

ΜΑΘΕ ΝΑ ΧΕΙΡΙΖΕΣΑΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΓΙΝΕ Ο ΚΥΡΙΑΡΧΟΣ ΤΗΣ !



Ντρίπλα



1. Κράτα τα δάκτυλά σου ανοικτά και με την παλάμη σου σχημάτισε μια μικρή φωλιά ώστε να ελέγχεις καλύτερα την μπάλα.

2. Σπρώξε την μπάλα προς τα κάτω με την βοήθεια του πήχη, του καρπού και των δακτύλων σου, με κατεύθυνση μπροστά από το σώμα σου χωρίς να ξεπεράσει τους ώμους σου.

3. Όταν κάνεις ντρίπλα να έχεις το κεφάλι σου ψηλά χωρίς να κοιτάς την μπάλα ώστε να ελέγχεις τον χώρο γύρω σου. Μάθε να αλλάζεις κατεύθυνση όταν τρέχεις ώστε να ξεφεύγεις από τον αντίπαλο παίκτη που σε φυλάει.

4. Όταν ντριπλάρεις κοντά στον αμυντικό, να έχεις το σώμα σου ανάμεσα σε αυτόν και στο χέρι που ντριπλάρεις. Έτσι δεν θα μπορεί να σου κλέψει την μπάλα.



Να θυμάσαι...

Η μπάλα να γίνει ο καλύτερός σου φίλος.

Γίνε εσύ ο κυρίαρχος της, κάνε την μέρος του σώματος σου.

Παίξε με την μπάλα στον ελεύθερο χρόνο.



Να μάθεις...

- ✓ Να μεταφέρεις την μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο, μπροστά, πίσω, γύρω από το σώμα, όρθιος, καθιστός, ή ξαπλωμένος.
- ✓ Κάνε ντρίπλα από διάφορες θέσεις όπως όρθιος ή γονατιστός και πρόσθεσε διάφορες ασκήσεις όπως στροφές και άλματα.
- ✓ Κάνε ντρίπλα τρέχοντας με διαφορετική ταχύτητα και σε διαφορετικές κατευθύνσεις.

- ✓ Να αλλάζεις το ύψος αναπήδησης της μπάλας όταν κάνεις ντρίπλα.
- ✓ Δοκίμασε να κάνεις ντρίπλα με κλειστά μάτια.
- ✓ Δοκίμασε να κάνεις στροφές και άλματα χωρίς να σταματάς την ντρίπλα.
- ✓ Όταν τρέχεις με την μπάλα προσπάθησε να αλλάζεις και το χέρι που κάνεις ντρίπλα.

- ✓ Προσπάθησε να πετάς ψηλά δύο μπάλες μαζί και να τις πιάνεις ταυτόχρονα.
- ✓ Κάνε ντρίπλα ταυτόχρονα με δύο μπάλες.
- ✓ Τρέξε γρήγορα με ντρίπλα ανάμεσα από διάφορα αντικείμενα (π.χ. κώνους).



ΣΥΠΧΕ
Σύνδεσμος Προπονητών
Χειροσφαιριστών Ελλάδος

Kempa HANDBALL

