

**ΘΕΜΑ: « Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ, -ΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ,
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ».**

**ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΑΝΔΡΕΑ Ν. ΛΕΦΑ, PhD.**

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ & ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



ΚΙΑΚΙΣ, 04 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2010

ΜΥΗΣΗ & ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ BASKETBALL
ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ).

- Καλέστε τα παιδιά να γνωρίσουν το σώμα τους και τις κινήσεις, που μπορούν να κάνουν με κάθε μέρος του σώματος τους (να στέκονται όρθια ή σε συσπείρωση ή σε "αγαλαματάκια", να είναι σε κίνηση, με ή χωρίς μπάλα).
- Να εκτελούν όλους τους τύπους περπατήματος (στις φτέρνες, στις μύτες, με το μέσα και το έξω μέρος του ποδιού, με άρσεις των ποδιών).
- Περπατώντας προς τα εμπρός ή τρέχοντας προς τα εμπρός ή ζικ-ζακ ή πλευρικό περπάτημα, ανάποδο περπάτημα, hop ή kick περπάτημα σε όλο ή το μισό γήπεδο, κρατώντας την μπάλα ψηλά, πίσω από την πλάτη, πάνω στο κεφάλι, πίσω στον αυχένα, μπροστά στο στήθος με ανοιχτούς τους αγκώνες, μπροστά, μέσα, πίσω από τα γόνατα.
- Τρέξιμο με κλωτσιές προς τα πίσω κρατώντας την μπάλα πίσω από την πλάτη, πάνω στο κεφάλι, πίσω στον αυχένα, μπροστά στο στήθος με ανοιχτούς τους αγκώνες.
- Τρέξιμο με τα γόνατα, χαμηλά, ψηλά, πλευρικές άρσεις ή με τεντωμένα πόδια ή συνδυασμό και με την μπάλα μπροστά, πάνω στο κεφάλι, πίσω στον αυχένα, μπροστά στο στήθος με ανοιχτούς τους αγκώνες.
- Περπάτημα ή τρέξιμο περιστρέφοντας την μπάλα γύρω από το κεφάλι, το σώμα, τα κάτω άκρα, σπρώχνοντας την μπροστά, πίσω, λοξά.
- Περπάτημα ή τρέξιμο κρατώντας την μπάλα, με μουσική υπόκρουση. Ξαφνικά σταμάτημα της μουσικής και παρατήρηση των αντιδράσεων των παιδιών ή εκτέλεση "παντομίμας" με ή χωρίς την μπάλα. Μετά επανέναρξη της μουσικής.
- Η ίδια άσκηση, αλλά με κυλίσματα της μπάλας, ελεύθερες ντρίμπλες στο γήπεδο.
- Περπάτημα κρατώντας την μπάλα με τα χέρια, στριφογυρίζοντας την (ανάποδες στροφές) ή επιτόπου στο έδαφος, όχι γύρω από το σώμα, ντριμπλάροντας την με ένα ή με δύο χέρια ή και σπρώχνοντας την με τεντώματα, χιασμούς ή κρούση παλαμών.
- Περπάτημα έχοντας την μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους ή στα γόνατα.
- Άλμα με την μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους ή τα γόνατα.
- Κύλισμα της μπάλας ανάμεσα στους αστραγάλους ή κάτω από την κοιλιά ή ανάμεσα στα πόδια.
- Παιχνίδια-ασκήσεις αναπνοής με "παντομίμα".
- Κάθισμα κάτω, σήκωμα των ποδιών και πέραςμα της μπάλας κάτω από τα γόνατα.
- Τα παιδιά ξαπλωμένα σε ύπτια κατάκλιση στο δάπεδο, με τα πόδια ημιλυγισμένα, στον αέρα, να περνούν την μπάλα κάτω από τα γόνατα.
- Σε ίδια θέση, με την μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους, ανασηκώνονται και γυρνούν στην αρχική τους θέση.
- Σε ίδια αρχική θέση, με την μπάλα πίσω από το κεφάλι, κίνηση των χεριών ως το στήθος, ώστε να το ακουμπήσουν με την μπάλα και επιστροφή στην αρχική θέση.
- Καθιστά, με την μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους, κινούν την μπάλα δεξιά και αριστερά.
- Ξαπλωμένα μπρούμυτα ντριμπλάρουν με το αριστερό και το δεξί χέρι, ανασηκώνονται και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση.
- Πίεση της μπάλας με τα δύο χέρια για περίπου 5 δευτερόλεπτα
- Όρθια, με τα πόδια ανοιχτά, σηκώνουν την μπάλα ψηλά, λυγίζουν τη μέση και ακουμπούν το δεξί και αριστερό πόδι χωρίς την μπάλα.
- Ξαπλωμένα σε ύπτια κατάκλιση με την μπάλα στην εξωτερική πλευρά των αστραγάλων, σηκώνουν τα πόδια και κυλούν την μπάλα προς το στήθος.
- Η μπάλα είναι στο έδαφος και προσπαθούν να τη σηκώσουν χτυπώντας τη με το ένα χέρι.
- Κύλισμα της μπάλας με τα πόδια, τα γόνατα και το κεφάλι.
- Σηκώνουν την μπάλα ψηλά, την αφήνουν να πέσει και να αναπηδήσει στο πάτωμα και την αγγίζουν με το κεφάλι, τους ώμους, το γόνατο, το πόδι.
- Γρήγορη αλλαγή της μπάλας ανάμεσα στα χέρια.
- Στριφογύρισμα της μπάλας ανάμεσα στα πόδια καθώς κινούνται στο γήπεδο.

- Σπρώξιμο της μπάλας μπροστά με το κεφάλι.
- Να βάλουν το ένα χέρι στο πάτωμα και με το άλλο να κάνουν ντρίμπλα και να κινούνται.
- Να χτυπούν την μπάλα στο πάτωμα με γροθιά, με παλάμη, με το έξω μέρος του χεριού (σε σταθερή θέση ή εν κινήσει).
- Η ίδια άσκηση με δύο γροθιές, δύο παλάμες.
- Σε ζευγάρια να δίνουν πάσες, καθιστά και κινώντας κυκλικά τον κορμό.
- Σε ζευγάρια, καθιστά, ακουμπώντας ο ένας την πλάτη του άλλου: ο Α κρατά την μπάλα στους αστραγάλους του, σηκώνει τα πόδια και την περνάει στον Β που την πιάνει με τα χέρια. Επανάληψη.
- Σε ζευγάρια: ο ένας ξαπλωμένος, με την μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους, σηκώνει τα πόδια και την περνάει στον άλλο που στέκεται όρθιος . Επανάληψη και αλλαγή θέσεων.

Αναπνευστική εξάσκηση

- Φούσκωμα μπαλονιών με στόμα ή καλαμάκι και παραγωγή ήχων από τα παιδιά. Εισπνοή και εκπνοή με το ένα ρουθούνι μόνο.
- Φυσούν, σπρώχνοντας πιγκ-πονγκ μπαλάκια στο δάπεδο.
- Εισπνέουν με τη μύτη και μετρούν δυνατά καθώς εκπνέουν. Το ίδιο χωρίς μέτρημα φωναχτά.
- Καθισμένα κάτω ακουμπούν τα χέρια πίσω από την πλάτη, με τα πόδια λυγισμένα. Εισπνέουν σηκώνοντας τα χέρια τους και εκπνέουν σκύβοντας μπροστά και "αγκαλιάζοντας" τα γόνατα τους.
- Ξαπλωμένα ανάσκελα με την μπάλα στο στήθος εισπνέουν και εκπνέουν παρατηρώντας την κίνηση της μπάλας καθώς πηγαίνει πάνω κάτω.
- Η ίδια άσκηση αλλά με την μπάλα στην κοιλιά.
- Φυσούν χάρτινα μπαλάκια, ακολουθώντας μια συγκεκριμένη πορεία, χωρίς να τα αγγίζουν (διαγωνισμός).
-

Άσκηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων τεχνικής, Αντοχή.

- Αγώνας ντρίμπλας 10 -15 μέτρα: επανάληψη 5 φορές.
- Αγώνας τρεξίματος σλάλομ με ντρίμπλες.
- Σκυταλοδρομίες και αγώνες ντρίμπλας.
- Ασκήσεις για ρυθμικό χειρισμό μπάλας.
- Ρυθμική κίνηση σε 2,3,4,5 χρόνους μπροστά και επιστροφή εγκαίρως.
- Διαγωνισμός push-ups.
- Διαγωνισμός άλματος με συγκεκριμένο ρυθμό.
- Η ίδια άσκηση, αλλά με συνεχείς ντρίμπλες.
- Διαγωνισμός σουτ με περιορισμό χρόνου: δείτε πόσα σουτ μπορούν να κάνουν μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
- Η ίδια άσκηση, αλλά ελέγχοντας πόσα καλάθια μπορούν να βάλουν μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
- Χρονομετρημένες πάσες 2,3,4,5, αθλητές σε ομάδες: δείτε πόσες πάσες μπορούν να κάνουν σε συγκεκριμένο χρόνο.
- Χρονομετρημένα απλά περάσματα.

Δύναμη

- Ταυτόχρονη ντρίμπλα και άλμα.
- Διαγωνισμός ντρίμπλας, σουτ, πάσας, σε σταθερή θέση ή εν κινήσει.

Ασκήσεις σε ζευγάρια για την άμυνα, την επίθεση, την αντίσταση και την αντοχή.

- Άλμα μέσα και έξω από έναν κύκλο.
- Ψηλό άλμα, μακρινό άλμα, άλμα προς τα πίσω, μικρό άλμα.
- Πέταγμα της μπάλας προς τα εμπρός, προς τα πίσω, προς τα πλάγια, με τα γόνατα κάτω, σε καθιστή θέση, σε ξαπλωτή θέση ανάσκελα ή μπρούμυτα.
- Όλοι οι τύποι σκυταλοδρομιών.
- Όλοι οι τύποι περασμάτων.

Ταχύτητα

- Τρέξιμο με ντρίμπλα στο γήπεδο και αλλαγή ταχύτητας με ένα σήμα (σφυρίχτρα, φωνή κτλ).
- Ντρίμπλα από διαφορετικές θέσεις (όρθια, καθιστή, γονατιστή, ξαπλωτή ανάσκελα ή μπρούμυτα κτλ.)
- Σε ζευγάρια (1 μπάλα το καθένα) να κάνουν ντρίμπλα και να προσπαθούν να αγγίξουν την μπάλα του άλλου, το γόνατο, την πλάτη, τα κορδόνια του παπουτσιού κτλ.
- Αγώνες και σκυταλοδρομίες ντρίμπλας (διαφορετικά σήματα).
- Ταυτόχρονη ντρίμπλα με τρεις όμοιες ή διαφορετικές μπάλες.
- Σε ζευγάρια (μία μπάλα το καθένα): ο ένας αθλητής περνάει την μπάλα με αναπήδηση στον άλλο, ο οποίος πιάνοντας τη με τα δυο του χέρια μπροστά από το στήθος του, του την ξαναπετά.
- Σε ζευγάρια: ο ένας αθλητής στέκεται με την μπάλα και ο άλλος κάθεται χωρίς μπάλα. Ο πρώτος πετάει την μπάλα στο δεύτερο και κάθεται κάτω, ο δεύτερος πετάει την μπάλα στον πρώτο και σηκώνεται όρθιος.
- Σε ζευγάρια: πάσες με τα δύο χέρια στο ύψος του στήθους, πάσες με αναπήδηση, πλάγιες πάσες, πλάγιες πάσες με αναπήδηση, bowling πάσες, baseball πάσες, πάσες με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι.
- Σε ζευγάρια, πλάτη με πλάτη: πάσα πάνω από το κεφάλι και κάτω από τα πόδια.
- Το ίδιο, από αριστερά και δεξιά.
- Σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι από τον άλλο: ο ένας κυλάει την μπάλα στον άλλο και επιστρέφεται η μπάλα την ίδια στιγμή με τα πόδια.
- Σε ζευγάρια, ο ένας καθιστός απέναντι από τον άλλο: αλλαγή της μπάλας με πέταγμα, κύλισμα, αναπήδηση.
- Να στοχεύσουν και να πετάξουν την μπάλα σε ένα στόχο.
- Σε ζευγάρια: ο ένας κάνει κινήσεις ντρίμπλας και ο άλλος μιμείται. Αλλαγή ρόλων.
- Σε ζευγάρια, η μπάλα ανάμεσα στις δύο πλάτες: περπάτημα προς τα εμπρός, προς τα πίσω, προς το πλάι, με στόχο να μην πέσει η μπάλα κάτω.
- Το ίδιο, με την μπάλα ανάμεσα στα μέτωπα.
- Σε ζευγάρια, ξαπλωμένοι με την κοιλιά, δίνουν πάσα ο ένας στον άλλο.
- Σε ζευγάρια: ο ένας δίνει πάσα στον άλλο και την ξαναπαίρνει πίσω χτυπώντας παλαμάκια.
- Σε ζευγάρια: ο ένας πετάει την μπάλα ψηλά στον αέρα και ο άλλος πετάει τη δική του μπάλα προσπαθώντας να τη χτυπήσει.
- Το ίδιο κυλώντας την μπάλα.

Παιχνίδια-ασκήσεις αντίδρασης σε σήματα (οπτικά, ακουστικά, επαφής).

Ενιαία κινητικότητα

- Άσκηση για το χειρισμό της μπάλας ή το χειρισμό άλλου εξοπλισμού.
- Περιφορές της μπάλας, κινήσεις του κορμού, έκταση των άνω μελών, έκταση των ανώτερων μελών, κράτημα της μπάλας στα χέρια.
- Πολύ εύκολα περάσματα: περάσματα κάτω από πάγκο, κάτω από μια καμπυλωτή σκάλα στο πάτωμα, μέσα από εμπόδια, πάνω- κάτω σε ειδικά boxes.

Παιχνίδια-ασκήσεις για την κινητοποίηση του κορμού, του ισχίου με τεστ ελέγχου.

Άσκηση και ανάπτυξη γενικών δεξιοτήτων τεχνικής, βασικών κινητικών σχημάτων, σωματικών σχημάτων και αναπνευστική εξάσκηση.

Στόχοι

- ❖ Μάθηση κινητικής δεξιότητας.
- ❖ Κινητική προσαρμογή και μετασχηματισμός.
- ❖ Κινητικός έλεγχος.
- Ασκήσεις διαφορετικές με διαφορετικές εκκινήσεις και σταματήματα.
- Ασκήσεις-παιχνίδια ατομικά, σε ζευγάρια, σε ομάδες (με μπάλα σκληρή, μαλακή, άγρια στην επιφάνεια, γυαλιστερή, βαριά, ελαφριά, μικρή, μεγάλη) με μικρά γυμναστικά αντικείμενα, με επιταχυνόμενο ρυθμό, με διαφορετικά σήματα (φωνή, χέρια, σφυρίχτρα, τύμπανο, μουσική).
- Όλοι οι τύποι ντρίμπλας, σουτ, πάσας και συνδυασμών.
- Όλες οι καταστάσεις από 1 εναντίον 1 ως 5 εναντίον 5 (και στην άμυνα και στην επίθεση).
- Παιχνίδια-ασκήσεις με ανόμοιο αριθμό αθλητών.
- Με τα πόδια ανοιχτά, χτυπούν την μπάλα στο δάπεδο ανάμεσα στα πόδια, γυρνούν και την πιάνουν,
- Με τα πόδια ανοιχτά, κρατούν την μπάλα ανάμεσα στα πόδια, με το ένα χέρι εμπρός και το άλλο πίσω: γρήγορα την περνούν από το ένα χέρι στο άλλο.

Χωρική-χρονική και δυναμική διαφοροποίηση

- Περπάτημα και τρέξιμο γρήγορα, αργά, άλμα αργά ή γρήγορα.
- Το ίδιο, με ντρίμπλα.
- Ντριμπλάρισμα αργό, γρήγορο, χτύπημα της μπάλας στο έδαφος ψηλό, χαμηλό, πολύ ψηλό πολύ χαμηλό.
- Ντριμπλάρισμα με δύο μπάλες με διαφορετικούς τρόπους (σε σταθερή θέση και εν κινήσει).
- Ντριμπλάρισμα σε σταθερή θέση και με το άκουσμα του σήματος τρέξιμο, αλλαγή χεριών, αλλαγή κατεύθυνσης και ταχύτητας, ανάποδο περπάτημα.
- Ντριμπλάρισμα σε διαφορετικούς ρυθμούς.
- Σε ζευγάρια, ο ένας μιμείται την ταχύτητα ντρίμπλας του άλλου.
- Ο προπονητής δείχνει ένα ρυθμό και τα παιδιά προσπαθούν να τον μιμηθούν με τα χέρια τους, με τα πόδια τους, με την μπάλα.

Πρόβλεψη και επιλογή

- Σε ζευγάρια, πάσες με έναν σταθερό αμυνόμενο στη μέση.
- Το ίδιο σε γκρουπ 3 – 5 αθλητών , με 1 ή 2 αμυνόμενους.
- Παιχνίδια 1 εναντίον 1 σε όλο το γήπεδο.

Προσανατολισμός του σώματος στο χώρο και τις διαστάσεις

- Άσκηση ανακάλυψης του γηπέδου του basketball (πλαϊνές γραμμές, τελική γραμμή, κύκλοι) με τρέξιμο, περπάτημα, άλμα και ντρίμπλα.
- Να πετούν την μπάλα προς τις πλαϊνές γραμμές και να προσπαθήσουν να την πιάσουν πριν βγει από το γήπεδο, το ίδιο προς τις τελικές γραμμές.
- Περπάτημα στο γήπεδο με το ένα μάτι κλειστό και το άλλο ανοιχτό, με τα δύο κλειστά, με ντρίμπλες, με άλμα.
- Ντρίμπλες ακολουθώντας τις γραμμές και τους κύκλους του γηπέδου.
- Περπάτημα στο γήπεδο περνώντας την μπάλα κάτω από τα πόδια.
- Στέκονται σταθεροί και κάνουν ντρίμπλες με το ένα χέρι, τρέχοντας, περπατώντας.
- Κάνουν ντρίμπλες σε σταθερή θέση, πηδούν με τα πόδια ενωμένα, με το ένα πόδι, με ανοιχτά τα πόδια, με σταυρωμένα τα πόδια.
- Κάνουν ντρίμπλες σε σταθερή θέση με το ένα χέρι και πηδούν στο αντίστοιχο πόδι.
- Ντρίμπλες απέναντι στον τοίχο με το ένα χέρι, με τα δύο χέρια.
- Ντρίμπλες ψηλές, πολύ ψηλές, χαμηλές , πολύ χαμηλές.
- Καθιστοί κάνουν ντρίμπλες με το ένα δάχτυλο, με τα δύο, με τα τρία, με τα τέσσερα , με τα πέντε δάχτυλα.
- Ντρίμπλες ρυθμικής μουσικοκινητικής αγωγής με την μπάλα.
- Πέταγμα της μπάλας πολύ ψηλά και πιάσιμο με το ίδιο χέρι, με το αντίθετο χέρι (όρθιοι, καθιστοί, γονατιστοί, ξαπλωμένοι ανάσκελα).
- Ντρίμπλα και άλμα σε ευθεία γραμμή.

Χωρική-χρονική αντίληψη

- Σε ζευγάρια, μια μπάλα το καθένα, αλλαγή μπάλας (σταθερή θέση, γονατιστή, καθιστή, με την κοιλιά στο δάπεδο).
- Το ίδιο, με ομάδες 3, 4 και 5 αθλητών.
- Σε ζευγάρια, πλάι πλάι. Ένα δάρι γύρω από τα πόδια και μετά αλλαγή μπάλας.
- Σε ζευγάρια, μία μπάλα το καθένα, ελεύθερες πάσες.
- Το ίδιο σε ομάδες 3, 4 και 5 αθλητών.
- Το ίδιο, απλά σταδιακά μειώνεται ο αριθμός από τις μπάλες μέχρι να υπάρχει μία μπάλα για κάθε 2,3,4,5 αθλητές. Μετρήστε πόσες πάσες μπορούν να κάνουν σε συγκεκριμένο χρόνο.
- Σε ζευγάρια: το πρώτο ζευγάρι περπατά και δίνει πάσα στα παιδιά που ακολουθούν (χωρίς παραβιάσεις βημάτων).
- Το ίδιο σε ομάδες 3, 4, 5 αθλητών (περπατώντας ή τρέχοντας).
- Σε ζευγάρια το ένα απέναντι από το άλλο: πάσα και ψεύτικο σουτ.
- Σε ζευγάρια πηδηχτές πάσες (ο ένας σηκώνει το χέρι του για να δείξει στο συναθλητή του, στον οποίο θα κάνει την πάσα, να κινηθεί πλάγια για να πιάσει την μπάλα).
- Σε ζευγάρια πλάι πλάι: πάσα της μπάλας με το ένα χέρι πίσω από την πλάτη.
- Σε ζευγάρια, τρέξιμο γύρω από έναν κύκλο κάνοντας πάσες. Με το σύνθημα αλλαγή κατεύθυνσης.
- Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες (κάθε ομάδα μία μπάλα) και βάλτε τα στη σειρά. Με το "πάμε", ο πρώτος της σειράς κυλάει την μπάλα ανάμεσα στα πόδια των συμπαικτών του και ο τελευταίος παίρνει την μπάλα και ντριμπλάρει μπροστά από τη γραμμή. Η ομάδα στην οποία το παιδί που ξεκίνησε επιστρέφει μπροστά από τη γραμμή πρώτο, κερδίζει.

- Το ίδιο σε καθιστή θέση.
- Το ίδιο με στριφογύρισμα του κορμού (σε καθιστή ή όρθια θέση).
- Το παιχνίδι του "τρένου". Κίνηση της μπάλας με σερβιρίσματα ή χέρι με χέρι μπροστά και πίσω του στοίχου παράταξης και κίνησης των παιδιών.
- Το παιχνίδι της "ζιγκ-ζαγκ πάσας" με σταθερές θέσεις ή σε κίνηση.
- Η πάσα "αστέρι".
- Η πάσα διπλό "αστέρι".
- Πάσα και τρέξιμο μπροστά.
- Δύο γραμμές: πάσα της μπάλας και κίνηση προς τον επόμενο αθλητή.
- Δύο γραμμές: πάσα της μπάλας και κατεύθυνση στο τέλος της γραμμής.
- Δύο γραμμές: πάσα της μπάλας και κίνηση προς τα δεξιά. Ο δέκτης δίνει πάσα και κινείται προς τα αριστερά.
- Παιχνίδι -άσκηση με σκοπό τη διδασκαλία της πάσας σε κίνηση (ρυθμικής αγωγής κίνηση με 2, 3, 4 και 5 αθλητές).
- Παιχνίδια-ασκήσεις ρυθμού και μουσικής σε ζευγάρια, στα αριστερά, στα δεξιά, στη μέση του γηπέδου (με αλλαγές κατεύθυνσης μετά το σύνθημα του προπονητή).
- Ρυθμικά ερεθίσματα σε ζευγάρια: μετρήστε πόσες πάσες καταφέρνει να κάνει το ζευγάρι πριν φτάσει την τελική γραμμή. Δουλεύοντας τις πάσες είναι χρήσιμο να τελειώνουν οι ασκήσεις με σουτ ή με ένα lay-up.
- Ρυθμικά ερεθίσματα σε ζευγάρια με αντικείμενα τοποθετημένα στο γήπεδο (άσκηση περιφερειακής όρασης).
- Δύο στοίχοι στην τελική γραμμή χωρίς μπάλα. Ο δάσκαλος-προπονητής πετάει, κυλάει ή αφήνει την μπάλα με αναπήδηση στο δάπεδο και τα ζευγάρια προσπαθούν να την πάρουν. Ο αθλητής που πιάνει την μπάλα και κάνει πάσα σε έναν άλλο συναθλητή του.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ (BALL HANDLING) ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

1. Κίνηση της μπάλας γύρω από τη μέση (αριστερόστροφα, δεξιόστροφα και μετά αλλαγές με το σύνθημα αργά ή γρήγορα).
2. Κίνηση της μπάλας γύρω από το δεξί πόδι με προβολή του ποδιού μπροστά. Όπως η άσκηση 1.
3. Κίνηση της μπάλας γύρω από το αριστερό πόδι όπως πιο πάνω.
4. Κίνηση της μπάλας γύρω από τα δυο πόδια που είναι ενωμένα.
5. Κίνηση της μπάλας σε οχτάρι κάτω από τα πόδια. Δεξιόστροφα, αριστερόστροφα με αργή ή γρήγορη εναλλαγή.
6. Η άσκηση 5 γίνεται με κίνηση του αθλητή προς τα εμπρός.
7. Κτύπημα της μπάλας από παλάμη σε παλάμη για να συνηθίσει να ανοίγει την παλάμη του.
8. Ο αθλητής χτυπά την μπάλα κάτω από τα ανοικτά πόδια και την πιάνει με τα δυο χέρια από πίσω. Κάνει το ίδιο με χτύπημα της μπάλας από πίσω προς τα εμπρός. Στην αρχή αργά και μετά γρήγορα.
9. Κτύπημα της μπάλας σε ντρίπλα ανάμεσα στα πόδια με εναλλαγή των ποδιών του εμπρός-πίσω.
10. Η μπάλα ανάμεσα στα σκέλη και ένα χέρι εμπρός και το άλλο από πίσω πιάνουν τη μπάλα. Γρήγορες εναλλαγές των χεριών με ελαφριές αναπηδήσεις και πιάσιμο της μπάλας χωρίς να πέσει στο έδαφος.
11. Πέταγμα της μπάλας από μπροστά προς τα πίσω και πιάσιμό της πίσω από τα δυο χέρια. Το ίδιο από πίσω προς τα εμπρός. Μία παραλλαγή θα ήταν προτού πιάσει την μπάλα, ο αθλητής να χτυπήσει παλαμάκια.
12. Ο αθλητής ντιπλάρει πολύ χαμηλά (δουλεύει τα ακροδάκτυλα), μακριά από το σώμα του. Παραλλαγή: ντιπλάρει χαμηλά ανάμεσα από τα πόδια του, μία περιστροφή γύρω από το ένα πόδι, και μία περιστροφή γύρω από το άλλο.
13. Ο αθλητής μπορεί να δουλέψει τη χαμηλή ντρίπλα και από την ύπτια θέση με την μπάλα στο πλάι..
14. Έντονη ντρίπλα, μία στο ένα χέρι και μία στο άλλο, μπροστά από το σώμα του. Παραλλαγή: Ντρίπλα στα πλάγια του σώματος και μεταφορά της μπάλας μπροστά και πίσω συνεχώς. Δίνεται προσοχή στην παλάμη η οποία δίνει και την ανάλογη ώθηση.
15. Κάθε άτομο με δυο μπάλες. Ταυτόχρονο ή εναλλάξ χτύπημα των μπαλών, χαμηλά και σε όρθια θέση.
16. Σταυρωτές ντρίπλες επί τόπου μετά από κάθε δυο ντρίπλες.
17. Περιπάτημα μέχρι το κέντρο και επιστροφή με σταυρωτές ντρίπλες κάτω από τα πόδια.

