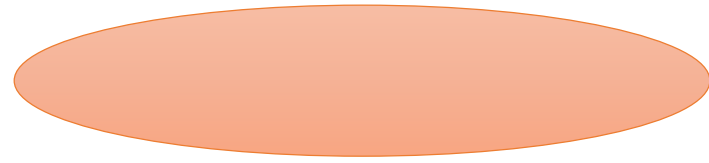


**«Επιθετικές συνεργασίες δύο παικτών»
Give and go & Hand off**

Καθηγητής Ν. Αποστολίδης



1. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ
2. ΔΙΝΟΥΜΕ ΣΤΟΧΟ
3. ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΟΥΜΕ ΣΤΗ ΡΑΚΕΤΑ
4. ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΟΥΜΕ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ
5. ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗ ΡΑΚΕΤΑ ΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΜΠΑΛΑ

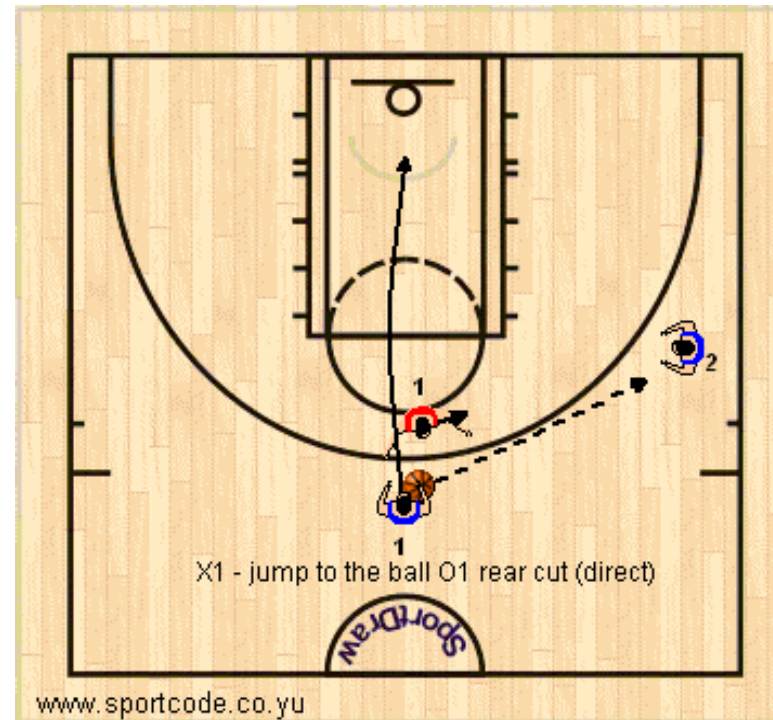
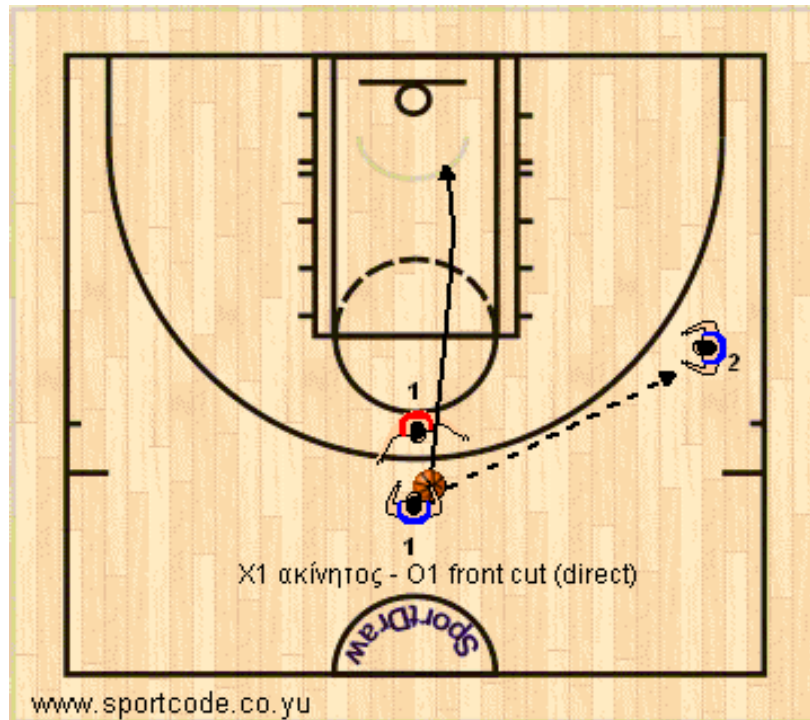
ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗ ΠΑΣΑ

- AN X ΑΚΙΝΗΤΟΣ → DIRECT CUT (FRONT CUT)
- AN X JUMP TO THE BALL → DIRECT CUT (REAR CUT)

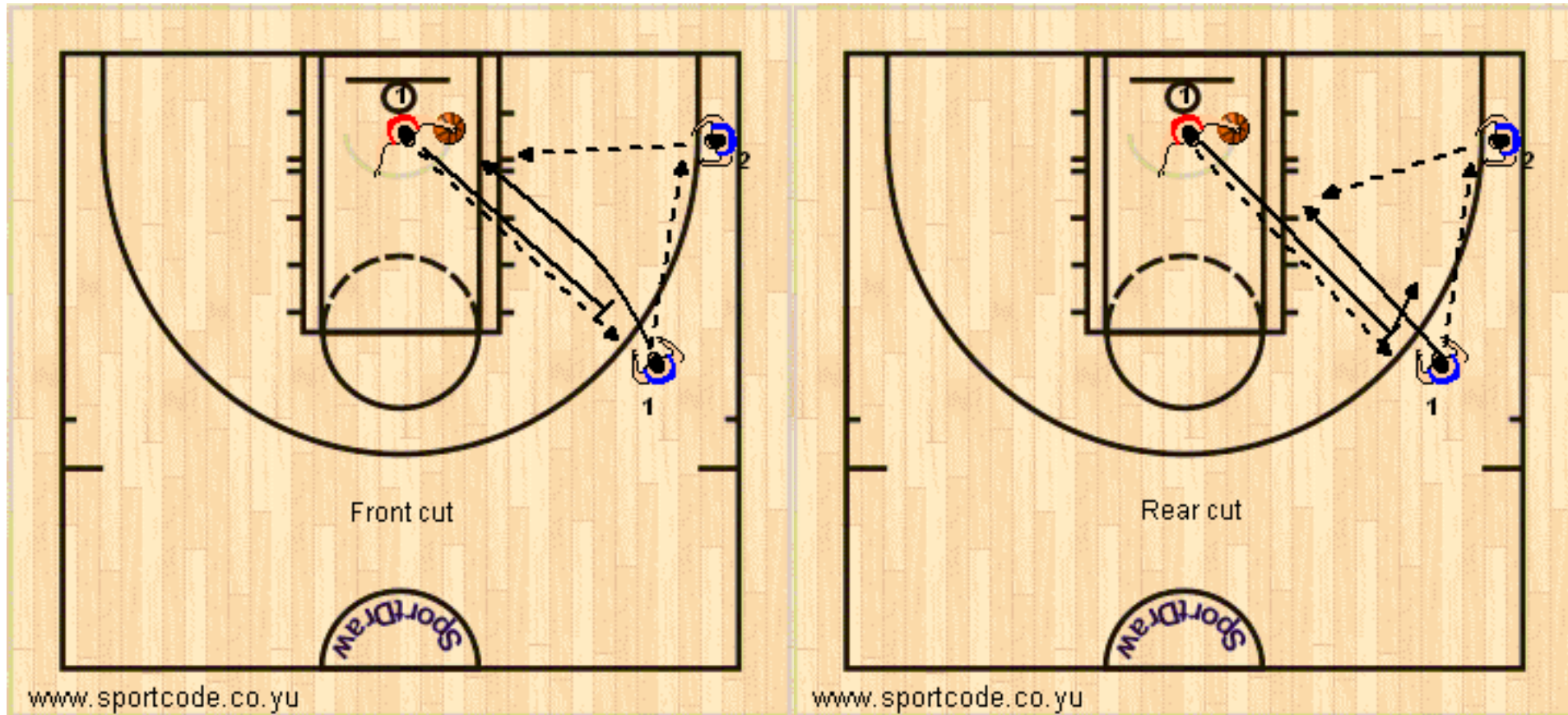
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ :

AN X ΣΤΟ ΥΨΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ → V CUT

- AN X 2 ΒΗΜΑΤΑ ΠΙΣΩ
REPLACE → SCREEN or V CUT or
YOYR SELF



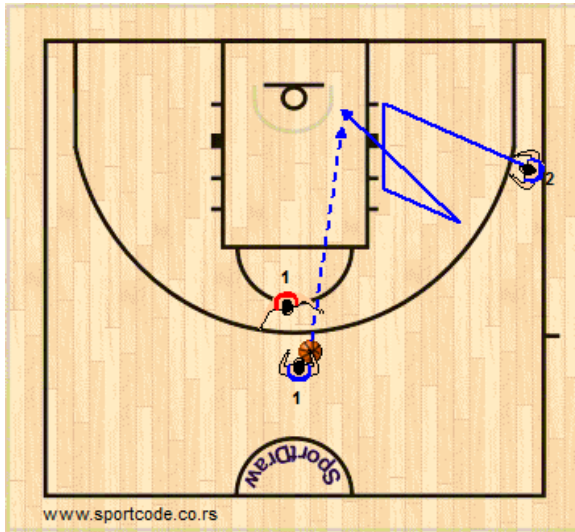
Άσκηση give and go με τρείς παίκτες



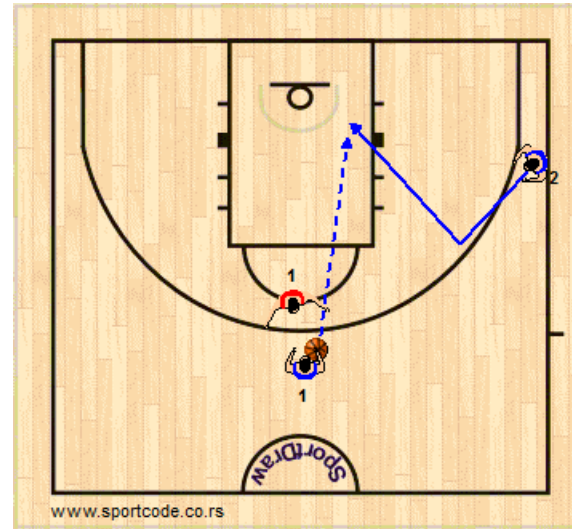
- X1 πάσα O1 και τρέχει πάνω του
- O1 πάσα O2 και κόβει από μπροστά

- X1 πάσα O1 και τρέχει πάνω του
- O1 πάσα O2
- X1 jump to the ball
- O1 κόβει από πίσω

