

Double Ball ή αλλιώς “Άνθρωποι - καλάθια νο2” Μακρής Νίκος, Ε.Φ.Α. 61ο δημ σχ Θεσσαλονίκης

Ένα παιγνίδι παραλλαγή του μπάσκετ που διδάσκω στις ώρες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση όπου εργάζομαι σχεδόν 30 χρόνια και το οποίο αποτελεί συνέχεια του παιγνιδιού “Άνθρωποι - καλάθια” που έχουμε δει νωρίτερα. Το χρησιμοποιώ κυρίως όταν θέλω οι μαθητές μου να έχουν όσο περισσότερο ενεργό χρόνο γίνεται, να κινούνται και να σκέφτονται/αντιδρούν αδιάκοπα. Δουλεύουμε τεχνική, τακτική και αποκτούμε κινητικές εμπειρίες ταυτόχρονα μέσω της ολικής μεθόδου.

Ένα παιγνίδι με δύο αντίπαλες ομάδες, δύο διαιτητές, 3 γήπεδα και τέλος με 2 (!) μπάλες.

Αρέσει τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια!

Δεν υπάρχουν επαφές με αντιπάλους! (τιμωρούνται)

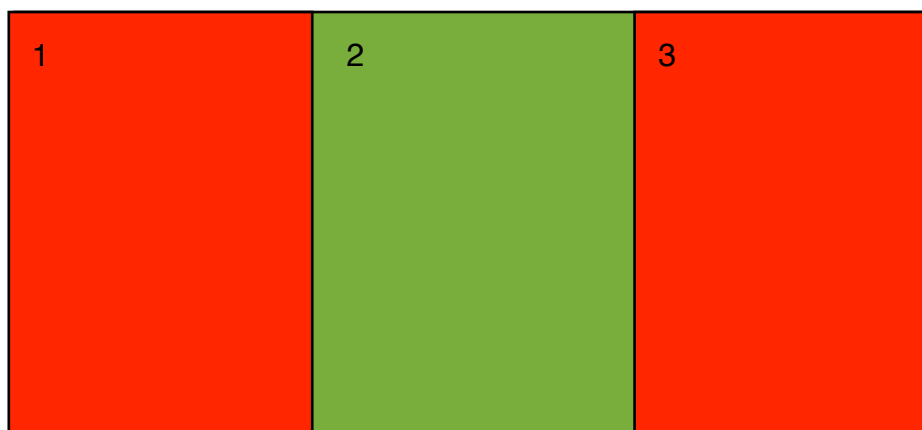
Αρέσει το ίδιο στους προχωρημένους αλλά και τους αρχάριους! Δεν μας ενοχλούν παίκτες από τα άλλα 2 γήπεδα, παίζουμε μόνο 3 εναντίον 3 σε κάθε γήπεδο καθώς απαγορεύεται να περάσω σε άλλο γήπεδο.

Όλοι οι παίκτες έχουν ικανοποιητικό χρόνο κατοχής μπάλας και όλοι παίζουν σε όλες τις θέσεις τον ίδιο χρόνο! Όλοι έχουν πάνω κάτω τις ίδιες ευκαιρίες για εμπειρίες επιτυχίας και επίτευξη καλάθιων. Η διάταξη 3 vs 3 σε κάθε γήπεδο και η ομαδοποίηση των παιδιών ανά φύλο και επίπεδο δυνατοτήτων/ικανοτήτων εγγυάται μεγαλύτερα ποσοστά ικανοποίησης των παιδιών.

Δεν εφησυχάζουν ποτέ αφού η ύπαρξη δύο μπαλών που ανεβοκατεβαίνουν το γήπεδο δεν τους αφήνουν σχεδόν καθόλου σε αδράνεια.

Ένα παιγνίδι με μεγάλο βαθμό συνεργασίας αφού οι παίκτες πρέπει να συνεργαστούν για να περάσουν τη μπάλα στο άλλο γήπεδο καθώς δεσμεύονται από τον περιορισμό των 3 βημάτων η 3 ντριμπλών max.

🏀 Το παιγνίδι μας παίζεται σε ένα κανονικό γήπεδο του μπάσκετ, το οποίο υπάρχει σε όλα σχεδόν τα δημοτικά σχολεία και σκοπός μας είναι να βάλουμε όσο περισσότερα καλάθια μπορούμε στην άλλη ομάδα χωρίς να δεχόμαστε στο δικό μας αντίστοιχα καλάθια. Αντί για τις μπασκέτες έχουμε στρώματα στις 2 κόκκινες ζώνες επίθεσης και πάνω τους από έναν μαθητή από κάθε ομάδα αντίστοιχα (δείτε πως παίζουμε το “Άνθρωποι - καλάθια” στο προηγούμενο έγγραφο. Μπασκέτες χρησιμοποιούμε στην Ε και ΣΤ τάξεις.



