

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

Καθηγητής, Νικόλαος Αποστολίδης

- Η καλαθοσφαίριση σήμερα χαρακτηρίζεται από εκρηκτικότητα, δύναμη και αλλαγές ρυθμού
- Το παιχνίδι είναι δύο πράγματα: απλότητα κι εκτέλεση
- Αν δώσετε έμφαση στις μικρές λεπτομέρειες, τότε τα μεγάλα πράγματα, θα τα χειριστούν μόνοι τους οι παίκτες.
- Δεν είναι σημαντικό αυτό που διδάσκετε, αλλά αυτό στο οποίο δίνετε έμφαση στη διδασκαλία σας.
- Η επανάληψη είναι η μητέρα της μάθησης
- Σειρά διδασκαλίας:
 - Ισορροπία σώματος (μεγιστοποιεί την ταχύτητα)
 - Footwork
 - Βασική τεχνική

- Κύριος παράγοντας προόδου και αποτελεσματικότητας ενός παίκτη είναι η ταχύτητα εκτέλεσης της βασικής τεχνικής
- Απαραίτητη προϋπόθεση γι' αυτό είναι η εκμάθηση και εκτέλεση των επιδεξιότητων με ισορροπία και έλεγχο του σώματος.
- Τι είναι ισορροπία;

Είναι η ικανότητα του παίκτη να έχει πλήρη έλεγχο του σώματός του καθώς στέκεται όρθιος ή βρίσκεται σε κίνηση στο χώρο, δηλαδή να διατηρεί το νευρομυϊκό του σύστημα σε ετοιμότητα για αποτελεσματική αντίδραση.

- Καλή ισορροπία έχουμε όταν :
 1. Η κάθετη από το κέντρο βάρους του σώματος βρίσκεται ακριβώς πάνω από το κέντρο της βάσης στήριξης
 2. Το κέντρο βάρους του σώματος βρίσκεται χαμηλά και κινείται στο ίδιο οριζόντιο επίπεδο συνεχώς
 - Όταν το Κ. Β. του σώματος είναι ψηλά τότε έχουμε αδύνατη ισορροπία
 - Όταν το Κ. Β. του σώματος είναι πολύ χαμηλά τότε έχουμε μειωμένη κινητικότητα
 3. Τα χέρια κινούνται κοντά στο σώμα έτσι ώστε να μην παρασύρουν το Κ.Β. έξω από αυτό
 4. Μπορούμε να κινηθούμε εκρηκτικά σε κάθε κατεύθυνση οποιαδήποτε στιγμή

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΝΕΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Η διδασκαλία ισορροπίας σώματος στους αρχαίους να αρχίζει χωρίς μπάλα. Πρώτα εξοικείωση με το σώμα και μετά χειρισμός της μπάλας

➤ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Είναι το άθροισμα των πληροφοριών που φθάνουν στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και το καθιστά ικανό να συντονίζει τα διάφορα τμήματα του σώματος μεταξύ τους.
- Οι πληροφορίες προέρχονται από υποδοχείς και αισθητήρια όργανα που βρίσκονται στις αρθρώσεις, στους συνδέσμους, στους τένοντες, στους μύες, στην περιτονία και στο δέρμα.
- Το ΚΝΣ επεξεργάζεται τις πληροφορίες και απαντά με εντολές για διόρθωση της στάσης του σώματος, έτσι ώστε να το προστατεύει από πτώσεις και τραυματισμούς.
- Αποτελεί την εσωτερική αίσθηση της όρασης, λειτουργεί συμπληρωματικά με τα μάτια, ώστε να ολοκληρώνουν την κιναισθητική εικόνα του σώματος.

➤ ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- ✓ Είναι η ικανότητα του σώματος να συντονίζει τη κίνηση και να «αντιλαμβάνεται» τη θέση του στον χώρο και τον χρόνο σε στάση ή σε κίνηση καθώς και για την ένταση της μυϊκής προσπάθειας

➤ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ

- ✓ Ο μηχανισμός συνεργασίας ανάμεσα στα μέσα κίνησης του σώματος του ανθρώπου (οστά, μύες, αρθρώσεις) και στη βούλησή του (ΚΝΣ), ώστε να παράγουν υπό διάφορες συνθήκες, **κινήσεις με ποιότητα εκτέλεσης**, βασιζόμενες σε συγκεκριμένα κινητικά πρότυπα.
- ✓ Η βασική προϋπόθεση για να πραγματοποιηθεί μία κίνηση με ποιότητα εκτέλεσης είναι το **υψηλό επίπεδο αλληλεπίδρασης του νευρικού και του μυϊκού συστήματος.**

- ΤΕΧΝΙΚΗ

- Μέσω της επανάληψης (ασκήσεις) σε συνδυασμό και με τη συνεχιζόμενη ανατροφοδότηση (εσωτερική και εξωτερική) φτάνουμε στη σωστή νευρομυϊκή συνέργια της οποίας το αποτέλεσμα χαρακτηρίζουμε ως κινητική επιδεξιότητα (= η εύκολη, οικονομική από άποψη δαπάνης ζωικής ενέργειας, αποτελεσματική και αισθητικά ωραία εκτέλεση μιας κίνησης π.χ. ντρίπλα

- ΔΥΝΑΜΗ

- Σωστή σωματική ανάπτυξη, πρόληψη τραυματισμών, ενίσχυση κινητικής μάθησης

- ΑΠΟΔΟΣΗ

ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ Ορισμός

Ο Sherrington (1948) περιγράφει τον όρο ιδιοδεκτικότητα ως την ικανότητα της γνώσης της θέσης, της κίνησης, της ισορροπίας και της μηχανικής κατακορύφου που η αλλαγή τους προκαλεί πιέσεις και τάσεις στις αρθρώσεις.