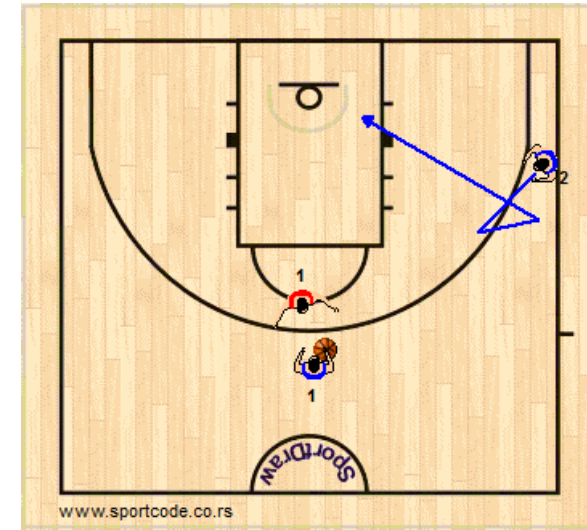
BACK DOOR



V & BACK DOOR

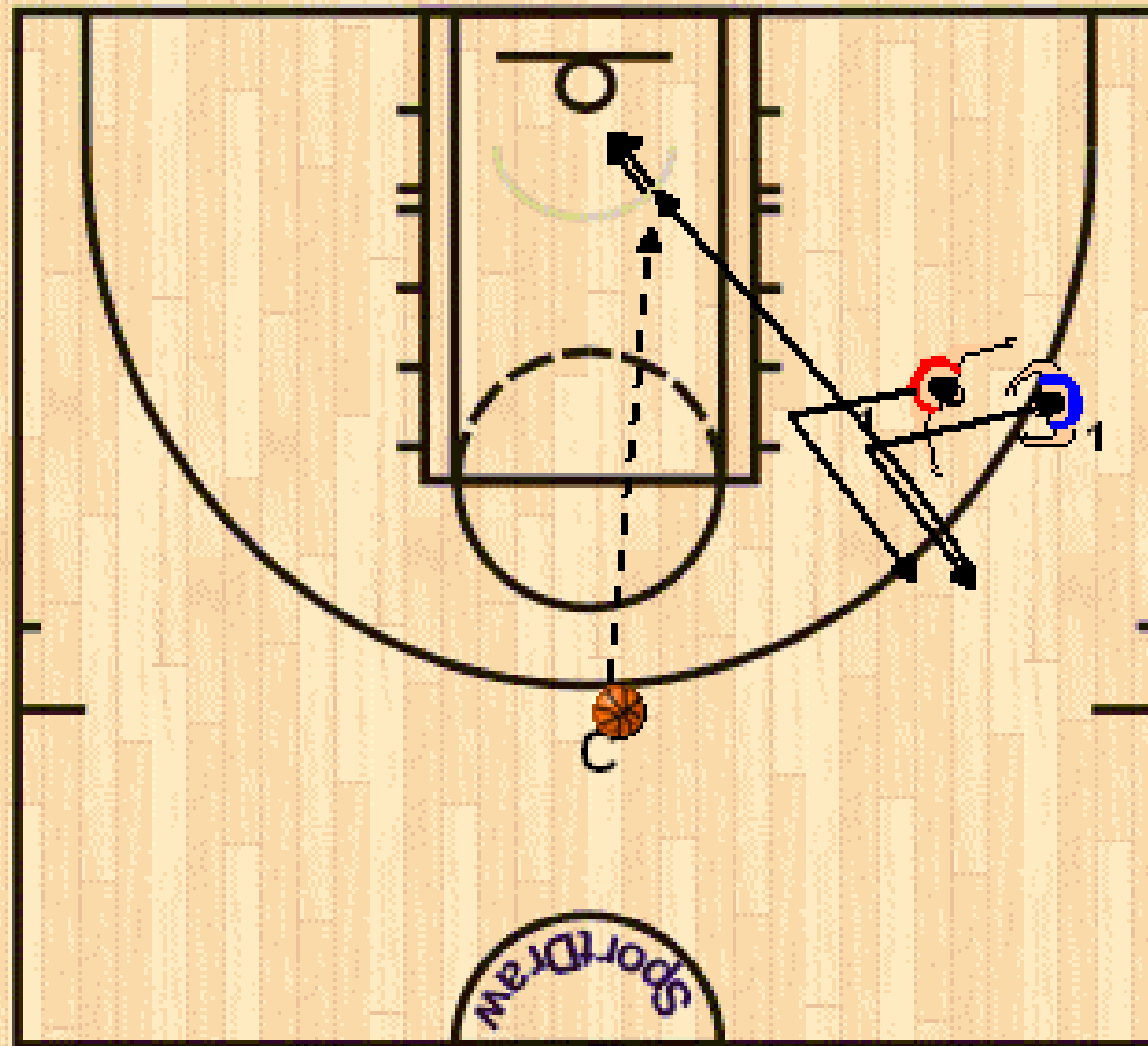


ΣΤΗ ΜΠΑΛΑ
& BACK DOOR

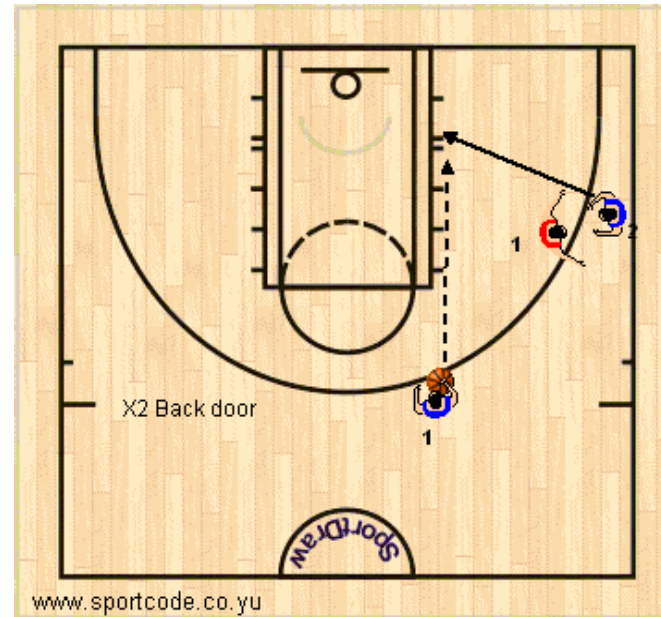
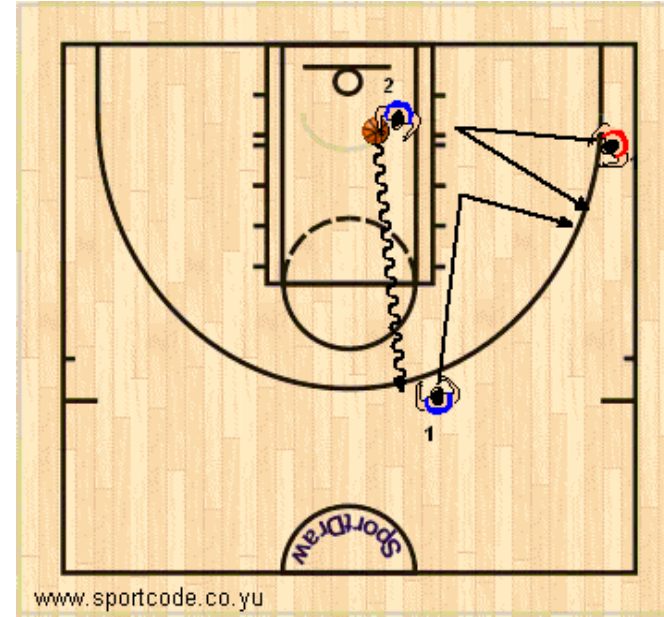
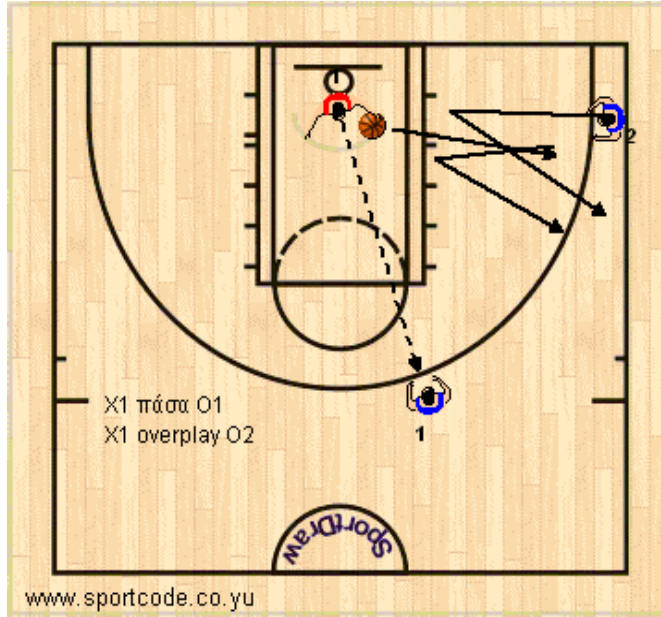


ΣΤΗ ΜΠΑΛΑ - ΕΞΩ
& BACK DOOR

Defender steps on 3p. = Back door move



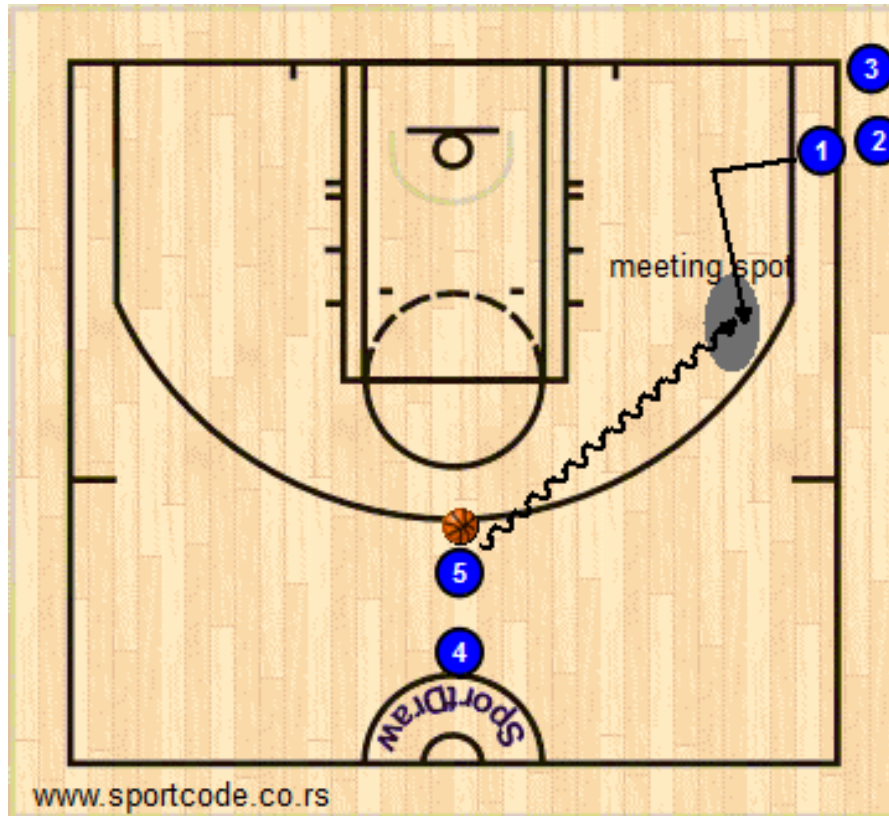
Άσκηση back door με τρεις παίκτες



Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ HAND OFF ΕΚΤΕΛΕΙΤΑΙ:

- Από κεντρικό παίκτη σε περιφερειακό παίκτη
- Από περιφερειακό σε περιφερειακό παίκτη
- Από περιφερειακό σε περιφερειακό και στη συνέχεια ακολουθεί pick κεντρικού πάνω στη μπάλα (*double drag*)

