

# **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

Διάλεξη: Τεχνική ανάλυση της ντρίμπλας

Καθηγητής, Νικόλαος Αποστολίδης

# ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΝΤΡΙΜΠΛΑΣ

1. Προώθηση μπάλας
2. Διείσδυση
3. Βελτίωση γωνίας πάσας
4. Βελτίωση θέσης για σουτ
5. Δημιουργία απόστασης
6. Να αποφύγουμε μια δύσκολη κατάσταση (π.χ. διάσπαση press)
7. Καθυστέρηση στο τέλος του αγώνα

# ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΝΤΡΙΠΛΑΣ

1. Η απειλή ντρίπλας αναγκάζει τον αμυνόμενο σε αυξημένη επιφυλακτικότητα
2. Μετά από προσποίηση συνήθως ντριπλάρουμε
3. Διείσδυση
4. Προώθηση μπάλας α) Αιφνιδιασμός β) Διάσπαση Press
5. Καθυστέρηση παιχνιδιού

# ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΝΤΡΙΠΛΑΣ

1. Η υπερβολική χρήση δημιουργεί:
  - Εκνευρισμό στους συμπαίκτες
  - Δίνει χρόνο στην άμυνα να οργανωθεί
2. Η χρήση της ντρίπλας χωρίς επιλογή αμέσως μετά την υποδοχή της στερεί το δικαίωμα της ντρίπλας
3. Το σταμάτημα της ντρίπλας χωρίς λόγο που «νεκρώνει» τον παίκτη

# ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΝΤΡΙΠΛΑΣ

1. Κινησθητική επιδεξιότητα
2. Ψηλή ή χαμηλή ντρίπλα
3. Ώθηση μπάλας: Ψηλή: αγκώνας - καρπός – δάκτυλα  
Χαμηλή: καρπός - δάκτυλα
4. Προστασία μπάλας
5. Χειρισμός μπάλας και με τα δύο χέρια (ισόχρονη εξάσκηση)
6. Ικανότητα αυξομείωσης ταχύτητας

# ΕΙΔΗ ΝΤΡΙΠΛΑΣ

## ➤ Ελέγχου

- Κλειστά η μπάλα στο σώμα
- Υποδοχή μπάλας μετά το κτύπημα στο ύψος του γόνατου

## Λάθη

- Να κοιτάς τη μπάλα
- Να μην τη προστατεύεις
- Να ντριπλάρεις ψηλά και μακριά από το σώμα
- Να μη χτυπάς δυνατά τη μπάλα

## ➤ Προωθητική

- Υποδοχή μπάλας στο ύψος της μέσης

# ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΝΤΡΙΠΛΑΣ

1. Σταυρωτή
2. Ανάμεσα από τα πόδια
3. Ραχιαία
4. Αντίστροφη
5. Δισταγμού ή αλλαγή ταχύτητας
  1. Speed-control-speed
  2. Stop and go
  3. Μέσα – έξω (inside-out)
  4. Stutter step
  5. Retreat dribble (Control-retreat-speed)
6. Ντρίπλα με γλίστρημα
7. Bust out dribble. Πέρασμα ανάμεσα από τους παίκτες της παγίδας
8. Συνδυασμός των παραπάνω

## Ασκήσεις ντρίμπλας

1. *Ball handing*
2. *Ελέγχου ψηλά – χαμηλά/προστασία*
3. *Περπατώντας /όρθιος/δυνατό κτύπημα μπάλας*
4. *Συσπειρωμένος/περπατώντας/δυνατό κτύπημα μπάλας*
5. *Περπατώντας 2 ντρίμπλες ψηλά/4 ντρίμπλες χαμηλά & γρήγορα*
6. *Τρέχοντας προωθητική*
7. *Στατικά γωνιακά κτυπήματα*
8. *Σε κίνηση παραλλαγές ντρίμπλας. Μετά από κάθε παραλλαγή προωθητική*
9. *Δύο παραλλαγές/προωθητική*



10. Παίκτης με δύο μπάλες τρέχει κατά μήκος του γηπέδου ντριμπλάροντας τη μία μπάλα και πασάροντας την άλλη σε συμπαίκτη του που την επιστρέφει
11. Το ίδιο αλλά υποδέχεται τη μπάλα στο χέρι που ντριμπλάρει αλλάζοντας χέρι με σταυρωτή
12. Το ίδιο με την 10 αλλά από τη πάσα μέχρι την υποδοχή της εκτελεί σταυρωτή ντρίμπλα

