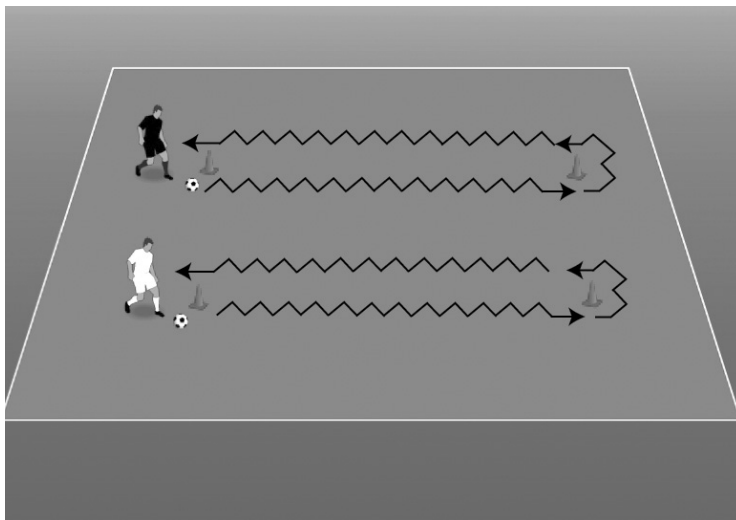


### 2.10.4 Αντιπροσωπευτικές ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής της ντρίπλας

Τα παιδιά εξασκούνται στην προώθηση της μπάλας με το εσωτερικό, το εξωτερικό και το πάνω μέρος του μέρους του ποδιού. Στην αρχή εξασκούνται στον κάθε έναν τρόπο προώθησης της μπάλας ξεχωριστά και στη συνέχεια τους χρησιμοποιούν στις ασκήσεις διαδοχικά (π.χ. σε μία άσκηση μπορούν να προωθούν την μπάλα μία φορά με το εσωτερικό και μία με το εξωτερικό εναλλάξ). Οι ασκήσεις εκτελούνται στην αρχή περπατώντας, στη συνέχεια βαδίζοντας με γρήγορο ρυθμό και τέλος τρέχοντας με αργό ρυθμό. Τα παιδιά δε θα πρέπει να σταματούν, ενώ προωθούν την μπάλα, αλλά η κίνηση τους πρέπει να είναι συνεχόμενη. Επιπλέον, είναι σημαντικό κατά την εκτέλεση των ασκήσεων να διατηρούν την ισορροπία τους, να έχουν πάντα την μπάλα κοντά τους και να κρατάνε το κεφάλι τους ψηλά βλέποντας τον αγωνιστικό χώρο όσο το δυνατόν περισσότερο μπορούν. Μετά την εξάσκηση στην προώθηση - έλεγχο της μπάλας, τα παιδιά εξασκούνται στην ντρίππλα με προσποίηση και αλλαγή κατεύθυνσης. Στις ασκήσεις αυτές (που παρουσιάζονται στο παράδειγμα στην ενότητα 2.9) όλες οι κινήσεις προσποίησης πρέπει να εκτελούνται και με το δεξί και με το αριστερό πόδι (Kentwell, 1996, Koger, 2005, Luxbacher, 2005, Memmert & Breihofer, 2008).

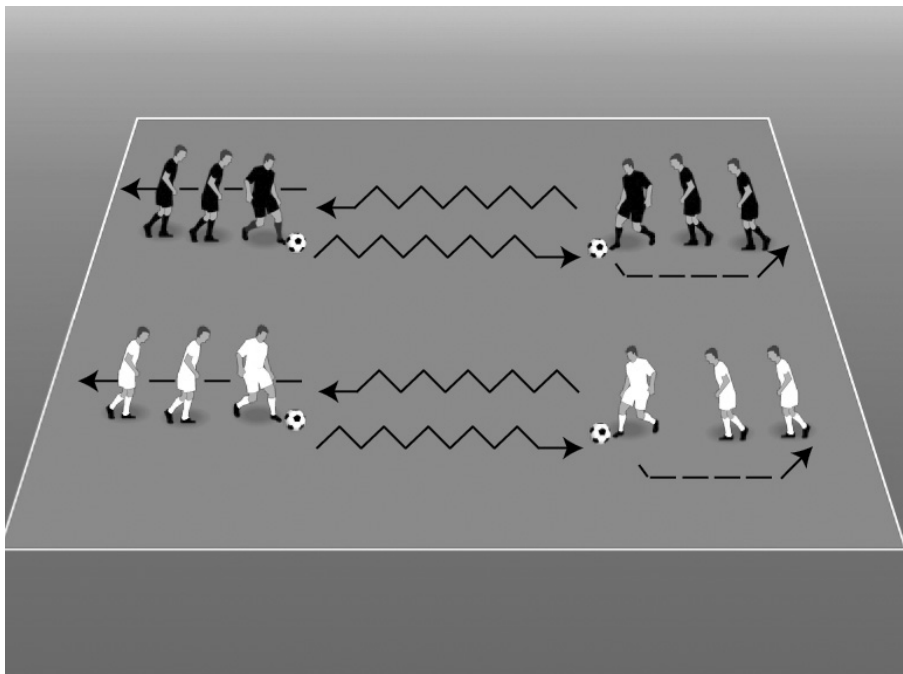
**Άσκηση 1:** «Ατομική άσκηση ντρίπλας». Κάθε παίκτης έχει από μία μπάλα. Μπροστά από κάθε παίκτη τοποθετούνται δύο κώνοι σε απόσταση δέκα μέτρων μεταξύ τους. Οι παίκτες προωθούν την μπάλα από τον έναν κώνο στον άλλο και επιστρέφουν κάθε φορά περνώντας γύρω από τους κώνους και όχι από μπροστά τους (Σχήμα 66) (Koger, 2007).



