

Δύο επιθετικοί, 4–5 μ. μακριά, κολυμπούν μπροστά με τη μπάλα. Κάθε 3 μ. σταματούν και ανταλλάσσουν τρεις πάσες. Ο αμυντικός μένει στη μέση και πηδά κάθετα σε κάθε πάσα προσπαθώντας να κόψει με mirror arm ψηλά. Μετά οι επιθετικοί κολυμπούν άλλα 5 μ. και επαναλαμβάνουν.



5



Ζιγκ-ζαγκ άμυνα δύο εναντίον ενός

Δύο επιθετικοί κολυμπούν μπροστά ανταλλάσσοντας πάσες, ενώ ο αμυντικός κινείται σε ζιγκ-ζαγκ, πιέζοντας τον κάτοχο της μπάλας και αλλάζοντας κατεύθυνση μετά από κάθε πάσα. Προσπαθεί να χρονίσει το άλμα για παρεμβολή και καθυστέρηση της επίθεσης.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 26

Κίνηση Λέι-Άουτ από Επιθετικό με τη Μπάλα (Έναρξη Κίνησης)

Στόχος

Εκτέλεση καθαρής κίνησης λέι-άουτ για προστασία της μπάλας και δημιουργία χώρου για γρήγορη πάσα ή σουτ.

Περιγραφή

Υπό αμυντική πίεση, ο επιθετικός περιστρέφεται στην πλάτη στην θέση λέι-άουτ, κρατώντας τη μπάλα πίσω από το κεφάλι στην επιφάνεια του νερού. Η κίνηση ξεκινά με ένα σύντομο κλωτσιά πρόσθιου για να θέσει τη μπάλα σε κίνηση, ακολουθούμενο από μια δυνατή κλωτσιά πρόσθιου για να περιστραφεί ανάσκελα. Ο παίκτης συνεχίζει με υποβρύχιο χτύπημα με λυγισμένο χέρι χρησιμοποιώντας το ελεύθερο χέρι, συνδυασμένο με κλωτσιές πρόσθιου προς τα πίσω για να αποφύγει την άμυνα του αντιπάλου. Από αυτή τη θέση, ο επιθετικός αποκτά ευρύτερο οπτικό πεδίο της πισίνας, επιτρέποντας γρήγορη πάσα ή άμεσο σουτ πριν ο αμυντικός ανακάμψει. Η δράση πρέπει να παραμένει ομαλή και ελεγχόμενη, προστατεύοντας τη μπάλα ενώ διατηρείται υψηλή και σταθερή η θέση του σώματος. Αυτή η κίνηση είναι απαραίτητη για να...

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Ομαλή μετάβαση από την κάθετη θέση στη θέση λέι-άουτ.
- Μπάλα ελεγχόμενη πίσω από το κεφάλι στην επιφάνεια του νερού.
- Οι γοφοί παραμένουν κοντά στην επιφάνεια για καλύτερη ισορροπία και σταθερότητα.
- Τα μάτια ψηλά — διατήρηση επαγρύπνησης για τους συμπαίκτες και το τέρμα.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 26

Κίνηση Λέι-Άουτ από Επιθετικό με τη Μπάλα (Έναρξη Κίνησης)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Βάζοντας την Μπάλα σε Κίνηση

Από όρθια θέση με τα πόδια κάτω από τους γοφούς και την μπάλα να ακουμπά στην επιφάνεια του νερού, ο παίκτης θέτει την μπάλα σε κίνηση με μέτρημα 1–2 χρησιμοποιώντας δύο κλωτσιές με το στήθος. Ο παίκτης στη συνέχεια επιστρέφει στην όρθια θέση και επαναλαμβάνει. Το χέρι πρέπει να τοποθετείται στην πίσω πλευρά της μπάλας, με την παλάμη να πιέζει την μπάλα προς τα εμπρός.



2



Πλεύση προς τα πίσω με την μπάλα πίσω

Ο παίκτης ξαπλώνει ανάσκελα με την μπάλα πίσω από το κεφάλι στην επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιώντας τα κλωτσήματα του πρόσθιου και κινήσεις με το ελεύθερο χέρι κάτω από το νερό—γιαμμένο χέρι και αγκώνας κοντά στο σώμα—ο παίκτης κινείται προς τα πίσω ενώ ελέγχει την μπάλα.



3



Οπισθοπορεία με την μπάλα πίσω υπό καθρέφτη αμυντική πίεση

Η ίδια άσκηση όπως παραπάνω, αλλά με έναν αμυντικό που ασκεί καθρεφτική αμυντική πίεση και προσπαθεί να κάνει τάκλιν, όπως περιγράφεται στην Ικανότητα 23 και την Άσκηση 23.3. Ο επιτιθέμενος διατηρεί την οπισθοπορεία, τη σταθερότητα και τον έλεγχο της μπάλας.



4



Πλήρης Άσκηση Μετάβασης Διαγώνια (1–2 / 3–4)

Ίδια άσκηση όπως παραπάνω, αλλά με αμυνόμενο που ασκεί καθρεφτική αμυντική πίεση και προσπαθεί για τάκλιν, όπως περιγράφεται στην Ικανότητα 23 και την Άσκηση 23.3. Ο επιτιθέμενος διατηρεί την οπισθοχώρηση, τη σταθερότητα και τον έλεγχο της μπάλας.



5



Κίνηση Lay-Out και Πασσαριστό Πίσω κάτω από Αμυντική Πίεση

Ο επιθετικός παίζει μπροστά με τον αμυντικό να ακολουθεί στενά. Με το σήμα, ο παίκτης σταματά, φέρνει τα πόδια κάτω από τους γοφούς, εκτελεί την κίνηση lay-out (1–2 / 3–4), κυλάει στην πλάτη και πραγματοποιεί πάσα προς τα πίσω διατηρώντας τη σταθερότητα του σώματος και τον έλεγχο της μπάλας υπό πίεση.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 27

Οδήγηση προς την πλευρά της μπάλας για να λάβεις τη πάσα

Στόχος

Κατευθύνσου προς την πλευρά της μπάλας για να λάβεις την πάσα στην πλευρά μακριά από τον αμυντικό, κρατώντας τον αμυντικό στην πλευρά που δεν έχει την μπάλα.