Το γήπεδο το χωρίζουμε σε 3 επι μέρους μικρότερα ίσα μεταξύ τους ορθογώνια γήπεδα: το 1, το 2 και το 3. Τα γήπεδα 1 και 3 όπου βρίσκονται τα στρώματα και όπου γίνονται οι επιθέσεις των ομάδων απεικονίζονται με κόκκινο χρώμα (ζώνες επίθεσης για την ομάδα που επιτίθεται και ζώνη άμυνας για την ομάδα που αμύνεται) ενώ το κεντρικό γήπεδο με πράσινο. Χρησιμοποιούμε

Double Ball ή αλλιώς “Άνθρωποι - καλάθια νο2” Μακρής Νίκος, Ε.Φ.Α. 61ο δημ σχ Θεσσαλονίκης

κόνους για να χωρίσουμε το γήπεδο. Σε κάθε επί μέρους γήπεδο μπαίνουν 3 μαθητές της μιας ομάδας και 3 της άλλης, οπότε έχουμε σύνολο 18 μαθητές συν τους 2 που είναι πάνω στα στρώματα (οι “Άνθρωποι - καλάθια”), 20 μαθητές ταυτόχρονα μέσα στο γήπεδο του μπάσκετ.

🏀 Τα παιδιά μπορούν να κάνουν τρία το πολύ βήματα στην Γ τάξη. Μπορούν να κάνουν 3 βήματα ή εναλλακτικά 3 το πολύ ντρίμπλες στην Δ τάξη (η το ένα η το άλλο όμως, όχι και τα 2 μαζί). Μετά, στην Ε τάξη είναι υποχρεωτικό να κάνουν 5 max ντρίμπλες (όχι βήματα πλέον), εκ των οποίων οι 3 πρώτες χωρίς κίνδυνο να κλαπεί η μπάλα αλλά η 4η και 5η με δυνατότητα του αντίπαλου να κλέψει την μπάλα χωρίς επαφή όμως. Στην 6η τάξη κάνουμε μόνο ντρίμπλες, 5 max, και μπορούμε να κλέψουμε την μπάλα από την 1η ντρίμπλα χωρίς επαφή και πάλι.

🏀 Ο παίκτης που θα πάρει τη μπάλα μπορεί να κάνει τρία το πολύ - *με συνεχόμενο ρυθμό και όχι διακεκομένα* - βήματα (Γ τάξη) δηλ όχι ένα βήμα τώρα - σταματάω, κοιτάω - κάνω άλλο βήμα μετά. Αλλιώς είναι παράβαση. Είναι σαν τα τρία βήματα του μπάσκετ με ρυθμό και συνέχεια ακόμη και με αλλαγή κατεύθυνσης (eurostep). Το τρίτο βήμα με το οποίο ο παίκτης σταματάει είναι stride top η jump stop. Κατόπιν ο παίκτης πρέπει να πασάρει τη μπάλα η αν είναι στο γήπεδο επίθεσης μπορεί να σουτάρει για καλάθι. Μπορεί επίσης να πασάρει στη διάρκεια των 3 βημάτων του κάτω στο έδαφος ή ευρισκόμενος στον αέρα να πασάρει ή να σουτάρει στον άνθρωπο - καλάθι και να μην περιμένει να ολοκληρώσει τα βήματα. Τέλος μπορεί να καθυστερήσει κάνοντας πίβοτ πριν ή μετά τα 3 βήματα και για το πολύ 5 δευτερόλεπτα αλλιώς η μπάλα αλλάζει κατοχή επιτόπου και έχουμε συνέχεια του παιχνιδιού.

🏀 Ο ίδιος παίκτης μπορεί εναλλακτικά να κάνει 3 ντρίμπλες (Δ τάξη), να σταματήσει με jump η stride stop και να πασάρει σε συμπαίκτη, να κάνει πίβοτ (έχει 5 δευτερόλεπτα στη διάθεσή του) ή αν βρίσκεται στην ζώνη επίθεσης μπορεί να κάνει σουτ.

