

ΙΩΑΝΝΗΣ Α. ΜΠΑΓΙΟΣ

# ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
Εθνικού και Καποδιστριακού  
Πανεπιστημίου Αθηνών

*Συγγραφέας:* Ιωάννης Α. Μπάγιος  
*Τίτλος:* Τεχνική και τακτική της χειροσφαίρισης

*Κεντρική Διάθεση:*  
Εταιρεία Αξιοποίησης και Διαχείρισης της Περιουσίας του Πανεπιστημίου Αθηνών  
Πανεπιστημίου 30, τηλ.: 210-368 8194

*Εκτύπωση και βιβλιοδεσία:*  
Τμήμα Τυπογραφείου, Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

*Εξώφυλλο:* Ματίνα Σταυροπούλου  
*Σκίτσα:* Ταταράκης Ιάκωβος

*Φωτογραφίες:* Διονύσιος Διαμάντης

*Πρώτη έκδοση:* 2010

© Copyright 2020, ανατύπωση, Εκδόσεις Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Απαγορεύεται η κατά οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή, δημοσίευση ή χρησιμοποίηση όλων ή μερών του βιβλίου αυτού, χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη και του συγγραφέα.

ISBN: 978-960-466-219-7

Η ΤΕΧΝΙΚΗ

ΤΗΣ

Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



Στη Μαρίνα, τον Αστέριο και τον Γαρούφαλο



## Περιεχόμενα

Πρόλογος .....	15
Εισαγωγή .....	17

### **ΤΕΧΝΙΚΗ – ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ**

#### «ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ»

Ιστορικά στοιχεία .....	21
Η Χειροσφαίριση στην Ευρώπη .....	25
Τσεχοσλοβακία .....	25
Γερμανία .....	26
Δανία .....	28
Διεθνής εξέλιξη .....	29
Η εξέλιξη στην Ελλάδα .....	36
Εισαγωγικά παιχνίδια χειροσφαίρισης .....	41

### **ΤΕΧΝΙΚΗ – ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ**

#### «ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΑΙΚΤΗ ΓΗΠΕΔΟΥ – ΕΠΙΘΕΣΗ»

Βασική επιθετική θέση .....	55
Ενέργειες χωρίς μπάλα .....	57
Κράτημα μπάλας .....	62
Υποδοχή μπάλας .....	66
Μεταβίβαση μπάλας .....	72
Πάσες με το ένα χέρι .....	76
Βασική πάσα πάνω από τον ώμο .....	76
Πλάγια περιστροφική πάσα .....	79
Πάσα αιφνιδιασμού .....	81
Σκαστή πάσα .....	82
Πάσα με άλμα .....	83
Πάσες με τα δύο χέρια .....	84
Πάσα στήθους .....	84
Πάσα πάνω από το κεφάλι .....	84
Πάσα στο ύψος των ισχίων .....	85
Ειδικές πάσες .....	85
Πάσα πίσω από την πλάτη .....	85
Πάσα πίσω από το κεφάλι .....	86
Πάσα κάτω από τον αντίθετο ώμο .....	87

Πάσα κάτω από το αντίθετο πόδι .....	88
Άλλες πάσες .....	88
Ντρίπλα .....	110
Σουτ .....	118
Γενικά για τη ρίψη .....	118
Βιομηχανικά χαρακτηριστικά της ρίψης πάνω από τον ώμο ..	120
Παράγοντες που επηρεάζουν την ταχύτητα της μπάλας .....	125
Ταξινόμηση των ρίψεων.....	135
Σουτ με στήριξη .....	139
Πάνω από τον ώμο .....	139
Κάτω από τον ώμο.....	146
Σουτ με άλμα .....	149
Κατακόρυφο .....	149
Σε μήκος .....	157
Από το κέντρο .....	158
Από πλάγια δέση .....	161
Σουτ με πτώση .....	165
Με στροφή και πτώση .....	167
Χωρίς στροφή .....	170
Με πλάγια κάμψη από το κέντρο .....	171
Άλλα είδη σουτ .....	176
Με πλάτη από το ύψος των ισχίων .....	176
Με πλάτη από το ύψος των ώμων .....	177
«Πλασέ» .....	178
«Φάλτσο» .....	178
«Εναέριο» .....	178
«Πέναλτι» .....	179
Προσποίηση .....	182
Γενικά για τις προσποιήσεις .....	182
Ταξινόμηση των προσποιήσεων .....	183
Χαρακτηριστικά των προσποιήσεων .....	184
Με απλή αλλαγή κατεύθυνσης .....	185
Με διπλή αλλαγή κατεύθυνσης .....	190
Με στροφή .....	190
Προσποίηση στην πάσα .....	191
Προσποίηση στο σουτ .....	194



**ΤΕΧΝΙΚΗ – ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ****«ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΑΙΚΤΗ ΓΗΠΕΔΟΥ – ΑΜΥΝΑ»**