Περιγραφή

Καθώς ο επιτιθέμενος βλέπει την μπάλα να κινείται δεξιά ή αριστερά, εκτοξεύεται σε έναν γρήγορο οδηγό προς αυτή την πλευρά χρησιμοποιώντας σύντομες, εκρηκτικές κινήσεις διατηρώντας τους γοφούς ψηλά και το ταχύτητα. Ο επιτιθέμενος μένει ανάμεσα στον αμυντικό και την μπάλα, προστατεύοντας το εσωτερικό νερό και αποτρέποντας τον αμυντικό από το να ανακτήσει θέση μπροστά. Στο τέλος της οδήγησης, ο επιτιθέμενος εκτελεί περιστροφή 360° χρησιμοποιώντας το εξωτερικό χέρι υποβρυχίως (το δεξί χέρι προς τα δεξιά, το αριστερό προς τα αριστερά) για να γυρίσει πρόσωπο με πρόσωπο με τον αμυντικό. Φέρνοντας τα πόδια κάτω από τους γοφούς σε κατακόρυφη θέση κρατά τον αμυντικό πίσω και δημιουργεί ασφαλή διάδρομο για την πάσα. Με μια δυνατή κίνηση μονού χεριού και μια...

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Προβλέπετε την κίνηση της μπάλας και αρχίστε την οδήγηση νωρίς.
- Κρατήστε το σώμα ελαφρώς γωνιασμένο προς το τέρμα με τα μάτια στην μπάλα.
- Διατηρήστε θέση μέσα στο νερό και αποφύγετε να απομακρύνεστε προς τα έξω.
- Εκτελέστε γρήγορη, ελεγχόμενη περιστροφή 360° κρατώντας τον αμυντικό πίσω.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 27

Οδήγηση προς την πλευρά της μπάλας για να λάβεις τη πάσα

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Κίνηση προς πλευρά της μπάλας – Χωρίς άμυνα

Ο επιτιθέμενος ξεκινά περίπου 10 μέτρα από την εστία με τη μπάλα στη δεξιά πλευρά και κινείται προς το δεξί δοκάρι χρησιμοποιώντας σύντομες, εκρηκτικές κινήσεις. Στο δοκάρι, ο παίκτης εκτελεί κατακόρυφη περιστροφή, φέρνει τα πόδια κάτω από το σώμα και δέχεται τη μπάλα στο νερό. Ο προπονητής διορθώνει το συγχρονισμό, την περιστροφή και την τεχνική υποδοχής.



2



Κίνηση προς την πλευρά της μπάλας – Με αμυντικό

Μετά από μια κίνηση 10 μέτρων προς την πλευρά της μπάλας με αμυντικό, ο επιτιθέμενος πραγματοποιεί κατακόρυφη περιστροφή χρησιμοποιώντας το εξωτερικό χέρι (δεξί χέρι κατά την κίνηση προς τα δεξιά) για να γυρίσει πρώτα προς τον αμυντικό και μετά προς την μπάλα. Το να φέρνει τα πόδια κάτω από τους γοφούς σε κατακόρυφη θέση βοηθά στο να κλειδώσει τον αμυντικό πίσω πριν πάρει με ασφάλεια την μπάλα.



3



Επίθεση πλευράς μπάλας – Στάση και επανεκκίνηση – Με αμυντικό

Μετά από λίγα μέτρα επίθεσης, ο παίκτης σταματά για 2 δευτερόλεπτα για να διαβάσει την αντίδραση του αμυντικού, και στη συνέχεια επανεκκινεί την επίθεση εκρηκτικά. Η κίνηση τελειώνει με περιστροφή, κλειδώνοντας τον αμυντικό πίσω πριν δεχτεί την μπάλα σε κάθετη θέση.



4



Άσκηση κίνησης με μπάλα προς σουτ

Ο επιθετικός κινείται προς την πλευρά με τη μπάλα, κλειδώνει τον αμυντικό με την περιστροφή, λαμβάνει την πάσα και εκτελεί αμέσως μια κίνηση εκκίνησης για ένα γρήγορο σουτ στην εστία. Η έμφαση δίνεται στο συγχρονισμό, την ισορροπία και τη γρήγορη μετάβαση στο σουτ.



5



Άσκηση Οδήγησης και Πάσας στην Πλευρά της Μπάλας

Ο επιθετικός οδηγεί στον πλευρό της μπάλας υπό πίεση, εκτελεί στροφή για να κρατήσει τον αμυντικό πίσω, δέχεται τη μπάλα και αμέσως πασάρει σε ελεύθερο συμπαίκτη. Η άσκηση αναπτύσσει τον έλεγχο, την όραση και την ταχεία λήψη αποφάσεων μετά τη λήψη.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 28

Κίνηση Αποδέσμευσης για Λήψη της Μπάλας

Στόχος

Μάθε να ξεφεύγεις από το αμυντικό και να δημιουργείς χώρο για να λάβεις μια καθαρή πάσα.

Περιγραφή

Ο επιτιθέμενος χρησιμοποιεί την κίνηση αποδέσμευσης για να διακόψει την επαφή με τον αμυντικό και να κερδίσει θέση πριν φτάσει η πάσα. Υπάρχουν δύο συνηθισμένες παραλλαγές: Κίνηση Αποδέσμευσης Μπροστά: Ο επιτιθέμενος κινείται προς τα δεξιά με το αριστερό χέρι κοντά στον αμυντικό. Μετά από τρεις κουτρουλιές προς το δοχείο, σταματά, σηκώνει τους γοφούς για να δημιουργήσει απόσταση και κολυμπάει ύπτιο προς τα πίσω. Η μπάλα φτάνει στο νερό· τότε ο επιτιθέμενος φέρνει τα πόδια κάτω από το σώμα και εκτελεί την κίνηση Lay-Out (Start) (δεξιότητα #26) Κίνηση Αποδέσμευσης Πίσω: Ο επιτιθέμενος κολυμπάει ελεύθερο. Μετά από τρεις κουτρουλιές με το αριστερό χέρι κοντά στον αμυντικό, γυρίζει στο ύπτιο και απομακρύνεται χρησιμοποιώντας κλωτσιές πρόσθιου, δημιουργώντας χώρο για να λάβει την πάσα...

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Η αποδέσμευση ξεκινά νωρίς—πριν δοθεί η πάσα.
- Η κίνηση είναι μικρή, γρήγορη και ελεγχόμενη.
- Τα μάτια παραμένουν πάντα στην μπάλα κατά τη διάρκεια της περιστροφής.
- Χωρίς τράβηγμα ή ώθηση με τα χέρια κάτω από το νερό.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 28

Κίνηση Αποδέσμευσης για Λήψη της Μπάλας

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Άσκηση Κίνησης Εμπρός Απελευθέρωσης

Ένας παίκτης με τη μπάλα στέκεται 6 μέτρα από έναν συμπαίκτη, ο οποίος εκτελεί την Κίνηση Εμπρός Απελευθέρωσης για να δεχτεί τη μπάλα μέσα στο νερό και να συνεχίσει με μια Κίνηση Lay-Out (Έναρξη). Η άσκηση ξεκινά χωρίς άμυνα για να αναπτυχθεί ο συγχρονισμός και η τεχνική, και στη συνέχεια προχωρά με έναν αμυντικό που ασκεί πίεση.



