Διδασκαλία της μετωπικής πάσας με δάκτυλα

40λεπτά

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ ΑΠΟ ΠΑΝΩ

Τα στάδια της διδασκαλίας χρησιμοποιώντας την αναλυτική μέθοδο είναι: α) τοποθέτηση απόστάση των χεριών στην μπάλα β) εκτίμηση της σωστής απόστασης της μπάλας από το μέτωπο γ) εκτατική κίνηση των χεριών με την μπάλα δ) εκτατική κίνηση των ποδιών με την μπάλα ε) τοποθέτηση του σώματος κάτω από την μπάλα στ) μετακίνηση προς την μπάλα και τοποθέτηση του σώματος κάτω από αυτή. Εκτελούνται οι παραπάνω ασκήσεις απ΄όλους τους μαθητές.

Εκμάθηση σωστής θέσης του σώματος κατά τη μετωπική πάσα

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΜΕΤΩΠΙΚΗΣ ΠΑΣΑΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ ΑΠΟ ΠΑΝΩ

Ο μαθητής/τρια με τη μπάλα εκτελεί ατομικά πάσες από στάση αρχικά και μετά από κίνηση.

Ο  μαθητής/τρια χτυπάει την μπάλα στο έδαφος και τρέχοντας κάνει πάσα πριν η μπάλα ακουμπήσει το έδαφος.

Ο μαθητής/τρια εκτελεί εναλλάξ μια πάσα ψηλά πάνω από 3 μέτρα και μια πάσα χαμηλά κάτω από 1 μέτρο με κίνηση των ποδιών, ώστε να εμπεδώσει την τεχνική και να ελέγξει τη δύναμη των χεριών του.

