

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΔΙΑΛΕΞΗ: ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ

Καθηγητής Νικόλαος Αποστολίδης

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

1. Η ατομική τεχνική βοηθά τον παίκτη σε όλη την αγωνιστική του δράση για πάντα, η τακτική είναι σημαντική για ένα μόνο παιχνίδι
2. Η ατομική τεχνική είναι το θεμέλιο για την εφαρμογή της τακτικής.
3. Ο παίκτης είτε είναι στην άμυνα είτε στην επίθεση πρέπει να κινείται με ισορροπία και έλεγχο του σώματος
4. Οι παίκτες αγωνίζονται στο μεγαλύτερο διάστημα χωρίς μπάλα
5. Το σκοράρισμα εξαρτάται περισσότερο από τη κίνηση χωρίς μπάλα και λιγότερο από τις επιθετικές ενέργειες με μπάλα
6. Η κατάλληλη κίνηση δίνει τη δυνατότητα στον επιθετικό να αποκτήσει πλεονέκτημα έναντι του αμυντικού

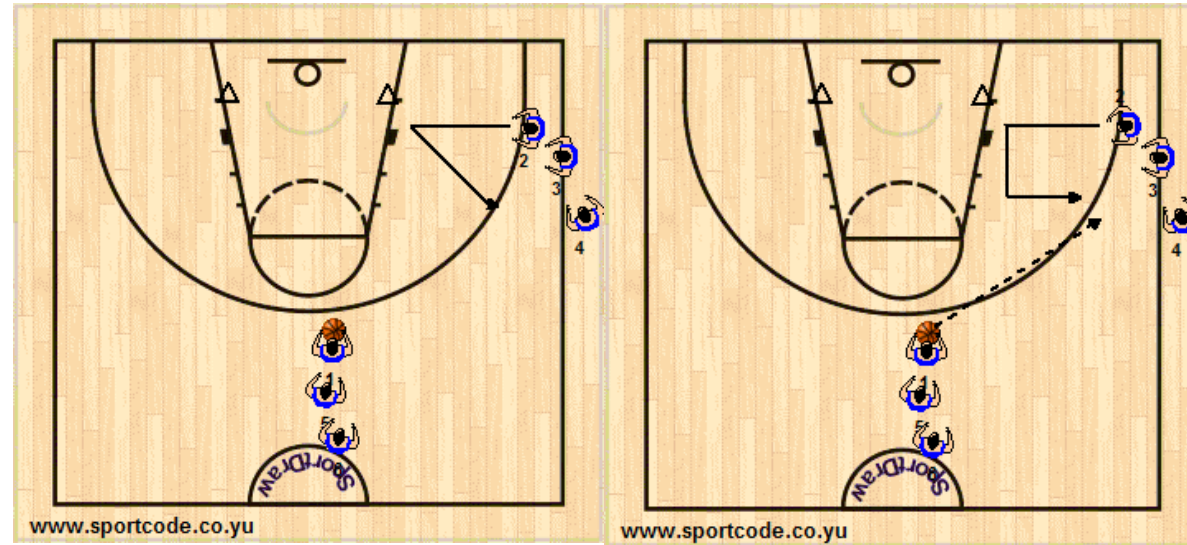
Ο παίκτης να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τα παρακάτω:

- Αλλαγή κατεύθυνσης
- Αλλαγή ταχύτητας
- Σταματήματα
- Αποστάσεις
- Απόσπαση της προσοχής του αμυντικού από βοήθειες και περιστροφές
- Δημιουργία γραμμής πάσας
- Διάβασμα της άμυνας

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ

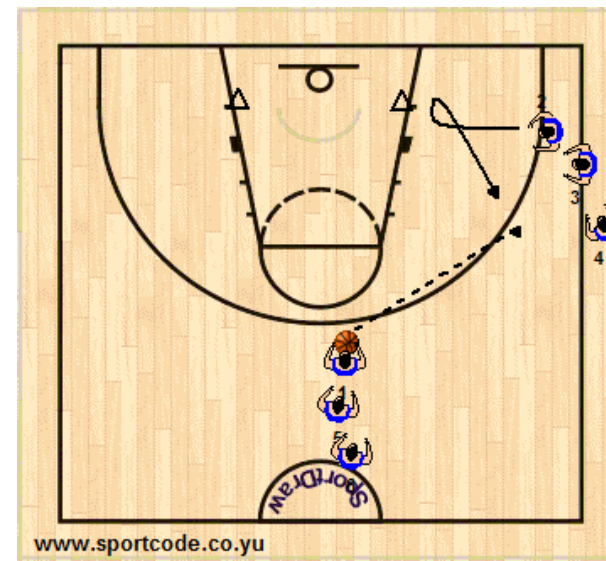
1. Ξεμαρκάρισμα

- με κίνηση V
- με κίνηση Π
- με στροφή



ΕΠΙΔΙΩΚΟΥΜΕ ΕΠΑΦΗ (CONTACT)

2. Υποδοχή της μπάλας



3. Στροφή στο καλάθι

- Μετωπιαία στροφή
- **Ραχιαία στροφή**
- Σταμάτημα βηματισμός
- Σταμάτημα πήδημα

ΘΕΣΗ ΤΡΙΠΛΗΣ ΑΠΕΙΛΗΣ

4. Διάβασμα για άμεση διείσδυση

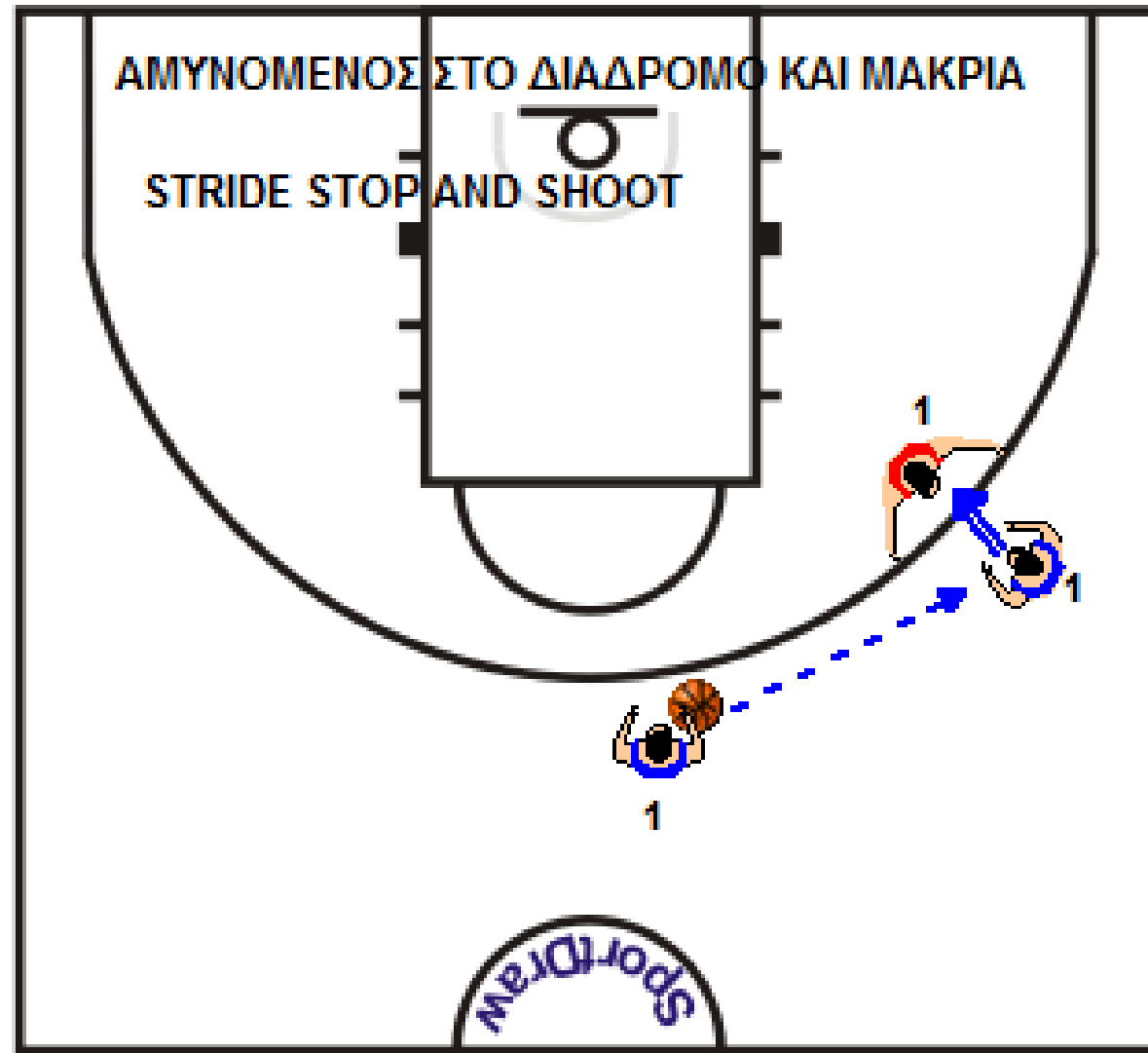


ΑΜΕΣΗ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ

Αντίστροφη στροφή

- αφού πάρει την μπάλα
- πριν πάρει την μπάλα





www.sportcode.co.rs

ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ - ΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

