

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΜΥΝΑ

Καθηγητής Ν. Αποστολίδης

Η σημασία της άμυνας

Προϋπόθεση για να έχετε μια ομάδα που κερδίζει είναι να παίζει καλή άμυνα.

Η πρόοδος:

1. της τεχνικής των παικτών,
2. της επιθετικής τακτικής των ομάδων
3. της στρατηγικής

επιβάλλει να ασχοληθούμε περισσότερο με την άμυνα για να ανακόψουμε την ανεπτυγμένη ικανότητα της επίθεσης.

Η άμυνα είναι το κομμάτι της τεχνικής και της τακτικής, που κάθε προπονητής μπορεί να έχει καθοριστική προπονητική παρέμβαση.

1. Η διαφορά ανάμεσα στην νίκη και στην ήττα είναι η άμυνα.
2. Κακή ημέρα στην επίθεση, ΟΧΙ στην άμυνα.
3. Όσο σπουδαίο είναι να σκοράρεις άλλο τόσο σπουδαίο είναι να σταματάς τον αντίπαλό σου.
4. Οι παίκτες να πεισθούν ότι ο προπονητής πιστεύει στην άμυνα.

6. Προσοχή στη νοοτροπία του παίκτη σκόρερ.
Μοναδική λύση η σωστή προπόνηση και η εμπέδωση σωστής νοοτροπίας στις μικρές ηλικίες.
7. Η άμυνα είναι τόσο καλή όσο καλός είναι ο πιο αδύνατος παίκτης

Ο καλύτερος τρόπος για να έχετε αποτελεσματική ομαδική άμυνα είναι να δώσετε έμφαση στην ατομική άμυνα.

Επίπεδα εκμάθησης της άμυνας:

1° Να μαρκάρεις το παίκτη σου με ή χωρίς μπάλα

2° Να μαρκάρεις το παίκτη σου και τη μπάλα
(όποτε αλλάζει θέση η μπάλα αλλάζεις και εσύ
θέση)

3° Να μαρκάρεις το παίκτη σου, τη μπάλα και τις
καταστάσεις

4° Να μαρκάρεις το παίκτη σου με ή χωρίς μπάλα,
τη μπάλα, τις καταστάσεις και να βοηθάς τους
συμπαίκτες σου χωρίς να χάνεις την
αποτελεσματικότητά σου με τον παίκτη σου

Βασικές αρχές Ατομικής Άμυνας

1. Όλοι οι παίκτες είναι υπεύθυνοι για τη μπάλα
«Η ομάδα να μη δεχθεί καλάθι και όχι ο παίκτης μου να μη σκοράρει».
2. Ο αμυντικός πρέπει πάντα να δρα και όχι να αντιδρά
3. Οπτικός Έλεγχος
4. Επικοινωνία
5. Γραμμή μπάλας
6. Οδηγούμε τη μπάλα από το κέντρο στη πλάγια γραμμή
(Αρχή εσωτερικού ποδιού)

7. Κίνηση ταυτόχρονα με την πτήση της μπάλας

8. Αμυντική βοήθεια

9. Περιστροφή

10.Επιθετικότητα

11.Διεκδίκησε όλες τις χαμένες μπαλιές

12.«Προστάτευσε το καλάθι»

Δεν επιτρέπεται:

1. Lay-up
2. Ξεμαρκάριστο σουτ
3. Δεύτερο σουτ
4. Να σκληναριστείς
5. Γύρισμα της μπάλας από τη μια πλευρά στην άλλη

Θέλουμε η επίθεση να βγει έξω από το ρυθμό της

Σκοπός της επίθεσης: Σουτ από καλές θέσεις και από συγκεκριμένους παίκτες

Σκοπός της άμυνας: Σουτ από κακές θέσεις και από παίκτες με χαμηλά ποσοστά ευστοχίας

Δηλαδή: Να μην κάνει η επίθεση αυτό που θέλει.

Προσόντα καλού αμυντικού:

1. Άριστη φυσική κατάσταση

- Ταχύτητα / Δύναμη / Αντοχή / Αλτικότητα

2. Διανοητικές ικανότητες

- Να διαβάζεις τον αντίπαλο
- Οξυδέρκεια

(Να προβλέπει καταστάσεις και να δρά απρόβλεπτα και αποτελεσματικά)

3. Ψυχικά χαρίσματα

- ❑ Υπερηφάνεια – Θέληση (Όχι ήττα)
- ❑ Αυτοπεποίθηση
(Να σταματήσει τον αντίπαλο)
- ❑ Αμυντική επιθετικότητα
(Να αμύνεται χωρίς δισταγμό και φόβο)
- ❑ Ετοιμότητα

4. Καλές συνήθειες

- Στάση: στη μπάλα / στη δυνατή πλευρά / στην αδύνατη πλευρά
- Άρνηση πάσας
- Πήδα στη μπάλα
- Μίλα
- Βοήθεια
- Περιστροφή
- Close out

- ❑ Επιθετικός στη μπάλα → Check
- ❑ Επιθετικός στη ρακέτα → Check
- ❑ Κανένα σουτ χωρίς πίεση
- ❑ Όποιος είναι μόνος μαρκάρεται
- ❑ Δυνατή άμυνα χωρίς φάουλ
(Σε κάθε επαφή τα χέρια ψηλά)
- ❑ Κίνηση ταυτόχρονα με την πτήση της μπάλας

ΑΜΥΝΑ ΣΕ ΠΑΙΚΤΗ
ΜΕ ΜΠΑΛΑ

Άμυνα στον ντριπλέρ

- ❑ Απόσταση:
Όσο ένα χέρι (αν ο επιθετικός είναι πιο γρήγορος η απόσταση μεγαλώνει, αν είναι πιο αργός η απόσταση μικραίνει)
- ❑ Στάση:
Πόδια λυγισμένα (Κάτσε χαμηλότερα από τον αντίπαλο) - χέρια ενεργητικά - Αρχή εσωτερικού ποδιού.
- ❑ Making a wall
- ❑ Γλίστρημα - πόδι οδηγός, μύτη μπροστά
- ❑ Άμυνα στην αλλαγή κατεύθυνσης (Retreat step/Making a wall)
- ❑ Running defense

- ❑ Επίθεση στη μπάλα με ισορροπία και Retreat step/Making a wall
- ❑ Επιθετικό φάουλ
- ❑ Πίεση στη μπάλα
 - Ανάγκασέ τον να γυρίσει πλάτη
 - Να μην αλλάξει χέρι
 - Να μην προωθήσει άνετα τη μπάλα
 - Να του αποσπάσουμε μέρος της προσοχής του στη φύλαξη της μπάλας ώστε:
 - Να μην διαβάσει την άμυνα
 - Να μην οργανώσει την ομάδα του
 - Να μην αξιοποιήσει τους συμπαίκτες του

Άμυνα στον περιφερειακό παίκτη με δικαίωμα ντρίπλας

- Πίεση στη μπάλα ώστε να μην επιτρέπουμε:
 - Εύκολο σουτ
 - Πάσα μέσα στη ρακέτα, στο low post ή skip pass
 - Διεισδυτική ντρίπλα ειδικά από το κέντρο
- Όταν ο επιθετικός απειλεί σουτ πλησιάζουμε με χέρι στη μπάλα
- Όταν ο επιθετικός απειλεί διείσδυση ο αμυντικός απομακρύνεται σπρώχνοντας με τη φτέρνα του μπροστινού ποδιού. Οδηγούμε στη base line
- Μην αφήνεις τον επιθετικό παίκτη σε θέση 45° από το καλάθι

Άμυνα στον παίκτη χωρίς δικαίωμα ντρίπλας

- Κίνηση χεριών
- Επαφή από τη μέση και κάτω
- Φωνάζουμε «μπάλα»

Άμυνα σε Point guard

- Κάτσε χαμηλά
- Μάρκαρε από ψηλά
- Create a wall – προστάτεψε τον κύκλο του φαουλ
- Σπρώξε πλάγια

