

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

Διάλεξη: Τεχνική ανάλυση του shot

Καθηγητής, Νικόλαος Αποστολίδης

# ΣΟΥΤ

- Σκοπός όλων των επιθετικών ενεργειών είναι το σουτ
- Όλοι οι παίκτες πρέπει να σκοράρουν, να αποτελούν επιθετική απειλή
- Ικανότητα εκτέλεσης σουτ από διαφορετικές θέσεις.  
(Ισορροπία βολής)

## Καλός σουτέρ

- Σωστή τεχνική
- Εξάσκηση
  - 300-500 σουτ ημερησίως σε σετ των 10 ή 20 με ποσοστά ευστοχίας (τον καθιστούν υπεύθυνο)
  - Με παθητική ή ενεργητική άμυνα
  - Με πίεση χρόνου
  - Μετά από ξεμαρκάρισμα
  - Σουτ θέσεων
    - Ποιο σουτ σου ταιριάζει
    - Μάθε πότε να σουτάρεις
    - Ταμπλό → φίλος γιατί σουτάρουμε από ψηλά

## Διαφορά μεταξύ σουτέρ και σκόρερ

- Ο σουτέρ εκτελεί όποτε έχει ένα σουτ
- Ο σκόρερ μόνο όταν έχει καλές προϋποθέσεις για σουτ

## Διανοητική προετοιμασία

- Χαλάρωση
- Αυτοπεποίθηση
- Αυτοσυγκέντρωση

## Τεχνική του Σουτ

- Ισορροπία σώματος
- Θέση μπάλας
- Στόχος
- Ώθηση μπάλας
- Καμπύλη βολής. (μικρή γωνία περιορίζει την επιφάνεια του στόχου, μεγαλύτερη προκαλεί απώλεια της αίσθησης του χώρου)
- Συνέχεια της κίνησης

# Τεχνική του Σουτ

Balance

Eyes

Elbow

Follow through

## ΕΙΔΗ ΣΟΥΤ

1. Σουτ σε στάση
2. Διείσδυση – lay up
3. Σουτ με άλμα - jump shot
4. Reverse shot - Hook shot
5. Jump Hook
6. floater
7. Follow
8. Κάρφωμα

## BALL HANDLING SHOT

1. Χωρίς μπάλα εκτέλεση της κίνησης
2. Με μπάλα εκτέλεση του σουτ. Ο παίκτης πετάει την μπάλα προς τα πάνω..
3. Με μπάλα εκτέλεση του σουτ σε τοίχο.
4. Με μπάλα εκτέλεση του σουτ σε τοίχο με αγκώνα στον τοίχο
5. Από ύπτια θέση σουτ (στον αέρα) και υποδοχή της στην αρχική θέση
6. Από θέση οκλαδόν σουτ (στον αέρα) και υποδοχή της στην αρχική θέση
7. Από θέση οκλαδόν σουτ, υποδοχή, ραχιαίο πέρασμα στο άλλο χέρι, κίνηση σουτ (ζευγάρια)

8. Κατά ζεύγη, εκτέλεση του σουτ. Ο ένας πετάει στον άλλο με τη σωστή τεχνική
9. Σουτ με ένα χέρι κάτω από το καλάθι. Έμφαση στην τεχνική.
10. Σουτ από το κέντρο (κοντινή απόσταση και προοδευτικά απομακρυνόμενοι )
11. Σουτ από πλάι με ταμπλό (κοντινή απόσταση και προοδευτικά απομακρυνόμενοι)



## Διείσδυση Σουτ (Διδασκαλία)

1. Από την “καλή” πλευρά με το “καλό” χέρι
  - ένα βήμα και σουτ
  - δύο βήματα και σουτ
  - βήμα με ταυτόχρονη αναπήδηση της μπάλας, πιάσιμο της μπάλας, δύο βήματα και σουτ
  - περπατητά ντρίμπλα, πιάσιμο της μπάλας, δύο βήματα και σουτ
  - κανονική ντρίμπλα και διείσδυση βολή (ολοκληρωμένη μορφή)
2. Τα ίδια από την “αδύνατη πλευρά”
3. Τα ίδια από τον κέντρο

