Προαπαιτούμενες γνώσεις: βασική τεχνική, επιθετικές συνεργασίες 2 και 3 ατόμων, για παρατηρήσεις, επικοινωνία και ερωτήσεις σχετικά με το υλικό επικοινωνήστε μαζί μου στους παραπάνω e-mail λογαριασμούς

Περιεχόμενο: Ασκήσεις για βελτίωση δεξιοτήτων και Συνεργασιών

-Βασική τεχνική τρίπλας, πάσας, σουτ, βασική αμυντική στάση, μετακινήσεις, βασικές επιθετικές κινήσεις, ένας εναντίον ενός, συνεργασίες δύο-τριών παικτών, ομαδική επιθετική και αμυντική τακτική (οι υπερ-σύνδεσμοι λειτουργούν μ

Βασική τεχνική τρίπλας

-Ασκήσεις επαφής με τη μπάλα του μπάσκετ

Λαβή μπάλας, θέση τριπλής απειλής, περιφορές με τα δάχτυλα και το πάνω μέρος της παλάμης γύρω από το λαιμό, τη μέση, ανάμεσα και γύρω από τα πόδια.

-Στατικά τρίπλα με το καλό και το αδύνατο χέρι. Συνεχόμενες τρίπλες και αλλαγή χεριού μετά από λίγο, μετά από 3-5 τρίπλες στη συνέχεια.

-Με περπάτημα τρίπλα ως τη μέση του γηπέδου ή την τελική γραμμή σε σειρές και επιστροφή με το άλλο χέρι.

-Η ίδια άσκηση, επιστροφή με πίσω βήματα και τρίπλα με το ίδιο χέρι που κινήθηκαν οι μαθητές στην αρχή. Το ίδιο με το άλλο χέρι. **https://youtu.be/v1ocRKLg7R4**

-Εκτελούμε τις ίδιες ασκήσεις με ελαφρό τρέξιμο, ή με αυξομειώσεις ταχύτητας σιγά-σιγά, ανάλογα με το βαθμό προσαρμοστικότητας των μαθητών.

-Οι ίδιες ασκήσεις με τρέξιμο και συναγωνιστικά παιχνίδια, σκυταλοδρομία με τρίπλα χωρίς εμπόδια στην αρχή, μετά με εμπόδια. **https://youtu.be/Ef1N4vXMINQ**

-Παιχνίδι κυνηγητό με τρίπλα, οι κυνηγοί τριπλάρουν με το ένα χέρι ενώ με το άλλο προσπαθούν να αγγίξουν όσους δεν έχουν μπάλα και να τους βγάλουν από το παιχνίδι.

-Προστασία μπάλας και τρίπλα (τρίπλα ελέγχου). Στις γραμμές των ελευθέρων βολών, στο κέντρο και στις τελικές γραμμές οι παίκτες χαμηλώνουν την τρίπλα με λύγισμα των γονάτων και προστατεύουν τη μπάλα με το άλλο χέρι και πόδι που προτάσσ

-Η ίδια άσκηση με παίκτες-μαθητές ή εμάς που προσπαθούμε να κλέψουμε τη μπάλα, για να κάνουμε πιο ρεαλιστική την άσκηση.

-Η ίδια άσκηση μέσα στον κύκλο του κέντρου ή μέσα στις δύο ρακέτες με τρεις. Παίκτες που προσπαθούν να προστατέψουν τη μπάλα τους και να κλέψουν-βγάλουν έξω από τον κύκλο τη μπάλα των άλλων παικτών, ενώ τριπλάρουν.

-Ασκήσεις τρίπλας από άλλες θέσεις, από θέση γονάτιστη, καθιστή, με πρηνή ή ύπτια κατάκλιση, με ανοιχτά και κλειστά μάτια.

-Παραλλαγές τρίπλας: σταυρωτή τρίπλα, ραχιαία τρίπλα, ριβέρς τρίπλα, πέρασμα με το ίδιο χέρι μετά από προσποίηση για σταυρωτή.

-Σύνδεση της τρίπλας με το λέι-απ (διείσδυση και σουτ), με την πάσα, με το σταμάτημα και σουτ, με το σταμάτημα πήδημα και με το σταμάτημα-βηματισμό.

