



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

### ΜΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΗ ΤΡΟΠΟ ΑΠΟ ΤΗΝ Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

#### Πότε ξεκινάμε

Στο 3<sup>ο</sup> τρίμηνο της Α΄ Δημοτικού, αφού τα παιδιά θα έχουν αναπτύξει άλλες βασικές κινητικές δεξιότητες που προέχουν, μπορούν να προχωρήσουν και στην εκμάθηση χειρισμού μπάλας.

Στην Β΄ Δημοτικού τα παιδιά είναι ακόμη πιο έτοιμα, να ακολουθήσουν ημερήσια μαθήματα με αντικείμενο την καλαθοσφαίριση, με παιγνιώδη τρόπο.

#### Εξοπλισμός

- 1 μπάσκετ ύψους 1.60-2.20 εκ.
- Μπάλες: πλαστικές, βόλεϊ, μπάσκετ Νο 3
- Αθλητικό υλικό: κώνοι, εμπόδια, χωροδείκτες κ.α.

#### Οργάνωση ημερήσιου προγράμματος

**Ζέσταμα:** Χωρίς μπάλες διαφορές μορφές τρεξίματος σε διάταξη ή ελεύθερα στον χώρο. Όσο προχωράμε τα μαθήματα μπορούμε να βάλουμε και στο ζέσταμα μπάλες.

-Παιχνίδι, όπως κάποιο κυνηγητό ή αργότερα και με μπάλες.

-Διατάξεις

**Κύριο Μέρος:** Εισάγουμε κάποια στοιχεία της βασικής τεχνικής, πάντα με παιγνιώδη τρόπο, χωρίς να επιμένουμε στην σωστή εκτέλεση των ασκήσεων. Ντρίπλα-σταματήματα-στροφές-πάσα-σουτ κ.α.

**Παιχνίδι:** Στα τελευταία 10 λεπτά παίζουμε αριθμάκια, αρχικά 1 on 1 και όταν στην συνέχεια μπορούν να συνεργαστούν, παίζουν και 2 on 2, 3 on 3.

### ΔΙΕΘΝΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ MINIBASKET & FUNBASKET ΜΕ

#### ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

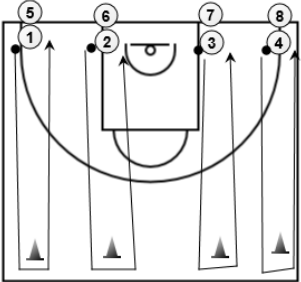
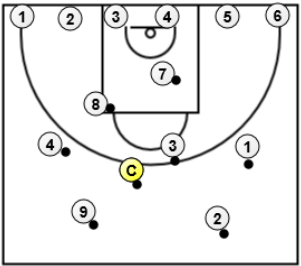
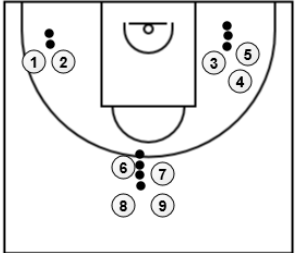
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΘΗΝΑ:

[https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR2KprETUiG8e7\\_sHR9zEHM0VE1FYmlB-MuGmZWWIF2sg4KL\\_FYZ6IHdQLw&v=hO8JTkgR5Uc&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR2KprETUiG8e7_sHR9zEHM0VE1FYmlB-MuGmZWWIF2sg4KL_FYZ6IHdQLw&v=hO8JTkgR5Uc&feature=youtu.be)

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:

[https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR0JaqqL1LoRu79qpr73fwOuSFmN3oC9qHzbKjlnK7\\_p4i3zIu1eR3H0sx4&v=y1\\_5mGyjJf8&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR0JaqqL1LoRu79qpr73fwOuSFmN3oC9qHzbKjlnK7_p4i3zIu1eR3H0sx4&v=y1_5mGyjJf8&feature=youtu.be)