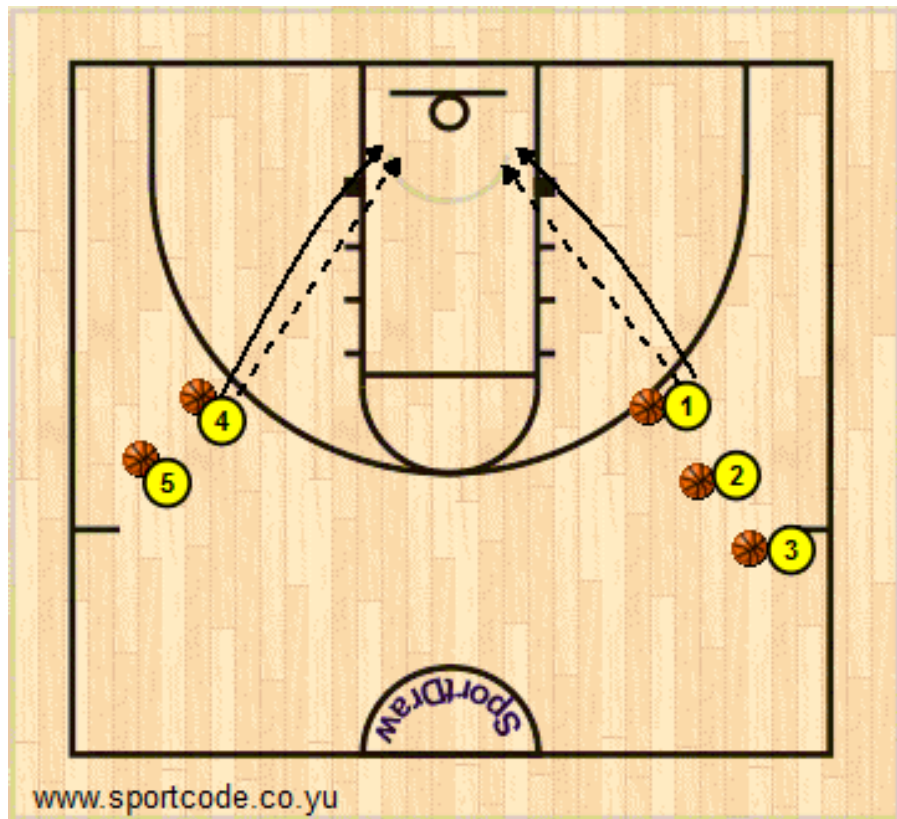
## ΔΙΕΙΣΔΥΣΕΙΣ ΔΕΞΙΑ ΚΑΙ ΑΡΙΣΤΕΡΑ

1. Χέρι από πίσω
2. Χέρι από κάτω
3. Χέρι πλάγια τεντωμένο
4. Πίσω από το καλάθι
5. **Με ένα βήμα** από μπροστά και πίσω
6. **Stride stop** εσωτερικό μπροστά-πίσω/εξωτερικό χέρι
7. **Euro step** lay up
8. Lay up with **contact**
9. **Spin move** lay up + counter move
10. **Pro-hop**
11. **Floater**
12. **Cutoff** dribble move (Def-body-ball)

# JUMP SHOT

## ΕΠΙΔΕΙΞΗ

- Περπάτημα κάθε παίκτης μόνος του, πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας με σωστή θέση και λαβή.
- Ζευγάρια αντιμέτωποι. Χωρίς άλμα πέταγμα της μπάλας ο ένας στον άλλον.
- Καθιστοί το ίδιο και μετά σε ύπτια κατάκλιση με βοηθό.



Οι παίκτες όλοι με μια μπάλα. Πασάρουν στον εαυτό τους όπως φαίνεται στο σχ.

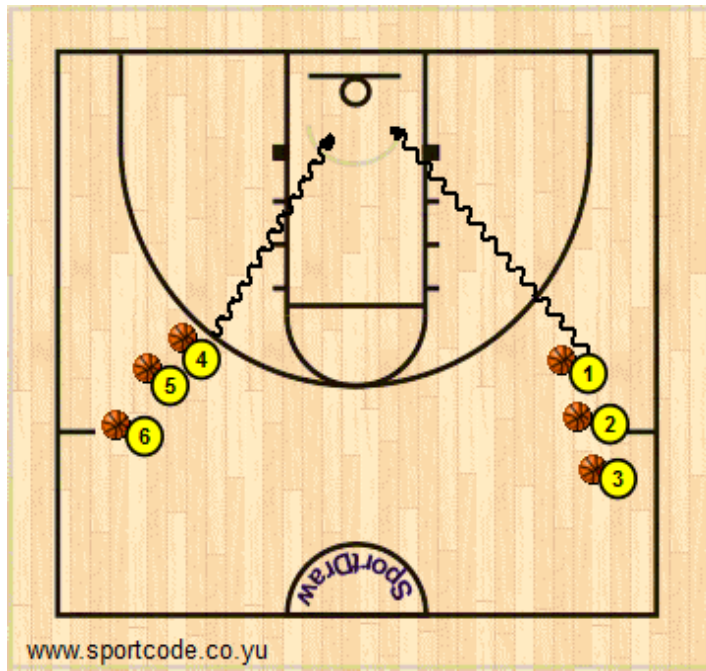
Με stride stop ή jump stop πιάνουν τη μπάλα.

Η μπάλα είναι μπροστά στο στομάχι περίπου και κάθε παίκτης κάνει 3

ταλαντώσεις-βαθιά καθίσματα χωρίς να

ανεβοκατεβάζει τη μπάλα.

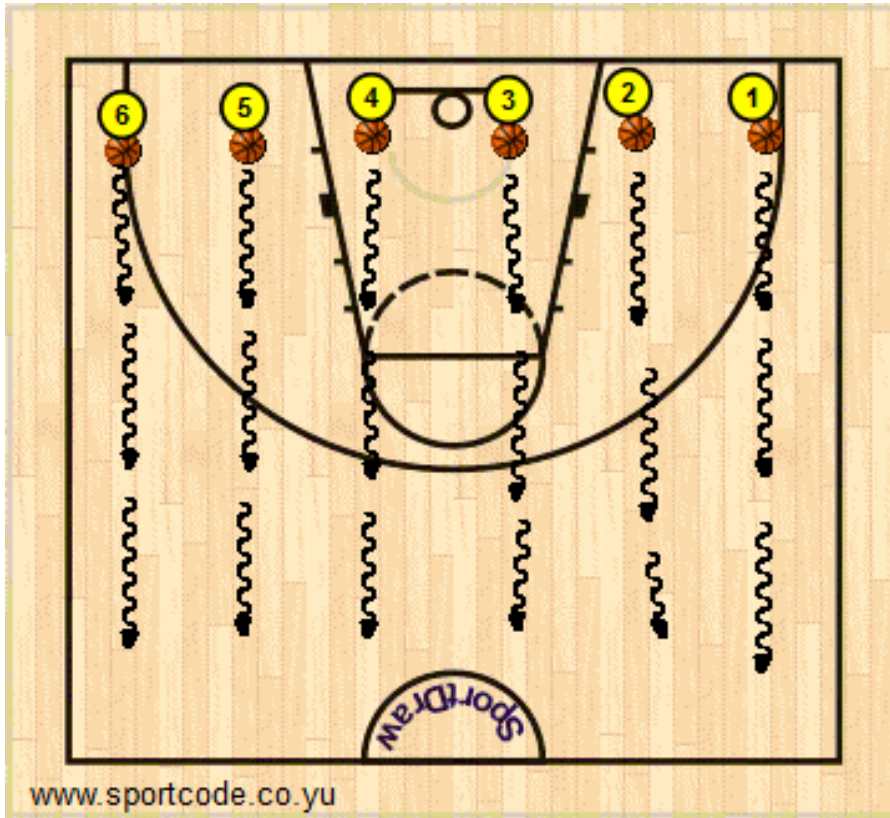
Μένει 3 sec. στο ημικάθισμα χαμηλά. **Δε σουτάρει.**