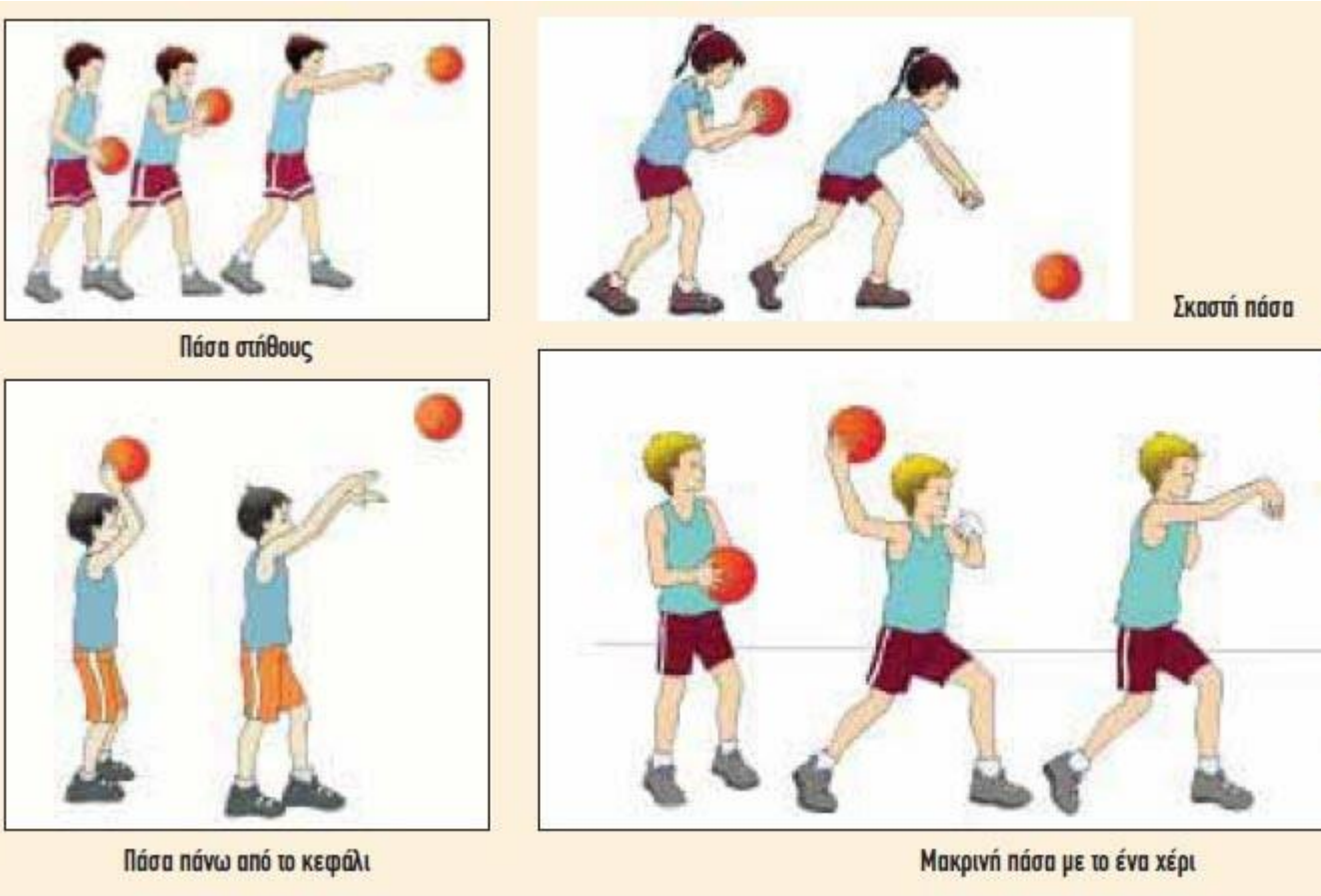
-Σύνδεση της τρίπλας με τις συνεργασίες παικτών, με το ξεμαρκάρισμα πάσα με το ένα χέρι που τριπλάρει, με το σκρην και πάσα στον παίκτη που ρολλάρει.

-Σύνδεση της τρίπλας (προωθητικής τρίπλας εδώ), με τον αιφνιδιασμό, πρωτεύοντα και δευτερεύοντα.

-Τρίπλα με αμυντικό που παρενοχλεί.