Σύμφωνα με τους Μιχαηλίδη (1989) καθώς και τους Sanes & Evarts (1984) η ικανότητα των υποδοχέων να δέχονται ερεθίσματα από το εσωτερικό του οργάνου στο οποίο βρίσκονται, ονομάζεται ιδιοδεκτικότητα και οι ίδιοι ονομάζονται ιδιοδεκτικοί υποδοχείς.

Οι Wilkerson & Nitz (1994) ορίζουν ως ιδιοδεκτικότητα, την αθροιστική εισαγωγή πληροφοριών στο κεντρικό νευρικό σύστημα από μηχανοϋποδοχείς που βρίσκονται στον αρθρικό θύλακο, στους συνδέσμους, στους τένοντες, στους μύες και στο δέρμα.

Σύμφωνα με τον Hirtz (1985), υπάρχουν οι ακόλουθες συναρμοστικές ικανότητες:

- Η ικανότητα της κιναισθητικής διαφοροποίησης, δηλαδή η εκτέλεση κινήσεων με ακρίβεια και εκλεπτυσμένη κινητικότητα σε συνθήκες αυξημένης δυσκολίας (η άσκηση μπορεί να γίνει και με μπάλα και χωρίς)
- Η ικανότητα ισορροπίας – ιδιοδεκτικότητας, δηλαδή η διατήρηση ή επανάκτηση της ισορροπίας σε στατική ή δυναμική κατάσταση (τραμπολίνο, πλατφόρμα ισορροπίας, bosu)
- Η ικανότητα αντίληψης και προσανατολισμού στο χώρο μέσα από την παρατήρηση και επεξεργασία οπτικών και ακουστικών πληροφοριών
- Η ικανότητα αντίδρασης, δηλαδή η ταχύτατη και αποτελεσματική αντίδραση σε διαφορετικά ερεθίσματα (οπτικά, ακουστικά ή συνδυασμός τους)
- Η ικανότητα εκμάθησης και εκτέλεσης ρυθμικών κινήσεων, δηλαδή ο ρυθμός στην κίνηση (αλματάκια, δρόμοι προκαθορισμένης απόστασης, γυμναστικές – χορευτικές ασκήσεις).

- Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στην εκτέλεση με ισορροπία των παρακάτω βασικών:
 1. Βασικές στάσεις, μετατοπίσεις, σταματήματα, στροφές
 2. Ξεμαρκάρισμα
 3. Προσποιήσεις
 4. Κίνηση στο καλάθι
 5. Πάσα
 6. Ντρίπλα
 7. Σουτ
 8. Ρημπάουντ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

Ο παίκτης πρέπει να είναι έτοιμος να κινηθεί με μπάλα ή χωρίς μπάλα. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιεί δύο θεμελιώδεις στάσεις οι οποίες είναι:

1. Η στάση ετοιμότητας: είναι η στάση που επιτρέπει στον παίκτη να ενεργεί γρήγορα κυρίως στον επιθετικό τομέα, να εκτελεί σουτ, να δίνει πάσα, να κάνει ντρίπλα. Τη στάση αυτή την ονομάζουν και στάση παλαιστή.
2. Η βασική αμυντική στάση: είναι καθαρά αμυντική και σκοπό έχει να εμποδίσει επιθετικές ενέργειες του αντιπάλου. Ονομάζεται και στάση πυγμάχου.

ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΕΙΣ ΠΑΙΚΤΗ

1. Τρέξιμο

- Τρέξιμο με χαμηλή ταχύτητα → πάτημα ολόκληρου του πέλματος
- Τρέξιμο με μεσαία ταχύτητα → πάτημα στο πρόσθιο τμήμα του πέλματος
- Τρέξιμο με υψηλή ταχύτητα → πάτημα στις μύτες του πέλματος
- Σταθερή θέση σώματος, χεριών και κεφαλιού
- Φτέρνες στους γλουτούς – ανύψωση γονάτων
- Αρμονική και συγχρονισμένη κίνηση χεριών

Λάθη:

- Η φτέρνα έρχεται σ' επαφή με το έδαφος πρώτη με συνέπεια να αναπτύσσονται επιβραδυντικές δυνάμεις αντίθετες με την κατεύθυνση κίνησης. Επίσης η οσφυϊκή μοίρα επιβαρύνεται από τις κρούσεις στο έδαφος.
- Δεν τεντώνει το πόδι –το σώμα κλίνει πίσω («καθιστό» τρέξιμο)
- Ταλαντεύσεις κορμού αριστερά – δεξιά
- Σφιχτά χέρια – ανασηκωμένοι ώμοι

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Ταχύτητα είναι η ικανότητα των μυών να εργάζονται πολύ γρήγορα και με επαναλαμβανόμενο ρυθμό.

1. Καθαρές μορφές ταχύτητας:

1. Ταχύτητα αντίδρασης
2. Ταχύτητα κίνησης - Επιτάχυνση ή κυκλική ταχύτητα
3. Ταχύτητα εκτέλεσης ή άκυκλη ταχύτητα (π.χ. σουτ, ρημπάουντ, προσποιήσεις κτλ)

Σημ: Οι παραπάνω μορφές ταχύτητας εξαρτώνται από:

- Τη κληρονομικότητα

Ποσοστό ινών ταχείας συστολής (λευκές): ταχύτητα

Ποσοστό ινών βραδείας συστολής (κόκκινες): αντοχή

- Το κεντρικό νευρικό σύστημα

2. Σύνθετες μορφές ταχύτητας

1. Ταχυδύναμη
2. Αντοχή στην ταχυδύναμη
3. Μέγιστη αντοχή στην ταχύτητα

Αν και εξαρτάται από την κληρονομικότητα μπορούμε να την αναπτύξουμε έμμεσα μέσω της προπόνησης και ειδικά με τη βελτίωση:

- της εκρηκτικής δύναμης
- της ελαστικότητας των μυών
- την κινητικότητα των αρθρώσεων (ευκαμψία)
- το χρόνο αντίδρασης
- το βαθμό της νευρομυϊκής συναρμογής
- την τεχνική του αθλήματος
- Την ικανότητα χαλάρωσης

