

## **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

Διάλεξη: Τεχνική ανάλυση της διεκδίκησης της μπάλας

Καθηγητής, Νικόλαος Αποστολίδης

# ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗ ΜΠΑΛΑΣ

- Καθοριστική για την έκβαση του αγώνα
- Εξαρτάται από την τεχνική κατάρτιση, τα φυσικά προσόντα και το ψυχοπνευματικό επίπεδο του παίκτη

## ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ

Συγχρονισμός άλματος, επαφή με μπάλα στο ψηλότερο σημείο

Αίσθηση χώρου και χρόνου

Δυναμικό ανέβασμα χεριών και κατακόρυφο άλμα

Κτύπημα μπάλας με τις άκρες των δακτύλων

## ΤΟ ΚΛΕΨΙΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

1. Όταν ο επιθετικός δεν προστατεύει τη μπάλα ο αμυντικός πρέπει να τη διεκδικεί
2. Όταν η μπάλα είναι κάτω και διεκδικείται τότε τρέχουμε, την προστατεύουμε με το πόδι μας που περνά από πάνω της και στη συνέχεια αποκτούμε την κατοχή της

## ΡΗΜΠΛΟΥΝΤ

Είναι από τα βασικά που δεν επαναλαμβάνονται συχνά  
όπως το σουτ, η πάσα και η ντρίπλα

Οι περισσότερες κατοχές μπάλας προέρχονται από  
ρημπάουντ

Η ομάδα που ελέγχει τα ρημπάουντ συνήθως ελέγχει  
και το παιχνίδι

Τα αμυντικά ρημπάουντ περιορίζουν τον αντίπαλο σ'  
ένα μόνο σουτ και δίνουν ευκαιρία για αιφνιδιασμό

Τα επιθετικά ρημπάουντ προσθέτουν ευκαιρίες για  
σκορ με υψηλά ποσοστά ευστοχίας (2ο σουτ)

## ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ R/ER

Δεν παρακολουθούμε τη τροχιά της μπάλας

Όλα τα σουτ παίζονται σαν άστοχα

Κατοχή εσωτερικής θέσης

Να γνωρίζουμε τούς σουτέρ

Να γνωρίζει τις επιθετικές συνήθειες των αντιπάλων

Εκρηκτικότητα κινήσεων

Μαχητικότητα (δίψα για να κερδίσεις τη μάχη)

Οξυδέρκεια (πρόβλεψη)

Συγχρονισμός

Εξάσκηση

## ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΡΗΜΠΛΟΥΝΤ

- Μπλοκ άουτ
  - Μετωπιαία στροφή (στον σουτέρ)
  - Ραχιαία στροφή (σε παίκτη χωρίς μπάλα)
  - Check and go (για γρήγορους και αλτικούς)
- Εκτόπισμα
- Πιάσιμο με δύο χέρια-προστασία μπάλας
- Μεταβίβαση

## ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΡΗΜΠΛΟΥΝΤ

Ο επιθετικός

- Γνωρίζει πότε θα γίνει το σουτ
- Γνωρίζει τον σουτέρ
- Μπορεί να χρησιμοποιήσει tipping or follow
- Κίνηση για αποφυγή του μπλοκ άουτ
  - Προσποίηση στη ραχιαία στροφή (fake and go)
  - Κίνηση προς το καλάθι στη μετωπιαία στροφή (straight cut)
  - Αλλαγή κατεύθυνσης
  - Όταν έχει γίνει το μπλοκ reverse pivot στο μπροστινό πόδι (spin)
  - Step back

- Να κινηθεί προς το καλάθι όταν η μπάλα φύγει από τα χέρια του σουτέρ
- Να μην επιτρέψει στον αμυντικό να έρθει σε επαφή για μπλοκ
- ΔΕΥΤΕΡΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Το επιθετικό ριμπάουντ είναι 75% επιθυμία και 25% ικανότητα