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΣΧΕΔΙΟ
<p><b>1.ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΑΦΗΣ</b></p> <p>Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια με μια μπάλα το καθένα(διαφορετικά είδη μπάλας).Οι πρώτοι με μπάλες έρχονται λίγο πιο μπροστά από τους άλλους και εκτελούν πρώτα στατικά και μετά σε κίνηση μπροστά, τις ασκήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-squeeze(ζούλιγμα μπάλας) /tarring(κοσκίνισμα)/εκκρεμές/πέταγμα στον αέρα πιάσιμο/πέταγμα στον αέρα από το ένα χέρι στο άλλο /πέταγμα ψηλά παλαμάκια/σκάω κάτω την μπάλα με τα δυο χέρια να πάει ψηλά και την πιάνω/κύλισμα της μπάλας στο έδαφος/ντρίπλα ποδόσφαιρου /κοντρόλ βόλεϊ/1 ντρίπλα πιάσιμο κ.ο.κ/ το ίδιο 2 ντρίπλες/ το ίδιο προσπάθεια για συνεχόμενη ντρίπλα /κάθε 2 ντρίπλες jump stop κ.α.</li> </ul>	
<p><b>2.ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΑΦΗΣ ΑΝΟΙΧΤΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ</b></p> <p>Οι μισοί παίκτες κάθονται κάτω(αν δεν έχουμε πολλές μπάλες) και οι άλλοι με μπάλες είναι ελεύθερα στον χώρο, εκτελώντας ότι δείχνει ο προπονητής στατικά ή σε κίνηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-περιφορές της μπάλας γύρω από το λαιμό-μέση-πόδια/σκάσιμο της μπάλας κάτω πιάσιμο κάνοντας jump stop(να παίρνουν και μια αστεία πόζα) /το ίδιο κάνοντας μια στροφή πριν/περπάτημα με πολύ χαμηλή ντρίπλα-ψηλή-μεσαία/ντρίπλα πλάγια βήματα-πίσω βήματα/ασκήσεις στο έδαφος κ.α.</li> </ul>	
<p><b>3. ΠΑΙΧΝΙΔΙ:"ΤΥΡΓΟΣ ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ"</b></p> <p>Τα παιδιά ντριπλάρουν ελεύθερα. Μόλις ο προπονητής πει ένα νούμερο π.χ.2, πρέπει να μαζευτούν σε ζευγάρια και να βάλουν την μια μπάλα τους πάνω στην άλλη. Το ίδιο αν πει 3 ή 4.Όποιοι δεν προλαβαίνουν, κάνουν στατική ντρίπλα.</p>	

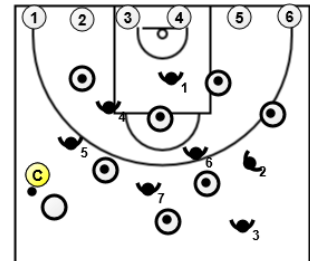
#### 4. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΤΡΙΠΛΑΣ ΣΕ ΣΤΕΦΑΝΙΑ

Οι μισοί παίκτες κάθονται κάτω και οι άλλοι τρέχουν στον χώρο, στεφάνια διάσπαρτα με μπάλες μέσα.

Α) Μόλις σφυρίξει ο προπονητής παίρνουν μια μπάλα μέσα από ένα στεφάνι και κάνουν ντρίπλα ελεύθερα στον χώρο. Μόλις ξανασφυρίξει, την βάζουν μέσα κ.ο.κ.

Β) Ντριπλάρουν, μόλις σφυρίξει αφήνουν την μπάλα σε ένα στεφάνι και πηγαίνουν να πάρουν μια άλλη.

Γ) Τα παιδιά με μπάλες απέναντι από ένα στεφάνι εκτελούν:  
- ντρίπλα μέσα στο στεφάνι, σώμα έξω-αντίθετα/ντρίπλα έξω, άλματα μέσα έξω/άλματα εναλλάξ ένα ένα πόδι/πλάγια άλματα 2 πόδια/ντρίπλα γύρω από το στεφάνι/1 ντρίπλα έξω, προσγείωση jump stop μέσα στο στεφάνι/το ίδιο ένα πόδι μέσα ένα έξω και στην συνέχεια εκτελώ πίβοτ κυκλικά/μπάλα μέσα στο στεφάνι στηρίζομαι πάνω της, σε θέση σανίδας κ.α. ίδιο πλάγια ντρίπλα/πίσω βήματα ντρίπλα/ ντρίπλα εκτελώντας διάφορα άλματα με μπάλα στα χέρια ή με ντρίπλα.

