

criiio batting

Χτυπήστε την μπάλα και σημειώστε μερικά ρόνια

ασκήσεις & δεξιότητες

άσκηση 01 – the drop feed

δεξιότητα: τεχνική και συγχρονισμός, αντανakλαστικά κτυπήματος

Παίκτης 1

Έχεις τη μπάλα. Κράτα τη ψηλά, στη συνέχεια ρίξε τη μπροστά από τον batter



Παίκτης 2

Είσαι ο batter. Χτύπησε τη μπάλα μετά την πρώτη ή την δεύτερη αναπήδηση.



Παίζοντας μόνος?

Κρατήστε την μπάλα κάτω από το πηγούνι σας. Αφήστε τη να αναπηδήσει και δώστε της ένα χτύπημα.



! Βεβαιωθείτε ότι ο παίκτης 1 στέκεται στο πλάι του παίκτη 2, για να μείνει έξω από τη διαδρομή της αιωρούμενης πάτας.

άσκηση 02 – the bobble feed

δεξιότητα: βελτιώστε τη στόχευσή σας

Παίκτης 1

Αφήστε την μπάλα να αναπηδήσει μερικές φορές καθώς τη ρίχνετε από κάτω στον batter. Προσπαθήστε να ρίχνετε τη μπάλα από χαμηλά στο έδαφος.



Παίκτης 2

Κουνήστε τα πόδια σας για να πάρετε σωστή θέση και κουνήστε τη πάτα σας για να χτυπήσετε τη μπάλα. Προσπαθήστε να πετύχετε ένα ωραίο καθαρό χτύπημα.



Πολύ εύκολο?

Βάλτε μερικούς στόχους για να χτυπήσετε με τη μπάλα. Αυτό θα σας βοηθήσει πραγματικά να βελτιώσετε το στόχο σας.



! Βεβαιωθείτε ότι ο παίκτης 1 βρίσκεται σε απόσταση ασφαλείας μακριά από τον batter, ώστε να έχει χρόνο να αντιδράσει εάν η μπάλα χτυπηθεί προς το μέρος του.

challenge

Βάλτε κάποιους στόχους - ένα σακίδιο, ένα μεγάλο μπουκάλι νερού ή ένα άδειο κουτί δημητριακών.

Τώρα δοκιμάστε ξανά τις δύο πρώτες ασκήσεις. Αυτή τη φορά στοχεύστε προς τους στόχους σας καθώς κάνετε batting.

Περνάω στο επόμενο επίπεδο. Δοκιμάστε διαφορετικούς τύπους πάτας - για παράδειγμα έναν πλάστη, ένα ξύλινο μπαστούνι ή ένα στρογγυλό ρόπαλο.

συμβουλές batting



Παρακολουθήστε τη μπάλα πάνω στη πάτα



Μείνετε συγκεντρωμένοι στην μπάλα πριν χτυπήσετε



Να έχετε πάντα δύο χέρια στη πάτα



Σταθείτε στο πλάι και προσαρμόστε τα πόδια σας καθώς χτυπάτε την μπάλα

criiio bowling

Χτυπήστε τα "ξύλα", βγάλτε τον batter από το παιχνίδι

ασκήσεις & δεξιότητες

άσκηση01 – bowling from a standing position

δεξιότητα: Βασικά στοιχεία και στόχευση

Τοποθετήστε τον στόχο σας σε μικρή απόσταση. Σταθείτε όρθιοι και λυγίστε ελαφρά τα γόνατά σας. Κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά και κοιτάξτε το στόχο σας.



Τοποθετήστε τα δάχτυλά σας σε σχήμα V γύρω από τη μπάλα χρησιμοποιώντας τον αντίχειρα σας για κράτημα. Κρατήστε την μπάλα μπροστά σας και σηκώστε το χέρι σας ψηλά.



Γυρίστε τα χέρια σας και αφήστε την μπάλα προς το στόχο σας. Θυμηθείτε να κρατάτε το χέρι σας ίσιο καθώς κάνετε bowling.



Πολύ δύσκολο?

Πλησιάστε λίγο πιο κοντά στον στόχο σας ή κάντε το στόχο σας λίγο μεγαλύτερο.

άσκηση02 – run up into bowling action

δεξιότητα: φόρα τρεξίματος

Τοποθετήστε τον στόχο σας στο έδαφος και μετά σημειώστε την έναρξη του τρεξίματος σας - χρησιμοποιώντας ένα ρούχο ή τραβήξτε μια γραμμή με κιμωλία.



Καθώς τελειώνετε το τρέξιμό σας και αφήνετε τη μπάλα, βεβαιωθείτε ότι τα δάχτυλα του ποδιού σας είναι στραμμένα προς το στόχο. Κρατήστε αυτό το μπροστινό πόδι στην ίδια θέση κάθε φορά και βεβαιωθείτε ότι η ενέργειά σας πηγαίνει προς το στόχο.



challenge

Τοποθετήστε τρεις στόχους μπροστά σας- έναν ευθεία μπροστά, έναν στα αριστερά σας και έναν στα δεξιά σας.