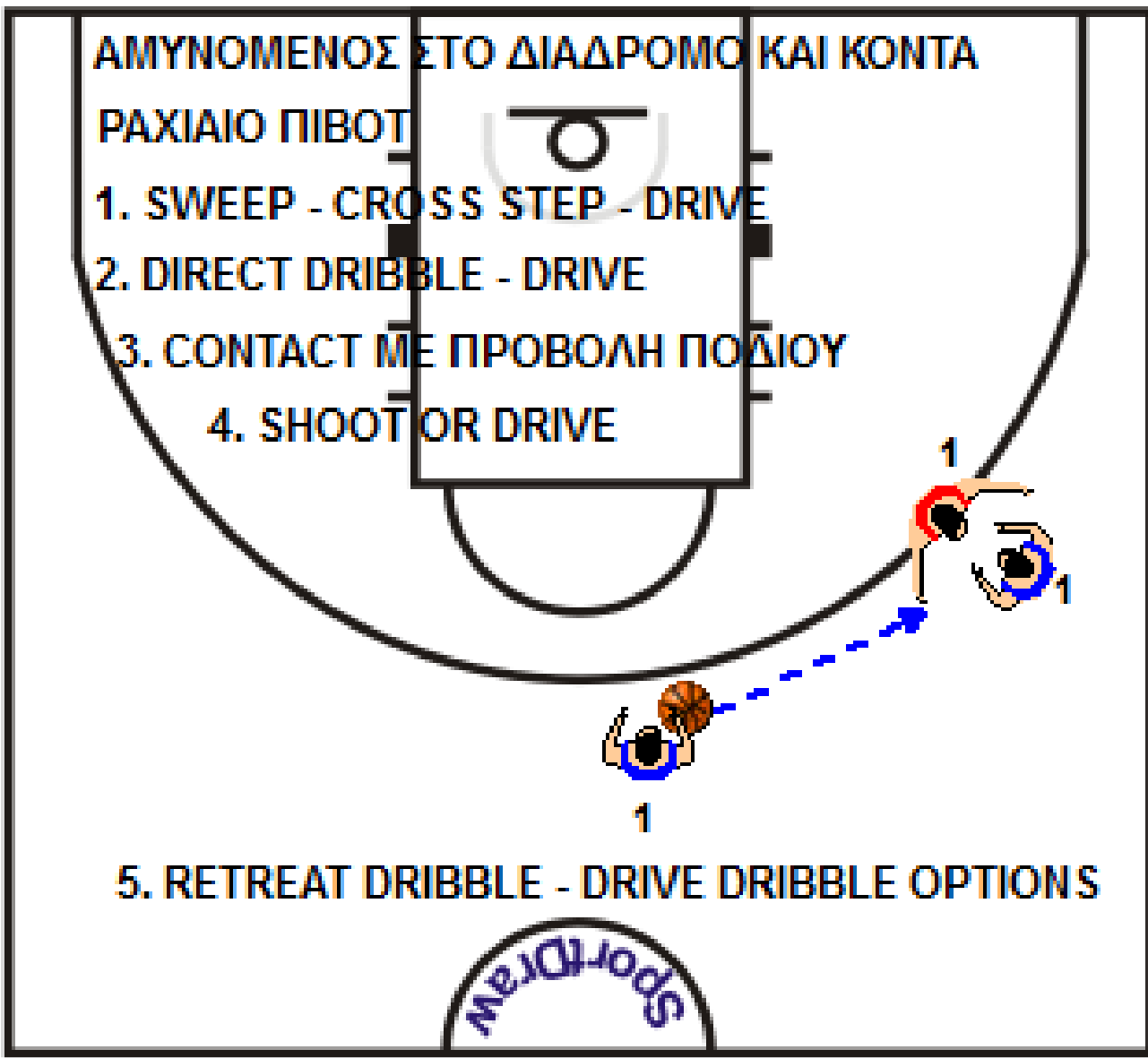
ΘΤΑ (Θέση Τριπλής Απειλής)
SWEEP Έμφαση → δυναμικά (break hands)
CROSS Έμφαση → το πόδι πίσω από το πόδι του αμυνόμενου
ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗ Έμφαση → η μπάλα στην ευθεία με το καλάθι και μπροστά
LAY UP

ΘΤΑ
ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ ΣΟΥΤ Έμφαση → Μπάλα στη μύτη-πόδια λυγισμένα
SWEEP – CROSS - ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗ
LAY UP

ΘΤΑ
ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ ΣΟΥΤ
DIRECT DRIBBLE Με μικρή μετατόπιση του ποδιού πλάγια και το βάρος σε αυτό
ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗ - LAY UP

ΘΤΑ
JAB STEP Έμφαση → μεγάλο βήμα ανάμεσα στα πόδια του αμυνόμενου
ΣΟΥΤ ή
ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΗ ΣΟΥΤ – ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ

ΘΤΑ
ΡΑΧΙΑΙΑ
ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ Μικρές ηλικίες
ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗ - LAY UP



Οι προσποιήσεις πρέπει να διακρίνονται από τα εξής:

- ✓ Πειστικότητα – φυσικότητα – ταχύτητα εκτέλεσης
- ✓ Απειλή από το πόδι που προβάλλει ο Χ
- ✓ Ισορροπία όχι περιττές κινήσεις
- ✓ Πέρασμα από τον γοφό
- ✓ Ψηλά το κεφάλι
- ✓ Προωθητική η πρώτη ντρίμπλα