Άμυνα σε περιφερειακό παίκτη

- Άμυνα στο σουτ
- Όχι 45°
- Σπρώξε στη base line

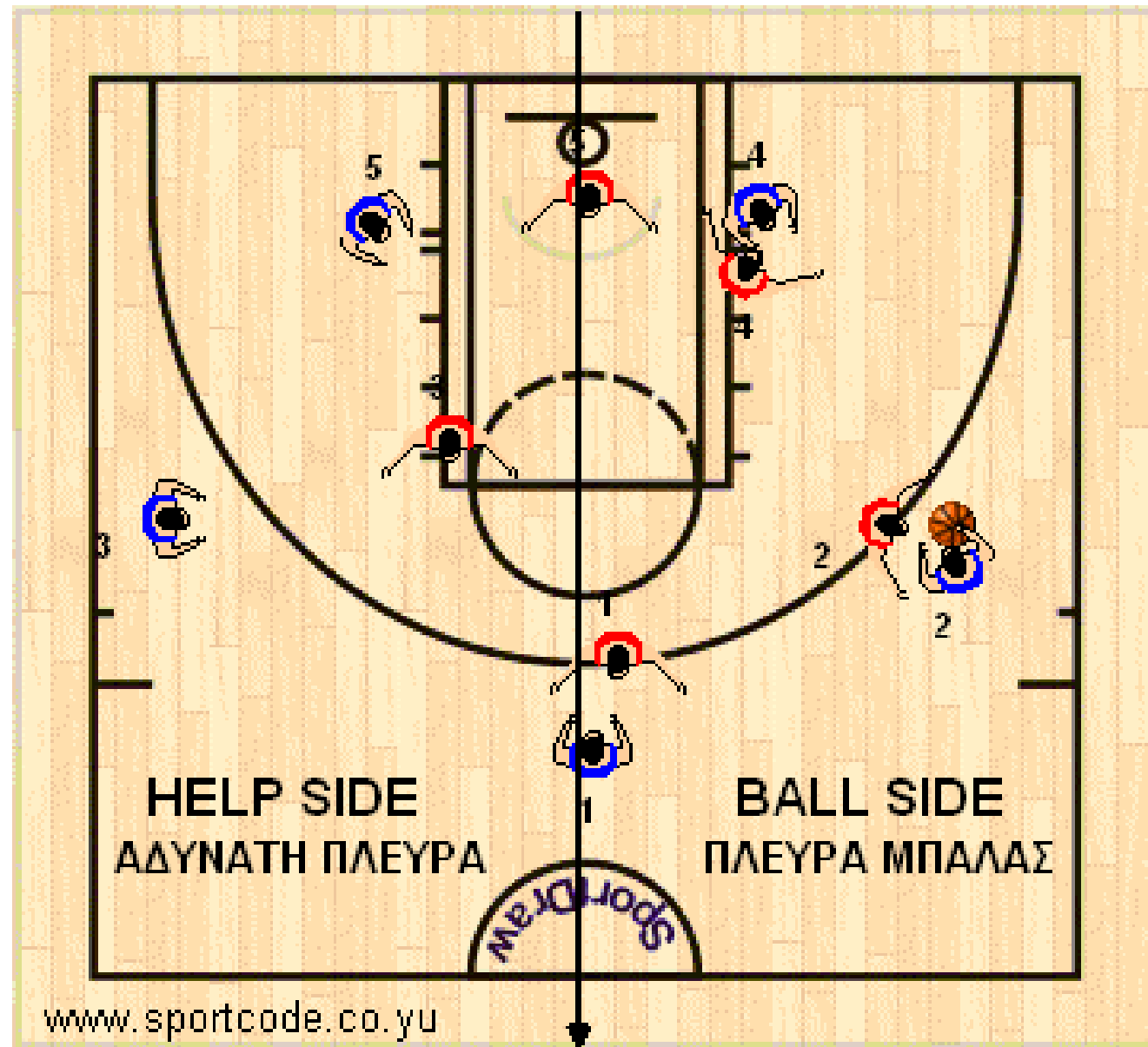
ΑΜΥΝΑ ΣΕ ΠΑΙΚΤΗ
ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ

Άμυνα στη δυνατή πλευρά

- Απόσταση
- Άρνηση μπάλας (over play) σε παίκτη απόστασης μίας πάσας. Πολλοί προπονητές επιτρέπουν την περιφερειακή πάσα. (pack line defense)
- Υποδοχή μπάλας μακριά από το low post, και όχι σε 45° από το καλάθι
- Θέση περιφερειακού όταν η μπάλα είναι στο low post
- Κίνηση ταυτόχρονα με πτήση της μπάλας
- Αντιμετώπιση back door

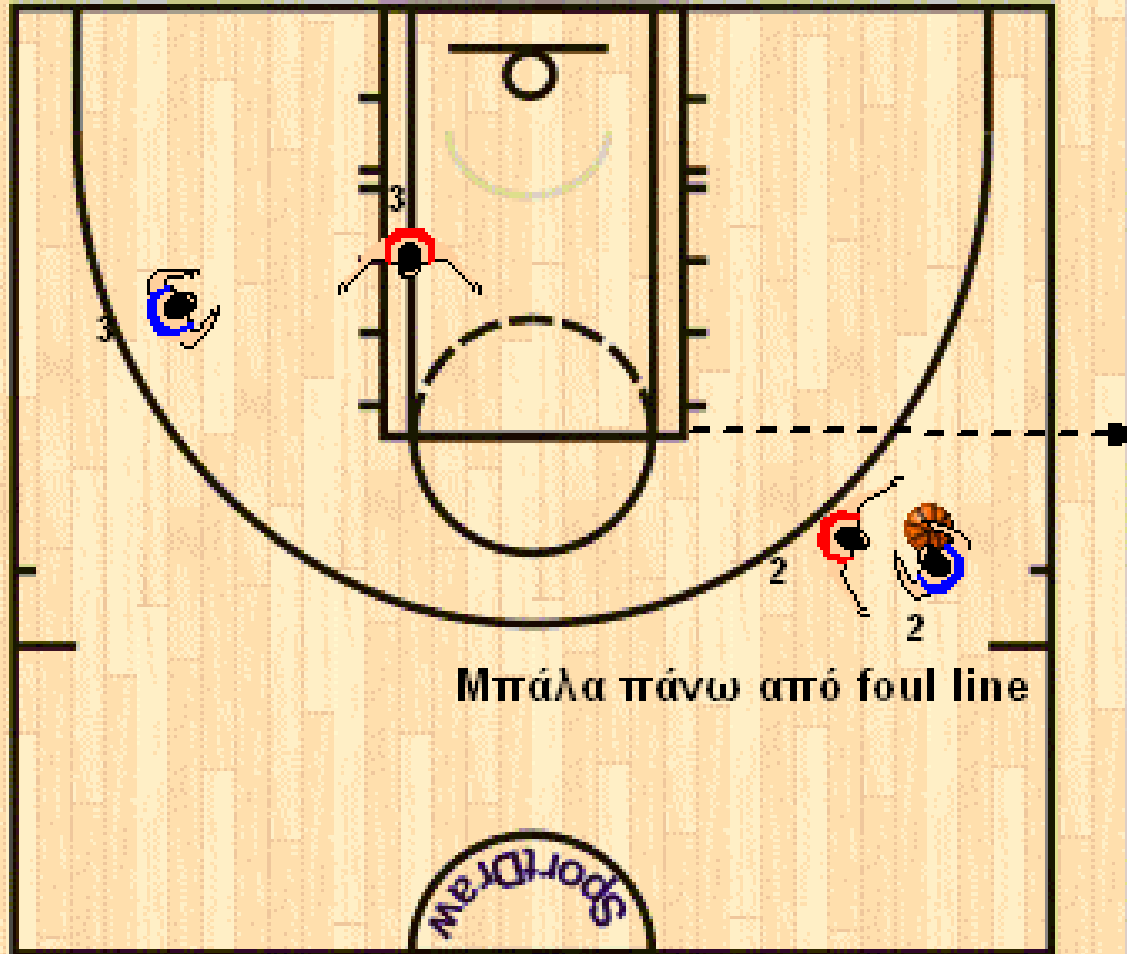
Υπευθυνότητες παίκτη στην αδύνατη πλευρά

- ❑ **Τρίγωνο (μπάλα -εσύ - ο παίκτης σου)**
- ❑ **Βοήθεια (Help)**
- ❑ **Περιστροφή (Rotation)**
- ❑ **Close out**
 - Μαζί με τη μπάλα
 - Λυγισμένα πόδια για αντιμετώπιση διείσδυσης
 - Ψηλά χέρια για να αποτρέψουμε το σουτ
- ❑ **Check στον παίκτη σου** (όταν κινείται προς τη ρακέτα)
- ❑ **Block out**
- ❑ **Rebound** (διεκδίκηση μπάλας)