Όλες οι πιο πάνω ασκήσεις έχουν μια προοδευτικότητα όσον αφορά την ένταση (από αργές σε πιο γρήγορες).

Επίσης όλες πρέπει να γίνουν και από τις δυο πλευρές του σώματος και με τα δυο μέλη (χέρια-πόδια).

Στόχος είναι αφ' ενός ο καλός χειρισμός της μπάλας και αφ' ετέρου η βελτίωση της ταχύτητας στο χειρισμό κάτι που είναι απαραίτητο για το άθλημα.

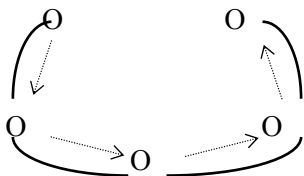
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΑΣΑΣ

1. Από μια μπάλα κάθε ζευγάρι και πάσες όλων των ειδών σε κοντινές αποστάσεις που σιγά-σιγά μεγαλώνουν.

2. Πάσα και κίνηση πίσω από τη γραμμή.
Άσκηση για να μάθουν την πάσα και τον βηματισμό μετά το πιάσιμο της μπάλας εν κινήσει.



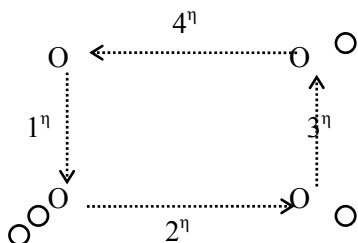
3.



Κίνηση δεξιόστροφα και πάσα μπροστά
Κίνηση δεξιόστροφα και πάσα πίσω
Κίνηση αριστερόστροφα και πάσα μπροστά
Κίνηση αριστερόστροφα και πάσα πίσω

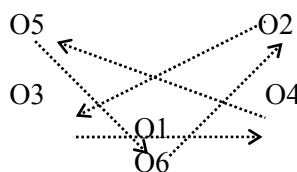
Με το σύνθημα αλλάζει η φορά τρεξίματος. Άσκηση για να μάθουν οι παίκτες την πάσα εν κινήσει μια μετά το πιάσιμο της μπάλας (2 βήματα και πάσα).

4.

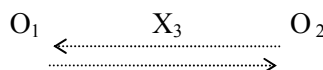


Τετράγωνο σχήμα. Γίνονται πάσες και μετά την πάσα τρέξιμο στην κατεύθυνση της πάσας. Η 1^η πάσα γίνεται σκαστή, η 2^η πάσα στήθους, η 3^η πάνω από το κεφάλι και η 4^η baseball.

5. Έξι Παίκτες. Ο Ο1 πάσα στον Ο2 και Τρέχει από πίσω, ο Ο2 στον Ο3, ο Ο3 στον Ο4, ο Ο4 στον Ο5, ο Ο5 στον Ο6 κ.ο.κ.. Πάντα οι παίκτες Τρέχουν πίσω από τον παίκτη που πασάρουν.



6. Τρεις Παίκτες. Ο Ο1 πάσα στον Ο2 ενώ ο Χ3 παίζει άμυνα. Μετά παίζει άμυνα ο Ο1 στον Ο2 και ο Ο2 κάνει πάσα στον Ο3 που βγαίνει έξω. Μετά παίζει ο Ο2 κ.ο.κ.. Άσκηση για πάσα με πίεση.



7. Δύο παίκτες ο ένας απέναντι από τον άλλο (μία μπάλα). Εναλλαγή των πασών που εκτελούν μεταξύ τους. Ο ένας στήθους, ο άλλος σκαστή κ.ο.κ. Παραλλαγή: Ο παίκτης που κάνει τη πάσα κινείται μία δεξιά και μία αριστερά όπου ακουμπά ένα σταθερό σημείο κάτω, και επιστρέφει γρήγορα στη θέση του για να υποδεχθεί τη μπάλα.

8. Ο παίκτης σε ζευγάρια με μία μπάλα. Σε κίνηση πηγαίνουν με πάσα μέχρι το κέντρο και επιστρέφουν. Αν είναι α) σε κοντινή απόσταση πρέπει να κάνουν πολλές πάσες (7 ή 8) και αν είναι κοντά στις πλάγιες γραμμές λίγες (4 ή 5) αλλά με ακρίβεια για τη μακρινή πάσα.

9. Η παραπάνω άσκηση με δύο παίκτες και δύο μπάλες. Ο ένας κάνει σκαστή και ο άλλος στήθους ταυτόχρονα. Δουλεύουν τη πάσα και την υποδοχή της πάσας με ταχύτητα.

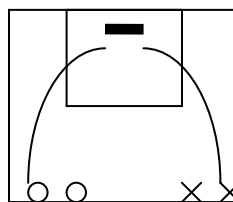
10. Όλοι οι παίκτες χωρίς μπάλα, εκτός από έναν. Ένας παίκτης κνηγά να ακουμπήσει κάποιον από όλους, για να πάρει τη θέση του. Δεν μπορεί να κάνει τίποτα μόνο σε αυτόν που έχει τη μπάλα. Σκοπός: ο παίκτης που κινδυνεύει, να δεχθεί τη μπάλα με πάσα πάνω στη κίνηση που κάνει για να αποφύγει αυτόν που πάει να τον ακουμπήσει.

11. Τρεις μπάλες- οχτάρι πάσες. Πάσα οριζόντια, κίνηση διαγώνια, παίρνει πάσα- δίνει πάσα, φεύγει από πίσω για την άλλη ομάδα. Κατά διαστήματα αλλάζουν οι σταθεροί.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΤΡΙΠΛΑΣ

1. Ντρίπλα χαμηλά και στατική:
 - A. από βαθύ κάθισμα.
 - B. από ημικάθισμα
 - Γ. από όρθια θέση
2. Ντρίπλα σε ομάδες 3-4 ατόμων και συναγωνισμό (σκυταλοδρομία)
3. Ντρίπλα και αλλαγή κατεύθυνσης στην αρχή χωρίς κίνηση (επιτόπου) και στην συνέχεια με κίνηση των ποδικών (3 βήματα δεξιά και αλλαγή και τρία βήματα αριστερά)
4. Ντρίπλες της μπάλας με το δεξί χέρι και η μπάλα να πηγαίνει αριστερά-δεξιά μπρός-πίσω. Το ίδιο με το αριστερό.
5. Ντρίπλα της μπάλας γύρω από το σώμα κοντά και μακριά από την όρθια στάση.
6. Ντρίπλα με δύο μπάλες σε κίνηση. Παραλλαγή: Ντρίπλα με δύο μπάλες, αλλά αλλάζουν κατεύθυνση διαγώνια, ή αλλάζουν μπάλες στα χέρια τους με το σφύριγμα.
7. Ντρίπλα, σταμάτημα με το σύνθημα και ξεκίνημα πάλι με το σύνθημα.
8. Ντρίπλα με ταχύτητα -σταμάτημα με το σύνθημα και χτύπημα των ποδιών στο έδαφος όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.
9. Ντρίπλες κάτω από πόδια, στην αρχή εν στάση, στην συνέχεια με αργή κίνηση και μετά με πιο γρήγορη κίνηση.
10. Ντρίπλα της μπάλας γύρω από το σώμα κοντά και μακριά από την όρθια στάση.
11. Ντρίπλα των αθλητών με συγκεκριμένο χρόνο, π.χ. 5' χωρίς να πιάσουν τη μπάλα.
12. Ντρίπλα των αθλητών σε όλο το γήπεδο, όλες οι ντρίπλες. Μετά στο μισό γήπεδο και στη συνέχεια σε μικρότερο χώρο. Ζητάμε οι αθλητές να κινούνται με ντρίπλα και να προσπαθούν να μην κοιτάνε τη μπάλα ώστε να μην πέφτουν πάνω στους άλλους αθλητές.
13. Η ίδια άσκηση αλλά τώρα ο κάθε αθλητής προσπαθεί να κλέψει τη μπάλα από τους άλλους. Όποιος χάσει την μπάλα βγαίνει από το παιχνίδι και τρέχει 1-2 ταχύτητες ή κάνει κάμψεις.
14. Οι παίκτες σε ζευγάρια σε συγκεκριμένο χώρο. Ο ένας έχει τη μπάλα και ντριπλάρει και ο άλλος προσπαθεί να του τη κλέψει. Ο παίκτης με τη ντρίπλα δεν πρέπει να παίζει με πλάτη στον αντίπαλο.
15. Η παραπάνω άσκηση, μόνο που και οι δύο παίκτες έχουν μπάλα και προσπαθεί να διώξει τη μπάλα, ο ένας από τον άλλο.
16. Ντρίπλα με κίνηση του αθλητή προς τα πίσω.
17. Οι αθλητές στη γωνία του κέντρου με μπάλα. Πρέπει να φτάσουν στο μπάσιμο κάνοντας όλες τις γνωστές ντρίπλες με τη σειρά. Παραλλαγή: όσο βελτιώνονται πρέπει να ζητάμε μεγαλύτερο αριθμό τριπλών (5 ή 6)

18. Κάνουν μπάσιμο με δεξιά ντρίπλα μετά με αριστερή. Μετά ριβέρς – ριβέρς και μπασίματα. Μετά σταυρωτές-σταυρωτές και μπασίματα. Μετά ραχιαία – ραχιαία και μπασίματα. Σύνολο 8 μπασίματα.

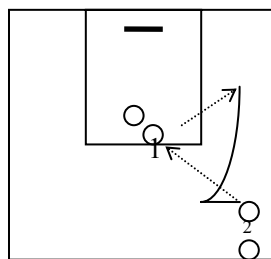


19. Αλλαγές ντρίμπλας μέσα από κώνους.

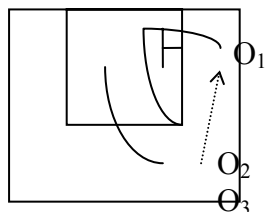
20. Διάφορα είδη ντρίμπλας και μάλιστα δυο συνεχόμενα είδη ντρίμπλας σε 3 κώνους έξω από το τρίποντο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΟΥΤ

1. Ο ένας απέναντι από τον άλλο πρώτα χωρίς μπάλα και μετά με μπάλα. Πρώτα εν στάση και μετά με άλμα (τζάμπ σουτ).
2. Μπάσιμο σουτ μετά από μια ή δυο ή τρεις ή περισσότερες ντριπλες. Το ίδιο με τζαμπ σουτ. Το σταμάτημα στο τζαμπ σουτ να γίνεται ή με σταμάτημα βηματισμό ή πήδημα σταμάτημα.
3. Η διάταξη του σχήματος. Ο Ο1 πάσα στον Ο2. Μετά από προσποίηση Παίρνει τη μπάλα. Κάνει: α. μπάσιμο, β. σταμάτημα με δυο πόδια και ντριπλα μπάσιμο, γ. σταμάτημα τζάμπ σουτ, δ. σταμάτημα προσποίηση ντριπλα - τζαμπ σουτ, ε. σταμάτημα προσποίηση ντριπλα μπάσιμο (αριστερά-δεξιά 15 λεπτά οι παίκτες)



4.



Η διάταξη του σχήματος.

Σουτ μετά από βγάλσιμο από το σκριν. Προσέχουμε πως θα σταματήσει και θα σουτάρει.

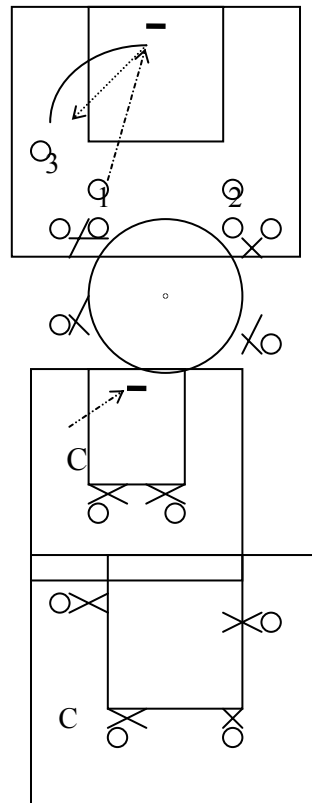
-Η ίδια άσκηση με την παραπάνω μόνο που το σκριν μπορεί να γίνει και στο high-post.

5. **Οι παίκτες σε ζεύγη. Ο ένας σουτάρει και πηγαίνει για το ρημπάουντ. Ο παίκτης που έδωσε την μπάλα τρέχει ως το κέντρο και επιστρέφει για να δεχθεί την πάσα για να σουτάρει με τη σειρά του.**
6. Η ίδια άσκηση μόνο που μπορεί να σουτάρει ο ίδιος παίκτης συνεχώς 10 σουτ π.χ., αφού πρώτα τρέξει προς το κέντρο σε κάθε σουτ.
7. Τριάδες με μία μπάλα. Ένας σουτάρει, ένας παίρνει το ρημπάουντ και ένας δίνει τη πάσα. Συνεχόμενα σουτ του ενός από διαφορετικές θέσεις, με ένα συγκεκριμένο αριθμό, ή διαγωνιστική άσκηση, όποιος από την τριάδα κάνει περισσότερα σουτ μέσα σε κάποιο χρόνο, π.χ 1 λεπτό.
8. 1-1, 2-2, 3-3 στο μισό γήπεδο με τους παίκτες να επιτρέπεται να σουτάρουν μόνο από το τρίποντο, ή μόνο μέσα από το τρίποντο και έξω από τα 3''.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΡΗΜΠΑΟΥΝΤ - ΜΠΛΟΚ ΑΟΥΤ

1. Πέταγμα της μπάλας στον αέρα και πιάσιμο χωρίς άλμα και με άλμα για καλύτερο συγχρονισμό.
2. Κτύπημα της μπάλας στο έδαφος δυνατά και πιάσιμο στον αέρα χωρίς και με άλμα.
3. Ζευγάρια: πέταγμα της μπάλας στο ταμπλό και πιάσιμο με άλμα.
4. Πέταγμα της μπάλας ο προπονητής στο ταμπλό. Ο αθλητής με πρόσωπο στο ταμπλό και rebound.
5. Η ίδια με την προηγούμενη, αλλά ο αθλητής με πλάτη στο ταμπλό και rebound.
6. Φόλλου με το δεξί χέρι, το αριστερό χέρι, με τα δυο χέρια.

7. Στη σειρά και φόλλου ο ένας πίσω από τον άλλον.
8. Φόλλου διαγώνια ανά τρεις και περισσότεροι παίκτες στο κάθε ταμπλό.
9. Οι παίκτες σε δύο σειρές, η μία απέναντι από την άλλη. Ο κόουτς στο κέντρο με μία μπάλα. Πετάνει την μπάλα ψηλά, και οι αντίστοιχοι δύο παίκτες πηγαίνουν για το ρημπάουντ. Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει και με τρεις παίκτες. (Ανταγωνισμός στο ρημπάουντ.)
10. Ο O1 rebound και πάσα στον O3 (έξω πάσα). Ο O3 ντρίπλα πίσω από την άλλη γραμμή. Ο O1 Παίρνει τη θέση του O3. Το ίδιο γίνεται και με την άλλη γραμμή. Η πάσα μπορεί να γίνει: α. μετά το rebound και την προσεγίωση β. φόλλου πάσα στον αέρα ανάλογα με τις ικανότητες των παιδιών.
11. Σε κύκλο μια μπάλα στο κέντρο και οι παίκτες ανά ζεύγη κάνουν block out με το σύνθημα..
12. Ο C κάνει σουτ και οι X κάνουν block out στους O.
Αλλαγή ρόλων
13. Ο C με μπάλα, οι O τρέχουν κυκλικά γύρω-γύρω αριστερόστροφα ή δεξιόστροφα. Κάνει σουτ και οι X κάνουν μπλοκ-άουτ στους O. Κάθε φορά με την περιστροφή αλλάζουν οι θέσεις άμυνας δυνατή και αδύνατη πλευρά.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑΤΑ - ΣΤΡΟΦΕΣ

1. Αρχίζουμε από την τελική γραμμή, οι παίκτες σε σειρές και εκτελούν:
 - α. τρέξιμο και σταμάτημα με άλμα με τα δυο πόδια
 - β. τρέξιμο και σταμάτημα με άλμα με ένα πόδι μπροστά- ένα πίσω
 - γ. ρινοί από τη θέση που σταματούν ανάλογα με τις οδηγίες του προπονητή.

2. Βάζουμε τους παίκτες στο γήπεδο αραιωμένους και αρχίζουμε κάνοντας τα είδη των ρινοί
 - α. δεξί ρινοί
 - β. αριστερό ρινοί
 - γ. γυριστό δεξί ρινοί
 - δ. γυριστό αριστερό ρινοί.

3. Δημιουργούμε δυο σειρές, η μια απέναντι από την άλλη και ο πρώτος της μιας σειράς έχει μπάλα. Ξεκινάει με ντρίπλα πηγαίνοντας ευθεία προς την άλλη σειρά ενώ ταυτόχρονα ξεκινάει ο πρώτος από την άλλη σειρά τρέχοντας, συναντιούνται στη μέση, αυτός που έχει τη μπάλα σταματάει τη ντρίπλα και πασάρει στο εξωτερικό χέρι, η άσκηση συνεχίζεται κάνοντας συνεχώς σταματήματα με άλμα.

4. Δημιουργούμε 4 σειρές σε σχήμα τετράγωνο και δίνουμε μια μπάλα στον πρώτο μιας σειράς. Αυτός πασάρει στη διπλανή σειρά και τρέχει προς τη μπάλα. Λίγο πριν φθάσει μπροστά στον παίκτη που πήρε τη μπάλα, τη δέχεται πίσω και πιβοτάρει βγάζοντας τη μπάλα στο εσωτερικό του χέρι για να την πάρει ο ίδιος παίκτης που του πάσαρε.
Το ίδιο συνεχίζεται κυκλικά δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα. Για να κάνουμε πιο γρήγορη αλλά και πιο δύσκολη την άσκηση προσθέτουμε μπάλες, έως τέσσερις.

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΟΥ JUMP SHOT

- 1) ΔΑΚΤΥΛΙΣΜΟΙ & ΠΑΛΑΜΙΑΙΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΜΕ DROP CRUSH (ΣΒΗΣΙΜΑΤΑ) ΜΠΑΛΑΣ,
- 2) ΘΕΣΗ ΠΟΔΙΩΝ - JUMP STOP ΣΤΑΤΙΚΟ - ΜΕ ΑΝΥΨΩΣΗ ΜΠΑΛΑΣ ΓΙΑ ΣΟΥΤ, ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΠΑΝΩ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΧΕΡΙΩΝ-ΠΟΔΙΩΝ, ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ), ΘΕΣΗ ΤΡΙΠΛΗΣ ΑΠΕΙΛΗΣ,
- 3) ΣΤΑΤΙΚΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΤΟΥ ΣΟΥΤ ΜΕ ΑΥΤΟΣΟΥΤ,
- 4) ΣΤΑΤΙΚΟ ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΑ ΤΟΥ ΚΑΛΑΘΙΟΥ
- 5) JUMP STOP ΜΕ ΑΥΤΟΠΑΣΑ ΚΑΙ ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΑ ΤΟΥ ΚΑΛΑΘΙΟΥ,
- 6) ΆΛΜΑΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΕ ΣΤΟΧΟ,
- 7) JUMP STOP ΜΕ ΑΥΤΟΠΑΣΑ ΚΑΙ ΣΟΥΤ ΑΠΟ ΠΕΝΤΕ ΘΕΣΕΙΣ, ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΑ ΤΟΥ ΚΑΛΑΘΙΟΥ,
- 8) ΣΟΥΤ *μετά από* ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΜΙΑ ΝΤΡΙΜΠΛΑ,
- 9) ΡΟΥΤΙΝΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΒΟΛΩΝ,
- 10) "20" JUMP SHOT ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΜΕ ΣΚΟΡ ΚΑΙ ΜΗΔΕΝΙΣΜΟ ΜΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΤΟΧΟ ή ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΡΟΝΟ.

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΝΤΡΙΠΛΑΣ

- 1) ΔΑΚΤΥΛΑ "ΕΠΑΦΗΣ ΝΤΡΙΜΠΛΑΣ" - "ΤΟΥΜΠΕΡΛΕΚΙ",
- 2) Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΚΑΝΕΙ ΝΤΡΙΜΠΛΑ ΣΕ ΣΤΑΣΗ ΧΑΜΗΛΑ ΚΑΙ ΨΗΛΑ,
- 3) "ΟΚΤΑΡΙΑ" ΝΤΡΙΜΠΛΑ Σ,
- 4) ΝΤΡΙΜΠΛΑ ΝΟΗΤΟΥ ΤΡΙΓΩΝΟΥ,
- 5) ΝΤΡΙΜΠΛΕΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ π.χ. *χιαστί*, ή ΓΡΑΜΜΩΝ (π.χ. ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ, PASCAMAN) ή ΑΛΛΑΓΗΣ ΡΥΘΜΟΥ ΜΕ ΜΙΑ ή ΔΥΟ ΜΠΑΛΕΣ,
- 6) ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΝΤΡΙΜΠΛΑΣ ΑΠΛΕΣ ή ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ
- 7) Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΚΑΝΕΙ ΝΤΡΙΜΠΛΑ ΣΕ ΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ, ΜΕ ΔΥΟ ΜΠΑΛΕΣ, ΣΥΜΜΕΤΡΙΚΑ ή ΑΣΥΜΜΕΤΡΑ,
- 8) ΝΤΡΙΜΠΕΣ ΣΛΑΛΟΜ ΜΟΝΗΣ & ΔΙΠΛΗΣ ΜΠΑΛΑΣ,
- 9) ΝΤΡΙΜΠΛΕΣ "ΠΕΡΙΟΧΩΝ" ΜΕ ΧΡΟΝΟ,
- 10) ΝΤΡΙΜΠΛΕΣ -ΣΟΥΤ

ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Ενδεικτικές μεθοδικές συνδυαστικές ασκήσεις δεξιοτήτων και παιχνίδια με συναγωνιστική μορφή στις αναπτυξιακές ηλικίες της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης

➤ «Κυνηγητό ζευγαριών»

Σκοπός: οι αθλητές μαθαίνουν να κινούνται με μεγάλες ταχύτητες και με συχνές και πολλές προσποιήσεις να ελέγχουν την μπάλα. Ανάπτυξη περιφερειακής όρασης.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο και μπάλες καλαθοσφαίρισης.

Διαδικασία: όλοι οι αθλητές χωρίζονται σε ζευγάρια σε όλο το γήπεδο. Ένας από κάθε ζευγάρι έχει μία μπάλα και κάνει ντρίμπλες. Ο άλλος που δεν έχει μπάλα, είναι ελεύθερος να τρέξει. Ο κάτοχος της μπάλας με το ένα του χέρι κάνει ντρίμπλα και με το ελεύθερο χέρι τρέχοντας προσπαθεί ν' αγγίξει και να πιάσει το συνασκούμενό του. Μετά από 1' ή 2' οι αθλητές του ζευγαριού αλλάζουν ρόλους.

Υποδείξεις: τα ζευγάρια πρέπει να προσέχουν να μην «τρακάρουν» μεταξύ τους. Οι αθλητές που κάνουν ντρίμπλα πρέπει να ελέγχουν πάντα την μπάλα, ενώ κυνηγούν τους συνασκούμενούς τους. Επίσης, κανένας αθλητής δεν πρέπει να βγει έξω από τις περιοριστικές γραμμές του γηπέδου.

Παραλλαγές:

» αθλητές υψηλότερου επιπέδου μπορούν ν' αλλάξουν τους ρόλους, δηλαδή αυτός που είναι χωρίς μπάλα να είναι ο «κυνηγός» κι αυτός με την μπάλα να προσπαθεί να τον αποφύγει με ντρίμπλα,

» αυξάνεται η χρονική διάρκεια της άσκησης, εάν ανά 2' ή 3' τα ζευγάρια σταματούν, εκτελούν πέντε ελεύθερες βολές και κατόπιν συνεχίζουν την άσκηση.

➤ «Κυνηγός και θηράματα»

Σκοπός: επιτυγχάνεται ο καλός έλεγχος και η κατοχή της μπάλας κατά τη διάρκεια της ντρίμπλας και η βελτίωση της περιφερειακής όρασης.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο και μπάλες καλαθοσφαίρισης.

Διαδικασία: κάθε αθλητής κρατάει μία μπάλα. Όλοι οι αθλητές βρίσκονται μέσα στο γήπεδο και κάνουν ντρίμπλες. Ο προπονητής ορίζει έναν αθλητή κυνηγό, ο οποίος πρέπει κι αυτός να κάνει ντρίμπλες με το ένα χέρι και με το άλλο να προσπαθεί να πιάσει κάποιον από τους υπόλοιπους ή να τους κάνει να χάσουν τον έλεγχο της μπάλας. Αυτό συνεχίζεται έως ότου κατορθώσει και τους πιάσει όλους.

Υποδείξεις: κατά τη διάρκεια του «κυνηγητού» δεν πρέπει και ο ίδιος ο «κυνηγός» να χάνει τον έλεγχο της μπάλας και δεν πρέπει κανένας αθλητής να βγαίνει έξω από τις γραμμές του γηπέδου.

Παραλλαγή: η άσκηση μπορεί να γίνει στο μισό γήπεδο ή στους χώρους των τριπόντων. Επίσης, επιβάλλεται ν' αλλάζει τακτικά ο «κυνηγός», ανάλογα με το επίπεδο των αθλητών.

