

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΔΙΑΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ
ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Διεξαγωγή επιμορφωτικού σεμιναρίου καλαθοσφαίρισης
«Στοιχεία τεχνικής και τακτικής της καλαθοσφαίρισης»

Εισηγητής: Μάρκου Κωνσταντίνος, Msc.
Εκπαιδευτικός Φ.Α. Α/θμιας Εκπ/σης
Προπονητής καλαθοσφαίρισης

Σέρρες, 2 Νοεμβρίου 2010

Η Καλαθοσφαίριση, όπως και τα άλλα αθλήματα χρησιμοποιείται ως μέσο επίτευξης των στόχων της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο.

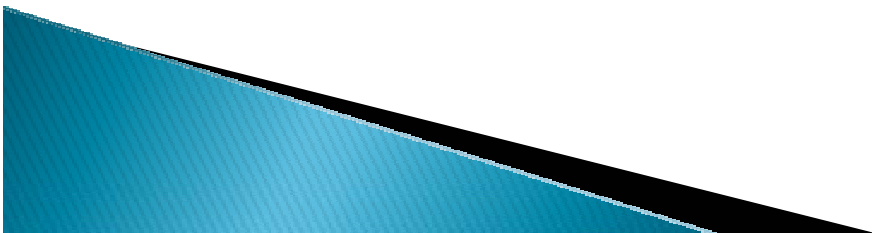
Έτσι τα παιδιά μέσω της Καλαθοσφαίρισης πρέπει:

- ▶ Να βελτιώσουν τις φυσικές τους ικανότητες και να μάθουν νέες δεξιότητες.
- ▶ Να μάθουν να ασκούνται για όλη τους τη ζωή (υγεία - ευεξία)
- ▶ Να αναπτυχθούν κοινωνικά (ομαδικότητα- συνεργασία- θετικό αυτοσυναίσθημα).



Η Καλαθοσφαίριση είναι ένα παιχνίδι όπου αναπτύσσονται:

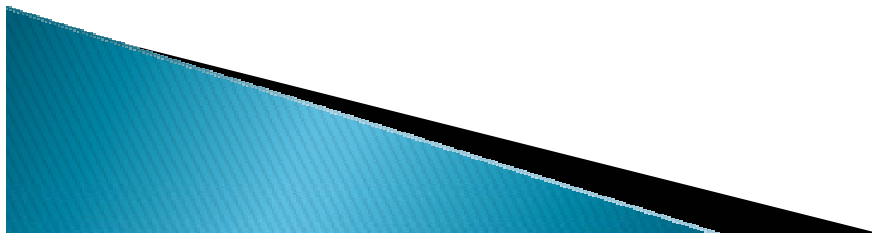
- ▶ Οι δεξιότητες χειρισμών στήριξης και ισορροπίας
- ▶ Όλα τα είδη και οι τρόποι μετακίνησης με ή και χωρίς τη μπάλα
- ▶ Ο προσανατολισμός
- ▶ Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου
- ▶ Η καλλιέργεια και ανάπτυξη του ρυθμού
- ▶ Η καλλιέργεια της γνώσης και αντίληψης του σώματος
- ▶ Η καλλιέργεια της κιναισθησης



ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

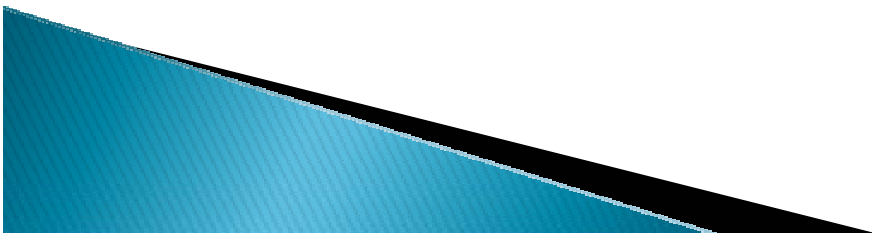
Οι μαθητές πρέπει:

- ▶ Να μυηθούν στην Καλαθοσφαίριση (γνωριμία των μαθητών με το άθλημα)
- ▶ Να γνωρίσουν τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος
- ▶ Να γνωρίσουν και να εξασκηθούν στις βασικές δεξιότητες του αθλήματος
- ▶ Να μπορούν να γνωρίσουν την πιο απλή μορφή της τακτικής, ώστε να μπορούν να παίζουν οργανωμένα



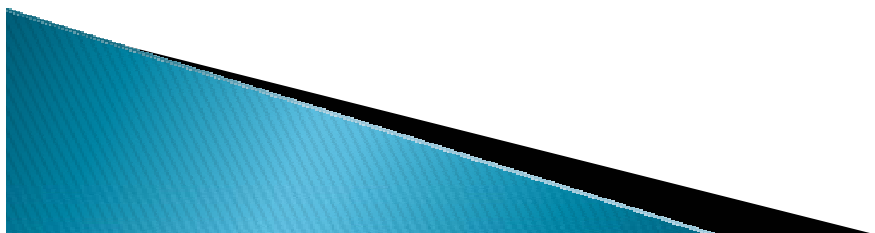
ΕΧΟΝΤΑΣ ΕΠΙΣΗΣ ΥΠ'ΟΨΗ:

- ▶ Την ανάγκη των παιδιών για αγώνα και για νίκη
- ▶ Τις ιδιαιτερότητες της Καλαθοσφαίρισης που ως άθλημα, είναι δύσκολο στην εκμάθησή του, λόγω:
 - της τεχνικής του
 - της τακτικής του
 - των κανονισμών του
- ▶ Τον περιορισμένο χρόνο που διατίθεται για την εκμάθησή της στο σχολείο

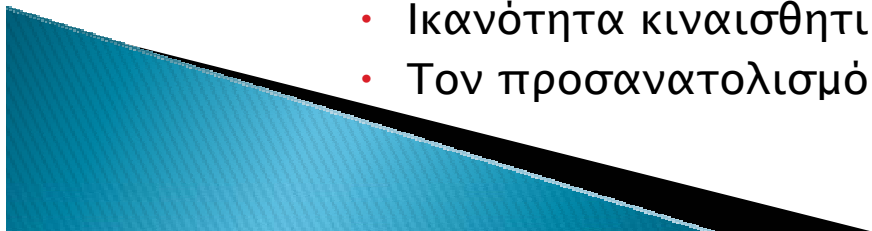


Προτείνεται:

- ▶ μια μικτή μέθοδος διδασκαλίας με βάση τη θεμελιώδη αρχή «από τα εύκολα στα δύσκολα» και «από τα απλά στα σύνθετα»
- ▶ ένας συνδυασμός των δεξιοτήτων, της τεχνικής, της τακτικής, της γνώσης των κανονισμών
- ▶ Η αρχή γνωριμίας των μαθητών με το άθλημα να γίνεται σε μικρή ηλικία.