2



Άσκηση Κινήσεων Απελευθέρωσης Από Μπροστά προς Πίσω

Ένας παίκτης με τη μπάλα στέκεται 6 μέτρα μακριά από έναν συμπαίκτη, ο οποίος εκτελεί μια Κίνηση Απελευθέρωσης Από Μπροστά προς Πίσω για να λάβει τη μπάλα κατευθείαν στο χέρι. Η άσκηση ξεκινά χωρίς άμυνα για την ανάπτυξη της χρονικής στιγμής, της περιστροφής και της λήψης, και συνεχίζεται με πίεση άμυνας.



3



Άσκηση Κίνησης Αποδέσμευσης Εμπρός-Πίσω σε Τρίγωνο

Δύο παίκτες όρθιοι ανταλλάσσουν πάσες σε απόσταση 5 μέτρων. Στο τρίτο σημείο του τριγώνου, ένας επιθετικός και ένας αμυντικός συνεργάζονται. Ο επιθετικός εκτελεί κίνηση αποδέσμευσης εμπρός-πίσω, επιστρέφοντας πρώτα την πάσα στον δεξιό παίκτη και στη συνέχεια στον αριστερό. Μετά από δύο επαναλήψεις, αλλάζουν οι ρόλοι.



4



Άσκηση Κινήσεων Απελευθέρωσης Εμπρός 2x2

Σε μια περιοχή 5 × 5 μέτρων, δύο ζευγάρια επιθετικών και αμυντικών ανταλλάσσουν συνεχώς πάσες χρησιμοποιώντας Κινήσεις Απελευθέρωσης Εμπρός. Μετά από τρεις πάσες, οι επιθετικοί και οι αμυντικοί αλλάζουν ρόλους.



5



Άσκηση Μετακίνησης Απελευθέρωσης Εμπρός-Πίσω 2x2

Σε περιοχή 5 × 5 μέτρων, δύο ζευγάρια επιθετικών και αμυντικών ανταλλάσσουν πάσες χρησιμοποιώντας Μετακινήσεις Απελευθέρωσης Εμπρός-Πίσω. Μετά από τρεις πάσες, οι επιθετικοί και οι αμυντικοί αλλάζουν ρόλους, αναπτύσσοντας το χρονισμό και τη θέση του σώματος υπό πίεση.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 29

Λήψη Διαγώνιας Πάσας (από τα Αριστερά)

Στόχος

Λήψη και έλεγχος διαγώνιας πάσας που έρχεται από τα αριστερά, διατηρώντας την ισορροπία και ετοιμότητα για σουτ ή πάσα.

Περιγραφή

Κατά τη λήψη πάσας από τα αριστερά, ο θώρακας πρέπει να είναι ήδη στραμμένος προς την προβλεπόμενη κατεύθυνση της επόμενης ενέργειας πριν την πάρετε την μπάλα, αντί να κοιτάζει τον πασέρ. Ο αθλητής πρέπει να φτάσει προς την μπάλα και ομαλά να την καθοδηγήσει διαγώνια πάνω από τον θώρακα στην θέση για ρίψη, χρησιμοποιώντας πιο τεντωμένο χέρι από το συνηθισμένο. Ο αθλητής δεν πρέπει να προσπαθήσει να περάσει ή να σουτάρει πριν πάρει τη σωστή βασική στάση, με την μπάλα κρατημένη ψηλά και τον αριστερό ώμο ελαφρώς στραμμένο προς τον στόχο για πάσα ή σουτ. Για παίκτη με δεξιόχειρα, το δεξί πόδι πρέπει επίσης να τοποθετηθεί πίσω για να προσφέρει σταθερή βάση και σωστή ισορροπία σώματος. Στην αρχή, η διαγώνια πάσα πρέπει να είναι απαλή μέχρι ο συμπαίκτης να είναι έτοιμος να εκτελέσει την...

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Ο θώρακας και το σώμα είναι ήδη προσανατολισμένα προς την επόμενη ενέργεια, όχι απευθείας προς τον πασέρ.
- Η μπάλα απορροφάται και καθοδηγείται ομαλά διαγώνια πάνω από τον θώρακα, και μεταφέρεται στη βασική θέση για ρίψη με σωστό...



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 29

Λήψη Διαγώνιας Πάσας (από τα Αριστερά)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Άσκηση Βασικής Θέσης Περιστροφής

Ένας παίκτης ξεκινάει με την μπάλα σε βασική θέση. Στην ένδειξη του προπονητή, περιστρέφεται 90° προς τα δεξιά και κρατάει τη βασική θέση ψηλά για 5 δευτερόλεπτα. Συνεχίζει να περιστρέφεται 90° δεξιόστροφα σε κάθε ένδειξη, μέχρι να επιστρέψει στην αρχική θέση. Έμφαση στην ισορροπία και ψηλά τους γοφούς.



2



Άσκηση Λήψης και Επιστροφής Διαγώνιας Πασας

Δύο παίκτες στέκονται 5 μέτρα μακριά ο ένας από τον άλλο. Ένας παίκτης κρατάει τη μπάλα για 5 δευτερόλεπτα, μετά πασάρει με το σφύριγμα. Ο συμπαίκτης δέχεται διαγώνια πάσα κοιτώντας προς το τέρμα και πασάρει αριστερά χωρίς να περιστρέψει ολόκληρο το σώμα κατά 90°. Κρατήστε τα δάχτυλα προς τον πασάρων και το χέρι πάνω από το νερό.



3



Άσκηση Συνεχούς Διαγώνιας Παρέμβασης

Τρεις παίκτες εξωτερικά στέκονται σε απόσταση 5 μέτρων σε τρίγωνο, με έναν παίκτη στη μέση να κρατάει την μπάλα. Ο κεντρικός παίκτης κάνει πάσα δεξιόστροφα. Όλοι οι παίκτες διατηρούν τη βασική θέση για 5 δευτερόλεπτα πριν κάνουν πάσα. Σωστή θέση σώματος κατά τη μετακίνηση στη δεξιά πλευρά.



4



Άσκηση Παράλληλης Κολύμβησης και Διαγώνιας Πάσας

Δύο παίκτες κολυμπούν παράλληλα. Ο παίκτης στα αριστερά κουμαντάρει την μπάλα. Μετά από 2 μέτρα, σταματά, παίρνει κατακόρυφη βασική θέση και πραγματοποιεί διαγώνια πάσα στον συμπαίκτη στα δεξιά, ο οποίος λαμβάνει ενώ κοιτά μπροστά και επιστρέφει την πάσα. Επαναλαμβάνουν μετά από άλλα 2 μέτρα και στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.