1. *HAND OFF* vs. *NORMAL DEFENSE*

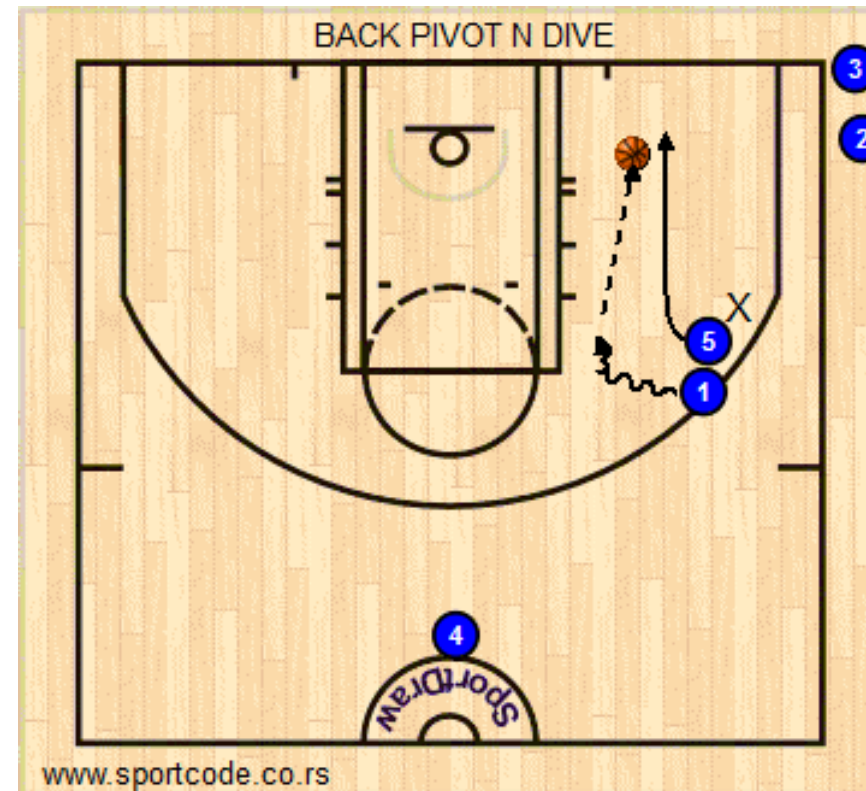
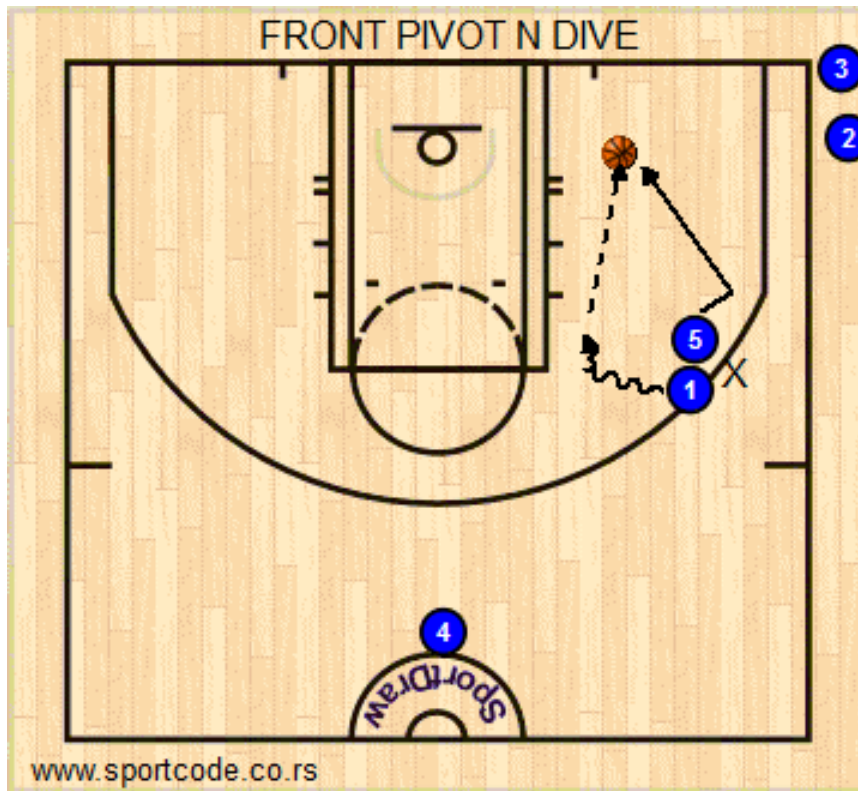


Σημεία έμφασης για τον χειριστή

1. Θέση τριπλής απειλής
2. Καλό sweep
3. Το hand off να γίνει στις 45° για spacing
4. Εφαρμογή σωστού screen (το στέρνο στον ώμο του X1)
5. Μεταβίβαση με τα δύο χέρια
6. Διαβάζει την άμυνα

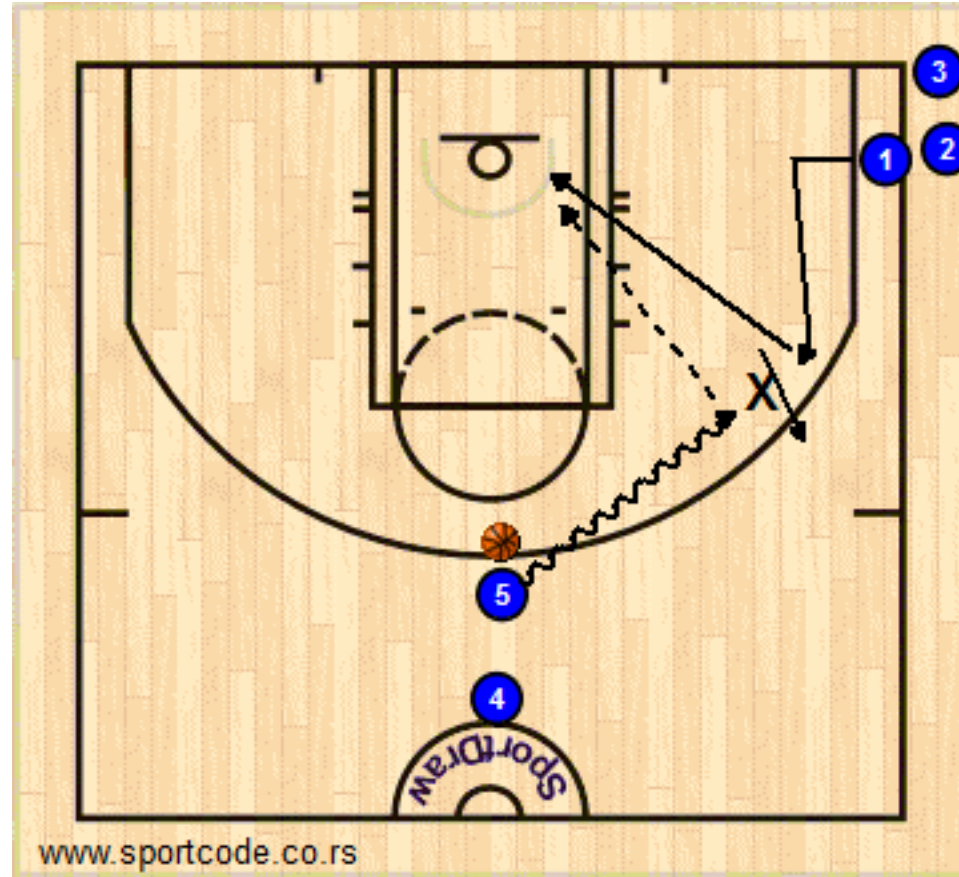
Σημεία έμφασης για τον χειριστή

1. V cut για βελτίωση γωνίας screen
2. Περνά ώμο με ώμο
3. Διαβάζει την άμυνα



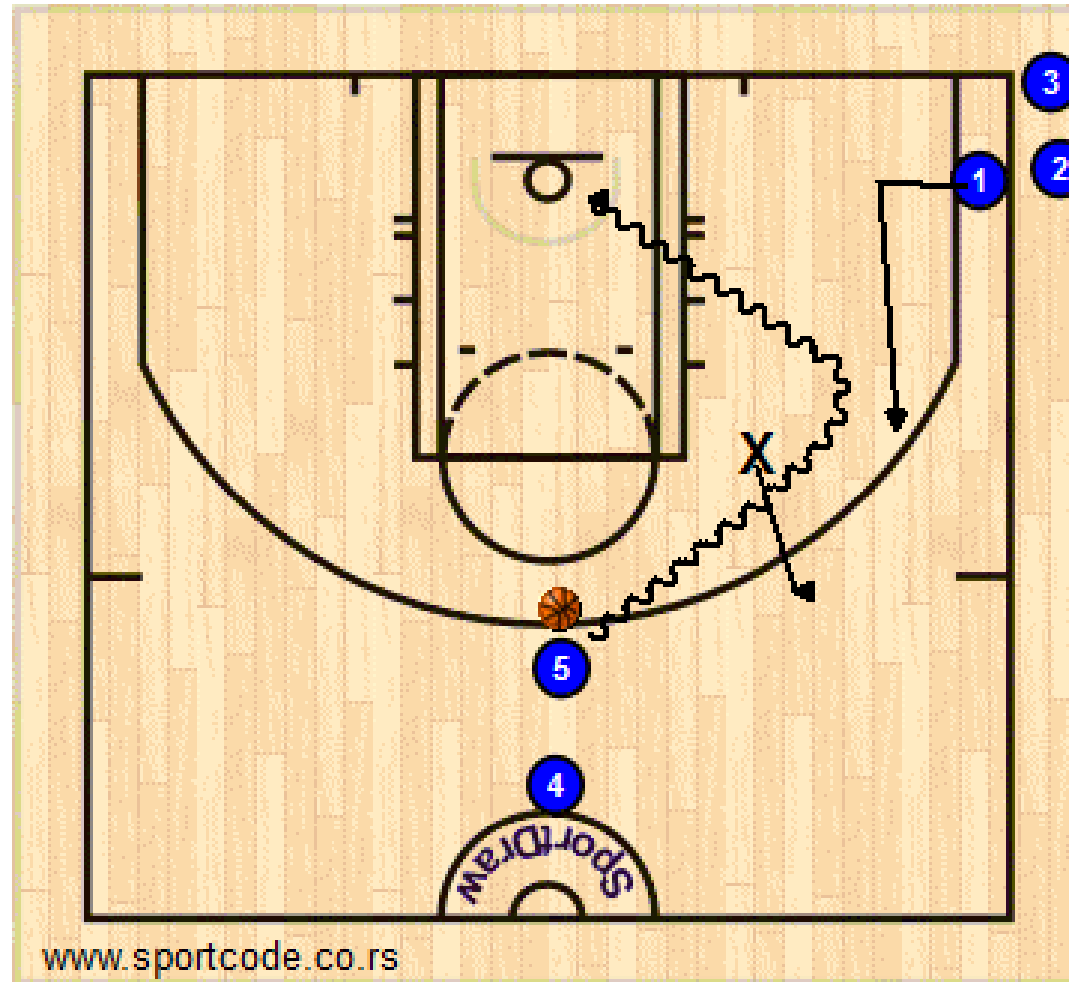
1. Αν X1 χτυπήσει στον εξωτερικό ώμο του O5 αυτός εκτελεί μετωπιαίο πύβοτ
2. Αν ο αμυντικός χτυπήσει τον εσωτερικό ώμο του O5 αυτός εκτελεί ραχιαίο πύβοτ (κλείδωμα)
3. Μετά το screen το dive του O5 να γίνει στο short corner
4. O1 κατά προτίμηση σκαστή πάσα