Θα χρειαστείτε πολλές μπάλες. Και εάν ένας φίλος σας τις πετούσε πίσω θα ήταν τέλειο.

Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο στα 30'' και μετά δείτε πόσες φορές μπορείτε να χτυπήσετε τους στόχους σας.

Δοκιμάστε το spin bowling. Βάλτε τη μπάλα να γυρίσει όταν προσγειωθεί, περιστρέφοντάς την με το χέρι σας λίγο πριν την αφήσετε - ένας εφιάλτης για μερικούς batters.

συμβουλές bowling



Κρατήστε το σώμα σας όσο πιο χαλαρό γίνεται



Βεβαιωθείτε ότι έχετε το χέρι σας κρατώντας τη μπάλα τεντωμένο, σε όλη τη διάρκεια της κίνησης



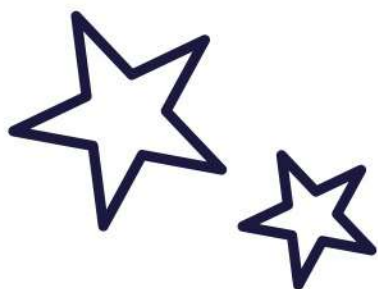
Στρέψτε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τον στόχο σας



Εξασκηθείτε στην προσγείωση στο ίδιο μέρος κάθε φορά που κάνετε bowling



Βεβαιωθείτε ότι η ενέργειά σας πηγαίνει προς τον στόχο



Επιμέλεια για την Ελληνική έκδοση
Βαρζακάκος Δημήτριος
Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής



criiio catching

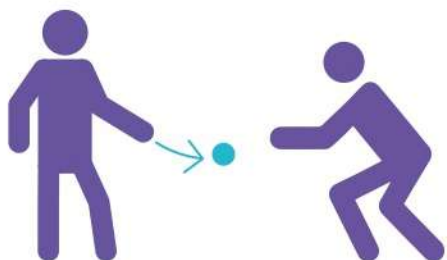
Το πιάσιμο έχει να κάνει με τον συντονισμό χεριου-ματιού

ασκήσεις & δεξιότητες

άσκηση 01 – catching

δεξιότητα: Βασικά στοιχεία πιασίματος

Σταθείτε απέναντι από τον συμπαίκτη σας. Ο ένας παίκτης πρέπει να πετάξει τη μπάλα τυχαία από κάτω στον άλλο, για να δοκιμάσει τα αντανakλαστικά του catcher.



Εάν είστε έτοιμος για ένα πιάσιμο, κάντε τα χέρια σας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη περιοχή υποδοχής. Κρατήστε τα χέρια σας ενωμένα και απλώστε τα δάχτυλά σας πλατιά.



θα χρειαστείτε



μία πάτα



Τρεις μπάλες διαφορετικού μεγέθους - ή μία μπάλα και δύο αντικείμενα



Κάποιον να εξασκηθείτε μαζί

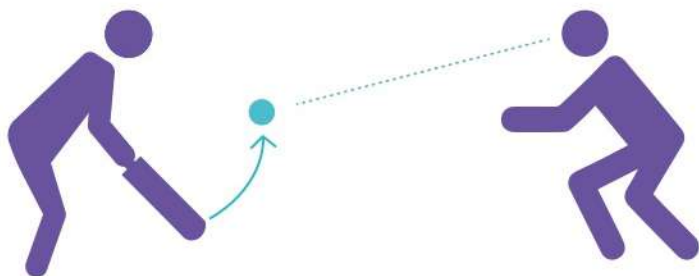
Επιπλέον πρόκληση

Αυξήστε την ταχύτητα και τον ρυθμό των μπαλονιών που ρίχνονται. Μπορεί ο catcher να συνεχίσει?

άσκηση 02 – χτυπώντας την μπάλα και πιάνοντας

δεξιότητα: δύναμη και ταχύτητα

Ο ένας παίκτης πρέπει να χρησιμοποιήσει την πάτα του για να χτυπήσει τη μπάλα για να την πιάσει ο άλλος.



Αν είστε έτοιμος για πιάσιμο, σταθείτε με τα γόνατά σας λυγισμένα και κρατήστε τα μάτια σας στη μπάλα που πλησιάζει.

Για επίπεδα πιασίματα πάνω από το ύψος του στήθους, χρησιμοποιήστε τη μέθοδο της αντίστροφης κούπας συμπλέκοντας τους αντίχειρες και το δάχτυλο του δείκτη.



Για χαμηλότερα πιασίματα, κρατήστε τα χέρια σας μαζί μπροστά σας, δημιουργώντας μια μεγάλη επιφάνεια υποδοχής, δείχνοντας τους αντίχειρες σας προς τα έξω.



challenge

Πρώτος παίκτης, είσαι ο ρίπτης - σταθείτε ΠΙΣΩ από τον άλλο παίκτη κρατώντας τη μπάλα.

Δεύτερος παίκτης, είσαι ο Υποδοχέας - το πρόσωπο ΜΑΚΡΙΑ από τον ρίπτη.