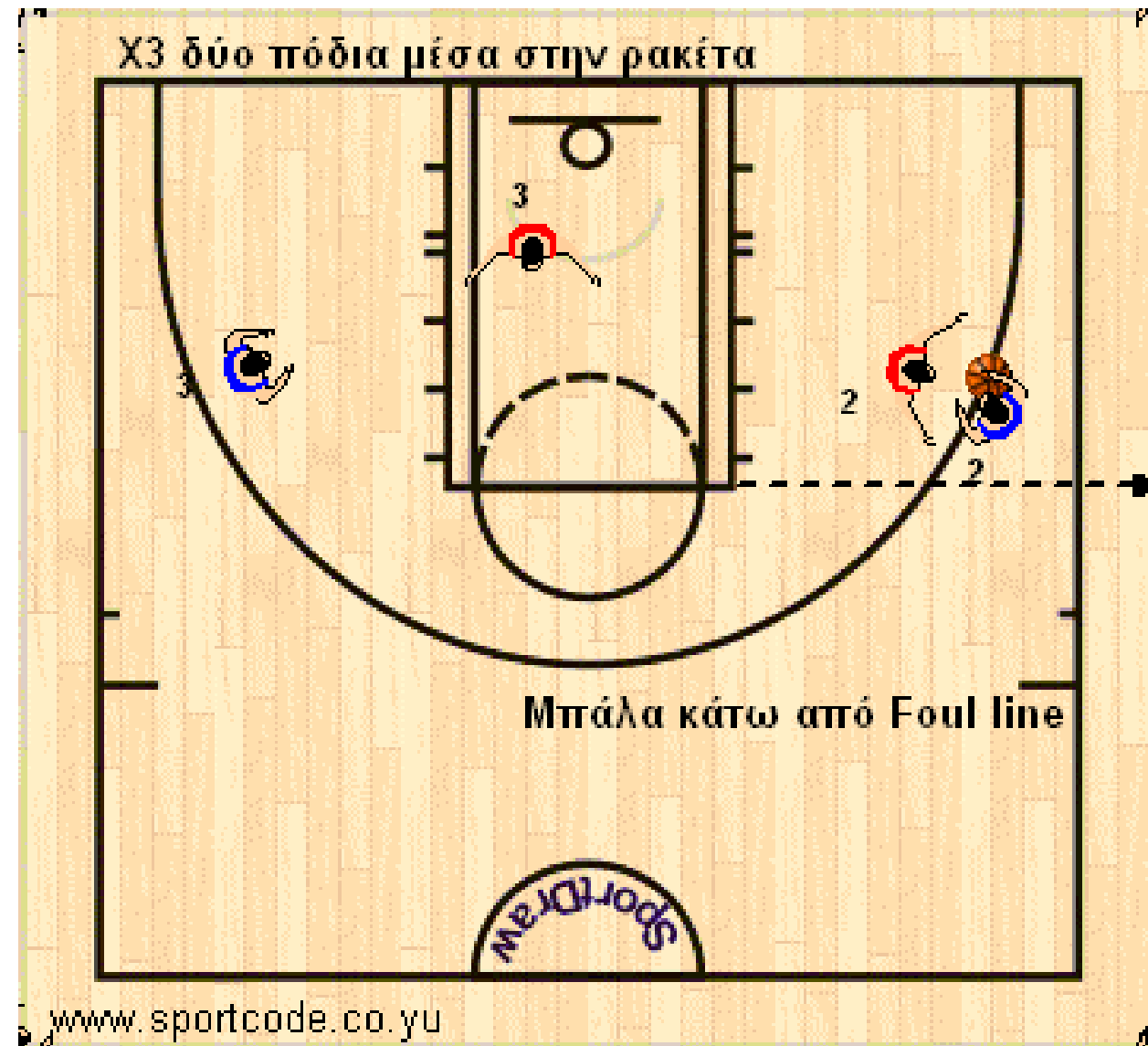


Παίκτης στην αδύνατη πλευρά-1m πίσω από γραμμή πάσας

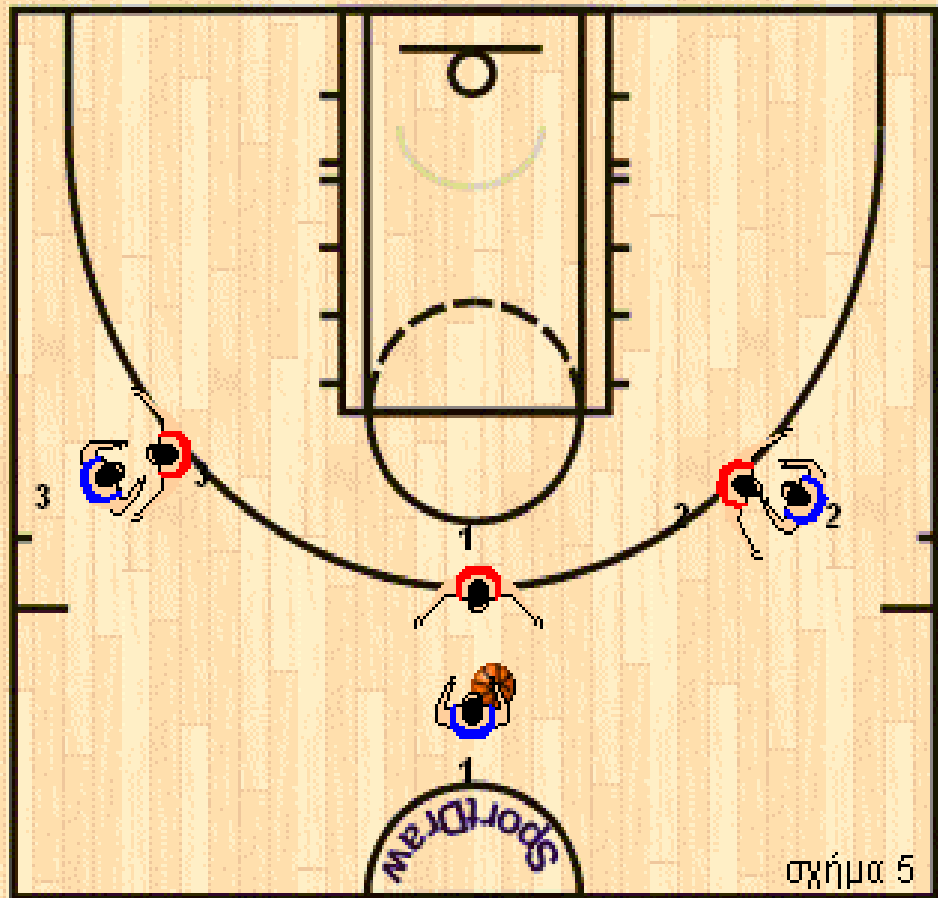
Χ3 ένα πόδι μέσα ένα έξω



Παίκτης στην αδύνατη πλευρά-1m πίσω από γραμμή πάσας

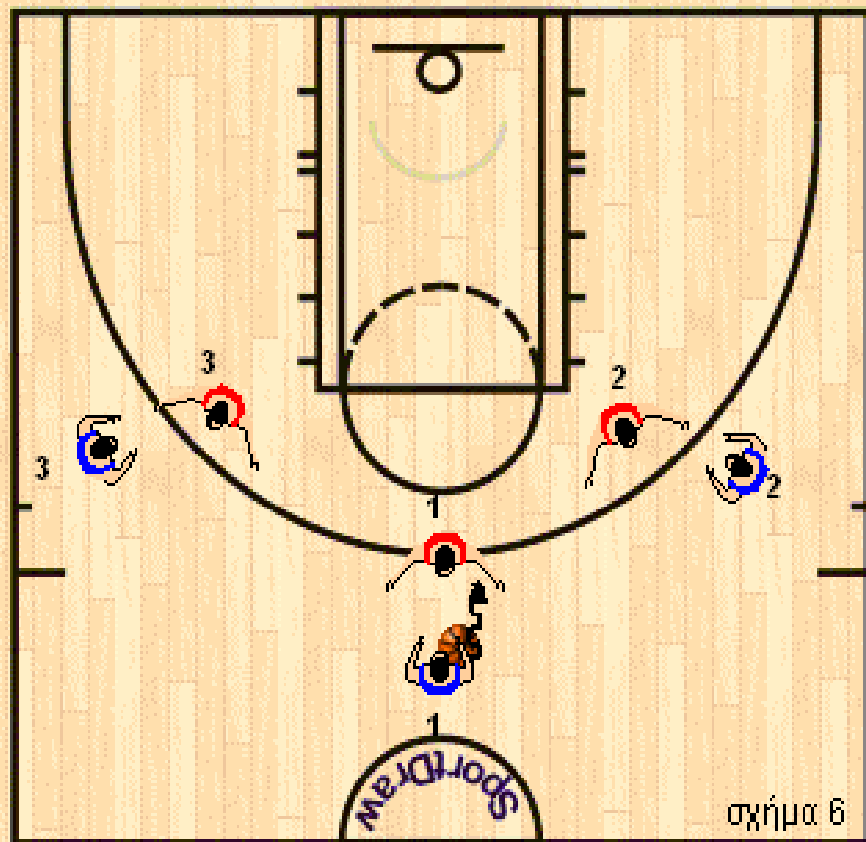


Ο1 μπάλα ζωντανή-Χ2,Χ3 over play

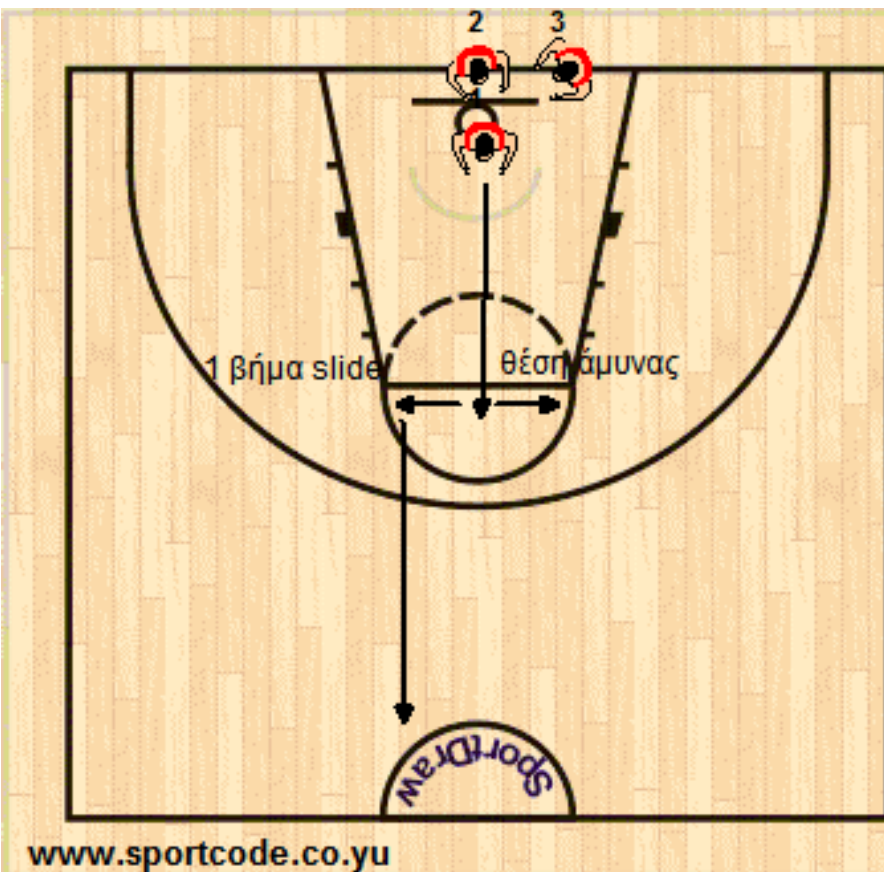


www.sportcode.co.yu

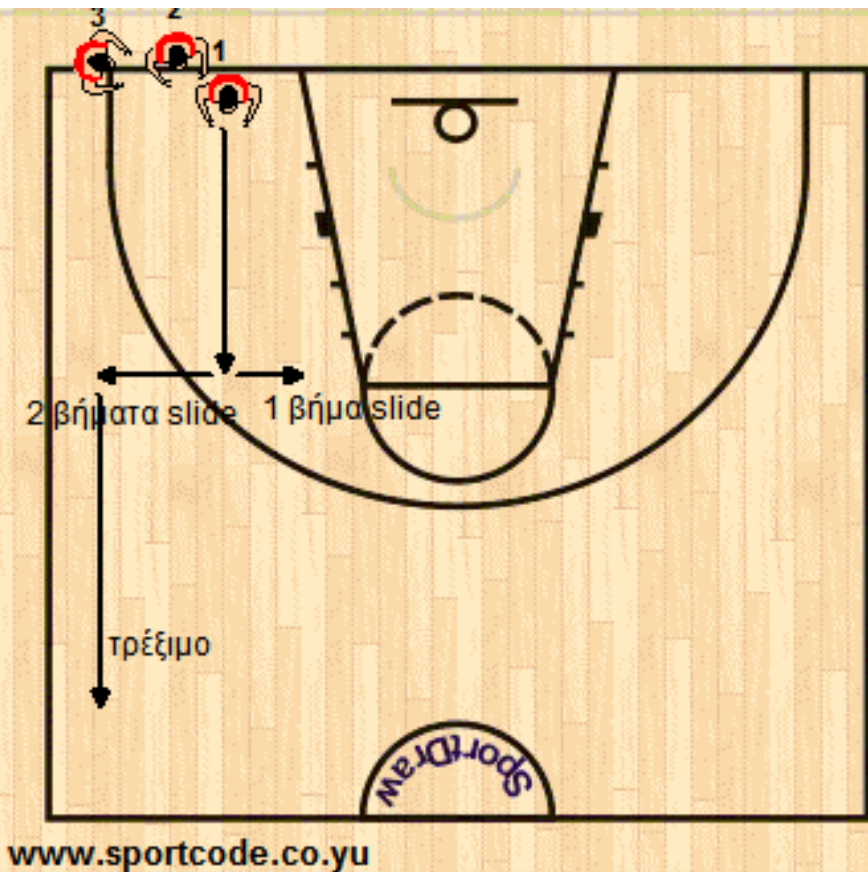
Ο1 ντρίμπλα/ Χ2,Χ3 ανοικτά στη μπάλα (*float*)



www.sportcode.co.yu



www.sportcode.co.yu



www.sportcode.co.yu

- ΔΩΣΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΟ 1^ο ΒΗΜΑ-ΓΛΙΣΤΡΗΜΑ
- ΔΩΣΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΟ 1^ο & 2^ο ΒΗΜΑ-ΓΛΙΣΤΡΗΜΑ
- ΔΩΣΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΟ 1^ο, 2^ο ΒΗΜΑ-ΓΛΙΣΤΡΗΜΑ & ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΒΗΜΑ ΓΛΙΣΤΡΗΜΑ
- ΚΙΝΗΣΗ ΧΕΡΙΩΝ

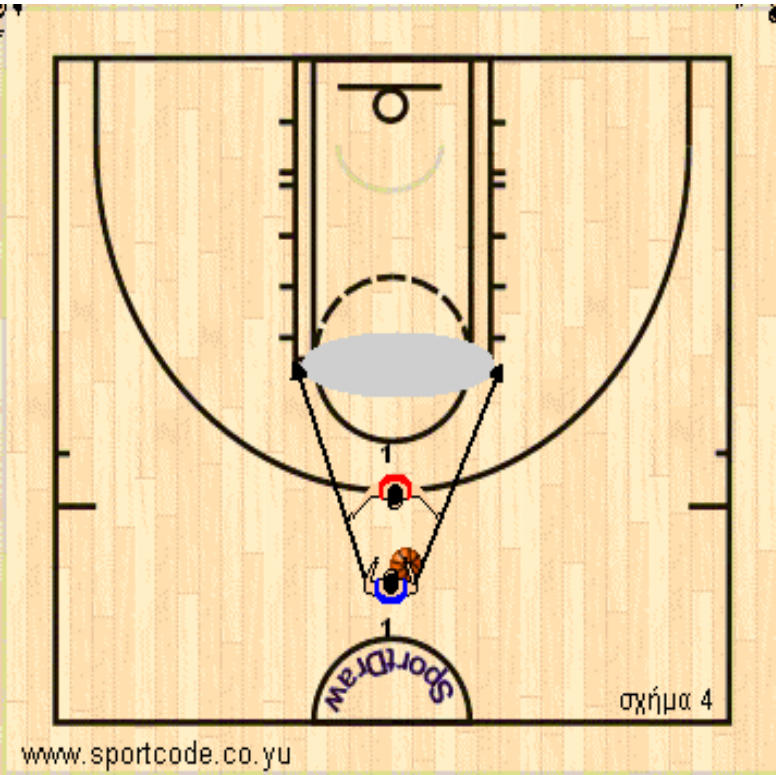
Οδήγησε τον Ο1 έξω από την ρακέτα

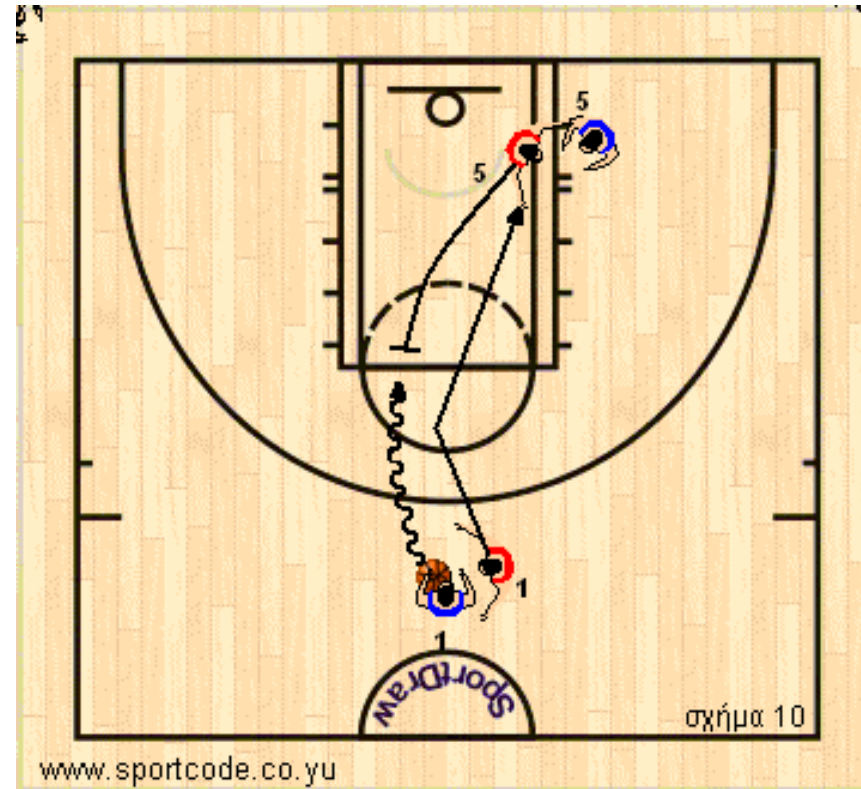
ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

- Μέσα χέρι στην μπάλα
- Έξω χέρι στην πάσα
- Δεν πάω για κλέψιμο
- Χρησιμοποίησε τα χέρια σου μειώνοντας την ταχύτητα της πάσας