2. HAND OFF vs. DENY DEFENSE



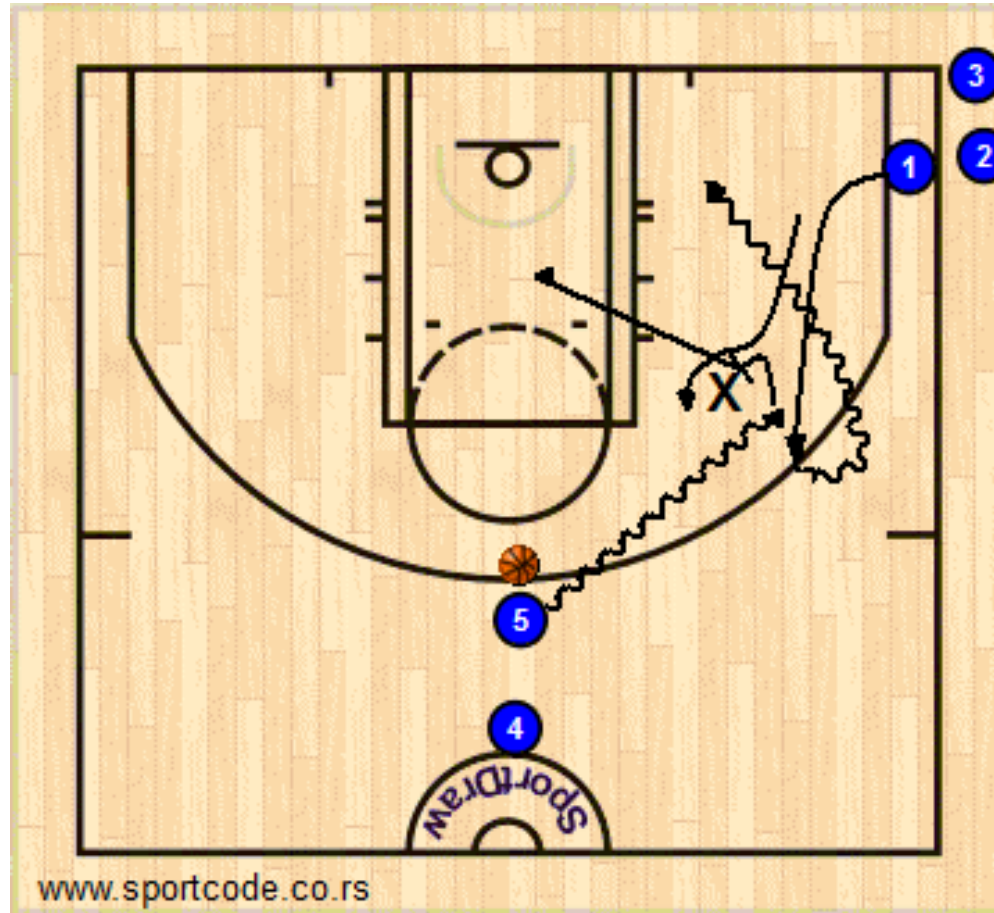
1. O1 V cut για βελτίωση γωνίας
2. Αν X1 παίξει deny τότε O1 εκτελεί back door cut
3. O5 σκαστή πάσα

3. Hand off vs. επιθετικής άμυνας του X5 **SLIP THE SCREEN**



X5 βιάζεται να βοηθήσει
O5 drive in (ίδιο πόδι-χέρι)

4. HAND OFF vs. UNDER DEFENSE

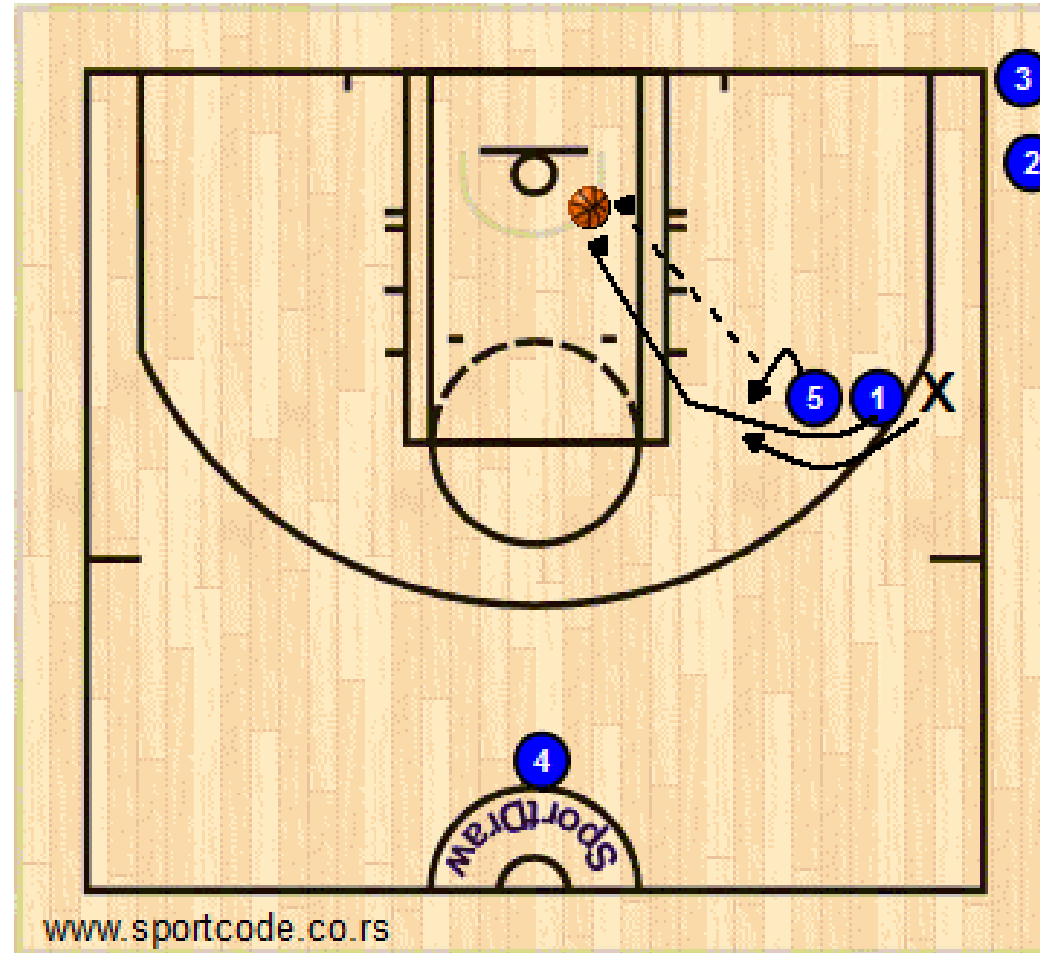


X1 αντιμετωπίζει το screen του O5 από κάτω (under)

O5 μετά την πάσα εκτελεί μετωπιαίο ρινοτ στο εσωτερικό πόδι (ακολουθεί τον X1)

O1 διαβάζει την άμυνα και χρησιμοποιεί πάλι pick (repick)

5. HAND OFF vs. TRAIL DEFENSE



CURL

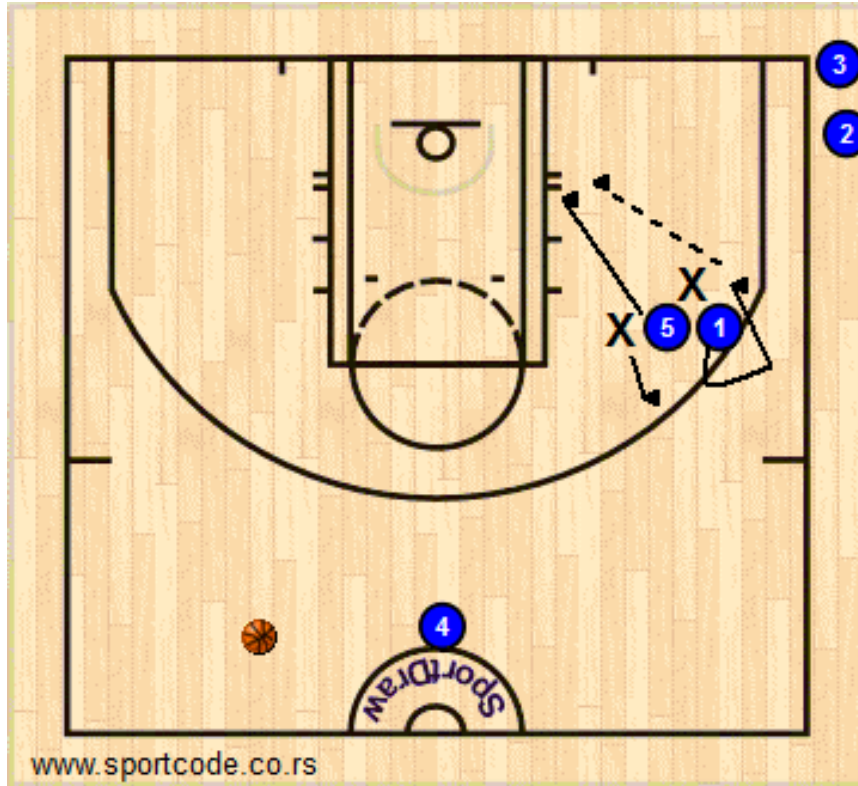
X1 αντιμετωπίζει το screen του O5 με trail

O5 διαβάζει την άμυνα, εκτελεί ραχιαία στροφή στο εξωτερικό πόδι

O1 περνά ώμο με ώμο, διαβάζει την άμυνα και πάει στο καλάθι

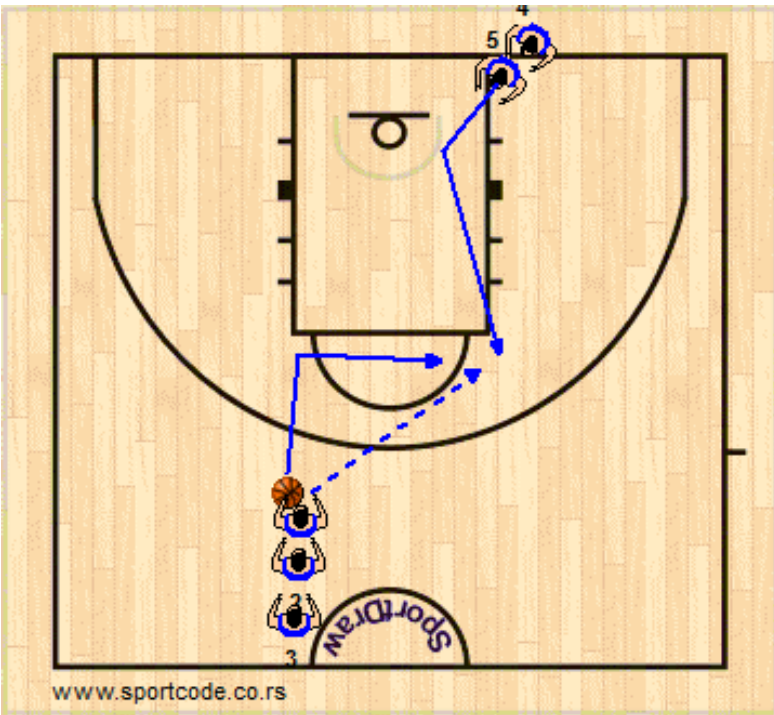
O5 σκαστή πάσα

6. HAND OFF vs. SWITCH



- Εσωτερικό miss match
O5 vs X1
- Εξωτερικό miss match
O1 vs X5

- O5 πάσα O1(hand off)
- X5-X1 αλλαγή παικτών
- O1 διαβάζει και εκτελεί reverse pivot
- O5 dive low post
- O1 πάσα στο Low post



