

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



«ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ»

Ανάπτυξη σωματικού σχήματος - Παραδείγματα ασκήσεων - παιχνιδιών

- Όλοι οι τύποι περπατήματος (στις φτέρνες, στις μύτες)
- Περπατώντας προς τα εμπρός ή τρέχοντας προς τα εμπρός, ανάποδο περπάτημα, σε όλο ή το μισό γήπεδο, κρατώντας τη μπάλα ψηλά, πίσω απ' την πλάτη.
- Τρέξιμο με κλωτσιές προς τα πίσω κρατώντας τη μπάλα πίσω από την πλάτη.
- Τρέξιμο με τα γόνατα ψηλά και με την μπάλα μπροστά.
- Περπάτημα ή τρέξιμο κρατώντας τη μπάλα, με μουσική υπόκρουση. Ξαφνικά σταμάτημα της μουσικής και παρατήρηση των αντιδράσεων των παιδιών. Μετά ξεκίνημα της μουσικής, ξανά.
- Η ίδια άσκηση αλλά με ελεύθερες ντρίπλες στο γήπεδο.
- Περπάτημα έχοντας τη μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους.
- Άλμα με τη μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους.
- Κάθισμα κάτω, σήκωμα των ποδιών και πέρασμα της μπάλας κάτω από τα γόνατα.
- Ξαπλωμένα στο δάπεδο, με τα πόδια λυγισμένα, στον αέρα, να περνούν τη μπάλα κάτω από τα γόνατα

Ανάπτυξη σωματικού σχήματος - Παραδείγματα ασκήσεων - παιχνιδιών

- Λύγισμα των χεριών ώστε να ακουμπήσουν με τη μπάλα το στήθος και επιστροφή στην αρχική θέση.
- Ξαπλωμένα μπρούμυτα ντριπλάρουν με το αριστερό και το δεξί χέρι.
- Πίεση της μπάλας με τα δύο χέρια για περίπου 5 δευτερόλεπτα.
- Η μπάλα είναι στο έδαφος: να προσπαθήσουν να τη σηκώσουν χτυπώντας τη με το ένα χέρι.
- Σε ζευγάρια να δίνουν πάσες, καθιστά και κινώντας κυκλικά τον κορμό.
- Σε ζευγάρια, καθιστά, ακουμπώντας ο ένας την πλάτη του άλλου: ο Α κρατά την μπάλα στους αστραγάλους του, σηκώνει τα πόδια και την περνάει στον Β που την πιάνει με τα χέρια. Επανάληψη.
- Σε ζευγάρια: ο ένας ξαπλωμένος, με τη μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους, σηκώνει τα πόδια και την περνάει στον άλλο που στέκεται όρθιος. Επανάληψη και αλλαγή θέσεων.

Αναπνευστική εξάσκηση - Παραδείγματα παιχνιδιών - ασκήσεων

- Φούσκωμα μπαλονιών με στόμα ή καλαμάκι και παραγωγή ήχων από τα παιδιά.
- Εισπνοή και εκπνοή με το ένα ρουθούνι μόνο.
- Φυσούν, σπρώχνοντας πινγκ - πονγκ μπαλάκια στο δάπεδο.
- Εισπνέουν με τη μύτη και μετρούν δυνατά καθώς εκπνέουν. Το ίδιο χωρίς μέτρημα φωναχτά.
- Καθισμένα κάτω ακουμπούν τα χέρια πίσω από την πλάτη, με τα πόδια λυγισμένα. Εισπνέουν σηκώνοντας τα χέρια τους και εκπνέουν σκύβοντας μπροστά και αγκαλιάζοντας τα γόνατα τους.
- Ξαπλωμένα ανάσκελα με τη μπάλα στο στήθος εισπνέουν και εκπνέουν παρατηρώντας την κίνηση της μπάλας καθώς πηγαίνει πάνω κάτω.
- Η ίδια άσκηση αλλά με τη μπάλα στην κοιλιά.
- Φυσούν χάρτινα μπαλάκια, ακολουθώντας μια συγκεκριμένη πορεία, χωρίς να τα αγγίξουν (διαγωνισμός).

Άσκηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων τεχνικής

Αντοχή - Παραδείγματα παιχνιδιών - ασκήσεων

- Αγώνας ντρίπλας 10-15 μέτρα: επανάληψη 5 φορές.
- Αγώνας τρεξίματος σλάλομ με ντρίπλες.
- Σκυταλοδρομίες και αγώνες ντρίπλας.
- Διαγωνισμός άλματος με συγκεκριμένο ρυθμό.
- Διαγωνισμός σουτ με περιορισμό χρόνου: δείτε πόσα σουτ μπορούν να κάνουν μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
- Η ίδια άσκηση, αλλά ελέγχοντας πόσα καλάθια μπορούν να βάλουν μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Δύναμη - Παραδείγματα παιχνιδιών - ασκήσεων

- Ταυτόχρονη ντρίπλα και άλμα.
- Διαγωνισμός ντρίπλας, σουτ, πάσας, σε σταθερή θέση ή εν κινήσει.
- Ασκήσεις σε ζευγάρια για την άμυνα, την επίθεση, την αντίσταση και την αντοχή.
- Σε ζευγάρια: Άλμα μέσα και έξω από έναν κύκλο.
- Ψηλό άλμα, μακρινό άλμα, άλμα προς τα πίσω, μικρό άλμα.
- Πέταγμα της μπάλας προς τα εμπρός, προς τα πίσω, προς τα πλάγια, με τα γόνατα κάτω, σε καθιστή θέση, σε ξαπλωτή θέση ανάσκελα ή μπρούμυτα.
- Όλοι οι τύποι σκυταλοδρομιών

Ταχύτητα - Παραδείγματα παιχνιδιών - ασκήσεων

- Τρέξιμο με ντρίπλα στο γήπεδο και αλλαγή ταχύτητας με ένα σήμα (σφυρίχτρα, φωνή).
- Ντρίπλα από διαφορετικές θέσεις (όρθια, καθιστή, γονατιστή, ξαπλωτή ανάσκελα ή μπρούμυτα).
- Σε ζευγάρια (1 μπάλα το καθένα) να κάνουν ντρίπλα και να προσπαθούν να αγγίξουν τη μπάλα του άλλου, το γόνατο, την πλάτη, τα κορδόνια του παπουτσιού κτλ.
- Αγώνες και σκυταλοδρομίες ντρίπλας (διαφορετικά σήματα).
- Παιχνίδια - ασκήσεις αντίδρασης σε σήματα (οπτικά, ακουστικά, απτά).

Άσκηση και ανάπτυξη ειδικών ικανοτήτων συντονισμού.

Συντονισμός Παραδείγματα παιχνιδιών - ασκήσεων

- Να προσπαθήσουν να χτυπήσουν με τη μπάλα ένα στόχο (μπάλα σε κίνηση, κύκλο, μπαστούνι, αριθμούς σχεδιασμένους στον τοίχο, τα τετράγωνα των πολύζυγων κτλ.) .
- Να τρέξουν με το ένα χέρι μπροστά και το άλλο πίσω.
- Να πετάξουν τη μπάλα και να προσπαθήσουν να τη βάλουν μέσα σε ένα κύκλο σχηματισμένο από τα χέρια ενός συμπαίκτη.
- Σε ζευγάρια (1 μπάλα το καθένα): προσπαθήστε να αγγίξετε τη πλάτη, τα γόνατα, τη μπάλα του άλλου (αυτός που θα καταφέρει να αγγίξει τον άλλο περισσότερες φορές μέσα σε συγκεκριμένο χρόνο κερδίζει).
- Η ίδια άσκηση τρεις - τρεις, τέσσερις - τέσσερις, πέντε - πέντε.
- Ντρίπλα σε σταθερή θέση με δύο μπάλες.
- Σε ζευγάρια: ο Α κάνει ντρίπλες προς το Β (αυτός έχει πόδια και χέρια ανοιχτά), περνά από κάτω του, γυρνάει, επανέρχεται στην αρχική θέση, σταματά και δίνει πάσα στον Β, ο οποίος επαναλαμβάνει το ίδιο.
- Όρθια, να κρατάνε τη μπάλα μπροστά τους με ίσια τα χέρια. Να την αφήνουν να πέσει, και πριν επανέλθει να χτυπήσουν παλαμάκια και μετά να την πιάσουν.