Ο Ρίπτης, φωνάζει <<Τώρα>>! και πετάει τη μπάλα ταυτόχρονα.

Ο Υποδοχέας, γυρίζει όταν ακούει <<τώρα>> και πιάνει τη μπάλα.

συμβουλές πιασίματος



Σταθείτε σε μια άνετη θέση υποδοχής με τα γόνατά σας ελαφρώς λυγισμένα



Να έχετε πάντα τα μάτια σας στη μπάλα που πλησιάζει



Κρατήστε τα χέρια σας ενωμένα και δημιουργήστε μια μεγάλη περιοχή υποδοχής μέσα σε αυτά

Επιμέλεια για την Ελληνική έκδοση
Βαρζακάκος Δημήτριος
Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής



criiio

throwing

Το να ρίχνεις τη μπάλα στο κρίκετ σημαίνει να πετάς τη μπάλα όσο το δυνατόν πιο γρήγορα σε άλλον παίκτη ή να χτυπάς τα ξύλα. Ο στόχος είναι να βγει ο batter "OUT".

θα χρειαστείτε

- μια μπάλα



Ένα στόχο - όπως μερικά ξύλα του κρίκετ ή οτιδήποτε έχετε στη διάθεσή σας, όπως ένα σακίδιο, ένα μεγάλο μπουκάλι νερού ή ένα άδειο κουτί δημητριακών

ασκήσεις & δεξιότητες

άσκηση 01 – overarm and underarm throwing to hit a target

δεξιότητα: βελτιώστε το σημάδι σας

Τοποθετήστε έναν μεγάλο στόχο στο έδαφος και στη συνέχεια απομακρυνθείτε σε μικρή απόσταση από αυτόν.



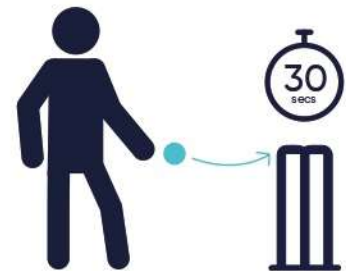
Δοκιμάστε μια ρίψη από πάνω από τον ώμο - τοποθετήστε το σώμα σας σε μια σταθερή στάση, τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά και ο μπροστινός ώμος σας στραμμένος προς την κατεύθυνση που θα ήθελες να πάει η μπάλα.

Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 30'' και δείτε πόσες φορές να χτυπήσετε το στόχο.



Δοκιμάστε μια ρίψη από κάτω από τον ώμο - βάλτε τον εαυτό σας στην ίδια στάση και σημαδέψτε τον στόχο.

Ρυθμίστε ξανά ένα χρονόμετρο για 30'' και φύγατε!



άσκηση 02 – overarm target throwing at stumps

δεξιότητα: βελτιώστε ακόμα περισσότερο το σημάδι σας

Τοποθετήστε τρεις στόχους στο έδαφος, ο ένας δίπλα στον άλλο ή χρησιμοποιήστε κανονικά ξύλα του κρίκετ.



Χρησιμοποιώντας τη ρίψη από πάνω, στοχεύστε την μπάλα και στα 3 ξύλα, χτυπώντας τα όπου μπορείτε.



Πολύ εύκολο?

Στοχεύστε μόνο στο μεσαίο ξύλο. Δείτε αν μπορείτε να το χτυπήσετε τρεις φορές στη σειρά.



challenge

Πρώτα, δοκιμάστε ξανά μια ρίψη από πάνω από τον ώμο στο στόχο, αλλά αυτή τη φορά τρέξτε προς τη μπάλα, σηκώστε την και πετάξτε την.

- Τοποθετήστε 5 μπάλες στη σειρά, απομακρυνθείτε απ' αυτές και μετά τρέξτε.
 - Πιάστε την πρώτη μπάλα και ρίξτε στον στόχο.
 - Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση και επαναλάβετε.
 - Δείτε πόσες φορές μπορείτε να χτυπήσετε το στόχο.
- Τώρα αυξήστε την απόσταση των βολών σας, ώστε να στοχεύετε όλο και πιο μακριά κάθε φορά. Όταν ρίχνετε βεβαιωθείτε ότι η μπάλα πετάει επίπεδα στον αέρα, αντί με καμπύλη.

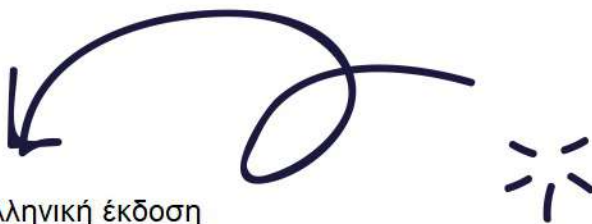
συμβουλές ρίψης



Η στάση είναι το κλειδί - σταθείτε στο πλάι, έχετε τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά και τον μπροστινό ώμο σας προς την κατεύθυνση που θέλετε να ταξιδέψει η μπάλα.



Κρατείστε τα μάτια σας στον στόχο, όχι στην μπάλα.



Επιμέλεια για την Ελληνική έκδοση
Βαρζακάκος Δημήτριος
Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