Η ταχύτητα στην καλαθοσφαίριση παρουσιάζεται ως:

- ταχύτητα χωρίς τη μπάλα
- ταχύτητα με τη μπάλα (ντρίμπλα)
- ταχύτητα με τη μπάλα στην εκτέλεση τεχνικών επιδεξιότητων
- ταχύτητα με τη μπάλα στα πλαίσια συνεργασιών με συμπαίκτες
- ταχύτητα με μπάλα στα πλαίσια ομαδικών κινήσεων και τακτικής

- **Ταχύτητα αντίδρασης** είναι ο χρόνος από την έναρξη ενός ερεθίσματος μέχρι την πρώτη μυϊκή συστολή και εκφράζει την ικανότητα του παίκτη να αντιδρά με τη μεγαλύτερη ταχύτητα σε ερεθίσματα του παιχνιδιού.
- Έχει άμεση σχέση με την ικανότητα του ΚΝΣ στη λήψη, μεταφορά και διεργασία των ερεθισμάτων
- Παράγοντες που την επηρεάζουν
 - Ηλικία
 - Στάση του σώματος
 - Ικανότητα πρόβλεψης
 - Αυτοσυγκέντρωση (ακουστικές, οπτικές ή άλλες παρενοχλήσεις μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή των παικτών και έτσι να παρατείνουν το χρόνο αντίδρασης)
 - Κόπωση

- Η βελτίωση της γενικής ταχύτητας αντίδρασης μπορεί να γίνει με:
- Ασκήσεις για τη βελτίωση της αντίδρασης σε ακουστικά, οπτικά και απτικά ερεθίσματα
- Εκκίνηση από διάφορες θέσεις (πρηνηδόν, πρηνή ή ύπτια κατάκλιση κ.λ.π) με ακουστικά, οπτικά και απτικά ερεθίσματα
- Ξαφνικά ξεκινήματα με σκοπό το πιάσιμο αντίπαλου κτλ
- Ειδικές ασκήσεις με μπάλα, όπως:
 - Υποδοχή κακών μεταβιβάσεων
 - Υποδοχή πολλαπλών μεταβιβάσεων
 - Με πολλές μπάλες

Ταχύτητα κίνησης - Επιτάχυνση είναι η ικανότητα του παίκτη να πετύχει την μέγιστη ταχύτητα στο μικρότερο χρόνο

Καθορίζεται από:

1. Το μήκος διασκελισμού
2. Τη συχνότητα διασκελισμού

Έχει άμεση σχέση με:

1. την εκρηκτική δύναμη
2. την τεχνική ικανότητα

Χαρακτηριστικά είδη προπόνησης για τη βελτίωσή της:

- ταχύτητες μικρών αποστάσεων (10 - 30m)
- ταχύτητες μ' εναλλασσόμενο ρυθμό (γρήγορα - σιγά)
- ταχύτητες με υπερφαλαγγίσεις
- ταχύτητες 10 - 30m σε κίνηση

⇒ ένταση μεγάλη μέχρι οριακή

⇒ μεγάλα διαλείμματα μεταξύ των επαναλήψεων

- **Ταχύτητα εκτέλεσης** ή άκυκλη ταχύτητα αφορά τις κινήσεις που εκτελούνται μια φορά (π.χ. σουτ, προσποιήσεις, κλεψίματα, παραλλαγές ντρίπλας) με τη μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα και δύναμη εκτέλεσης

Εξαρτάται από:

1. Τις φυσιολογικές ικανότητες

1. Δομή μυϊκών ινών
2. Ευκαμψία
3. Ελαστικότητα μυών
4. Ταχυδύναμη
5. Νευρομυϊκή συναρμογή

2. Τον βαθμό επιδεξιότητας στο άθλημα

3. Την ικανότητα πρόβλεψης, αυτοσυγκέντρωσης, θέλησης

- **Ασκήσεις για βελτίωση τεχνικής τρεξίματος**
 - Σκίπιγκ (χαμηλό, μεσαίο, ψηλό)
 - Φτέρνες στους γλουτούς
 - Τρέξιμο με χαμηλή (τζόγκικ), μεσαία και υψηλή ταχύτητα
 - Συνδυασμός των παραπάνω

2. Αλλαγή ρυθμού

Είναι επιθετική κίνηση, με στόχο την απώλεια της αμυντικής ισορροπίας του αντιπάλου

3. Αλλαγή κατεύθυνσης

Χαρακτηριστικά:

- Επιθετική ενέργεια – προσποίηση
- Απώλεια αμυντικής ισορροπίας
- Εφαρμογή: ξεμαρκάρισμα, σκρην, κόψιμο στο καλάθι, επιθετικό ρημπάουντ.

Εκτέλεση:

- Πρώτο βήμα: Φυσικό, μήκος 3/4
- Δεύτερο βήμα: Απότομο, μεγάλο προς νέα κατεύθυνση
- Γωνία: 45-50° για καλή ισορροπία.
- Σημαντικό η επιτάχυνση ρυθμού

4. Γλίστρημα

- Γλιστράμε για να έχουμε επαφή με το έδαφος έτσι ώστε να έχουμε τη δυνατότητα να αντιδράσουμε αμέσως σε πιθανή αλλαγή ταχύτητας ή κατεύθυνσης του αντιπάλου
- Δεν ενώνουμε πόδια
- Δεν σταυρώνουμε πόδια
- Ξεκινάμε πάντα με το πόδι που βρίσκεται στην κατεύθυνση που θα κινηθούμε με βήμα και ακολουθεί με γλίστρημα το άλλο πόδι (step and slide).