-Οι παραπάνω ασκήσεις με άμυνα-επίθεση ρεαλιστικά. Στην αρχή με ένα αμυντικό , μετά ένας επιθετικός και δύο αμυντικοί παίκτες, ή δύο επιθετικοί με τρεις αμυντικούς παίκτες κτ.λ.

-Διπλό με χρήση των παραπάνω δεξιοτήτων στην πράξη.



Βασική τεχνική πάσας

-Διδασκαλία σωστής λαβής και σωστής θέσης της μπάλας (σχήμα W).

-Πάσες στήθους στατικά σε ζευγάρια, έπειτα από επίδειξη της σωστής τεχνικής και κίνησης.

-Πάσες με το ένα χέρι στατικά, πρώτα με το καλό τους χέρι, μετά με το αδύνατο.

-Πάσα πάνω από το κεφάλι με τα δύο χέρια.

-Σκαστές πάσες με τα δύο και με το ένα χέρι. **https://youtu.be/Sc8ktctLxLQ**

-Πάσα αιφνιδιασμού μακρινή (μπέηζμπωλ πάσα) με το καλό και με το αδύνατο χέρι τους στη συνέχεια.

-Πάσες σε ζευγάρια με ελαφρό τροχάδην, μετά σε τριάδες με τον μεσαίο παίκτη πιο πίσω από τους δύο παίκτες τους πλαϊνούς.

-Ασκήσεις συνδυασμού της τρίπλας με πάσα-υποδοχή και πάσα ξανά, τρίπλα ή διείσδυση και λέι-απ ή σταμάτημα και τζάμπ-σουτ. **https://youtu.be/YzadRKLSMB4**

-Σε ζευγάρια ή τριάδες σε όλο το γήπεδο και πάσα-πάσα σουτ στο καλάθι και επιστροφή ένας εναντίον ενός, ή δύο εναντίον ενός, ή σε επιθέσεις τρεις εναντίον δύο.

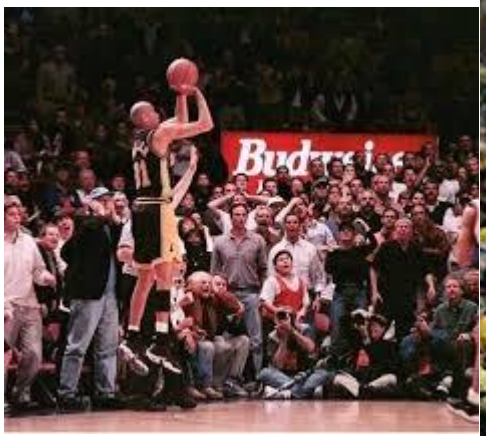
-Πάσες σε κύκλους ή τεράγωνα στο μισό γήπεδο και κορόιδο με δύο, τρεις παίκτες μέσα και τέσσερις-πέντε έξω.

-Συναγωνιστικά παιχνίδια με δέκα πάσες σε δύο ομάδες.

-Σύνδεση της πάσας με το ρημπάουντ και τον αιφνιδιασμό, καθώς και με την επιθετική τακτική της ομάδας.

-Διπλό χωρίς τρίπλα, μόνο με πάσες.

-Κανονικό διπλό και εφαρμογή όλων των δεξιοτήτων σε ρεαλιστικές συνθήκες πίεσης πέντε εναντίον πέντε.



Βασική τεχνική σουτ

-Λαβή μπάλας, θέση πήχη-καρπού-αγκώνα-ώμων-ποδιών.

-Κίνηση από τα πόδια και ρυθμός του σουτ από στάση με μέτωπο στο καλάθι. **https://youtu.be/Fh9dBTzqYYA**

-Σουτ από στάση κάτω από το καλάθι με έμφαση στη σωστή θέση και κίνηση.

-Σουτ από πλαϊνή θέση με ταμπλώ.

-Σουτ από μπροστά χωρίς ταμπλώ, έμφαση στο δείκτη και τον μέσο να δείχνουν στο καλάθι, και στο να παίρνει η μπάλα την κατάλληλη καμπύλη και τις στροφές ανίθετα από την τροχιά της.

-Από διάφορες θέσεις και κοντινές αποστάσεις σουτ στο καλάθι σε σειρές, με στόχο τα δέκα καλάθια ανά σειρά, ομάδα.