ΔΙΕΙΣΔΥΣΕΙΣ ΔΕΞΙΑ ΚΑΙ ΑΡΙΣΤΕΡΑ

1. LAY UP με χέρι πίσω, κάτω, τεντωμένο πλάγια, πίσω από το καλάθι

2. CUTOFF DRIBBLE MOVE (DEF-BODY-BALL)

3. LAY UP ΜΕ ΕΝΑ ΒΗΜΑ

4. POWER LAY UP (STRIDE STOP) + COUNTER MOVE

5. EURO STEP LAY UP

6. LAY UP WITH CONTACT

7. SPIN MOVE LAY UP + COUNTER MOVE

8. PRO – HOP

9. FLOATER

➤ 1on1/ ανοίγουμε (retreat dribble)/ πέρασμα

Πέρασμα με μία (1) ντρίμπλα

➤ Stop and go

➤ Σταυρωτή

➤ Μέσα έξω

➤ Κάτω από το πόδι

➤ Ραχιαία

Πέρασμα με δύο ή περισσότερες ντρίμπλες

➤ Σταυρωτή/σταυρωτή

➤ Σταυρωτή/ραχιαία

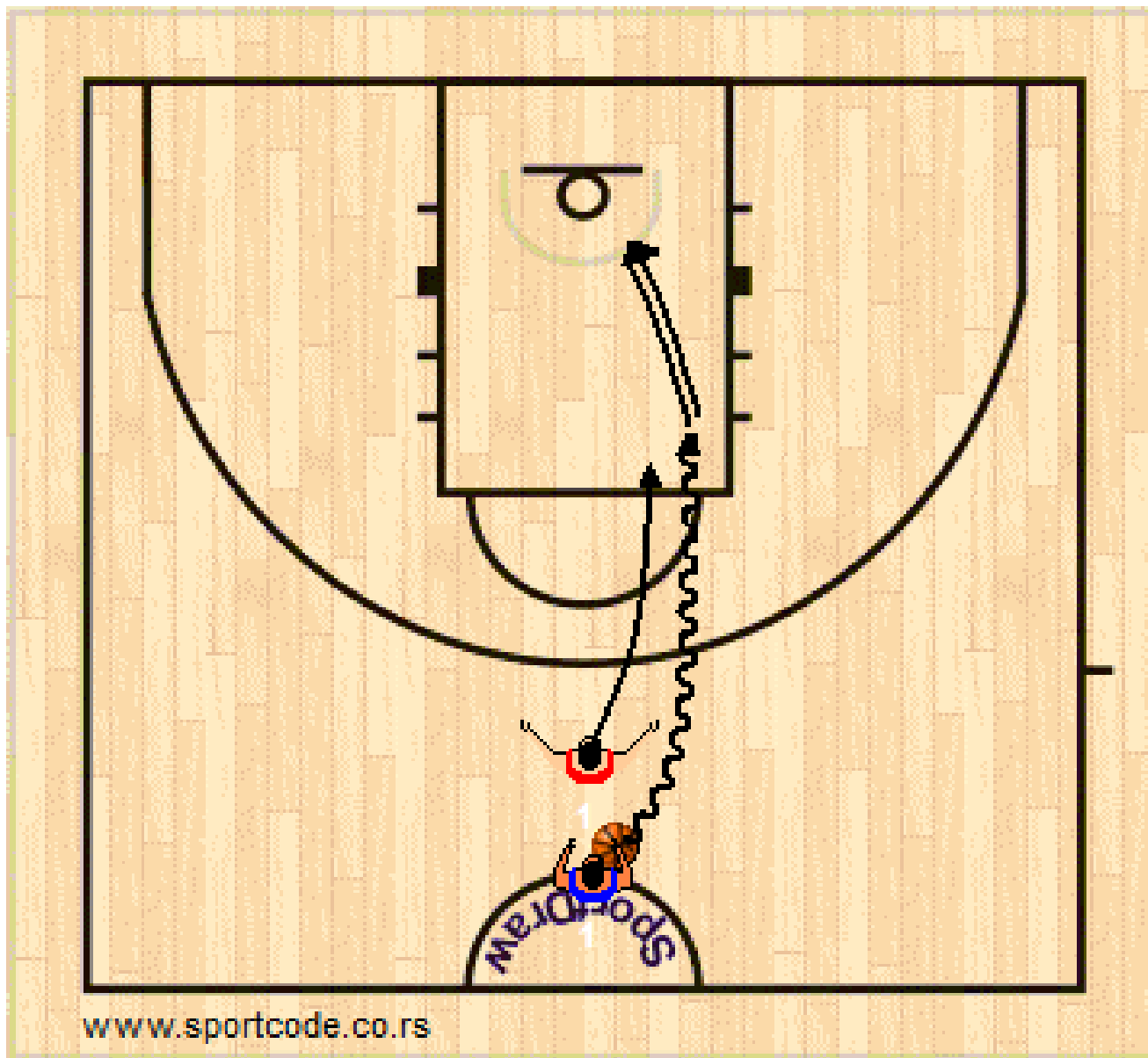
➤ Σταυρωτή/κάτω από το πόδι

➤ Κάτω από το πόδι/ Κάτω από το πόδι κτλ

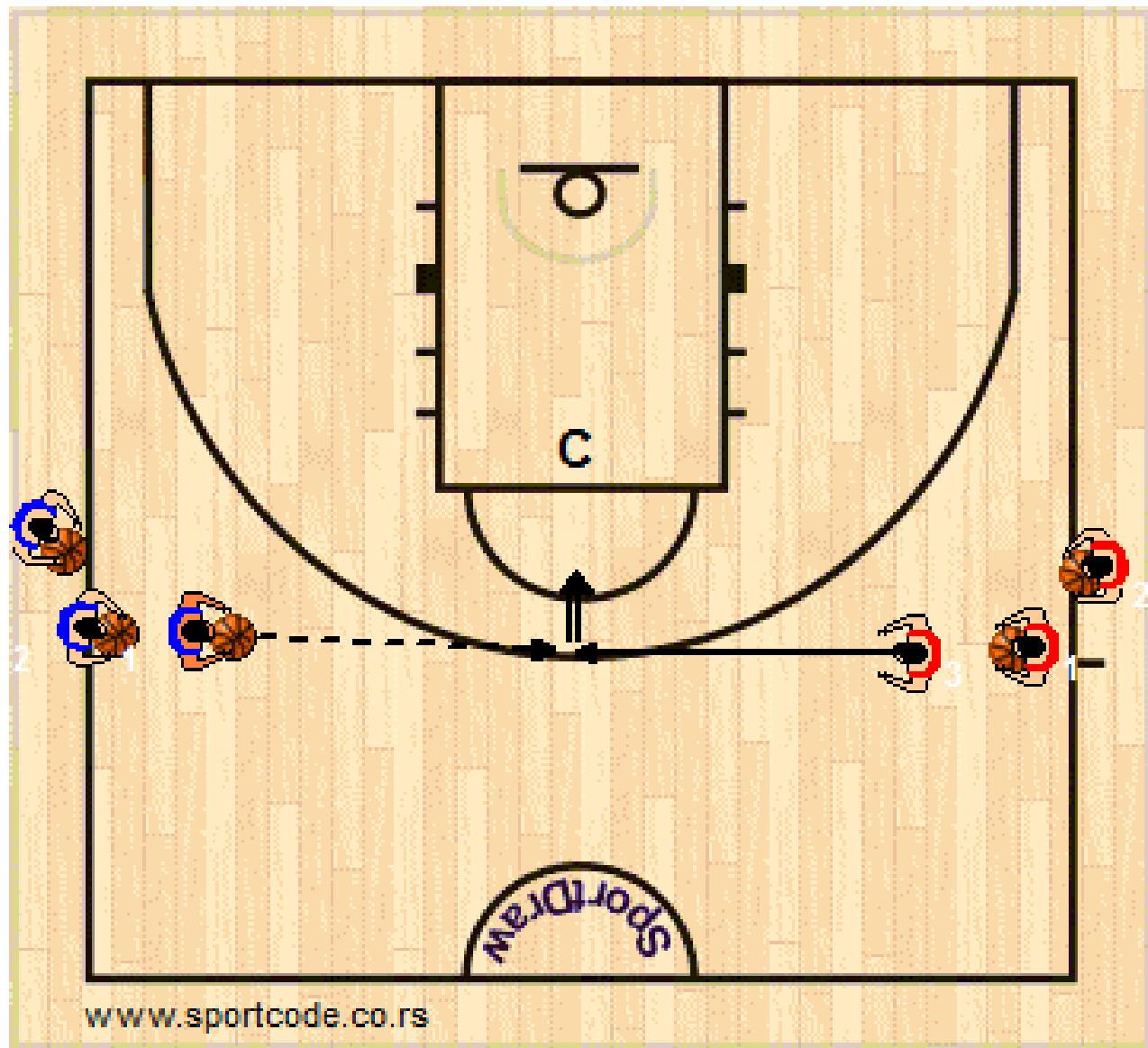
➤ Reverse (Spin) μέσα στη ρακέτα όταν παρεμβληθεί αντίπαλος

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ (read the defense)