HAND OFF από πάσα

Οργάνωση άσκησης:

- Τρεις παίκτες με μπάλα (ρόλος guard) στην κορυφή, τρεις παίκτες χωρίς μπάλα (ρόλος center) στην base line στη γωνία της ρακέτας

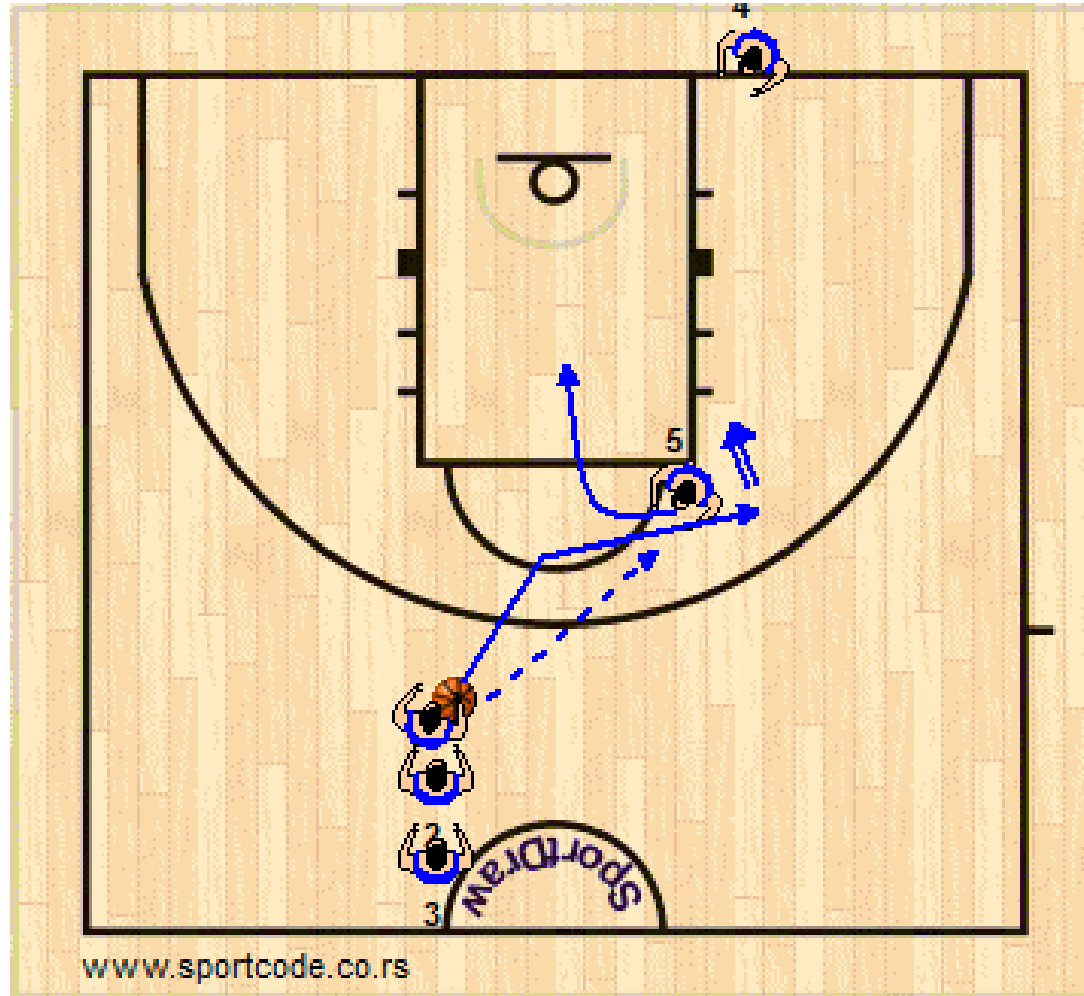
Εκτέλεση:

- Ο5 μετά από μια μικρή προσποίηση εμφανίζεται στο Elbow (πατώντας το)

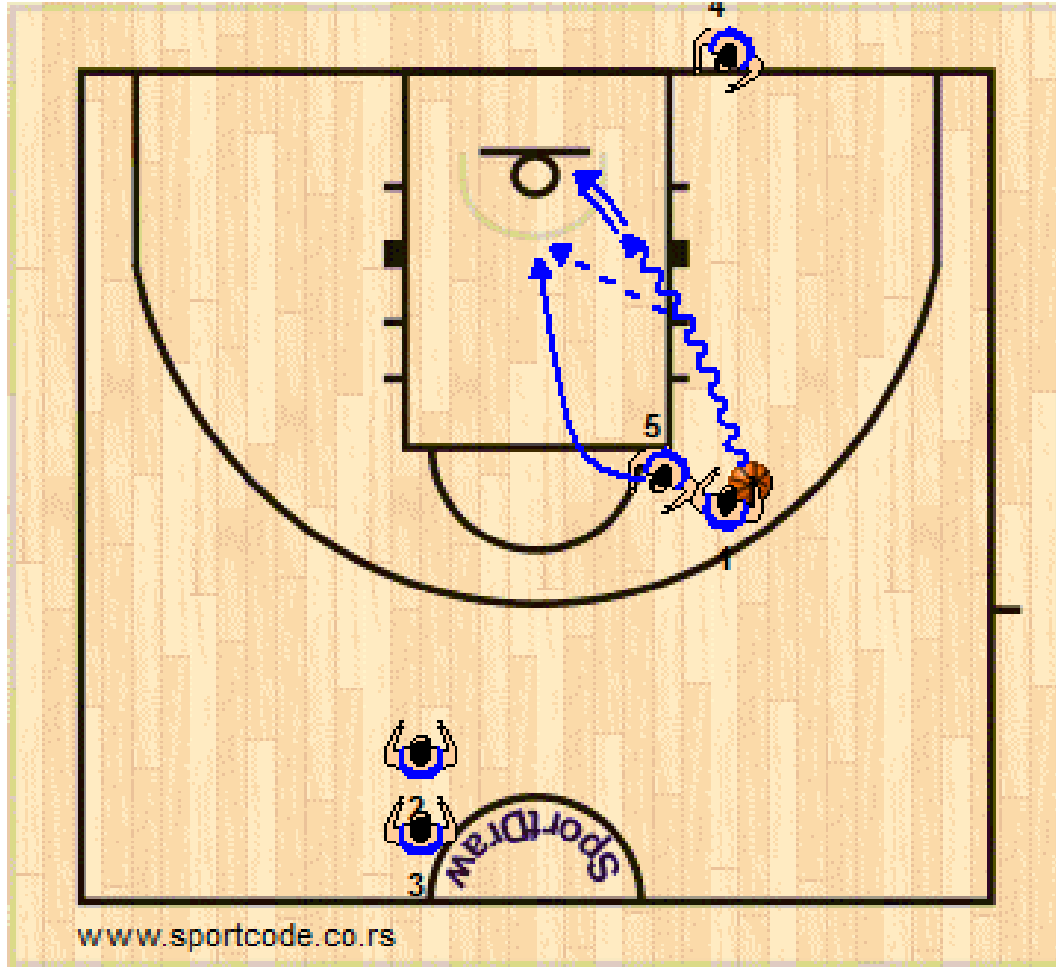
Elbow: είναι κοντά σε όλες τις πάσες και δημιουργεί από τη φύση του απειλή

- Ο1 πάσα στο έξω χέρι του Ο5, προσποίηση, βάζει τον Χ1 στο σώμα του Ο5, περνά ώμο με ώμο και παίρνει την μπάλα χέρι με χέρι.

1. HAND OFF - SHOT

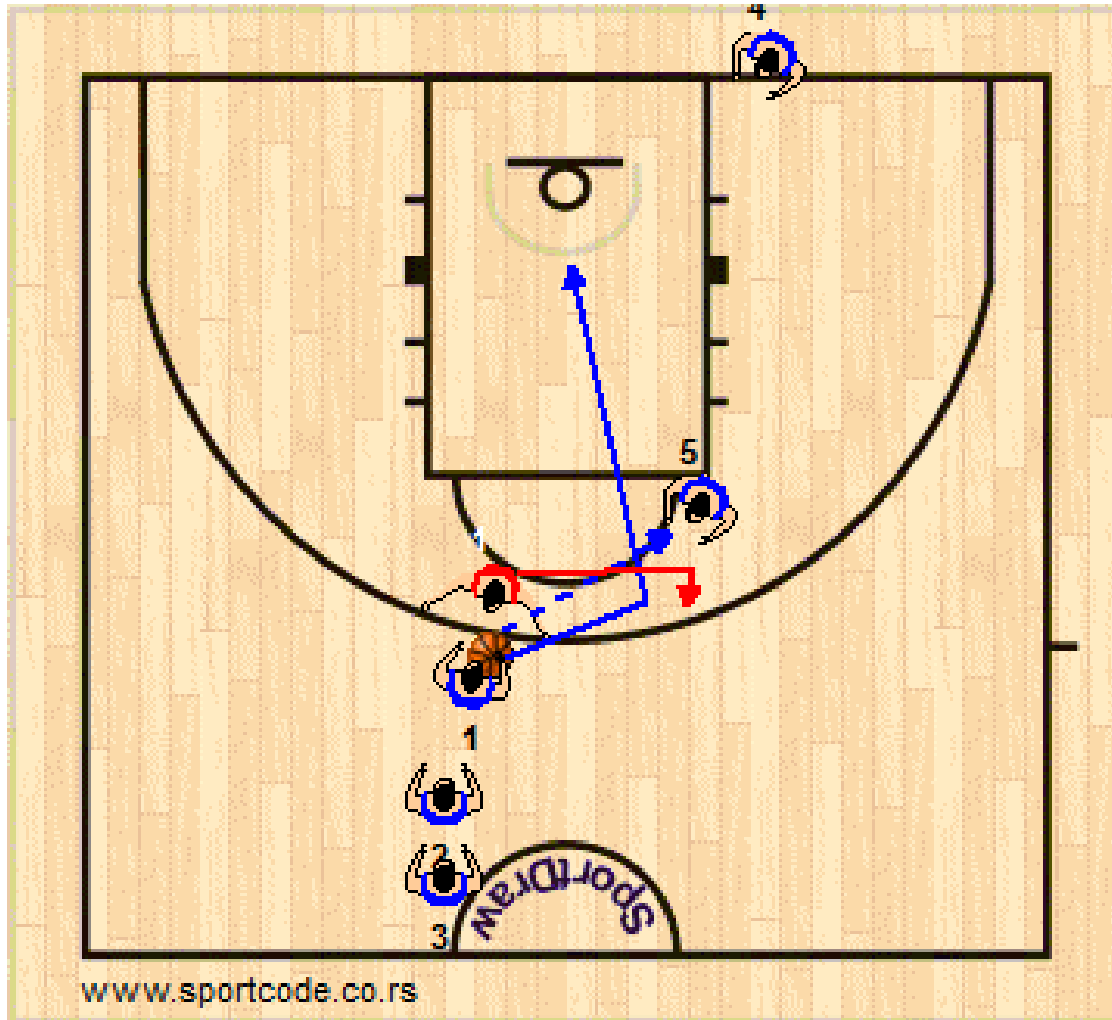


Μετά το hand off
ο Ο5 με ραχιαίο
ή μετωπιαίο Pivot
να πάει στο
επιθετικό rebound
πριν κτυπήσει η
μπάλα κάτω