- ▶ Η κατάλληλη ηλικία είναι αυτή των 8–9 χρόνων, όπως προτείνεται παγκοσμίως, γιατί:
 - ▶ Η Καλαθοσφαίριση είναι δύσκολη σαν άθλημα και απαιτείται περισσότερος χρόνος ενασχόλησης για να μάθουν οι μαθητές να ελέγχουν και να κατευθύνουν την μπάλα εκεί που αυτοί θέλουν, ώστε να μπορέσουν να ευχαριστηθούν το παιχνίδι.
 - ▶ Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι, αυτή είναι η κατάλληλη ηλικία για να αναπτυχθούν οι νευρομυϊκές, φυσικές και νοητικές προσαρμογές Hirtz(1985):
 - Σύνθετη ικανότητα αντίδρασης
 - Ρυθμική ικανότητα
 - Διατήρηση της ισορροπίας
 - Ικανότητα κιναισθητικής διαφοροποίησης
 - Τον προσανατολισμό




ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

- ▶ Η ασφάλεια των παιδιών, είναι ένα βασικό μέλημα σε αθλήματα επαφής, όπως η καλαθοσφαίριση. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να αποθαρρύνονται η επιθετικότητα και η αντιαθλητική συμπεριφορά
- ▶ Σε κάθε άθλημα να περιλαμβάνεται αρκετή κίνηση των μαθητών, ώστε να μεγιστοποιούνται τα οφέλη της υγείας των παιδιών (περίπου 15-20 λεπτά συνεχόμενης δραστηριότητας)
- ▶ Η εκτέλεση των ασκήσεων με μεγάλο αριθμό μαθητών να αποφεύγεται, γιατί μειώνεται δραματικά ο χρόνος ενεργητικής συμμετοχής του κάθε μαθητή

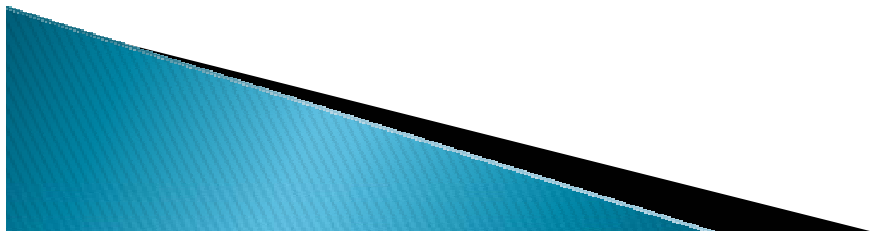


ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

- ▶ Τα μαθήματα καλαθοσφαίρισης, όπως και όλων των αθλοπαιδιών, προσφέρονται για να τονιστεί η αξία του «ευ αγωνίζεσθε», της ομαδικότητας και της συνεργασίας
 - ▶ Να τηρούνται οι βασικές αρχές εξάσκησης, όπως κατάλληλες διατάξεις κατά την διάρκεια της προθέρμανσης, ενεργητικά διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων κλπ
 - ▶ Να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση καθαρών ανταγωνιστικών παιχνιδιών (ιδιαίτερα όταν δεν έχουν αφομοιωθεί αρκετά οι θεμελιώδεις δεξιότητες), γιατί τότε μεταφέρεται η προσοχή από την εκμάθηση της τεχνικής, στη νίκη
- 

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

- ▶ Να ενθαρρύνεται η δημιουργία ομάδων και των δύο φύλων κατά την διδασκαλία των αντικειμένων, για την καλύτερη συνεργασία μεταξύ των δύο φύλων. Αν η ενθάρρυνση δεν έχει την επιθυμητή ανταπόκριση, τότε γίνονται κάποιες τροποποιήσεις στους κανονισμούς του παιχνιδιού. (π. χ κάθε αγόρι πρέπει να πασάρει σε κορίτσι, η μπάλα να περνά από όλους κλπ)
- ▶ Είναι πολύ σημαντικό να εξασκούνται και τα δύο χέρια



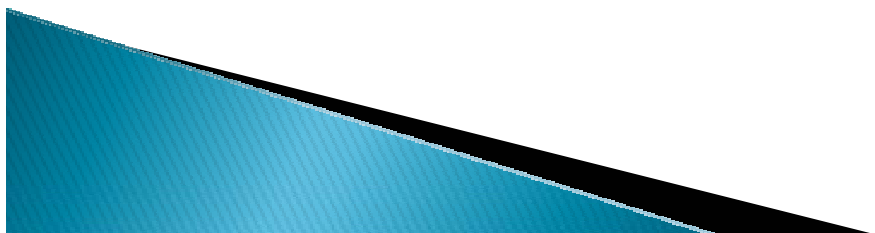
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

- ▶ Να δίνεται έμφαση στην εκμάθηση των ατομικών δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης (τρέξιμο, σταμάτημα, πύβοτ, αλλαγή κατεύθυνσης, υποδοχή, πάσα, ντρίπλα, σουτ) κυρίως με παιγνιώδεις μορφές
- ▶ Επειδή η καλαθοσφαίριση παίζεται σε σχετικά μικρό αγωνιστικό χώρο, θα πρέπει κατά την οργάνωση των μαθητών να καταβάλλεται προσπάθεια αξιοποίησης όλου του διαθέσιμου χώρου



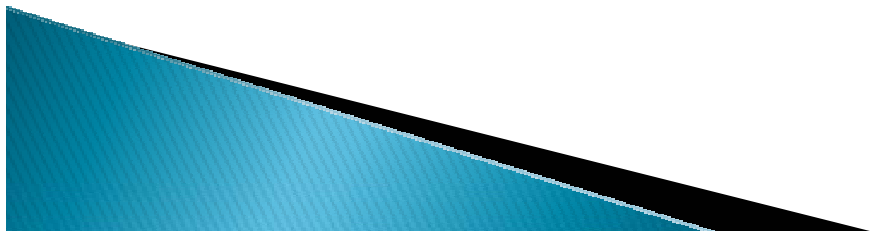
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

- ▶ Ανάλυση της δεξιότητας
- ▶ Επίδειξη της δεξιότητας
- ▶ Εξάσκηση της δεξιότητας
- ▶ Οργάνωση της εξάσκησης – προπόνησης
- ▶ Διόρθωση των λαθών
- ▶ Ανατροφοδότηση



ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

- ▶ Ολική – μερική
- ▶ Κατανεμημένη
- ▶ Μεταβαλλόμενη
- ▶ Τυχαία



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Οι ασκήσεις πρέπει:

- ▶ Να είναι σχεδιασμένες για να μοιάζουν με τις δεξιότητες του παιχνιδιού
- ▶ Να ακολουθούν προοδευτική διδασκαλία
- ▶ Να είναι σε μορφή παιχνιδιού
- ▶ Να έχουν συναγωνισμό
- ▶ Να έχουν μετρήσιμους στόχους
- ▶ Να αξιολογούνται κάθε φορά