5



Κίνηση Σουτ Ένα-Μηδέν (1-0)

Ξεκινώντας 6 μέτρα από το τέρμα, ο παίκτης προχωρά διαγώνια προς το αριστερό δοκάρι χρησιμοποιώντας χτυπήματα πρόσθιας κολύμβησης (Δεξιότητα #18) κρατώντας την μπάλα μπροστά, με έναν αμυντικό τοποθετημένο πίσω και ελαφρώς προς τα δεξιά. Ο παίκτης συνεχίζει να προχωρά κοιτώντας τον τερματοφύλακα, προστατεύοντας την μπάλα σε όλη την κίνηση, και ολοκληρώνει με ελεγχόμενο σουτ στο...



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 30

Βασική Θέση και Κινήσεις του Κεντρικού Επιθετικού

Στόχος

Ανάπτυξη της ικανότητας του νεαρού παίκτη να κατανοεί τη βασική τοποθέτηση του κεντρικού επιθετικού, να διατηρεί ισορροπία σε καταστάσεις επαφής και να συνεργάζεται με τους συμπαίκτες ενώ παραμένει παίκτης κοντά στο τέρμα.

Περιγραφή

Σε αυτή την ηλικία, οι παίκτες μαθαίνουν τα βασικά του παιχνιδιού στον κεντρικό επιθετικό μέσω ασκήσεων με ζευγάρια που επικεντρώνονται στη θέση, την ισορροπία και τον ελεγχόμενο επαφή. Ο κεντρικός επιθετικός μαθαίνει να κολυμπάει προς την πλευρά της μπάλας κοντά στα 2 μέτρα, να χρησιμοποιεί περιστροφικές κινήσεις για να καθιερώσει τη θέση του και να διατηρεί μια παικτική κατεύθυνση μπροστά από τον αμυντικό. Η έμφαση δίνεται στην σταθερή στήριξη με το «αυγό-μπίτερ», την πλευρική ολίσθηση και την προστασία του χώρου από την αμυντική πίεση. Οι παίκτες μαθαίνουν επίσης να περιστρέφονται γύρω από τον αμυντικό, να ασφαλίζουν τη θέση εσωτερικά με σωστή τοποθέτηση των χεριών και να προετοιμάζονται για την παραλαβή της μπάλας διατηρώντας ισορροπία και έλεγχο του σώματος. Μέσα από συνεχείς καταστάσεις πάσας,...

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Σωστός χρόνος και τοποθέτηση κατά την είσοδο στην κεντρική περιοχή.
- Σταθερή κάθετη στήριξη και γρήγορη προσαρμογή στις κινήσεις του αμυντικού και της μπάλας.
- Ελεγχόμενη σωματική επαφή αποφεύγοντας κράτημα, βύθιση ή επιθετικά φάουλ.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 30

Βασική Θέση και Κινήσεις του Κεντρικού Επιθετικού

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Άσκηση Βασικής Θέσης

Ένας κεντρικός επιθετικός και ένας αμυντικός ξεκινούν και οι δύο από τη βασική θέση και δουλεύουν ανά ζεύγη. Ο επιτιθέμενος διατηρεί ισορροπία και μια θέση έτοιμη για παιχνίδι για 5 δευτερόλεπτα, και στη συνέχεια επαναλαμβάνει την κίνηση αρκετές φορές.



2



Άσκηση Entry Swim

Ο φουνταριστός και ο αμυντικός δουλεύουν σε ζευγάρια. Ο φουνταριστός κολυμπά προς την πλευρά της μπάλας και προς τα 2 μέτρα, χρησιμοποιώντας τεχνική κάθετης περιστροφής για να πάρει σωστή θέση μπροστά από τον αμυντικό.



3



Linear Space Protection Άσκηση

Εκτέλεση της άσκησης με έμφαση στη σωστή θέση σώματος, στα ενεργά πόδια, στον έλεγχο της μπάλας και στη γρήγορη προσαρμογή στην πίεση ή στο σήμα του προπονητή.



4



Άσκηση Θέσης Περιστροφής

Ακολουθώντας τις προηγούμενες κινήσεις, ο κεντρικός επιθετικός εκτελεί περιστροφή για να κοιτάξει τον αμυντικό, τοποθετώντας το εσωτερικό χέρι κάτω από τη μασχάλη του αμυντικού για να εξασφαλίσει χώρο προς τον κάτοχο της μπάλας και να ετοιμαστεί να δεχτεί την πάσα.



5



Άσκηση Αδιάκοπης Προστασίας Χώρου και Σουτ Lay-Out

Σε μια συνεχή άσκηση με τέσσερις παίκτες, δύο παίκτες που κάνουν πάσες και ένα ζευγάρι αμυντικού-σέντερ συνεργάζονται. Οι πασέρ ανταλλάσσουν τουλάχιστον τέσσερις πάσες ενώ ο κεντρικός επιθετικός προσπαθεί να εξασφαλίσει την περιοχή και να προετοιμαστεί για την πάσα. Στη συνέχεια, ο κεντρικός επιθετικός λαμβάνει την μπάλα και εκτελεί πάσα ή σουτ lay-out στον παίκτη πίσω, με την μπάλα να επιστρέφεται αμέσως από τ...



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 31

Βασική Θέση Τερματοφύλακα (Χέρια στο Νερό, Κωπηλασία στο Πλάτος των Ωμων, Χέρια στην Επιφάνεια)

Στόχος

Καθιέρωση κάθετης, ψηλής, κεντρικής θέσης σώματος με τα χέρια στο νερό, τα χέρια στην επιφάνεια, εκτέλεση μικρής, ελεγχόμενης κωπηλασίας στο πλάτος των ώμων, χωρίς να στηρίζεται στα χέρια. Τα μάτια πρέπει να παραμένουν εστιασμένα στην μπάλα.

Περιγραφή

Ο τερματοφύλακας ευθυγραμμίζεται στον άξονα μπάλα–γκολ με κάθετη θέση σώματος και τους γοφούς κοντά στην επιφάνεια. Τα πόδια εκτελούν συνεχόμενο αυγοκτύπημα, με τα γόνατα σχετικά κοντά και τα πόδια ανοιχτά για να συγκρατούν περισσότερο νερό και να διατηρούν το ύψος χωρίς αναπήδηση. Τα χέρια παραμένουν στο νερό με τις παλάμες στην επιφάνεια, τοποθετημένα μπροστά από τους ώμους και στο πλάτος των ώμων. Οι κινήσεις κωπηλασίας είναι μικρές και οριζόντιες (περίπου 10–15 εκ.) με μαλακές παλάμες, αποφεύγοντας πλατιές κινήσεις των χεριών. Η κάθετη ανύψωση πρέπει να προέρχεται κυρίως από τα πόδια, όχι από πίεση με τα χέρια. Το κεφάλι παραμένει σταθερό, το στήθος και οι ώμοι παράλληλοι με την μπάλα, και τα μάτια παραμένουν συγκεντρωμένα στην μπάλα χωρίς να αντιδρούν στα μάτια ή τα ψεύτικα του επιτιθέμενου.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Χέρια στην επιφάνεια, στο πλάτος των ώμων· κωπηλασία μικρή και συνεχής.
- Χωρίς στήριξη στα χέρια — το ύψος διατηρείται από τα πόδια.
- Κάθετη γραμμή, σταθερή στάση· στήθος και ώμοι κοιτούν την μπάλα.
- Γόνατα κοντά, πόδια ανοιχτά· λεία κίνηση αυγοκτυπήματος, χωρίς κούρμπες ή απότομες κινήσεις.
- Οπτική εστίαση: πάντα στην μπάλα, όχι στα μάτια ή το πρόσωπο του