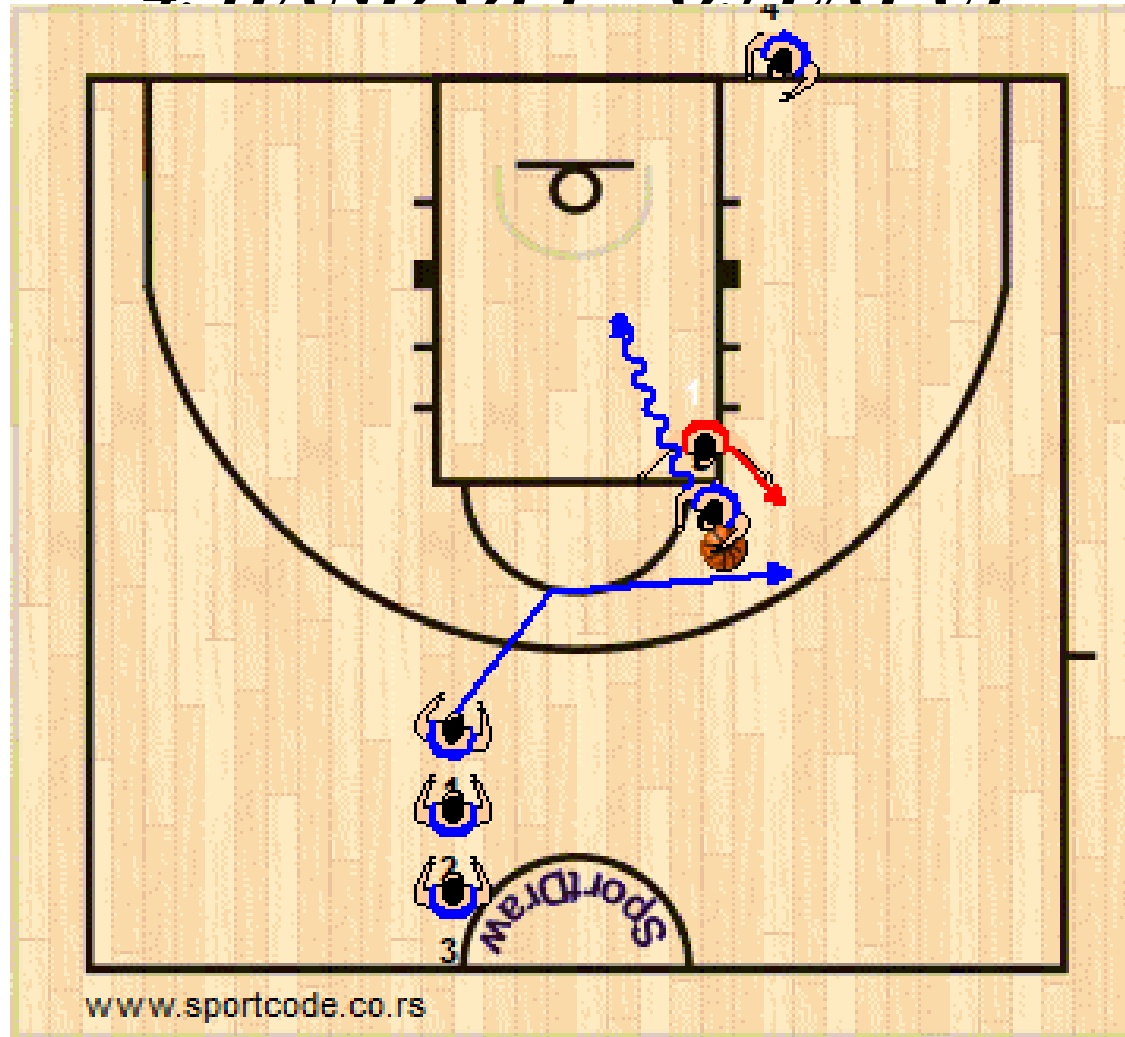
- Σημεία έμφασης:**
- Guard δυνατή dribble για να φτάσει στο καλάθι
 - Ο5 ρολάρει ραχιαία ή μετωπιαία και να κινηθεί μαζί με τον guard για ενδεχόμενη σκαστή πάσα

3. *HAND OFF* vs. *DENY DEFENSE*



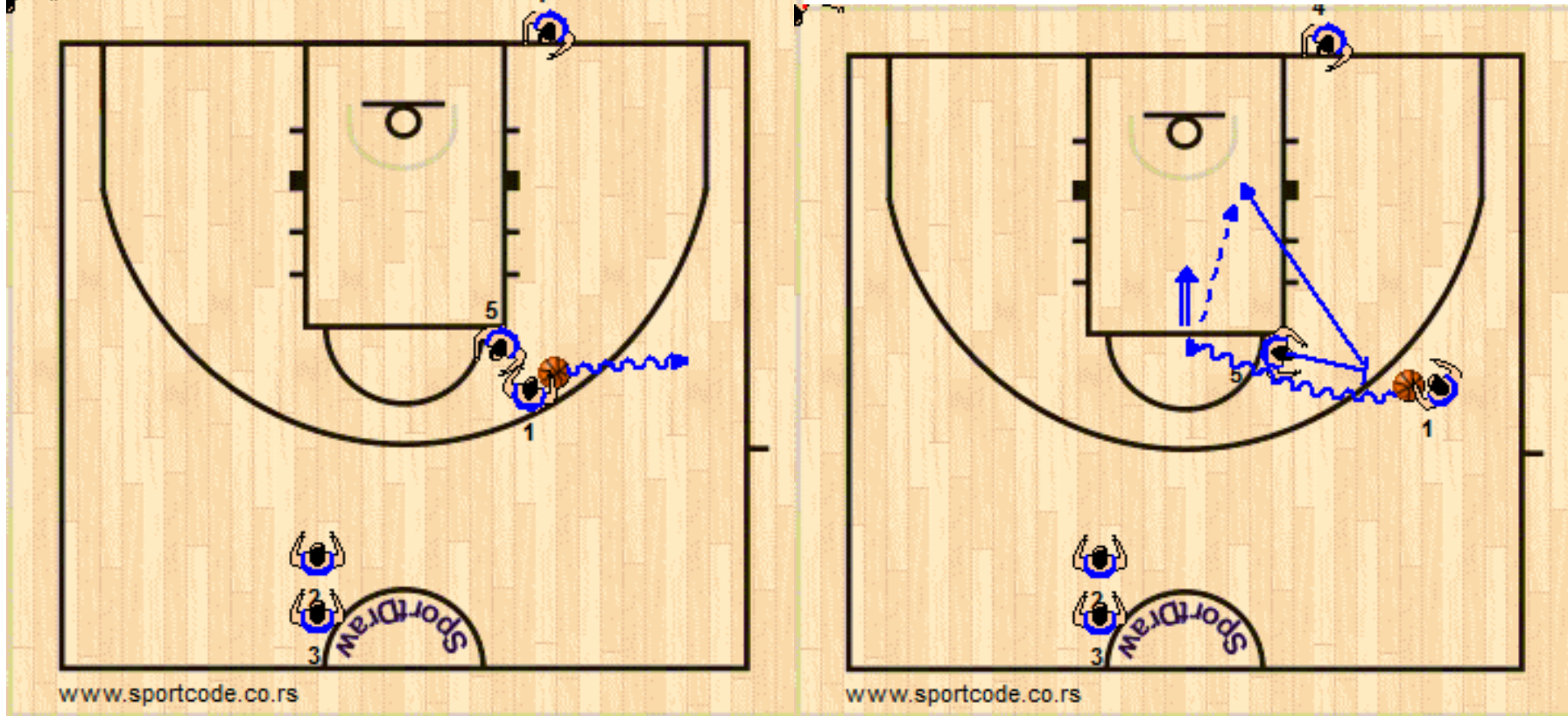
- X1 jump to the **ball** και άρνηση στο hand off
- O1 βήμα προς την μπάλα, αλλαγή κατεύθυνσης και **back door cut**.
- O5 πάσα O1

4. HAND OFF - O5 LAY UP



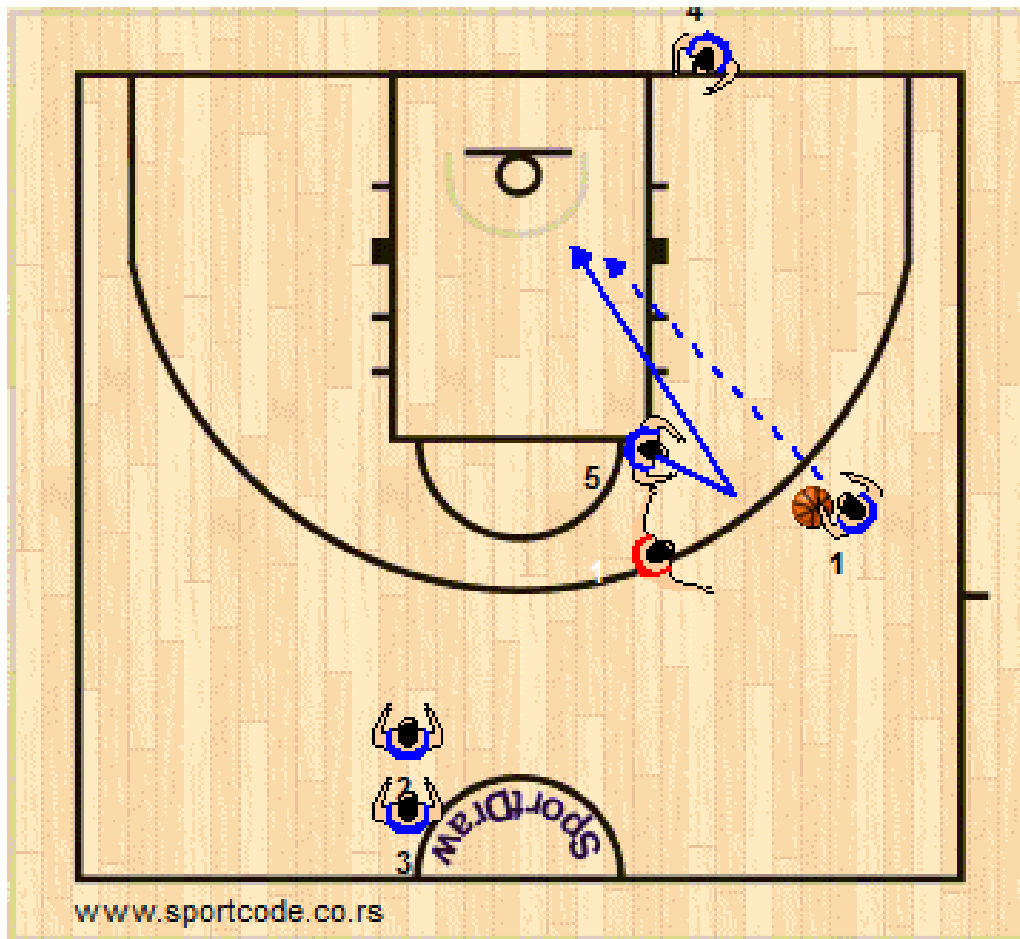
- X5 επιθετικός στο hand off
- O5 προποιείται hand off και εκτελεί drive στο καλάθι.

