

ΜΑΘΕ ΝΑ ΧΕΙΡΙΖΕΣΑΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΙ ΓΙΝΕ Ο ΚΥΡΙΑΡΧΟΣ ΤΗΣ !



Ντριπλά



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 ντριπλά να έχεις το κεφάλι σου ψηλά χωρίς να κοπιάς την μπάλα ώστε να ελέγχεις τον χώρο γύρω σου. Μάθε να αλλάξεις 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 ντριπλά από διάφορες θέσεις όπως όρθιος ή γονατιστός και πρόσθεσε διάφορες ασκήσεις όπως στροφές και άλματα.
- ✓ Κάνε ντριπλά τρέχοντας με διαφορετική ταχύτητα και σε διαφορετικές κατευθύνσεις.

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

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



ΣΥΠΧΕ
Ελληνική Ομοσπονδία Χειροσφαίρας

Handball Kempa