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Vertical Hold with Sculling

Εκτέλεση της άσκησης με έμφαση στη σωστή θέση σώματος, στα ενεργά πόδια, στον έλεγχο της μπάλας και στη γρήγορη προσαρμογή στην πίεση ή στο σήμα του προπονητή.



2



Άσκηση Κάθετου Κρατήματος σε Κίνηση

Ο τερματοφύλακας διατηρεί τη βασική θέση με συνεχή κολύμβηση (sculling) ενώ κινείται προς τα εμπρός, δεξιά και αριστερά για 5 μέτρα. Η έμφαση δίνεται στη διατήρηση του ύψους του σώματος, της σωστής θέσης των χεριών, της σταθερής υποστήριξης με το eggbeater και της συνεχούς ισορροπίας καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης. Επαναλάβετε 3 φορές.



3



Άσκηση Περιστροφής Παρακολούθησης Μπάλας

Δύο παίκτες τοποθετημένοι σε απόσταση 5 μέτρων ανταλλάσσουν πάσες. Ο τερματοφύλακας διατηρεί τη βασική θέση ενώ ακολουθεί την μπάλα, περιστρεφόμενος περίπου 30 μοίρες αριστερά ή δεξιά ανάλογα με τη θέση της μπάλας, διατηρώντας σταθερή στήριξη με το χέρι-πόδι (eggbeater) και σωστή ευθυγράμμιση σώματος.



4



Άσκηση Αντίστασης με το Κύμα (Eggbeater)

Ένας παίκτης εφαρμόζει ελαφριά πίεση στους ώμους του τερματοφύλακα από πίσω, ενώ ο τερματοφύλακας διατηρεί το ύψος του σώματος χρησιμοποιώντας ισχυρό κύμα (eggbeater), με τα χέρια να συνεχίζουν ελεγχόμενες κινήσεις κωπηλασίας στην επιφάνεια.



5



Άσκηση Τεχνικής Άμυνας και Επιστροφής

Ο τερματοφύλακας ξεκινά σε βασική έτοιμη θέση με τα χέρια μέσα στο νερό. Ένας συμπαίκτης τοποθετημένος στα 6 μέτρα εκτελεί ελαφριά σουτ προς τον τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας αντιδρά αποκρούοντας την μπάλα με τα δύο χέρια χωρίς να την πιάσει, επιτρέποντας στην μπάλα να πέσει μπροστά από το στήθος και στη συνέχεια, με μια απρόσκοπτη κίνηση, επιστρέφει την μπάλα στον σουτέρ χωρίς να την ανασηκώσει από...



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 32

Βασική Θέση με Χέρια Εκτός Νερού

Στόχος

Διατήρηση σωστής έτοιμης θέσης με τα χέρια εκτός νερού, τους αγκώνες ελαφρώς λυγισμένους και τις παλάμες τοποθετημένες μπροστά και λίγο πάνω από το επίπεδο του κεφαλιού, διατηρώντας την ισορροπία και την οπτική εστίαση στη μπάλα αντί στα μάτια ή τις κίνησεις του επιτιθέμενου.

Περιγραφή

Καθώς ο επιτιθέμενος πλησιάζει το τέρμα, ο τερματοφύλακας διατηρεί υψηλή κάθετη στάση με συνεχή υποστήριξη από το στυλ κωπηλασίας (τα γόνατα σχετικά κοντά, τα πόδια ανοιχτά για μεγαλύτερη επαφή με το νερό). Τα χέρια παραμένουν εκτός νερού με χαλαρούς αγκώνες και ανοιχτές παλάμες προς τα εμπρός, τοποθετημένες περίπου 20–30 εκ. μπροστά από το πρόσωπο και λίγο πάνω από το επίπεδο του κεφαλιού. Τα χέρια μένουν χαλαρά αλλά έτοιμα να αντιδράσουν γρήγορα, ενώ το κεφάλι παραμένει σταθερό και τα μάτια εστιάζουν στη μπάλα. Αυτή η έτοιμη θέση επιτρέπει γρήγορες αντιδράσεις σε τόσο ψηλά όσο και χαμηλά σουτ χωρίς κατάδυση, υπερβολική κίνηση ή εκτόξευση νερού.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Χέρια εκτός νερού με χαλαρούς αγκώνες· παλάμες προς τα εμπρός λίγο πάνω από το επίπεδο των ματιών.
- Μάτια εστιασμένα μόνο στη μπάλα, όχι στα μάτια ή στις κινήσεις του επιτιθέμενου.
- Στήθος και ώμοι τετραγωνισμένα προς τη μπάλα καθ' όλη τη διάρκεια της ενέργειας.
- Γόνατα σχετικά κοντά, πόδια ανοιχτά, με ομαλό και συνεχή κωπηλατικό μοτίβο (eggbeater).



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Κράτημα Ψηλά Χέρι

Διατηρήστε τη θέση ετοιμότητας για 15 δευτερόλεπτα με 15 δευτερόλεπτα ξεκούραση, κρατώντας τις παλάμες να κοιτούν προς τα εμπρός λίγο πάνω από το επίπεδο των ματιών. Επικεντρωθείτε στο σωστό ύψος χεριού, στην απόσταση και στη σταθερή υποστήριξη με το κούνημα των ποδιών (eggbeater). Επαναλάβετε 4 φορές.



2



Άσκηση Κινήσεων στην Έτοιμη Θέση

Κινηθείτε προς τα εμπρός στην έτοιμη θέση για 15 δευτερόλεπτα με 15 δευτερόλεπτα ανάπαυση, κρατώντας τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός λίγο πάνω από το επίπεδο των ματιών. Επικεντρωθείτε στο σωστό ύψος των χεριών, την απόσταση και τη σταθερή στήριξη με το αβγό-κίνηση. Επαναλάβετε 4 φορές.