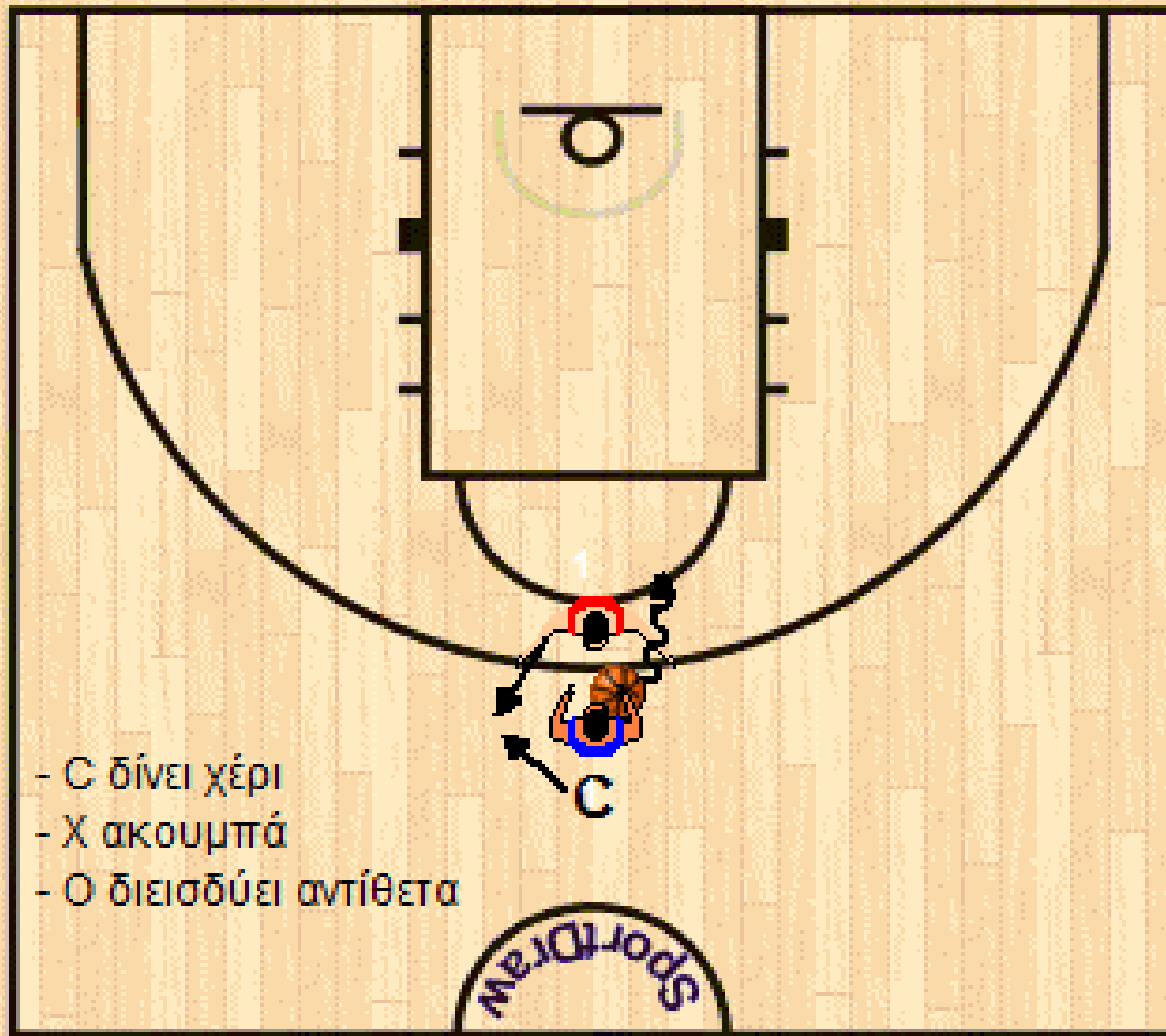


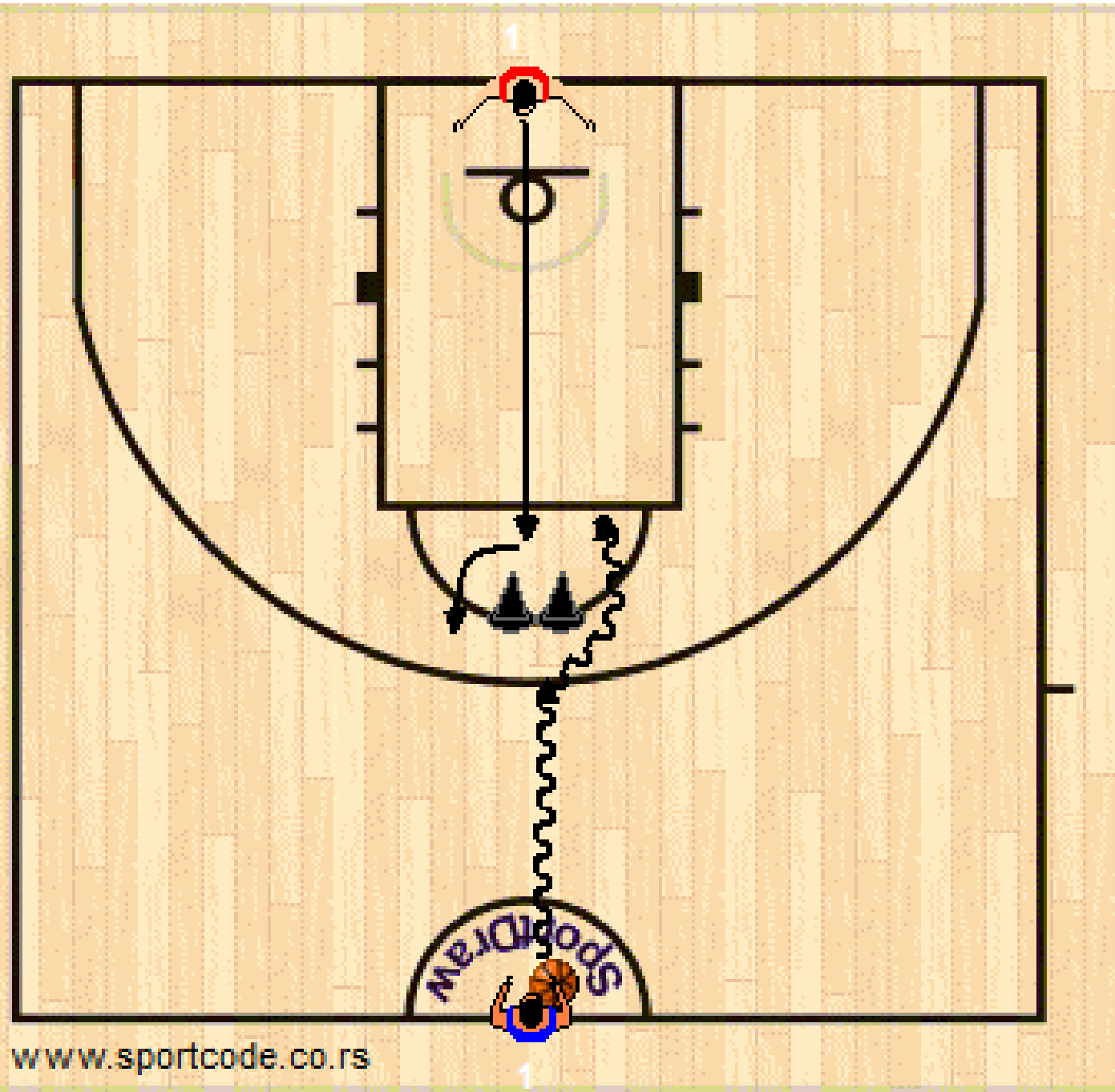


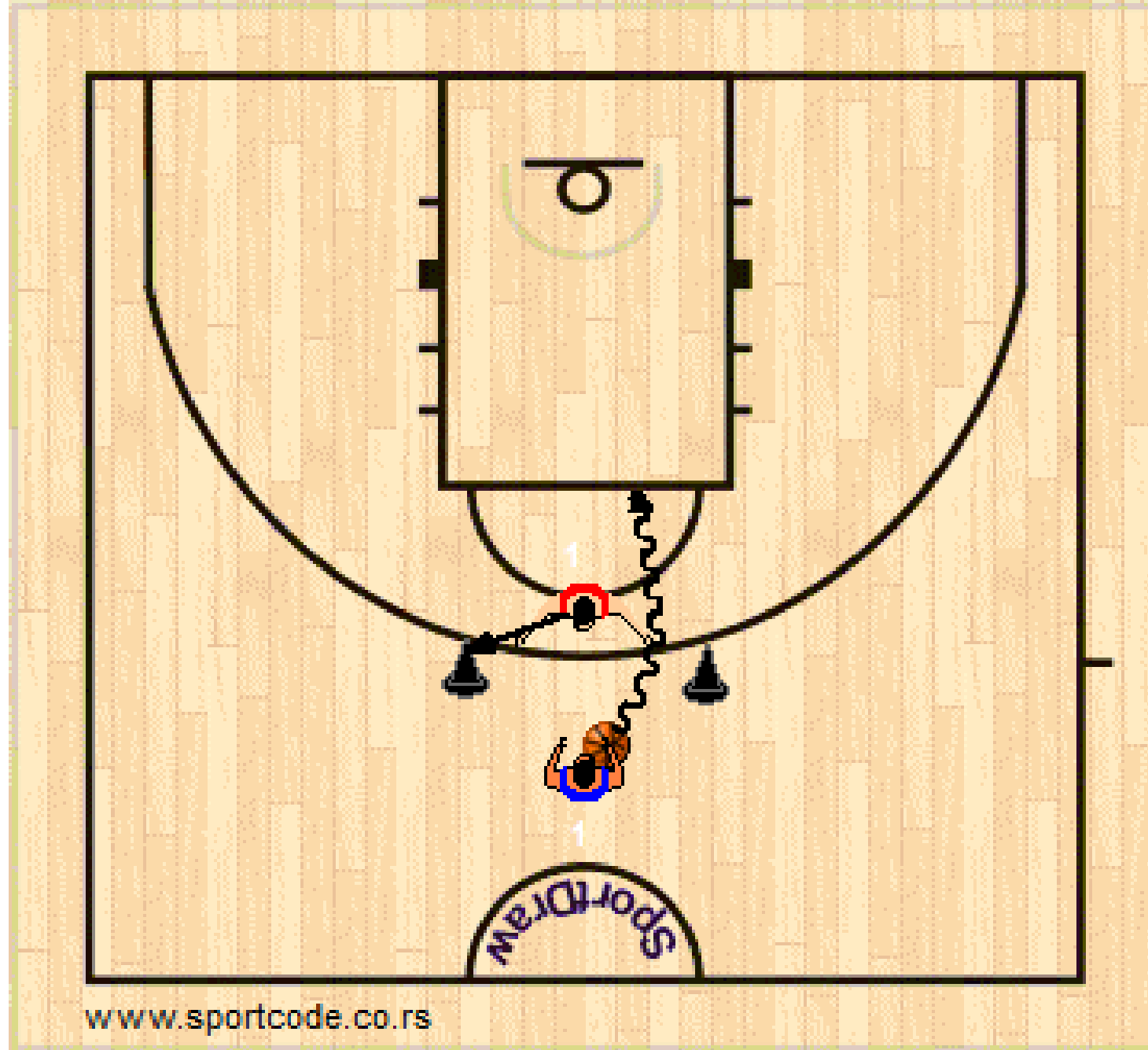
Διείσδυση σε ένα χρόνο