Αν περάσει κέντρο κάνω φάουλ

- Το φάουλ είναι εργαλείο
- Κάνε φάουλ με το μέσα χέρι και όχι με το έξω (αντιαθλητικό)





•*Rotate n switch*

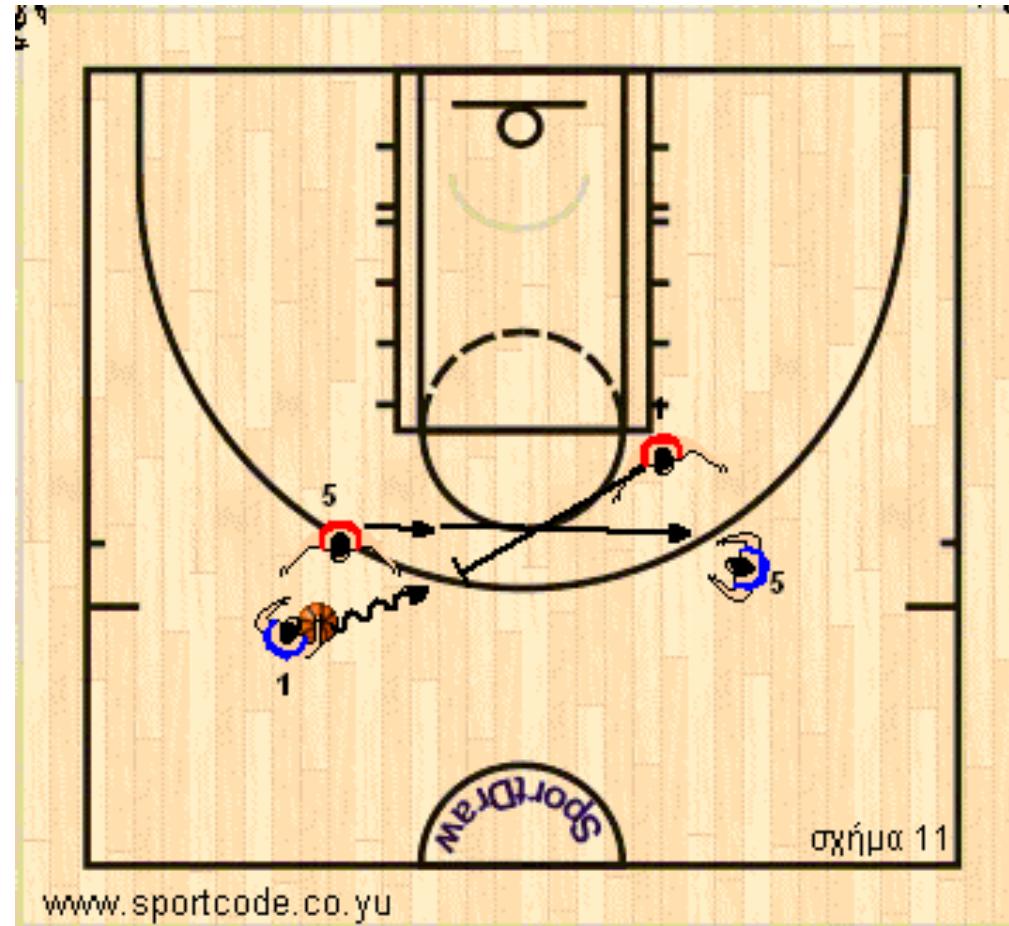
X1 drive - X5 επαφή με τον παίκτη του

- Σκοπός του X1 είναι να τρέξει στην περιστροφή με το μέσα χέρι ανοιχτό προς την μπάλα
- Σκοπός του X5 να δώσει την βοήθεια στο σωστό timing (early help)

