

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Διάλεξη: Τεχνική ανάλυση της μεταβίβασης και υποδοχής της μπάλας

Καθηγητής, Νικόλαος Αποστολίδης

ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΚΑΙ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- Η μεταβίβαση χαρακτηρίζει όλα τα ομαδικά αθλήματα
- Αναδεικνύει το πνεύμα συνεργασίας μεταξύ των παικτών
- Αποτελεί τη βάση της ομαδικής τακτικής
- Οι καλύτερες στιγμές ενός αγώνα είναι μια σειρά από σωστά εκτελούμενες μεταβιβάσεις που καταλήγουν σε ελεύθερο παίκτη και σ' ένα εύκολο καλάθι
- Είναι η ουσία του ομαδικού παιχνιδιού

- Η αδυναμία στη σωστή κυκλοφορία της μπάλας καταλήγει σε:
 - λάθος επιλογές
 - μαρκαρισμένα σουτ
 - λάθη που δίνουν τη κατοχή της μπάλας στον αντίπαλο.
- Αντίθετα, η ικανότητα στη μεταβίβαση και η δυνατότητα σωστής κυκλοφορίας, μας επιτρέπει:
 - να διατηρούμε την μπάλα
 - να έχουμε ρυθμό στην επίθεση, δηλαδή η μία φάση να διαδέχεται την άλλη χωρίς καθυστέρηση
 - δυσκολεύει τις βοήθειες της άμυνας και
 - τελικά μας δίνει καλές επιλογές άρα και αυξημένα ποσοστά ευστοχίας.

- Το χαρακτηριστικό γνώρισμα των μεγάλων ομάδων είναι ότι η μπάλα:
 - κυκλοφορεί γρήγορα
 - αλλάζει πλευρά
 - μεταβιβάζεται σε ελεύθερο παίκτη έτσι ώστε δημιουργούνται προϋποθέσεις για ελεύθερο σουτ ή διείσδυση.
- Γι' αυτό πρέπει να «κτίζουμε» την επίθεση με βάση τις πάσες που είναι ο γρηγορότερος και αποτελεσματικότερος τρόπος για να κυκλοφορεί η μπάλα κι όχι τις ντρίπλες.
- Συνεπώς, η ποιότητα μιας ομάδας εξαρτάται άμεσα από την ικανότητα των παικτών της στη πάσα.

- Είναι προφανές από τα παραπάνω ότι καθήκον του προπονητή είναι να μεταδώσει στους παίκτες του την αντίληψη ότι στην επίθεση πρέπει να κυριαρχεί η σκέψη **«Η ομάδα μου να σκοράρει»**, που στην πράξη σημαίνει ότι **«όποιος είναι μόνος πασάρεται»** και όχι η λογική, που συναντάμε συχνά, **«Εγώ να σκοράρω»** που δείχνει έλλειψη πνεύματος συνεργασίας και οδηγεί σε λάθος επιλογές.

Διακρίνουμε 3 επίπεδα ικανότητας των παικτών στη μεταβίβαση.

- Στο πρώτο επίπεδο είναι η αρχάριοι το παιχνίδι των οποίων χαρακτηρίζεται από έλλειψη αποστάσεων μεταξύ τους και κατάχρηση ντρίπλας. Οι αρχάριοι όταν δεν μπορούν να συνεχίσουν να κατέχουν τη μπάλα την πετούν σε συμπαίκτη ή στο χώρο περισσότερο για να την ξεφορτωθούν.
- Στο δεύτερο επίπεδο είναι οι παίκτες που μεταβιβάζουν την μπάλα σε συμπαίκτη ανεξάρτητα αν αυτός μπορεί ή είναι έτοιμος να την υποδεχτεί.
- Στο τρίτο επίπεδο ανήκουν οι παίκτες που μεταβιβάζουν την μπάλα με σωστό τρόπο, σε συγκεκριμένο στόχο, στο σωστό χρόνο (timing) δημιουργώντας προϋποθέσεις για καλό σουτ.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

1. Καλή ισορροπία και έλεγχος του σώματος

- Εξασφαλίζεται με τη σωστή στάση του σώματος που είναι ανάλογη του είδους της μεταβίβασης.
- Τα πόδια πρέπει να είναι λυγισμένα και το σώμα χαλαρό.
- Όταν μεταβιβάζουμε τη μπάλα, κατά προτίμηση, να πατάμε στα δύο πόδια, να πιάνουμε τη μπάλα με τα δύο χέρια και να έχουμε το κεφάλι ψηλά.