5. Running defense

ΣΤΑΜΑΤΗΜΑΤΑ

- Σταμάτημα πήδημα (Jump Stop or parallel Stop)
 1. Τα πόδια μετά από ένα μικρό πήδημα έρχονται ταυτόχρονα και τα δύο σε επαφή με το έδαφος και είναι:
 1. Παράλληλα μεταξύ τους
 2. Ανοικτά τουλάχιστον στο πλάτος των ώμων και λυγισμένα για καλύτερη ισορροπία
 3. Τα πέλματα εφάπτονται στο έδαφος αλλά το βάρος του σώματος είναι στις φτέρνες
 2. Επιλογή σταθερού ποδιού (πίβοτ)

- Σταμάτημα βηματισμός (Stride Stop or 1-2 Stop)
 1. Το προπορευόμενο πόδι μετά από ένα μικρό πήδημα έρχεται σε επαφή με το έδαφος λυγισμένο και με το βάρος του σώματος σ' αυτό.
 2. Ακολουθεί το άλλο πόδι που μας εξασφαλίζει καλή ισορροπία

ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

- Υποδοχή μπάλας με πόδια στον αέρα, πάσα με πόδια στο έδαφος
- Πιάσε τη μπάλα με σταμάτημα πήδημα
- Δώσε τη μπάλα με σταμάτημα βηματισμό

- Σταματήματα μετά από ντρίπλα για σουτ
 - Σταμάτημα - βηματισμός
 - Ακαριαίο, γρήγορο, ακινητοποιούμε τον αντίπαλο
 - Όταν ντριπλάρουμε με το δεξί χέρι τότε προβάλλουμε το αριστερό πόδι πρώτα, για να προστατεύσουμε τη μπάλα, τοποθετώντας το ανάμεσα στη μπάλα και στον αντίπαλο
 - Όση μεγαλύτερη είναι η ταχύτητά μας τόσο μεγαλύτερη είναι και η προβολή του ποδιού
 - Η μύτη του προβαλλόμενου ποδιού να δείχνει το καλάθι
 - Να αναπτυχθεί η ικανότητα τοποθέτησης του προβαλλόμενου ποδιού σε οποιαδήποτε κατεύθυνση (fade away shoot)
 - Σταμάτημα – πήδημα

ΣΤΡΟΦΕΣ

Σκοπός:

- Προστασία μπάλας από αντίπαλο
- Κατάληψη καλύτερης θέσης
- Καλύτερος οπτικός έλεγχος

Ραχιαία

(αποφυγή πίεσης από μπροστά)

Μετωπιαία

(αποφυγή πίεσης από πλάγια)

Αντίστροφη

(επιθετικός χαρακτήρας – εσωτερικό πόδι)

ΑΛΜΑΤΑ

Το άλμα είναι εκρηκτική κίνηση που απαιτεί γρήγορο χρόνο αντίδρασης και εφαρμογή μεγάλης ποσότητας δύναμης.

Για να αποτελεί η δύναμη των κάτω άκρων σημαντικό παράγοντα υψηλού κατακόρυφου άλματος πρέπει να εφαρμόζεται στον ελάχιστο χρόνο

Τα άλματα εκτελούνται

α) μετά από τρέξιμο β) από στατική θέση

Προπόνηση: Βελτίωση εκρηκτικής δύναμης

Ταχύτητα εκτέλεσης

Αντοχή στα άλματα

Συνδυασμός με τεχνικές ικανότητες

ΑΛΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Οι παίκτες εκτελούν 8 άλματα περνώντας δεξιά και αριστερά πάνω από έναν κώνο.
- Οι παίκτες πηδούν μπροστά – πίσω πάνω απ' τον κώνο.
- Οι παίκτες εκτελούν σταυρό πάνω από τον κώνο (μπρος – πίσω – αριστερά – δεξιά) δυο συνεχόμενες φορές.
- Αντί για κώνους χρησιμοποιούμε πιο χαμηλό εμπόδιο στους μικρούς (π.χ. μια μπλούζα). Στην προπόνηση με το εξάγωνο δίνουμε μεγαλύτερη έμφαση στην ταχύτητα ενώ με τους κώνους κάνουμε πιο ψηλά άλματα.

- Οι παίκτες εκτελούν 6 επιτόπια άλματα με τα χέρια ψηλά προσπαθώντας να ακουμπήσουν ένα στόχο (π.χ. μπορούμε να κρεμάσουμε στο ταμπλώ της μπασκέτας δύο κομμάτια tape). Η άσκηση αυτή ενδυναμώνει την ποδοκνημική άρθρωση.
- Το ίδιο με πριν μόνο που τώρα παίρνουν φόρα με ένα βήμα. Το ένα πόδι βρίσκεται πιο πίσω από το άλλο. Φέρνουν το πίσω πόδι μπροστά και δίπλα στο άλλο και στη συνέχεια εκτελούν το άλμα.
- Χρησιμοποιούμε έναν πάγκο 30 εκ. για τις παρακάτω ασκήσεις. Τοποθετούμε τον πάγκο σε απόσταση 2-3 περίπου μέτρων από το καλάθι. Τα παιδιά ανεβαίνουν ένα ένα πάνω στον πάγκο και από εκεί πηδάνε προς κάτω και, αυτομάτως, μόλις ακουμπάνε στο έδαφος κάνουν ένα άλμα προς το καλάθι.