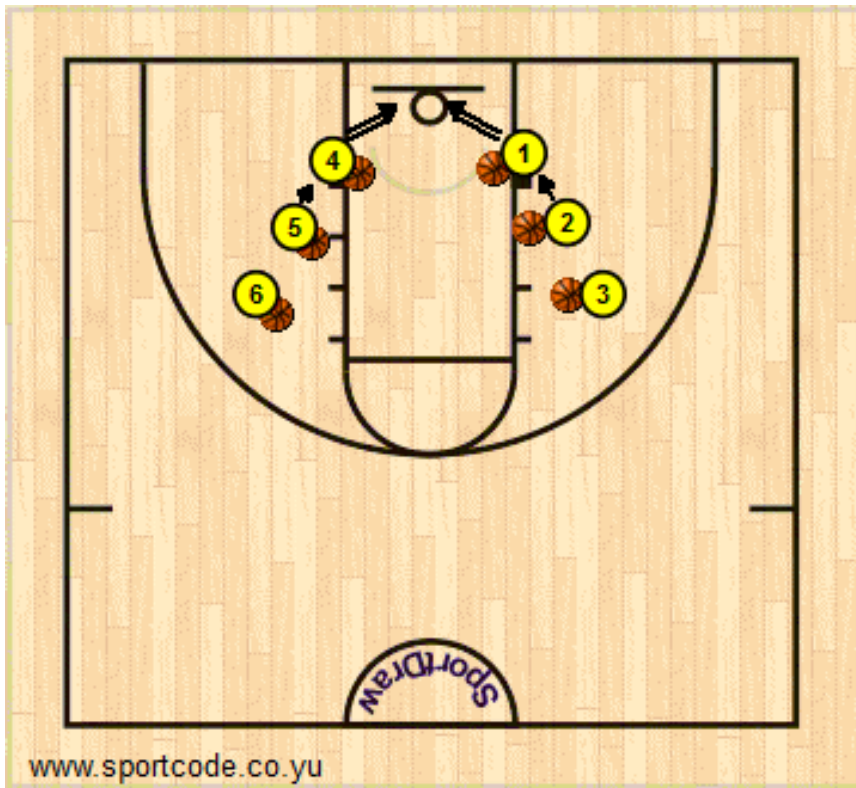
- Ίδια άσκηση με την προηγούμενη μόνο που τώρα κάθε παίκτης κάνει ντρίμπλα, κάνει jump stop ή stride stop και αφού πιάσει τη μπάλα εκτελεί πάλι 3 ταλαντώσεις όπως προηγουμένως. **Πάλι δε σουτάρει.**
- Στη συνέχεια και αφού οι παίκτες εμποδώσουν την κίνηση κάνουν 2 ταλαντώσεις, άλμα αλλά δεν απελευθερώνουν τη μπάλα απλά την ανεβάζουν στη σωστή θέση και γίνεται έλεγχος των σημείων κλειδιών για το σωστό σουτ.

Κατόπιν απελευθερώνεται η μπάλα στο ψηλότερο σημείο του άλματος αλλά όχι προς το καλάθι (δε σουτάρουμε) και ο παίκτης την ξαναπιάνει.

Η επόμενη εξέλιξη της άσκησης είναι ο παίκτης να κάνει 1 ταλάντωση και άλμα σουτ. Μετά 2 ταλαντώσεις και στην 3<sup>η</sup> σουτ.

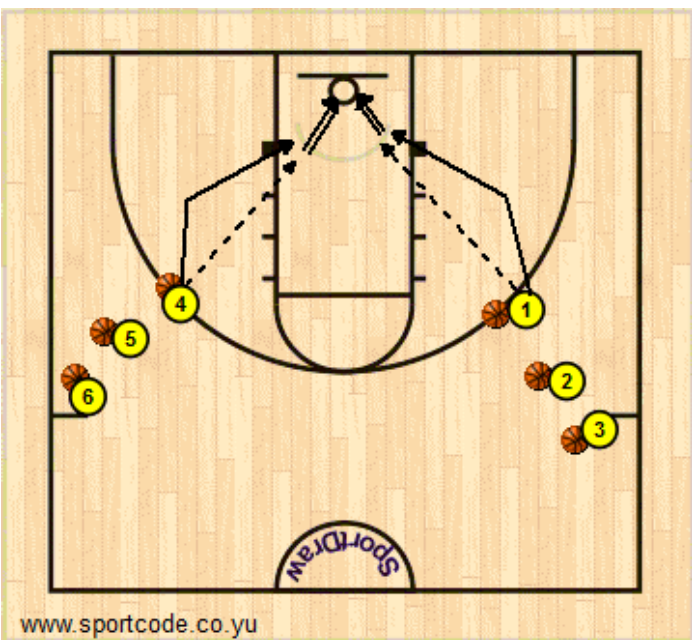


- Τώρα οι παίκτες αραιώνουν στην τελική και με ντρίμπλα-τρέξιμο σε όλο το γήπεδο κάνουν jump stop ή stride stop και ταλαντώσεις.



www.sportcode.co.yu

- Οι παίκτες όπως φαίνονται στο διπλανό σχ. Ο 2 και 5 με ένα σύνθημα δίνουν εντολή στον 1 και 4- που είναι ακίνητοι- αντίστοιχα να σουτάρουν χωρίς ντρίμπλα. Μετά σουτάρουν ο 2 και 5 με σύνθημα του 3 και 6 κ.ο.κ
- Στη συνέχεια της άσκησης ο μπροστινός κάνει ταλαντώσεις και αφού δεχτεί ερέθισμα από τον πίσω παίκτη εκτελεί με jump shot.



