

**ΑΘΛΗΜΑΤΑ
ΡΟΠΑΛΟΣΦΑΙΡΗΣΗΣ
ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΗΣ
ΤΕΧΝΙΚΗΣ
BASEBALL – SOFTBALL**

Διονύσης Χωραφάς

B. Sc. ΤΕΦΑΑ Αθηνών – M. Sc. ΣΕΦΑΑ Κομοτηνής

Προπονητής Softball/Baseball

ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

- Υποδοχή της μπάλας (catching).
- Πάσα – Μεταβίβαση της μπάλας (throwing).
- Υποδοχή χτυπήματος εδάφους (ground ball).
- Υποδοχή χτυπημένης μπάλας στον αέρα (fly ball).
- Χτύπημα με το ρόπαλο (hitting).



ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- Ζητάω μπάλα με δύο χέρια δημιουργώντας έναν «στόχο».
- Προσπαθώ να χρησιμοποιώ και τα δύο χέρια στην υποδοχή (πρώτα η μπάλα στο γάντι και μετά «καπακώνεται» με το γυμνό χέρι).
- Όταν η πάσα είναι πάνω από τη μέση μου, τότε τα δάκτυλα δείχνουν προς τα πάνω, αν είναι κάτω από τη μέση μου τότε δείχνουν προς τα κάτω.

*ΟΤΑΝ Ο ΠΑΙΚΤΗΣ ΔΕΝ ΔΙΝΕΙ ΣΤΟΧΟ
ΘΕΩΡΟΥΜΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΖΗΤΑΕΙ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ
ΔΕΝ ΤΟΥ ΤΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΖΟΥΜΕ.*



Συνηθισμένα λάθη:

- Χρησιμοποιώ πρώτα το γυμνό χέρι.
- Δε χρησιμοποιώ δύο χέρια στην υποδοχή
- Δεν κλείνω το γάντι όταν η μπάλα μπαίνει μέσα.



ΠΑΣΑ – ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Σημεία προσοχής:

- Κρατάω την μπάλα με τα δάκτυλα στις ραφές.
- Δίνω «στροφές» στη μπάλα.
- Ανοίγω χέρι πάσας προς τα πίσω – δείχνω με το χέρι γαντιού.
- Κατά την εκτέλεση, ο αγκώνας βρίσκεται ψηλά στο ύψος του αυτιού.
- Follow through και αρμονική αντιμετάθεση των χεριών.
- Όλη η κίνηση είναι κυκλική κίνηση.



Συνηθισμένα λάθη:

- Δεν κρατάει την μπάλα από τις ραφές.
- Δεν δίνει στροφές στη μπάλα.
- Δεν «απλώνει» το χέρι πίσω.
- «Πέφτει» ο αγκώνας.
- Δε δείχνει με το χέρι γαντιού ή συνεχίζει να δείχνει μετά την πάσα.



Ασκήσεις – Μεθοδολογία

- Από κάτω πάσα και υποδοχή της μπάλας με δύο χέρια χωρίς γάντι.
- Από κάτω πάσα υποδοχή της μπάλας με δύο χέρι με γάντι.
- Από κάτω πάσα υποδοχή της μπάλας πάνω και κάτω από τη μέση.
- Πάσα από πάνω με τον καρπό.
- Πάσα από πάνω με μισή κίνηση.
- Πάσα από πάνω με ολοκληρωμένη την κίνηση.
- Πάσα από πάνω με ολοκληρωμένη την κίνηση και βηματισμό – φόρα.

ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΕΛΑΦΟΥΣ

- Πόδια παράλληλα – άνοιγμα λίγο μεγαλύτερο από το ύψος των ώμων.
- Γόνατα λυγισμένα περίπου 90 μοίρες.
- Το γάντι έχει επαφή με το έδαφος.
- Το γυμνό χέρι βρίσκεται μπροστά από το πρόσωπο, λίγο κάτω από ύψος ματιών.
- Υποδοχή της μπάλας με τα δύο χέρια («απορρόφηση» της μπάλας – soft hands) και πάσα.



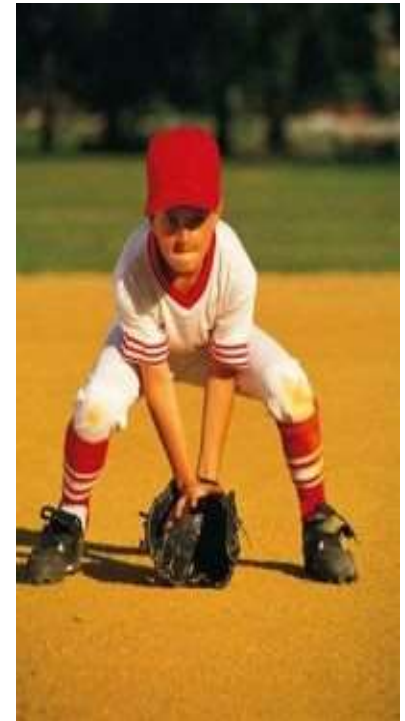
Συνηθισμένα λάθη:

- Το γάντι δεν έχει επαφή με το έδαφος (η μπάλα περνάει από κάτω).
- Ο παίκτης δεν λυγίζει τα γόνατα, αλλά σκύβει με τη μέση.
- Υποδέχεται την μπάλα μόνο με το γάντι, χωρίς να την καλύπτει με το γυμνό χέρι.
- Φοβάται την μπάλα.