Συντονισμός - Παραδείγματα παιχνιδιών - ασκήσεων

- Το ίδιο, κρατώντας τη μπάλα και χτυπώντας παλαμάκια προς τα πίσω.
- Σε ζευγάρια (1 μπάλα το καθένα): ο Α περνάει τη μπάλα με γκελ στον Β, ο οποίος πιάνοντας τη με τα δύο του χέρια μπροστά από το στήθος του, του την ξαναπετά.
- Σε ζευγάρια: ο Α στέκεται με τη μπάλα και ο Β κάθεται χωρίς μπάλα. Ο Α πετάει τη μπάλα στον Β και κάθεται κάτω, ο Β πετάει την μπάλα στον Α και σηκώνεται όρθιος.
- Σε ζευγάρια: πάσες με τα δύο χέρια στο ύψος του στήθους, πάσες με γκελ, πλάγιες πάσες, πλάγιες πάσες με γκελ, bowling πάσες, baseball πάσες, πάσες με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι.
- Σε ζευγάρια, πλάτη με πλάτη: πάσα πάνω από το κεφάλι και κάτω από τα πόδια.
- Το ίδιο από αριστερά και δεξιά.
- Σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι από τον άλλο: ο Α κυλάει την μπάλα στον Β και ο Β κάνει πάσα την ίδια στιγμή με τα πόδια.
- Σε ζευγάρια, ο ένας καθιστός απέναντι από τον άλλο: αλλαγή της μπάλας με πέταγμα, κύλισμα, γκελ.
- Να στοχεύσουν και να πετάξουν τη μπάλα σε ένα στόχο.
- Σε ζευγάρια: ο Α κάνει κινήσεις ντρίπλας και ο Β μιμείται. Αλλαγή ρόλων.
- Σε ζευγάρια, η μπάλα ανάμεσα στις δύο πλάτες: περπάτημα προς τα εμπρός, προς πίσω, προς το πλάι, με στόχο να μην πέσει η μπάλα κάτω.
- Το ίδιο με την μπάλα ανάμεσα στα μέτωπα.

Ισορροπία - Παραδείγματα παιχνιδιών - ασκήσεων

- Ντρίπλα πηδώντας στο 1 πόδι (σε σταθερή θέση ή εν κινήσει).
- Περπάτημα στις μύτες, στις φτέρνες.
- Να στέκονται ακίνητοι, κρατώντας τη μπάλα και με τα πόδια ανοιχτά. Να κάνουν πλήρη αναστροφή πηδώντας και να προσγειωθούν ακριβώς στην ίδια θέση. (πρώτα στη μια κατεύθυνση και μετά στην άλλη).
- Ντρίπλα με τα μάτια κλειστά.
- Άλματα σε έναν πάγκο με στόχο να μην χάσουν την ισορροπία τους.
- Τρέξιμο στο γήπεδο και σταματήματα αμέσως μόλις ακουστεί το σήμα.
- Το ίδιο, με ντρίπλα.
- Τρέξιμο στο γήπεδο, σταμάτημα με ένα σήμα, πηδούν ψηλά, γυρνούν προς την άλλη κατεύθυνση και ξανά ξεκινούν να τρέχουν.
- Ανάποδο περπάτημα.
- Ντρίπλα στο γήπεδο, όταν ακουστεί το σήμα κυλιούνται στο δάπεδο, σηκώνονται, πιάνουν την μπάλα και αρχίζουν τις ντρίπλες ξανά.
- Ντριπλάρουν στο γήπεδο και μόλις ακουστεί το σήμα στέκονται όρθιοι, στο ένα πόδι.
- Ντρίπλες μέσα, έξω και γύρω από τον κύκλο.