➤ «Ντρίμπλα - σταμάτημα - pivot»

Σκοπός: εκμάθηση βασικών του basketball. Ντρίμπλα-σταμάτημα-pivot.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο και μπάλες καλαθοσφαίρισης.

Διαδικασία: οι αθλητές σχηματίζουν τέσσερις στοίχους). Ο πρώτος αθλητής του στοίχου Α κάνει ντρίμπλα, σταματάει σε δύο χρόνους, κάνει ένα μετωπιαίο pivot και δίνει πάσα στον πρώτο της σειράς Β, που βρίσκεται δεξιά του και μετά την πάσα πηγαίνει και συντάσσεται στο τέλος της σειράς Β. Κατά τον ίδιο τρόπο συνεχίζεται η άσκηση.

Υποδείξεις: προοδευτικά για να αυξήσουμε το βαθμό δυσκολίας της άσκησης μπορούμε να βάλουμε περισσότερες μπάλες.

Παραλλαγές:

- » αλλαγές στον τρόπο σταματήματος και στο ρινοτ,
- » η κατεύθυνση της πάσας μπορεί να γίνει προς τα αριστερά.

➤ «Σταμάτημα - ρινοτ - πάσα»

Σκοπός: οι αθλητές μαθαίνουν να συνδυάζουν με ευχέρεια τις κινήσεις σταμάτημα-ρινοτ-πάσα.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο και μπάλες καλαθοσφαίρισης.

Διαδικασία: οι αθλητές στέκονται σε στοίχους ο ένας πίσω από τον άλλο στην κεντρική ή την τελική γραμμή. Ο πρώτος κάθε στοίχου κάνει ντρίμπλα μέχρι τη γραμμή ελεύθερης βολής, σταματάει με τον τρόπο που ορίζει ο προπονητής, κάνει ρινοτ ραχιαίο ή μετωπιαίο, δίνει πάσα στο δεύτερο του στοίχου και ξεκινάει ο δεύτερος να κάνει το ίδιο, ενώ ο πρώτος συντάσσεται στο τέλος του στοίχου. Υποδείξεις: Οι αθλητές μπορούν κάθε φορά ν' αλλάζουν τρόπο σταματήματος και ρινοτ.

Παραλλαγή: μπορούμε ν' αλλάζουμε την ντρίμπλα με το αριστερό ή δεξί χέρι και να χρησιμοποιούμε άλλα είδη πάσας.

➤ «Εξάσκηση των βασικών»

Σκοπός: βελτίωση των βασικών του basketball.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο και μπάλες καλαθοσφαίρισης.

Διαδικασία: κάθε αθλητής κάνει ντρίμπλα, κάνει σταμάτημα, ρινοτ και δίνει πάσα, όπως φαίνεται στο σχήμα 5. Μετά παίρνει τη θέση του αθλητή στον οποίο έδωσε την πάσα. Αυτός κάνει ντρίμπλα περιφερειακά κι έρχεται στη θέση 1, απ' όπου άρχισε η άσκηση και συνεχίζεται η εκτέλεσή της.

Υποδείξεις: δίνεται έμφαση στην τεχνική των κινήσεων, ώστε να μη γίνονται λάθη στην εκτέλεση.

Παραλλαγή: χρησιμοποίηση διαφόρων ειδών ντρίμπλας και πάσας.

➤ «Ντρίμπλα με πίεση αντιπάλου»

Σκοπός: να συνηθίσουν οι αθλητές να κάνουν ντρίμπλες εξίσου καλά, όταν πιέζονται από τους αντιπάλους τους.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο και μπάλες καλαθοσφαίρισης.

Διαδικασία: τέσσερις στοίχοι αθλητών σχηματίζονται στις δύο γωνίες του γηπέδου. Οι επιτιθέμενοι στέκονται 2 μ. πιο μπροστά. Μετά από το σύνθημα του προπονητή αρχίζουν να κάνουν ντρίμπλες προς το απέναντι καλάθι. Ταυτόχρονα, τρέχουν και οι αμυνόμενοι από πίσω για να ενοχλήσουν, όσο είναι δυνατόν την ντρίμπλα. Η ντρίμπλα καταλήγει σε μπάσιμο σουτ (lay up). Μετά την εκτέλεση του μπάσιματος κάθε αθλητής συντάσσεται στους απέναντι στοίχους.

Υποδείξεις: όταν το προηγούμενο ζευγάρι έχει περάσει την κεντρική γραμμή, τότε ακολουθεί το επόμενο ζευγάρι.

Παραλλαγή: αλλαγές στις αποστάσεις μεταξύ των στοίχων των αθλητών. Επίσης, η άσκηση να εκτελεστεί και από την αριστερή πλευρά.

➤ «Γρανάζι» πάσας

Σκοπός: οι αθλητές πρέπει κατά τη διάρκεια της πάσας και της υποδοχής της πάσας να προβλέψουν τις κινήσεις των συναθλητών τους.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο και μπάλες καλαθοσφαίρισης.

Διαδικασία: οι αθλητές σχηματίζουν δύο κύκλους σε απόσταση ο ένας από τον άλλον 3-4 μ. Ο εξωτερικός κύκλος κινείται δεξιόστροφα. Ο εσωτερικός κύκλος κινείται αριστερόστροφα. Όλα τα είδη πάσας είναι επιτρεπτά.

Υποδείξεις: όλες οι πάσες πρέπει να είναι ακριβείς και ανάλογα με τις αποστάσεις πολύ δυνατές. Να μη γίνονται βήματα και ν' αποφεύγονται οι πάσες, όταν οι αθλητές βρίσκονται στον αέρα.

Παραλλαγή: συνήθως μεγαλώνουν οι αποστάσεις μεταξύ των αθλητών. Η άσκηση μπορεί να γίνει και με δύο ή περισσότερες μπάλες.

➤ Συναγωνιστική παιγνιώδης άσκηση πάσας

Σκοπός: βελτίωση της γρήγορης πάσας και της υποδοχής της.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο και μπάλες καλαθοσφαίρισης.

Διαδικασία: σχηματίζεται ένας κύκλος, που αποτελείται από δύο ομάδες, όπου κάθε δεύτερος αθλητής ανήκει στην ίδια ομάδα. Ένας αθλητής από κάθε ομάδα στέκεται στο κέντρο του κύκλου κρατώντας μία μπάλα. Μετά από παράγγελμα ξεκινούν οι αθλητές, που βρίσκονται στο κέντρο του κύκλου να δίνουν πάσες στους συναθλητές τους. Οι πάσες δίνονται σύμφωνα με τη φορά του ρολογιού. Οι δύο κεντρικοί αθλητές ξεκινούν από δύο εκ διαμέτρου αντίθετα σημεία. Στόχος της κάθε ομάδας είναι να προλάβει η μία ομάδα την άλλη.

Υποδείξεις: παρότι η άσκηση αυτή έχει συναγωνιστικό χαρακτήρα, οι αθλητές πρέπει να προσέχουν πολύ την καλή τεχνική της πάσας και της υποδοχής της.

Παραλλαγή: συχνές αλλαγές στο είδος της πάσας. Να αλλάζει αισθητά η απόσταση μεταξύ των αθλητών.

➤ Μετακινήσεις

Σκοπός: η ψυχαγωγική εκμάθηση βασικών κινήσεων του basketball με παιγνιώδη τρόπο.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο καλαθοσφαίρισης ή αυλόγυρος και κώνοι, μουσική υπόκρουση.

- ✓ Χωρίζουμε τους αθλητές σε δύο ομάδες. Τα άτομα της κάθε ομάδας μπαίνουν στη σειρά στο μέρος, που έχουμε ορίσει ως αφετηρία. Σε απόσταση 25 μ. έχουμε τοποθετήσει κώνους, έναν για κάθε ομάδα. Με την έναρξη του παιχνιδιού, ο πρώτος από κάθε ομάδα τρέχει προς τον κώνο, σκύβει και ακουμπάει και επιστρέφει πίσω. Μόλις φτάσει στην αφετηρία χτυπάει το χέρι του με το χέρι του επόμενου για να μπορέσει να ξεκινήσει. Νικήτρια είναι η ομάδα, της οποίας οι αθλητές θα τελειώσουν πρώτοι. Το παιχνίδι εκτελείται με ντριμπλα ή συνδυασμούς ντριμπλών, με μία ή δύο μπάλες.
- ✓ Το ίδιο παιχνίδι, με τη διαφορά ότι η επιστροφή γίνεται με τρέξιμο πίσω.
- ✓ Το ίδιο παιχνίδι, αλλά αυτή τη φορά οι αθλητές επιστρέφουν με γλίστρημα.
- ✓ Οι αθλητές τρέχουν στο χώρο με μικρή ταχύτητα. Με κάθε σφύριγμα του προπονητή αλλάζουν κατεύθυνση ακολουθώντας τη σειρά: εμπρός-πίσω-πλάγια. Όποιος βγει έξω από τα όρια βγαίνει από το παιχνίδι.
- ✓ Χωρίζουμε τους αθλητές σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα τη χωρίζουμε σε τρεις υποομάδες. Οι υποομάδες κάθε ομάδας τοποθετούνται μέσα στο χώρο έτσι ώστε να σχηματίζουν ισόπλευρα τρίγωνα. Η απόσταση μεταξύ τους είναι 30 μ. Ο πρώτος αθλητής μιας από τις υποομάδες με την έναρξη του παιχνιδιού τρέχει στη διπλανή υποομάδα χτυπάει το χέρι του με το χέρι του πρώτου αθλητή και πηγαίνει στο τέλος του στοίχου. Ο πρώτος αθλητής της άλλης υποομάδας με τρέξιμο πίσω κατευθύνεται στην τρίτη υποομάδα χτυπάει το χέρι του με το χέρι του αθλητή και πηγαίνει στο τέλος. Ο αθλητής της τρίτης υποομάδας με γλίστρημα φτάνει στην πρώτη υποομάδα. Το παιχνίδι τελειώνει μόλις οι αθλητές φτάσουν στην υποομάδα, που βρίσκονταν στη αρχή, αφού βέβαια περάσουν από

όλες τις υπόλοιπες.

➤ Σταματήματα - Βαδιστικές κινήσεις - Αγαλαματάκια

- ✓ Όλοι οι αθλητές σε μία σειρά . Με το σφύριγμα του προπονητή αρχίζουν να βαδίζουν με ένα γρήγορο ρυθμό. Στη συνέχεια, σε κάθε σφύριγμα σταματούν με «σταμάτημα-βηματισμό». Αυτός που θα εκτελέσει τελευταίος την κίνηση βγαίνει από το παιχνίδι ή εκτελεί «ποινή εξάσκησης» (κοιλιακούς, ραχιαίους, κάμψεις χεριών, ημικαθίσματα κ.λπ.).
- ✓ Χωρίζουμε τους αθλητές σε δύο ομάδες. Σκορπίζουν μέσα στο χώρο. Με την έναρξη του παιχνιδιού τρέχουν με μικρή ταχύτητα. Μόλις συναντήσουν μπροστά τους αθλητή της άλλης ομάδας σταματούν με «σταμάτημα-βηματισμό» και συνεχίζουν το τροχάδην.
- ✓ Τα δύο προηγούμενα παιχνίδια με τη διαφορά ότι εξασκούμε το «σταμάτημα-πήδημα».

➤ Αλλαγή κατεύθυνσης

- ✓ Τοποθετούμε μέσα στο χώρο κώνους σε ευθεία ή ασύμμετρα .
Με το σφύριγμα του προπονητή αρχίζει ο πρώτος αθλητής να τρέχει. Μόλις φτάσει μπροστά στον πρώτο κώνο αλλάζει κατεύθυνση και συνεχίζει να τρέχει προς τον επόμενο κοντινότερο κώνο. Αυτό συμβαίνει μέχρι να περάσει από όλους τους κώνους. Όποιος κάνει το λιγότερο χρόνο είναι ο νικητής του παιχνιδιού.
- ✓ Οι αθλητές τρέχουν μέσα στο χώρο με μέση ταχύτητα. Με κάθε σφύριγμα του προπονητή αλλάζουν κατεύθυνση, χωρίς αυτή να ορίζεται. Όποιοι αθλητές συγκρουστούν μεταξύ τους βγαίνουν από το παιχνίδι.
- ✓ Το ίδιο παιχνίδι μπορεί να γίνει με τη χρήση μουσικής, αυξάνοντας και χαμηλώνοντας την ένταση.

➤ Βασικές-θέσεις στάσεις

- ✓ Χωρίζουμε τους αθλητές σε δύο ομάδες. Με την έναρξη του παιχνιδιού η μία ομάδα κυνηγάει την άλλη. Για να ξεφύγουν οι αθλητές παίρνουν τη «στάση ετοιμότητας». Για να συνεχίσουν πρέπει να τους ακουμπήσει ένας συναθλητής τους και να χρησιμοποιήσει μία καλαθοσφαιρική λέξη «κλειδί», π.χ. προσποίηση, ντρίμπλα, follow κ.λπ.
- ✓ Χρησιμοποιούμε ένα cd player. Βάζουμε μια χαρούμενη μουσική να παίζει. Οι αθλητές τρέχουν χαλαρά μέσα στο χώρο. Διακόπτουμε τη μουσική και αυτοί παίρνουν τη «στάση ετοιμότητας». Όποιος καθυστερεί βγαίνει από το παιχνίδι ή εκτελεί κάποια «ποινή εξάσκησης» (sprint, γλιστρήματα, ντρίμπλα, κοιλιακούς κ.λπ.).
- ✓ Βάζουμε τους αθλητές σε μία σειρά. Ένας από αυτούς βρίσκεται απέναντι σε απόσταση 3 μ. με μέτωπο προς τον τοίχο ή την τελική γραμμή. Το παιχνίδι λειτουργεί ως εξής: ο αθλητής που είναι προς τον τοίχο μετρά μέχρι το 5 ή χρησιμοποιεί 3 καλαθοσφαιρικές λέξεις π.χ. ντρίμπλα-πάσα-σουτ κ.λπ. και γυρνά απότομα πίσω προς τους συναθλητές του. Αυτοί πρέπει να έχουν προλάβει να πάρουν τη «στάση ετοιμότητας». Όποιος δεν προλάβει και τον δει ο αθλητής, που βρίσκεται στον τοίχο, βγαίνει από το παιχνίδι.
- ✓ Όλα τα παραπάνω παιχνίδια, με τη διαφορά ότι εξασκούμε τη βασική αμυντική στάση.

- Παιχνίδια με μπάλα
- ✓ «Τζαμί» με μπάλες καλαθοσφαίρισης

Σκοπός: η ψυχαγωγική δραστηριότητα με την εξάσκηση καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων.

Χώρος και εξοπλισμός: όρια γηπέδου καλαθοσφαίρισης και 4 μπάλες καλαθοσφαίρισης.

Συμμετέχοντες: 14 αθλητές.

Διαδικασία: αρχικά χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες των 7 ατόμων και τοποθετούμε στο κέντρο του γηπέδου 3 μπάλες ενωμένες. Με τυχαία επιλογή η μία ομάδα (Α) στέκεται σε κύκλο γύρω από τις μπάλες και η άλλη ομάδα (Β) έχοντας την τέταρτη μπάλα από απόσταση 10 μ. περίπου τη ρίχνει συρτά (ένας αθλητής κάθε φορά ρίχνει την μπάλα) προσπαθώντας να χτυπήσει τις τρεις αυτές μπάλες, που βρίσκονται στο κέντρο. Όταν το πετύχουν αυτό η ομάδα (Β) σκορπίζεται στα όρια του γηπέδου και η αντίπαλη ομάδα (Α) έχοντας στην κατοχή της μία μόνο μπάλα και εκτελώντας ντρίμπλα ή με τρεις πάσες προσπαθεί να ακουμπήσει αθλητές της ομάδας (Β), οι οποίοι φεύγουν αυτόματα από το παιχνίδι. Στόχος της ομάδας (Β) τώρα είναι να συγκεντρώσουν τις τρεις μπάλες στο κέντρο του γηπέδου και πάλι ενωμένες και μόλις το πετύχουν αυτό δίχως βέβαια να τους έχουν ακουμπήσει με την μπάλα οι αθλητές της ομάδας (Α) να φωνάξουν «τζαμί» ανακηρύσσοντας εαυτούς νικητές. Αν η ομάδα (Α) ακουμπήσει όλους τους αθλητές της ομάδας (Β) με την μπάλα εκτελώντας ντρίμπλα ή πάσα ανακηρύσσεται αυτή νικήτρια και κατόπιν αλλάζουν ρόλους.

- ✓ «Βατραχάκια»

Σκοπός: η ψυχαγωγική δραστηριότητα με την εξάσκηση καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων.

Χώρος και εξοπλισμός: όρια γηπέδου καλαθοσφαίρισης, 2 μπάλες καλαθοσφαίρισης και 2 μπασκέτες.

Συμμετέχοντες: 20 αθλητές.

Διαδικασία: χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες των 10 ατόμων και τους δίνουμε από μία μπάλα. Η κάθε ομάδα καταλαμβάνει και μία μπασκέτα. Τα παιδιά τοποθετούνται το ένα πίσω από το άλλο και μπροστά από την μπασκέτα. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να ρίξει ο πρώτος αθλητής την μπάλα στο ταμπλό και να την πηδήξει ο δεύτερος, να την ρίξει ο τρίτος και να την πηδήξει ο τέταρτος κ.ο.κ. Μόλις τα παιδιά συμπληρώσουν δύο κύκλους, ο πρώτος αθλητής παίρνει την μπάλα και σουτάρει στο καλάθι, εάν το χάσει συνεχίζει ο δεύτερος κ.ο.κ. Το παιχνίδι ξεκινάει με σύνθημα του γυμναστή, ο οποίος βρίσκεται στο κέντρο και επιτηρεί τις δύο ομάδες. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα η οποία πρώτη θα καταφέρει να συμπληρώσει δύο κύκλους επιτυχημένων αλμάτων και θα βάλει το καλάθι πρώτη.

- ✓ «Χειροβομβίδα»

Σκοπός: η ψυχαγωγική δραστηριότητα με την εξάσκηση καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων.

Χώρος και εξοπλισμός: όρια γηπέδου καλαθοσφαίρισης, 1 μπάλα καλαθοσφαίρισης και 1 ή 2 μπασκέτες.

Συμμετέχοντες: 8 έως 18 αθλητές.

Διαδικασία: τοποθετούμε τα παιδιά γύρω από τον κεντρικό κύκλο του γηπέδου στην εδραία θέση. Τα παιδιά τώρα δίνουν πάσες στήθους το ένα στο άλλο μετρώντας αντίστροφα ανάλογα με το πόσα είναι (π.χ. εάν είναι 18 μετρούν 18, 17, 16... κ.ο.κ.). Κάθε φορά το παιδί που έχει τον αριθμό 1 αποχωρεί από τον κύκλο. Όταν τελικά μείνουν δύο παιδιά το παιδί που θα έχει τον αριθμό 1 θα είναι αυτό που θα μαρκάρει το αντίπαλο παιδί, το οποίο θα προσπαθήσει να βάλει καλάθι σε μία από τις δύο μπασκέτες. Όποιο από τα δύο παιδιά βάλει το καλάθι ανακηρύσσεται νικητής.

✓ «Τζιν της μπάλας»

Σκοπός: η ψυχαγωγική δραστηριότητα με την εξάσκηση καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων.

Χώρος και εξοπλισμός: όρια γηπέδου καλαθοσφαίρισης και 2 μπάλες καλαθοσφαίρισης.

Συμμετέχοντες: 16 αθλητές.

Διαδικασία: τοποθετούμε τα παιδιά σε 2 ομάδες των 8 ατόμων. Με τυχαία επιλογή η μία ομάδα υποχρεούται να παριστάνει τον κυνηγό. Οι δύο μπάλες στήνονται στο κέντρο του γηπέδου. Στην προκειμένη περίπτωση η ομάδα (Α) είναι τα «θηράματα» και η ομάδα (Β) οι κυνηγοί. Ένας αθλητής της ομάδας (Α) κυλάει ελαφρά τη μία μπάλα και η ομάδα του σκορπίζεται στο γήπεδο. Η ομάδα (Β) τρέχει να πάρει την μπάλα και προσπαθεί με πάσες δίχως αυτή (η μπάλα) να πέσει κάτω, να ακουμπήσει τους αθλητές της ομάδας (Α) με αυτήν. Οι αθλητές της ομάδας των κυνηγών επιτρέπεται να προχωρούν μόνο, εάν ντριμπλάρουν και οι ντρίμπλες περιορίζονται στις 3 για κάθε αθλητή. Η ομάδα (Α) επιχειρεί να πάρει τη δεύτερη μπάλα, που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου και μόνο δίνοντας πάσες ο ένας στον άλλο να βάλουν καλάθι. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα (Α), εάν καταφέρει να βάλουν καλάθι δίχως να τους ακουμπήσουν οι αθλητές της ομάδας (Β) με την μπάλα. Ενώ νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα (Β), εάν καταφέρει να ακουμπήσει με την μπάλα όλους τους αθλητές της ομάδας (Α). Σε όποια ομάδα η μπάλα μετά από πάσα πέσει κάτω δέχεται έναν πόντο «ποινής εξάσκησης» (κοιλιακοί, ραχιαίοι, ημικαθίσματα κ.λπ.). Στους τρεις πόντους «ποινής» η ομάδα ακυρώνεται.

✓ «Σκυταλοδρομία με ντρίμπλα και πάσα»

Σκοπός: η εξάσκηση της ντρίμπλας και της πάσας.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο, μπάλες καλαθοσφαίρισης και κώνοι.

Διαδικασία: σχηματίζουμε 2 ομάδες. Τοποθετούμε στο γήπεδο κώνους. Ο πρώτος κάθε ομάδας περνάει τους κώνους με σταυρωτή ή reverse ντρίμπλα, στη συνέχεια εκτελεί ντρίμπλα γρήγορα ως τον τελευταίο κώνο, τον περνάει και στη συνέχεια κάνει ντρίμπλα μέχρι τη «νοητή εφραπτόμενη» του τριπόντου, από όπου μεταβιβάζει (με όποιο είδος πάσας έχουμε καθορίσει) στον επόμενο συμμαθητή του. Κερδίζει η ομάδα που θα φτάσει πρώτη στην αρχική της θέση.

✓ «Καλάθι με “τρελή” σκυταλοδρομία»

Σκοπός: η εξάσκηση της ντρίμπλας, του σουτ και της ταχύτητας.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο, μπάλες καλαθοσφαίρισης και κώνοι.

Διαδικασία: χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 έως 4 ομάδες και τις τοποθετούμε σε παράταξη στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου. Δύο ή τέσσερις μπάλες είναι τοποθετημένες πάνω σε δύο ή τέσσερις κώνους στο κέντρο του γηπέδου. Η κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει όποια μπάλα θέλει (ή ορίζει ο γυμναστής). Με το σφύριγμα το πρώτο άτομο της κάθε ομάδας μπαίνει στο χώρο του γηπέδου, ακουμπά το χέρι του πάνω στην μπάλα και τρέχει γύρω από την μπάλα τρεις φορές. Έπειτα, ο αθλητής κάνει ντρίμπλα (lay up ή jump shot) σ' ένα από τα δύο καλάθια (ή στο ένα, αν οι ομάδες είναι 2) και σημειώνει καλάθι πριν επιστρέψει και αφήσει την μπάλα πάνω στον κώνο. Στη συνέχεια, ο αθλητής τρέχει και αγγίζει τον επόμενο αθλητή στη γραμμή, που επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία. Η ομάδα που τελειώνει πρώτη είναι η νικήτρια.

Παραλλαγές: οι αθλητές πρέπει να πετύχουν οπωσδήποτε το καλάθι για να επιστρέψουν.

✓ «Κλέψιμο της μπάλας»

Σκοπός: η εξάσκηση της ντρίμπλας και ένας εναντίον ενός ή όλων.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο, μπάλες καλαθοσφαίρισης και κώνοι.

Διαδικασία: ορίζουμε το χώρο που θα διεξαχθεί το παιχνίδι (π.χ. το χώρο των 6.75).

Ένας εναντίον ενός ή όλοι εναντίον όλων: Όλοι οι αθλητές κάνουν ελεύθερα ντρίμπλες μέσα στο χώρο και προσπαθούν σωστά να κλέψουν την μπάλα κάποιου άλλου, χωρίς να χάσουν τη δική τους.

Παραλλαγές:

- με τρεις ζώνες (μισό γήπεδο, περιοχή τριπόντου, ρακέτα), και με τρεις «ζώες»,
- όποιος χάνει την μπάλα υποχρεωτικά εκτελεί μία άσκηση χειρισμού της μπάλας,
- αν παίζεται με τη μορφή ένας εναντίον ενός, οριοθετούμε ένα συγκεκριμένο χώρο για τα δύο άτομα,
- και στις δύο περιπτώσεις (ένας εναντίον ενός και όλοι εναντίον όλων) όποιος βγει έξω από τα καθορισμένα όρια, χάνει και εκτελεί «ποινή εξάσκησης» (κοιλιακούς, ραχιαίους κ.λπ.).

✓ «Διάφορες ντρίμπλες»

Σκοπός: η εξάσκηση της ντρίμπλας.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο, μπάλες καλαθοσφαίρισης και κώνοι.

Διαδικασία: ορίζουμε 2 ομάδες που χωρίζονται σε 2 υποομάδες. Οι αθλητές των υποομάδων στέκονται αντιμέτωποι. Οι πρώτοι αθλητές των δύο ομάδων κρατούν από μία μπάλα. Με το σύνθημα ξεκινούν με προωθητική ντρίμπλα, με το σφύριγμα εκτελούν reverse και με το επόμενο σφύριγμα, χαμηλή κοντρόλ ντρίμπλα (ή οποιοσδήποτε άλλες επιλογές) και δίνουν την μπάλα στους συμμαθητές τους της απέναντι υποομάδας. Νικήτρια είναι η ομάδα που τελικά θα φτάσει πρώτη στην αρχική της θέση. Θα πρέπει να δοθεί έμφαση όχι μόνο στην ταχύτητα, αλλά και στη σωστή εκτέλεση της ντρίμπλας.