- Οι παίκτες πετούν με ανάποδες στροφές τη μπάλα και αφού χτυπήσουν τα πόδια τους 4-5 φορές τρέχουν, πιάνουν τη μπάλα και σουτάρουν.
- Στη συνέχεια από τις 45 μοίρες κάθε παίκτης κάνει δέκα ΔΥΝΑΤΑ χτυπήματα με το δεξί χέρι, δέκα με το αριστερό και δέκα και με τα 2 χέρια μπροστά του και μετά σουτάρει jump shot.
- Οι επόμενες ασκήσεις είναι με παθητική άμυνα, με κανονική άμυνα, με πίεση χρόνου, 1 εναντίον 1 από το κέντρο αλλά μόνο με jump shot , με έξοδο από screen κτλ.



## REVERSE SHOT

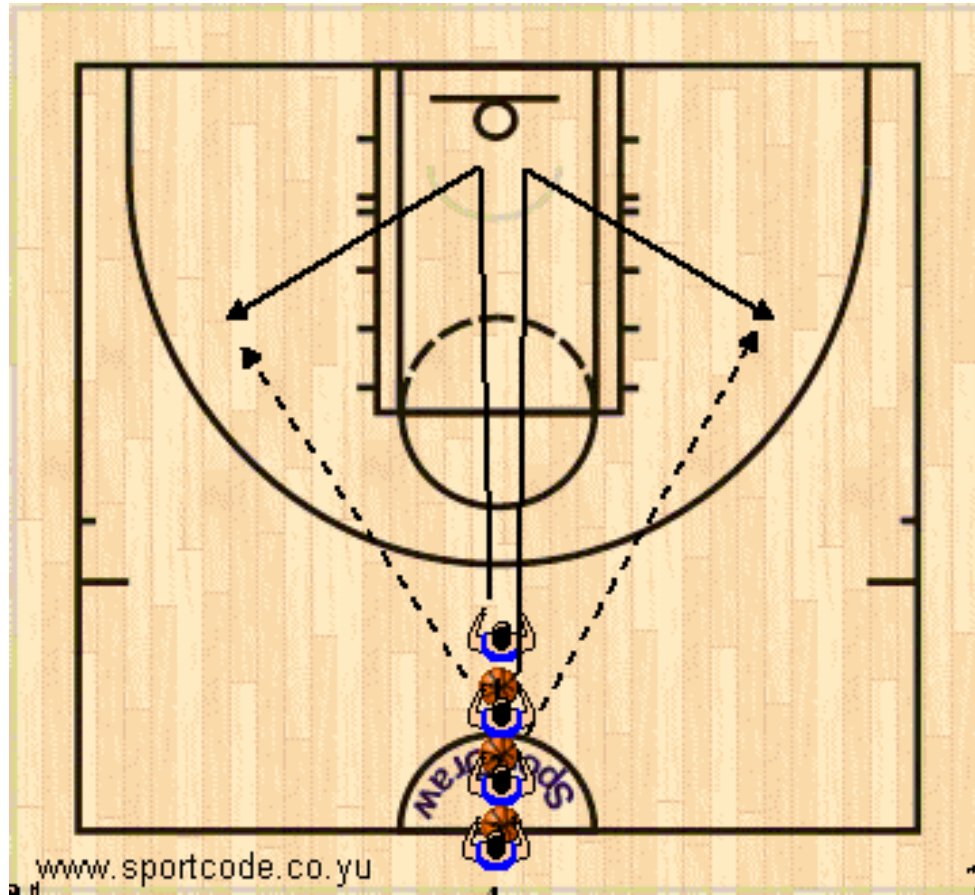
Να προηγηθεί η εκμάθηση της reverse πάσας

1. Χωρίς μπάλα εκτέλεση της κίνησης
2. Με μπάλα εκτέλεση της κίνησης
3. Με μπάλα εκτέλεση του σουτ
4. Κατά ζεύγη εκτέλεση του σουτ
5. Μέτωπο στο καλάθι, βήμα με το αριστερό προς τα δεξιά και σουτ
6. Από την ίδια θέση, δεξί βήμα αριστερά και σουτ με το αριστερό χέρι
7. Διαδοχικά, ραβέρσες από την αριστερή και δεξιά πλευρά του καλαθιού (mikan drill)