-Σε σύνδεση με τα παιχνίδια «21», «31», «ρολόι», «νοκ-άουτ».

-Σε σύνδεση με τρίπλα σταμάτημα και σουτ.

-Διδασκαλία του σουτ με άλμα (τζαμπ-σουτ). https://youtu.be/3SptVaD-kLE

-Διδασκαλία της διείσδυσης βολής- λέι-άπ ή διείσδυση με δίχρονο ρυθμό και σουτ. Πρώτα με ένα βήμα, έπειτα με δύο βήματα. Το ίδιο και για τους αριστερόχειρες.

-Οι ίδιες ασκήσεις με διδασκαλία της διείσδυσης βολής και εκτέλεση με το αδύνατο χέρι των μαθητών.

-Σύνδεση του σουτ με άλλες δεξιότητες, π.χ. πίβοτ μετωπιαίο και τζαμπ-σουτ, πίβοτ ραχιαίο και τζαμπ-σουτ, τρίπλα-πάσα-υποδοχή μπάλας σταμάτημα και τζαμπ-σουτ, ή υποδοχή και διείσδυση βολή, χωρίς τρίπλα.

https://youtu.be/IjjU6LvhKHM

https://youtu.be/pxAgVyCHUck

-Πάσα αλλαγή κατεύθυνσης-υποδοχή και σουτ ή μπάσιμο.**https://youtu.be/fCH-KH3PuOc**

-Ειδικά σουτ, φόλοου με το παίκτη να εκτελεί ενώ βρίσκεται στον αέρα, ή μετά από πάσα μπακ-ντορ. Ραβέρσες, χουκ-σουτ, αντίστροφο λέι-απ με ή χωρίς ταμπλώ, αλλαγές χεριού στον αέρα, με το καλό και το αδύνατο χέρι.

-Με πάσες σε όλο το γήπεδο, τρέξιμο και σταμάτημα σουτ ή λέι απ χωρίς τρίπλα.

-Οι παραπάνω ασκήσεις με παθητική άμυνα (παίκτη που σηκώνει απλά τα χέρια για να εμποδίσει την ορατότητα του σουτέρ), μετά με κανονική άμυνα και παίκτη που πηδάει να κόψει το σουτ.

-Ασκήσεις ένας εναντίον ενός με μία τρίπλα και μόνο σουτ ή μόνο διείσδυση.

-Συνδυασμός με επίθεση και με σουτ και με διείσδυση με μία τρίπλα.

-Μονό ή διπλό μόνο με σουτ.

Ασκήσεις Ρημπάουντ

-Πέταγμα της μπάλας στον αέρα, άλμα και λαβή στο ανώτερο σημείο του άλματος, συγχρονισμός.

-Η ίδια άσκηση με προσγείωση και πίβοτ (στροφή) και πάσα.**https://youtu.be/N_d4I5elj10v**

-Σε ζευγάρια ο ένας σουτάρει, ο άλλος παίρνει ρημπάουντ (τοποθέτηση σε σχέση με το σουτέρ), στα δέκα σουτ αλλαγή ρόλων.

-Σε ζευγάρια ο ένας σουτάρει με παθητική άμυνα και κυνηγάει το επιθετικό ρημπάουντ, ο άλλος προσπαθεί να πάρει το αμυντικό ρημπάουντ.

-Με αφορμή την παραπάνω άσκηση, διδάσκουμε την τεχνική του μπλοκ-άουτ.

-Με χαμήλωμα των ποδιών σε ζευγάρια, άμυνα-επίθεση, οι μαθητές προσπαθούν να προστατέψουν τη μπάλα που βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου ή στον κύκλο της ρακέτας. Οι επιθετικοί παίκτες προσπαθούν να μπουν στον κύκλο και να πάρουν τη

-Με άσκηση 6-8 παικτών σουτ στο καλάθι –η άμυνα κάνει μπλοκ-άουτ και προσπαθεί να πάρει το ρημπάουντ και να φύγει στο αντίπαλο καλάθι για επίθεση, ενώ η επίθεση κυνηγάει το επιθετικό ρημπάουντ για δεύτερη επίθεση στο ίδιο καλάθι.

https://youtu.be/gOofKe4_NnE

Διδασκαλία του Ξεμαρκαρίσματος

-Με κίνηση μέσα-έξω σε σχήμα V. Εξάσκηση ως εξής:

-Σε σειρές πασάρουν από το πλάι στο κέντρο, κίνηση μέσα έξω με παθητική άμυνα, υποδοχή και διείσδυση σουτ ή λέι-απ.**https://youtu.be/Qx5KDXAbUDQ**

Η άσκηση εκτελείται από τα δεξιά και από τα αριστερά, έπειτα από το κέντρο με υποδοχή και από δεξιά και από αριστερά.