3



Εναλλασσόμενο Άγγιγμα

Ο προπονητής κρατά έναν αφρώδη σωλήνα πισίνας πάνω από το κεφάλι του τερματοφύλακα και εναλλάσσει το ύψος. Ο τερματοφύλακας πρέπει να φτάσει και να αγγίξει τον σωλήνα πάνω από το κεφάλι χωρίς να βυθίζεται ή να χάνει την ισορροπία του.



4



Εναλλακτική βασική θέση με τα χέρια μέσα - έξω από το νερό

Με διαταγή του προπονητή, ο τερματοφύλακας εναλλασσόταν σε βασικές θέσεις με τα χέρια να κωπηλατούν μέσα στο νερό και τα χέρια έξω από το νερό.



5



Άσκηση Τεχνικής Απόκρουσης και Επιστροφής

Ο τερματοφύλακας ξεκινά από τη βασική έτοιμη θέση με τα χέρια ανοιχτά. Ένας συμπαίκτης που βρίσκεται σε απόσταση 3 μέτρων κάνει ελαφριές ρίψεις προς τον τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας αντιδρά αποκρούοντας τη μπάλα με τα δύο χέρια χωρίς να την κρατήσει, αφήνοντας τη μπάλα να πέσει μπροστά από το στήθος και στη συνέχεια, με μία ομαλή κίνηση, επιστρέφει τη μπάλα στον εκτοξευτή χωρίς να την...



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 33

Πλάγια Κίνηση και Έλεγχος Γωνίας

Στόχος

Μετακινήσου αποτελεσματικά από πλευρά σε πλευρά διατηρώντας υψηλή κάθετη θέση, σωστή γωνία προς τη μπάλα και ετοιμότητα να αντιδράσεις σε οποιοδήποτε σουτ.

Περιγραφή

Ο τερματοφύλακας κινείται πλαγίως χρησιμοποιώντας 2–3 εκρηκτικές κινήσεις κολύμβησης με το στήθος προς την κατεύθυνση της κίνησης. Όταν κινείται προς τη δεξιά γωνία, ο τερματοφύλακας γλιστράει με το δεξί χέρι ενώ το αριστερό χέρι πραγματοποιεί την τελική έλξη για να φέρει το σώμα και πάλι σε κατακόρυφη θέση, ενώ τα πόδια ανακτούν τη θέση τους κάτω από τους γοφούς. Η κίνηση εκτελείται συμμετρικά όταν κινείται προς την αριστερή γωνία. Ολόκληρη η κίνηση πρέπει να είναι εκρηκτική, επιτρέποντας στον τερματοφύλακα να κινείται γρήγορα από το κέντρο της εστίας σε οποιαδήποτε γωνία και αντίστροφα, διατηρώντας την ισορροπία και τον έλεγχο του σώματος. Με το τέλος κάθε κίνησης, ο τερματοφύλακας επιστρέφει σε μια ισορροπημένη έτοιμη θέση με το στήθος τετράγωνο προς τη μπάλα, διατηρώντας το ύψος του σώματος και άμεση ετοιμότητ...

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Εκρηκτική εκκίνηση στην κίνηση με ισχυρές κινήσεις με το στήθος· απόφυγε αργές ή παθητικές μεταβάσεις.
- Κράτησε τα μάτια στη μπάλα και το κεφάλι σταθερό καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Ανάκτησε υψηλή κάθετη θέση με τα πόδια κάτω από τους γοφούς στο τέλος κάθε ολισθήματος.
- Ολοκλήρωσε κάθε κίνηση ισορροπημένα και τετράγωνα προς τη μπάλα, έτοιμος να αντιδράσεις αμέσως



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Άσκηση Κινήσεων από Θύρα σε Θύρα

Ξεκινώντας από το κέντρο, ο τερματοφύλακας κινείται εκρηκτικά προς τη δεξιά θύρα, επιστρέφει στο κέντρο, μετά κινείται προς την αριστερή θύρα και πίσω. Διατηρήστε το ύψος σώματος και ισορροπημένη ανάκαμψη. Επαναλάβετε 3–4 φορές.



2



Άσκηση Πλευρικής Κίνησης Εκτός Μπάλας

Τρεις παίκτες (A, B, C) τοποθετούνται κατά μήκος της περιφέρειας. Ο τερματοφύλακας κινείται από το κέντρο προς τα δεξιά, στο κέντρο και αριστερά για να αποκρούει και να επιστρέφει ελαφριές βολές. Εστίαση στην πλευρική κίνηση, το ύψος του σώματος και την τεχνική επιστροφής. Επαναλάβετε αρκετές φορές.



3



Άσκηση Πλευρικής Κίνησης και Επαναφοράς με Μπάλα Πάνω από το Κεφάλι

Κρατώντας τη μπάλα πάνω από το κεφάλι με ελαφρώς λυγισμένα χέρια, ο τερματοφύλακας διατηρεί τη βασική θέση για 3 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια κινείται πλαγίως δεξιά ή αριστερά με τρεις κινήσεις κολύμβησης πρόπλασης. Επαναφέρει τη βασική θέση χωρίς να τοποθετήσει τη μπάλα στο νερό. Επαναλάβετε και από τις



4



Άσκηση Κίνησης στη Γωνία και Θέση Χεριών Έξω

Ξεκινώντας από το κέντρο στην βασική θέση με τα χέρια στο νερό, ο τερματοφύλακας κινείται πλευρικά προς την αριστερή γωνία και υιοθετεί τη βασική θέση με τα δύο χέρια έξω από το νερό. Κρατήστε τη θέση για 3 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια επιστρέψτε στο κέντρο και επανέλθετε στην βασική θέση με τα χέρια στο νερό. Επαναλάβετε την ίδια κίνηση προς τη δεξιά γωνία. Εκτελέστε 3 πλήρεις επαναλήψεις σε κάθε πλευρά,...



5



Άσκηση Πλευρικής Κίνησης και Απόκρουσης

Δύο παίκτες, ο Α και ο Β, στέκονται 3 μέτρα μακριά ο ένας από τον άλλον. Ο τερματοφύλακας δέχεται και επιστρέφει ένα ελαφρύ σουτ από τον Παίκτη Α, γλιστρά προς τον Παίκτη Β με τρεις κλωτσιές πρόσθιας κολύμβησης και επαναλαμβάνει τη δράση. Οι παίκτες ανταλλάσσουν τρεις πάσες πριν από κάθε σουτ. Εστίαση στην εκρηκτική κίνηση, την ανάρρωση και την τεχνική επιστροφής.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 34

Άλμα στο Πλάι (Ψηλά ή Χαμηλά / Αριστερά ή Δεξιά)

Στόχος

Ανάπτυξη εκρηκτικής πλευρικής ικανότητας άλματος για να φτάνουν ψηλά και χαμηλά σουτ και στις δύο πλευρές της εστίας, διατηρώντας την ισορροπία, τη σωστή ευθυγράμμιση του σώματος και γρήγορη ανάκτηση στην βασική θέση.

