

ΠΑΣΑ

Οποιοδήποτε παιχνίδι παίζουμε χρειάζεται να κάνουμε πάσες. Ας θυμηθούμε λοιπόν τα είδη πάσας που έχουμε μάθει για να τις εφαρμόσουμε (μήλα, γερμανικό κλπ).

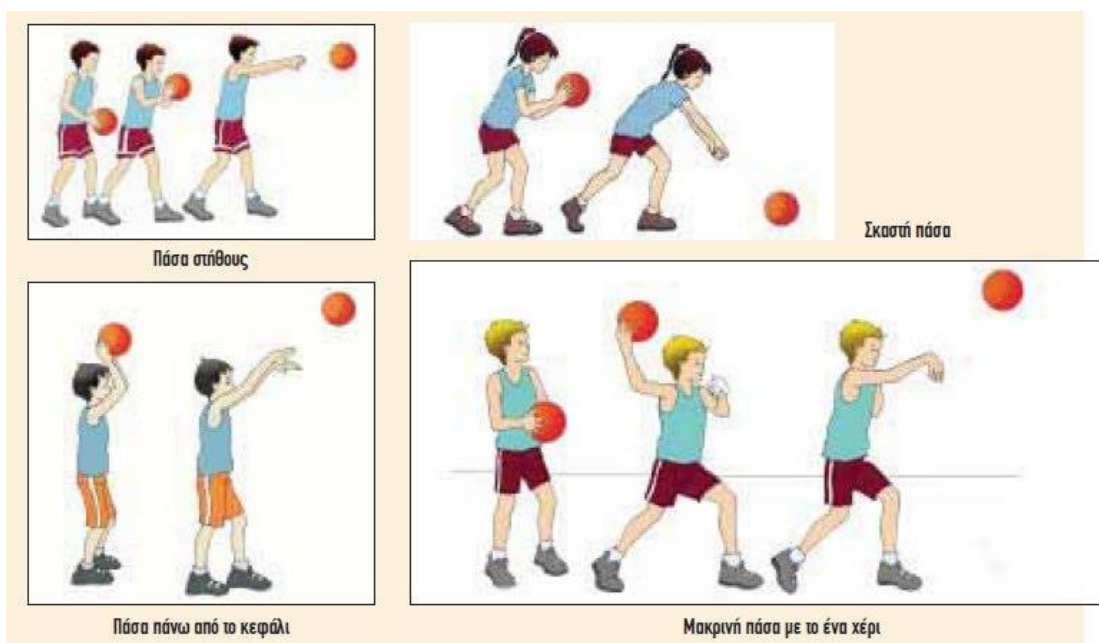
Πάσα Στήθους: Κρατάς την μπάλα κοντά στο στήθος και τη σπρώχνεις με τα δύο χέρια. Η πορεία της μπάλας πρέπει να είναι σε ευθεία και όχι καμπύλη.

Πάσα σκαστή: Σπρώχνεις απ' το στήθος την μπάλα ώστε να σκάσει στα 2/3 της απόστασης προς τον παίκτη που γίνεται η πάσα.

Πάσα πάνω από το κεφάλι: Οι αγκώνες να μην ανοίγουν πολύ προς τα έξω και η μπάλα να βρίσκεται πάνω από το κεφάλι και όχι πίσω από αυτό.

Πάσα με ένα χέρι ή μακρινή πάσα : Μεταφέρεις την μπάλα πίσω από το κεφάλι με ένα χέρι και κάνεις προβολή το αντίθετο πόδι.

Όταν κάνεις πάσα με ένα χέρι, να κάνεις εξάσκηση και με το άλλο για να γυμνάζεται εξίσου.



ΥΠΟΔΟΧΗ ΠΑΣΑΣ



<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-F106/564/3688,16065/>

Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε την μπάλα.

Όταν καταλάβεις ότι η μπάλα έρχεται σε σένα, άπλωσε τα χέρια, όπως στην εικόνα παραπάνω και προσπάθησε να απορροφήσεις την ορμή της λυγίζοντας τα χέρια.

Μετά το πιάσιμο της μπάλας, προετοιμάσου γρήγορα για να κάνεις την επόμενη κίνηση (π.χ. πάσα, σουτ κλπ)

ΝΤΡΙΜΠΛΑ

1. Επιτόπια ντρίμπλα: Σε στάση, χτυπάς την μπάλα με τις άκρες των δακτύλων, με γρήγορες κινήσεις του καρπού.

- Κάνε εξάσκηση της ντρίμπλας 10 φορές με το ένα χέρι και 10 με το άλλο.

2. Προωθητική ντρίμπλα: Προχωράς περπατώντας ή τρέχοντας και κάνεις ντρίμπλα. Κατά την αναπήδηση, η μπάλα δεν πρέπει να ξεπερνά το ύψος της λεκάνης. Μην ξεχνάς να εξασκείς και το άλλο χέρι.



Ασκήσεις ντρίμπλας με αυξημένη δυσκολία

1. Ντρίμπλα της μπάλας γύρω από το σώμα από την όρθια στάση.
2. Ντρίμπλα με δύο μπάλες, μία σε κάθε χέρι, σε στάση. Το ίδιο σε κίνηση.
3. Ντρίμπλες κάτω από πόδια σε στάση