Στείλε το *miss match* στην πλευρά της βοήθειας

ΣΥΝΕΧΕΙΑ

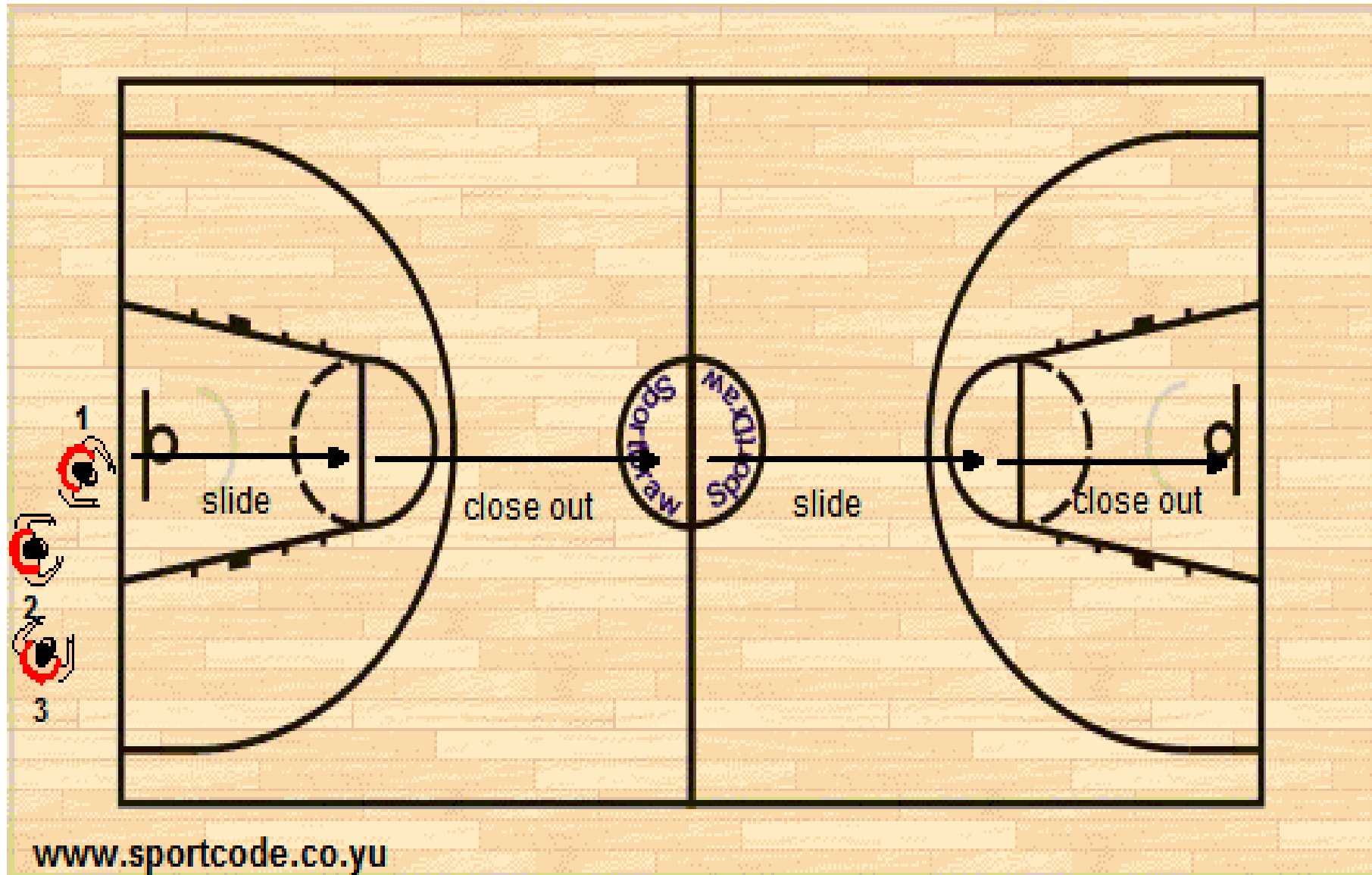
•*X1 Rotate
n switch*



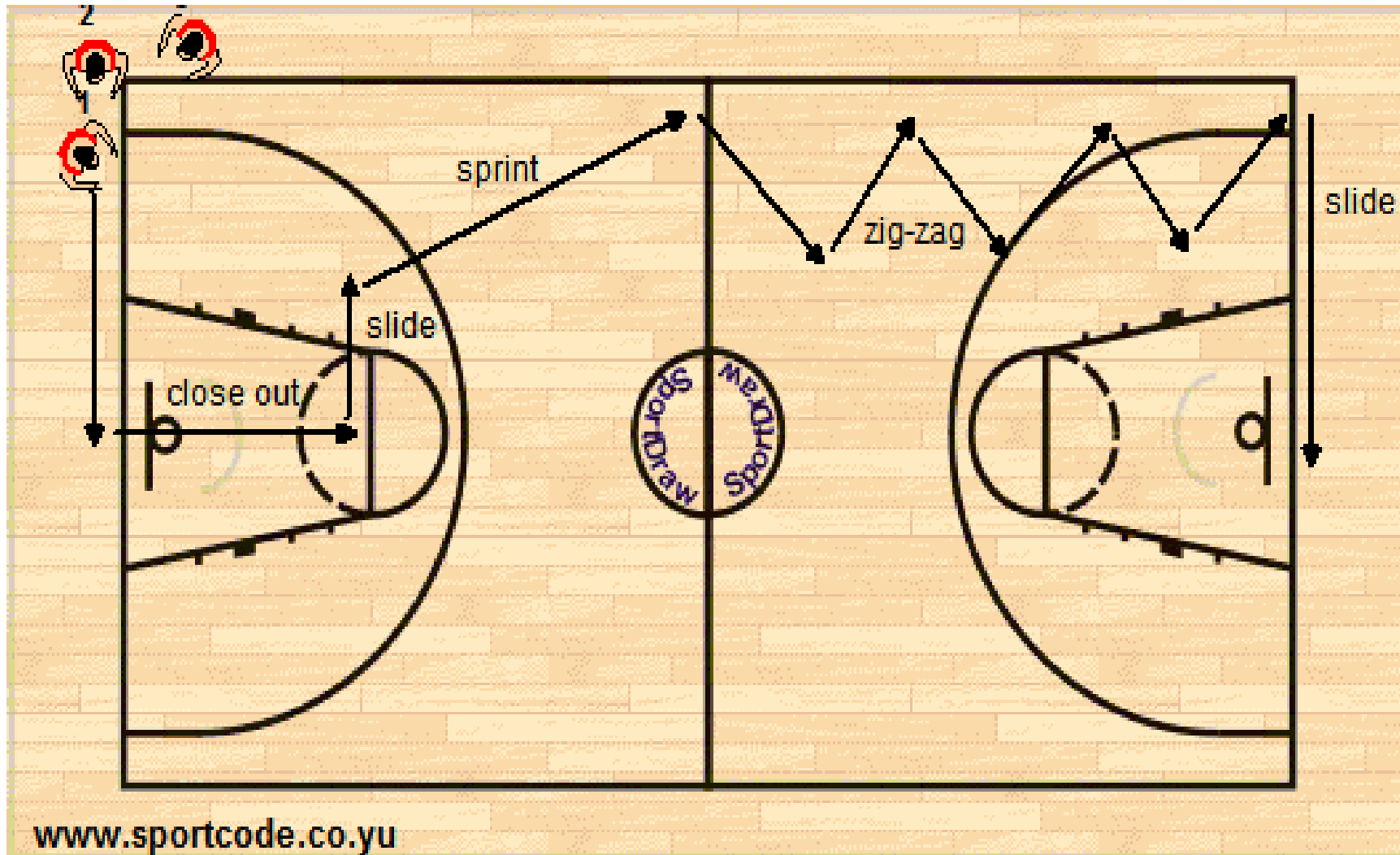
Στην ανάκτηση της αμυντικής ισορροπίας από το miss match για να ξεκινήσει ο X1 το ΣΗΜΑ ΕΙΝΑΙ Η DRIBBLE του O1

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΛΙΣΤΡΗΜΑ

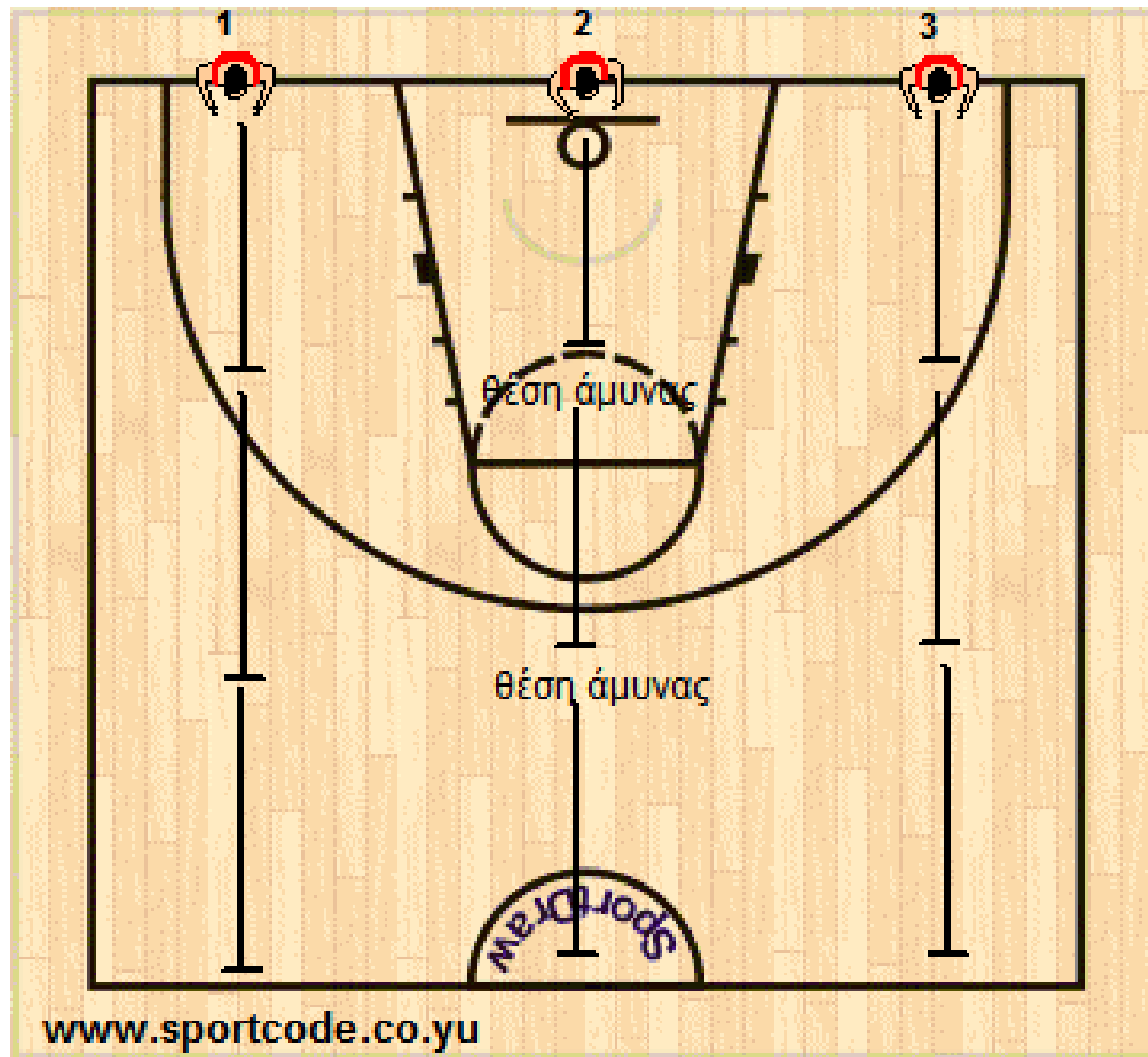
1. Θέσεις – stutter step
2. C κτυπά μπάλα, αμυντικοί παίρνουν θέσεις φωνάζοντας «ΑΜΥΝΑ» με κτύπημα των χεριών στο δάπεδο
3. C έχει την μπάλα στη δεξιά ή την αριστερή του πλευρά και οι αμυντικοί προβάλλουν το αντίστοιχο πόδι-χέρι
4. C έχει την μπάλα σε θέση για σουτ, διείσδυση ή στην τριπλή απειλή και οι αμυντικοί παίρνουν ανάλογη θέση
5. C ντρίμπλα zig-zag 3-4 φορές, X γλίστρημα, C κυλά μπάλα, X βουτιά.
6. C ντρίμπλα zig-zag 3-4 φορές, X γλίστρημα, C προσποιείται σουτ, οι X έχουν χέρι στην μπάλα και φωνάζουν «ΣΟΥΤ» «ΜΠΛΟΚ» το οποίο και εκτελούν
7. Στις γραμμές του χώρου των 3'' και από την τελική γραμμή οι X τρέχουν μέχρι το φάουλ, γλίστρημα μέχρι από elbow σε elbow, πίσω βήματα, γλίστρημα στην τελική, με πήδημα θέση βοήθειας (κάθετα στην τελική) και παίρνει επιθετικό φάουλ πέφτοντας στο παρκέ.