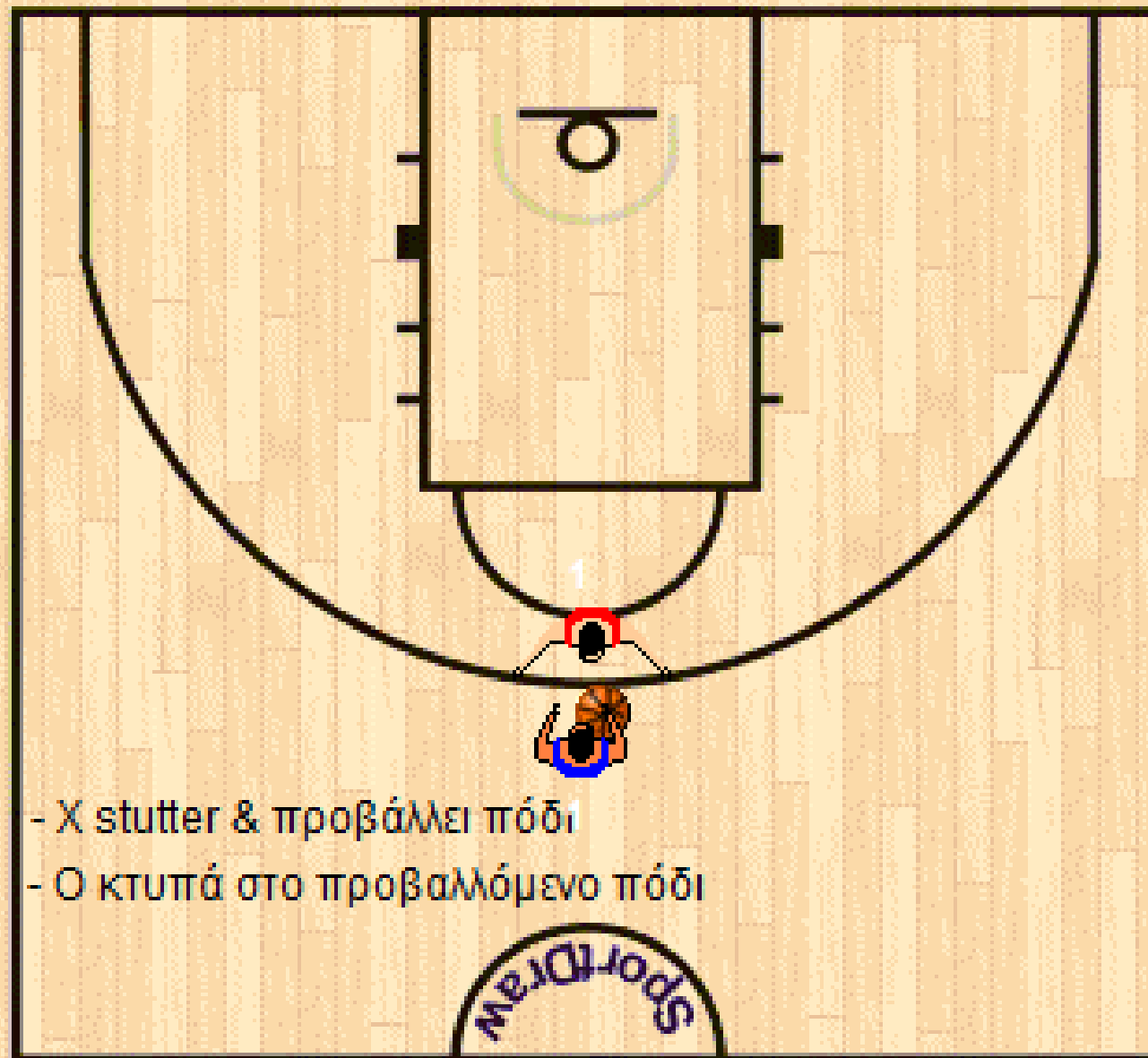
Σουτ ή διείσδυση





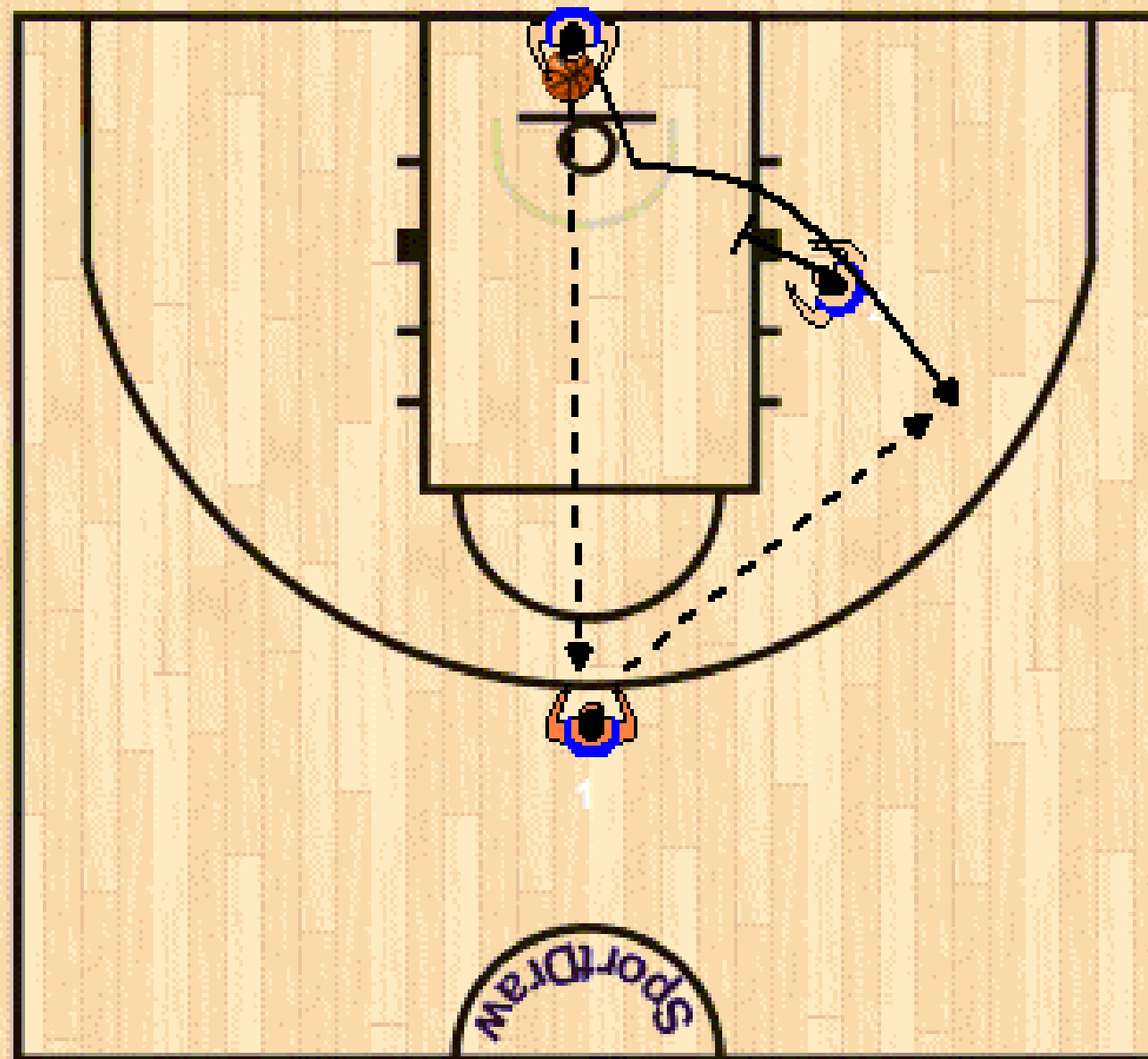


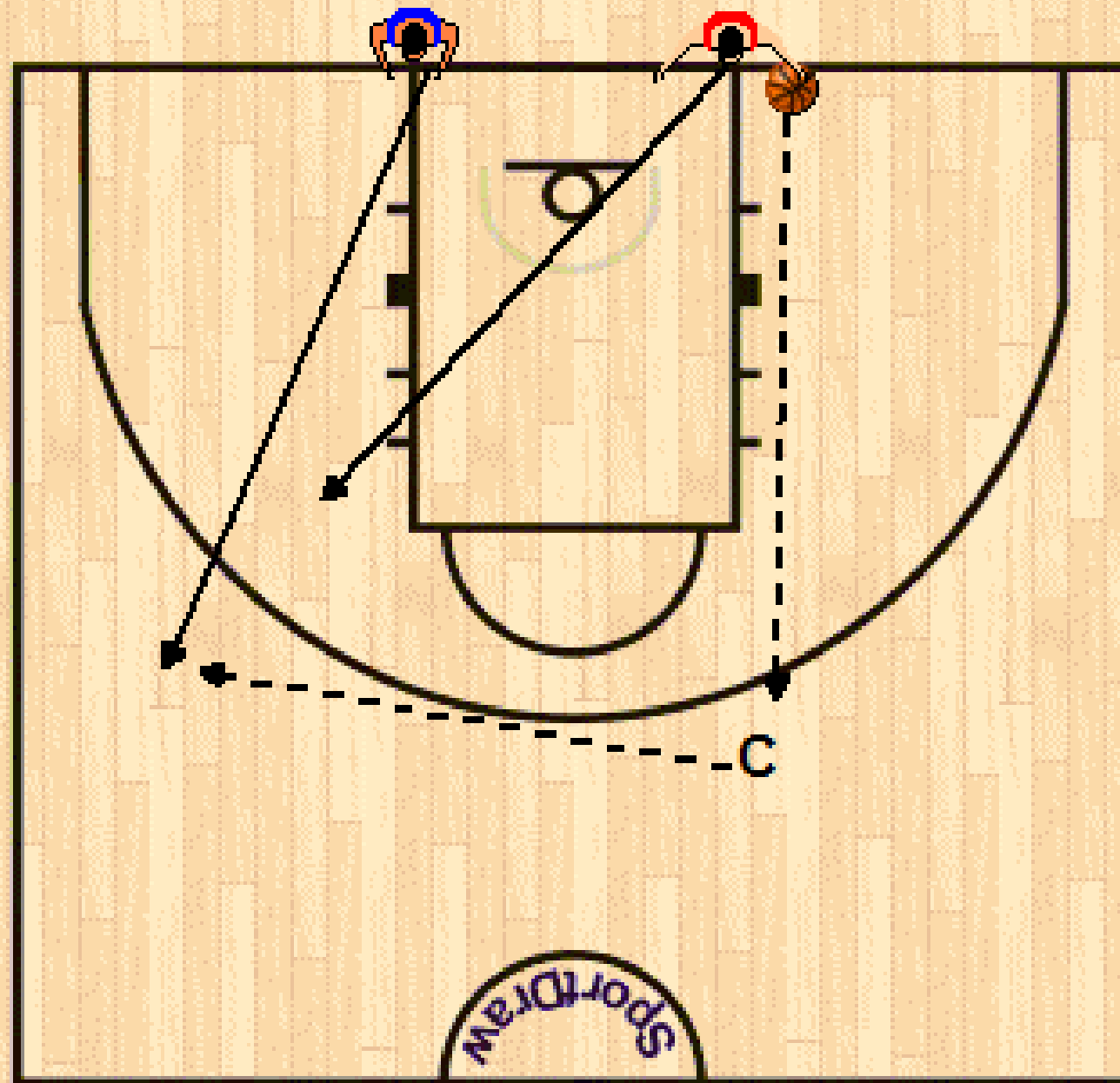
X Stutter step/πιάνει κώνο/Ο πέρασμα