- Ίδια άσκηση. Ο παίκτης ξεκινάει πάνω στον πάγκο. Ο προπονητής του δίνει πάσα και αυτός πρέπει να πιάσει την μπάλα στον αέρα να προσγειωθεί στο έδαφος και να κάνει άλμα με τα δύο χέρια ψηλά. Στο άλμα που κάνει προσπαθεί να ακουμπήσει με την μπάλα του έναν στόχο (tape, δυχτάκι, ταμπλώ, στεφάνι).
- Ανέβασμα στον πάγκο. Ο παίκτης πηδάει στο έδαφος και μόλις προσγειώνεται κάνει άλμα με στροφή 180° και ζητάει την μπάλα απ' τον προπονητή. Στη συνέχεια υποδέχεται την μπάλα κάνει πίβοτ για να γυρίσει πρόσωπο στο καλάθι και σουτάρει ή κάνει ντρίπλα και lay up.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Ισορροπία στο ένα πόδι. Κρατάμε ισορροπία για 20 δευτερόλεπτα .
Το ίδιο με κλειστά μάτια.
- Περιστροφές με μπάλα. Στεκόμαστε στο ένα πόδι και περιστρέφουμε μια μπάλα γύρω από την μέση μας . Όταν η άσκηση είναι εύκολη τότε την εκτελούμε με τα μάτια κλειστά.
- Περιστροφές με μπάλα γύρω από τον μηρό. Στεκόμαστε στο ένα πόδι και περιστρέφουμε μια μπάλα γύρω από τον μηρό μας . Όταν η άσκηση είναι εύκολη τότε την εκτελούμε με τα μάτια κλειστά.
- Πάσσες. Στεκόμαστε στο ένα πόδι και ρίχνουμε την μπάλα στον τοίχο ή σε έναν συναθλητή μας προσπαθώντας να διατηρήσουμε την ισορροπία μας.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Πάσες στο πλάι. Στεκόμαστε στο ένα πόδι και ρίχνουμε προς το πλάι την μπάλα στον τοίχο ή σε έναν συναθλητή μας προσπαθώντας να διατηρήσουμε την ισορροπία μας.
- Ο παίκτης με μέτωπο στον τοίχο με μία μπάλα στα χέρια και σε απόσταση τέτοια ώστε αν οριζοντιωθεί με τεντωμένα χέρια να μπορεί να ακουμπήσει τη μπάλα στον τοίχο. Ισορροπία στο ένα πόδι. Ακουμπάει τη μπάλα στον τοίχο και μετά επανέρχεται στην ίδια θέση.
- Η ίδια άσκηση με την προηγούμενη μόνο που τώρα ο παίκτης έχει πλάτη στον τοίχο και όταν οριζοντιώνεται ακουμπάει το ένα του πόδι στον τοίχο και φέρνει τη μπάλα μπροστά με τεντωμένα χέρια.
- Με τους ώμους κάθετα στον τοίχο πάλι σε ισορροπία στο ένα πόδι ο παίκτης στρίβει πλάγια και ακουμπάει τη μπάλα στον τοίχο. Μετά ξαναγυρίζει στην αρχική του θέση πάντα σε ισορροπία. Η άσκηση εκτελείται και από την άλλη πλευρά αλλάζοντας μέτωπο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Με πλάτη κοντά στον τοίχο. Ο παίκτης ακουμπάει τη μπάλα πάνω από το κεφάλι του στον τοίχο με μικρή υπερέκταση και την ξαναφέρει μπροστά του.
- Ίδια άσκηση με την προηγούμενη μόνο που τώρα ο αθλητής τη φέρνει προς τον τοίχο λοξά δεξιά ή αριστερά πάνω από το κεφάλι του.
- Ο αθλητής (πλάτη στον τοίχο) κάνει hand off πάσες γυρίζοντας προς τον τοίχο πάντα σε ισορροπία στο ένα πόδι. Γυρίζει 1 φορά δεξιά και μετά 1 αριστερά. Όταν γυρίζει αριστερά χρησιμοποιεί το αριστερό χέρι και αντίστοιχα όταν γυρίζει δεξιά.
- Η ίδια άσκηση, τώρα όμως ο παίκτης χρησιμοποιεί το αντίθετο χέρι για να ακουμπήσει τη μπάλα στον τοίχο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Η μπάλα ακίνητη μπροστά στον παίκτη που ενώ είναι σε κουτσό ακουμπάει τη μπάλα με τη μύτη του παπουτσιού του - χωρίς να τη σπρώχνει μακριά- και επανέρχεται στην αρχική του θέση ισορροπίας.
- Παρόμοια άσκηση όπου ο παίκτης βρίσκεται σε πλάγια θέση σε σχέση με τη μπάλα. Πάλι την ακουμπάει με την άκρη του παπουτσιού του.
- Ο αθλητής με γυρισμένη την πλάτη του στη μπάλα και λίγο λοξά δεξιά ή αριστερά σε ισορροπία στο 1 πόδι «κλωτσάει» ελαφρά προς τα πίσω και ακουμπάει τη μπάλα.
- Με τους ώμους κάθετα στη μπάλα φέρνει το αντίθετο πόδι προς τη μπάλα από μπροστά και κάνει το ίδιο φέρνοντάς το και από πίσω.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Στο ένα (1) πόδι ισορροπία. Ο παίκτης ανεβοκατεβάζει τη μπάλα από την ανάταση μπροστά του ενώ σηκώνει και το πόδι που είναι στον αέρα λυγισμένο.
- Η ίδια άσκηση με πλάγιες κάμψεις του κορμού.
- Στο ένα (1) πόδι με τη μπάλα μπροστά στο στήθος. Άλματα εμπρός-πίσω και δεξιά –αριστερά κρατώντας ισορροπία.
- Παρόμοια άσκηση ο αθλητής εκτελεί ένα τετράγωνο με βήματα κουτσό.
- Αναπηδήσεις στο 1 πόδι και ταυτόχρονα στροφικές κινήσεις από τη μέση και κάτω. Κρατάμε τη μπάλα σταθερά μπροστά στο στήθος μας.
- Η μπάλα ακουμπισμένη μπροστά μας στο έδαφος. Κάνουμε «αεροπλανάκι» και την αγγίζουμε με τις άκρες των δακτύλων μας