✓ «Σκυταλοδρομία με πάσες στήθους»

Σκοπός: η εξάσκηση στην πάσα στήθους.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο, μπάλες καλαθοσφαίρισης και κώνοι.

Διαδικασία: χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες και σε 2 υποομάδες. Οι πρώτοι των δύο υποομάδων κρατούν την μπάλα στα χέρια τους και δίνουν πάσα στήθους στους πρώτους των απέναντι και τρέχουν να τοποθετηθούν στο τέλος της απέναντί τους υποομάδας. Το ίδιο συνεχίζεται και με όλους τους υπόλοιπους. Κερδίζει η ομάδα που πρώτη παίρνει την αρχική της παράταξη.

Παραλλαγές:

- » να πασάρεται η μπάλα από τον κάθε αθλητή προς τον αρχηγό δύο φορές και μετά από αυτό να γίνεται η αποχώρηση και η τοποθέτηση του αθλητή στο τέλος της ομάδας του,
- » να παραμβάλλεται στη μέση της απόστασης μεταξύ αθλητών και αρχηγού ένας άλλος αθλητής της ίδιας ομάδας με αυξημένες ικανότητες, προς τον οποίο να πασάρεται πρώτα η μπάλα και αφού αυτός τη μεταβιβάσει στον αρχηγό και την ξαναπάρει από αυτόν, να την πασάρει μετά στο δεύτερο στο συμμαθητή της ομάδας του, ύστερα στον τρίτο κ.ο.κ.,
- » αφού πρώτα περάσουν όλοι οι αθλητές από την πάσα στήθους, να συνεχίσουν με άλλες μορφές πάσας (π.χ. σκαστή, πάνω από το κεφάλι, baseball, κ.ο.κ.), και νικήτρια να ανακηρυχτεί η ομάδα εκείνη που θα τελειώσει πρώτη τις περισσότερες από τις διάφορες παραλλαγές.

✓ «Οι δέκα πάσες»

Σκοπός: η εξάσκηση της πάσας.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο, μπάλες καλαθοσφαίρισης και κώνοι.

Διαδικασία: σε περιορισμένο χώρο (ρακέτα, περιοχή τριπόντου, μισό γήπεδο). Η ομάδα που έχει την μπάλα πρέπει να εκτελέσει 10 συνεχόμενες πάσες, χωρίς να καταφέρουν να πάρουν την κατοχή της οι αθλητές της άλλης ομάδας. Απαγορεύεται το σπρώξιμο, το κράτημα του αντιπάλου και το τρέξιμο κρατώντας την μπάλα για πάνω από δύο βήματα. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα επιτύχει το καλάθι μετά από τις 10 συνεχόμενες πάσες.

✓ «Η μπάλα και ο μαγικός κώνος»

Σκοπός: πάσα, ντρίμπλα.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο, μπάλες καλαθοσφαίρισης και 2 κώνοι.

Διαδικασία: σχηματίζουμε 2 ομάδες. Η καθεμία ορίζει έναν τερματοφύλακα, που υπερασπίζεται τον κώνο, που βρίσκεται στο κέντρο ενός κύκλου, ενώ οι υπόλοιποι διασκορπίζονται στο χώρο και προσπαθούν με ντρίμπλες (π.χ. μέγιστο 2) και πάσες να πλησιάσουν και να ρίξουν τον κώνο. Σημειώνεται πόντος στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- όταν ο αθλητής ρίξει κάτω τον κώνο πετώντας την μπάλα,
- όταν ο τερματοφύλακας ρίξει κατά λάθος κάτω τον κώνο,
- όταν άλλος αθλητής, εκτός του τερματοφύλακα, προσπαθεί να εισέλθει στον κύκλο,
- όταν ο τερματοφύλακας βγει έξω από τον κύκλο.

✓ «Πάσες στο “βασιλιά”»

Σκοπός: η εξάσκηση της πάσας.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο, μπάλες καλαθοσφαίρισης και κώνοι.

Διαδικασία: σχηματίζουμε 2 ομάδες, καθεμία από τις οποίες ορίζει έναν «βασιλιά», άγνωστο στους αντιπάλους, αλλά γνωστό στον προπονητή που κρατά τη βαθμολογία του παιχνιδιού. Η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα, αλλάζει πάσες και προσπαθεί να δέχεται ο «βασιλιάς» όσο το δυνατόν περισσότερες, ενώ οι αντίπαλοι προσπαθούν να τους εμποδίσουν. Κάθε επιτυχημένη πάσα στο «βασιλιά» δίνει ένα βαθμό. Το παιχνίδι διαρκεί μέχρι να συγκεντρωθούν 10 βαθμοί ή μέχρι να καταλάβουν οι αντίπαλοι ποιος είναι ο «βασιλιάς».

✓ «Ομαδικό κορόιδο»

Σκοπός: η εξάσκηση της πάσας και της ικανότητας αντίδρασης.

Χώρος και εξοπλισμός: γήπεδο, μπάλες καλαθοσφαίρισης και κώνοι.

Διαδικασία: σχηματίζουμε 2 ομάδες. Οι αθλητές της μίας σχηματίζουν έναν κύκλο, ενώ οι αθλητές της άλλης μπαίνουν μέσα στον κύκλο αυτόν. Οι αθλητές της πρώτης ομάδας κάνουν μεταξύ τους πάσες προσπαθώντας να ξεγελάσουν τους αθλητές της άλλης, ώστε να κρατήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο την μπάλα στα χέρια τους. Αν τη χάσουν π.χ. 5 φορές, τότε γίνονται τα «κορόιδα».

✓ «Μήλα»

Σκοπός: η εξάσκηση της πάσας.

Χώρος και εξοπλισμός: μπάλα καλαθοσφαίρισης ή πετοσφαίρισης.

Διαδικασία: σχηματίζουμε 2 ομάδες (Α και Β). Οι αθλητές της ομάδας που έχουν στην κατοχή τους την μπάλα (Α) παρατάσσονται οι μισοί απέναντι από τους άλλους μισούς,

ενώ οι αθλητές της αντίπαλης ομάδας (B) μπαίνουν ανάμεσά τους. Οι αθλητές της ομάδας (A) προσπαθούν να «χτυπήσουν» με την μπάλα τους αθλητές της αντίπαλης ομάδας και έτσι να τους βγάλουν σταδιακά από το παιχνίδι. Αν κάποιος από τους αθλητές της ομάδας (B) καταφέρει να πιάσει την μπάλα πριν αυτή τον χτυπήσει τότε κερδίζει ένα «μήλο», που ισοδυναμεί με μία παραπάνω «ζωή». Για το λόγο αυτό οι αθλητές της ομάδας (A) γενικά προσπαθούν να κάνουν πάσες σκαστές ή πολύ γρήγορες στήθους. Κερδισμένη είναι η ομάδα που θα καταφέρει πιο γρήγορα να βγάλει έξω αυτούς που είναι μέσα.

✓ «Ο πιο δυνατός»

Σκοπός: η εξάσκηση της πάσας πάνω από το κεφάλι.

Χώρος και εξοπλισμός: μπάλα καλαθοσφαίρισης ή πετοσφαίρισης.

Διαδικασία: όλοι οι αθλητές, ο ένας δίπλα στον άλλο, στη γονατιστή θέση, με μία μπάλα του basketball στα χέρια. Με το σήμα, ρίχνουν όλοι την μπάλα δυνατά πάνω από τα κεφάλια τους προς τα εμπρός. Κερδίζει όποιος όχι μόνο πέταξε την μπάλα πιο μακριά από όλους, αλλά είχε και την πιο σωστή τεχνική.

✓ «Η μπάλα που καίει»

Σκοπός: το πιάσιμο και η ρίψη της μπάλας.

Χώρος και εξοπλισμός: μπάλα καλαθοσφαίρισης ή πετοσφαίρισης.

Διαδικασία: σχηματίζουμε 2 ομάδες, των οποίων οι αθλητές διασκορπίζονται στο χώρο του παιχνιδιού. Αρχίστε το παιχνίδι πετώντας την μπάλα σε τυχαία θέση. Ο αθλητής που πιάνει στα χέρια του την μπάλα, δεν μπορεί να κινηθεί κρατώντας την, αλλά πρέπει μέσα σε 3'' να την πασάρει σε κάποιον από τους αθλητές της ομάδας του, ενώ οι υπόλοιποι κάνουν άμυνα. Το σκορ καθορίζεται από τον αριθμό των συνεχόμενων πασών, που θα καταφέρει να κάνει η κάθε ομάδα, μέχρι να καταφέρουν να τους κλέψουν την μπάλα οι αντίπαλοι.

✓ «Κλέψε την μπάλα»

Σκοπός: η εξάσκηση της πάσας και της πρόβλεψης των κινήσεων των αντιπάλων.

Χώρος και εξοπλισμός: μπάλα καλαθοσφαίρισης ή πετοσφαίρισης.

Διαδικασία: ορίζουμε το χώρο (μικρός ή μεγάλος) που θα παιχτεί το παιχνίδι.

Χωρίζουμε 2 ομάδες και κάνουμε jumpball. Οι αθλητές της ομάδας που κατέχουν την μπάλα, προσπαθούν να την κρατήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο και να κάνουν τουλάχιστον 10 συνεχόμενες πάσες μεταξύ τους, χωρίς να πάρουν στην κατοχή τους την μπάλα οι αθλητές της αντίπαλης ομάδας, και χωρίς αυτή να ακουμπήσει ούτε μία φορά στο έδαφος. Κάθε παιδί που κάνει πάσα φωνάζει δυνατά και τον αριθμό, και όταν συμπληρωθεί ο επιθυμητός αριθμός, παίρνουν ένα βαθμό και ξεκινάνε από την αρχή.

Σημεία προσοχής:

» όποιος εσκεμμένα σπρώξει τον αντίπαλό του τιμωρείται με αποκλεισμό 5'',

» κάθε αθλητής με την μπάλα έχει μέγιστο δικαίωμα να περπατήσει 2 βήματα με αυτήν. Αν κάνει παραπάνω η μπάλα αλλάζει κατοχή.

✓ «Χτύπα'' με την μπάλα»

Σκοπός: η εξάσκηση της πάσας, της ταχύτητας, της αντίληψης του χώρου και της πρόβλεψης των κινήσεων του αντιπάλου.

Χώρος και εξοπλισμός: μπάλα καλαθοσφαίρισης ή πετοσφαίρισης.

Διαδικασία: σχηματίζουμε 2 ομάδες και ορίζουμε το χώρο που θα παιχτεί το παιχνίδι (μικρός ή μεγάλος, ανάλογα με την ηλικία, τον αριθμό και τις δυνατότητες των παιδιών). Η ομάδα η οποία έχει την μπάλα έχει μόνο το δικαίωμα της πάσας και του να περπατήσει με την

μπάλα μέχρι και δύο βήματα. Σκοπός τους είναι να κάνουν γρήγορες πάσες και να προσπαθούν να ακουμπήσουν με την μπάλα τους αντιπάλους τους, προκειμένου να τους «βγάλουν» από το παιχνίδι ή να τους χρεώσουν με «ποινή εξάσκησης» (κοιλιακούς, ραχιαίους κ.λπ.).

Προσοχή: απαγορεύεται να πετάζουν την μπάλα. Πρέπει να ακουμπήσουν τους αντιπάλους τους με αυτήν και για το λόγο αυτό θα πρέπει να κινηθούν γρήγορα και να εφαρμόσουν σωστή τακτική.

✓ «Αγώνας πέτα-πιάσε»

Σκοπός: η εξάσκηση στο πιάσιμο και στη ρίψη της μπάλας.

Χώρος και εξοπλισμός: 1 μπάλα και 1 σίκλος (κουβάς) ανά ομάδα.

Διαδικασία: σχηματίζουμε 2 ομάδες. Κάθε ομάδα προτάσσεται πίσω από τη γραμμή της εκκίνησης. Ο αθλητής κάθε ομάδας που πρώτος ρίχνει την μπάλα, στέκεται σε ένα σημείο, περίπου 6 μ. από τη γραμμή της εκκίνησης. Ο πρώτος αθλητής της κάθε γραμμής κρατά τον κουβά και στέκεται πάνω στη γραμμή της εκκίνησης, προκειμένου να πιάσει την μπάλα μέσα στον κουβά. Ο απέναντι αθλητής πετά την μπάλα στον αθλητή με τον κουβά, και αυτός προσπαθεί να μετακινηθεί ώστε να μπορέσει να την πιάσει, με προσοχή όμως, ώστε να μην περάσει τη γραμμή εκκίνησης. Αν η μπάλα μπει μέσα, η ομάδα παίρνει ένα βαθμό και οι αθλητές αλλάζουν στις θέσεις τους εναλλάξ. Η απόσταση μεταξύ των δύο γραμμών θα προσαρμοστεί με βάση την ηλικία και το επίπεδο δεξιοτήτων των παιδιών.

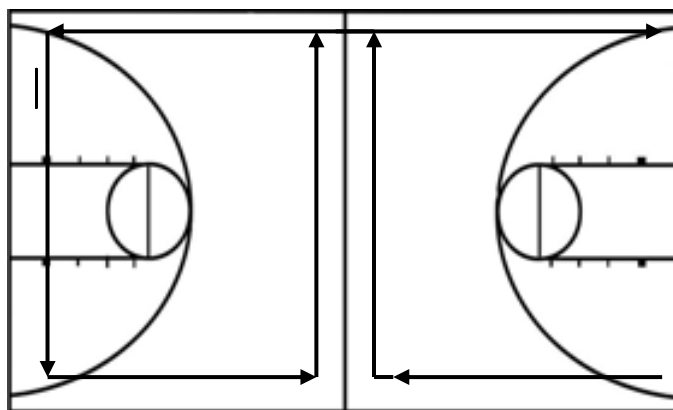
Αλλαγή κατεύθυνσης

Σκοπός: Η βελτίωση της ταχύτητας των ποδιών και η εξάσκηση της αλλαγής κατεύθυνσης.

Αριθμός αθλητών: Μη περιορισμένος αριθμός αθλητών.

Εξοπλισμός: Ένα γήπεδο και μια σφυρίχτρα.

Διαδικασία: Οι αθλητές ξεκινάνε και τρέχουν πάνω στην πλάγια γραμμή και όπου συναντήσουν γωνία εκτελούν αλλαγή κατεύθυνσης (σχ. 31). Οι αθλητές αφήνουν και διατηρούν κατά τη διάρκεια της άσκησης, απόσταση ο ένας από τον



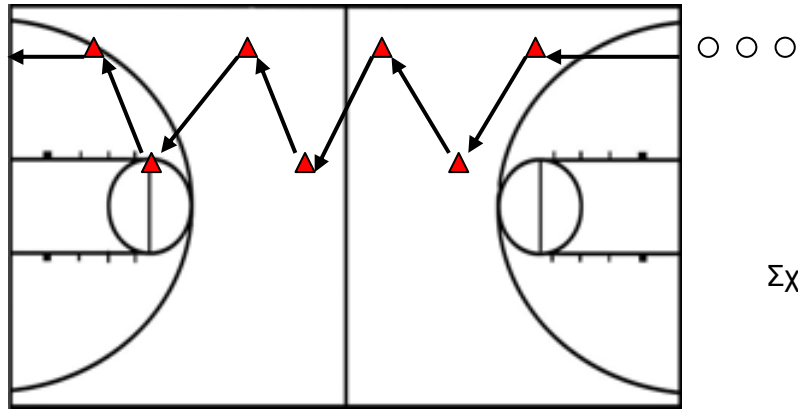
Σχήμα 31

άλλον. Στην αρχή δίνεται προσοχή στη σωστή εκτέλεση της αλλαγής κατεύθυνσης και στη συνέχεια στην αύξηση της έντασης και της ταχύτητας εκτέλεσης της άσκησης.

Διάρκεια: 3-5 λεπτά. Ανάλογα από την προπονητική και χρονολογική ηλικία των αθλητών.

Παραλλαγές:

α. Τοποθετούνται κώνοι όπως στο σχήμα 32. Οι αθλητές εκτελούν τρέξιμο και αλλαγές κατεύθυνσης σε κάθε κώνο που συναντούν.



Σχήμα 32

β. Οι αθλητές τοποθετούνται αραιωμένοι πίσω από την τελική γραμμή και με το πρώτο σύνθημα του προπονητή τρέχουν προς τα μπροστά ενώ με το δεύτερο εκτελούν αλλαγή κατεύθυνσης και συνεχίζουν κατά μήκος του γηπέδου με συνεχείς αλλαγές κατεύθυνσης. Με αυτήν την άσκηση εξασκείται και η γρήγορη αντίδραση των αθλητών, αφού δε γνωρίζουν τη χρονική στιγμή που θα δώσει το σύνθημα ο προπονητής.

Προπονητικά σημεία: Οι αθλητές πρέπει να τρέχουν με το κεφάλι στην προέκταση του σώματος (βλέμμα να κοιτάζει μπροστά) και να εκτελούν έντονα το βηματισμό της αλλαγής κατεύθυνσης.

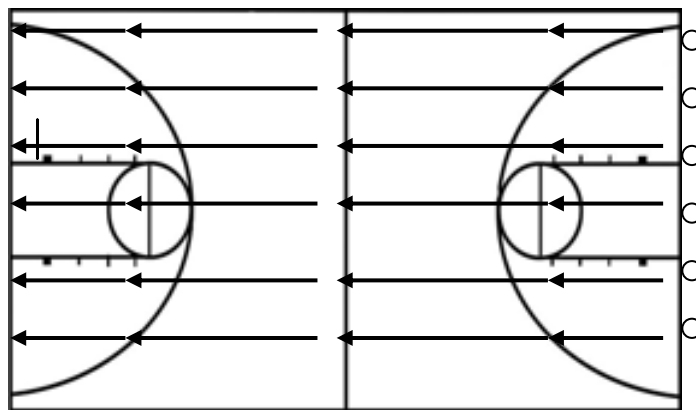
Σταματήματα

Σκοπός: Η εκμάθηση και σωστή εκτέλεση στα σταματήματα (σταμάτημα-βηματισμός, σταμάτημα-άλμα).

Αριθμός αθλητών: Μη περιορισμένος αριθμός αθλητών.

Εξοπλισμός: Ένα γήπεδο basketball και μια σφυρίχτρα.

Διαδικασία: Οι αθλητές αραιωμένοι πάνω στην τελική γραμμή. Με το σφύριγμα του



Σχήμα 33

προπονητή ξεκινούν να τρέχουν αργά προς την απέναντι τελική γραμμή (σχ. 33). Σε κάθε γραμμή που συναντούν εκτελούν το προκαθορισμένο είδος σταματήματος.

Διάρκεια: 3-5 λεπτά.

Παραλλαγή: Οι αθλητές τοποθετούνται όπως και παραπάνω. Ξεκινούν να τρέχουν αργά προς την απέναντι τελική γραμμή και με το σφύριγμα του προπονητή εκτελούν το προκαθορισμένο είδος σταματήματος. Η άσκηση εκτελείτε με μεγαλύτερη ένταση από την παραπάνω και οι αθλητές εκτελούν περισσότερα σταματήματα.

Προπονητικά σημεία: Σταμάτημα στη σωστή θέση ετοιμότητας και στη διατήρηση της ισορροπίας του σώματος.

Προσπουήσεις

Σκοπός: Η εκμάθηση και σωστή εκτέλεση των προσπουήσεων

Αριθμός αθλητών: Μη περιορισμένος αριθμός αθλητών.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα για κάθε παίκτη ή δυο παίκτες.

Διαδικασία: Οι αθλητές σε μια σειρά έξω από τρίποντο, εξασκούνται στην προσπουήση (για ντρίμπλα ή/και σουτ), και στη συνέχεια εκτελούν ντρίμπλα και μπάσιμο ή σουτ.

Διάρκεια: 7-10 λεπτά.

Προπονητικά σημεία: Προσοχή στην σωστή κίνηση των ποδιών για την αποφυγή της παράβασης των βημάτων.

Πάνω και κάτω: στατική ντρίμπλα με μεγάλη κίνηση του χεριού προς τα πάνω (ψηλή ντρίμπλα) και προς τα κάτω (χαμηλή ντρίμπλα).

Παραλλαγή: οι αθλητές κάνουν ντρίμπλα ψηλά και μόλις ακουστεί το σύνθημα κάνουν ντρίμπλα όσο πιο χαμηλά μπορούν

Ντρίμπλα στατικά από το ένα χέρι στο άλλο: Οι αθλητές από τη θέση ετοιμότητας δίνουν τη μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο, μπροστά στο σώμα.

Παραλλαγή: δίνουν τη μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο αφού πρώτα εκτελέσουν μια ντρίμπλα πλάγια (ντρίμπλα μπροστά από το αριστερό χέρι στο δεξί, μια ντρίμπλα πλάγια με το δεξί χέρι, ντρίμπλα μπροστά από το δεξί χέρι στο αριστερό, ντρίμπλα πλάγια με το αριστερό, κοκ.)

Ντρίμπλα με το ένα χέρι γύρω από τα πόδια: Οι αθλητές κρατώντας από μία μπάλα αραιώνουν στο γήπεδο και εκτελούν ντρίμπλα με το δεξί τους χέρι γύρω από το κάθε τους πόδι σχηματίζοντας οχτάρι, απομακρύνοντας την ντρίμπλα κ.λ.π.. Στη συνέχεια εκτελούν το ίδιο με το αριστερό τους χέρι.

Ντρίμπλα με κύκλους: Οι αθλητές κάνουν ντρίμπλα χαμηλά σχηματίζοντας κύκλους γύρω από το ένα πόδι και μετά από το άλλο.

Παραλλαγή: από όρθια στάση, ντρίμπλα γύρω από τα δύο πόδια ενωμένα. Σε γονάτιση, ντρίμπλα γύρω από το σώμα. Το ένα πόδι στηρίζεται μπροστά: ντρίμπλα γύρω και κάτω από το πόδι. Επανάληψη με το άλλο πόδι μπροστά.

Ντρίμπλα σε οχτάρι: Ντρίμπλες σχηματίζοντας τον αριθμό οκτώ γύρω και ανάμεσα στα πόδια που βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας την μπάλα. Χρησιμοποίηση και των δυο χεριών και βλέμμα να κοιτάει μπροστά.

Ντρίμπλα πλάγια μπροστά και πίσω: Το δεξί πόδι βρίσκεται μπροστά από το αριστερό. Ντρίμπλα με το αριστερό χέρι πλάγια σχηματίζοντας ένα V προς τα μπροστά και προς τα πίσω. Η κίνηση γίνεται από τον ώμο με το χέρι να είναι τεντωμένο και τη παλάμη να προηγείται κάθε φορά της μπάλας. Εκτέλεση της άσκησης και με το άλλο χέρι.

V – ντρίμπλα μπροστά: Οι αθλητές βρίσκονται στη θέση ετοιμότητας. Εκτελούν ντρίμπλα μπροστά από το σώμα σχηματίζοντας ένα V χρησιμοποιώντας μόνο το δεξί χέρι, με την παλάμη να προηγείται κάθε φορά της μπάλας. Εκτέλεση της άσκησης και με το άλλο χέρι.

Διάρκεια άσκησης: Κάθε μία από τις παραπάνω ασκήσεις διαρκεί για 30-60 δευτερόλεπτα ανάλογα με τη προπονητική ηλικία. Γίνονται 2-3 επαναλήψεις για κάθε άσκηση.

Προπονητικά σημεία: Προσοχή στη σωστή κίνηση των χεριών και θέση του σώματος.

Πιθανά λάθη: α. Να μη διατηρούν οι αθλητές τη σωστή θέση ετοιμότητας.

β. Να μη διατηρούν το κεφάλι στην προέκταση του σώματος και το βλέμμα μπροστά.

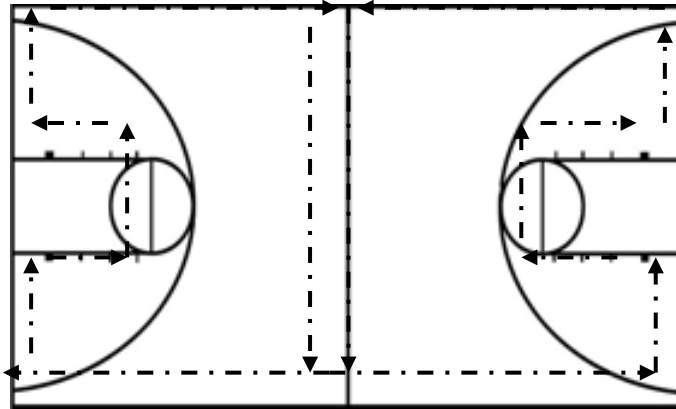
Ντρίμπλα πάνω στις γραμμές

Σκοπός: Η εκμάθηση και η εξάσκηση της ντρίμπλας εν κινήσει .

Αριθμός αθλητών: Απεριόριστος αριθμός αθλητών.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα για κάθε αθλητή.

Διαδικασία: Οι αθλητές τοποθετούνται σε μια σειρά πίσω από την τελική γραμμή (σχ. 34) και εκτελούν ντρίμπλα πάνω στην πλάγια γραμμή. Σε κάθε γωνία που συναντούν μπορούν να αλλάξουν κατεύθυνση και να κινηθούν πάνω σε όποια γραμμή



Σχήμα 34

θέλουν. Η άσκηση εκτελείται πάνω σε όλες τις γραμμές του γηπέδου όπως φαίνεται στο παραπάνω σχήμα. Αρχικά χρησιμοποιούν το δεξί χέρι και με το σύνθημα του προπονητή, το αριστερό.

Διάρκεια: 3-5 λεπτά.

Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την προθέρμανση των αθλητών. Η ταχύτητα εκτέλεσης της άσκησης εξαρτάται από την ικανότητα και την προπονητική ηλικία του παίκτη.

Προπονητικά σημεία: Να εκτελούν τη ντρίμπλα πάνω στις γραμμές με το βλέμμα να κοιτάζει μπροστά.

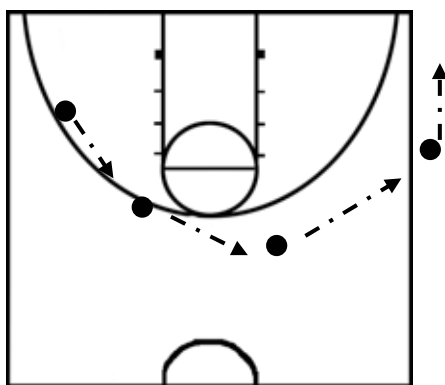
Ντρίμπλα πάνω στη γραμμή του τρίποντου

Σκοπός: Εξάσκηση στην ντρίμπλα ελέγχου.