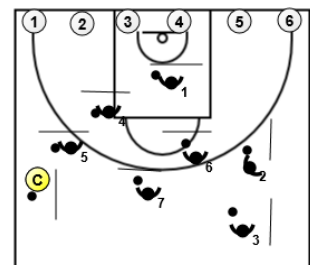


#### 5. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΤΡΙΠΛΑΣ ΣΕ ΣΧΟΙΝΑΚΙΑ

Οι μισοί παίκτες κάθονται κάτω και οι άλλοι έχουν μπάλες, σχοινάκια διάσπαρτα στον χώρο.

α) Τα παιδιά με μπάλες ντριπλάρουν ανάμεσα στα σχοινάκια, προσπαθώντας να μην τα πατήσουν ("φίδια"), μόλις σφυρίξουμε, πρέπει να πάρουν ένα σχοινάκι και να αρχίσουν να το σέρνουν στο έδαφος κ.ο.κ.

β) Τα παιδιά με μπάλες δίπλα από ένα σχοινάκι εκτελούν:  
- περπάτημα ντρίπλα γύρω από το σχοινάκι/ περπάτημα ντρίπλα, το σχοινάκι ανάμεσα στα πόδια/περπάτημα, ντρίπλα από την έξω μεριά του σχοινού/το ίδιο πλάγια βήματα-πίσω βήματα. Ντρίπλα και διάφορα άλματα στο σχοινάκι (2 πόδια-κουτσό-πλάγια κτλ)

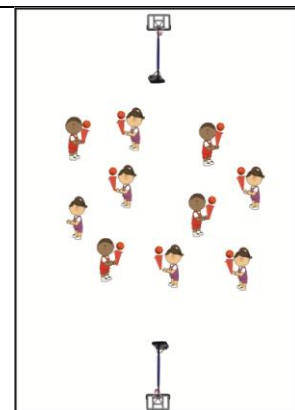


#### 6. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ "ΠΑΓΩΤΟ"

Τα παιδιά κρατάνε έναν κώνο ανάποδα και μέσα βάζουμε μια μπάλα και τρέχουν στον χώρο. 3-4 κυνηγοί χωρίς μπάλες, προσπαθούν να τους βγάλουν με το χέρι τους, την μπάλα έξω από τον κώνο, που οι άλλοι κρατάνε ψηλά.

-φοράμε στους κυνηγούς τα καπελάκια ζώων

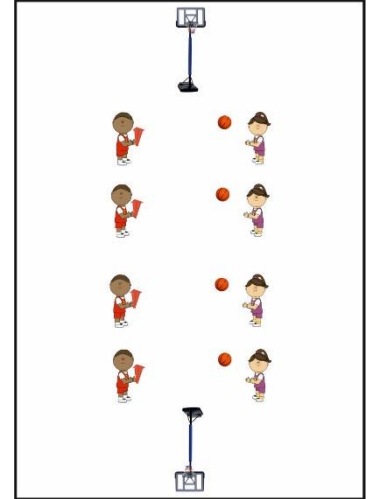
-κάθε τόσο αλλάζουμε κυνηγούς



### 7. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ "ΣΤΟΧΟΣ"

Ζευγάρια, ο ένα κρατάει έναν κώνο και ο απέναντι μια μπάλα  
.Ο παίκτης με την μπάλα την πετάει απέναντι και αυτός με τον κώνο προσπαθεί να την βάλει στον αναποδογυρισμένο κώνο.

Πάσα από κάτω χέρι/ πάσα στήθους /σκαστή.