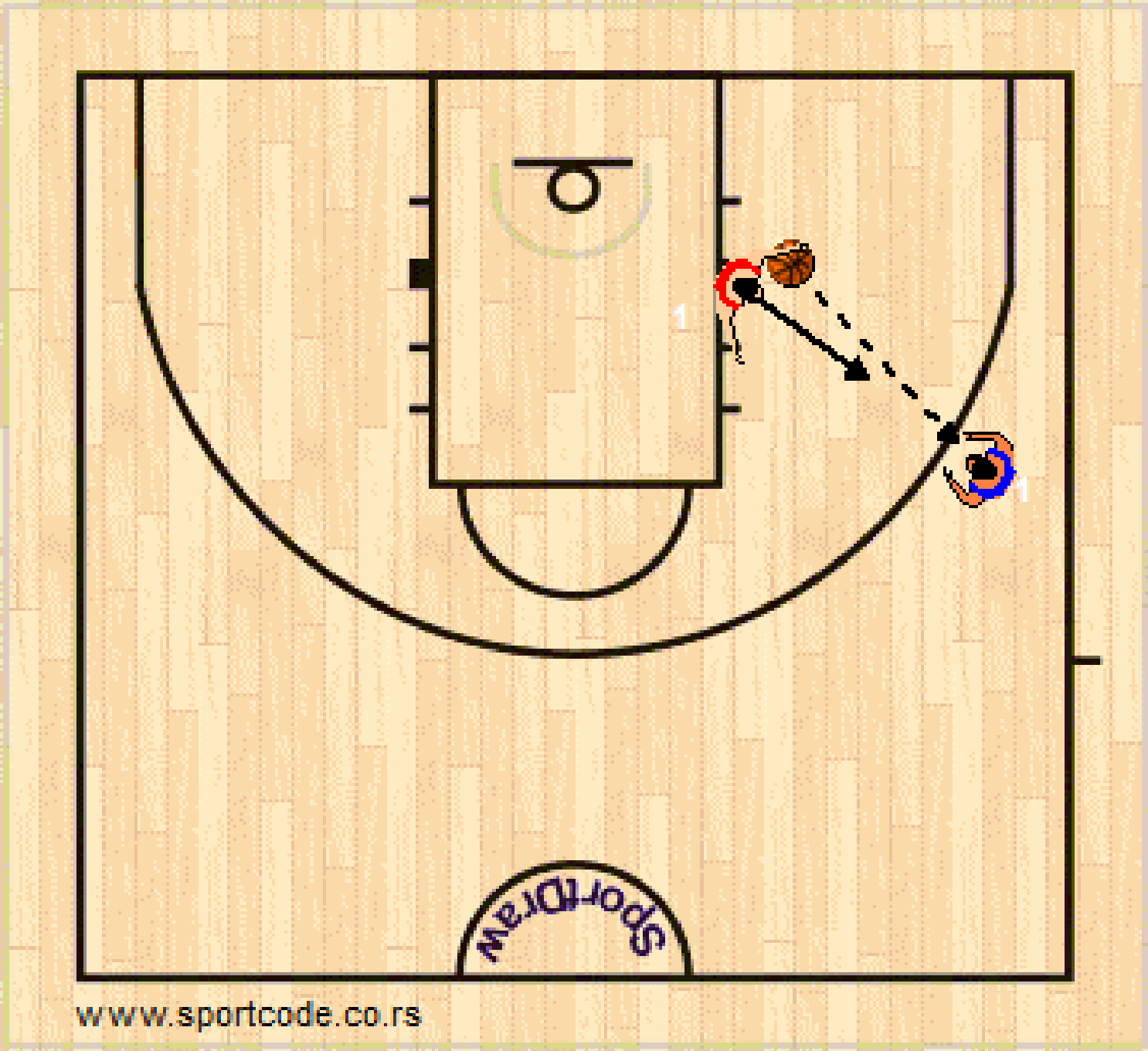


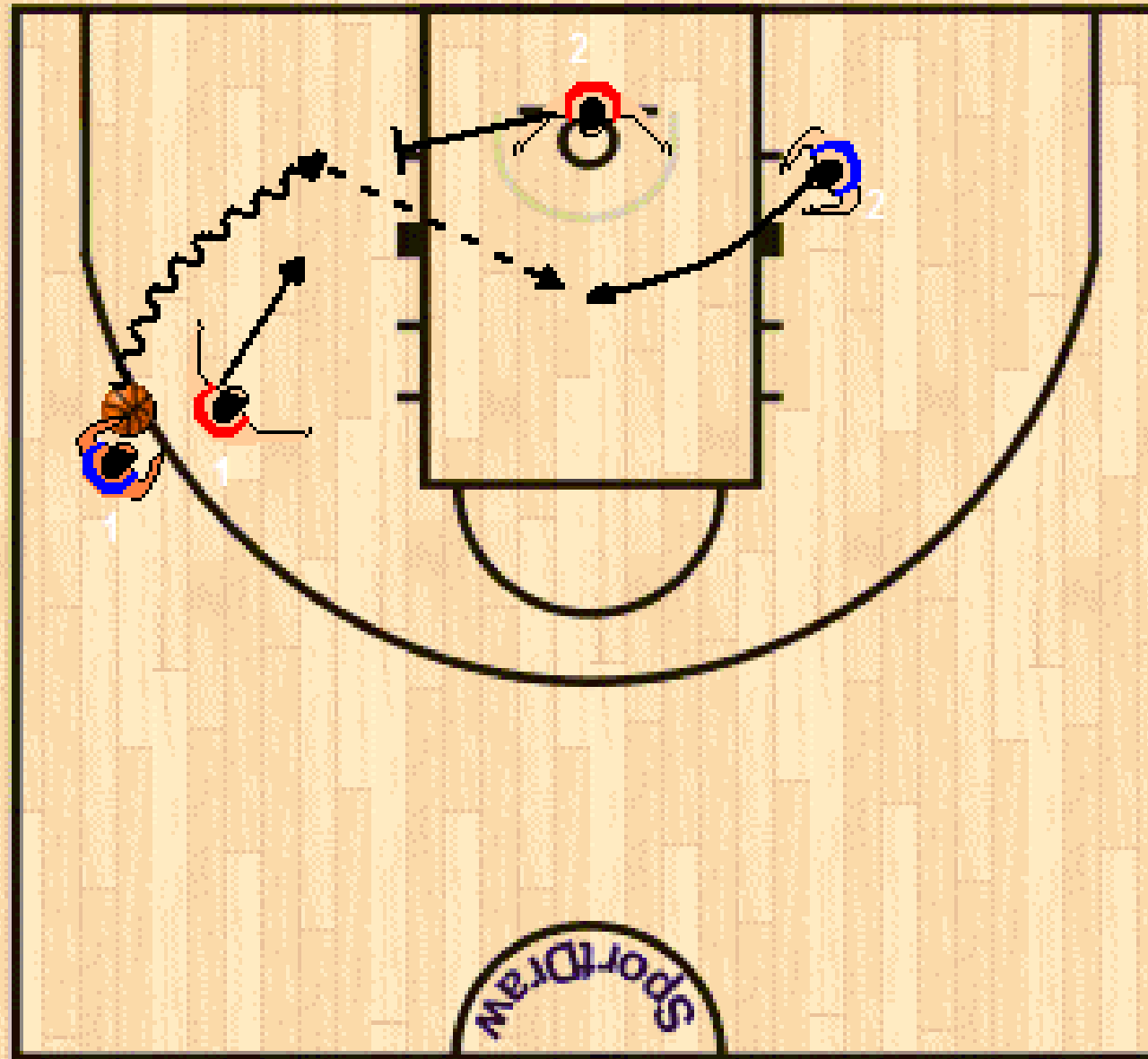
- Χ stutter & προβάλλει πόδι
- Ο κτυπά στο προβαλλόμενο πόδι

