

# ΣΟΥΤΑΡΕ !

## Βασικό σουτ (πάνω από τον ώμο)

- ✓ Ταυτόχρονα με την ανύψωση του χεριού που σουτάρεις, πρόβαλε το αντίθετο πόδι και αντίθετο ώμο σου μπροστά.
- ✓ Το χέρι και ο αγκώνας που κρατάει την μπάλα πρέπει να είναι πιο ψηλά από τον ώμο.
- ✓ Ταυτόχρονα με το πάτημα του αριστερού ποδιού στο έδαφος στρίψε τη δεξιά σου πλευρά και το δεξί σου ώμο προς τα εμπρός.



- ✓ Τελείωσε το σουτ με εκρηκτική κίνηση του καρπού και των δακτύλων.
- ✓ Πρόσεχε ο αγκώνας σου σε όλη την διάρκεια της κίνησης του σουτ να είναι μακριά από το σώμα σου και πάνω από τον ώμο σου.

## Σουτ κάτω από τον ώμο

Όταν σουτάρεις, ολόκληρο το χέρι σου να κινείται κάτω από το επίπεδο του ώμου.



## Γυμνάσου για να γίνεις καλύτερος

- ✓ Να εκμεταλλεύεσαι την κάθε ευκαιρία να πετάς όπως όταν σουτάρεις διάφορα αντικείμενα όπως μπαλάκι του τένις, πέτρα, κουκουναίρι, όσο μακριά μπορείς ή σημάδεψε κάποιο ακίνητο στόχο.
- ✓ Βελτιώσου στο βασικό σουτ, από στάση, με ένα βήμα, με δύο και τρία βήματα.
- ✓ Σταδιακά να σουτάρεις κάθε φορά και πιο γρήγορα.
- ✓ Τοποθέτησε σε τοίχο ή στο τέρμα διάφορα αντικείμενα και σημαδεψέ τα με την μπάλα δυνατά και γρήγορα.



- ✓ Προσπάθησε να σουτάρεις την μπάλα και σε αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που κοιπάς.
- ✓ Να σουτάρεις, από διαφορετικές αποστάσεις και θέσεις, προς το τέρμα.
- ✓ Χρησιμοποίησε διάφορα αντικείμενα (θάμνο, δένδρο, κολώνα, ορθοστάτη ή το δίχτυ του βόλεϊ) για αμυντικό.
- ✓ Στις ασκήσεις για το σουτ με πτώση χρησιμοποίησε στρώματα γυμναστικής.



## Σουτ με πλάγια κάμψη του κορμού στην αντίθετη πλευρά

Δοκίμασε να σουτάρεις γέρνοντας το σώμα σου δεξιά και αριστερά του αμυντικού.



## Σουτ με άλμα σε ύψος



- ✓ Σήκωσε γρήγορα το αντίθετο γόνατο λυγισμένο και πλάγια προς τα πάνω.
- ✓ Πήδα όσο πιο ψηλά και σουτάρε.
- ✓ Να προσγειωθείς με τα δύο πόδια ταυτόχρονα ή με το πόδι που πάτησες για άλμα.
- ✓ Ταυτόχρονα με το άλμα φέρε το χέρι με την μπάλα σε θέση για σουτ.
- ✓ Πάτα δυνατά και σήκω ψηλά με το αντίθετο πόδι από το χέρι που σουτάρεις.



## Σουτ με πτώση

- ✓ Όταν πέφτεις μπροστά, ταυτόχρονα φέρε το χέρι σου στη θέση για σουτ.
- ✓ Μετά το σουτ βάλε στο έδαφος, τα χέρια σου, για να μη χτυπήσεις.
- ✓ Όταν πέφτεις λύγισε τα χέρια σου και γλίστρησε το σώμα σου στο έδαφος.

## Να θυμάσαι...

- ✓ Αν δεν πετυχαίνεις τον στόχο σου (γκολ) σκέψου το γιατί !
- ✓ Μάθε να ξεμαρκάρεσαι για να σουτάρεις και να μην πατάς την γραμμή των 6m.