Αριθμός αθλητών: Μη περιορισμένος αριθμός αθλητών.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα για κάθε αθλητή.

Διαδικασία: Οι αθλητές βρίσκονται αραιωμένοι πάνω στη γραμμή του τρίποντου έχοντας



Σχήμα 35

ο καθένας μια μπάλα (σχ. 35). Οι αθλητές αρχίζουν να κάνουν ντρίμπλα πάνω στην γραμμή του τριπόντου ενώ ο προπονητής βρίσκεται στη γραμμή των ελευθέρων βολών. Με το σφύριγμά του οι αθλητές σταματούν και εκτελούν ντρίμπλα ελέγχου κοιτάζοντας τον προπονητή.

Παραλλαγές:

α. Ο προπονητής σχηματίζει αριθμούς με τα δάχτυλα του ενός χεριού και οι αθλητές πρέπει να τον φωνάξουν.

β. Ο προπονητής τους πλησιάζει προσπαθώντας να τους "κλέψει" την μπάλα.

γ. Οι αθλητές με το σφύριγμα του προπονητή κάνουν σταμάτημα-πήδημα με τα πόδια στραμμένα προς το καλάθι και σηκώνοντας τη μπάλα μέχρι το μέτωπο, έτοιμοι για να σουτάρουν.

Διάρκεια: 5-7 λεπτά.

Προπονητικά σημεία: Έμφαση στη προστασία της μπάλας με το ελεύθερο χέρι και στη διατήρηση του βλέμματος μπροστά για να εξασκηθούν στη περιφερειακή όραση.

Ντρίμπλα στον κύκλο

Σκοπός: Η ανάπτυξη της ικανότητας ελέγχου της ντρίμπλας, της ταχύτητας των χεριών και της προφύλαξης της μπάλας.

Αριθμός αθλητών: 9 αθλητές, 3 σε κάθε κύκλο του γηπέδου.

Εξοπλισμός: 9 μπάλες, μία για κάθε παίκτη.

Διαδικασία: Τρεις αθλητές τοποθετούνται σε κάθε κύκλο του γηπέδου με μια μπάλα ο καθένας. Με το σύνθημα του προπονητή εκτελούν ντρίμπλα μέσα στον κύκλο προσπαθώντας ο καθένας να ακουμπήσει την μπάλα των άλλων δύο, προστατεύοντας συγχρόνως τη δική του. Σε περίπτωση που κάποιος χάσει την μπάλα ή αναγκαστεί να κάνει ντρίμπλα έξω από τον κύκλο τότε βγαίνει από το παιχνίδι και συνεχίζουν οι άλλοι δύο μέχρι να μείνει ο ένας από τους δύο μέσα στον κύκλο.

Διάρκεια: 3-5 επαναλήψεις.

Παραλλαγή: Η άσκηση εκτελείται για προκαθορισμένο χρόνο (π.χ. 1 λεπτό) με τους αθλητές να χρεώνονται από έναν αρνητικό βαθμό για κάθε χάσιμο της μπάλας. Κερδίζει ο αθλητής που με τη λήξη του χρόνου έχει συγκεντρώσει τους λιγότερους βαθμούς.

Προπονητικά σημεία: Σωστή εκτέλεση της ντρίμπλας ελέγχου, προστασία της μπάλας με το σώμα και επιπλέον ταχύτητα κατά την προσπάθεια κλεψίματος της μπάλας.

Ντρίμπλα σε περιορισμένο χώρο

Σκοπός: Βελτίωση της επιδεξιότητας της ντρίμπλας, της προστασίας της μπάλας κατά την ντρίμπλα, του κλεψίματος της μπάλας των αντιπάλων και της ανάπτυξης της περιφερειακής όρασης.

Αριθμός αθλητών: Απεριόριστος αριθμός αθλητών.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα του basketball για κάθε παίκτη.

Διαδικασία: Οι αθλητές εκτελούν ντρίμπλα και συγχρόνως προσπαθούν να κλέψουν ή να διώξουν την μπάλα των άλλων αθλητών έξω από το γήπεδο. Κάθε αθλητής που θα χάσει την μπάλα, βγαίνει από το παιχνίδι κι εκτελεί γρήγορο τρέξιμο κατά μήκος του γηπέδου (1 ή 2 φορές) ή συνεχίζει να συμμετέχει αλλά χρεώνεται με βαθμό. Αρχικά η άσκηση εκτελείται στο μισό του γηπέδου, στη συνέχεια στο χώρο που οριοθετείται από την τελική γραμμή και το τρίποντο και τέλος μέσα στη ρακέτα.

Διάρκεια: 3-5 λεπτά.

Προπονητικά σημεία: Σωστή εκτέλεση της ντρίμπλας ελέγχου, προστασία της μπάλας με το σώμα και επιτάχυνση του σώματος κατά την προσπάθεια κλεψίματος της μπάλας.

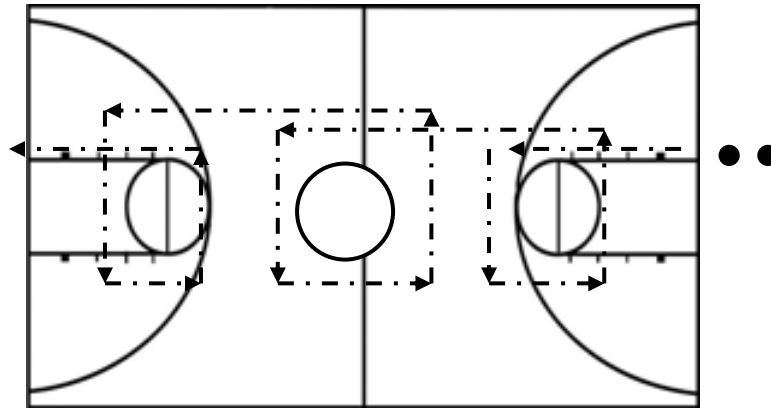
Ντρίμπλα γύρω από τους κύκλους

Σκοπός: Βελτίωση της επιδεξιότητας της ντρίμπλας.

Αριθμός αθλητών: Απεριόριστος αριθμός αθλητών.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα για κάθε παίκτη.

Διαδικασία: Οι αθλητές εκτελούν ντρίμπλα κατά μήκος του γηπέδου και γύρω από τους κύκλους που συναντούν (προσωπικής – κεντρικής – προσωπικής) χωρίς να αλλάζουν χέρι (σχ. 36).



Σχήμα 36

Διάρκεια: 3-5 λεπτά.

Παραλλαγή: οι αθλητές αλλάζουν το χέρι της ντρίμπλας, ανάλογα με τη πλευρά του γηπέδου που κινούνται.

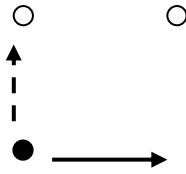
Πάσα και κίνηση στην κενή γωνία

Σκοπός: Εξάσκηση στην πάσα και κίνηση του αθλητή μετά από αυτήν.

Αριθμός αθλητών: Μη περιορισμένος αριθμός αθλητών χωρισμένοι σε τριάδες.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα basketball για κάθε τριάδα.

Διαδικασία: Οι αθλητές χωρισμένοι σε τριάδες διάσπαρτοι στο χώρο, σχηματίζουν τετράγωνο με τη μια του γωνία να είναι κενή (σχ. 37). Ένας αθλητής εκτελεί πάσα στον άλλο και κινείται στην κενή γωνία.



Σχήμα 37

Διάρκεια: 3-5 λεπτά.

Παραλλαγή: Εκτελούνται διαφορετικού είδους πάσας που μπορεί να έχουν καθοριστεί από τον προπονητή ή να κάνουν οι αθλητές όποιο είδος πάσας θέλουν.

Προπονητικά σημεία: Προσοχή στην σωστή εκτέλεση της πάσας και γρήγορη κίνηση του αθλητή μετά την πάσα. Η ένταση της άσκησης διαφοροποιείται ανάλογα με το στόχο.

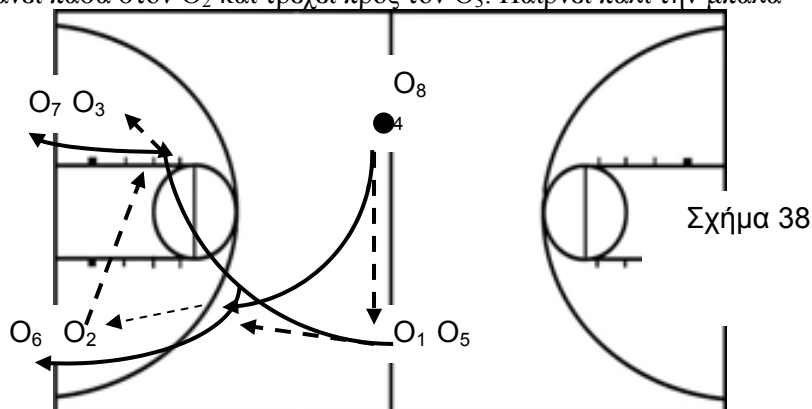
Πάσα και κίνηση διαγώνια

Σκοπός: Εξάσκηση στην πάσα και κίνηση μετά από αυτήν - Ο συγχρονισμός της ομάδας (για προχωρημένη προπονητική ηλικία).

Αριθμός αθλητών: Τουλάχιστον 8 αθλητές.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα που διαδοχικά μπορούν να φθάσουν μέχρι τρεις.

Διαδικασία: Οι αθλητές σχηματίζουν ένα τετράγωνο με δυο παίκτες σε κάθε γωνία (σχ.38). Ο Ο₁ κάνει πάσα στον Ο₂ και τρέχει προς τον Ο₃. Παίρνει πάλι την μπάλα



από τον Ο₂ και δίνει πάσα εν κινήσει στον Ο₃. Ο Ο₂ μετά την πάσα στον Ο₁ κινείται από πίσω του προς τον Ο₄. Παίρνει πάσα από τον Ο₃ και δίνει στον Ο₄, κ.ο.κ.. Όταν οι αθλητές εξοικειωθούν με την άσκηση μπαίνει και 2^η μπάλα και στη συνέχεια και 3^η.

Διάρκεια: Από 3-6 λεπτά.

Προπονητικά σημεία: Έμφαση στις σωστές πάσες – συγχρονισμός όλης της ομάδας.

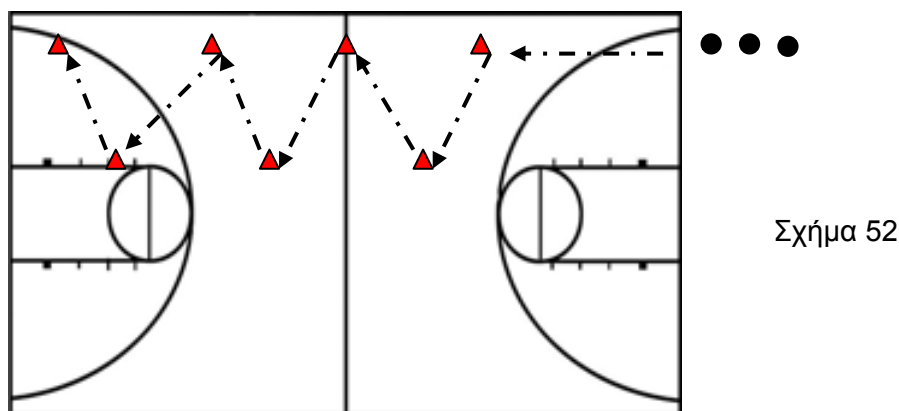
Παραλλαγές ντρίμπλας σε μικρό

Σκοπός: Εξάσκηση στις παραλλαγές της ντρίμπλας.

Αριθμός αθλητών: Απεριόριστος αριθμός αθλητών.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα για κάθε αθλητή.

Διαδικασία: Οι αθλητές σχηματίζουν μια σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον (σχ. 52). Οι αθλητές πραγματοποιούν όλες τις παραλλαγές της ντρίμπλας ανάμεσα στους κόνους.



Διάρκεια: 3-5 λεπτά για κάθε παραλλαγή ντρίμπλας.

Προπονητικά σημεία: Έμφαση στη σωστή εκτέλεση της ντρίμπλας, στην αλλαγή του ρυθμού και της ταχύτητας της ντρίμπλας μετά την παραλλαγή της.

Ντρίμπλα και παραλλαγές πάνω στις γραμμές

Σκοπός: Η εκμάθηση και η εξάσκηση όλων των παραλλαγών της ντρίμπλας.

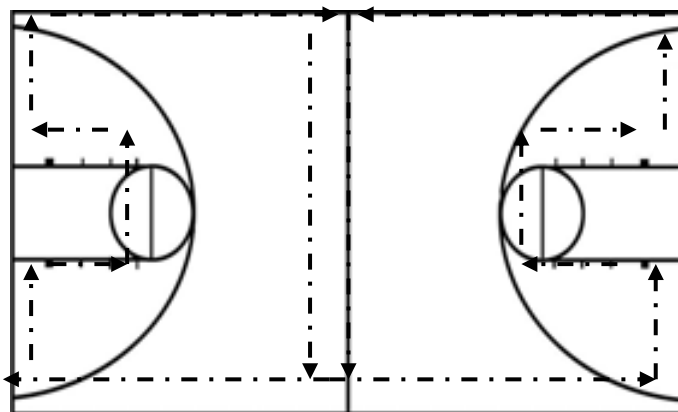
Αριθμός αθλητών: Απεριόριστος αριθμός αθλητών.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα για κάθε αθλητή.

Διαδικασία: Τοποθετούνται οι αθλητές πίσω από την τελική γραμμή (σχ.53) και εκτελούν ντρίμπλα πάνω στην πλάγια γραμμή. Σε κάθε γωνία που συναντούν εκτελούν και μια παραλλαγή ντρίμπλας και συνεχίζουν να κάνουν ντρίμπλα προς τη νέα κατεύθυνση. Η άσκηση εκτελείται πάνω σε όλες τις γραμμές του γηπέδου όπως φαίνεται στο σχήμα.

Διάρκεια: Κάθε παίκτης πρέπει να συμπληρώσει έναν πλήρη κύκλο του γηπέδου. Η ταχύτητα εκτέλεσης της άσκησης εξαρτάται από την ικανότητα και την ηλικία του παίκτη. 2-3 επαναλήψεις. Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την προθέρμανση των αθλητών με διάρκεια 3-5 λεπτά.

Προπονητικά σημεία: Σωστή εκτέλεση των παραλλαγών της ντρίμπλας και το βλέμμα να κοιτάζει μπροστά .



Σχήμα 53

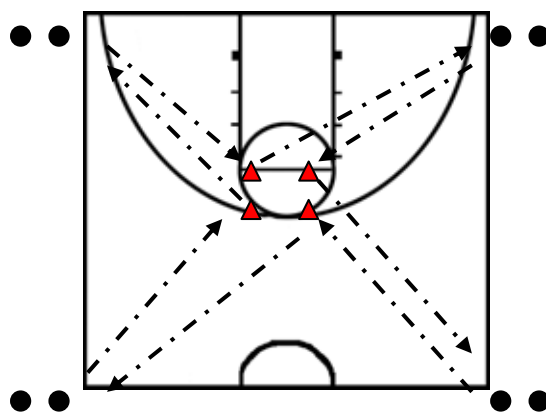
Αστέρι-Παραλλαγές ντρίμπλες

Σκοπός: Εξάσκηση στις παραλλαγές της ντρίμπλας.

Αριθμός αθλητών: Μέγιστος αριθμός 16 αθλητές, χωρισμένοι σε 4 ομάδες των 2, 3 ή 4 ατόμων.

Εξοπλισμός: Δυο μπάλες η κάθε ομάδα.

Διαδικασία: Οι ομάδες βρίσκονται σε απόσταση 5 μέτρων από τους κώνους (σχ. 54).



Σχήμα 54

Οι πρώτοι αθλητές από κάθε ομάδα αρχίζουν να κάνουν ντρίμπλα προς τους κώνους και μόλις φτάσουν σε αυτούς αλλάζουν κατεύθυνση πραγματοποιώντας μια παραλλαγή ντρίμπλας και κατευθύνονται προς τον αθλητή της επόμενης ομάδας

όπως φαίνεται στο παραπάνω σχήμα. Όλοι οι αθλητές κινούνται κατά τον ίδιο ακριβώς τρόπο.

Διάρκεια: 5-7 λεπτά.

Παραλλαγές:

- α. Οι αθλητές φτάνουν μέχρι τον κώνο, κάνουν σταμάτημα-πήδημα, ρινοτ και πάσα στον επόμενο παίκτη της ίδιας ομάδας.
- β. Οι αθλητές κάνουν ρινοτ και πασάρουν στον επόμενο παίκτη της άλλης ομάδας.

Προπονητικά σημεία: Ιδιαίτερη έμφαση στη σωστή εκτέλεση των παραλλαγών της ντρίμπλας.

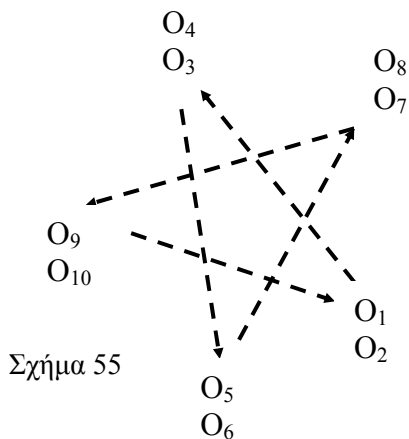
Αστέρι

Σκοπός: Η εξάσκηση των διαφόρων ειδών πάσας και η βελτίωση της αντίληψης των νεαρών αθλητών.

Αριθμός αθλητών: Τουλάχιστον 6 σε κάθε ομάδα άσκησης.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα basketball για κάθε ομάδα άσκησης.

Διαδικασία: Οι αθλητές είναι διατεταγμένοι έτσι ώστε να σχηματίζουν τις γωνίες ενός αστεριού (σχ. 55). Ο Ο₁ έχει την μπάλα, δίνει πάσα στον Ο₃ και τρέχει πίσω από



αυτόν. Ο Ο₃ δίνει πάσα στον Ο₅ και τρέχει από πίσω του, ο Ο₅ στον Ο₂, ο Ο₂ στον Ο₄, ο Ο₄ στον Ο₆ κ.ο.κ.. Κάθε αθλητής τρέχει πίσω από τον παίκτη που έδωσε πάσα. Η απόσταση των αθλητών (άνοιγμα του αστεριού) εξαρτάται από την ικανότητα τους και το είδος της πάσας που χρησιμοποιείται. Οι πάσες πρέπει να γίνονται εν κινήσει.

Πάσες με δυο μπάλες

Σκοπός: Συντονισμός – συγχρονισμός και γρήγορη, σωστή εξάσκηση της πάσας

Αριθμός αθλητών: Μη περιορισμένος αριθμός αθλητών χωρισμένοι σε ζευγάρια.

Εξοπλισμός: Δυο μπάλες basketball για κάθε ζευγάρι.

Διαδικασία: Οι αθλητές χωρισμένοι σε ζευγάρια απέναντι ο ένας από τον άλλο σε απόσταση 5-6 μέτρα με μια μπάλα ο καθένας. Εκτελούν ταυτόχρονα διαφορετικού είδους πάσα, ο ένας στον άλλο π.χ. ο ένας κάνει σκαστή πάσα ενώ ο άλλος, στήθους.

Διάρκεια: 3-5 λεπτά.

Προπονητικά σημεία: Επιμονή στη σωστή εκτέλεση της πάσας. Συγχρονισμός πετάγματος – πιασίματος.

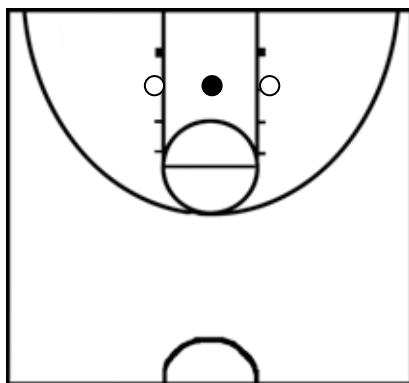
Rebound με αντίσταση

Σκοπός: Ανάπτυξη αυτοσυγκέντρωσης κατά την κίνηση για επιθετικό rebound.

Αριθμός αθλητών: Οι αθλητές χωρισμένοι σε τριάδες σε κάθε καλάθι.

Εξοπλισμός: Όσο το δυνατόν περισσότερα καλάθια και από μια μπάλα κάθε τριάδα.

Διαδικασία: Τρεις αθλητές, ο ένας δίπλα στον άλλο με μέτωπο στο καλάθι (σχ. 56).



Σχήμα 56

Ο κεντρικός παίκτης πετάει την μπάλα στο ταμπλώ έτσι ώστε να έρθει πάλι σε αυτόν. Στη συνέχεια προσπαθεί να βάλει καλάθι χωρίς να κάνει ντρίμπλα. Οι παίκτες που βρίσκονται δεξιά και αριστερά από αυτόν προσπαθούν να πάρουν το rebound, ο καθένας στην πλευρά του και να εμποδίσουν τον κεντρικό να βάλει καλάθι χωρίς να του κάνουν φάουλ. Μόλις γίνουν πέντε προσπάθειες από τον ίδιο παίκτη αλλάζουν κυκλικά θέσεις.

Διάρκεια: 3-5 λεπτά.

Προπονητικά σημεία: Διεκδίκηση της μπάλας στο ψηλότερο σημείο του άλματος με αντίπαλο.

Συναγωνισμός για block out και rebound

Σκοπός: Ανάπτυξη της βασικής κίνησης του rebound και της μαχητικότητας στη διεκδίκηση.

Αριθμός αθλητών: Οι αθλητές χωρισμένοι σε τριάδες σε κάθε καλάθι.

Εξοπλισμός: Όσο το δυνατόν περισσότερα καλάθια και από μια μπάλα κάθε τριάδα.

Διαδικασία: Ο 3 κάνει σουτ και οι 2 και 1 διεκδικούν το rebound. Όποιος από τους δυο κερδίσει το rebound (αν π.χ. ο 2) κάνει ντρίμπλα έξω από τη ρακέτα και σουτάρει. Οι υπόλοιποι δυο (1 και 3) διεκδικούν το rebound. Αν το σουτ είναι εύστοχο συνεχίζει ο ίδιος αθλητής. Η άσκηση διαρκεί για συγκεκριμένο χρόνο ή αριθμό σουτ εύστοχων και μη.

Διάρκεια: 2-3 λεπτά.

Προπονητικά σημεία: Έμφαση στο σωστό block out και rebound μετά από πίεση.

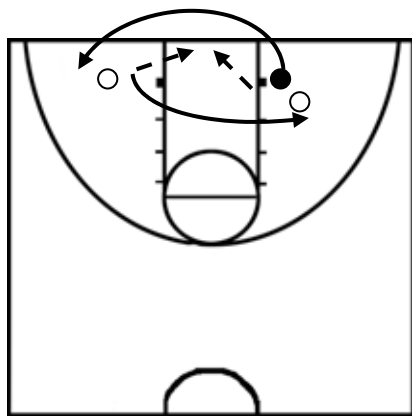
Διαγώνια φόλου στο ταμπλώ

Σκοπός: Εξάσκηση της τεχνικής του rebound, της κίνησης των ποδιών, του ρυθμού και του ελέγχου της μπάλας. Βασικός σκοπός της άσκησης είναι η επίτευξη συνεχόμενων, ελεγχόμενων χτυπημάτων της μπάλας στο ταμπλώ για ένα συγκεκριμένο αριθμό επαναλήψεων.

Αριθμός αθλητών: Οι αθλητές χωρισμένοι σε τριάδες σε κάθε καλάθι.

Εξοπλισμός: Όσο το δυνατόν περισσότερα καλάθια και από μια μπάλα κάθε τριάδα.

Διαδικασία: Η άσκηση απαιτεί τους παίκτες χωρισμένους σε τριάδες (σχ. 57). Οι δυο παίκτες βρίσκονται από την ίδια πλευρά και ο τρίτος βρίσκεται από την αντίθετη πλευρά. Ο παίκτης με την μπάλα ξεκινάει χτυπώντας τη μπάλα στο ταμπλώ με τρόπο που να περάσει πάνω από το καλάθι στην απέναντι πλευρά. Ο παίκτης της απέναντι πλευράς πετάει την μπάλα στο ταμπλώ της απέναντι πλευράς. Οι παίκτες αλλάζουν πλευρές μετά από κάθε πέταγμα της μπάλας στο ταμπλώ.



Σχήμα 57

Διάρκεια: 30-60 δευτερόλεπτα.

Προπονητικά σημεία:

- α. Οι παίκτες σε όλη τη διάρκεια πρέπει να κρατούν τα χέρια πάνω από τους ώμους.
- β. Οι παίκτες πρέπει να εκτελούν τα άλματα με τα δυο πόδια και να πιάνουν την μπάλα με τα δυο χέρια.
- γ. Οι παίκτες πρέπει να κρατούν τους αγκώνες τεντωμένους και να χρησιμοποιούν τα δάκτυλα και τους καρπούς τους.
- δ. Οι παίκτες πρέπει να κρατούν την μπάλα ψηλά και να ελέγχουν το χτύπημα.
- ε. Οι παίκτες πρέπει να αλλάζουν γρήγορα θέσεις. Οι ομάδες πρέπει να αποτελούνται από παίκτες ίδιας ικανότητας και σωματικής διάπλασης.

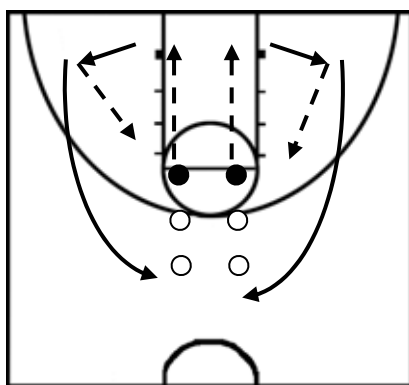
Rebound και σουτ

Σκοπός: Εξάσκηση της τεχνικής του rebound και των κινήσεων που αποβλέπουν στο σκοράρισμα μέσα από τη ρακέτα.