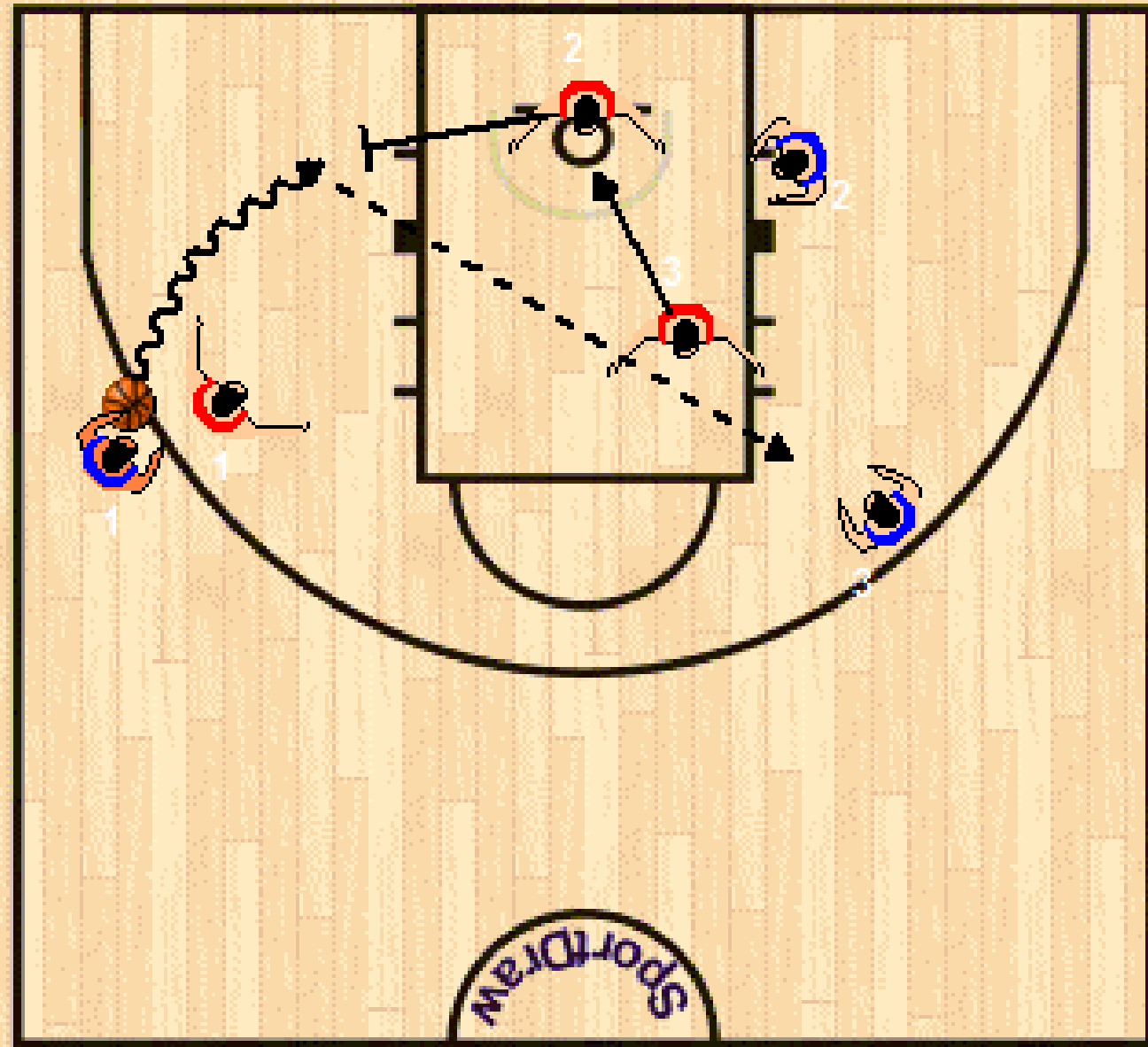




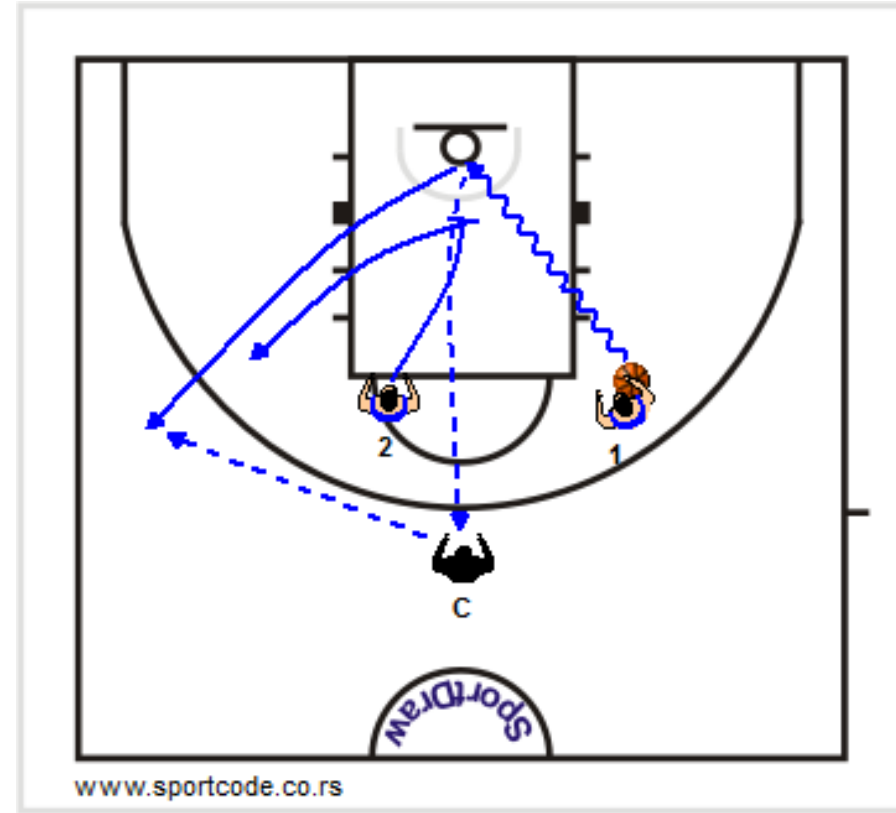
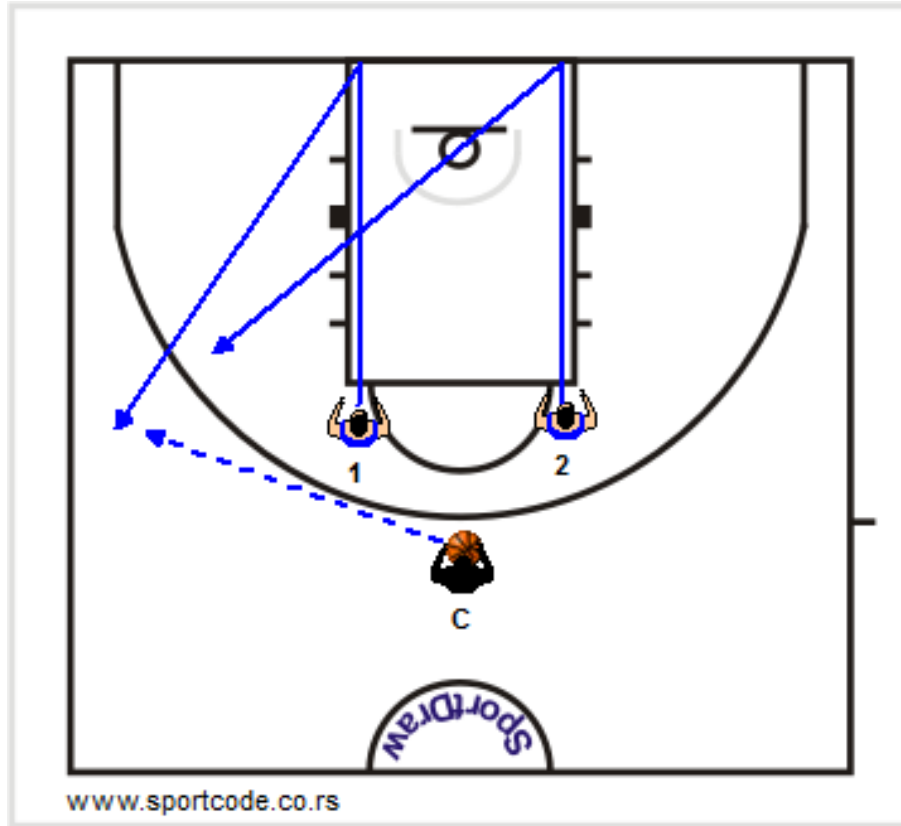








1ΟΝ1 ΜΕ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ



ΠΑΙΚΤΗΣ ΜΕ ΠΛΑΤΗ ΣΤΟ ΚΑΛΑΘΙ

1. Να χρησιμοποιεί όλα τα είδη σουτ
2. Να χρησιμοποιεί και τα δύο χέρια στη ρακέτα
3. Να παίρνει καλές θέσεις
 1. Επειδή κινείται σε μικρό χώρο να εκτελεί γρήγορες κινήσεις, μικρές αλλαγές κατεύθυνσης, στροφές
 2. Να ζητά τη μπάλα στην ευθεία μπάλας – καλαθιού
 3. Να «κρύβεται» στην τελική γραμμή ειδικά στις ζώνες
4. Να καταλαμβάνει χώρο
5. Να δίνει στόχο
6. Να διαβάζει την άμυνα και να αντιδρά ανάλογα