🏀 Σε κάθε γήπεδο μπαίνουν 3 μαθητές από κάθε ομάδα άρα σύνολο 6 σε καθένα δηλ 3 vs 3 και οι οποίοι δεν μπορούν να βγουν από το γήπεδό τους. Άρα παίζουν ταυτόχρονα 18 μαθητές (3Χ6) + 2 άνθρωποι καλάθια = 20

🏀 Απαγορεύεται οποιαδήποτε επαφή με αντίπαλο επιθετικό εκτός αν γίνει τυχαία. Σε περίπτωση εσκεμμένης επαφής έχουμε αποβολή 10 δευτερολέπτων του αμυντικού παίκτη που την διέπραξε ο οποίος βγαίνει από το γήπεδο και κάνει 10 αστεράκια * (δες το παιχνίδι “Άνθρωποι - καλάθια” στο προηγούμενο έγγραφο) και μετά μπαίνει μέσα. Συνεχίζουμε το παιχνίδι με αλλαγή κατοχής μπάλας επιτόπου.

🏀 Αν όμως ο επιτιθέμενος πέσει μετακινούμενος πάνω σε ακίνητο αμυντικό έχουμε επιθετικό φάουλ όπως στο μπάσκετ αλλά στην περίπτωση αυτή έχουμε μόνο αλλαγή κατοχής μπάλας επιτόπου και συνέχεια του παιχνιδιού.

🏀 Αν ο παίκτης αργεί να πασάρει ή να κάνει τα τρία βήματά του ή να σουτάρει, τότε μετράμε 5 δευτερόλεπτα δυνατά ώστε να εκβιάσουμε την κίνησή του. Αν δεν πασάρει ή σουτάρει μέσα σε 5 δευτ. έχουμε παράβαση, αλλαγή κατοχής μπάλας επιτόπου και συνέχεια του παιχνιδιού.

🏀 Καλάθι μπαίνει μόνο από τη ζώνη επίθεσης της κάθε ομάδας και όχι από το κεντρικό γήπεδο.

Χρησιμοποιούμε μπάλες βόλλευ ή μίνι μπάσκετ στις μεγάλες τάξεις και πάσες μπάσκετ η οποιαδήποτε άλλη πάσα επινοηθεί, χρησιμοποιούμε πίβοτ από το μπάσκετ, αλλαγές κατεύθυνσης και ξεμαρκαρίσματα, jump stops και stride stops, προετοιμάζουμε δηλαδή τη διδασκαλία του

Double Ball ή αλλιώς “Άνθρωποι - καλάθια νο2” Μακρής Νίκος, Ε.Φ.Α. 61ο δημ σχ Θεσσαλονίκης

μπάσκει με ευχάριστο τρόπο κυρίως για τα κορίτσια και για κάποια αγόρια που αντιπαθούν τη σκληρή σωματική επαφή στις ηλικίες αυτές.

🏀 Αν δυο παιδιά πιάσουν τη μπάλα ταυτόχρονα την μπάλα παίρνει ο αμυντικός ενώ αν μπει καλάθι τότε οι παίκτες της ομάδας που δέχτηκε το καλάθι παίρνουν την μπάλα (κάθε φορά άλλο παιδί), πηγαίνουν στην γραμμή που ενώνει το κόκκινο με το πράσινο γήπεδο και από εκεί ξεκινάνε την νέα επίθεση της ομάδας τους, δίνοντας ελεύθερη πάσα σε συμπαίκτη τους στο πράσινο γήπεδο (σε άλλο παιδί κάθε φορά).

🏀 Στη ζώνη επίθεσης ο αμυντικός απαγορεύεται να ακουμπήσει επιτιθέμενο η να πιάσει μπάλα και ταυτόχρονα χέρια επιτιθέμενου. Τότε θεωρείται ότι κάνει επαφή σε επιθετικό και τιμωρούμε την επαφή με αποβολή 10 δευτερολέπτων και 10 αστεράκια *.

🏀 Κάθε 3 λεπτά έχουμε αλλαγή ζωνών από τους παίκτες. Έτσι διασφαλίζουμε ότι όλοι οι μαθητές θα περάσουν από όλες τις ζώνες και όλοι οι παίκτες θα παίξουν άμυνα και επίθεση. Οι παίκτες της ζώνης νο 1 προωθούνται στην ζώνη νο 2, οι της ζώνης νο 2 στην ζώνη νο 3 και οι της ζώνης νο 3 στην ζώνη νο 1.

🏀 Για να μετρήσει ένα καλάθι η μπάλα πρέπει να περάσει από όλες τις ζώνες διαδοχικά και να μην παρακάμψει καμία, αλλιώς η μπάλα δίνεται στον αντίπαλο επιτόπου και έχουμε συνέχεια του παιχνιδιού.