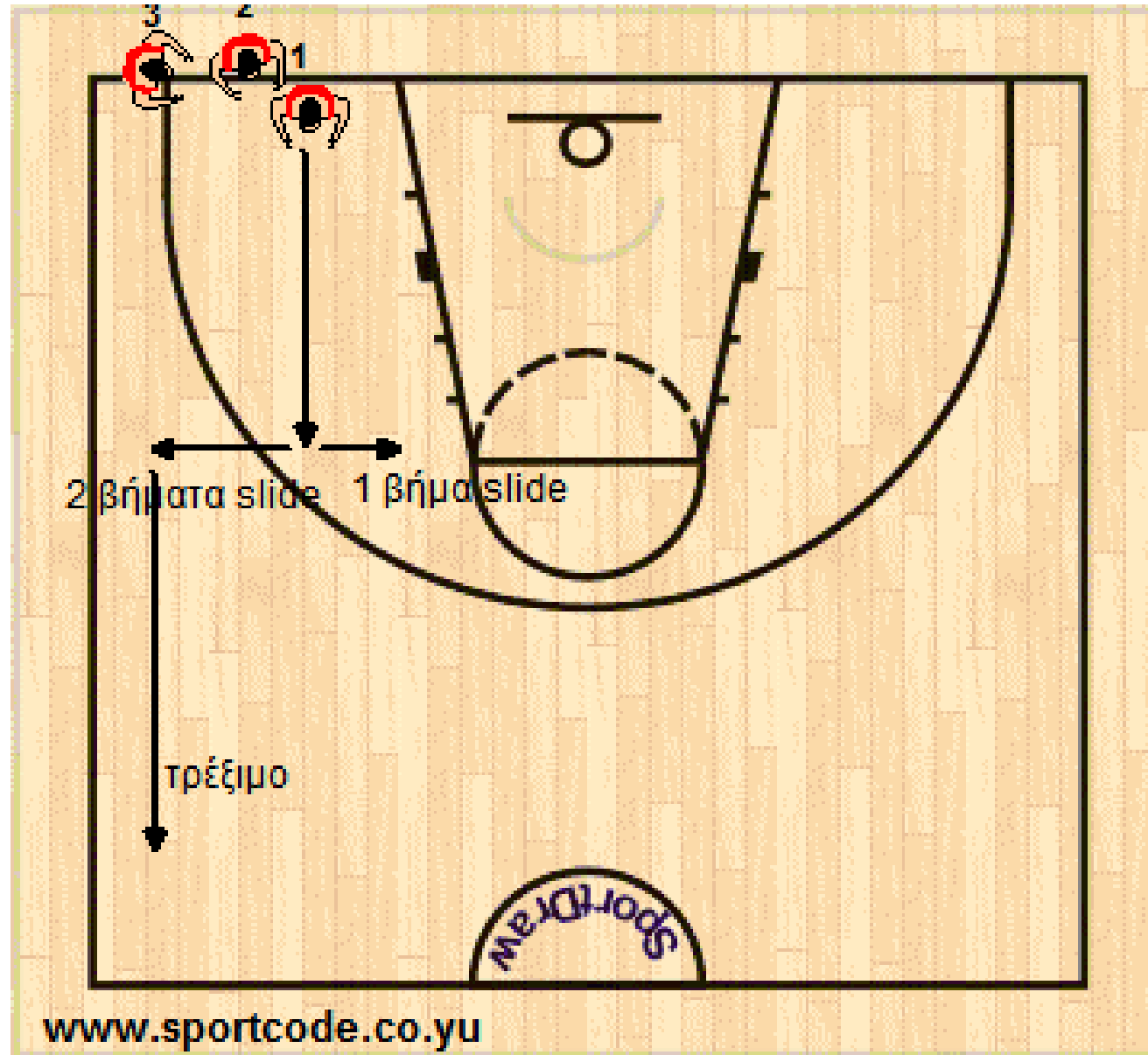


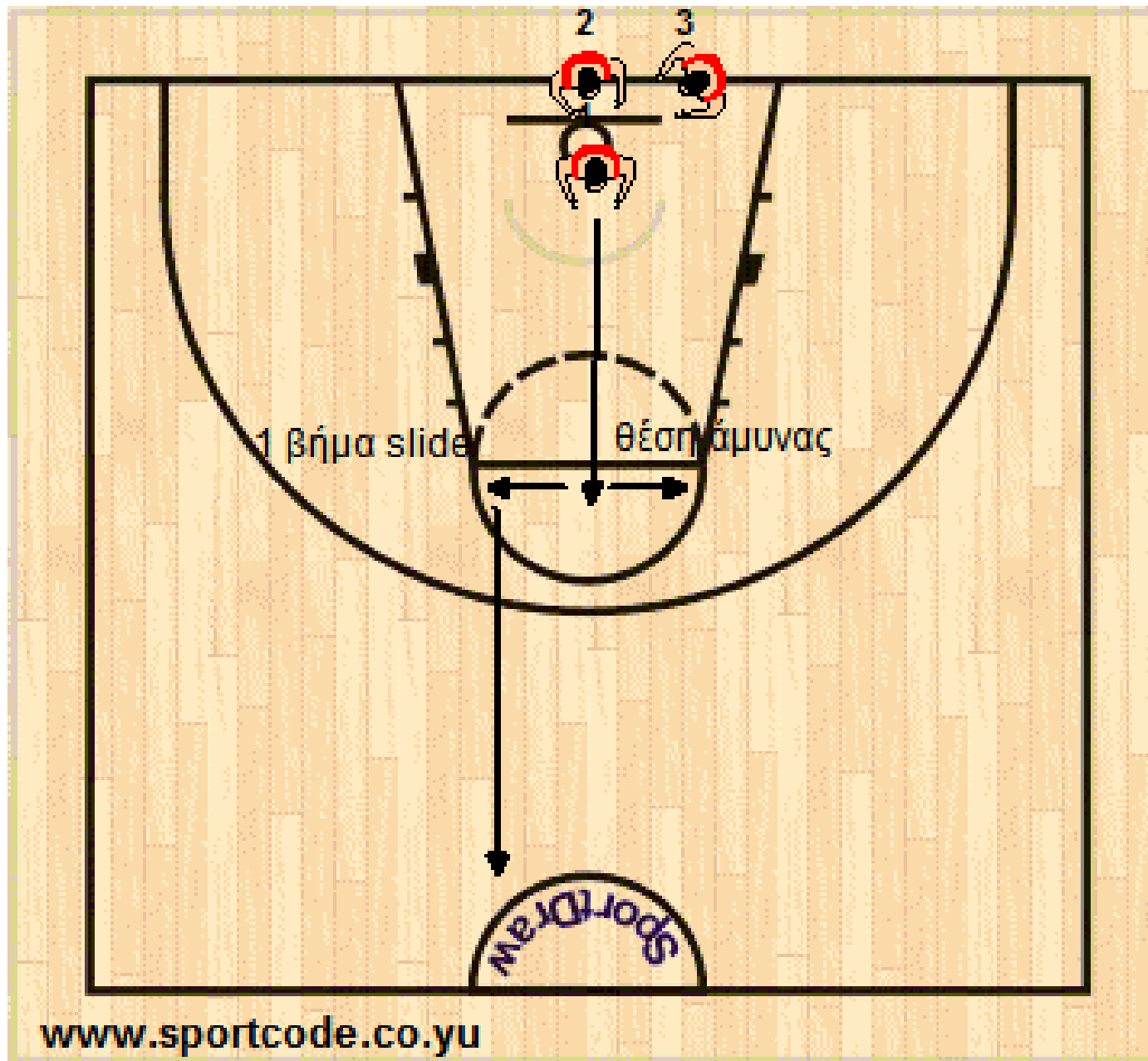
www.sportcode.co.yu

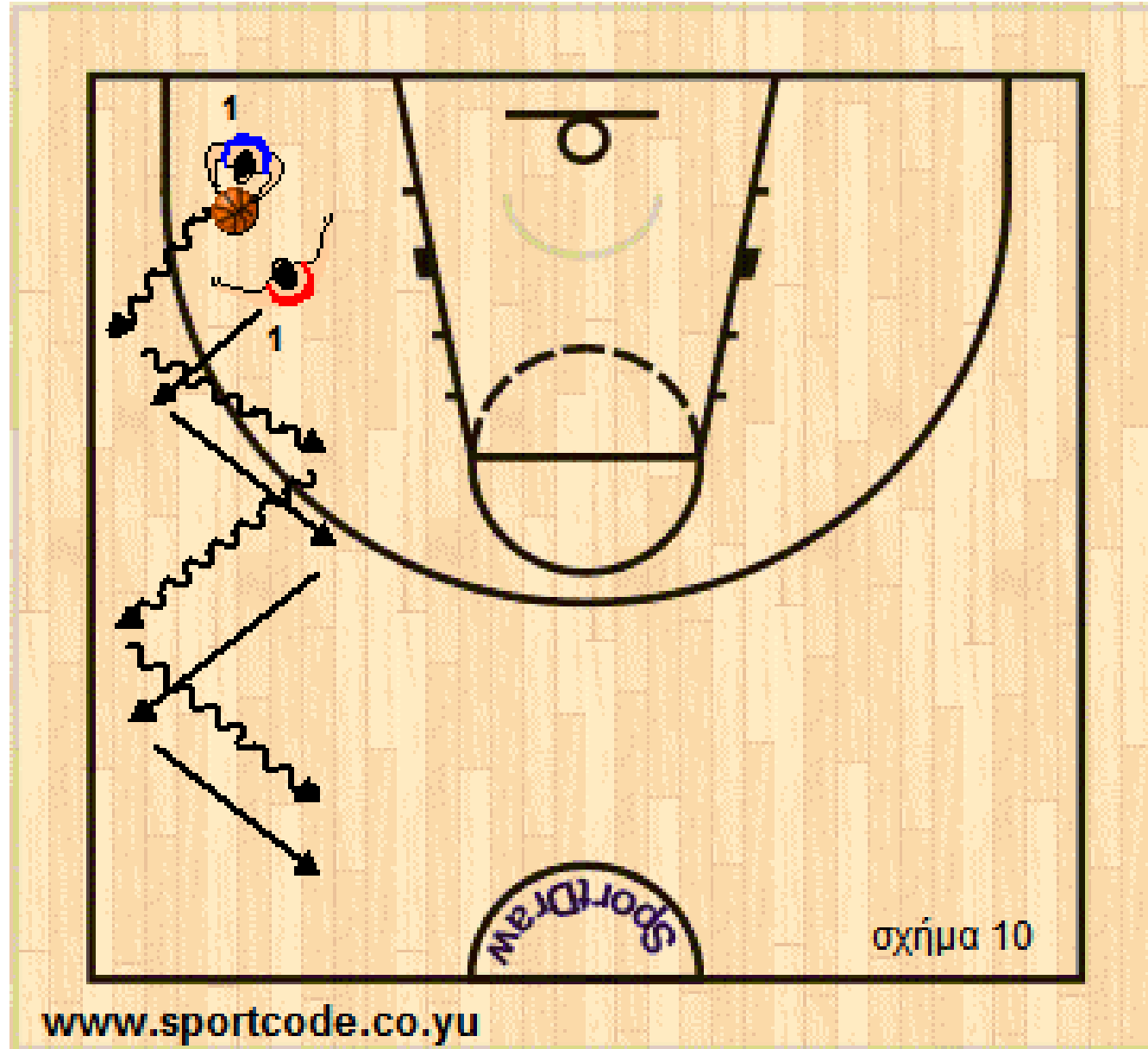