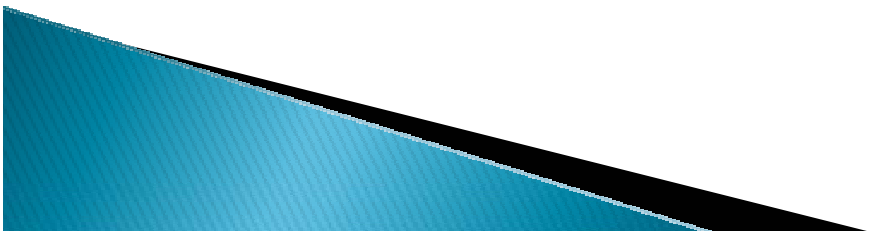


ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Οι παράγοντες που θα λάβει υπ' όψη του ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής για να σχεδιάσει τις ασκήσεις:

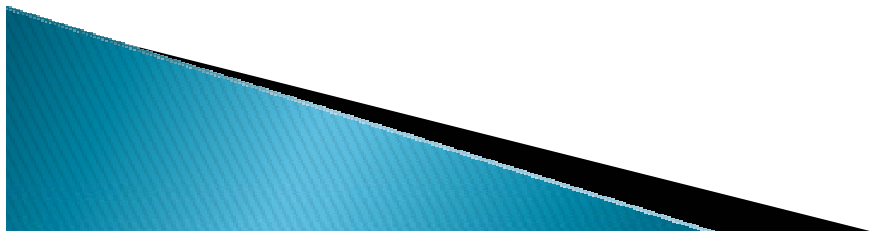
- ▶ Ο αριθμός των μαθητών
- ▶ Να συμμετέχουν όλοι
- ▶ Η θέση των μαθητών στο γήπεδο
- ▶ Να αξιοποιήσει κατάλληλα όλο το χρόνο διδασκαλίας
- ▶ Να έχει συνεργατικό προφίλ και όχι αυταρχικό
- ▶ Να τοποθετεί στόχους για απόδοση και όχι για αποτέλεσμα

συνέχεια...



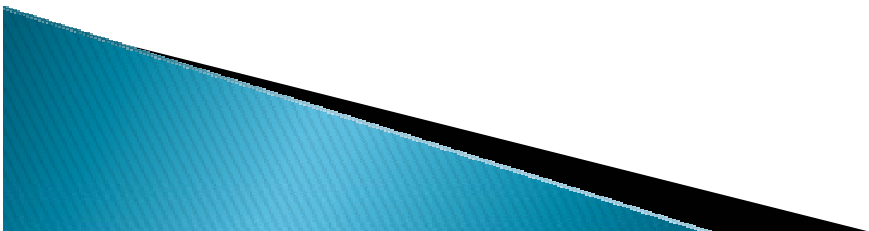
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

- ▶ Να βάζει προκλητικούς στόχους, όχι τόσο εύκολους
- ▶ Να θέτει ρεαλιστικούς και συγκεκριμένους στόχους, πρώτα ατομικούς και μετά ομαδικούς
- ▶ Να προσφέρει κίνητρα στους μαθητές του
- ▶ Να ενθαρρύνει την προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα
- ▶ Συχνή ενθάρρυνση στην αρχή
- ▶ Να χρησιμοποιεί την θετική προσέγγιση για τον εντοπισμό και την διόρθωση των λαθών
- ▶ Να χρησιμοποιεί την αξιολόγηση σε κάθε άσκηση



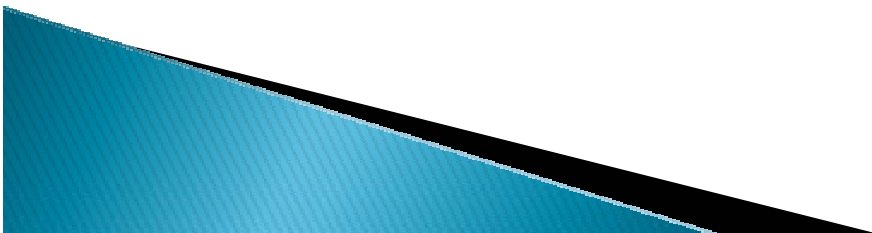
ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

- ▶ Πληροφορίες ανάλογες με το επίπεδο των μαθητών
- ▶ Ανατροφοδότηση για λάθος - πληροφορίες για διόρθωσή του
- ▶ Πρώτα επισημαίνεται το πιο σημαντικό λάθος
- ▶ Πληροφορίες για την κατεύθυνση του λάθους και μετά για το μέγεθος του λάθους
- ▶ Επαρκής χρόνος για να καταλάβει ο μαθητής το λάθος και να αντιληφθεί τις οδηγίες
- ▶ Στην αρχή της εκμάθησης συχνή ανατροφοδότηση, μετά λιγότερη
- ▶ Περιληπτική ανατροφοδότηση σε μικρά σύνολα (5 προσπάθειες)



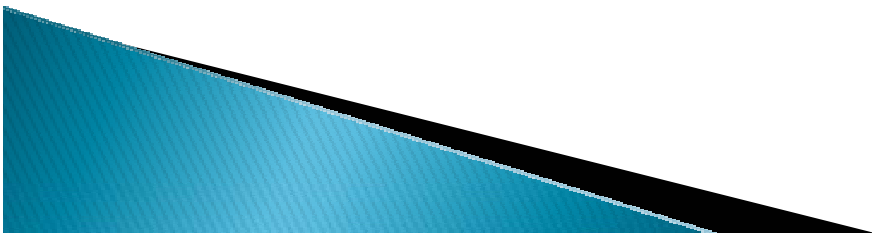
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΕΘΟΔΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

- ▶ Ο σκοπός του μαθήματος
- ▶ Το αναλυτικό πρόγραμμα
- ▶ Ο μαθητής
- ▶ Η φύση του μαθήματος
- ▶ Το περιβάλλον μάθησης
- ▶ Η υπάρχουσα υποδομή



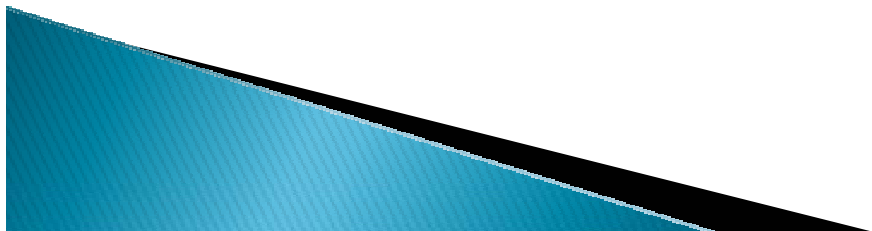
Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΦΟΡΑ ...