2. Θέση τριπλής απειλής

- Η σωστή θέση της μπάλας και η στάση του σώματος δεν πρέπει να επιτρέπει στον αμυντικό να διαβάσει την πρόθεσή μας για την επιθετική ενέργεια που θα επιλέξουμε.
- Η θέση της τριπλής απειλής είναι αυτή που κρατά σε επιφυλακή τον αμυνόμενο για οποιαδήποτε επιθετική ενέργεια.

3. Περιφερειακή όραση

- Ο παίκτης πρέπει να ελέγχει οπτικά όλο το γήπεδο και να γνωρίζει τη θέση συμπαικτών και αντιπάλων.
- Να μην εστιάζει την προσοχή του σε συγκεκριμένο παίκτη ή περιοχή διότι γίνεται προβλέψιμη η πρόθεσή μας (Telegraph pass).
- Στο οπτικό του πεδίο να έχει τους συμπαίκτες του, την κατεύθυνσή τους, να αξιολογεί την ταχύτητα που κινούνται όπως και την αντίστοιχη κατάσταση των αντιπάλων τους.
- Όταν μεταβιβάζουμε τη μπάλα, στο κέντρο του οπτικού μας πεδίου έχουμε τον αμυνόμενο που προσπαθεί να εμποδίσει τον παραλήπτη και τη δίνουμε εκεί που αδυνατεί να τη κλέψει.

4. Συγχρονισμός

- Η μεταβίβαση στον παραλήπτη και ειδικά στον σουτέρ πρέπει να γίνει στην κίνηση τη στιγμή που αποκτά ικανό πλεονέκτημα χώρου από το αμυντικό του μετά από ξεμαρκάρισμα ή χρησιμοποίηση screen, στο εξωτερικό χέρι μακριά από την άμυνα

5. Δύναμη / Ταχύτητα μπάλας

- Η ταχύτητα είναι ανάλογη της απόστασης.
- Οι πάσες πρέπει να είναι δυνατές, να ελαχιστοποιείται ο χρόνος πτήσης της μπάλας άρα και οι πιθανότητες να παρεμβληθεί αντίπαλος και να αλλάξει η κατοχή της.
- Οι αυξημένες τα τελευταία χρόνια φυσικές ικανότητες των παικτών καθιστούν τις χαλαρές, σιγανές μεταβιβάσεις επικίνδυνες να περιέλθουν στην κατοχή των αμυντικών που αντιδρούν προσφέροντας βοήθειες ή κινούνται στις περιστροφές (rotation).
- Στις προπονήσεις οι πάσες πρέπει να είναι τόσο δυνατές όσο επιτρέπει η απόσταση των παικτών.
- Σε πάσες στήθους και σε απόσταση 4-6μ δεν επιτρέπεται η μπάλα να διαγράψει καμπύλη.

6. Διάδρομος, το ευάλωτο σημείο του αντιπάλου

- Η μεταβίβαση είναι εύκολη όταν δύο παίκτες στέκονται ο ένας απέναντι στον άλλον και πετούν τη μπάλα.
- Σε αγωνιστικές συνθήκες όπου παρεμβάλλονται αντίπαλοι η ασφαλής μεταβίβασή της απαιτεί συγκέντρωση, διάβασμα της θέσης των αμυντικών, επιλογή του είδους της μεταβίβασης και πέρασμα της μπάλας από διάδρομο που ο αμυντικός είναι ευάλωτος.
- Ο διάδρομος που πρέπει να περάσει η μπάλα επιλέγεται με βάση τη στάση του σώματος και κυρίως τη θέση των χεριών του αμυντικού.

