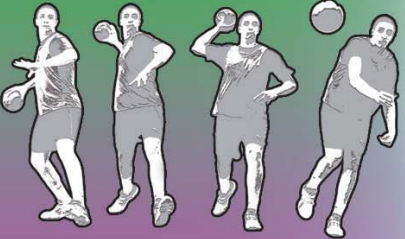


ΣΟΥΤΑΡΕ !

Βασικό σουτ (πάνω από τον ώμο)

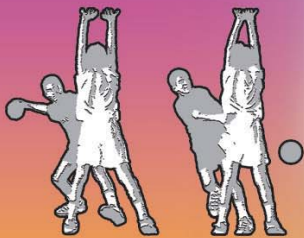
- ✓ Ταυτόχρονα με την ανύψωση του χεριού που σουτάρεις, πρόβαλε το αντίθετο πόδι και αντίθετο ώμο σου μπροστά.
- ✓ Το χέρι και ο αγκώνας που κρατάει την μπάλα πρέπει να είναι πιο ψηλά από τον ώμο.
- ✓ Ταυτόχρονα με το πάτημα του αριστερού ποδιού στο έδαφος στρίψε τη δεξιά σου πλευρά και το δεξί σου ώμο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



- ✓ Προσπάθησε να σουτάρεις την μπάλα και σε αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που κοιτάς.
- ✓ Να σουτάρεις, από διαφορετικές αποστάσεις και θέσεις, προς το τέρμα.
- ✓ Χρησιμοποίησε διάφορα αντικείμενα (θάμνο, δένδρο, κολώνα, ορθοστάτι 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



- ✓ Ταυτόχρονα με το άλμα φέρε το χέρι με την μπάλα σε θέση για σουτ.
- ✓ Πάτα δυνατά και σπώ ψηλά με το αντίθετο πόδι από το χέρι που σουτάρεις.

- ✓ Σπώσε 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.



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 λυγίσει 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.

- ✓ Προσπάθησε μερικές φορές να σουτάρεις ξαφνικά.
- ✓ Για να βάλεις γκολ σουτάρε:
 - α) Στην αντίθετη κατεύθυνση από την κίνηση του τερματοφύλακα.
 - β) Στις γωνίες του τέρματος ιδιαίτερα χαμηλά.
 - γ) Σκαστό σουτ.