Περιγραφή

Ξεκινώντας από το κέντρο της εστίας, ο τερματοφύλακας εκτινάσσεται προς τις ψηλές ή χαμηλές δεξιές και αριστερές γωνίες χρησιμοποιώντας ισχυρό «eggbeater» και πλευρική ώθηση. Τα μάτια παραμένουν εστιασμένα στο χέρι που φτάνει σαν να ακολουθούν την μπάλα. Το χέρι αμυντικού μπλοκαρίσματος φτάνει επιθετικά προς την μπάλα με ελαφριά κλίση προς τα μέσα για να κατευθύνει τις αναπηδήσεις κοντά στον τερματοφύλακα αντί στην περιοχή των επιτιθέμενων. Στο τέλος του άλματος, το αντίθετο χέρι εκτελεί ισχυρή έλξη για να βοηθήσει στην ανάκτηση των ποδιών κάτω από τους γοφούς και την γρήγορη επιστροφή του σώματος σε κατακόρυφη θέση. Μετά από κάθε απόκρουση, ο τερματοφύλακας ανακάμπτει άμεσα στο κέντρο της εστίας σε ισορροπημένη έτοιμη θέση, προετοιμασμένος για την επόμενη ενέργεια.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Εκρηκτική απογείωση χωρίς καθυστέρηση πριν το άλμα.
- Τα μάτια ακολουθούν το χέρι που φτάνει καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Το χέρι αμυντικού μπλοκαρίσματος ελαφρώς κεκλιμένο προς τα μέσα για τον έλεγχο της αναπήδησης.
- Γρήγορη ανάκτηση σε ψηλή, ισορροπημένη βασική θέση μετά από κάθε άλμα.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 34

Άλμα στο Πλάι (Ψηλά ή Χαμηλά / Αριστερά ή Δεξιά)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Ασκήση Άλματος και Ανάκτησης στην Ψηλή Γωνία

Από το κέντρο, ο τερματοφύλακας πηδά εκρηκτικά προς την υποδεικνυόμενη ψηλή γωνία. Το αντίθετο χέρι βοηθά στην ανάκτηση των ποδιών κάτω από τους γοφούς, ενώ το χέρι που μπλοκάρει έχει ελαφρώς γωνιακή κλίση προς τα μέσα για να ελέγχει την απόκρουση. Μετά από κάθε άλμα, ο τερματοφύλακας επιστρέφει αμέσως στο κέντρο στη βασική θέση. Επαναλάβετε με το σήμα του προπονητή.



2



Άσκηση Άλματος και Επαναφοράς στη Χαμηλή Γωνία

Ξεκινώντας από το κέντρο, ο τερματοφύλακας πηδά στη χαμηλή γωνία που υποδεικνύει ο προπονητής (δεξιά ή αριστερά) και αμέσως επανέρχεται στην βασική θέση. Επαναλάβετε 8–10 φορές.



3



Άσκηση Εναλλασσόμενων Άλμάτων Ψηλά-Χαμηλά

Ο τερματοφύλακας πηδάει στη ψηλή γωνία, επανέρχεται στο κέντρο, και μετά πηδάει στη χαμηλή γωνία στην ίδια πλευρά. Επαναλάβετε και στις δύο πλευρές.



4



Άσκηση Εκτίναξης από Γωνία και Κάθετης Ανάκτησης

Από τη βασική θέση στο κέντρο, ο τερματοφύλακας πραγματοποιεί μία εκρηκτική άλμα προς μία γωνία. Μετά το πρώτο άλμα, τα πόδια ανακτώνται γρήγορα κάτω από τους γοφούς και αμέσως εκτελείται δεύτερο κάθετο άλμα με τα δύο χέρια έξω από το νερό. Στη συνέχεια ο τερματοφύλακας επιστρέφει στο κέντρο στη βασική θέση και επαναλαμβάνει την ίδια ακολουθία προς την αντίθετη γωνία. Εκτελέστε 4–6 επαναλήψεις,...



5



Άσκηση Άλματος στη Γωνία με Χέρια Έξω

Ξεκινώντας με τα χέρια έξω από το νερό, ο τερματοφύλακας πηδά στην υποδεικνυόμενη ψηλή ή χαμηλή γωνία και ανακάμπτει χωρίς να κατεβάζει τα χέρια. Εναλλάσσει τις πλευρές διατηρώντας το ύψος του σώματος και την ισορροπία.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Δεξιότητα 35

Άμυνα σε σουτ λομπ με το αντίθετο χέρι

Στόχος

Αμυνθείτε σε σουτ λομπ χρησιμοποιώντας την τεχνική του αντίθετου χεριού, διατηρώντας ισορροπία, ύψος και σωστό χρονισμό.

Περιγραφή

Ένα σουτ λομπ είναι ένα υψηλό σουτ με καμπύλη που στοχεύει να περάσει πάνω από τον τερματοφύλακα και να πέσει κάτω από το οριζόντιο δοκάρι. Χρησιμοποιώντας την τεχνική του αντίθετου χεριού, ο τερματοφύλακας γέρνει προς τα πίσω από την βασική θέση, στηρίζει το σώμα με ελεγχόμενο κολύμπι τύπου σκάλινγκ, και εκτείνει το αντίθετο χέρι προς τη φθίνουσα μπάλα. Για παράδειγμα, ένα λομπ προς τη δεξιά πλευρά αμύνεται με το αριστερό χέρι. Ο τερματοφύλακας δεν πρέπει να πηδά όταν η μπάλα φεύγει από το χέρι του σουτέρ, αλλά να περιμένει μέχρι να αρχίσει να κατεβαίνει. Καθ' όλη τη διάρκεια της ενέργειας, ο τερματοφύλακας παραμένει ψηλά στο νερό και εκτελεί μια τελική ισχυρή κλωτσιά τύπου πρόσθιου λίγο πριν φτάσει στην μπάλα, για να μεγιστοποιήσει το ύψος και την εμβέλειά του.

Σημεία ελέγχου και διόρθωσης

- Περιμένετε να αρχίσει να κατεβαίνει η μπάλα πριν ξεκινήσετε την απόκρουση.
- Διατηρήστε ψηλή θέση σώματος με συνεχή υποστήριξη τύπου eggbeater.
- Εκτείνετε πλήρως το αντίθετο χέρι προς την μπάλα.
- Χρησιμοποιήστε αποτελεσματικά το υποστηρικτικό χέρι για ισορροπία και κολύμπι τύπου σκάλινγκ.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Άμυνα σε σουτ λομπ με το αντίθετο χέρι

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1



Άσκηση Τεχνικής Αποκρούσης Lob

Από τη βασική θέση, ο τερματοφύλακας εξασκεί την κίνηση απόκρουσης lob χωρίς μπάλα. Μετακινείται προς τα πίσω σε μία πλευρά, χρησιμοποιώντας το χέρι αυτής της πλευράς για στήριξη, ενώ φτάνει με το αντίθετο χέρι, με τα δάχτυλα να δείχνουν προς την φανταστική μπάλα. Διατηρεί το ύψος του σώματος με το κλοτσητό τύπο κολύμβησης (eggbeater) και ολοκληρώνει με ένα ισχυρό κλώτσημα πρόσθιας κολύμβησης, εκτείνοντ...