- Οι διάδρομοι πάσας είναι επτά και είναι οι εξής:
 1. Πάνω από το κεφάλι του αμυνόμενου.
 2. Κοντά στην αριστερή πλευρά του κεφαλιού του και πάνω από τον ώμο.
 3. Κοντά στη δεξιά πλευρά του κεφαλιού του και πάνω από τον ώμο.
 4. Κοντά στην αριστερή πλευρά του σώματός του και κάτω από τον ώμο.
 5. Κοντά στη δεξιά πλευρά του σώματός του και κάτω από τον ώμο.
 6. Κοντά στο αριστερό γόνατο
 7. Κοντά στο δεξιό γόνατο

- 7. Χρησιμοποίηση προσποίησης πριν τη μεταβίβαση** ώστε ο αμυντικός να χάσει την ισορροπία του ή να κερδίσουμε χρόνο εάν ο συμπαίκτης μας δεν είναι ελεύθερος.
- Η προσποίηση, για να είναι πειστική και να ακολουθήσει ο αμυνόμενος, πρέπει η μπάλα να κινηθεί αποφασιστικά ψηλά για σουτ ή χαμηλά για διείσδυση και στη συνέχεια να επιλέξουμε έναν από τους πέντε διαδρόμους πάσας.

8. Σωστή λαβή της μπάλας

9. Αποστάσεις

- 4-5μ. να απλώνει η άμυνα, να δημιουργούνται χώροι
- Όταν ο Χ παίζει μακριά από τον πασέρ τότε μειώνουμε την απόσταση ώστε να έχει λίγο χρόνο να διαβάσει την άμυνα και να αντιδράσει αποτελεσματικά

10. Καμπύλη. Όχι πάσα ευθεία σε παίκτη που απομακρύνεται. Προσπάθεια να οδηγούμε τον Ο στο καλάθι με baseball ή lob pass

- 11. Ο στόχος.** Μεταβίβαση μακριά από τον αντίπαλο στο εξωτερικό χέρι του συμπαίκτη.
- 12. Πρόβλεψη.** Διάβαζε την άμυνα.
- 13. Μεταβίβαση πριν την ντρίπλα**
- 14. Γνώριζε τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του συμπαικτών σου**
- 15. Διείσδυση και μεταβίβαση**
- 16. Να είσαι σίγουρος για τη μεταβίβαση**
- 17. The next pass.** Όταν παίκτης έχει καλό σουτ αλλά συμπαίκτης του έχει καλύτερο τότε πασάρουμε σ' αυτόν (extra pass)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΠΑΛΑΣ

- Να παρακολουθεί την τροχιά της μπάλας
- Να συγχρονίζεται με την δυνατότητα του πασέρ να του μεταβιβάσει την μπάλα
- Να κινείται προς την μπάλα
- Να δίνει στόχο με τα χέρια προτεταμένα
- Να πιάνει τη μπάλα στο ύψος του στήθους και σε θέση τριπλής απειλής ώστε:
 - α. να είναι έτοιμος για δράση
 - β. να μειώνει τις πιθανότητες απώλειας της μπάλας
- Να πιάνει μεγάλο χώρο.

ΕΙΔΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ

- Μεταβίβαση στήθους (Chest Pass)
- Μεταβίβαση με ένα χέρι (Push Pass)
- Μεταβίβαση πάνω από το κεφάλι (Overhead Pass)
- Σκαστή πάσα με τα δύο χέρια (Bounce Pass)
- Μακρινή μεταβίβαση με ένα χέρι (Baseball pass)
- Μεταβίβαση χέρι με χέρι
- Ραχιαία μεταβίβαση
- Ραβερσέ μεταβίβαση

Μεταβίβαση στήθους

Η πιο απλή, γρήγορη και κοινή μεταβίβαση.