Γενικά για την άμυνα .....	203
Ψυχοπνευματικές ικανότητες .....	203
Φυσικές ικανότητες .....	204
Τεχνικοτακτικές ικανότητες .....	206
Ταξινόμηση αμυντικών κινήσεων .....	206
Βασική αμυντική δέση .....	207
Μετακινήσεις .....	212
Τρέξιμο .....	212
Πλάγια μετακίνηση .....	213
Μπρος – πίσω κίνηση .....	215
Προσπονήσεις .....	218
Έλεγχος – μαρκάρισμα παίκτη .....	218
Ενεργητικό μαρκάρισμα .....	220
Μακρινή επιτήρηση .....	224
Παραμπόδιση επιθετικού παίκτη .....	224
Κλέψιμο μπάλας .....	227
Κατά την πάσα .....	228
Κατά την ντρίπλα .....	229
Κατά το σουτ .....	229
Μπλοκ .....	230
Ψηλό .....	231
Μεσαίο .....	233
Χαμηλό .....	234
Διπλό ή πολλαπλό .....	234
Διεκδίκηση μπάλας .....	236

**ΤΕΧΝΙΚΗ – ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ****«ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ»**

Γενικά για τον τερματοφύλακα .....	239
Τύποι τερματοφυλάκων .....	240
Χαρακτηριστικά τερματοφύλακα .....	243
Σωματικά και κινητικά χαρακτηριστικά .....	244
Ψυχικές και πνευματικές ικανότητες .....	249
Τεχνικά και τακτικά στοιχεία .....	250
Τεχνική του τερματοφύλακα .....	251
Βασικές θέσεις .....	252
Μετακινήσεις .....	257

Αποκρούσεις .....	260
Χαμηλά σουτ .....	264
Μεσαία σουτ .....	268
Ψηλά σουτ .....	273
Σουτ από πλάγια δέση .....	276
Πέναλτι .....	276
Τεχνική της βεντάλιας .....	277
Μπλονζόν .....	279

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ .....	281
-----------------------------	-----

### **ΤΑΚΤΙΚΗ – ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ** «ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ»

Γενικά για την τακτική .....	297
Χαρακτηριστικά της τακτικής .....	299
Δομή της τακτικής .....	302
Κανόνες της τακτικής .....	303
Μορφές της τακτικής .....	304
Υποδιαιρέσεις της τακτικής .....	304
Ταξινόμηση της τακτικής .....	304

### **ΤΑΚΤΙΚΗ - ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ** «ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΑΙΚΤΗ ΓΗΠΕΔΟΥ – ΑΜΥΝΑ»

Γενικά για την άμυνα .....	309
Αρχές της άμυνας .....	311
Αμυντικοί χώροι .....	314
ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑΣ .....	317
Αμυντικές θέσεις .....	317
Πλάγιοι αμυντικοί παίκτες .....	318
Ενδιάμεσοι αμυντικοί παίκτες.....	319
Κεντρικοί αμυντικοί παίκτες .....	321
Πρωθημένοι επιθετικοί αμυντικοί παίκτες .....	322
Χώροι ευθύνης παικτών – τοποθέτηση .....	324
Αμυντική συμπεριφορά .....	327
Σε παίκτη χωρίς μπάλα .....	327
Σε παίκτη με μπάλα .....	328
Έναντι περιφερειακών παικτών .....	329
Έναντι πλάγιων επιθετικών παικτών .....	331

Έναντι παίκτη γραμμής .....	332
Παρεμβολή σώματος .....	334
Κλέψιμο μπάλας .....	335
Αποφυγή φράγματος .....	336
Αμυντικές προσποιήσεις .....	339
Κατεύθυνση κίνησης αμυντικού .....	339
Περιεχόμενο κίνησης αμυντικού .....	339
Βασικές αρχές της ατομικής άμυνας .....	340
<b>ΤΜΗΜΑΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑΣ .....</b>	<b>341</b>
Μοίρασμα παικτών .....	341
Αλληλοκάλυψη .....	345
Παραλαβή – παράδοση .....	350
Αλλαγή παικτών .....	353
Σύνθετο μπλοκ .....	354
Αμυντικό τοίχος .....	355
Κλείσιμο διαδρόμων .....	357
Συνεργασία με τον τερματοφύλακα .....	358
<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑΣ .....</b>	<b>360</b>
Πρώτη φάση άμυνας .....	361
Αντιμετώπιση αιφνιδιασμού χωρίς αμυντικό .....	362
Αντιμετώπιση αιφνιδιασμού με λιγότερους αμυντικούς.....	362
Αντιμετώπιση αιφνιδιασμού με ισάριθμους αντιπάλους .....	364
Δεύτερη φάση άμυνας .....	367
Τρίτη φάση άμυνας .....	373
Τέταρτη φάση άμυνας .....	374
Άμυνα ζώνης .....	376
Ζώνη 6:0 .....	379
Αντιμετώπιση επίθεσης με έναν παίκτη γραμμής .....	384
Αντιμετώπιση επίθεσης με δύο παίκτες γραμμής.....	387
Αντιμετώπιση φράγματος .....	388
Αντιμετώπιση διασταύρωσης .....	389
Αντιμετώπιση “κοψίματος” πλάγιου επιθετικού .....	390
Αντιμετώπιση “κοψίματος” ενδιάμεσου επιθετικού ....	391
Αντιμετώπιση “κοψίματος” κεντρικού επιθετικού .....	392
Ζώνη 5:1 .....	406
Αντιμετώπιση επίθεσης με έναν παίκτη γραμμής .....	412
Αντιμετώπιση επίθεσης με δύο παίκτες γραμμής .....	415
Αντιμετώπιση φράγματος .....	416
Αντιμετώπιση διασταύρωσης .....	416