Ασκήσεις – Μεθοδολογία

- Εκτέλεση δεξιότητας χωρία μπάλα.
- Κυλάω την μπάλα με το χέρι, αυξάνοντας προοδευτικά απόσταση και δύναμη.
- Χτυπάω την μπάλα με το ρόπαλο αυξάνοντας προοδευτικά απόσταση και δύναμη.



ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΠΑΛΑΣ ΧΤΥΠΗΜΕΝΗ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ (FLY BALL)



- Τοποθέτηση κάτω από την μπάλα.
- Ευθυγραμμίζουμε μάτια – χέρια – μπάλα.
- Τα χέρια περιμένουν ενωμένα και ψηλά, στο ύψος λίγο κάτω από τα μάτια.
- Υποδοχή με τα δύο χέρια.
- Φωνάζω «ΕΓΩ»



Συνηθισμένα λάθη:

- Δεν τοποθετούμε κάτω από την μπάλα. Δεν υπάρχει σταθερότητα στο σώμα.
- Τα χέρια είναι ανοικτά.
- Τα χέρια είναι χαμηλά (κάτω από το ύψος των ματιών).
- Δε φωνάζω «ΕΓΩ»



Ασκήσεις – Μεθοδολογία

- Κάθε παίκτης ρίχνει μια μπάλα στον αέρα, τοποθετείται από κάτω και την υποδέχεται (προοδευτική αύξηση του ύψους).
- Ρίχνουμε την μπάλα ψηλά με το χέρι, οι παίκτες εκτελούν υποδοχή.
- Χτύπημα της μπάλας ψηλά με το ρόπαλο, οι παίκτες εκτελούν υποδοχή.



ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΜΕ ΤΟ ΡΟΠΑΛΟ (HITTING)

Αρχική θέση:

- Τοποθέτηση του ροπάλου στα δάκτυλα των χεριών (μεταξύ δεύτερης και τρίτης φάλαγγας). Αριστερό χέρι από κάτω, δεξί χέρι από πάνω κολλητά.
- Ακουμπάμε το ρόπαλο στο δεξιό ώμο χαλαρά. Τα πόδια παράλληλα με άνοιγμα λίγο μεγαλύτερο από το ύψος των ώμων.



Κατά το χτύπημα:

Τα χέρια με το ρόπαλο σηκώνεται στο ύψος του αυτιού, κοντά στο σώμα, σχηματίζοντας ανάποδο λατινικό V. Το μπροστινό πόδι πατάει επί τόπου σε γωνία 45 μοιρών.

Το πίσω πόδι στρίβει (90 μοίρες) φέρνοντας με δύναμη τη λεκάνη και τα χέρια προς τα μπρος. Τα χέρια κατεβαίνουν προς την μπάλα. Το μπροστινό πόδι είναι σχεδόν ευθυγραμμισμένο, το πίσω πόδι σχηματίζει γωνία 90 μοιρών στην άρθρωση του γόνατος. Το βάρος μοιράζεται και στα δύο πόδια με λίγη περισσότερη έμφαση στο πίσω πόδι.

Τα χέρια ολοκληρώνουν την κίνηση στον αριστερό ώμο.

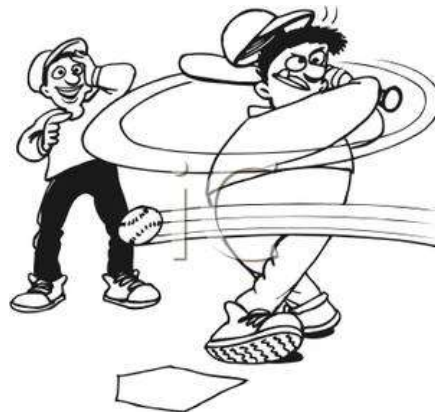


**ΚΑΘ' ΟΛΗ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ, ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ
ΣΤΑΘΕΡΟ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΜΠΑΛΑ
(chin to chin).**



Συνηθισμένα λάθη:

- Ο παίκτης «πνίγει» το ρόπαλο: το κρατάει στην παλάμη και όχι στα δάκτυλα.
- Ο παίκτης «τυλίγει» το ρόπαλο πίσω από το κεφάλι.
- Ο παίκτης από την αρχική θέση, στρίβει το κορμί του πίσω για να «πάρει (περισσότερη) φόρα».
- Ο παίκτης δε στρίβει στο πίσω πόδι. Χτυπάει μόνο με τα χέρια.
- Ο παίκτης στρίβει το κεφάλι κατά το χτύπημα, τον παίρνει η φόρα.



Ασκήσεις – Μεθοδολογία

- One Hand - Two Hand Shadow Swings
- **Tee Drills**
- Soft Toss
- Drop Toss
- Batting Practice



ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΡΟΠΑΛΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



KICKBALL





TEEBALL



SLOW PITCH SOFTBALL



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

