

Εκτέλεση σουτ με ακρίβεια σε συμπαίκτη μας

Δεξιότητα εξάσκησης : λάκτισμα και σταμάτημα της μπάλας με το πόδι, αριστερό και δεξί

ΟΔΗΓΙΕΣ

Παίζουμε σε ζευγάρια (με τα αδέλφια μας τους γονείς/κηδεμόνες), στο μπαλκόνι, στην αυλή, σε μια αλάνα ή οπουδήποτε μπορούμε να βρούμε ένα χώρο ελεύθερο. Το ζευγάρι στέκει σε μια απόσταση 2 μέτρων μακριά ο ένας από τον άλλο. Τοποθετούν 2 κώνους ή μπουκάλια πλαστικά από νερό ή μαξιλάρια για τέρμα με άνοιγμα 1 μετρό. Ο καθένας από στέκεται 1 μετρό πίσω από το τέρμα του και στη θέση από την όποια κάνει την προσπάθεια του για σουτ.

Δείτε το παρακάτω σχεδιάγραμμα.



Στόχος του παιχνιδιού: Το κάθε άτομο από το ζευγάρι να κλοτσήσει την ακίνητη μπάλα με το μέσα μέρος του ποδιού έτσι ώστε να περάσει μέσα από τα τέρματα και να φτάσει στο άλλο άτομο. Το άλλο άτομο που είναι απέναντι υποδέχεται την μπάλα την σταματά με το πόδι του.

Βαθμολογία: Κάθε φορά που κλοτσούν την μπάλα χωρίς αυτή να ακουμπήσει τους κώνους και να φτάσει απέναντι στο συμπαίκτη τους παίρνουμε 2 βαθμούς, αν ακουμπήσει τους κώνους αλλά και πάλι φτάσει απέναντι στον συμπαίκτη τους περνούμε 1 βαθμό. Παίζουμε συνεχεία με χρόνο πχ 10 λεπτά ή από 10 προσπάθειες ο καθένας. Νικητής αυτός με τους περισσότερους βαθμούς. Ο χαμένος εκτελεί 10 επιτόπια αλατάκια.

Παραλλαγές:

- Δοκιμάζουν 5 φορές με το δυνατό πόδι και άλλες 5 με το αδύνατο πόδι.
- Μικραίνει/μεγαλώνει η απόσταση μεταξύ των παιδιών το τέρμα
- Χρήση διαφορετικού είδους μπάλας(μπαλάκι τένις, πλαστική μικρή μπάλα, μπάλα βόλει, ποδόσφαιρου κ.τ.λ.)