🏀 Ένας επιθετικός μπορεί να σουτάρει 2 το πολύ συνεχόμενα σουτ και κατόπιν πρέπει να κάνει σουτ τουλάχιστον ένας από τους άλλους 2 της επίθεσης εκτός αν είναι μαρκαρισμένοι και φωνάζουν στον επιθετικό που έκανε τα προηγούμενα 2 σουτ να ξανασουτάρει. Έτσι διασφαλίζουμε ότι η μπάλα περνάει από όλους και όλοι έχουν την δυνατότητα να κάνουν σουτ πάνω κάτω τις ίδιες φορές (εκτός αν συμφωνηθεί διαφορετικά από τα παιδιά).

🏀 Είναι σημαντικό να πούμε στα παιδιά να φωνάζουν τον παίκτη που θέλουν να πασάρουν γιατί γίνεται χαμός και η πάσα σιγουρεύει πολύ περισσότερο αν ειδοποιηθεί ο υποδοχέας από πριν και γυρίσει προς το μέρος μας και μας κοιτάζει.

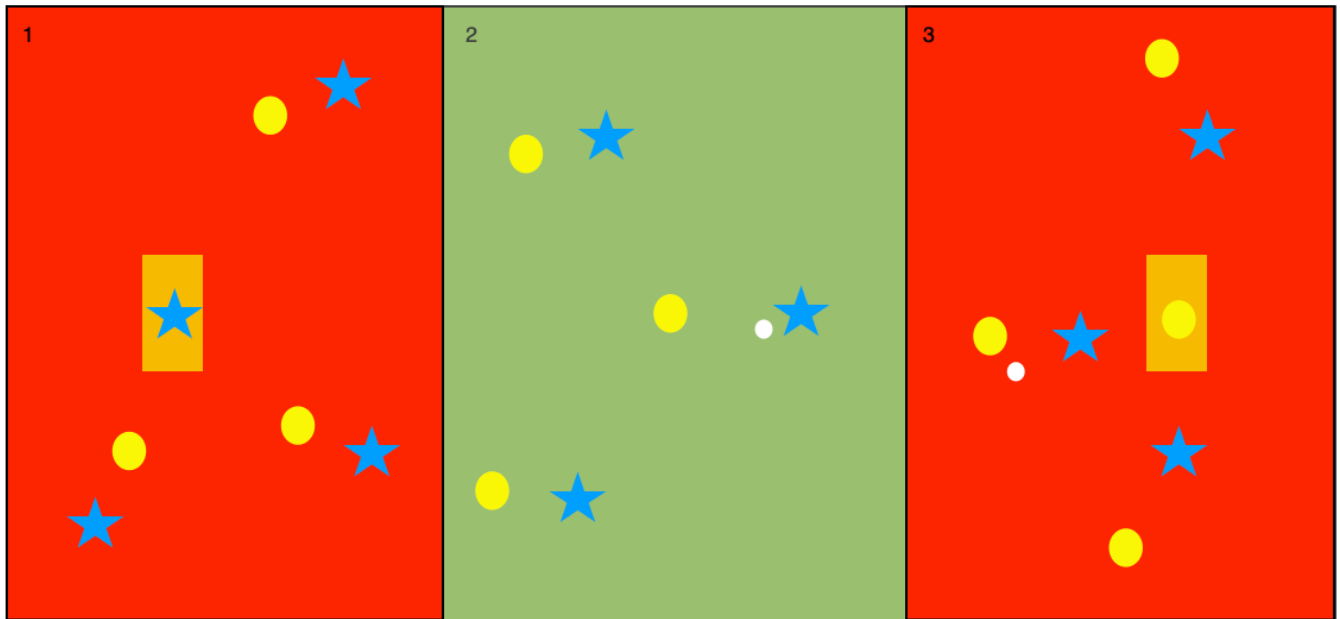
🏀 Οι δύο μπάλες έχουν διαφορετικό χρώμα και ο κάθε ένας διαιτητής παρακολουθεί αποκλειστικά τη δική του μπάλα πάνω κάτω στο γήπεδο.

🏀 Πίσω από τις δύο πλασκέτες υπάρχουν 2 παιδιά - που δεν παίζουν - που φέρνουν και αφήνουν τη μπάλα στην τελική γραμμή αν αυτή βγει εκτός γηπέδου για να μην απασχοληθεί αμυντικός με αυτή τη δουλειά και χάσει τον επιτιθέμενο του.

🏀 Είναι σημαντικό σε κάθε παράβαση να αλλάζει κατοχή επιτόπου η μπάλα για να μην χάνεται ώρα και το παιχνίδι να έχει ακόμη πιο γρήγορη συνέχεια.

Double Ball ή αλλιώς “Άνθρωποι - καλάθια νο2”
Μακρής Νίκος, Ε.Φ.Α. 61ο δημ σχ Θεσσαλονίκης

Double ball - γραφικό



στρώμα



παίκτης ομάδας Α



παίκτης ομάδας Β

μπάλα