- Με δυο μπάλες σε κίνηση

1. Ταυτόχρονες ντρίπλες μέχρι την μέση περπατώντας
2. Το ίδιο με Jogging
3. Εναλλάξ ντρίπλες με περπάτημα
4. Το ίδιο με Jogging
5. Όλες τις αλλαγές χωρίς να αλλάζω χέρια στις μπάλες
6. Όλες τις αλλαγές με εναλλαγή χεριού
7. Σταυρωτή, σταυρωτή-ραχιαία, ραχιαία- κάτω από τα πόδια, σταυρωτή- κάτω από τα πόδια
8. Με το ένα χέρι ντριπλάρω και με το άλλο ρολάρω την μπάλα δίπλα από το πόδι

- Ασκήσεις με μπάλα και μπαλάκι του τέννις

- 1.Ντρίπλα ελεύθερα στον χώρο πετάω το μπαλάκι με το άλλο χέρι και το πιάνω χωρίς να σταματώ την ντρίπλα
- 2.Πετάω ψηλά το μπαλάκι κάνω μια αλλαγή( σταυρωτή, reverse, κάτω από τα πόδια, ραχιαία) και το πιάνω πριν πέσει κάτω
- 3.Ντρίπλα με την μπάλα και με το μπαλάκι ταυτόχρονα
- 4.Ντρίπλα με την μπάλα και το μπαλάκι εναλλάξ
- 5.Σε ζευγάρια κάνουμε ντρίπλα και πετάμε με το ελεύθερο χέρι το μπαλάκι

# Η ΕΙΔΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΝΤΡΙΜΠΛΑΣ

*Μετά την επίδειξη....*

1. επιτόπια αναπήδηση της μπάλας με το “καλό” χέρι
2. το ίδιο με το αδύνατο χέρι
3. βασική στάση, επιτόπια ντρίμπλα (ψηλή-χαμηλή)
4. ντρίμπλα περπατώντας

- 5. ντρίμπλα με αργό τρέξιμο**
- 6. ντρίμπλα, σταμάτημα κι επιτόπια ντρίμπλα σε συγκεκριμένα σημεία**
- 7. το ίδιο με αλλαγή χεριού μετά το σταμάτημα**
- 8. αυξομειώσεις ταχύτητας**
  - υψηλή, προωθητική ντρίμπλα**
  - χαμηλή, ντρίμπλα ελέγχου**

## Σταυρωτή ντρίμπλα

1. επιτόπια ντρίμπλα, διαγώνια κτυπήματα μπρος στο σώμα από το ένα χέρι στο άλλο
2. το ίδιο περπατώντας
3. το ίδιο τρέχοντας αργά
4. τρέχοντας αργά, αλλαγή κατεύθυνσης με ταυτόχρονη μεταφορά της μπάλας από το ένα χέρι στο άλλο
5. σταυρωτή ντρίμπλα μέσα σε καθορισμένο διάδρομο, με διαγώνιο τρέξιμο (ζιγκ - ζαγκ)
6. το ίδιο με μεγαλύτερη ταχύτητα
7. με παρεμβολή αντίπαλου

## Αντίστροφη ντρίμπλα

1. κατά βούληση, ραχιαία στροφή και μεταφορά της μπάλας με δύο- τρεις αναπηδήσεις (αλλαγή χεριού κατά τη στροφή)
2. το ίδιο με μία αναπήδηση και μεταφορά με το ίδιο χέρι (αλλαγή χεριού μετά τη στροφή)
3. ντρίμπλα και αντίστροφη στροφή σε συγκεκριμένο σημείο
4. ντριμπλάροντας διαγώνια μέσα σε συγκεκριμένο διάδρομο, διαδοχικές αντίστροφες στροφές
5. το ίδιο με μεγαλύτερη ταχύτητα
6. με παρεμβολή αντίπαλου

## ΡΑΧΙΑΙΑ

- Προηγείται η εκμάθηση της ραχιαίας πάσας.
- Επιτόπια ραχιαία ντρίπλα
- Περπάτημα, ραχιαία ντρίπλα
- Το ίδιο τρέχοντας ελαφρά
- Ραχιαίες ντρίπλες στους διαδρόμους
- Το ίδιο με μεγαλύτερη ταχύτητα
- Εφαρμογή με παρεμβολή αντιπάλου



## ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΛΑΝΩ

- με αύξηση της επιβάρυνσης, όσον αφορά :
  - ✓ την ταχύτητα εκτέλεσης
  - ✓ την ταχύτητα αντίδρασης
  - ✓ την επιλογή
- με συνδυασμό άλλων βασικών (pull up)
- με συμμετοχή συμπαικτών (spacing)
- με συμμετοχή αντιπάλου (1on1 πέρασμα cross step, direct - 1παραλλαγή και πέρασμα – 2 παραλλαγές και πέρασμα)
- με συμμετοχή συμπαικτών και αντιπάλων
- με σύνθετες ασκήσεις κλιμακούμενης επιβάρυνσης