-Η ίδια άσκηση με ενεργητικότερη άμυνα.**https://youtu.be/7gC14aN5dp4**

-Συναγωνιστικά παιχνίδια με άμυνα –επίθεση σε ζευγάρια ισοδύναμα ή με σταθερό αμυντικό και σειρά επιθετικών και έπειτα από πολλές επαναλήψεις αλλάζουμε τον αμυντικό παίκτη.

-**Με κίνηση ρολλαρίσματος ξεμαρκάρισμα**:

-Διδασκαλία και επίδειξη της κίνησης του ρολλαρίσματος, χρήση του ποδιού σαν άξονα στήριξης, στροφή, διατήρηση της πλεονεκτικής θέσης μετά της στροφή με το χέρι και το σώμα να κρατούν αντίσταση στον αμυντικό παίκτη.

«Μυστικό επιτυχίας»: από χαμηλά πάω χαμηλότερα και ρολλάρω ψηλά, από ψηλά-πάω ψηλότερα και ρολλάρω χαμηλά.

-Εξάσκηση σε κώνους: Πάσα, ψεύτικη κίνηση και ρολλάρισμα και υποδοχή της μπάλας και στη συνέχεια η επιθετική ενέργεια που θέλουμε.

Η ίδια άσκηση από δεξιά, από αριστερά, από χαμηλή θέση πίβοτ, από τη γραμμή των ελευθέρων βολών.

-Η ίδια άσκηση με παθητική και έπειτα με ενεργητική άμυνα.

-Συναγωνιστικά παιχνίδια άμυνας-επίθεσης στα τρία ή στα πέντε καλάθια.

-Διπλό με ξεμαρκάρισμα με ρολλάρισμα ή με τα καλάθια μετά από ρολλάρισμα να μετράνε διπλά.

Αλλαγή κατεύθυνσης και ξεμαρκάρισμα

-Πάσα σε παίκτη που στέκεται σε συγκεκριμένο σημείο, αλλαγή κατεύθυνσης πάνω σε κώνο, υποδοχή μπάλας και επιθετική ενέργεια (δώσε και κόψε).**https://youtu.be/8O0geioCEmM**

-Το ίδιο από την άλλη μεριά του γηπέδου.**https://youtu.be/7gC14aN5dp4**

-Το ίδιο από το κέντρο και υποδοχή πότε από δεξιά, πότε από αριστερά, πότε από μπροστά.

-Η ίδια άσκηση με περισσότερες επιλογές πάσας και αλλαγής κατεύθυνσης και υποδοχής της μπάλας.

-Οι ίδιες ασκήσεις με παθητική και έπειτα με ενεργητική άμυνα.

-Συναγωνιστικά παιχνίδια σε ζευγάρια ή τριάδες και τετράδες σ'όλο το γήπεδο και αλλαγές κατευθύνσεων για ξεμαρκάρισμα.

-Διπλό μόνο με αλλαγές κατεύθυνσης το ξεμαρκάρισμα των παικτών.

Κίνηση μπακ-ντορ, πίσω πόρτας , για ξεμαρκάρισμα

-Επίδειξη της κίνησης μπακ-ντορ, δίνοντας εξηγήσεις και έμφαση στην πειστικότητα και στην ταχύτητα της κίνησης, μέσα-έξω-μέσα, και στη σημασία του σωστού συγχρονισμού του παίκτη που ξεμαρκάρεται και του πασέρ.

-Εξάσκηση σε σειρές, χωρίς αντίπαλο, κίνηση μέσα-έξω-μέσα, υποδοχή της μπάλας με πάσα ψηλοκρεμαστή (λόμπα), και επιθετική ενέργεια.

-Η ίδια άσκηση με παθητική άμυνα.

-Η ίδια άσκηση με ενεργητική άμυνα.