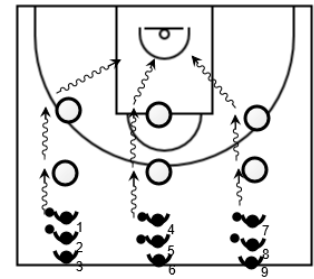


### 8. ΑΣΚΗΣΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΝΤΡΙΠΛΑΣ ΚΑΙ ΣΟΥΤ

Τα παιδιά είναι σε τριάδες με μπάλες .Σε κάθε κώνο σταματούν και εκτελούν:

- jump stop ένα πόδι μέσα ένα έξω
- το ίδιο εκτελώντας 2-3 πύβουτ κυκλικά
- 2-3 ντρίπλες στατικές μέσα στο στεφάνι

\*μπορούμε να βάλουμε ότι όργανα ή άλλες ασκήσεις θέλουμε στην ευθεία.



### 9. ΑΣΚΗΣΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΝΤΡΙΠΛΑΣ ΚΑΙ ΣΟΥΤ

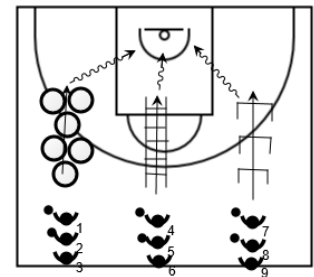
Τα παιδιά είναι σε τριάδες με μπάλες .Στην 1<sup>η</sup> σειρά εκτελούν:

Στην 1<sup>η</sup> σειρά: άλματα πάνω από τα εμπόδια, πάτημα σουτ

Στην 2<sup>η</sup> σειρά :ασκήσεις στην σκάλα ταχύτητας, σουτ

Στην 3<sup>η</sup> σειρά: ασκήσεις στα στεφάνια(άλμα κουτσό-2 πόδια - κουτσό-2 πόδια) σουτ.

Μετά το σουτ πηγαίνουν στην σειρά τους, οπότε μετά από 3 λεπτά αλλάζουμε σειρές ή κάθε φορά που σουτάρουν, πηγαίνουν μια θέση δεξιά.



### 10. ΑΣΚΗΣΗ: "ΠΑΣΑ ΣΕ ΣΤΕΦΑΝΙ"

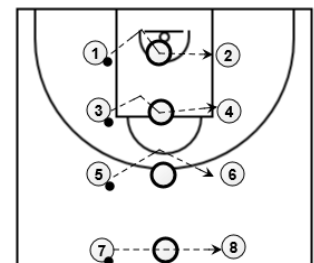
Τα παιδιά είναι σε ζευγάρια με μια μπάλα το καθένα. Ανάμεσα τους υπάρχει ένα στεφάνι. Κάνουν πάσες σκαστές

προσπαθώντας η μπάλα να σκάσει μέσα στο στεφάνι πρώτα.

- το ίδιο η πάσα με το ένα χέρι

-το ίδιο η μπάλα να σκάσει μετά το στεφάνι τώρα, έξω από αυτό.

-προσπάθεια για πάσα στήθους

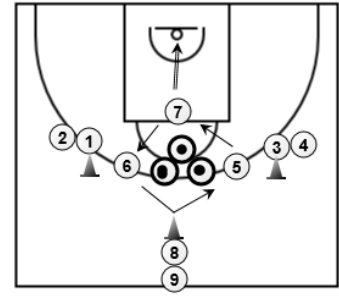


### 11. ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΣΟΥΤ

3 ρόδες στο κέντρο με 3 μπάλες .Τρεις παίκτες τρέχουν κυκλικά.Μόλις σφυρίξει ο προπονητής, παίρνουν τις μπάλες και πηγαίνουν για σουτ.Όποιος βάλει δύο σουτ κερδίζει.

-αντί για τρέξιμο πλάγια βήματα άμυνας

-taring πάνω στις ρόδες/-αλματάκια κατακόρυφα κ.α.