Αριθμός αθλητών: Οι αθλητές χωρισμένοι σε ομάδες, δυο σε κάθε καλάθι.

Εξοπλισμός: Όσο το δυνατόν περισσότερα καλάθια και από μια μπάλα κάθε ομάδα.

Διαδικασία: Οι παίκτες είναι παρατεταγμένοι σε δυο σειρές κοιτώντας το καλάθι (σχ. 58). Οι πρώτοι παίκτες από κάθε σειρά έχουν μπάλα. Πετάνε την μπάλα στο ταμπλώ, κινούνται για να πάρουν το rebound και εκτελούν μια συγκεκριμένη κίνηση σκοραρίσματος. Στη συνέχεια δίνουν την μπάλα στον επόμενο της σειράς τους.



Σχήμα 58

Διάρκεια: 3-5 λεπτά.

Προπονητικά σημεία: Διεκδίκηση της μπάλας στο ψηλότερο σημείο του άλματος, κράτημα της μπάλας ψηλά για γρήγορο σουτ.

Rebound μετά από βήματα άμυνας

Σκοπός: Ανάπτυξη του χρόνου αντίδρασης, της κίνησης των ποδιών, του συντονισμού και της τεχνικής του rebound.

Αριθμός αθλητών: 4-5 αθλητές σε κάθε καλάθι.

Εξοπλισμός: Όσο το δυνατόν περισσότερα καλάθια και από μια μπάλα.

Διαδικασία: Οι αθλητές είναι παρατεταγμένοι σε μια σειρά πίσω από τη προσωπική γραμμή.

Τοποθετούμε κώνους διάσπαρτους μέσα στη ρακέτα. Ο προπονητής κάνει σουτ. Ο πρώτος αθλητής της σειράς πρέπει να αντιδράσει και αποφεύγοντας τους κώνους να πάρει το rebound χωρίς να χτυπήσει η μπάλα στο έδαφος. Μετά το rebound ο αθλητής κάνει κίνηση σκοραρίσματος.

Παραλλαγές:

α. Αλλαγή της διάταξης των κώνων.

β. Ο προπονητής κάνει σουτ από διάφορες θέσεις.

Διάρκεια: 3-5 λεπτά, ανάλογα με τον αριθμό και την ικανότητα των αθλητών.

Προπονητικά σημεία: Καλό γλίστρημα και συγχρονισμό για το rebound.

Φόλου με το ένα ή με τα δύο χέρια

Σκοπός: Βελτίωση του συγχρονισμού της κίνησης του αθλητή και της επαφής με την μπάλα.

Αριθμός αθλητών: 3-4 αθλητές σε κάθε καλάθι.

Εξοπλισμός: Όσο το δυνατόν περισσότερα ταμπλό και μια μπάλα του basketball σε κάθε ένα από αυτά.

Διαδικασία: Ο αθλητής βρίσκεται μπροστά στο ταμπλό με μέτωπο προς αυτό και από εκεί εκτελεί φόλου σουτ με τα δύο χέρια. Ο αριθμός των φόλου σουτ εξαρτάται από την ευχέρεια εκτέλεσης της κίνησης του κάθε αθλητή.

Παραλλαγές:

α. Τα φόλου σουτ εκτελούνται με ένα χέρι.

β. Τα φόλου σουτ εκτελούνται με τα δύο χέρια εναλλάξ.

Διάρκεια: Ανάλογα με την ευχέρεια του αθλητή στη σωστή εκτέλεση των φόλου σουτ. Θα πρέπει να φτάσει να εκτελεί χωρίς διακοπή, από δέκα με κάθε χέρι.

Προπονητικά σημεία: Ιδιαίτερη προσοχή στη σωστή εκτέλεση των επιμέρους στοιχείων που συνθέτουν την άσκηση.

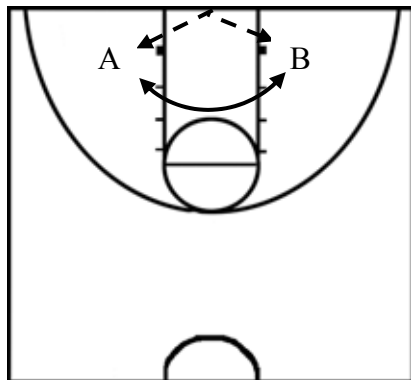
Άσκηση 'σούπερμαν'

Σκοπός: Εξάσκηση και βελτίωση του συγχρονισμού και της ισορροπίας στο rebound.

Αριθμός αθλητών: 3-4 σε κάθε καλάθι.

Εξοπλισμός: Όσο το δυνατόν περισσότερα καλάθια και μια μπάλα του basketball σε κάθε ένα από αυτά.

Διαδικασία: Ο αθλητής βρίσκεται στη θέση Α και από εκεί πετάει την μπάλα στο ταμπλό από την άλλη πλευρά του καλαθιού, τρέχει στη θέση Β και πιάνει την μπάλα εκτελώντας άλμα (σχ. 59). Στη συνέχεια πετάει πάλι την μπάλα στο



Σχήμα 59

ταμπλό, τρέχει στη θέση Α και πιάνει την μπάλα εκτελώντας σταμάτημα με άλμα κ.ο.κ..

Διάρκεια: Όσος χρόνος χρειάζεται για την εκτέλεση 10-30 τέτοιων rebound. Ο αριθμός των rebound εξαρτάται από την προπονητική ηλικία και την ευχέρεια εκτέλεσής των από τους αθλητές.

Προπονητικά σημεία: Ιδιαίτερη προσοχή στα επιμέρους τεχνικά στοιχεία που συνθέτουν την άσκηση και κυρίως στο συγχρονισμό του άλματος με την μπάλα, έτσι ώστε το πιάσιμό της να γίνεται στο ψηλότερο σημείο.

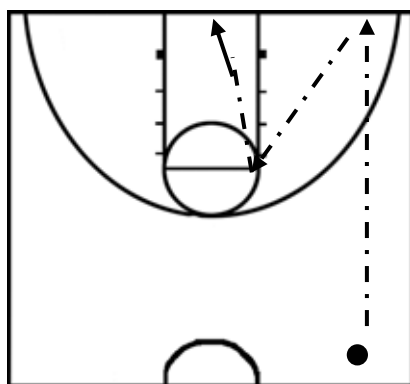
Σουτ μετά από παραλλαγές της ντρίμπλας

Σκοπός: Εξάσκηση του μπάσιματος-σουτ και του σουτ μετά από παραλλαγές της ντρίμπλας.

Αριθμός αθλητών: 7-8 αθλητές σε κάθε καλάθι.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα του basketball για κάθε αθλητή.

Διαδικασία: Οι αθλητές είναι τοποθετημένοι στο ύψος της κεντρικής γραμμής κοντά στην πλάγια γραμμή (σχ. 60).



Σχήμα 60

Ο αθλητής εκτελεί ντρίμπλα προς την τελική γραμμή και σταυρωτή ντρίμπλα μόλις φθάσει σε αυτήν. Στη συνέχεια, εκτελεί ντρίμπλα προς τη γωνία της προσωπικής, εκεί εκτελεί σταυρωτή ντρίμπλα και τελικό μπάσιμο ή σουτ.

Παραλλαγές:

α. Η άσκηση επαναλαμβάνεται με όλες τις παραλλαγές της ντρίμπλας μεμονωμένα π.χ. μόνο ραχιαία, ή σε συνδυασμό τους π.χ. σταυρωτή – ραχιαία κ.ο.κ.

β. Η άσκηση εκτελείται σε ολόκληρο το γήπεδο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την προθέρμανση των αθλητών προχωρημένης προπονητικής ηλικίας.

Διάρκεια: 3-5 λεπτά για κάθε μια πλευρά του καλαθιού. Η διάρκεια και η ένταση της άσκησης εξαρτάται από την προπονητική ηλικία των αθλητών.

Προπονητικά σημεία: Εκτέλεση της ντρίμπλας και των παραλλαγών της χαμηλά, με το κεφάλι στην προέκταση του σώματος και το βλέμμα μπροστά και έλεγχος της μπάλας κατά την ντρίμπλα. Ισορροπία κατά την τελική προσπάθεια του μπάσιματος και του σουτ το οποίο πρέπει να εκτελείται αμέσως μετά τη παραλλαγή της ντρίμπλας.

Προσποίηση - ντρίμπλα - σουτ

Σκοπός: Εξάσκηση της προσποίησης και της ντρίμπλας μακριά από τον αντίπαλο για το σουτ.

Αριθμός αθλητών: 4-5 σε κάθε πλευρά του καλαθιού.

Εξοπλισμός: Μία μπάλα του basketball για κάθε αθλητή.

Διαδικασία: Ο αθλητής που πρόκειται να κάνει σουτ βρίσκεται στη θέση του guard και από εκεί εκτελεί προσποίηση για σουτ μπροστά από κάποιον αμυντικό ή τον coach, ντρίμπλα μακριά από αυτόν και στη συνέχεια σουτ. Παίρνει το rebound και με ντρίμπλα πηγαίνει πίσω από τη στήλη από την οποία ξεκίνησε.

Παραλλαγή: Η ίδια άσκηση αλλά με αφετηρία τη θέση του forward.

Διάρκεια: 3-5 λεπτά από κάθε πλευρά του καλαθιού. Η διάρκεια και η ένταση της άσκησης εξαρτάται από την προπονητική ηλικία των αθλητών.

Προπονητικά σημεία: Ιδιαίτερη προσοχή στα επιμέρους τεχνικά στοιχεία που συνθέτουν την άσκηση.

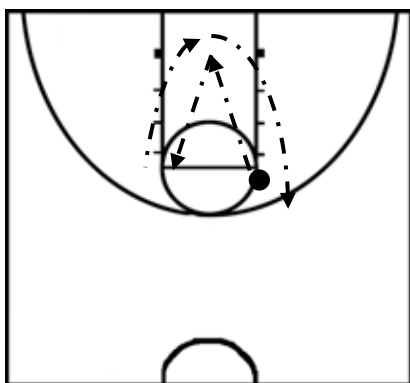
Συνεχόμενα μπάσιματα-σουτ

Σκοπός: Η βελτίωση στην εκτέλεση της επιδεξιότητας της ντρίμπλας και με τα δύο χέρια, στο μπάσιμο-σουτ, καθώς και της αντοχής στην ταχύτητα των νεαρών αθλητών.

Αριθμός αθλητών: Απεριόριστος αριθμός.

Εξοπλισμός: Ένα γήπεδο με τουλάχιστον δύο καλάθια και δυο μπάλες.

Διαδικασία: Κάθε αθλητής εκτελεί μόνος του για τον προκαθορισμένο χρόνο ή αριθμό μπάσιμάτων-σουτ. Ο αθλητής βρίσκεται στην μια γωνία της γραμμής ελεύθερων βολών π.χ. από τη δεξιά πλευρά του καλαθιού (σχ. 61).



Σχήμα 61

Από εκεί ξεκινάει ντρίμπλα με το δεξί του χέρι προς το καλάθι, εκτελεί μπάσιμο-σουτ, παίρνει το rebound, εκτελεί ντρίμπλα με το δεξί του χέρι προς την αριστερή γωνία της γραμμής ελεύθερων βολών, γυρίζει προς το καλάθι, κάνει ντρίμπλα με το αριστερό χέρι, εκτελεί μπάσιμο από την αριστερή πλευρά του καλαθιού, παίρνει το rebound και εκτελεί ντρίμπλα με το δεξί χέρι προς την αρχική του θέση κ.ο.κ..

Διάρκεια: 30-60 δευτερόλεπτα ή 6-12 μπασίματα. Η ένταση εξαρτάται από την προπονητική ηλικία του κάθε αθλητή.

Προπονητικά σημεία: Η άσκηση εφαρμόζεται σε πιο προχωρημένους αθλητές. Προσοχή στη σωστή εκτέλεση των επιμέρους στοιχείων που συνθέτουν την άσκηση.

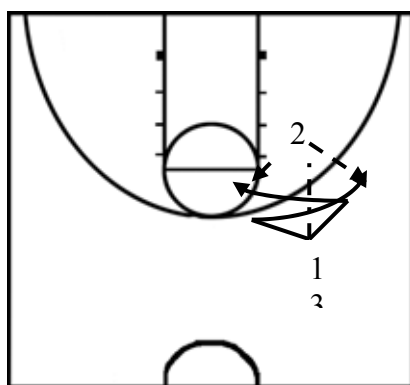
Πάσα - προσποίηση - πάσα - σουτ

Σκοπός: Εξάσκηση των κινήσεων του παίκτη μετά από πάσα.

Αριθμός αθλητών: Το ελάχιστο δύο και το μέγιστο έξι αθλητές σε κάθε πλευρά της ρακέτας.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα για κάθε αθλητή.

Διαδικασία: Ο αθλητής 1 (σχ. 62) δίνει πάσα στον αθλητή 2 και στη συνέχεια εκτελεί προσποίηση και αλλαγή κατεύθυνσης (προσποίηση προς τα δεξιά και κίνηση προς τα αριστερά), ξαναπαίρνει την μπάλα από τον 2 και εκτελεί σουτ. Ο 1 παίρνει τη θέση του 2 ενώ ο 2 κινείται για το rebound και η άσκηση συνεχίζεται με τον 3.



Σχήμα 62

Διάρκεια: 3-5 λεπτά, ανάλογα με τον αριθμό και την προπονητική ηλικία των αθλητών.

Προπονητικά σημεία: Ιδιαίτερη προσοχή στην προσποίηση και στο σταμάτημα για γρήγορο και σωστό τεχνικά, σουτ.

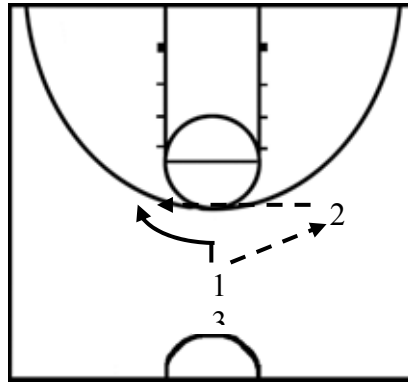
Πάσα - προσποίηση - πάσα - σουτ για 3 πόντους

Σκοπός: Εξάσκηση της κίνησης του πασέρ μακριά από την μπάλα, της μακρινής πάσας και του σουτ 3 πόντων (άσκηση για προχωρημένους αθλητές).

Αριθμός αθλητών: Το ελάχιστο τρεις και το μέγιστο έξι με οκτώ αθλητές.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα για κάθε αθλητή.

Διαδικασία: Ο 1 (σχ. 63) δίνει πάσα στον 2 και στη συνέχεια εκτελεί προσποίηση και αλλαγή κατεύθυνσης αντίθετα και μακριά από την μπάλα, έξω από την γραμμή των 6,25 m (προσποίηση προς τα δεξιά και κίνηση προς τα αριστερά), ξαναπαίρνει την μπάλα από τον 2 και εκτελεί σουτ για 3 πόντους. Ο 1 παίρνει τη θέση του 2 ενώ ο 2 κινείται για το rebound και η άσκηση συνεχίζεται με τον 3, με πάσα στον 1 αλλά από την αριστερή πλευρά κ.ο.κ.



Σχήμα 63

Διάρκεια: 3-5 λεπτά ανάλογα με τον αριθμό και την προπονητική ηλικία των αθλητών.

Προπονητικά σημεία: Ιδιαίτερη προσοχή στο σταμάτημα για τη γρήγορη και σωστή εκτέλεση του σουτ 3 πόντων.

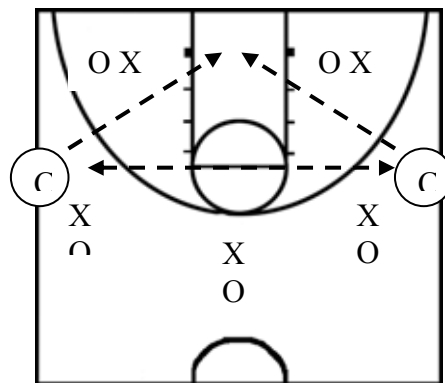
Ομαδικό παιχνίδι για block out και rebound

Σκοπός: Εξάσκηση του αμυντικού block out και του επιθετικού rebound.

Αριθμός αθλητών: 8-10 αθλητές σε κάθε καλάθι.

Εξοπλισμός: Μια μπάλα του basketball και δύο προπονητές σε κάθε καλάθι.

Διαδικασία: Οι X κάνουν άμυνα και οι O επίθεση (σχ. 64). Με το σύνθημα του προπονητή κινούνται δεξιόστροφα γύρω από τη ρακέτα. Οι δύο προπονητές



Σχήμα 64

(C) δίνουν πάσες ο ένας στον άλλον και οι αμυνόμενοι αθλητές πρέπει να παίρνουν σε κάθε μετακίνησή τους την κατάλληλη αμυντική στάση. Με το σουτ ενός από τους δύο προπονητές πρέπει να εκτελέσουν block out στους επιθετικούς που κινούνται για το επιθετικό rebound. Η άσκηση εκτελείται και με μετακίνηση των αθλητών αριστερόστροφα.

Παραλλαγή: Η άσκηση μπορεί να γίνει συναγωνιστική συγκρίνοντας το σκορ των rebound ανάμεσα στους επιθετικούς και τους αμυντικούς.

Διάρκεια: 3-5 λεπτά.

Προπονητικά σημεία: Ιδιαίτερη προσοχή στα επιμέρους τεχνικά στοιχεία που συνθέτουν την άσκηση.

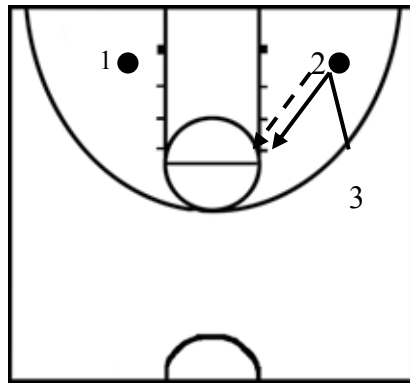
Rebound μετά από σουτ

Σκοπός: Να διδάξει στους παίκτες την κίνηση του rebound μετά από σουτ.

Αριθμός αθλητών: Οι αθλητές χωρισμένοι σε τριάδες σε κάθε καλάθι.

Εξοπλισμός: Όσο το δυνατόν περισσότερα καλάθια και από δυο μπάλες κάθε τριάδα.

Διαδικασία: Ο 3 κάνει κίνηση- V, παίρνει πάσα από τον 2 και κάνει σουτ (σχ. 65). Ο 2 παίρνει το rebound. Στη συνέχεια ο 3 πηγαίνει και εκτελεί το ίδιο από την πλευρά του 1 (σχ.65)



Σχήμα 45

Διάρκεια: 3-6 λεπτά για κάθε τριάδα. Οι παίκτες αλλάζουν ρόλους μετά π.χ. από 1 λεπτό ή 10 επαναλήψεις, 5 από κάθε πλευρά του καλαθιού.

Προπονητικά σημεία: Διεκδίκηση της μπάλας στο ψηλότερο σημείο του άλματος, γρήγορη πάσα στον παίκτη για σουτ, σωστή εκτέλεση της κίνησης -V και σωστό σταμάτημα και σουτ.

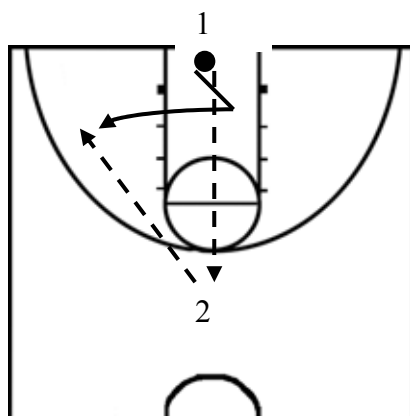
Σουτ μετά από κίνηση σε μια πλευρά

Σκοπός: Εξάσκηση στον τρόπο με τον οποίο πρέπει ο αθλητής να γυρίσει προς το καλάθι.

Αριθμός αθλητών: Μη περιορισμένος, χωρισμένοι στα δυο καλάθια ώστε ο κάθε αθλητής να πραγματοποιήσει περισσότερες επαναλήψεις.

Εξοπλισμός: 2 καλάθια και 8-10 μπάλες.

Διαδικασία: Οι αθλητές με μπάλα βρίσκονται κάτω από το καλάθι ενώ οι υπόλοιποι βρίσκονται έξω από το τρίποντο (σχ.66). Ο 1 δίνει πάσα στον 2 και αφού κάνει μια προσποίηση κάτω από το καλάθι επιλέγει την πλευρά από την οποία θα βγει να κάνει σουτ. Ο 2 δίνει πάσα ξανά στον 1 ο οποίος πραγματοποιεί σουτ. Ο 2 παίρνει το rebound και τρέχει κάτω από το καλάθι, ενώ ο 1 κινείται στη θέση του 2.



Σχήμα 66

Διάρκεια: 3-5 λεπτά. Η διάρκεια και η ένταση της άσκησης εξαρτάται από την προπονητική ηλικία των αθλητών.

Παραλλαγές:

α. Μετά το σταμάτημα με άλμα εκτελεί προσποίηση - σταυρωτό βήμα – μια ντρίμπλα και σουτ.

β. Μετά το σταμάτημα με άλμα εκτελεί προσποίηση - σταυρωτό βήμα – μια ντρίμπλα και lay up.

Προπονητικά σημεία: Έμφαση στο να μάθει ο αθλητής να στρέφει τον κορμό και τα πόδια προς το καλάθι, ανεξάρτητα από τη θέση στην οποία βρίσκεται. Συγχρονισμός στην πάσα και στο ξεμαρκάρισμα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

TACHYTHTA

1. Εκκινήσεις.

Αριθμός αθλητών: 12 αθλητές χωρισμένοι σε 3 τετράδες.

Διαδικασία: Τοποθέτηση των αθλητών κάθε τετράδας κατά πλάτος της τελικής γραμμής. Με το σύνθημα του γυμναστή ξεκινούν τρέξιμο μέχρι το κέντρο του γηπέδου αυξάνοντας την ταχύτητα μέχρι τη γραμμή του τριπόντου και ελατώνοντάς την στη συνέχεια. Επιστρέφουν στην τελική γραμμή από όπου και ξεκίνησαν με βάδισμα έξω από το γήπεδο.

Παραλλαγές: Διαφορετικές θέσεις εκκίνησης:

α. Από όρθια θέση με μέτωπο στη φορά τρεξίματος.

β. Από την εδραία θέση.

γ. Από την πρηνή κατάκλιση.

δ. Μετά από μικρές αναπηδήσεις.

ε. Μετά από επιτόπιο τροχάδην.

στ. Από όλες τις προηγούμενες θέσεις εκκίνησης με πλάτη στη φορά τρεξίματος και εκκίνηση μετά από ακουστικό ή οπτικό ερέθισμα.

Στοιχεία επιβάρυνσης: 8-10 επαναλήψεις, 3-4 σετ, 2-3 min διάλειμμα μεταξύ των σετ.

2. Ασκήσεις αντίδρασης με την μπάλα.

Διαδικασία: Με την πλάτη προς τον τοίχο ή το ταμπλώ (περίπου δύο βήματα απόσταση) εκτελούν στροφή και πιάσιμο της μπάλας που πετάει ο γυμναστής στον τοίχο ή το ταμπλώ. Το σημείο που πετάει ο γυμναστής την μπάλα διαφέρει κάθε φορά.

Μέχρι 15 επαναλήψεις.

Διαδικασία: Θέση εκκίνησης στο κέντρο του γηπέδου σε ζευγάρια. Μία μπάλα για κάθε αθλητή στη γραμμή του τριπόντου. Με το σήμα εκκίνησης τρέχουν, παίρνουν την μπάλα και εκτελούν διείσδυση στη ρακέτα .

Παραλλαγή: Η ίδια άσκηση με διάφορες θέσεις εκκίνησης από την τελική γραμμή οπότε εκτελούν και στροφή (μεταβολή).

5 επαναλήψεις από κάθε πλευρά της ρακέτας.

Διαδικασία: Οι αθλητές σε ζευγάρια και θέση εκκίνησης στην τελική γραμμή με πλάτη στο γήπεδο. Ο γυμναστής ρίχνει την μπάλα στην περιοχή της ελεύθερης βολής και με το άκουσμα της πτώσης της μπάλας στο έδαφος αντιδρούν. Αυτός που πιάνει πρώτος την μπάλα γίνεται επιθετικός και παίζουν “ένας εναντίον ενός” μέχρι κάποιος από τους δύο να πετύχει 5 καλάθια. Ως καλάθι (πόντος) θεωρείται και το αμυντικό φάουλ.

Διαδικασία: Τοποθέτηση των αθλητών στη θέση του block out. Ο προπονητής πετάει την μπάλα στο ταμπλώ και όποιος από τους αθλητές κερδίσει την μπάλα κάνει επίθεση στο ίδιο καλάθι ενώ οι άλλοι άμυνα.

3. Μικρό καμικάζι.

Διαδικασία: Οι αθλητές εκτελούν παλίνδρομο τρέξιμο με τρεις αλλαγές :

α. μέχρι τη μέση της ρακέτας,

β. μέχρι την ελεύθερη βολή,

γ. μέχρι τη γραμμή του τριπόντου.

Παραλλαγή: Στη μία κατεύθυνση (κέντρο του γηπέδου), μέτωπο μπροστά και επιστροφή με πίσω βήματα.

Στοιχεία επιβάρυνσης: 3-4 επαναλήψεις, 2-3 σετ και πλήρη ξεκούραση.

4. Επιταχυνόμενες προσπάθειες.

Διαδικασία: Οι αθλητές εκτελούν σπρίντ από σημεία Α στο Β, χαλαρό τρέξιμο από το Β στο Γ, speed από το Γ στο Δ, χαλαρό τρέξιμο από το Δ στο Ε και πάλι speed από το Ε στο Ζ. Στη συνέχεια επιστρέφουν με βάδισμα στο σημείο Α, εξωτερικά του γηπέδου. Στα σημεία αυτά είναι τοποθετημένοι κώνοι και ο προπονητής επιλέγει τον τρόπο αλλαγή κατεύθυνσης μπροστά σε αυτούς (π.χ. reverse κίνηση).

Παραλλαγή: Η ίδια άσκηση με μπάλα.