-Συναγωνιστικά παιχνίδια σε ζευγάρια και τρεις επιθέσεις ο καθένας ή σε σειρές και όποιον πετυχαίνει καλάθι να παίρνει ένα πόντο.**https://youtu.be/RYqvSNyF_jo**

-Διπλό με τα καλάθια που μπαίνουν μετά από μπακ ντορ κίνηση να μετράνε διπλά.

Ξεμαρκάρισμα με σκρην

-Διδασκαλία του σκρην. Εξηγήσεις για τους λόγους που το χρησιμοποιούμε. Επίδειξη του σκρην και του ρολλαρίσματος που ακολουθεί ή του κοψίματος στο καλάθι και στη μπάλα.

-Σε ζευγάρια οι μαθητές, κάνουν σκρην και ρολλάρισμα, αλλάζοντας ρόλους.

-Η ίδια άσκηση με ένα αμυντικό που παίζει παθητική άμυνα, και έπειτα με δύο παίκτες που παίζουν παθητική άμυνα. Αλλαγή ρόλων ξανά. **https://youtu.be/R7_wuqnJBy8.**

-Η άσκηση εκτελείται πρώτα με σκρην σε παίκτη που τριπλάρει, μετά σε παίκτη που κρατάει την μπάλα στα χέρια του και δεν έχει τριπλάρει ακόμα (επιλογή της τοποθέτησης του σκρήνερ και ρολλάρισμα), και τέλος σε παίκτη που δεν έχει τη μπάλα,

-Οι ίδιες ασκήσεις με παθητική και ενεργητική άμυνα.

-Συναγωνιστικές ασκήσεις με σκρην και άμυνα στη μπάλα ή μακριά από τη μπάλα, με ζευγάρια, τριάδες, τετράδες και αλλαγή ρόλων. Στο μισό γήπεδο στην αρχή, και μετά σ'όλο το γήπεδο με επιστροφές.

-Διπλό με σκρην, κωδικοποίηση των σκρην με κάποιο όνομα για συνεννόηση των επιθετικών παικτών.

Διδασκαλία Ομαδικής επίθεσης με αιφνιδιασμό

-Σε ζευγάρια ρημπάουντ, πίβοτ προς τα έξω πάσα στον συμπαίκτη, πέρασμα πίσω από την πλάτη του και προώθηση της μπάλας με τρίπλα-πάσα και καλάθι απέναντι, ο παίκτης που κάνει το λέι-απ, βγαίνει στο πλάι, ο πασέρ παίρνει το ρημπάουντ, πασ

-Σε τριάδες: ο ρημπάουντερ πετάει την μπάλα στο ταμπλώ, παίρνει ρημπάουντ, με πίβοτ πασάρει στον κοντινό σ'αυτόν παίκτη και αυτός μετά από μία-δύο προωθητικές τρίπλες στον απέναντι παίκτη που ολοκληρώνει με λέι-απ. Ο ρημπάουντερ κυνηγά

-Η ίδια άσκηση αλλά βάζουμε και την τρίτη πάσα, τρέιλερ στον ρημπάουντερ που ακολουθεί και με αλλαγή κατεύθυνσης υποδέχεται την μπάλα από τον πλαϊνό παίκτη και σκοράρει με τζαμπ-σουτ/χουκ ή λέι-απ.

Ο παίκτης που έχει κάνει την πρώτη πάσα πάλι ακολουθεί την ίδια πορεία.

-Η ίδια άσκηση με τον ρημπαούντερ, τον παίκτη που παίρνει την πρώτη πάσα και δύο πλαϊνούς παίκτες που φεύγουν στον αιφνιδιασμό και έτσι έχουμε επιλογή πάσας, δεξιά ή αριστερά και την ίδια κατάληξη.

https://youtu.be/O8jmQnmcicY

-Η ίδια άσκηση με τέσσερις παίκτες αλλά ο ρημπάουντερ, δεν παίρνει αυτή τη φορά την πάσα τρέιλερ, αλλά περνώντας μέσα από τη ρακέτα φεύγει απέναντι και ο πλάιη μέηκερ εκτελεί με τζαμπ-σουτ την επίθεση.