2



Άσκηση Μετακινούμενου Αφρώδους Σωλήνα

Ο προπονητής στέκεται έξω από την πισίνα και κινεί σταθερά έναν αφρώδη σωλήνα προς τα δεξιά ή αριστερά. Ο τερματοφύλακας ακολουθεί την άκρη με το αντίθετο χέρι διατηρώντας το ύψος του σώματος και την ισορροπία. Όταν ο προπονητής σηκώσει τον σωλήνα, εκτελέστε έναν ισχυρό κλωτσιά με ύπτια κολύμβηση για να τον φτάσετε. Εκτελέστε τρεις προσεγγίσεις σε κάθε πλευρά.



3



Άσκηση Απόκρουσης με Ψηλό Λομπ από την Αντίθετη Γωνία

Ένας παίκτης τοποθετημένος στα 5–6 μέτρα από το τέρμα κοντά στη μία πλευρά εκτελεί ψηλό λομπ προς την αντίθετη γωνία. Ο τερματοφύλακας κινείται κατά μήκος του τέρματος και χρησιμοποιεί το αντίθετο χέρι για να μπλοκάρει ή να εκτρέψει την μπάλα. Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά, εναλλάσσοντας κατευθύνσεις.



4



Άσκηση Αντίδρασης σε Κεντρικό Ψαλίδι

Ένας παίκτης τοποθετημένος 5–6 μέτρα ακριβώς μπροστά από το τέρμα σουτάρει ελεγχόμενα ψαλίδια προς την αριστερή ή δεξιά γωνία με απρόβλεπτο τρόπο. Ο τερματοφύλακας διαβάζει την τροχιά, αντιδρά στην κατεύθυνση του σουτ και χρησιμοποιεί το αντίστοιχο αντίθετο χέρι για να αποκρούσει. Επαναλάβετε και στις δύο πλευρές.



5



Άσκηση Απόκρουσης και Λόμπας στην Αντίθετη Πλευρά

Δύο παίκτες τοποθετούνται 5–6 μέτρα από το τέρμα, ένας σε κάθε πλευρά. Ο τερματοφύλακας κινείται από το κέντρο προς τον παίκτη δεξιά και αποκρούει με τους δύο χέρια ένα ελεγχόμενο σουτ. Αμέσως, ο παίκτης αριστερά εκτελεί ένα ψηλό λόμπ προς την αντίθετη γωνία. Ο τερματοφύλακας ανακάμπτει και κινείται κατά μήκος του τέρματος για να αποκρούσει το λόμπ με το αντίθετο χέρι. Επαναλάβετε τη σειρά από την άλλη...



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HABAWABA SCHOOL

ΧΑΡΤΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1 Βασικές αρχές υδατοσφαίρισης

Παιδιά 7-8-9 – Επίπεδο Elementary

1. Ελεύθερο Κύλισμα με Πόδια (με/χωρίς τη Μπάλα)
2. Πόδια πρόσθιου με ή χωρίς μπάλα
3. Ελεύθερο υδατοσφαίρισης με το κεφάλι ψηλά
4. Κολύμβηση με μπάλα - Ντρίμπλα
5. Ελεύθερο υδατοσφαίρισης με πόδια πρόσθιου
6. Ύπτιο υδατοσφαίρισης με πόδια πρόσθιου
7. Πόδια πρόσθιου σε ύπτια θέση με μπάλα στο χέρι
8. Eggbeater οριζόντια και κάθετα
9. Μάθηση της Βασικής Κάθετης Θέσης με την Μπάλα
10. Πάσα της μπάλας στο νερό από κάθετη θέση - Wet..

10 skills

Kids 7-8-9 years old

2 Θεμελιώδεις δεξιότητες υδατοσφαίρισης

Παιδιά 7-8-9 – Επίπεδο Foundation

11. Sculling - Κίνηση με τα χέρια
12. Εκκίνηση χωρίς ώθηση από τον τοίχο
13. Αλλαγή θέσης σώματος - Κάθετη και οριζόντια
14. Αλλαγή κατεύθυνσης με ή χωρίς μπάλα
15. Ολίσθηση προς τα εμπρός κρατώντας την μπάλα πίσω
16. Άλμα έξω από το νερό κάθετα ή πλάγια
17. Πάσα με τον καρπό ενώ κολυμπάς με την μπάλα
18. Ολίσθηση προς τα εμπρός με πόδια πρόσθιου και μπά...
19. Πάσα της μπάλας στο χέρι συμπαίκτη - Dry pass
20. Σουτ με την μπάλα

10 skills

Kids 7-8-9 years old

3 Βασικά στοιχεία παιχνιδιού

Παιδιά 10-11-12 – Βασικά στοιχεία παιχνιδιού

21. Βασική Περιμετρική Άμυνα έναντι αντιπάλου χωρίς...
22. Άμυνα σε επιτιθέμενο που κινείται χωρίς τη...
23. Άμυνα περιμετρικά από πίσω απέναντι σε αντίπαλο με τη...
24. Άμυνα Περιφέρειας Μπροστά έναντι Επιτιθέμενου με...
25. Αλλαγή Κατεύθυνσης και Άλμα (Δύο κατά...
26. Κίνηση Λέι-Άουτ από Επιθετικό με τη Μπάλα (Έναρξη...
27. Οδήγηση προς την πλευρά της μπάλας για να λάβεις τη...
28. Κίνηση Αποδέσμευσης για Λήψη της Μπάλας
29. Λήψη Διαγώνιας Πάσας (από τα Αριστερά)
30. Βασική Θέση και Κινήσεις του Κεντρικού...

10 skills

Kids 10-11-12 years old

4 Βασικές τεχνικές τερματοφύλακα

Παιδιά 10-11-12 – Βασικές τεχνικές τερματοφύλακα

31. Βασική Θέση Τερματοφύλακα (Χέρια στο Νερό,...
32. Βασική Θέση με Χέρια Εκτός Νερού
33. Πλάγια Κίνηση και Έλεγχος Γωνίας
34. Άλμα στο Πλάι (Ψηλά ή Χαμηλά / Αριστερά ή Δεξιά)
35. Άμυνα σε σουτ λομπ με το αντίθετο χέρι

5 skills

Kids 10-11-12 years old

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.