Σχήμα 66: Ατομική άσκηση ντρίπλας.



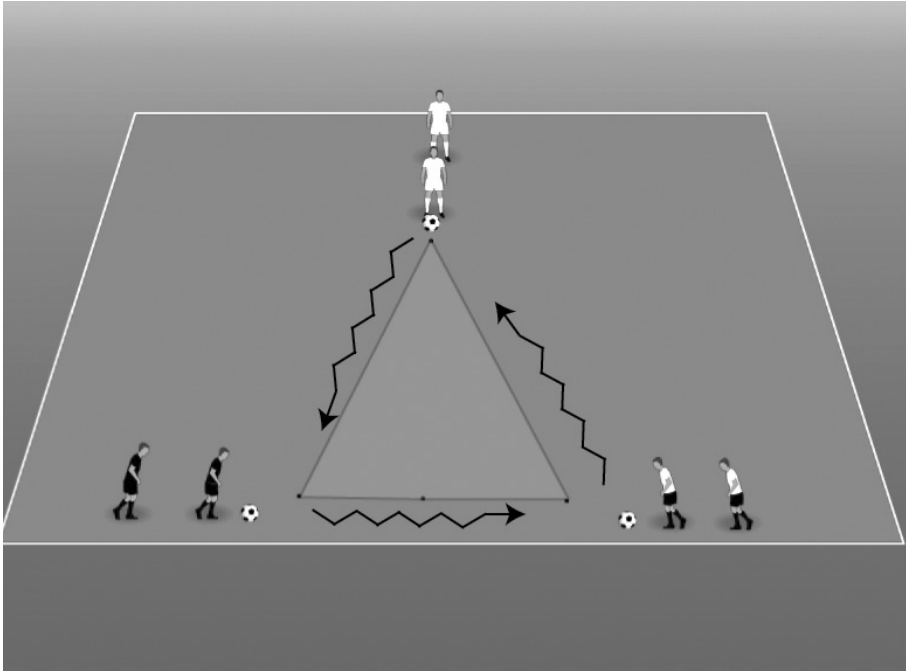
**Άσκηση 2:** «Άσκηση ντρίπλας σε ομάδες». Οι παίκτες τοποθετούνται σε αντιμέτωπες ομάδες τριών ή τεσσάρων παικτών. Ο πρώτος παίκτης κάθε ομάδας που έχει την μπάλα, προωθεί την μπάλα, την αφήνει μπροστά στον πρώτο της απέναντι ομάδας, αφού πρώτα τη σταματήσει με το πέλμα του ενός ποδιού, και πηγαίνει στο τέλος της σειράς της. Ο παίκτης που πήρε την μπάλα εκτελεί το ίδιο προς την απέναντι ομάδα, και η άσκηση συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο (Σχήμα 67) (Rius, 2001).



Σχήμα 67: Άσκηση ντρίπλας σε ομάδες.



**Άσκηση 3:** «Τρίγωνο». Τρία ζεύγη παικτών σχηματίζουν τρίγωνο. Κάθε ζευγάρι έχει από μία μπάλα. Με το σήμα του γυμναστή/προπονητή οι πρώτοι παίκτες κάθε ζευγαριού προωθούν την μπάλα γύρω από το τρίγωνο. Οι επόμενοι περιμένουν στον κώνο τους, έως ότου ο συμπαίκτης τους γυρίσει και τους δώσει την μπάλα για να την προωθήσουν και αυτοί με τον ίδιο τρόπο. Το ζευγάρι που θα πραγματοποιήσει τους περισσότερους γύρους σε τρία λεπτά κερδίζει το παιχνίδι (Σχήμα 68).



Σχήμα 68: Άσκηση ντρίπλας σε διάταξη τριγώνου.