- Με τέσσερις παίκτες πάλι η ίδια άσκηση, ο τρέηλερ δεν παίρνει πάσα και δίνει σκρην στην αδύνατη πλευρά μακριά από τη μπάλα (μπακ-σκρην) , ενώ ο πλαίη-μαίηκερ πηγαίνει πάλι στην μεριά που πάσσαρε.

-Η τρέηλερ αυτή τη φορά , κάνει τα ίδια και η μπάλα πάει στον πλάιη μαίηκερ, που αφού την υποδεχθεί, παίρνει σκρην για να παίξει με τον ψηλό –πικ –εν- ρολ-.

-Εισαγωγή του δεύτερου ψηλού, ο ψηλός που δεν παίρνει ρημπάουντ φεύγει πρώτος στον αιφνιδιασμό παίζει τον τρέηλερ και το μπακ-σκρην στην αδύνατη πλευρά, ενώ ο ψηλός που παίρνει το ρημπάουντ και πασάρει με πίβοτ, παίζει το πικ-εν-ρολ με

https://youtu.be/fA5JaM5fiqU

-Πέρασμα σε οργανωμένη επίθεση, με ελεύθερες επιλογές κωδικοποιημένες με ονόματα για να συνεννοούνται οι επιθετικοί παίκτες.

Βασική αμυντική τεχνική

-Βασική αμυντική θέση-στάση. Επίδειξη-διδασκαλία.**https://youtu.be/EPK65nswetc**

-Βήμα-αμυντικό γλίστρημα από αμυντική θέση προς όλες τις κατευθύνσεις.

-Ασκήσεις με βήμα-γλίστρημα σε διάφορες κατευθύνσεις και συνδυασμό με τρέξιμο μπρος-πίσω-διαγώνια.

-Θέση και ρόλος των χεριών και του κορμού.

-Παρακολούθηση παίκτη που τριπλάρει, αλλαγές ανάλογα με το χέρι που τριπλάρει, κανόνας της πλάγιας κατύθυνσης, του αδύνατου χεριού, της βασικής-τελικής γραμμής, της δυνατής και της αδύνατης πλευράς, της γραμμής της μπάλας.

https://youtu.be/dIroC2i6gHc

-Άμυνα 2/4. 3/4 και 4/4 (από μπροστά τον παίκτη).

-Άμυνα παίκτη που δεν έχει τριπλάρει, θέση ανάλογα με το ποιο είναι το καλό του χέρι.**https://youtu.be/ZsI4iCR3lak**

-Άμυνα παίκτη που δεν έχει την μπάλα, στη δυνατή και στην αδύνατη πλευρά.

-Άμυνα παίκτη που δεν έχει τη μπάλα και κόβει στο καλάθι να την πάρει, από την αδύνατη στη δυνατή πλευρά ή από την δυνατή στην αδύνατη πλευρά της άμυνας.**https://youtu.be/ES7MVSegkSs**

-Άμυνα σε παίκτη που κάνει ή δέχεται σκρην, τέσσερις τρόποι: αλλαγή παικτών, δυναμικό πέρασμα, χώρος για πέρασμα ανάμεσα, τσεκ στον σκρήνερ.**https://youtu.be/XD-4U8edNBY,**

-Αμυντικές συνεργασίες δύο-τριών παικτών στις ασκήσεις για σκρην στο μισό ή σ’όλο το γήπεδο που εφαρμόζουμε ήδη.**https://youtu.be/2TZ_KE2LmyE**

-Αμυντικές συνεργασίες στον δευτερεύοντα αιφνιδιασμό και στην οργανωμένη επίθεση με σκρην ή όχι…

-Διδασκαλία αμυντικών προσποιήσεων για κλέψιμο της μπάλας ή για να οδηγήσουμε την επίθεση σε μειονεκτική θέση-σημείο στο γήπεδο.

-Διδασκαλία αμυντικών συνεργασιών για άμυνα με παγίδες.

-Διδασκαλία άμυνας χώρου (ζώνης).

-Σύνθετες άμυνες (1-4, 2-3), μαν του μαν και ζώνης, πιεστικές άμυνες με παγίδες στο μισό ή σε όλο το γήπεδο.

-Συναγωνιστικά παιχνίδια άμυνας επίθεσης 1-1,1-2, 2-1, 2-2, 2-3, 3-2, 3-3, 4-4, 5-5 στο μισό ή σε όλο το γήπεδο.