Χρησιμοποιείται:

- Σε καταστάσεις αιφνιδιασμού
- Στο γύρισμα της μπάλας από τη μια πλευρά στην άλλη μέσω της θέσης του point guard
- Στο περιφερειακό γύρισμα της μπάλας στη ζώνη
- Γενικά όπου δεν παρεμβάλλεται αντίπαλος ανάμεσα στον πασέρ και στον παραλήπτη.

Εκτέλεση:

- **Η μπάλα να είναι σε θέση τριπλής απειλής με:**
 - χέρια χαλαρά
 - αγκώνες κατά μήκος των πλευρών
 - δάκτυλα να εφάπτονται της μπάλας
 - αντίχειρες κοντά
 - μπάλα να πιέζεται από δείκτη και αντίχειρα
- **Η απελευθέρωση της μπάλας εκτελείται με:**
 - τα χέρια να τεντώνουν
 - η μπάλα να κυλά στα δάκτυλα έτσι ώστε κατά την πτήση της να παίρνει αντίθετες στροφές
 - οι καρποί να κάμπτονται και οι παλάμες να δείχνουν κάτω και έξω.
- **Η πάσα να είναι παράλληλη και δυνατή**
- **Στις μικρές ηλικίες η προβολή του ποδιού δίνει μεγαλύτερη ώθηση στη μπάλα, ισορροπία σώματος και ακρίβεια στη μεταβίβαση.**

Μεταβίβαση με ένα χέρι

- Η περισσότερο χρησιμοποιούμενη μεταβίβαση κάτω από πίεση.
- Από την θέση της τριπλής απειλής η μπάλα μεταφέρεται στο πλάι και στο ύψος του ώμου με βήμα προς τον παραλήπτη μακριά από την άμυνα με το ένα χέρι πίσω από τη μπάλα και το άλλο στο πλάι το οποίο προστατεύει τη μπάλα με τον ώμο και τον αγκώνα.
- Προσποίηση κάθετη και πέρασμα μπάλας από ένα από τα πέντε σημεία
- Μερικές φορές πασάρουμε με μεγάλο βήμα στο πλάι με σκαστή πάσα. Αν ο αμυντικός ακολουθήσει τότε με σταυρωτό βήμα πασάρουμε από την άλλη πλευρά

Πάσα πάνω από το κεφάλι

Χρησιμοποιείται:

- Για μεταφορά της μπάλας περιφερειακά
- Για την τροφοδότηση παίκτη με πλάτη στο καλάθι ή παίκτη που κινείται μέσα στη ρακέτα
- Για εναρκτήρια πάσα αιφνιδιασμού (Outlet pass)
- Για μεταφορά της μπάλας από τη μια πλευρά στην άλλη α) από το Low Post και β) με Skip pass.

Εκτέλεση:

- Θέση μπάλας: πάνω από το κεφάλι
- Εκτέλεση με κίνηση καρπών και δακτύλων
- Η μπάλα δεν πρέπει να τοποθετείται πίσω από το κεφάλι διότι αργεί να απελευθερωθεί δίνοντας το χρόνο στην άμυνα να αντιδράσει όπως επίσης δεν πρέπει να κατεβαίνουν τα χέρια χαμηλά για τον ίδιο λόγο
- Η μεταβίβαση μπορεί να γίνει είτε ευθεία είτε με καμπύλη (Lob pass)

Σκαστή πάσα με τα δύο χέρια

Χρησιμοποιείται:

- Όταν παρεμβάλλεται αμυντικός ανάμεσα στον πασέρ και στον παραλήπτη
- Σε back door συνεργασίες
- Σε παίκτη που διεισδύει στο καλάθι
- Σε τελικές πάσες στον αιφνιδιασμό
- Για την τροφοδότηση παίκτη στο low post όταν αυτός μαρκάρεται από πίσω ή 2/4 και 3/4

Εκτέλεση:

- Η τεχνική της είναι ίδια με τη μεταβίβαση από το στήθος
- Δυνατό βήμα στη κατεύθυνση της μπάλας με τη προβολή του ποδιού
- Τα χέρια τεντώνουν
- Η μπάλα κυλά στα δάκτυλα δίνοντας αντίθετες στροφές και κτυπά στα $2/3$ της απόστασης και πλησιέστερα στον παραλήπτη.