## JUMP HOOK

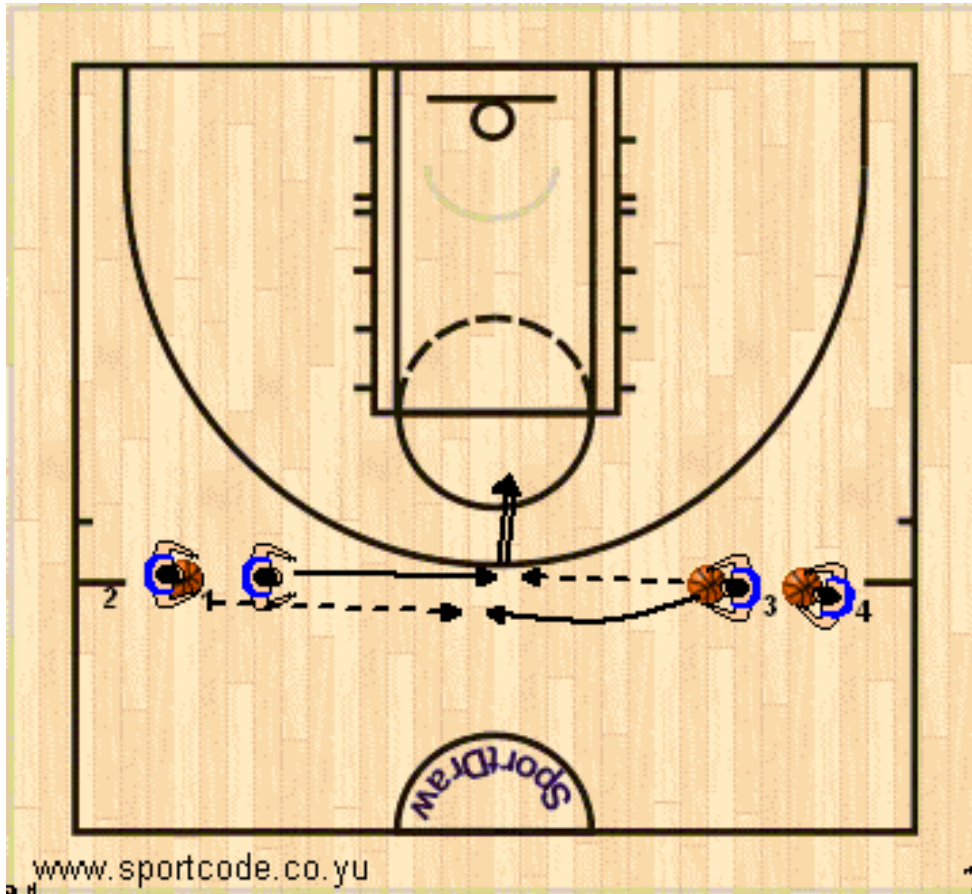
# ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΑΣΑ

1. Αυτοπάσα με μέτωπο στο καλάθι, stride stop & σουτ
2. Αυτοπάσα με μέτωπο στο καλάθι, jump stop & σουτ
3. Αυτοπάσα με πλάτη στο καλάθι, jump stop, μετωπιαία στροφή & σουτ
4. Αυτοπάσα με πλάτη στο καλάθι, jump stop, ραχιαία στροφή & σουτ
5. Αυτοπάσα με πλάτη στο καλάθι, jump stop, με μέτωπο στο καλάθι & σουτ
6. Ζευγάρια σουτ εναλλάξ χωρίς πίεση – 3άδες 2 μπάλες
7. Ζευγάρια σουτ εναλλάξ με πίεση
8. Ζευγάρια σουτ εναλλάξ με πίεση και τρέξιμο μέχρι τη σέντρα
9. Ζευγάρια – 2 σημεία (στα 10 σουτ ή 60'')
10. 3 παίκτες 2 μπάλες -2'

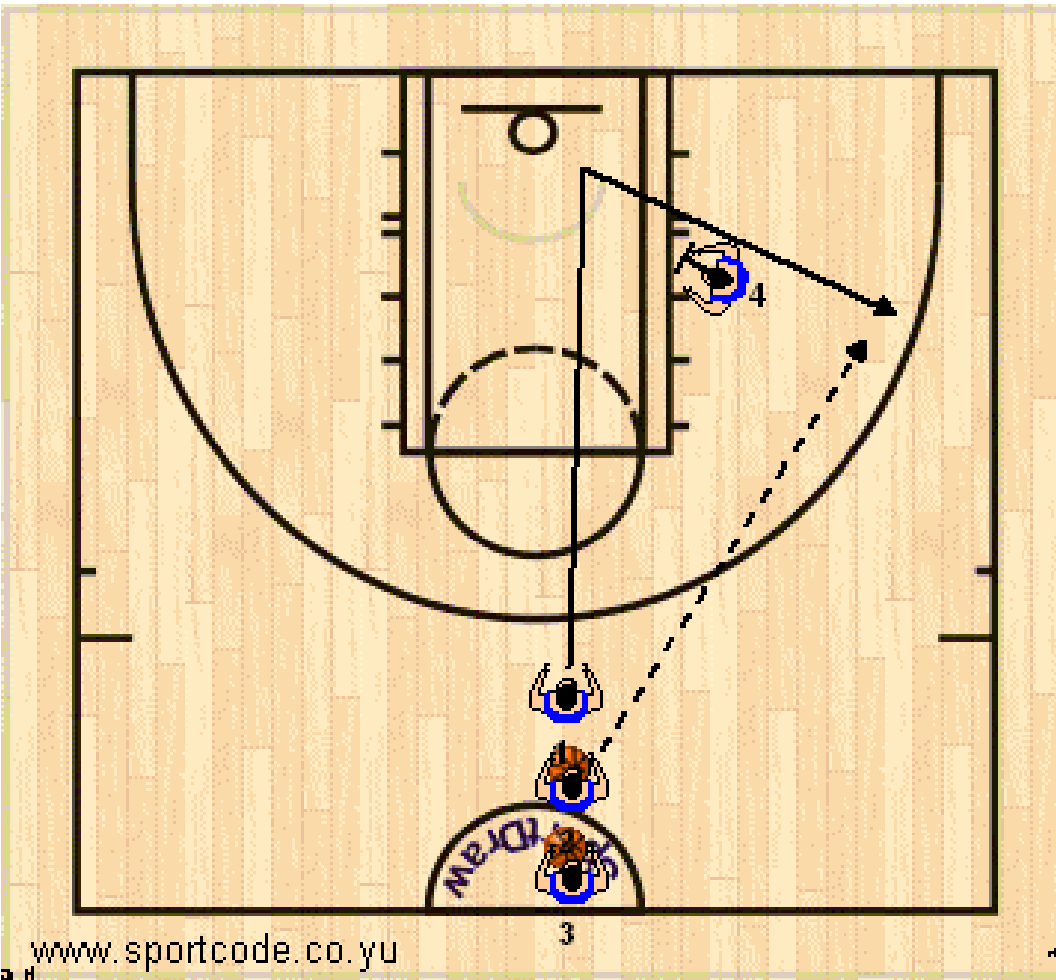


Οι παίκτες σε 1 γραμμή.