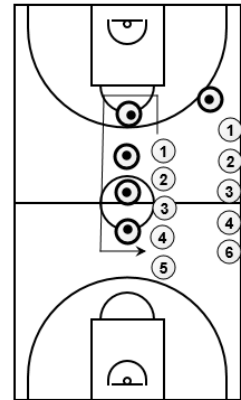


### 12. ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΣΟΥΤ

Τα παιδιά τρέχουν κυκλικά γύρω από στεφάνια που έχουν μέσα μπάλες(ένα στεφάνι λιγότερο από τα παιδιά). Μόλις ο προπονητής σφυρίξει προσπαθούν να πάρουν μπάλα από τα στεφάνια και να κάνουν ένα σουτ στο καλάθι μέχρι να βάλει κάποιος ένα πρώτος.

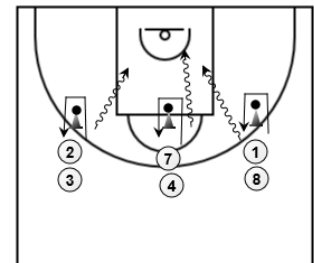
Όποιος δεν προλάβει, πρέπει να τρέξει πλάγια να πάρει μπάλα από το άλλο στεφάνι . Βάζουν τις μπάλες στις θέσεις τους και συνεχίζουμε.

**\*Μπορεί να γίνει και σε τετράδες/τριάδες**



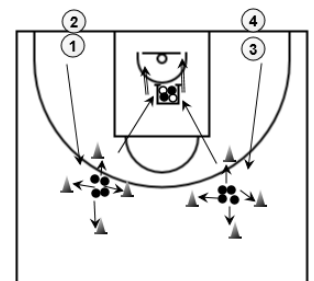
### 13. ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΣΟΥΤ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

Χωρίζουμε τα παιδιά σε τριάδες. Πάνω στους κώνους υπάρχουν μπάλες. Ο Ο7 είναι οδηγός, οτι κινήσεις κάνει (μπρος πίσω βήματα στον κώνο-footing-άλματα κ.α) οι Ο 1 και Ο2 τον αντιγράφουν. Μόλις ο Ο 7 πάρει την μπάλα από τον κώνο, πηγαίνει για σουτ προς το καλάθι και το ίδιο κάνουν και οι άλλοι 2 γρήγορα .Μπορούν να κάνουν απλά ένα σουτ ή να παίξουμε διαγωνιστικό ,ποιος θα το βάλει 1<sup>ος</sup>.Αλλάζουν θέσεις δεξιόστροφα.



### 14 ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΣΟΥΤ

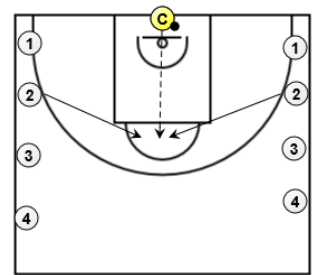
Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες .Οι 2 πρώτοι φεύγουν και πηγαίνουν να βάλουν 4 πιατάκια πάνω στους 4 κώνους .Μόλις τελειώσουν, παίρνουν μια μπάλα από το καλάθι και παίζουν μέχρι να βάλει ένας 1 ευστοχο.Ένα πιατακι στο χερι μου καθε φορά, οχι ολα μαζί.Ο επόμενος πρέπει να κάνει το αντίθετο ,να βγάλει τα πιατάκια από τους κώνους κ.ο.κ.



### 15. ΑΡΙΘΜΑΚΙΑ

Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες με αριθμούς(σαν μαντιλάκι).Πετάμε την μπάλα φωνάζουμε 1 ή 2 νούμερα και παίζουν επίθεση άμυνα στο καλάθι.

-Δεν εφαρμόζουμε τέλεια τους κανονισμούς(βήματα κτλ)-  
αν ένα παιδί βάλει καλάθι κατευθείαν, δίνουμε μπάλα και στο άλλο να κάνει και αυτό επίθεση



Καλαϊτζάκη Ελένη  
Ομοσπονδιακή προπονήτρια  
Υπεύθυνη FunBasket Ε.Ο.Κ.