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Παρόμοια άσκηση αλλά τώρα η μπάλα είναι λοξά δεξιά μπροστά μας και την αγγίζουμε μια με το αριστερό και μια με το δεξί χέρι.
- Παρόμοια άσκηση: η μπάλα είναι στο πλάι από τους ώμους και ο παίκτης σκύβει και την ακουμπάει όντας στο 1 πόδι. Την ακουμπάει εναλλάξ με δεξί και αριστερό χέρι.
- Άλματα μπροστά zig-zag στο 1 πόδι με τη μπάλα στο στήθος και για 2 sec μένουμε ακίνητοι.
- Ίδια με την προηγούμενη άσκηση: τώρα ο παίκτης κινείται με πλάγια βήματα.
- Κουτσό 1 βήμα εμπρός- 1 βήμα πίσω
- Πλάγια μετατόπιση: 1 βήμα δεξιά – 1 βήμα αριστερά.
- Σε ζευγάρια οι παίκτες: κουτσό ο ένας - ο άλλος του πασάρει τη μπάλα και αυτός την επιστρέφει. Πολλές φορές η πάσα δεν είναι καλή και είναι έξω από τον κύλινδρο του παίκτη.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΔΙΣΚΟ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ



Άσκηση 1

Στεκόμαστε πάνω στον δίσκο ισορροπίας με τα δυο μας πόδια και προσπαθούμε το στεφάνι του δίσκου να μην ακουμπήσει στο πάτωμα . Όταν εξοικειωθείτε με αυτό τότε εκτελείτε κύκλους χωρίς να ακουμπά το στεφάνι στο πάτωμα με την φορά των δεικτών του ρολογιού και αντίθετα. Έπειτα εκτελείτε ακριβώς τις ίδιες ασκήσεις με κλειστά τα μάτια. Το τελευταίο στάδιο είναι να εκτελέσετε όλες τις παραπάνω ασκήσεις στηριζόμενοι στο ένα πόδι. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μπάλα κάνοντας ντρίπλα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΔΙΣΚΟ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ (2)



Άσκηση 2

Μικρά πηδηματάκια με το ένα πόδι. Φτιάχνετε ένα αστέρι στο πάτωμα χρησιμοποιώντας μια ταινία. Έπειτα ξεκινώντας από το κέντρο του αστεριού κάνουμε πηδηματάκια μέχρι την άκρη και πίσω. Επαναλαμβάνουμε σε κυκλική τροχιά. Ένας άλλος τρόπος είναι να έχουμε το ένα μας πόδι στο κέντρο και το άλλο στην άκρη έτσι πηδάμε με το ένα και προσγειωνόμαστε με το άλλο. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μπάλα κάνοντας ντρίπλα.

Άσκηση 3

Καθίσματα με ελβετική μπάλα. Ξεκινάμε σε όρθια στάση στηρίζοντας το βάρος μας στη μπάλα. Έπειτα λυγίζουμε τα γόνατα μας μέχρι λίγο πριν τις 90 μοίρες και επιστρέφουμε αργά στην αρχική θέση. Τα γόνατα σας δεν πρέπει να ξεπερνούν τα δάκτυλα των ποδιών. Επαναλαμβάνετε 15 φορές.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΔΙΣΚΟ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ (3)

Άσκηση 4

Προβολές. Στεκόμαστε όρθιοι έχοντας μεγάλο βήμα. Έπειτα χαμηλώνουμε το σώμα μας μέχρι το μπροστινό γόνατο να λυγίσει 90 μοίρες. Το γόνατο σας δεν πρέπει να ξεπερνά τα δάκτυλα σας. Τέλος επιστρέψετε αργά στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνετε 15 φορές.



- Push ups με στήριξη των ποδιών σε fit ball.



● Ραχιαίοι σε fit ball.



- Ραχιαίοι σε fit ball.

● Άσκηση 10



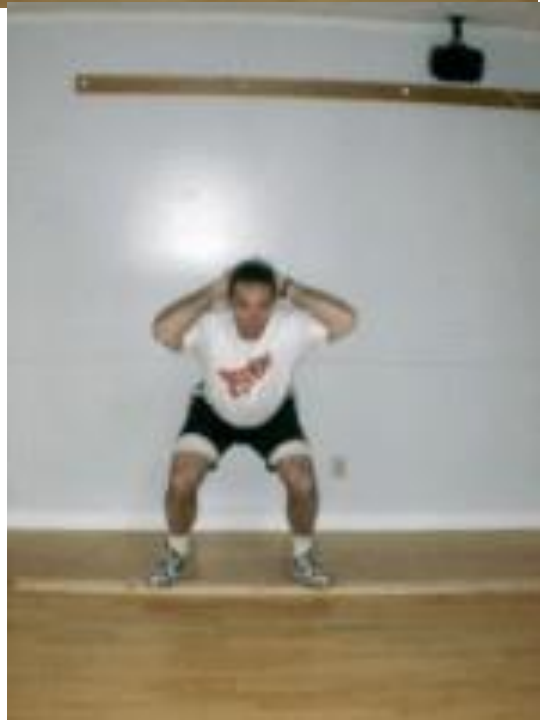
- Εκτάσεις ποδιών σε fit ball.
- Εκτάσεις των ποδιών κατά 90° εναλλάξ. Η άσκηση μπορεί να γίνει και με ταυτόχρονη έκταση, του ομώνυμου ή του αντίθετου με το εκτεινόμενο πόδι, χεριού.