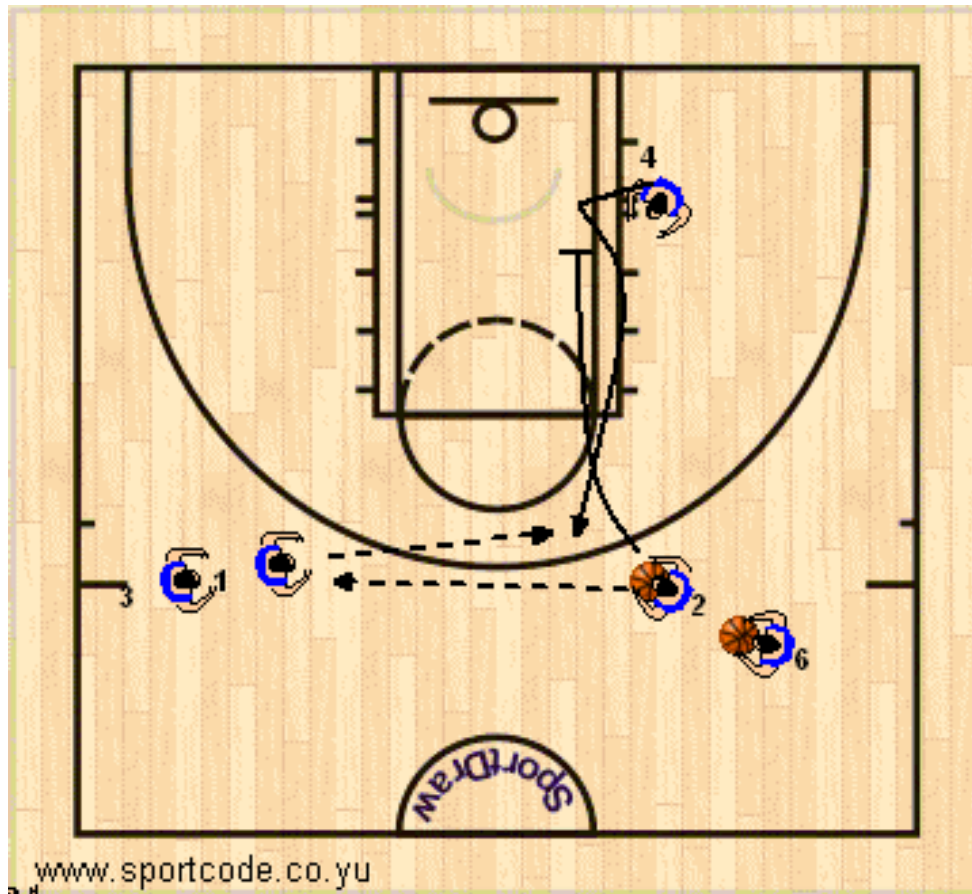
Ο 1<sup>ος</sup> δεν έχει μπάλα και βγαίνει αριστερά, δέχεται τη μπάλα και σουτάρει. Ο επόμενος δεξιά κ.ο.κ.



Οι παίκτες σε 2 γραμμές  
αντιμέτωποι. Όλοι έχουν  
μπάλες εκτός από τον 1.  
Ο 1 τρέχει προς τον 3,  
δέχεται τη μπάλα από  
αυτόν και σουτάρει.  
Μετά ο 3 δέχεται τη  
μπάλα από τον 2 και  
σουτάρει.  
Προσοχή στο footwork