5.1. HAND OFF ΚΑΙ SIDE PICK N ROLL



- Αν **X1 under** και **X5 help n recover** τότε O1 με dribble ανοίγει το γήπεδο στις 45 μοίρες
- O5 repick side pick n roll
- O1 drive στο καλάθι ή πάσα στον O5 που κόβει

5.2. HAND OFF - FAKE PICK N ROLL & CUT TO THE BASKET



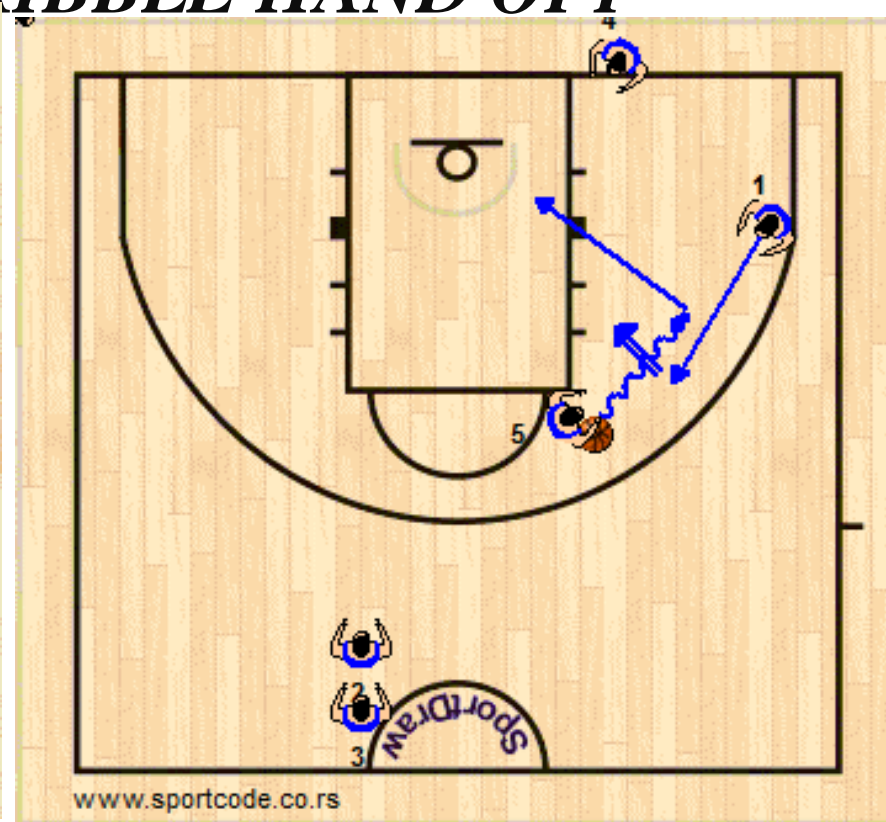
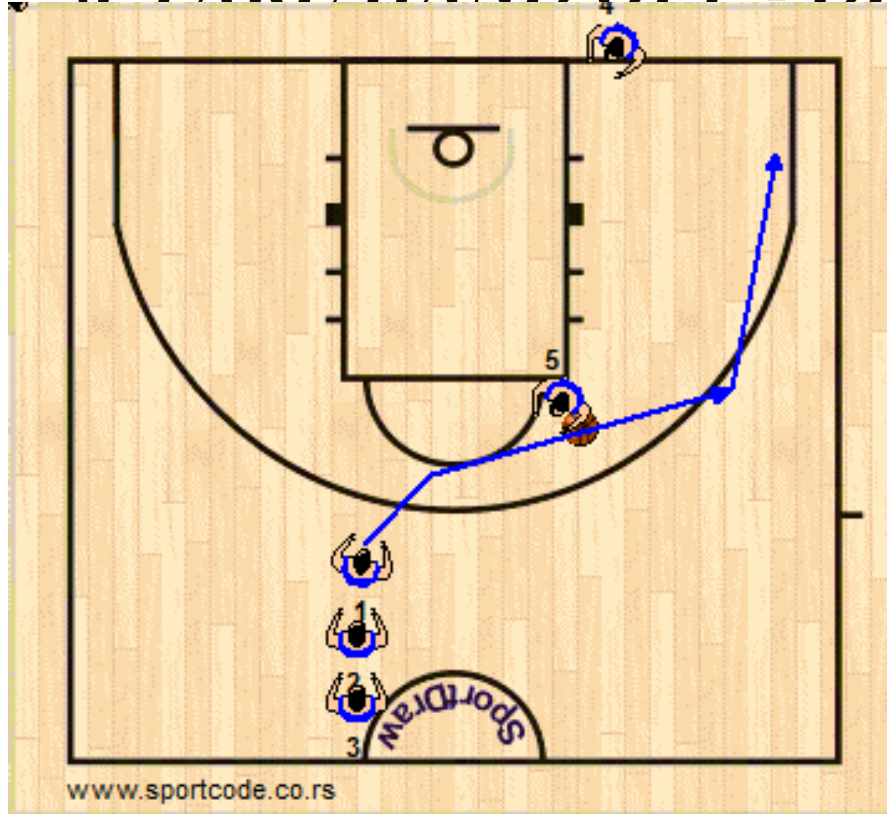
Συνέχεια:

X5 EARLY SHOW

O5 SLIP THE SCREEN

O1 πάσα στον O5.

6 FAKE HAND OFF - DRIBBLE HAND OFF



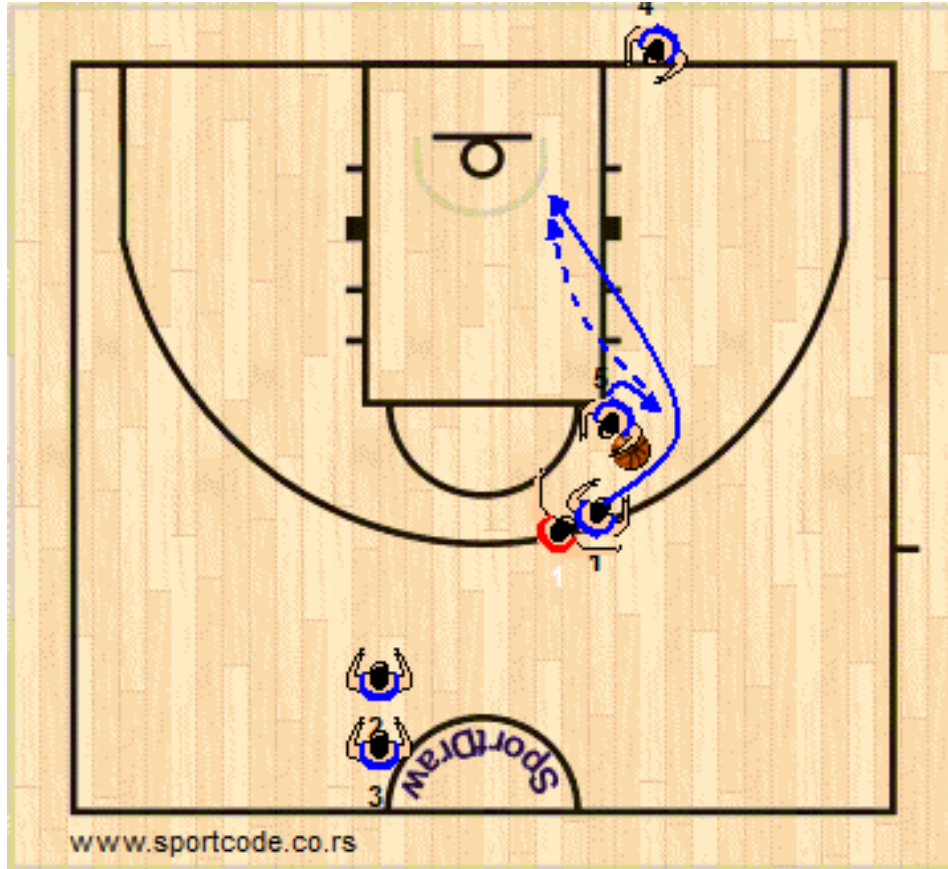
Ο1 πάσα Ο5

Ο5 fake hand off κ pivot

Ο1 στη γωνία

Ο5 dribble-hand off και Ο1 σουτ/διείσδυση/πάσα.

7. *HAND OFF* vs. *TRAIL O5 FAKE HAND OFF – O1 CURL*



X1 trail

O1 curl

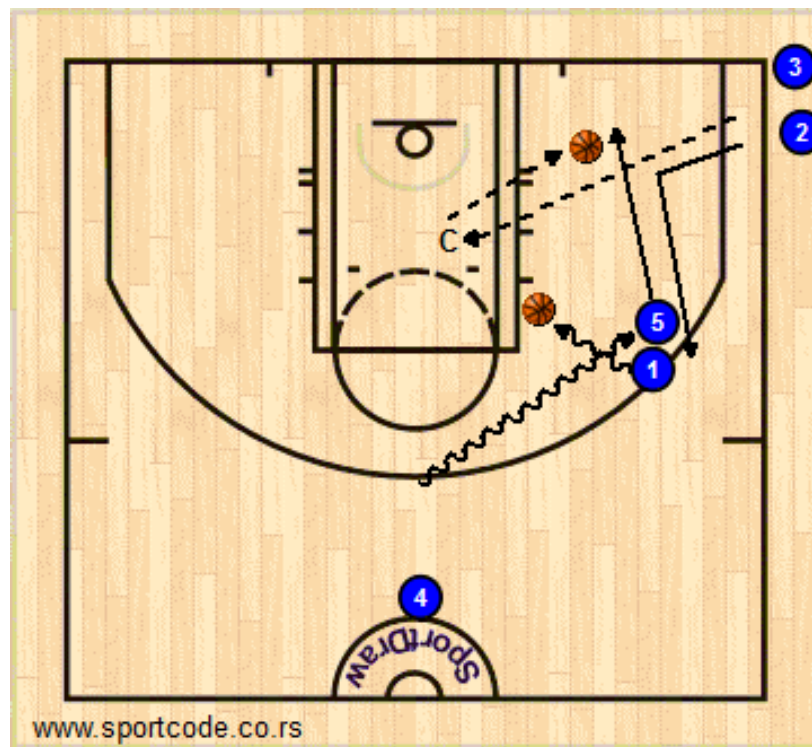
O5 ραχιαίο pivot (για να έχει οπτική επαφή) και πάσα

Ασκήσεις

2vs0 (με μία μπάλα – εκμάθηση λεπτομέρειας)

2vs0 (με δύο μπάλες – όταν οι παίκτες έχουν αφομοιώσει τις λεπτομέρειες)