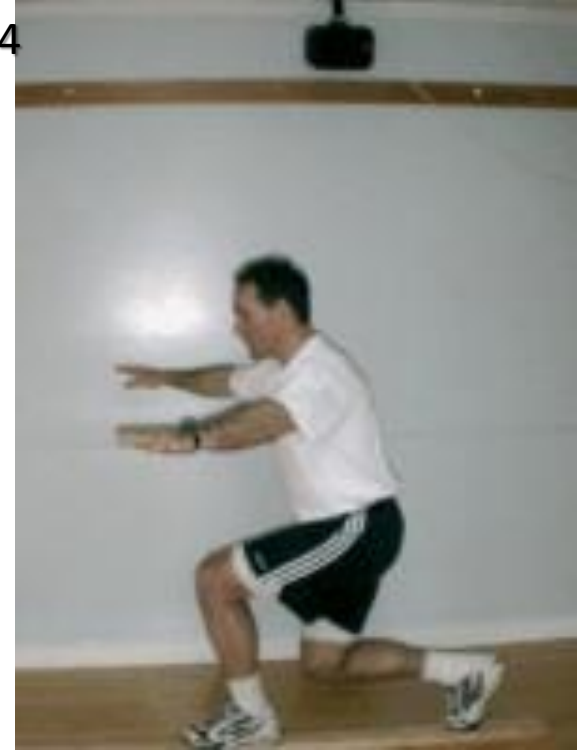
●photo 1



●photo 2



●photo 3



●photo 4



●photo 5



●photo 6



●photo 7

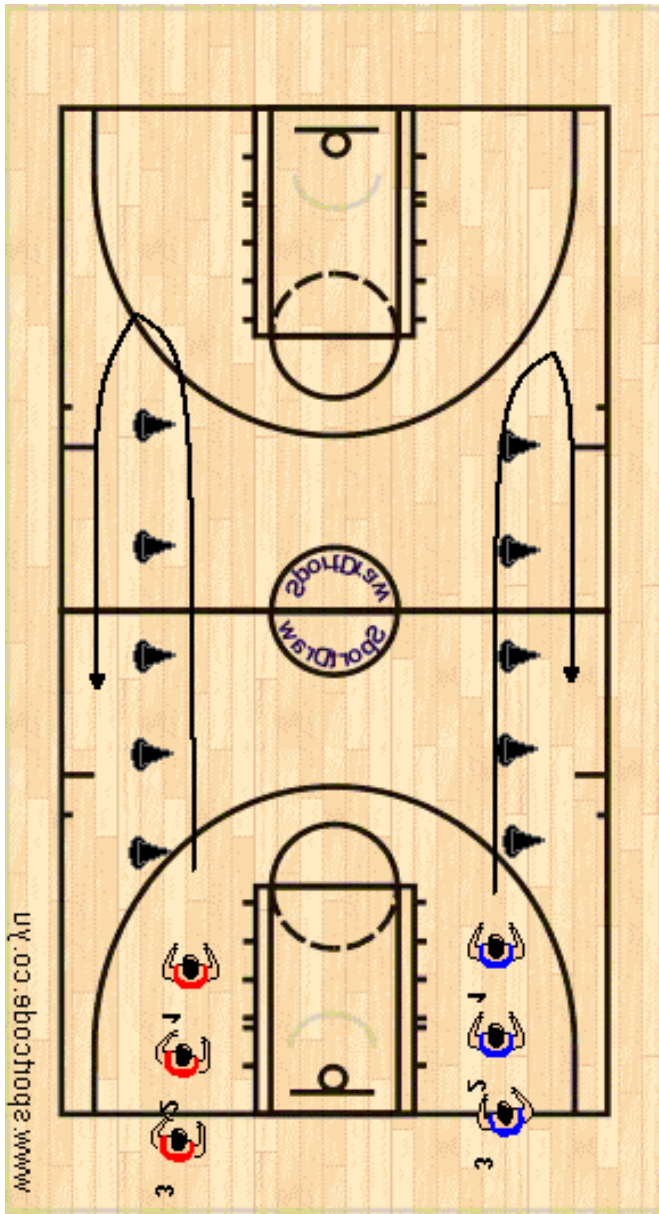


●photo 8

● Ασκήσεις Ισορροπίας – Footwork

1. Περπάτημα στις φτέρνες (τελική-φάουλ)
2. Περπάτημα στις μύτες των ποδιών με χέρια στην ανάταση
3. Περπάτημα-φτέρνα στο γόνατο- γόνατο παράλληλα με το έδαφος – πάτημα
4. Το ίδιο με πηδηματάκι
5. Το ίδιο με κίνηση χεριών
6. Χαμηλό skipping => επιτόπου και με κίνηση μέχρι το κέντρο
7. Μεσαίο skipping => επιτόπου και με κίνηση μέχρι το κέντρο
8. Ψηλό skipping => επιτόπου και με κίνηση μέχρι το κέντρο (στην ταχύτητα παίζει ρόλο το μήκος του διασκελισμού και η συχνότητα. Μέχρι 12 ετών βελτιώνουμε την συχνότητα με το skipping, μετά τα 12 βελτιώνουμε το μήκος του διασκελισμού. Βάζουμε σχοινάκια σε απόσταση 2 παπούτσια το ένα από το άλλο για συχνότητα και 4-5 παπούτσια για διασκελισμό)

- Τρέξιμο με αυξανόμενη ένταση σε όλο το μήκος του γηπέδου
- Τρέξιμο με αλλαγή ρυθμού σε όλο το μήκος του γηπέδου
- Τρέξιμο και σταματήματα σε όλο το μήκος του γηπέδου
- Τρέξιμο και σταματήματα-πίβοτ μετωπιαίο/ραχιαίο σε όλο το μήκος του γηπέδου
- Τρέξιμο με αλλαγές κατεύθυνσης σε όλο το μήκος του γηπέδου
- Τρέξιμο 20μ με 3 αλλαγές κατεύθυνσης (κώνοι)
- Αμυντικό γλίστρημα στις γραμμές
- Running Defense σε όλο το μήκος του γηπέδου
- Συνδυασμός πίσω βήματα-άμυνα-τρέξιμο
- Αυτοπάσα-Πιάσιμο-Σταμάτημα- Θέση Τριπλής Απειλής
- Πέταγμα μπάλας ψηλά-Πιάσιμο με άλμα-Θέση Τριπλής Απειλής



Δυναμικές κινήσεις

Χωρίζουμε τους παίκτες σε 2 ομάδες. Η κάθε μια ομάδα βρίσκεται πίσω από τον 1^ο κώνο της σειράς της και εκτελούν τις ασκήσεις μέχρι τον τελευταίο κώνο.