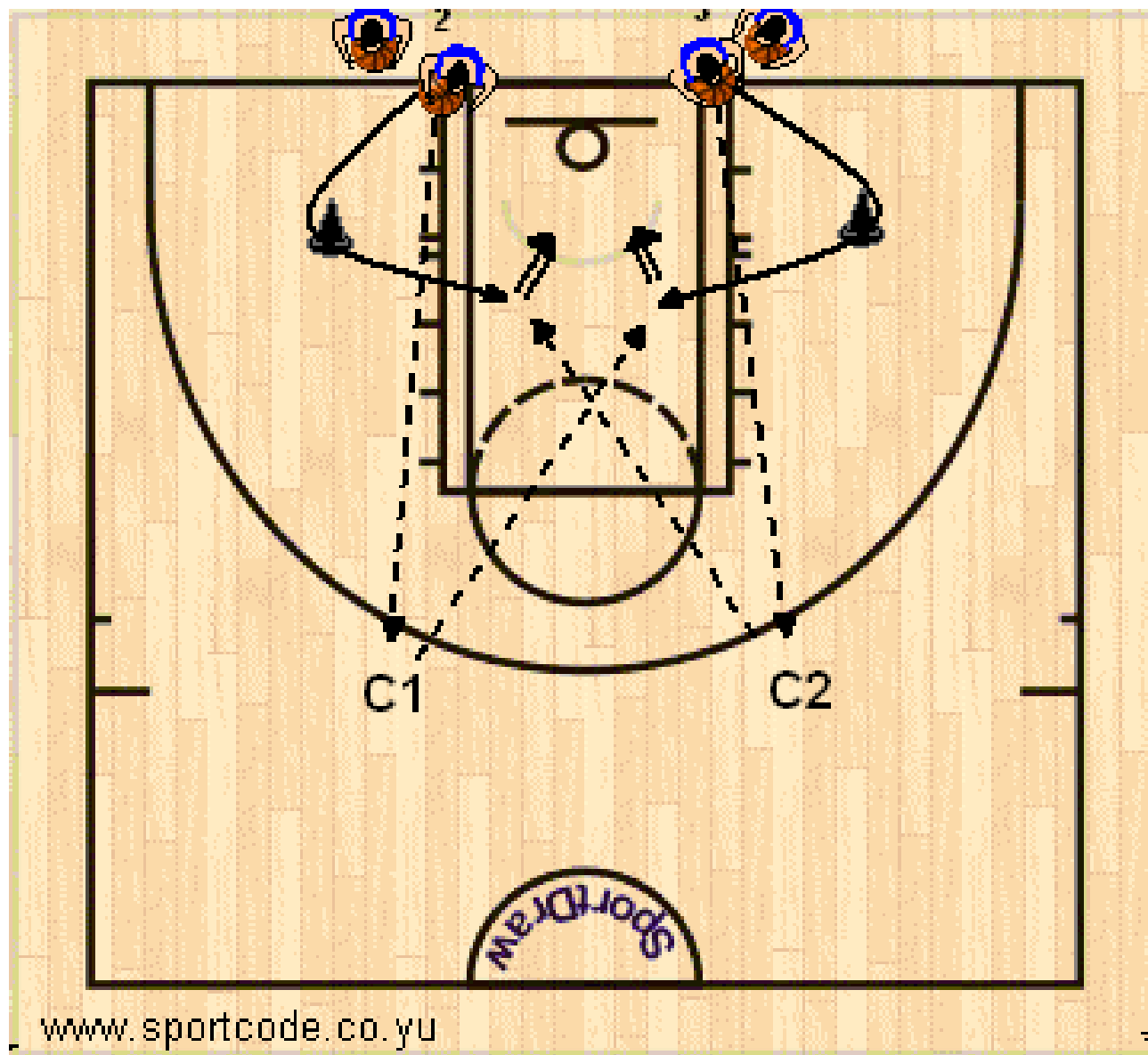


Οι παίκτες όπως στο σχ. Ένας παίκτης είναι στο middle post ως screener. Ο 1ος από τη γραμμή δεν έχει μπάλα και ξεκινάει και εκτελεί έξοδο από το screen του συμπαίκτη του. Δέχεται τη μπάλα και σουτάρει. Ο screener γίνεται rebounder και πηγαίνει τελευταίος στη σειρά ενώ ο σουτέρ γίνεται ο επόμενος screener



www.sportcode.co.yu

Οι παίκτες σε 3 σειρές όπως φαίνεται στο σχ. Ο 2 πασάρει στον 5 και κάνει screen για τον 4. Ο 4 μόλις δεχτεί τη μπάλα εκτελεί αμέσως. Όλοι πηγαίνουν 1 θέση δεξιά: αυτός που έδωσε την τελευταία πάσα, παίρνει το rebound και πηγαίνει πίσω από τον 6, ο screener μένει χαμηλά για αν είναι ο επόμενος σουτέρ κ.τ.λ

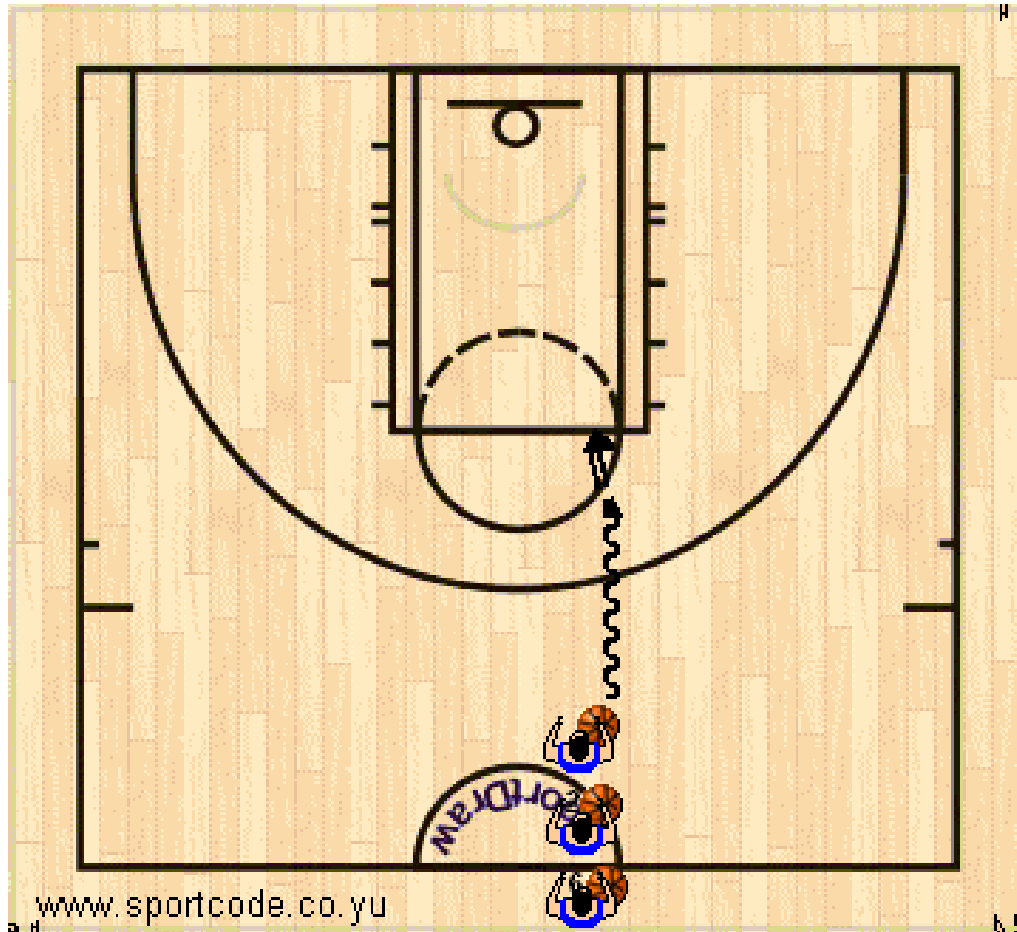


## ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΝΤΡΙΜΠΛΑ

- Με μία ντρίμπλα και stride stop
- Με μία ντρίμπλα και jump stop
- Με δύο ντρίμπλες. Η 2<sup>η</sup> προωθητική ή παραλλαγή
- Με πολλές ντρίμπλες
- Με απομάκρυνση



## ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΝΤΡΙΜΠΛΑ



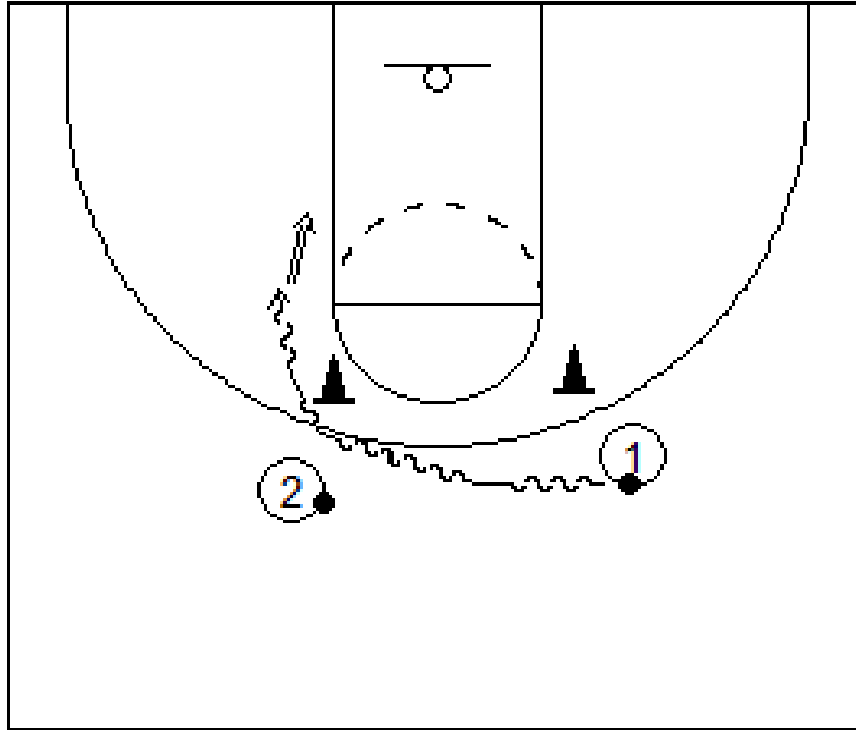
Μια γραμμή παικτών με μπάλες.

Ντρίμπλα με το δεξί χέρι. Stride stop-jump shot.

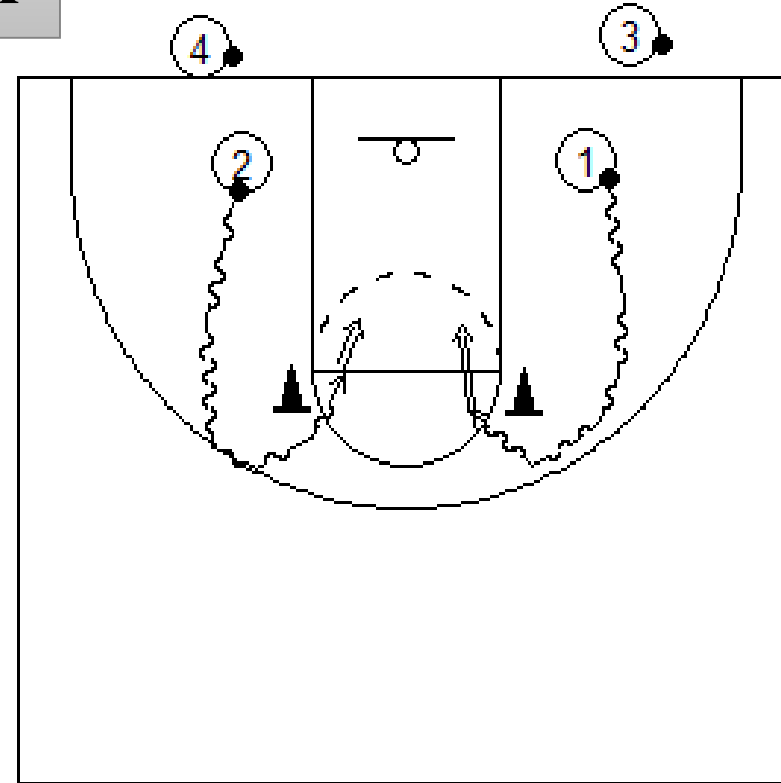
Το ίδιο και από αριστερά.

Το ίδιο με jump stop

# ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΝΤΡΙΜΠΛΑ



SWEEP  
2 DRIBBLE (ELBOW-ELBOW)  
STRIDE STOP  
ΕΣΩΤ ΠΟΔΙ ΠΡΩΤΟ



SWEEP  
2 DRIBBLE (LOW-ELBOW)  
STRIDE STOP  
ΕΣΩΤ ΠΟΔΙ ΠΡΩΤΟ  
ΣΥΝΕΧΕΙΑ LOW-ELBOW

## SPOT UP SHOT

## ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΟΥΤ

- 21
- ΔΙΑΓΩΝΙΑ
- ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΣΤΑ 11 ΕΥΣΤΟΧΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΛΑΘΙΩΝ
- Ο ΝΙΚΗΤΗΣ
- ΚΑΝΕ ΟΤΙ ΚΑΝΩ

## ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΚΡΗΝ

### ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΒΟΛΕΣ

- ΤΟΣΑ ΕΥΣΤΟΧΑ ΟΣΟΙ ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ
- ΔΥΟ ΣΟΥΤ. 1<sup>ο</sup> ΑΣΤΟΧΟ ΤΡΕΧΕΙ ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ, 2<sup>ο</sup> ΑΣΤΟΧΟ ΤΡΕΧΕΙ ΣΤΟ ΑΛΛΟ ΚΑΛΑΘΙ