- ▶ Τη σχολική χρονιά
- ▶ Το τρίμηνο με τις επιμέρους διδακτικές ενότητες
- ▶ Την ημερήσια γύμναση



ΤΕΧΝΙΚΗ

- ▶ Τεχνική εννοούμε την ακριβή εκτέλεση των κινήσεων. Κάθε άθλημα απαιτεί μια δική του τεχνική, η οποία περιλαμβάνει όχι μόνο τις ειδικές κινήσεις, αλλά και τις γενικές π.χ. τρέξιμο, εκκινήσεις, αλλαγές κατεύθυνσης κ.α.
- ▶ Επομένως τεχνική στην Καλαθοσφαίριση είναι ο τρόπος εκτέλεσης όλων των κινήσεων που υπάρχουν




ΓΕΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Στο στάδιο εκμάθησης υπάρχουν τρεις βασικές φάσεις:

- ▶ Εκμάθηση
- ▶ Υιοθέτηση και εξάσκηση (παγίωση - ιδιοποίηση της κίνησης)
- ▶ Τελειοποίηση (αυτόνομη εκτέλεση)

Η σωστή μέθοδος διδασκαλίας είναι:

- ▶ Επίδειξη της άσκησης και της τεχνικής
 - ▶ Εκτέλεση σε αργό ρυθμό
 - ▶ Εξάσκηση με παθητική άμυνα
 - ▶ Εξάσκηση με ενεργητική άμυνα
- 

ΤΕΧΝΙΚΗ

ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ

- ▶ Βασικές στάσεις
- ▶ Τρέξιμο
- ▶ Εκκινήσεις
- ▶ Άλματα
- ▶ Αλλαγές κατεύθυνσης
- ▶ Σταματήματα
- ▶ Στροφές
- ▶ Γλίστρημα

ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

- ▶ Πιάσιμο της μπάλας
- ▶ Υποδοχή της μπάλας
- ▶ Χειρισμός της μπάλας
- ▶ Δίχρονος ρυθμός
- ▶ Πάσα
- ▶ Ντρίπλα
- ▶ Σουτ
- ▶ Διεκδίκηση της μπάλας
- ▶ Προσποιήσεις

ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ

- ▶ **Στάσεις - Θέσεις**
 - Στάση ετοιμότητας
 - Βασική αμυντική στάση
- ▶ **Τρέξιμο**
 - Είναι μια αρμονική και ρυθμική κίνηση, η πιο φυσική του ανθρώπου μετά τη βόλτα και έχει σχέση με την ισορροπία του κορμού
- ▶ **Εκκινήσεις**
 - Οι γρήγορες και εκρηκτικές εκκινήσεις πρέπει να διδάσκονται και να επαναλαμβάνονται πολύ συχνά, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες, και με τα δύο πόδια και με κίνηση των χεριών
- ▶ **Άλματα**
 - Μεγάλη η αξία τους και καθοριστική η συμβολή τους
 - Με ένα πόδι
 - Με δύο πόδια



ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ

- ▶ Αλλαγή κατεύθυνσης
 - Είναι επιθετική κίνηση, με στόχο την απώλεια της αμυντικής ισορροπίας του αντιπάλου
- ▶ Σταμάτημα
 - Είναι η ικανότητα του παίκτη να σταματά με ή χωρίς τη μπάλα, χωρίς να χάσει την ισορροπία του
 - Σταμάτημα - βηματισμός
 - Σταμάτημα - πήδημα
- ▶ Στροφή
 - Απαραίτητη βασική κίνηση τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση
 - Ραχιαία
 - Μετωπιαία
- ▶ Γλίστρημα
 - Σκοπός του η διατήρηση της αμυντικής ισορροπίας του παίκτη για τον έλεγχο του αντιπάλου του



ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

- ▶ Το πιάσιμο της μπάλας
- ▶ Υποδοχή της μπάλας
 - με δύο χέρια
 - με ένα χέρι
- ▶ Χειρισμός της μπάλας
 - Αποτελεί βασικό προσόν που βοηθά στην εκμάθηση και την εκτέλεση όλων των τεχνικών στοιχείων με τη μπάλα
- ▶ Δίχρονος ρυθμός



ΝΤΡΙΠΛΑ

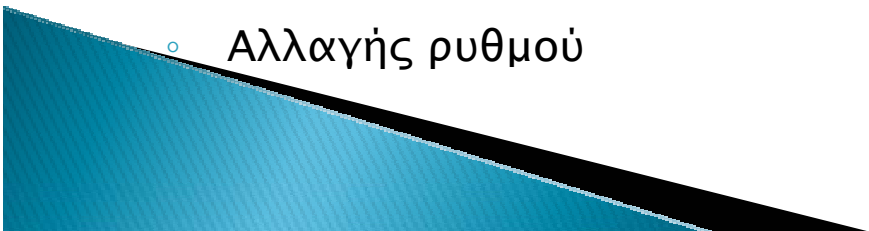
- χαμηλή ή κοντρός
- ψηλή ή προωθητική

Βασικές αρχές

- Μην κάνεις ντρίμπλα ποτέ, αν προηγουμένως δεν ξέρεις γιατί το κάνεις
- Μην κάνεις ντρίμπλα ποτέ, όταν μπορείς να προωθήσεις τη μπάλα με πάσες