Στοιχεία επιβάρυνσης: 3-4 επαναλήψεις με διάλειμμα μεταξύ αυτών 20-30 δευτερόλεπτα.

5. Ταχύτητα κατά μήκος του γηπέδου.

Διαδικασία: Δύο ομάδες αθλητών πίσω από τις τελικές γραμμές και δύο παίκτες στις γραμμές των ελεύθερων βολών που αλλάζουν κάθε 10 πάσες. Κάθε αθλητής δίνει πάσα στον παίκτη της ελεύθερης βολής της μεριάς του και τρέχει στο απέναντι καλάθι. Κάθε αθλητής εκτελεί 10-12 προσπάθειες.

Στοιχεία επιβάρυνσης: Ανάλογα με τον αριθμό των αθλητών και την προπονητική τους κατάσταση.

6. Όλες οι μορφές σκυταλοδρομίας με στόχο την ταχύτητα, με ή χωρίς μπάλα.

α. Κυνηγητό σε περιορισμένο χώρο.

β. Παιχνίδια αντίδρασης.

γ. Μαύρο-άσπρο ή γάτα-ποντίκι κ.λ.π. (κυρίως για ηλικία 11-12).

7. Αύξηση της ταχύτητας αντίδρασης των χεριών.

Διαδικασία: Οι αθλητές έρχονται στην αμυντική στάση. Με το σφύριγμα του γυμναστή εκτελούν παλαμάκια, όσο γρηγορότερα μπορούν, αρχικά στο ύψος του δεξιού ώμου και στη συνέχεια του αριστερού γόνατος και επιστρέφουν στην αρχική στάση. Με το επόμενο σφύριγμα εκτελούν παλαμάκια στο ύψος του αριστερού ώμου και του δεξιού γόνατος και επιστρέφουν και πάλι στην αρχική θέση.

Χρόνος: 30-60 δευτερόλεπτα ανάλογα με την ηλικία και 3-6 σετ.

Παραλλαγή: Τα παλαμάκια μπορούν να εκτελεστούν αρχικά μπροστά στην κοιλιά και στη συνέχεια πίσω από την πλάτη.

Προπονητικά σημεία: Διατήρηση της αμυντικής στάσης (βελτίωση της δύναμης των ποδιών), της θέσης του κεφαλιού (στην προέκταση του σώματος με το βλέμμα μπροστά). Εκτέλεση της κίνησης όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

ΔΥΝΑΜΗ

8. Παιχνίδι του basketball με medicine ball.

Διαδικασία: Στο γήπεδο του basketball όπου κάθε ομάδα έχει μέχρι 7 παίκτες, χρησιμοποιούμε μικρή medicine ball 800g-1,5kg.

Το παιχνίδι παίζεται με κανόνες του basketball χωρίς ντρίμπλα και κανένας παίκτης δεν επιτρέπεται να κρατάει την μπάλα για περισσότερο από 3sec..

Χρόνος: 2×10 min ή 2×15 min..

9. Σκυταλοδρομίες με medicine ball.

Διαδικασία: Τοποθέτηση των αθλητών στην εδραία θέση, ο ένας πίσω από τον άλλο σε απόσταση περίπου 1m. Κάθε σειρά έχει από μία μπάλα. Ο πρώτος κρατάει την μπάλα με τα πόδια του, εκτελεί 180 μοίρες στροφή και δίνει την μπάλα στον πίσω παίκτη με τα πόδια. Ο τελευταίος αθλητής δίνει την μπάλα πάλι πίσω. Κερδίζει η ομάδα που τελειώνει πρώτη τον αριθμό των επαναλήψεων που έχει οριστεί.

Διαδικασία: Τοποθέτηση των παικτών στην εδραία θέση, ο ένας πίσω από τον άλλο σε απόσταση 1-1,20m. Ο πρώτος κάθε σειράς κρατάει την μπάλα στα χέρια, ρολάρει στην ύπτια κατάκλιση και δίνει την μπάλα στον επόμενο. Ο τελευταίος παίκτης δίνει την μπάλα πάλι πίσω. Κερδίζει η ομάδα που τελειώνει πρώτη τις μεταφορές που έχουμε ορίσει.

Στοιχεία επιβάρυνσης: 6-8 λεπτά ανάλογα με τον αριθμό των αθλητών.

10. Εκτέλεση αλμάτων πάνω από μια γραμμή.

Διαδικασία: Οι αθλητές επιλέγουν από μια γραμμή του γηπέδου και τοποθετούν τα πόδια τους ενωμένα στη μια της πλευρά.

Με το σφύριγμα εκτελούν άλματα διατηρώντας τα πόδια τους ενωμένα πάνω από τη γραμμή. Η άσκηση διαρκεί για ορισμένο χρονικό διάστημα και κάθε αθλητής μετράει τον αριθμό των αλμάτων που εκτέλεσε, προσπαθώντας να τον αυξήσει στην επόμενη προσπάθεια.

Στοιχεία επιβάρυνσης: Διάρκεια 30-60 δευτερόλεπτα ανάλογα με την ηλικία των αθλητών και 1-3 σετ.

Παραλλαγή: Η εκτέλεση των αλμάτων μπορεί να έχει κατεύθυνση προς τα μπροστά-πίσω. Επίσης, να εκτελούνται μόνο με το αριστερό ή μόνο με το δεξί πόδι. Η παραλλαγή αυτή προϋποθέτει πολύ γυμνασμένους αθλητές.

Προπονητικά σημεία: Οι αθλητές πρέπει να διατηρούν την ισορροπία τους κατά τη διάρκεια των αλμάτων με το κεφάλι στην προέκταση του σώματος, το βλέμμα μπροστά και τα χέρια να υποβοηθούν την εκτέλεσή των.

11. Αύξηση της αλτικής ικανότητας.

Διαδικασία: Με το σφύριγμα του γυμναστή, οι αθλητές εκτελούν συνεχόμενα κάθετα άλματα με λυγισμένα πόδια και αγγίζουν με τα γόνατα το στήθος τους.

Χρόνος: 10-30 δευτερόλεπτα ανάλογα με την προπονητική ηλικία των αθλητών και 1-3 σετ.

Παραλλαγή: Οι αθλητές εκτελούν συνεχόμενα άλματα με λυγισμένα πόδια και αγγίζουν με τις πτέρνες τους γλουτούς.

Προπονητικά σημεία: Η "καθετότητα" των αλμάτων και η ισορροπία του σώματος τόσο κατά τη διάρκεια όσο και κατά την προσγείωση αυτών

12. Σχοινάκι.

Διαδικασία: Οι αθλητές αραιωμένοι στο γήπεδο κρατώντας από ένα σχοινάκι ο καθένας. Με το σφύριγμα του γυμναστή εκτελούν συνεχείς αναπηδήσεις με τα δύο πόδια μέσα από το σχοινάκι που κινείται προς τα μπροστά.

Χρόνος: 30-60 δευτερόλεπτα ανάλογα με την ηλικία και 3-6 σετ.

Παραλλαγές:

- α. Το σχοινάκι να κινείται προς τα πίσω.
- β. Να εκτελούνται οι αναπηδήσεις με το ένα πόδι.
- γ. Να εκτελούνται οι αναπηδήσεις με το κάθε πόδι εναλλάξ.

Προπονητικά σημεία: Η καθετότητα των αναπηδήσεων και ο έλεγχος της κίνησης του σχοινού από τα χέρια έτσι ώστε να μη διακόπτεται η άσκηση.

ANTOXH

13. Fartlek (παιχνίδι με ταχύτητα) σε ανώμαλο έδαφος, βουνό, πάρκο, χόρτο γηπέδου.

Διάρκεια: 25-40 λεπτά ανάλογα με την προπονητική ηλικία και το επίπεδο των αθλητών.

- Εκκίνηση 5-8 λεπτά αργό τρέξιμο (ρυθμός προθέρμανσης).
- 1000-2000m τρέξιμο με μέση ταχύτητα.
- Γρήγορο βάδισμα 3-4 λεπτών.
- Αργό τρέξιμο 5 λεπτών.
- 50-60m sprint.
- Αργό τρέξιμο 3-4 λεπτών.
- 50-60m sprint.
- Αργό τρέξιμο 3-4 λεπτών.
- 50-60m sprint.
- Βάδισμα 3-4 λεπτών.
- Αργό τρέξιμο 3-4 λεπτών.
- Άνοιγμα (εκκίνηση) 15-20m.
- Αργό τρέξιμο 2 λεπτών.
- Άνοιγμα 15-20m.

- Αργό τρέξιμο 2 λεπτών.
- Άνοιγμα 15-20m.
- Αργό τρέξιμο 5 λεπτών προς το τέρμα.

Ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο αυξομειώνονται οι εντάσεις και η διάρκεια των ταχυτήτων και των δρόμων.

14. Intervall στο γήπεδο.

- 4 κώνοι στις τέσσερις γωνίες του γηπέδου ώστε οι αθλητές να τρέχουν εξωτερικά.
- 2 λεπτά τρέξιμο - διάλειμμα με βάδισμα - τρία λεπτά τρέξιμο - διάλειμμα με βάδισμα
- τέσσερα λεπτά τρέξιμο - διάλειμμα με βάδισμα - δύο λεπτά τρέξιμο - διάλειμμα με βάδισμα.

Το τρέξιμο στους 155-165 σφυγμούς ανά λεπτό και το διάλειμμα μέχρι 120-130.

15. Παράδειγμα σχεδιασμού αερόβιας προπόνησης με παιχνίδι basketbal (ελεύθερο διπλό).

Εφαρμογή: Έξι εβδομάδες (4 προαγωνιστική + 2 αγωνιστική).

Βασικά σημεία:

1. Έχει προηγηθεί αερόβια προετοιμασία με τρέξιμο.
2. Στο τέλος κάθε συνόλου από συμβατικές χρονικές μονάδες γίνεται διάλειμμα για να μετρηθούν οι καρδιακοί παλμοί. Η προπόνηση ξαναρχίζει όταν οι καρδιακοί παλμοί πέσουν στους 120 περίπου.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΑΣΑ

1. "Σκυταλοδρομία με πάσες στήθους"

Σκοπός: Η εξάσκηση στην πάσα στήθους

Διεξαγωγή παιχνιδιού: Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες, και σε δύο υποομάδες. Οι πρώτοι των υποομάδων κρατάνε την μπάλα στα χέρια τους και δίνουν πάσα στήθους στους πρώτους των απέναντι και τρέχουν να τοποθετηθούν στο τέλος της απέναντί τους υποομάδας. Το ίδιο συνεχίζεται και με όλους τους υπόλοιπους. Κερδίζει η ομάδα που πρώτη παίρνει τον αρχικό της σχεδιασμό.



X X X X X • ----- X X X X X Α' Ομάδα

X X X X X • ----- X X X X X Β' Ομάδα

Παραλλαγές: (α) Να πασάρεται η μπάλα από τον κάθε παίκτη προς τον αρχηγό δύο φορές και μετά από αυτό να γίνεται η αποχώρηση και η τοποθέτηση του παίκτη στο τέλος της σειράς της ομάδας του.

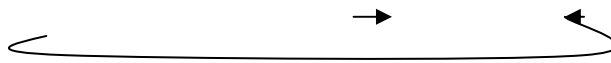
(β) Να παρεμβάλλεται στη μέση της απόστασης μεταξύ παικτών και αρχηγού ένας άλλος παίκτης της ίδιας ομάδα, με αυξημένες ικανότητες, προς τον οποίο να πασάρεται πρώτα η μπάλα και αφού αυτός τη μεταβιβάσει στον αρχηγό και την ξαναπάρει από αυτόν, να την πασάρει μετά στο δεύτερο στη σειρά παίκτη της ομάδας του, ύστερα στον τρίτο, κ.ο.κ.

(γ) Αφού πρώτα περάσουν όλοι οι παίκτες από την πάσα στήθους, να συνεχίσουν με άλλες μορφές πάσας (π.χ. σκαστή, πάνω από το κεφάλι, baseball, κ.ο.κ.), και νικήτρια να ανακηρυχθεί η ομάδα εκείνη που θα τελειώσει πρώτη τις περισσότερες από τις διάφορες παραλλαγές.

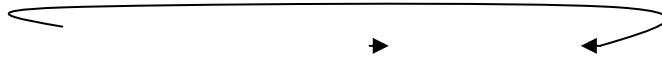
2. "Οι δέκα πάσες"

Σκοπός: Εξάσκηση της πάσας

Πώς παίζεται: Σε περιορισμένο χώρο. Η ομάδα που έχει την μπάλα πρέπει να εκτελέσει 10 συνεχόμενες πάσες, χωρίς να καταφέρουν να πάρουν την κατοχή της οι



παίκτες της άλλης ομάδας. Απαγορεύεται το σπρώξιμο, το κράτημα του αντιπάλου και το τρέξιμο κρατώντας την μπάλα για πάνω από δύο βήματα.



3. "Η μπάλα και η μαγική κορίνα"

Σκοπός: πάσα, ντρίμπλα

Εξοπλισμός: 2 κορίνες (ή κάτι σχετικό)

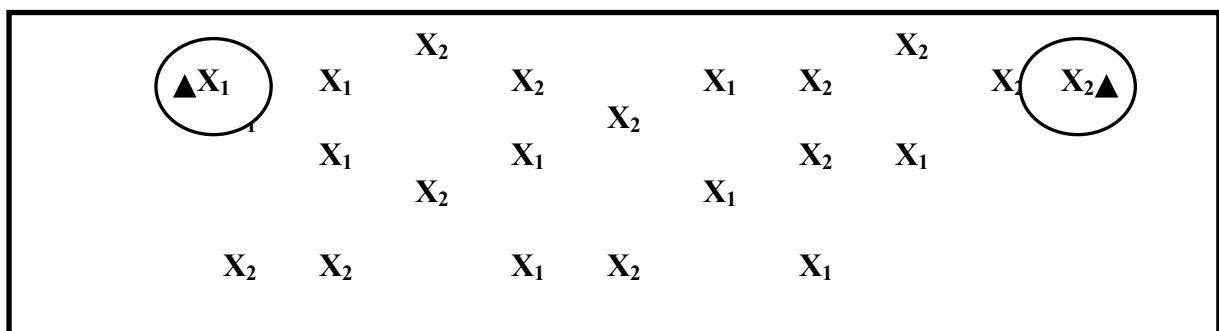
Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ομάδες. Η καθεμία ορίζει έναν τερματοφύλακα που υπερασπίζεται την κορίνα, ενώ οι υπόλοιποι διασκορπίζονται στο χώρο και προσπαθούν με ντρίμπλες (π.χ. μέγιστο 2) και πάσες να πλησιάσουν και να ρίξουν την κορίνα.

Σημειώνεται πόντος στις ακόλουθες περιπτώσεις: (α) Όταν ο παίκτης ρίξει κάτω την κορίνα πετώντας την μπάλα, (β) Όταν ο τερματοφύλακας ρίξει κατά λάθος κάτω την κορίνα, (γ) Όταν ο τερματοφύλακας κρατά ή σταθεροποιεί την κορίνα, (δ) Όταν άλλος παίκτης, εκτός του τερματοφύλακα, προσπαθεί να εισέλθει στον κύκλο και (ε) Όταν ο τερματοφύλακας βγει έξω από τον κύκλο

4. "Πάσες στο βασιλιά"

Σκοπός: Πάσες

Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ομάδες, καθεμία από τις οποίες ορίζει έναν "βασιλιά", άγνωστο στους αντιπάλους. Η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα, αλλάζει πάσες και προσπαθεί να δέχεται ο "βασιλιάς" όσο το δυνατόν περισσότερες,



ενώ οι αντίπαλοι προσπαθούν να τους εμποδίσουν. Κάθε επιτυχημένη πάσα στο "βασιλιά" δίνει ένα βαθμό. Το παιχνίδι διαρκεί μέχρι να συγκεντρωθούν 10 βαθμοί ή μέχρι να καταλάβουν οι αντίπαλοι ποιος είναι ο βασιλιάς.

5. "Stressball"

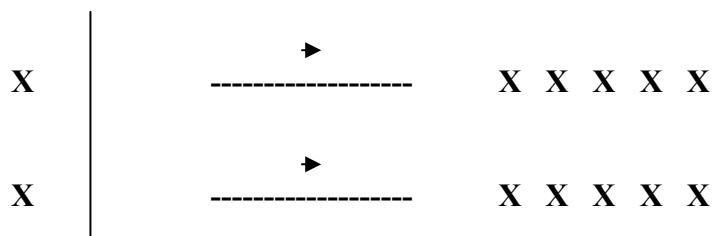
Σκοπός: Πάσα, ικανότητα αντίληψης και αντίδρασης

Πώς παίζεται: 6-10 παίκτες δημιουργούν έναν κύκλο και αλλάζουν πάσες με τη σειρά. Ένας παίχτης τρέχει έξω από τον κύκλο και με το τρέξιμό του καθοδηγεί και καθορίζει την ταχύτητα και την κατεύθυνση που θα γίνονται οι πάσες, ή ακόμη και το είδος της πάσας που θα γίνεται, αναφέροντάς το (π.χ. "πάσα στήθους", "σκαστή", κ.α.). Όταν ο δρομέας κουραστεί, σταματά μπροστά από έναν παίχτη και αυτόματα, έτσι, τον ορίζει ως νέο δρομέα. Στόχος του παίχτη αυτού είναι, με το γρήγορο τρέξιμο και τις αιφνίδιες αλλαγές, να προηγηθεί της μπάλας.

6. "Πάσες απέναντι"

Σκοπός: πάσα (όλα τα είδη εκτός από σκαστή). Χαμηλή αμυντική θέση.

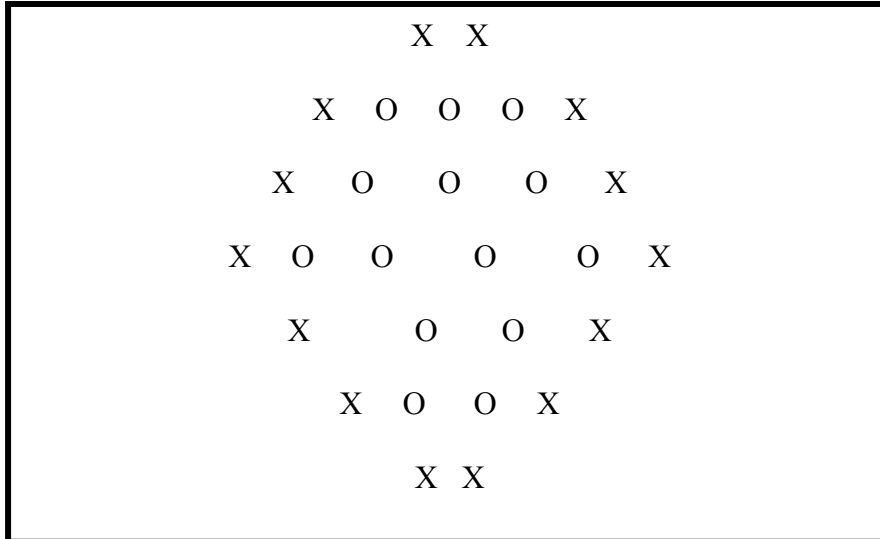
Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ομάδες. Ο ένας στέκεται σε μία απόσταση περίπου 3m και όλοι οι άλλοι απέναντί του. Κάνει πάσα στον πρώτο της σειράς, ο οποίος του την επιστρέφει και έρχεται στο βαθύ κάθισμα, ώστε να μπορέσει ο άλλος να κάνει πάσα στον επόμενο της σειράς, κ.ο.κ. Η ομάδα που πρώτη θα τελειώσει με τις πάσες (απαραίτητη προϋπόθεση να εκτελούνται σωστά) παίρνει 10 βαθμούς. Στη συνέχεια αλλάζουν κυκλικά. Ο "μοναχικός" πασαδόρος πάει στο τέλος της σειράς, κ.ο.κ. Νικήτρια ομάδα αυτή που πρώτη θα συμπληρώσει, π.χ. 100 βαθμούς (ανάλογα με την ηλικία και τον αριθμό των παιδιών).



7. "Ομαδικό κορόιδο"

Σκοπός: πάσα, ικανότητα αντίδρασης

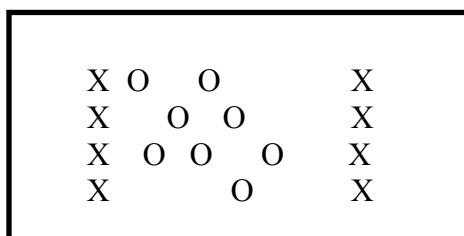
Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ομάδες. Οι παίκτες της μίας σχηματίζουν έναν κύκλο, ενώ οι παίκτες της άλλης μπαίνουν μέσα στον "κύκλο" αυτόν. Οι παίκτες της πρώτης ομάδας κάνουν μεταξύ τους πάσες προσπαθώντας να ξεγελάσουν τους παίκτες της άλλης, ώστε να κρατήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο την μπάλα στα χέρια τους. Αν τη χάσουν π.χ. 5 φορές, τότε γίνονται τα "κορόιδα".



8. "Μήλα"

Σκοπός: πάσα

Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ομάδες (έστω Α και Β). Οι παίκτες της ομάδας που έχουν στην κατοχή τους την μπάλα (ομάδα Α) παρατάσσονται οι μισοί απέναντι από τους άλλους μισούς, ενώ οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας (ομάδα Β) μπαίνουν ανάμεσά τους. Οι παίκτες της ομάδας Α προσπαθούν να "χτυπήσουν" με αυτήν τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας και έτσι να τους βγάλουν σταδιακά από το παιχνίδι. Αν κάποιος από τους παίκτες της ομάδας Β καταφέρει να πιάσει την μπάλα πριν αυτή τον χτυπήσει τότε κερδίζει ένα "μήλο" που ισοδυναμεί με μία παραπάνω "ζωή". Για το λόγο αυτό οι παίκτες της ομάδας Α γενικά προσπαθούν να κάνουν πάσες σκαστές ή, πολύ γρήγορες, στήθους. Κερδισμένη είναι η ομάδα που θα καταφέρει πιο γρήγορα να βγάλει αυτούς που είναι μέσα.



9. "Ο πιο δυνατός"

Σκοπός: πάσα πάνω από το κεφάλι

Πώς παίζεται: Όλοι οι παίκτες, ο ένας δίπλα στον άλλο, στη γονατιστή θέση, με μία μπάλα του μπάσκει στα χέρια. Με το σήμα, ρίχνουν όλοι την μπάλα δυνατά πάνω από τα κεφάλια τους προς τα εμπρός. Κερδίζει όποιος όχι μόνο πέταξε την μπάλα πιο μακριά από όλους, αλλά είχε και την πιο σωστή τεχνική.

10. "Η μπάλα που καίει"

Σκοπός: πιάσιμο, ρίψη μπάλας

Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ομάδες, των οποίων οι παίκτες διασκορπίζονται στο χώρο του παιχνιδιού. Αρχίστε το παιχνίδι πετώντας την μπάλα σε τυχαία θέση. Ο παίκτης που πιάνει στα χέρια του την μπάλα, δεν μπορεί να κινηθεί κρατώντας την αλλά πρέπει μέσα σε 3 δευτερόλεπτα να την πασάρει σε κάποιον από τους παίκτες της ομάδας του, ενώ οι υπόλοιποι κάνουν άμυνα. Το σκορ καθορίζεται από τον αριθμό των συνεχόμενων πασών που θα καταφέρει να κάνει η κάθε ομάδα, μέχρι να καταφέρουν να τους κλέψουν την μπάλα οι αντίπαλοι.

11. "Κλέψε την μπάλα"

Σκοπός: πάσα, εξάσκηση στην πρόβλεψη των κινήσεων των αντιπάλων

Πώς παίζεται: Ορίζουμε το χώρο (μικρός ή μεγάλος) που θα παιχτεί το παιχνίδι. Χωρίζουμε δύο ομάδες και κάνουμε τζάμπωλ. Οι παίκτες της ομάδας που κατέχουν την μπάλα, προσπαθούν να την κρατήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο και να κάνουν τουλάχιστον 10 συνεχόμενες πάσες μεταξύ τους, χωρίς να πάρουν στην κατοχή τους την μπάλα οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας, και χωρίς αυτή να ακουμπήσει ούτε μία φορά στο έδαφος. Κάθε παιδί που κάνει πάσα φωνάζει δυνατά και τον αριθμό, και όταν συμπληρωθεί ο επιθυμητός αριθμός, παίρνουν ένα βαθμό και ξεκινάνε από την αρχή.

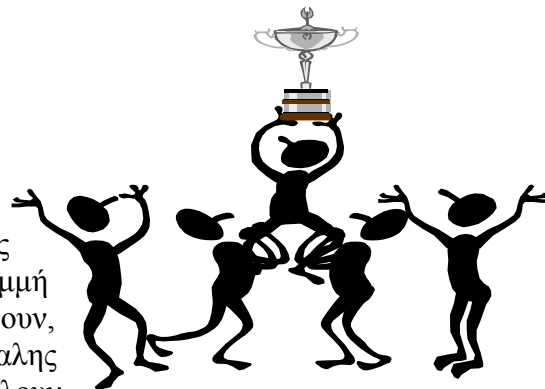
Σημεία προσοχής: (α) Όποιος εσκεμμένα σπρώξει τον αντίπαλό του τιμωρείται με αποκλεισμό 5 δευτερολέπτων και (β) Κάθε παίκτης με την μπάλα έχει μέγιστο δικαίωμα να περπατήσει 2 βήματα με αυτήν. Αν κάνει παραπάνω η μπάλα πάει στους αντιπάλους.