7. Επιθετικότητα – 2η προσπάθεια
8. Καλός πασέρ (P.M στην καρδιά της άμυνας)
9. Να εφαρμόζει screen για τους άλλους
10. R-Πρώτη πάσα στον αιφνιδιασμό
11. Να τρέχει στον αιφνιδιασμό σαν πρώτο ή δεύτερο τρέιλερ
12. Να πηγαίνει στα επιθετικά ριμπάουντ στην transition επίθεση
13. Να είναι «leader»
14. Να μάθει να κινείται μακριά από το καλάθι και να είναι απειλητικός ώστε:
 - να τον ακολουθεί ο αμυντικός του
 - να δημιουργεί χώρο για τους συμπαίκτες του
 - να κινείται σε μεγαλύτερους χώρους
15. Να μάθει να παίζει πρώτα με μέτωπο στο καλάθι και μετά με πλάτη

ΞΕΜΑΡΚΑΡΙΣΜΑ

A. Στη δυνατή πλευρά

- 1. Θέση.** Η θέση του πρέπει να είναι στην νοητή ευθεία μεταξύ μπάλας και καλαθιού ώστε να διευκολύνει την υποδοχή της μπάλας
- 2. Στάση.** Να καταλαμβάνει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χώρο
- 3. Στόχος.** Να διαβάσει την άμυνα και να δώσει στόχο:
 - Ραχιαία στροφή
 - Με αντίσταση

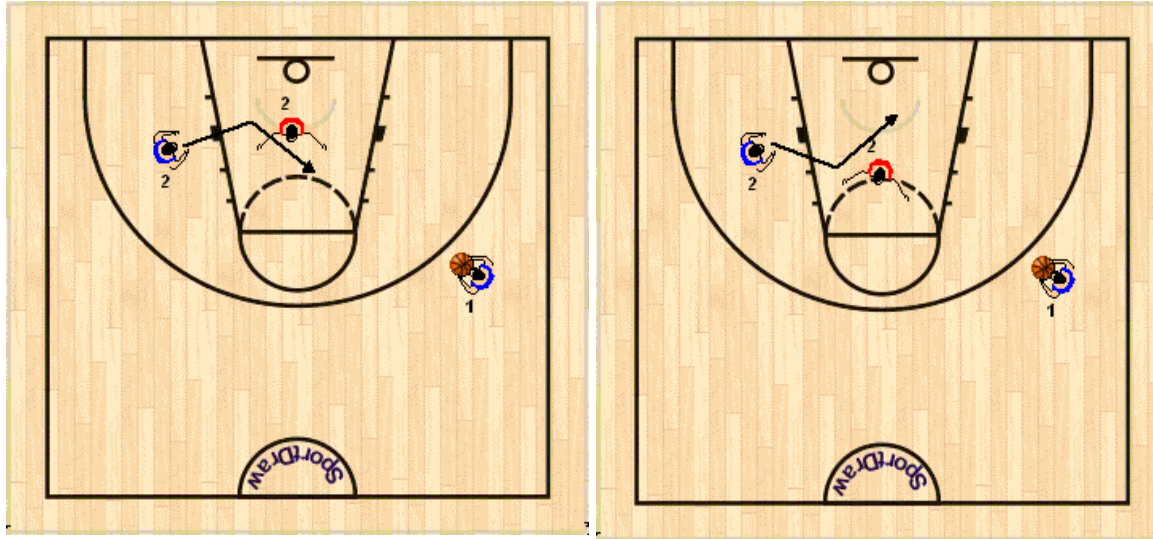
- Αν μαρκάρεται στο δεξιό ώμο (2/4 ή 3/4) να ζητήσει τη μπάλα με το αριστερό χέρι, την παλάμη ψηλά και τα δάκτυλα προς τα επάνω
- Αν μαρκάρεται στον αριστερό ώμο (2/4 ή 3/4) να ζητήσει τη μπάλα με το δεξί χέρι, την παλάμη ψηλά και δάκτυλα προς τα επάνω
- Αν μαρκάρεται από πίσω να ζητήσει τη μπάλα με τα δύο χέρια μπροστά και τις παλάμες μπροστά με τα δάκτυλα προς τα επάνω

- Αν μαρκάρεται από μπροστά τότε μπορεί να αντιδράσει με δύο τρόπους
 - Να ζητήσει lob pass με μέτωπο στο καλάθι και να κινηθεί για την υποδοχή της μπάλας όταν περάσει από πάνω του ώστε να μη δώσει χώρο στον αμυντικό του για να την διεκδικήσει
 - Να ζητήσει back door pass σχηματίζοντας τρίγωνο με τρίτο συμπαίκτη που είναι περίπου στο κέντρο του γηπέδου κι έχει μέτωπο προς αυτόν ώστε να μπορεί να του πασάρει την μπάλα άμεσα.

4. Να υποδέχεται τη μπάλα με τα δύο χέρια

B. Στην αδύνατη πλευρά

- Με αλλαγή κατεύθυνσης
- Με ρολάρισμα



- Να κλειδώνουμε τον αντίπαλο και να ζητάμε τη μπάλα το δυνατόν κοντύτερα στο καλάθι
- Όταν μας κρατάνε: ψηλά τα χέρια γιατί:
 - εκθέτουμε τον αντίπαλο
 - προκαλούμε τον διαιτητή να μας παρατηρήσει
- Flash από αδύνατη για να αποτρέψουμε βοήθεια
- Κίνηση High-low

ΚΙΝΗΣΕΙΣ

- Drop step baseline – power lay-up.
 - Όταν η άμυνα παίζει από πάνω
- Drop step middle – jump hook.
 - Όταν η άμυνα παίζει από κάτω
- Drop step middle – up and under
- Μετωπιαία στροφή (3/4) – Σουτ
- Όταν η άμυνα παίζει από πίσω και τα χέρια του X είναι χαμηλά
- Μετωπιαία στροφή – Προσποίηση σουτ – Διείσδυση
 - Όταν η άμυνα παίζει από πίσω και τα χέρια του X είναι ψηλά
- Το ίδιο και συνεχίζουμε με reverse - Hook
- Το ίδιο και συνεχίζουμε με το άλλο χέρι Hook

- Με ραχιαία στροφή
- Με ντρίπλα προς το κέντρο pivot και
 - Jump hook
 - Drop step
 - Up and under
 - Up και ραχιαία
 - Fade away
- Spin

ΑΠΟ HIGH POST

Να είναι απειλητικός

Να ψάξει πάσα στην αδύνατη πλευρά ή μέσα στη ρακέτα

Αν επιλέξει διείσδυση να χρησιμοποιήσει μία ντρίπλα και να κινηθεί στην αδύνατη

Στη Ζώνη μπορεί να χρησιμοποιήσει back step

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

➤ Mikan drill

➤ Baby hook

➤ Hook shot

➤ Δύο τριάδες στη βάση της ρακέτας

Τρέχουμε τη μισή γραμμή του επιθ. φάουλ και εκτελούμε Hook (7)

Τρέχουμε τη μισή γραμμή του επιθ. φάουλ και εκτελούμε Up and under (7)

Τρέχουμε στον αγκώνα / σταυρωτό βήμα/ hook (6)

Τρέχουμε στον αγκώνα και shot (5)

Τρέχουμε στο 3ποντο (3)

Συνεχίζουμε αντίστροφα.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Εκμάθηση των βασικών επιδεξιοτήτων και χρησιμοποίησή τους στο 1οη 1
2. Παίξε χωρίς τη μπάλα, μην επικεντρώνεις την προσοχή σου στο συμπαίκτη σου με τη μπάλα. Να ξέρεις πάντα που είναι ο αμυντικός σου.
3. Υποδεχόμαστε τη μπάλα με τα μάτια στραμμένα στο καλάθι έτοιμοι να σουτάρουμε, να πασάρουμε ή να διεισδύσουμε.
4. Αν ο αμυντικός βρίσκεται κοντά τον περνάμε με ντρίμπλα. Αν μείνει πίσω τότε ή σουτάρουμε ή πασάρουμε.

5. Αν ο αμυντικός μας προκαλεί το σουτ τότε ή παίζουμε με give and go ή πασάρουμε και τρέχουμε να παίξουμε rnr κτλ.
6. Θέλουμε κίνηση ώστε να προκαλούμε την αντίδραση της άμυνας και να δυσκολεύουμε το μαρκάρισμα, τις βοήθειες και τις περιστροφές
7. Ο παίκτης χωρίς μπάλα πρέπει να μάθει να ακολουθεί τη μπάλα και να διαβάζει την άμυνα την ίδια στιγμή

ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΟ ΑΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ

1. Μείνε σε απόσταση
2. Δημιούργησε γραμμή πάσας
3. Βλέπε τον παίκτη με τη μπάλα
4. Στη skip ή την swing pass να βλέπεις και τη μπάλα και τον αμυνόμενο ταυτόχρονα.
5. Διάβασε τον αμυνόμενο όσο η μπάλα είναι στον αέρα

Α. ΔΙΑΒΑΣΜΑ, Β. ΥΠΟΔΟΧΗ, Γ. ΕΠΙΘΕΣΗ