Μακρινή μεταβίβαση με ένα χέρι

Χρησιμοποιείται:

- Όταν θέλουμε να μεταβιβάσουμε τη μπάλα σε μεγάλη απόσταση
- Για εναρκτήρια πάσα αιφνιδιασμού (Outlet pass)
- Για επαναφορά της μπάλας από την τελική ή την πλάγια γραμμή. σε συμπαίκτη που κινείται προς το αντίπαλο καλάθι και έχει ελεύθερο χώρο μπροστά του

Εκτέλεση:

- Η μπάλα πιάνεται με τα δύο χέρια πάνω απ' τον ώμο
- Το δεξί είναι πίσω από την μπάλα (για μεταβίβαση με το δεξί χέρι) ενώ το αριστερό την στηρίζει
- Το αριστερό πόδι και ο αριστερός ώμος δείχνουν τον παραλήπτη
- Η μπάλα ωθείται από τον ώμο, τον αγκώνα, τον καρπό και τέλος τα δάκτυλα από τα οποία απελευθερώνεται κυλώντας στις άκρες των δακτύλων και ο δείκτης δείχνει τον παραλήπτη ορίζοντας την κατεύθυνση της μπάλας.
- Στις μικρές ηλικίες η προβολή του ομώνυμου ποδιού με το χέρι απ' το οποίο απελευθερώνεται η μπάλα, βοηθά στην ισορροπία του σώματος και την ακρίβεια στη μεταβίβαση.

ΛΑΘΗ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

- Αγκώνες ανοικτοί στα πλάγια.
- Ώθηση της μπάλας με το δυνατό χέρι.
- Να μην τεντώνουν τα χέρια.
- Να αλλοιώνεται η κίνηση λόγω έλλειψης δύναμης.
- Να επιμένουν σε δύσκολες μεταβιβάσεις.
- Να έχουν περιορισμένο οπτικό πεδίο.
- Να επικεντρώνεται η προσοχή σε ένα μόνο παίκτη.
- Να επικεντρώνεται το βλέμμα στον παραλήπτη.
- Κακός συγχρονισμός.
- Κακή επιλογή διαδρόμου πάσας σε σχέση με τη στάση και τη θέση των χεριών του αμυντικού.

ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΣΤΟ LOW POST

- **Ο παίκτης με πλάτη στο καλάθι (παραλήπτης) 1**
 1. Η θέση του πρέπει να είναι στην νοητή ευθεία μεταξύ μπάλας και καλάθιού ώστε να διευκολύνει την υποδοχή της μπάλας
 2. Να καταλαμβάνει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χώρο
 3. Να διαβάξει την άμυνα και να δίνει στόχο:

Ο παίκτης με πλάτη στο καλάθι 2

- 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

Ο παίκτης με πλάτη στο καλάθι 3

- 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

Ο παίκτης με μέτωπο στο καλάθι (πασέρ) 1

- Να βρίσκεται κάτω από τη νοητή προέκταση της γραμμής των ελευθέρων βολών και σε σωστή απόσταση (4-5μ) από τον συμπαίκτη του.
- Να έχει τη θέση της τριπλής απειλής
- Αν χρειασθεί να βελτιώσει τη θέση του με ντρίπλα ώστε να τοποθετήσει τον συμπαίκτη του στην ευθεία μπάλας καλάθιού
- Να χρησιμοποιήσει διαβάζοντας την άμυνα τη μεταβίβαση πάνω από το κεφάλι ή τη σκαστή με δύο ή ένα χέρι.

Ο παίκτης με μέτωπο στο καλάθι 2

Μετά τη μεταβίβαση έχει τις επιλογές:

- Να κινηθεί στο καλάθι
- Να εφαρμόσει screen
- Να εφαρμόσει screen και να κινηθεί στο καλάθι
- Να κινηθεί στη πλάτη του αμυντικού του για επιστροφή μπάλας και σουτ
- Να κινηθεί πίσω για αμυντική κάλυψη