12. "Χτύπα με την μπάλα"

Σκοπός: πάσα, ταχύτητα, αντίληψη του χώρου, πρόβλεψη των κινήσεων του αντιπάλου

Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ομάδες και ορίζουμε το χώρο που θα παιχτεί το παιχνίδι (μικρός ή μεγάλος, ανάλογα με την ηλικία, τον αριθμό και τις δυνατότητες των παιδιών). Η ομάδα η οποία έχει την μπάλα έχει μόνο το δικαίωμα της πάσας και του να περπατήσει με την μπάλα μέχρι και δύο βήματα. Σκοπός τους είναι να κάνουν γρήγορες πάσες και να προσπαθούν να ακουμπήσουν με την μπάλα τους αντιπάλους τους, προκειμένου να τους "βγάλουν" από το παιχνίδι. **Προσοχή:** απαγορεύεται να πετάξουν την μπάλα. Πρέπει να ακουμπήσουν τους αντιπάλους τους με αυτήν και για το λόγο αυτό θα πρέπει να κινηθούν γρήγορα και να εφαρμόσουν σωστή τακτική.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΝΤΡΙΜΠΛΑ



1. "Πιάσε τον κλέφτη"

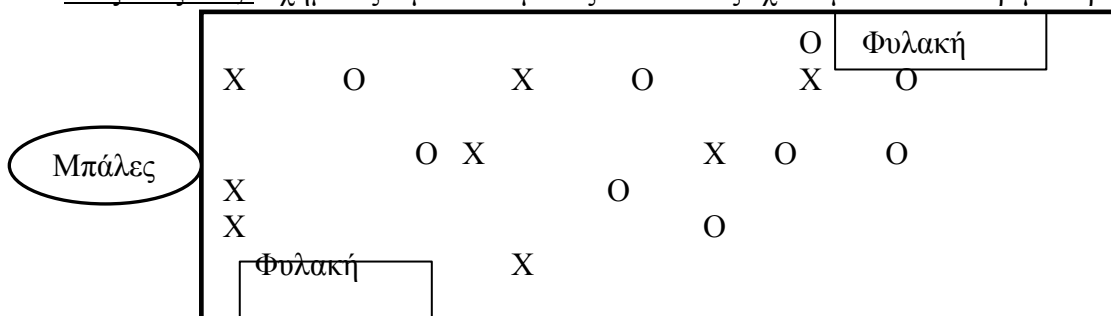
Σκοπός: τρέξιμο, ντρίμπλα

Πώς παίζεται: Δύο ισάριθμες ομάδες τοποθετημένες απέναντι και 3-4 μπάλες τοποθετημένες στην πίσω γραμμή της μίας μεριάς. Οι παίκτες προσπαθούν να πάρουν, ντριμπλάροντας, τις μπάλες ("θησαυρός") της αντίπαλης ομάδας και με επιστροφή με ντρίμπλα και πάλι, να τις βάλουν στο δικό τους χώρο φύλαξης. Ο παίκτης που "πιάνεται" στο χώρο των αντιπάλων του, πηγαίνει στη φυλακή. Για να τον ελευθερώσει κάποιος από τους συμπαίκτες του θα πρέπει να τον πιάσει από το χέρι και να τον τραβήξει έξω από τη φυλακή. Ένας μόνο φυλακισμένος μπορεί κάθε φορά να ελευθερωθεί.

2. "Κυνήγι με ντρίμπλα"

Σκοπός: ντρίμπλα, φυσική κατάσταση, ταχύτητα

Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ομάδες. Όλοι τους έχουν μπάλα και ντριμπλάρουν.



Η μία ομάδα, χωρίς να σταματήσει να ντριμπλάρει, κυνηγάει τους παίκτες της άλλης. Οποιον ακουμπάει βγαίνει έξω. Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλοι οι παίκτες βγουν έξω. Νικήτρια η ομάδα που "έπιασε" τους αντιπάλους της πιο γρήγορα.

3. "Αγαλματάκια"

Σκοπός: ντρίμπλα, jump stop, κινητικές δεξιότητες

Πώς παίζεται: Ανάλογα με τον αριθμό των παικτών που διαθέτουμε "κυνηγάνε" ένας ή δύο. Όλοι οι παίκτες, κυνηγοί και κυνηγόμενοι, ντριμπλάρουν. Όταν ο κυνηγός ακουμπήσει κάποιον από τους υπολοίπους, τότε αυτόματα αυτός γίνεται ο κυνηγός. Υπάρχει, όμως, η δυνατότητα ο κυνηγόμενος, όταν δει ότι ο κυνηγός τον πλησιάζει, να σταματήσει απότομα στα δυο του πόδια, φωνάζοντας "αγαλματάκια", ενώ δε σταματάει να ντριμπλάρει. Για να μπορέσει να ελευθερωθεί από αυτήν την κατάσταση, θα πρέπει κάποιο από τα υπόλοιπα παιδιά (πέραν των κυνηγών) να περάσει κάτω από τα πόδια του.

4. "Σκυταλοδρομία μέσα από κώνους"

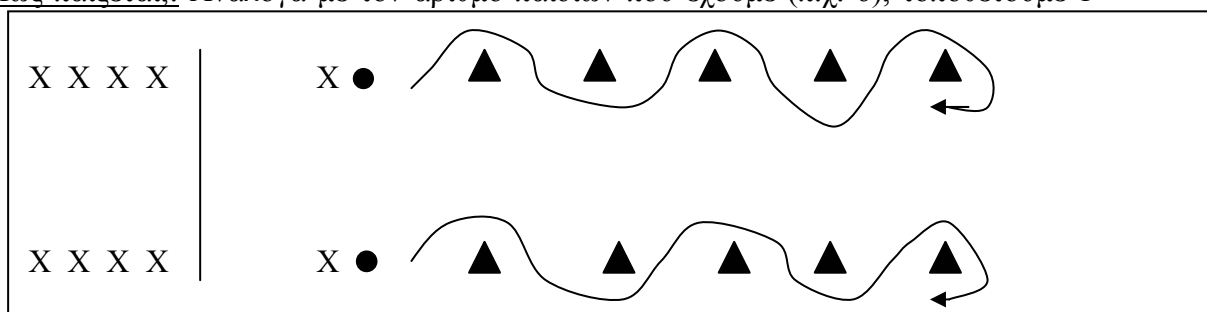
Σκοπός: ντρίμπλα, αλλαγή κατεύθυνσης με γρήγορη μετακίνηση

Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ισοδύναμες ομάδες που παίρνουν θέση πίσω από τη γραμμή εκκίνησης. Μπροστά από κάθε ομάδα τοποθετούνται 5-6 κώνοι, σε απόσταση 2m μεταξύ τους. Ο πρώτος παίκτης κάθε ομάδας έχει μία μπάλα στα χέρια του. Με την έναρξη του παιχνιδιού ντριμπλάρει γρήγορα ανάμεσα από τους κώνους και επιστρέφει κατά τον ίδιο τρόπο στην ομάδα του, δίνει την μπάλα στον επόμενο και πηγαίνει τελευταίος. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που οι παίκτες της θα βρεθούν γρηγορότερα στις αρχικές τους θέσεις.

5. "Μουσικές καρέκλες"

Σκοπός: ντριμπλα, ικανότητα αντίδρασης

Πώς παίζεται: Ανάλογα με τον αριθμό παιδιών που έχουμε (π.χ. 6), τοποθετούμε 1



λιγότερη καρέκλα. Τις καρέκλες τις βάζουμε δίπλα δίπλα, σχηματίζοντας κάτι σαν κύκλο. Όλα τα παιδιά κρατάνε μπάλες και ντριμπλάρουν γύρω από τις καρέκλες. Με το σταμάτημα της μουσικής ή το σφύριγμα του γυμναστή, τα παιδιά θα πρέπει να κάτσουν σε μία από τις καρέκλες. Όποιος δεν προλάβει να κάτσει βγαίνει έξω και είτε εκτελεί εκείνη τη στιγμή μία "τιμωρία" που εξαρχής έχει καθοριστεί, είτε, αφού έχουν τελειώσει όλοι και έχει ανακηρυχτεί ο νικητής, αυτός καθορίζει ποια θα είναι η "τιμωρία" για όλους.

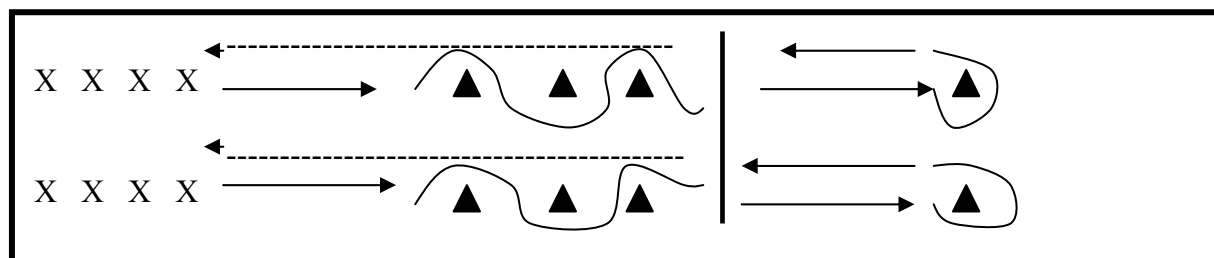
6. "Σκυταλοδρομία με ντριμπλα και πάσα"

Σκοπός: ντριμπλα, πάσα

Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ομάδες. Τοποθετούμε στο γήπεδο κώνους. Ο πρώτος κάθε ομάδας περνάει τους κώνους με σταυρωτή ή ριβέρς ντριμπλα, στη συνέχεια ντριμπλάρει γρήγορα ως τον τελευταίο κώνο, τον περνάει και στη συνέχεια ντριμπλάρει μέχρι τη "μαύρη γραμμή" από όπου πασάρει (με όποιο είδος πάσας έχουμε καθορίσει) στον επόμενο συμπαίκτη του. Κερδίζει η ομάδα που πρώτη θα φτάσει στην αρχική της θέση.

7. "Σκυταλοδρομία με ψηλά το κεφάλι"

Σκοπός: ντριμπλα, αντίληψη του χώρου



Πώς παίζεται: Ορίζουμε δύο ομάδες που τοποθετούμε πίσω από την τελική γραμμή. Ο πρώτος κάθε ομάδας με το σφύριγμα ξεκινάει προωθητική ντριμπλα. Ο γυμναστής βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου και δείχνει διάφορους αριθμούς με τα δάχτυλά

του. Οι παίκτες είναι υποχρεωμένοι, καθώς ντριμπλάρουν, να φωνάζουν τους αριθμούς. Γυρίζουν και πάλι με προωθητική ντριμπλα. Νικήτρια είναι η ομάδα που ναι μεν θα τελειώσει πρώτη την άσκηση, αλλά θα έχει και σωστή τεχνική.

8. "Σκυταλοδρομίες"

Σκοπός: τρέξιμο, ντριμπλα, σουτ, μπάσκετικές δεξιότητες

Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ομάδες, οι οποίες τοποθετούνται πίσω από την τελική γραμμή. Μπροστά στην κάθε ομάδα τοποθετούνται από τρεις κώνοι, έχοντας ο ένας από τον άλλο απόσταση περίπου 2m. Ξεκινάει κάθε παιδί με ντριμπλα, περνάει ανάμεσα από τους κώνους, σταματάει κάτω από το καλάθι και εκτελεί jump shoot. Νικήτρια είναι η ομάδα που έβαλε τα περισσότερα καλάθια.

Παραλλαγές: (α) Τα παιδιά να πρέπει οπωσδήποτε να πετύχουν το καλάθι, οπότε νικήτρια βγαίνει η ομάδα εκείνη που φτάνει πρώτη στην αρχική της θέση.

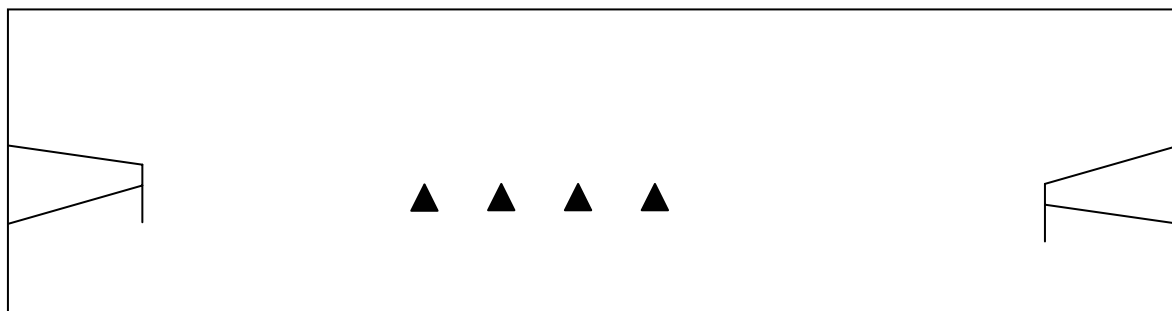
(β) Αντί για jump shoot, μπάσιμο.

9. "Καλάθι με τρελή σκυταλοδρομία"

Σκοπός: ντριμπλα, σουτ, ταχύτητα

Πώς παίζεται: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2/4 ομάδες και τις τοποθετούμε σε παράταξη στις πλάγιες γραμμές του γηπέδου. Κάθε μπάλα του μπάσκετ είναι τοποθετημένη πάνω σε έναν κώνο στο κέντρο του γηπέδου. Η κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει όποια μπάλα θέλει (ή ορίζει ο γυμναστής). Με το σφύριγμα το πρώτο άτομο της κάθε ομάδας μπαίνει στο χώρο του γηπέδου, ακουμπά το χέρι του πάνω στην μπάλα και τρέχει γύρω από την μπάλα τρεις φορές. Έπειτα, ο παίκτης ντριμπλάρει σ' ένα από τα δύο καλάθια (ή στο ένα, αν οι ομάδες είναι δύο) και σημειώνει καλάθι πριν επιστρέψει και αφήσει την μπάλα πάνω στον κώνο. Στη συνέχεια, ο παίκτης τρέχει και αγγίζει τον επόμενο παίκτη στη γραμμή, που επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία. Η ομάδα που τελειώνει πρώτη είναι η νικήτρια.

Παραλλαγές: Όπως και πριν



X₁ X₁ X₁ X₁ (Α' Ομάδα)

X₃ X₃ X₃ X₃ (Γ' Ομάδα)

X₂ X₂ X₂ X₂ (Β' Ομάδα)

X₄ X₄ X₄ X₄ (Δ' Ομάδα)

10. "Κλέψιμο της μπάλας"

Σκοπός: ντριμπλα, κλέψιμο

Πώς παίζεται: Ορίζουμε το χώρο που θα διεξαχθεί το παιχνίδι (π.χ. το χώρο των 6.25). 1 εναντίο 1 ή όλοι εναντίων όλων: Όλοι οι παίκτες κάνουν ελεύθερα ντριμπλες μέσα στο χώρο και προσπαθούν **σωστά** να κλέψουν την μπάλα κάποιου άλλου, χωρίς να χάσουν τη δική τους.

Παραλλαγές: (α) Με τρεις ζωές

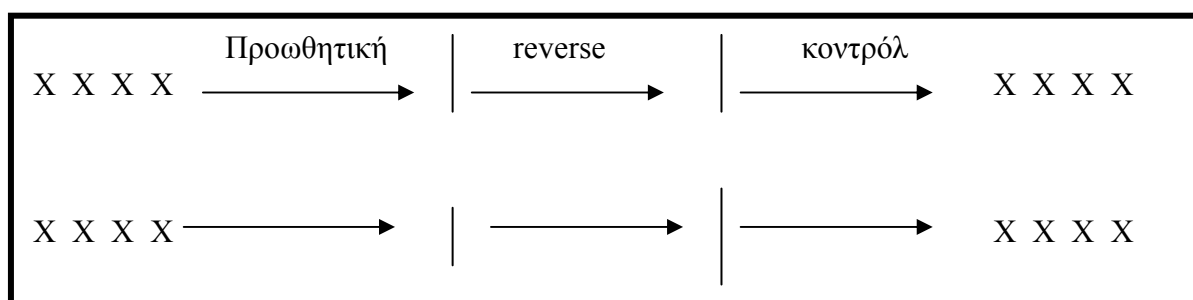
(β) Οποιος χάνει την μπάλα υποχρεωτικά εκτελεί μία άσκηση

- (γ) Όποιος χάσει λιγότερες φορές την μπάλα κερδίζει
- (δ) Όποιος κλέψει περισσότερες φορές την μπάλα κερδίζει
- (ε) Αν παίζεται με τη μορφή 1vs1, οριοθετούμε ένα συγκεκριμένο χώρο για τα δύο άτομα.
- (στ) Και στις δύο περιπτώσεις (1vs1 και όλοι vs όλοι) όποιος βγει έξω από τα καθορισμένα όρια, χάνει.

11. "Διάφορες ντρίμπλες"

Σκοπός: διάφορες ντρίμπλες

Πώς παίζεται: Ορίζουμε δύο ομάδες που χωρίζονται σε δύο υποομάδες. Οι παίκτες των υποομάδων στέκονται αντιμέτωποι. Οι πρώτοι παίκτες των δύο ομάδων κρατούν από μία μπάλα. Με το σύνθημα ξεκινούν με προωθητική ντρίμπλα, με το σφύριγμα εκτελούν reverse και με το επόμενο σφύριγμα, χαμηλή κοντρόλ ντρίμπλα (ή οποιοσδήποτε άλλες επιλογές επιθυμούμε) και δίνουν την μπάλα στους συμπαίκτες τους της απέναντι υποομάδας. Νικήτρια είναι η ομάδα που τελικά θα φτάσει πρώτη στην αρχική της θέση. Θα πρέπει να δοθεί έμφαση όχι μόνο στην ταχύτητα αλλά και στη σωστή εκτέλεση της ντρίμπλας.



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ

1. "Αγώνας πέτα-πιάσε"

Σκοπός: πιάσιμο, ρίψη μπάλας

Εξοπλισμός: 1 μπάλα και 1 κουβάς ανά ομάδα

Πώς παίζεται: Σχηματίζουμε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα παρατάσσεται πίσω από τη γραμμή της εκκίνησης. Ο παίκτης κάθε ομάδας, που πρώτος ρίχνει την μπάλα, στέκεται σε ένα σημείο, περίπου 6m από τη γραμμή της εκκίνησης. Ο πρώτος παίκτης της κάθε γραμμής κρατά τον κουβά και στέκεται πάνω στη γραμμή της εκκίνησης, προκειμένου να πιάσει την μπάλα μέσα στον κουβά. Ο απέναντι παίκτης πετά την μπάλα στον παίκτη με τον κουβά, και αυτός προσπαθεί να μετακινηθεί ώστε να μπορέσει να την πιάσει, με προσοχή όμως, ώστε να μην περάσει τη γραμμή εκκίνησης. Αν η μπάλα μπει μέσα, η ομάδα παίρνει ένα βαθμό και οι παίκτες αλλάζουν στις θέσεις τους εναλλάξ.

Η απόσταση μεταξύ των δύο γραμμών θα προσαρμοστεί με βάση την ηλικία και το επίπεδο δεξιοτήτων των παιδιών.

2. "Ψείρες"

Σκοπός: αντίδραση στο ερέθισμα, μυϊκή συναρμογή

Πώς παίζεται:; Ορίζουμε έναν κύκλο. Δίνουμε έναν αριθμό σε όλα τα παιδιά. Ο γυμναστής πετά την μπάλα στη μέση του κύκλου, φωνάζοντας έναν αριθμό. Ο παίκτης που αντιστοιχεί στον αριθμό τρέχει να πιάσει την μπάλα, ενώ οι άλλοι προσπαθούν να απομακρυνθούν. Με το σφύριγμα του γυμναστή όλοι ακινητοποιούνται. Ακίνητος μένει και ο παίκτης με την μπάλα, που προσπαθεί με αυτήν να χτυπήσει κάποιον από τους υπολοίπους, πετώντας την. Οι υπόλοιποι έχουν το δικαίωμα να αποφύγουν το χτύπημα κουνώντας το σώμα τους, όχι, όμως, και τα πόδια τους.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΜΥΝΑ

1. «Μπάλα στα γόνατα»

Σκοπός: αμυντική θέση

Πώς παίζεται:; Όλα τα παιδιά στηρίζουν μία μπάλα ανάμεσα στα γόνατά τους και προσπαθούν να τρέξουν. Ένα από όλα είναι ο κυνηγός. Όποιο από τα υπόλοιπα παιδιά πιάσει, γίνεται αυτόματα αυτό ο κυνηγός. Βασική προϋπόθεση: να μην πέφτει η μπάλα.

2. «Ψηλά τα χέρια»

Σκοπός: άμυνα

Εξοπλισμός: μία μπάλα μπάσκετ, ποδοσφαίρου, βόλει ή χάντμπολ.

Πώς παίζεται:; Ορίζουμε στο έδαφος δύο ομόκεντρους κύκλους, τον έναν μεγαλύτερο από τον άλλον. Η μία ομάδα παίρνει θέση έξω από τον εξωτερικό κύκλο, ενώ η άλλη μεταξύ του εξωτερικού και του εσωτερικού. Ένας από τους παίκτες της εξωτερικής ομάδας στέκεται μέσα στον εσωτερικό κύκλο. Οι συμπαίκτες του προσπαθούν να του μεταβιβάσουν την μπάλα, ενώ οι παίκτες της εσωτερικής ομάδας προσπαθούν να κόψουν την πάσα, κτυπώντας την μπάλα, χωρίς, όμως, να επιτρέπεται να την πιάσουν. Κάθε φορά που περνάει η πάσα, ο εσωτερικός παίκτης βγάζει την μπάλα έξω, χωρίς παρεμβολές των αντιπάλων, και το παιχνίδι συνεχίζεται. Κάθε φορά που η πάσα περνάει, η ομάδα κερδίζει ένα βαθμό.

Οι ομάδες αλλάζουν θέση μετά από π.χ. 5 λεπτά και νικήτρια βγαίνει εκείνη που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς.

3. «Ακίνητος»

Στόχος: άμυνα

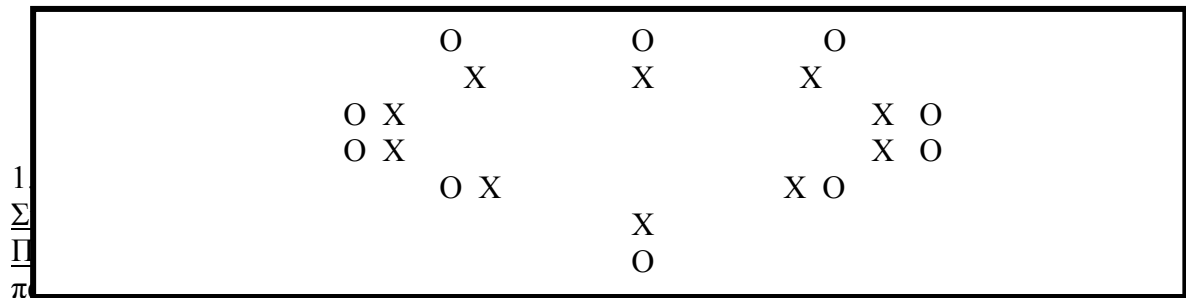
Πώς παίζεται:; Τα παιδιά χωρίζονται σε ζεύγη και σκορπίζονται στο χώρο. Το ένα από τα παιδιά παίζει επίθεση και το άλλο άμυνα. Με το εναρκτήριο σύνθημα ο αμυντικός προσπαθεί να ξεφύγει από τον επιθετικό, ενώ ο τελευταίος τον ακολουθεί από κοντά, χωρίς όμως να του επιτρέπεται να τον αγγίζει έως ότου ακουστεί το δεύτερο σύνθημα. Με το δεύτερο σύνθημα και οι δύο παίκτες μένουν ακίνητοι. Τότε ο επιθετικός προσπαθεί να αγγίξει τον αντίπαλό του, χωρίς, όμως, να κουνήσουν τα πόδια τους, ούτε ο ένας ούτε ο άλλος.

Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.

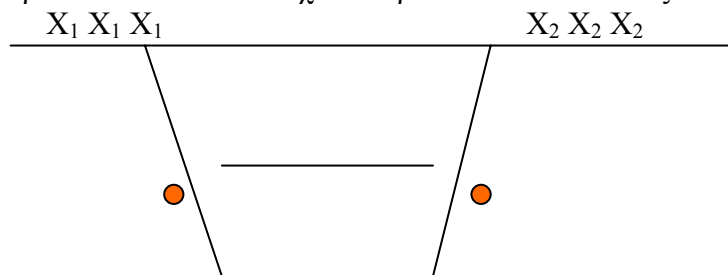
4. «Block-out»

Σκοπός: block-out

Πώς παίζεται: Ορίζουμε δύο ομάδες, από τις οποίες όλα τα άτομα γίνονται αντίπαλα ζευγάρια με βάση τα σωματικά τους προσόντα και σχηματίζουν έναν κύκλο, με την μπάλα τοποθετημένη στο κέντρο αυτού. Με το σύνθημα του γυμναστή οι πίσω παίκτες προσπαθούν να πάρουν την μπάλα, ενώ οι μπροστινοί τους εμποδίζουν, κάνοντας block-out. Κερδισμένη είναι η ομάδα που είτε άντεξε για 5'' στο block-out, είτε κάποιος από τους παίκτες της εξωτερικής ομάδας κατάφερε να πιάσει την μπάλα σε λιγότερο από 5''.



προπονητής φωνάζει ένα νούμερο και τα απιδιά της κάθε ομάδας που έχουν το νούμερο αυτό, τρέχουν, παίρνουν τις μπάλες που είναι τοποθετημένες στην προέκταση της ελεύθερης βολής και (α) σουτάρουν, (β) κάνουν δύο ντρίπλες και jump shoot και (γ) δύο ντρίπλες και μπάσιμο. Νικήτρια η ομάδα που θα έχει βάλει τα περισσότερα καλάθια όταν θα έχουν περάσει όλοι οι παίκτες.



2. «Ξαφνικά συννέφιασε»

Σκοπός: βελτίωση της αλτικότητας, σουτ κάτω από πίεση

Πώς παίζεται: Οι παίκτες χωρίζονται σε δύο/τρεις ομάδες. Η μία ομάδα στέκεται κάθετα στο καλάθι και οι άλλες δύο διαγώνια. Στα δύο μέτρα από το καλάθι τοποθετούνται 2/3 παίκτες (αρχηγοί). Μόλις σφυρίζει ο γυμναστής οι πρώτοι παίκτες από κάθε ομάδα ντριντάρουν προς το καλάθι, φτάνουν μπροστά από τους αρχηγούς και προσπαθούν να βάλουν καλάθι, ενώ ο αρχηγός προσπαθεί να τους εμποδίσει. Η ομάδα που πρώτη θα βάλει, π.χ. 10 καλάθια, είναι η νικήτρια. (Προσοχή: Απευθείας σουτ ή σουτ μετά από προσποίηση)