Αντιμετώπιση “κοψίματος” επιθετικού .....	417
Ζώνη 4:2 .....	421
Κινήσεις της ζώνης .....	424
Ζώνη 3:2:1 .....	426
Αντιμετώπιση επίθεσης με έναν παίκτη γραμμής .....	434
Αντιμετώπιση επίθεσης με δύο παίκτες γραμμής .....	437
Αντιμετώπιση διασταύρωσης .....	439
Αντιμετώπιση “κοψίματος” επιθετικού .....	441
Καταστάσεις για κλέψιμο μπάλας .....	441
Ζώνη 1:5 .....	454
Ζώνη 3:3 .....	455
Προσωπική άμυνα .....	456
Σε όλο το γήπεδο .....	459
Στο μισό γήπεδο .....	460
Στην περιοχή τέρματος .....	461
Σύνθετη άμυνα .....	462
5+1 .....	464
4+2 .....	465
4:1+1 .....	466
+2:4 .....	466
+1:4+1 .....	467
Ειδικές καταστάσεις άμυνας .....	468
Με λιγότερους παίκτες .....	468
Με περισσότερους παίκτες .....	469
Αντιμετώπιση ελεύθερης ρίψης .....	471
Πέναλτι .....	473
Εναρκτήρια ρίψη .....	473
Πλάγια ρίψη .....	473
Γωνιαία ρίψη .....	474

## **ΤΑΚΤΙΚΗ – ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ**

### **«ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΑΙΚΤΗ ΓΗΠΕΔΟΥ – ΕΠΙΘΕΣΗ»**

Γενικά για την επίθεση .....	479
Αρχές της επίθεσης .....	481
Ταξινόμηση επιθετικής τακτικής .....	484
<b>ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ</b> .....	<b>485</b>
Επιθετικές θέσεις .....	486
Πλάγιοι επιθετικοί παίκτες .....	486
Ενδιάμεσοι επιθετικοί παίκτες .....	488

Κεντρικός επιθετικός παίκτης .....	489
Παίκτης γραμμής .....	491
Υποδοχή και πάσα .....	493
Ντρίπλα .....	494
Σουτ .....	495
Προσποίηση .....	499
Μπρος – πίσω κίνηση .....	501
Διείσδυση .....	502
Ξεμαρκάρισμα .....	503
<b>ΤΜΗΜΑΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ .....</b>	<b>504</b>
Διπλή πάσα .....	504
Διασταύρωση .....	507
Φράγμα .....	513
Φράγμα – αποδέσμευση .....	518
<b>ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ .....</b>	<b>523</b>
Γενικά για τον αιφνιδιασμό .....	524
Τρόποι ανάπτυξης αιφνιδιασμού .....	525
Πρώτη φάση επίθεσης .....	533
Ανάκτηση μπάλας .....	533
Έναρξη αιφνιδιασμού .....	534
Μεταφορά μπάλας .....	536
Τελείωμα αιφνιδιασμού .....	538
Δεύτερη φάση επίθεσης .....	540
Τρίτη φάση επίθεσης .....	556
Επιθετικός σχηματισμός 5:1 .....	558
Επιθετικός σχηματισμός 4:2 .....	560
Τέταρτη φάση επίθεσης .....	561
Παιγνίδι θέσεων .....	562
Πλάγιοι επιθετικοί παίκτες .....	564
Περιφερειακοί παίκτες .....	570
Παίκτες γραμμής .....	578
Παιγνίδι με αλλαγές θέσεων .....	587
Ειδικές καταστάσεις επίθεσης .....	590
Επίθεση με λιγότερους παίκτες .....	590
Επίθεση με περισσότερους παίκτες .....	592
Ελεύθερη ρίψη 9 μέτρων.....	594
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗΣ .....</b>	<b>597</b>