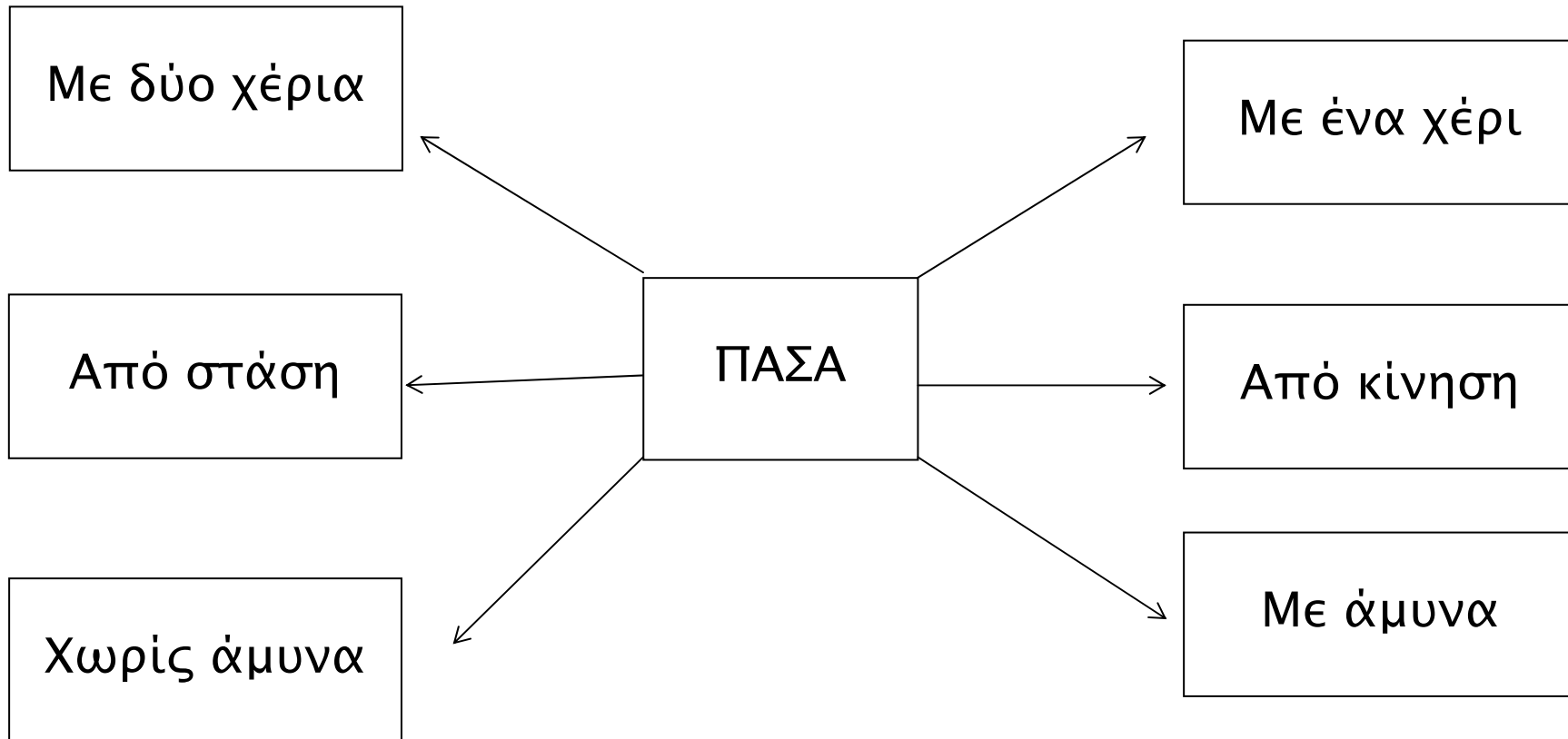
Παραλλαγές ντρίμπλας

- Σταυρωτή
- Σταυρωτή κάτω από τα πόδια
- Αντίστροφη
- Ραχιαία
- Αλλαγής ρυθμού



ΠΑΣΑ

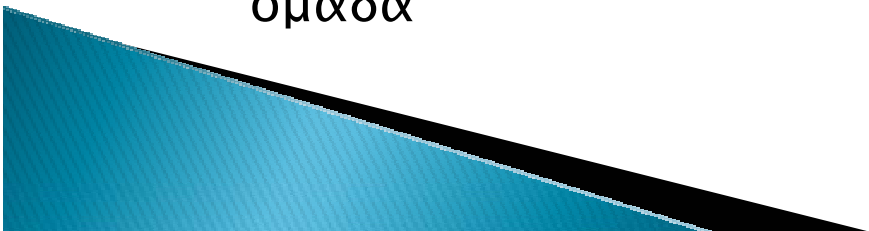
- ▶ « Μια πάσα κάνει δύο παίκτες ευτυχισμένους! »



ΠΑΣΑ

▶ Βασικές αρχές

- Με την πάσα η μπάλα ταξιδεύει γρηγορότερα από ότι με την ντρίπλα
- Να γίνεται με μεγάλη ταχύτητα
- Να μην προδίδει τον στόχο
- Να σιγουρεύει την πάσα με διάφορες προσποιήσεις
- Κίνηση μετά από κάθε πάσα
- Προτιμούνται οι κοντινές πάσες για μεγαλύτερη ασφάλεια
- Αποφυγή πασών στον αέρα
- Να μην γίνονται λάθος πάσες, γιατί αυτό στοιχίζει στην ομάδα



ΠΑΣΑ

▶ Κατηγορίες πάσας

Ανάλογα με τη χρησιμότητα, τον τρόπο εκτέλεσης και την τροχιά της μπάλας

- ευθύγραμμη
- σκαστή
- πάνω από το κεφάλι

▶ Ποσοστά χρήσης

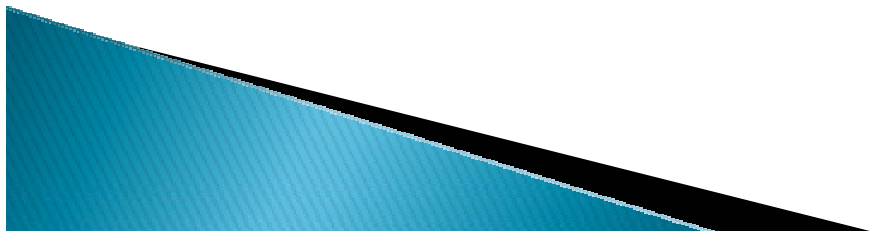
- | | |
|-----------------------|-----|
| ◦ σκαστές | 35% |
| ◦ πάνω από το κεφάλι | 35% |
| ◦ ευθύγραμμες | 15% |
| ◦ διάφορες παραλλαγές | 15% |



ΠΑΣΑ

Παραλλαγές πάσας

- ▶ Στήθους
- ▶ Σκαοτή με δύο χέρια
- ▶ Σκαοτή με ένα χέρι
- ▶ Ψηλοκρεμαστή
- ▶ Αιφνιδιασμού
- ▶ Ραχιαία
- ▶ Χέρι με χέρι
- ▶ Ντρόπ
- ▶ Φόλοου
- ▶ Ώθησης με ένα χέρι
- ▶ Πλάγια γυριστή με ένα χέρι
- ▶ Από κάτω με τεντωμένο χέρι
- ▶ Πάνω από το κεφάλι με δύο χέρια
- ▶ Γυριστή από επάνω, ραβέρσα
- ▶ Προς τα πίσω
- ▶ Με ένα χέρι με την παλάμη στραμμένη προς τα πίσω



ΣΟΥΤ

Βασικές αρχές

- Όλα τα προηγούμενα βασικά βοηθούν στο να γίνει το σουτ
- Είναι η πιο σπουδαία θεμελιώδης δεξιότητα
- Το σουτ δίνει με την επιτυχία του, αυτοπεποίθηση και αναγνώριση στον παίχτη
- Είναι το πιο χρήσιμο βασικό, αφού με αυτό ανεβαίνει το σκορ της ομάδας
- Για το καλό σουτ, πρέπει ο παίκτης να είναι προετοιμασμένος διανοητικά (αυτοσυγκέντρωση, χαλάρωση, επιθυμία για επιτυχία, πίστη για την επιτυχία) και φυσικά (ισορροπία σώματος, συγχρονισμός μελών του σώματος, εξάσκηση αναγνώρισης του στόχου)



ΣΟΥΤ

Εξέλιξη της τεχνικής

Εξαρτάται από:

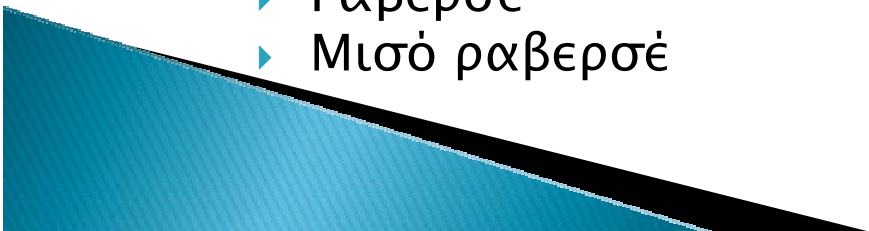
- ▶ Την εξέλιξη και βελτίωση της υλικοτεχνικής υποδομής
- ▶ Την εξέλιξη της ταχύτητας του παιχνιδιού
- ▶ Την εξέλιξη των κανονισμών του παιχνιδιού
- ▶ Την βελτίωση της άμυνας

Κατηγορίες σουτ

- ▶ Στατικά
- ▶ Σε κίνηση

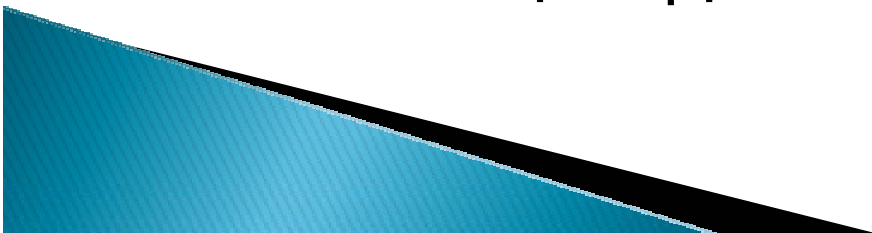
Είδη σουτ

- ▶ Χωρίς άλμα
- ▶ Ελεύθερες βολές
- ▶ Με άλμα
- ▶ Μπάσιμο
- ▶ Ραβερσέ
- ▶ Μισό ραβερσέ



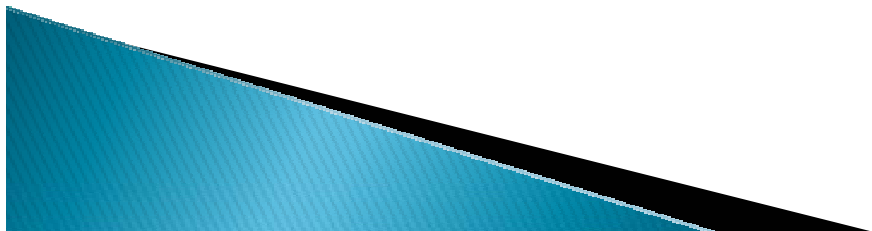
ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΕΙΣ

- ▶ Ριμπάουντ
 - Αμυντικό
 - Επιθετικό
 - Μπλόκ άουτ
- ▶ Τζάμπμπολ
- ▶ Καταστάσεις ελεύθερων βολών
- ▶ Χαμένη μπάλα



ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ

- ▶ Είναι επιθετικές ενέργειες που έχουν σαν σκοπό να ξεγελάσουν τον αντίπαλο και να τον αναγκάσουν να χάσει την αμυντική του ισορροπία.
- ▶ Χωρίς μπάλα (ξεμαρκάρισμα)
 - Κίνηση μέσα - έξω
 - Κίνηση V
 - Κίνηση Π
 - Μπάκ - ντορ
 - Κόψιμο στο καλάθι



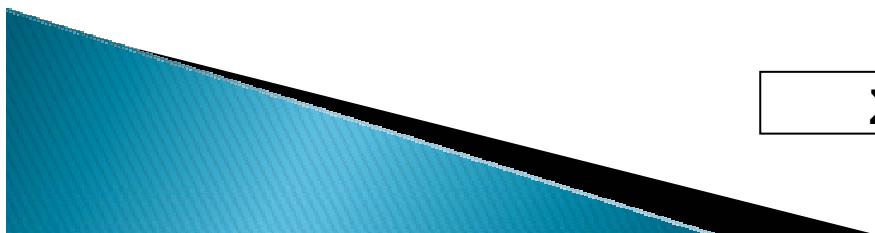
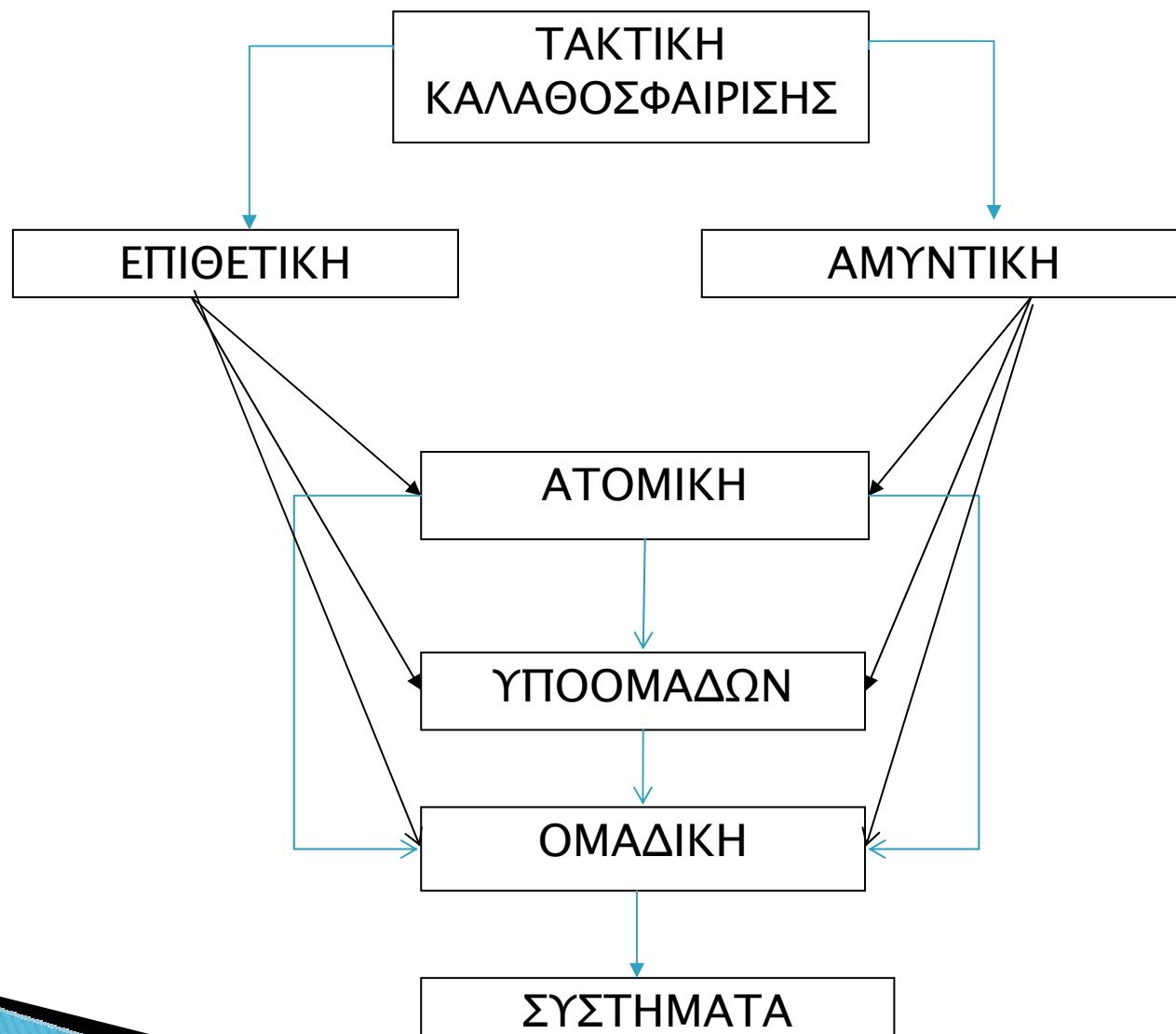
ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ

▶ Με μπάλα

- Σταυρωτή
- Βήμα δισταγμού
- Βήμα μπρός - πίσω - μπρός
- Προσποίηση - ντρίπλα - σταμάτημα - σουτ
- Προσποίηση - ντρίπλα, σταμάτημα, προσποίηση για σουτ, σταυρωτό βήμα - πίβοτ
- Προσποίηση - ντρίπλα - σταμάτημα - βηματισμός - σουτ
- Προσποίηση για σουτ - μπάσιμο
- Προσποίηση για μπάσιμο - σουτ
- Προσποίηση για μπάσιμο - ραχιαία στροφή - μπάσιμο - σουτ



ΤΑΚΤΙΚΗ




ΤΑΚΤΙΚΗ

- ▶ Είναι η στρατηγική για την επίτευξη του επιθυμητού στόχου, συνδυάζοντας την ατομική τεχνική των παικτών με την ομαδική συνεργασία τους, σε άμυνα και επίθεση
- ▶ Διακρίνεται σε:
 - Ατομική (μαρκάρισμα - ξεμαρκάρισμα)
 - Ομαδική (συνεργασίες παικτών)
 - Επιθετική (συστήματα)
 - Αμυντική (συστήματα)



ΤΑΚΤΙΚΗ

- ▶ Επίθεση
 - Αιφνιδιασμός – Καταστάσεις αιφνιδιασμού
 - Επίθεση εναντίον Μ-Τ-Μ
 - Επίθεση εναντίον ζώνης
 - Επίθεση εναντίον Μ-Τ-Μ πρές
 - Επίθεση εναντίον πιεστικής άμυνας ζώνης
 - ▶ Άμυνα
 - Άμυνα Man to Man
 - Άμυνα ζώνης
 - Άμυνα Μ-Τ-Μ πρές
 - Πιεστική άμυνα ζώνης
 - Συνδυασμένες άμυνες
 - Ζώνες προσαρμογής
 - ▶ Διάσπαση συνδυασμένων αμυνών
 - ▶ Ειδικές καταστάσεις
- 

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΑΙΚΤΩΝ

Κινήσεις με δύο παίκτες

- ▶ Ξεμαρκαρίσματα
- ▶ Παιχνίδια χωρίς σκριν (Δώσε και φύγε)
- ▶ Παιχνίδια με σκριν

Με μπάλα

- Εσωτερικό
- Εξωτερικό
- Τυφλό ή πίσω

Χωρίς μπάλα

- Πάνω
- Κάτω
- Πίσω
- Κρος
- Διπλό
- Τριπλό

Κινήσεις με τρεις παίκτες

- ▶ Χιαστί
- ▶ Αντίθετο
- ▶ Δώσε και κόψε



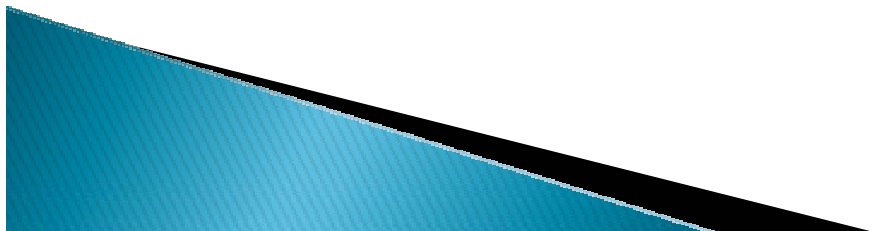
ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΣ

- ▶ Είναι η γρήγορη επιθετική ενέργεια μιας ομάδας για να πετύχει ένα εύκολο καλάθι
- ▶ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΥ
 - Πρωτεύων
 - Δευτερεύων
 - Κεντρικός
 - Πλάγιος
 - Με αριθμητικό πλεονέκτημα παικτών
 - Μετά από καλάθι
 - Μετά από ελεύθερη βολή



ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ Μ-Τ-Μ

- ▶ Ελεύθερο παιχνίδι
- ▶ Οργανωμένο - πειθαρχημένο παιχνίδι
- ▶ Επιθετικές διατάξεις



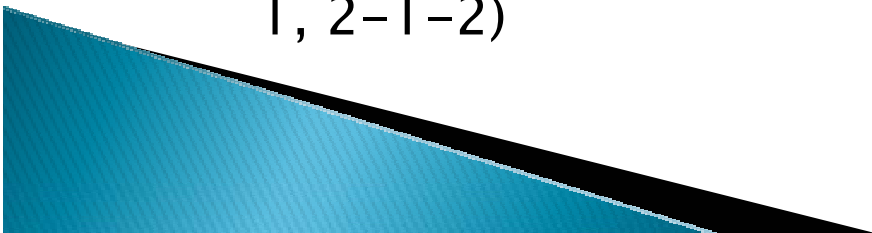
ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΖΩΝΗΣ

▶ Βασικές Αρχές

- Τοποθέτηση των καλών επιθετικών στα κενά της ζώνης
- Γρήγορες πάσες
- Αποφυγή άσκοπης ντρίμπλας
- Ντρίμπλα στα κενά της ζώνης και πάσα έξω
- Η εκδήλωση της επίθεσης να γίνει αρκετά αργά

▶ Επιθετικές διατάξεις

- ▶ Παίρνουν το όνομά τους ανάλογα με την τοποθέτηση των παικτών μέσα στον αγωνιστικό χώρο, (π.χ. 1-3-1, 2-1-2)



ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΑΙΚΤΩΝ

- ▶ Βοήθειες
- ▶ Διάσπαση σκριν
 - Με δυναμικό πέρασμα
 - Με χώρο
 - Με αλλαγή
 - Με βοήθεια και επαναφορά
 - Με σπρώξιμο



ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΑ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ

- ▶ Άμυνα στους εξωτερικούς παίκτες
- ▶ Άμυνα στους ψηλούς παίκτες

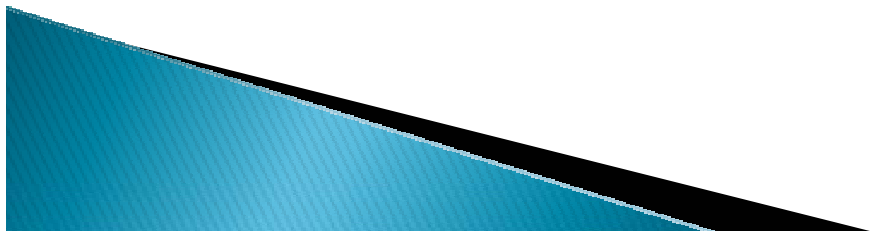
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

▶ ΦΥΣΙΚΑ

- Ταχύτητα ποδιών
- Ισορροπία σώματος
- Ομιλία - επικοινωνία
- Όραση
- Γρήγορα χέρια


▶ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΑ

- Επιθυμία για νίκη
- Ετοιμότητα
- Επιθετικότητα
- Περηφάνεια
- Εμπιστοσύνη
- Αυτοσυγκέντρωση



ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΑ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ

ΑΜΥΝΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

- ▶ Άμυνα σε παίκτη με μπάλα
 - Με δικαίωμα ντρίμπλας μακριά από το καλάθι
 - Με δικαίωμα ντρίμπλας κοντά στο καλάθι
 - Σε παίκτη που κάνει ντρίμπλα
 - Χωρίς δικαίωμα ντρίμπλας
 - ▶ Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα
 - Σε μία πάσα απόσταση
 - Σε δύο πάσες απόσταση
 - Στην αδύνατη πλευρά
 - Στην κίνηση του παίκτη προς τη δυνατή πλευρά
 - Στην κίνηση προς της αδύνατη πλευρά
- 

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΑ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ

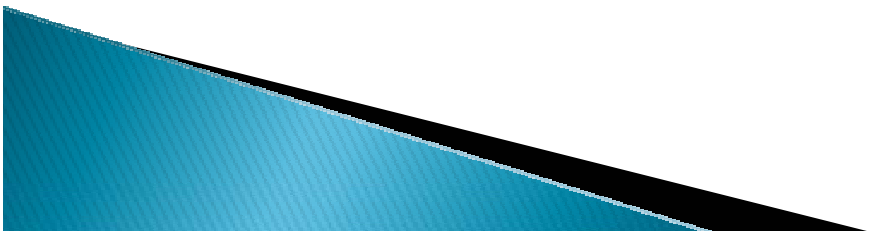
ΑΜΥΝΑ ΣΤΟΥΣ ΨΗΛΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ

- ▶ Με μπάλα
 - Χαμηλή θέση
 - Μεσαία θέση
 - Ψηλή θέση
- ▶ Χωρίς μπάλα
 - 4/4 από μπροστά
 - 4/4 από πίσω
 - 2/4 από πλάγια
 - 3/4 από πλάγια



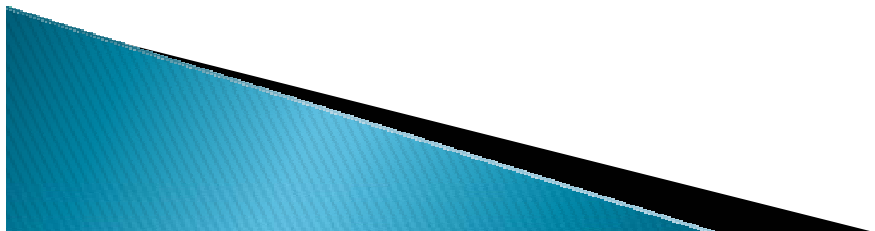
ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΑ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ

- ▶ Είδη άμυνας Μ-Τ-Μ
 - Κανονική
 - Σφιχτή
 - Χαλαρή
 - Γυριστή με παγίδες
 - Με αλλαγές



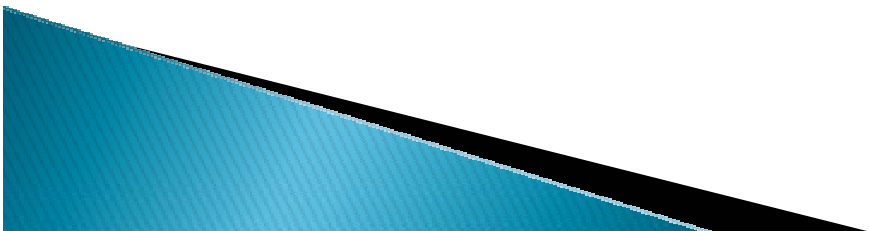
ΑΜΥΝΑ ΖΩΝΗΣ

- ▶ Τύποι ζωνών
 - Παθητικές
 - Ενεργητικές
- ▶ Είδη ζωνών
 - Μονές
 - Ζυγές
 - Μικτές
 - Με προσαρμογή



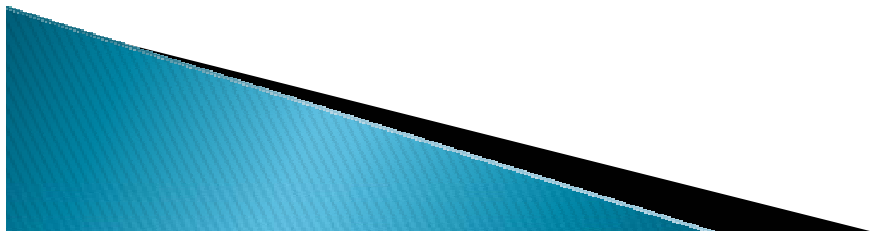
ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΕΣ ΑΜΥΝΕΣ

- ▶ Είναι ασυνήθιστα αμυντικά σχήματα, στα οποία μερικοί αμυντικοί παίκτες παίζουν άμυνα MTM, και οι άλλοι ζώνη
- ▶ ΕΙΔΗ
 - 1 mtm - 4 zone
 - 2 mtm - 3 zone
 - 3 mtm - 2 zone
 - 4 mtm - 1 zone



ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

- ▶ Επιθετικές ενέργειες που ξεκινούν με πάσα από τα πλάγια
- ▶ Επιθετικές ενέργειες που ξεκινούν με πάσα από την τελική γραμμή
- ▶ Περιπτώσεις μετά τις ελεύθερες βολές των αντιπάλων
- ▶ Περιπτώσεις μετά τις ελεύθερες βολές της ομάδας μας
- ▶ Περιπτώσεις μετά το τζαμπ-μπολ



Σας ευχαριστώ
για την προσοχή σας!