- Τρέξιμο
- Γόνατα ψηλά
- Φτέρνες πίσω
- Carioca (Σε πλάγια θέση, αριστερό – δεξί – αριστερό από κάτω..)
- Διασκελισμοί
- Πλάγια βήματα
- Backward run (2 μπροστά – 1 πίσω)

Ασκήσεις στην σκάλα ισοδοξικότητας

- Μονό σκίπινγκ σε κάθε σκαλί
- Διπλό σκίπινγκ σε κάθε σκαλί
- Τριπλό σκίπινγκ σε κάθε σκαλί
- Κουτσό
- Πλάγιο κουτσό
- Κουτσό προς τα πίσω
- Ψαλιδάκια
- Άλματα σε κάθε σκαλί με τα δυο πόδια
- Άλματα ζιγκ ζαγκ σε κάθε σκαλί
- Άλματα με τα δυο πόδια μέσα έξω
- Αράχνη
- Από τα πλάγια της σκάλας μέσα-μέσα-έξω-έξω
- Καριόκα μέσα στην σκάλα
- Καριόκα μέσα έξω πατάω



Η ΕΙΔΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

● Βασικές στάσεις

● **Στάση ετοιμότητας**

- * ο αρχάριος κάθεται σ' ένα κάθισμα με τη ράχη ίσια , τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και τα χέρια πάνω στα γόνατα
- * σηκώνεται λίγο από το κάθισμα ,
- * ανοίγει λίγο προς τα έξω τους αγκώνες και έχει τη στάση ετοιμότητας

● **Βασική αμυντική στάση**

- * από τη στάση ετοιμότητας φέρνει το ένα πόδι κατευθείαν μπροστά
- * ταυτόχρονα, σηκώνει το ομώνυμο χέρι και φέρνει το άλλο πλάγια
- * η πτέρνα του πίσω ποδιού γυρνάει λίγο προς τα μέσα

Σταματήματα

1. κατά βούληση, περπάτημα σταμάτημα - βηματισμός
2. κατά βούληση, περπάτημα, σταμάτημα - πήδημα
3. κατά βούληση, επιτάχυνση του ρυθμού και σταμάτημα

* **(βηματισμός και πήδημα διαδοχικά)**

4. σταμάτημα - βηματισμός σε προκαθορισμένα σημεία

* **σταθερό πόδι το δεξί - σταθερό πόδι το αριστερό**

5. σταμάτημα - πήδημα σε προκαθορισμένα σημεία
6. εναλλάξ, σταματήματα με βηματισμό ή πήδημα σε προκαθορισμένα σημεία
7. σταματήματα μετά από παράγγελμα του προπονητή
8. αύξηση της ταχύτητας και σταματήματα
9. ενώ τρέχει με ταχύτητα, σταμάτημα μετά από ξαφνικό παράγγελμα του προπονητή

● Στροφές

1. από τη στάση ετοιμότητας, κατά βούληση, στροφές προς όλες τις κατευθύνσεις
2. διαφοροποίηση του είδους της στροφής
 - ραχιαία στροφή
 - μετωπιαία στροφή
3. κατά βούληση, τρέξιμο σταμάτημα και στροφή
 - (ραχιαία, μετωπιαία)
4. τρέξιμο, σταμάτημα σε συγκεκριμένα σημεία και στροφή προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση
 - 1. προς τα δεξιά με ραχιαία στροφή**
 - 2. προς τα αριστερά με ραχιαία στροφή**
 - 3. τα ίδια με μετωπιαία στροφή**
5. τρέξιμο, σταμάτημα και στροφή, εναλλάξ με ραχιαία και μετωπιαία στροφή
6. τρέξιμο, σταμάτημα και στροφή μετά από παράγγελμα του προπονητή
7. Το ίδιο αυξάνοντας την ταχύτητα

Μετατοπίσεις

- **Τρέξιμο**

- τρέξιμο
- τρέξιμο με αυξομειώσεις ταχύτητας
- τρέξιμο προς τα πίσω
- τρέξιμο μπρος και πίσω (επιστροφή)
- εφαρμοσμένο τρέξιμο
 - * **γραμμές αιφνιδιασμού**
 - * **κοψίματα**
 - * **ανάλογες επιταχύνσεις**

Γλίστρημα

1. στάση ετοιμότητας, γλίστρημα αριστερά και δεξιά
2. βασική αμυντική στάση, γλίστρημα
 - προς τα μπρος,
 - προς τα πίσω,
 - πλάγια μπρος,
 - πλάγια πίσω
3. κατά βούληση, από τη στάση ετοιμότητας γλιστρήματα προς όλες τις κατευθύνσεις
4. γλίστρημα πάνω σε καθορισμένη διαδρομή (π.χ. στις γραμμές του γηπέδου)
5. γλιστρήματα προς όλες τις κατευθύνσεις με παραγγέλματα του προπονητή
6. γλίστρημα με αντίπαλο, που τρέχει σε καθορισμένη διαδρομή
7. γλίστρημα με αντίπαλο, που ντριμπλάρει σε καθορισμένη διαδρομή (άμυνα ντριμπλέρ)
8. γλίστρημα με αντίπαλο που ντριμπλάρει ελεύθερα
9. τα ίδια με αυξομειώσεις ταχύτητας του επιθετικού

Αλλαγή κατεύθυνσης

- κατά βούληση αλλαγή κατεύθυνσης
- αλλαγή κατεύθυνσης με παράγγελμα του προπονητή
- αλλαγή κατεύθυνσης σε προκαθορισμένα σημεία
- αλλαγή κατεύθυνσης με αύξηση ταχύτητας

● ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

- με αύξηση της επιβάρυνσης, όσον αφορά :
 - την ταχύτητα εκτέλεσης
 - την ταχύτητα αντίδρασης
 - την επιλογή
- με συνδυασμό άλλων βασικών
- με συμμετοχή συμπαικτών
- με συμμετοχή αντιπάλου
- με συμμετοχή συμπαικτών και αντιπάλων
- με σύνθετες ασκήσεις κλιμακούμενης επιβάρυνσης