HAND OFF vs NORMAL DEFENSE



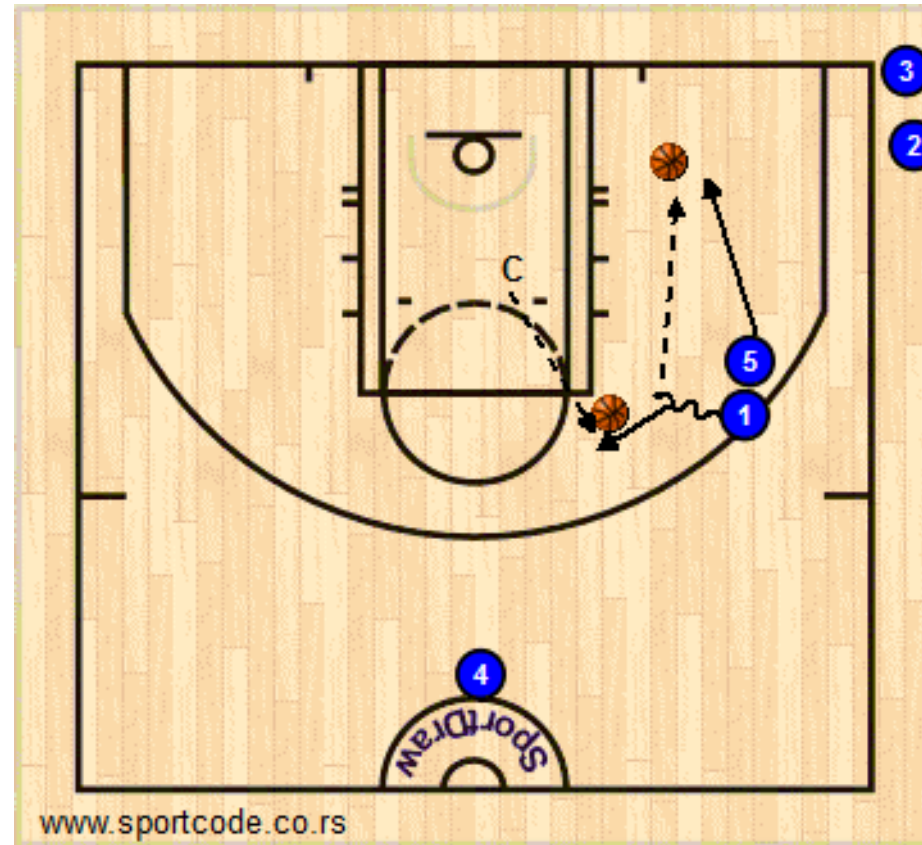
2vs0 (2 balls)

- 05= hand off + shoot από Coach
- 02= hand off + shoot από dribble

Ο coach να είναι κοντά στη θέση της υποτιθέμενης πάσας

HAND OFF vs. NORMAL DEFENSE

Ασκήσεις

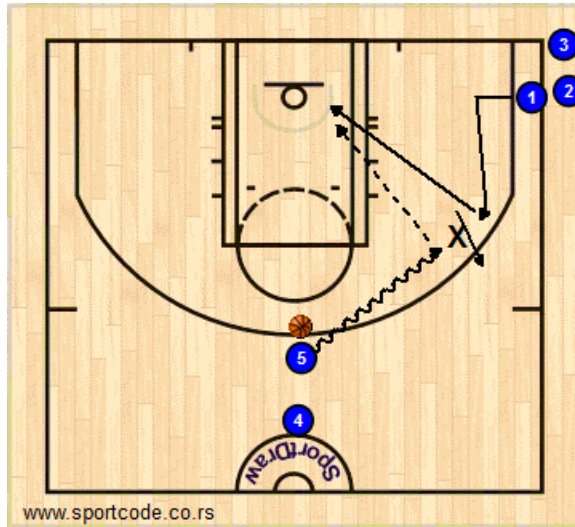


- Ο1 πάσα στο dive 05
- Ο1 υποδοχή πάσας από coach και shoot

HAND OFF vs. DENAY DEFENSE

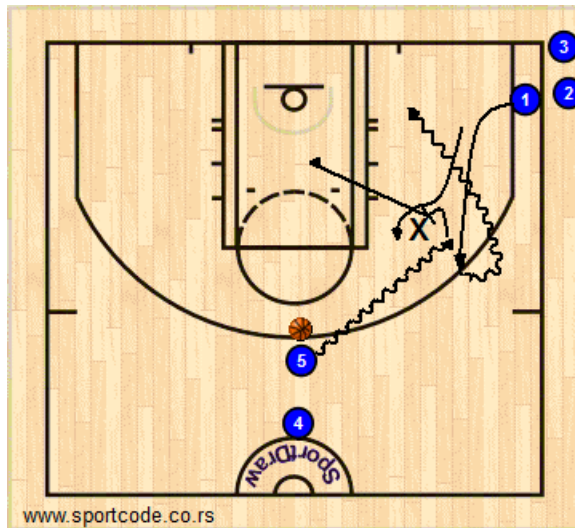
Ασκήσεις

2vs0 -1 ball

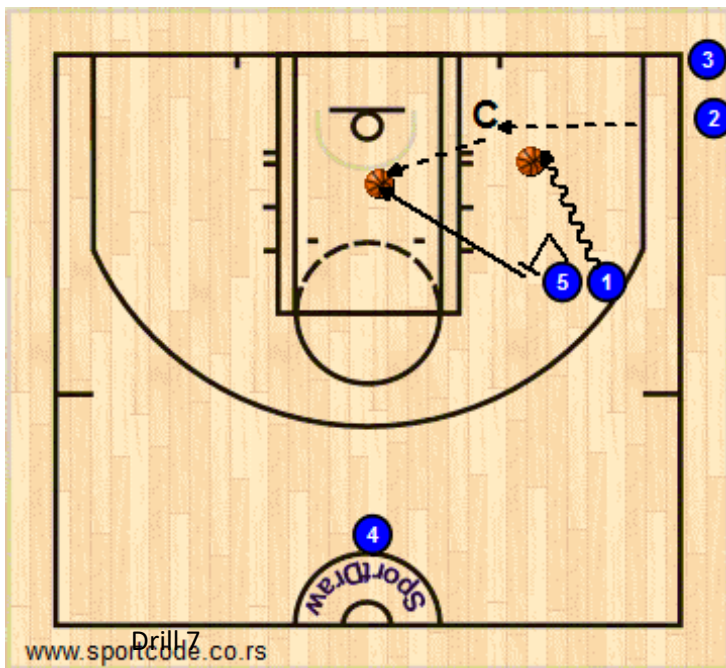


- Ο1 = 2 βήματα μέσα για βελτίωση γωνίας
- Ο1 = Όταν ο αμυντικός deny -τότε back door cut
- Ο5= σκαστή πάσα

HAND OFF vs UNDER DEFENSE

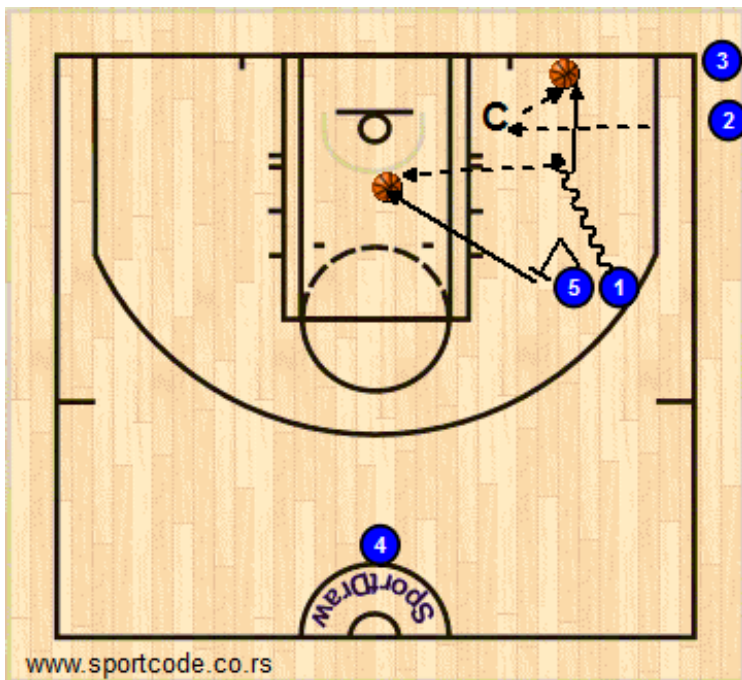


- Ο5 μετωπιαίο πινot στο κάτω πόδι και repick
- Ο1 υποδοχή και repick



2vs0 – 2 balls Ασκήσεις

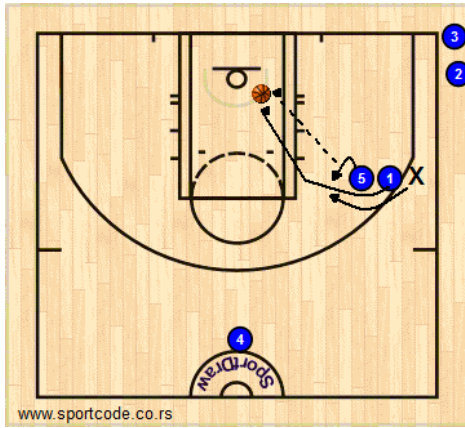
- O1 dribble - shoot
- Coach pass O5 shoot



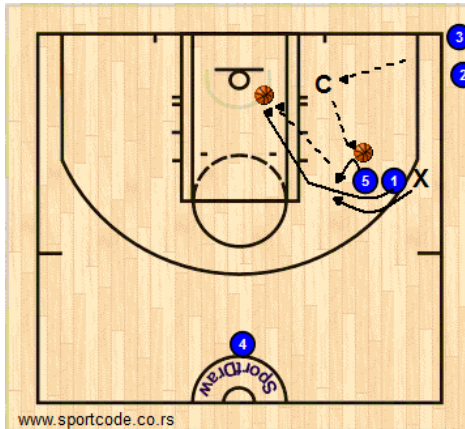
- O1 pass O5 shoot
- Coach pass O1 shoot

HAND OFF vs TRAIL DEFENSE =CURL

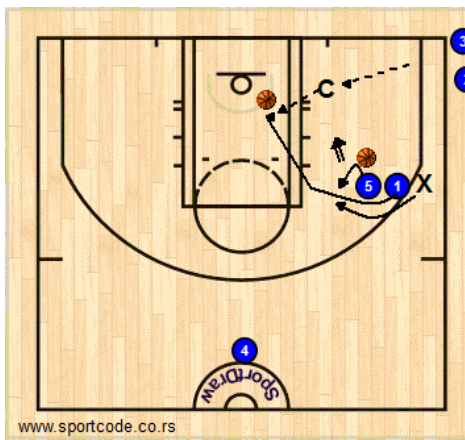
Ασκήσεις



- Ο5 ραχιαίο ρινοτ με το πάνω πόδι σταθερό
- Ο1 κόβει κάθετα Ο5 προς το καλάθι
- Ο5 σκαστή πάσα



- 2 balls και ο coach πάσα στον Ο5 για shoot



- Ο5 προσποίηση για πάσα και shoot
- Coach πάσα στον Ο2 και shoot

Ασκήσεις

HAND OFF vs SWITCH

- O1 hand off + reverse pivot
- O5 dive low post
- O1 πάσα στο Low post
- O1 τρέχει στη γωνία
- O5 πάσα στον O2 και repost
- O1 shoot η πάσα στο repost