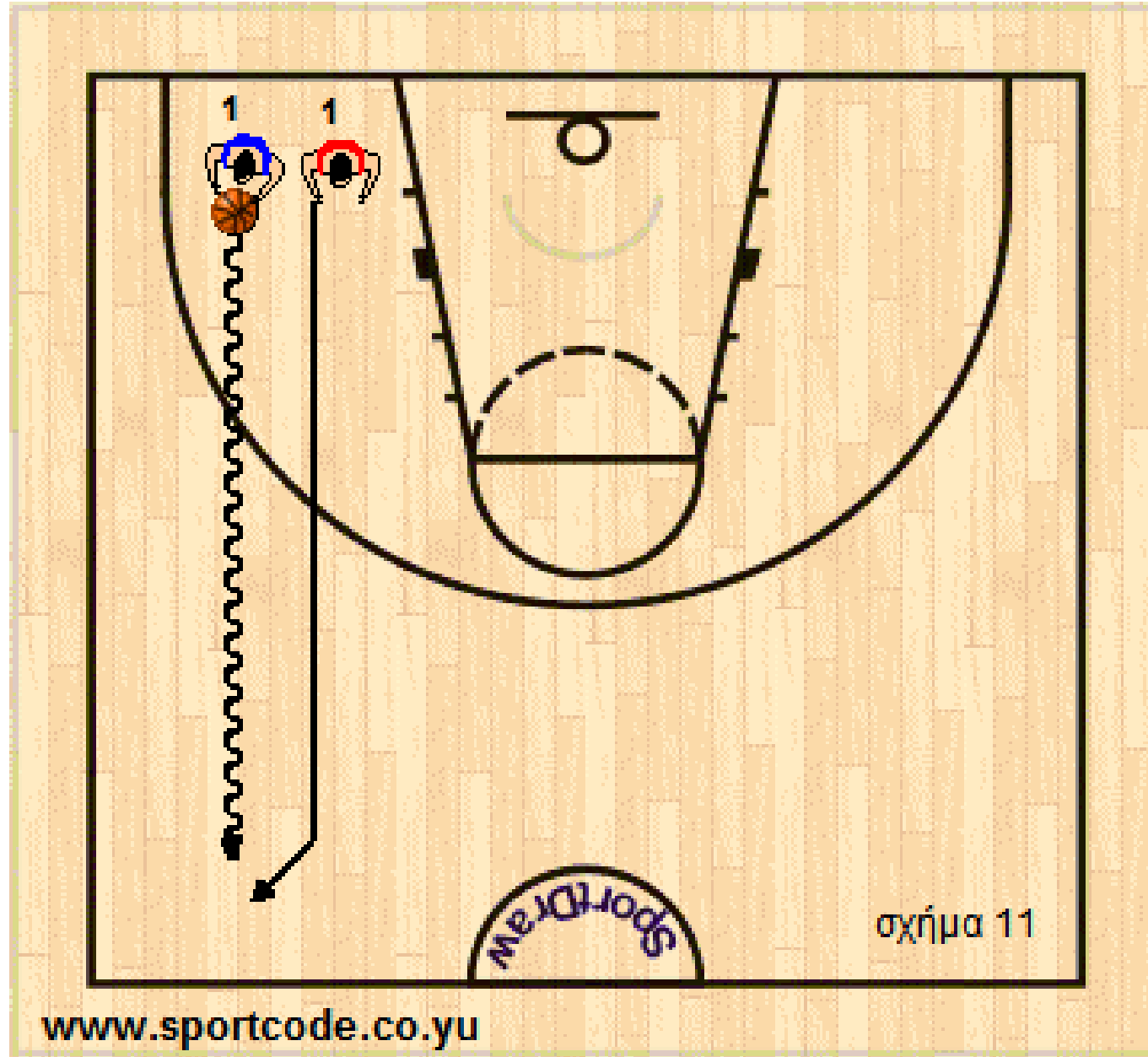
www.sportcode.co.yu



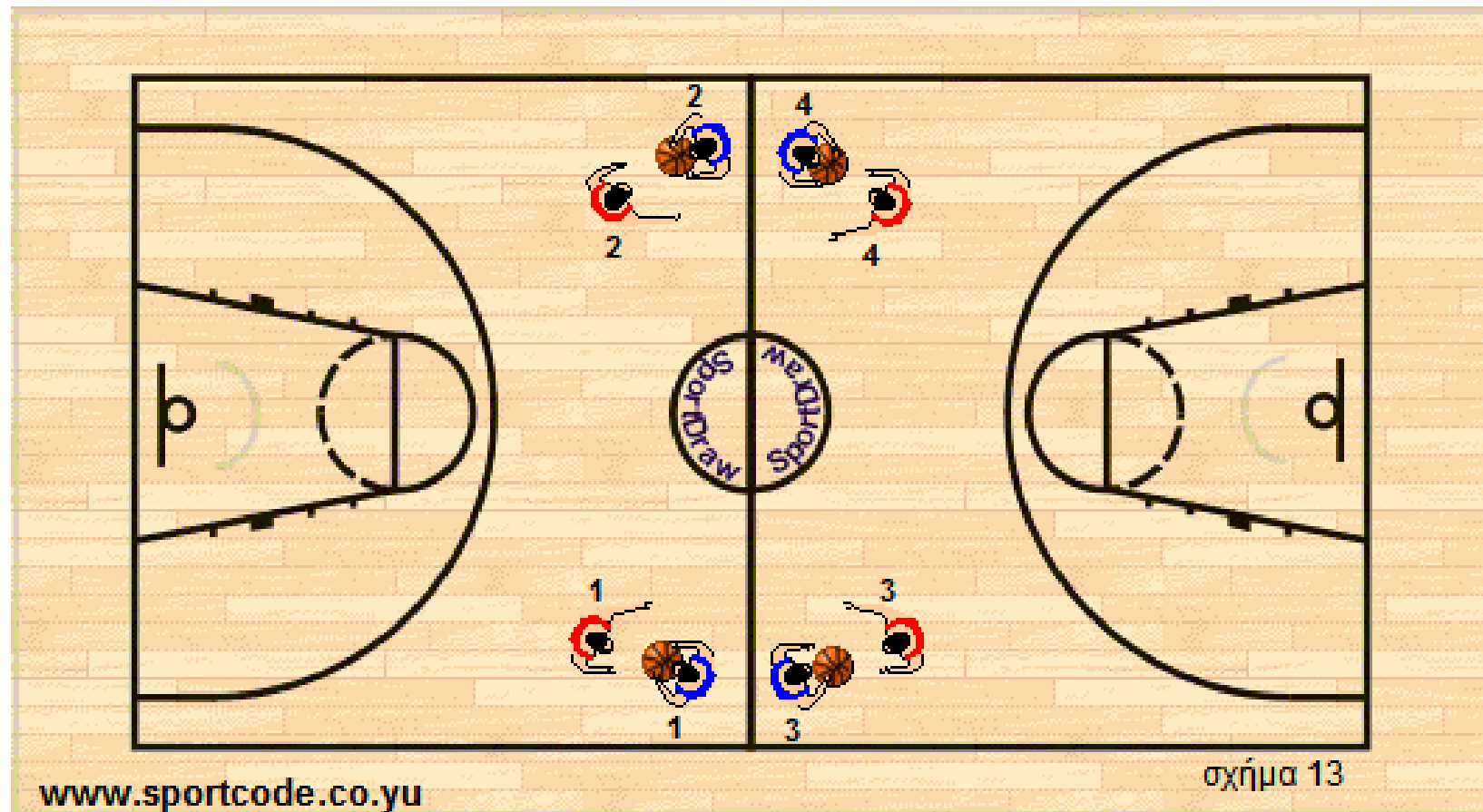


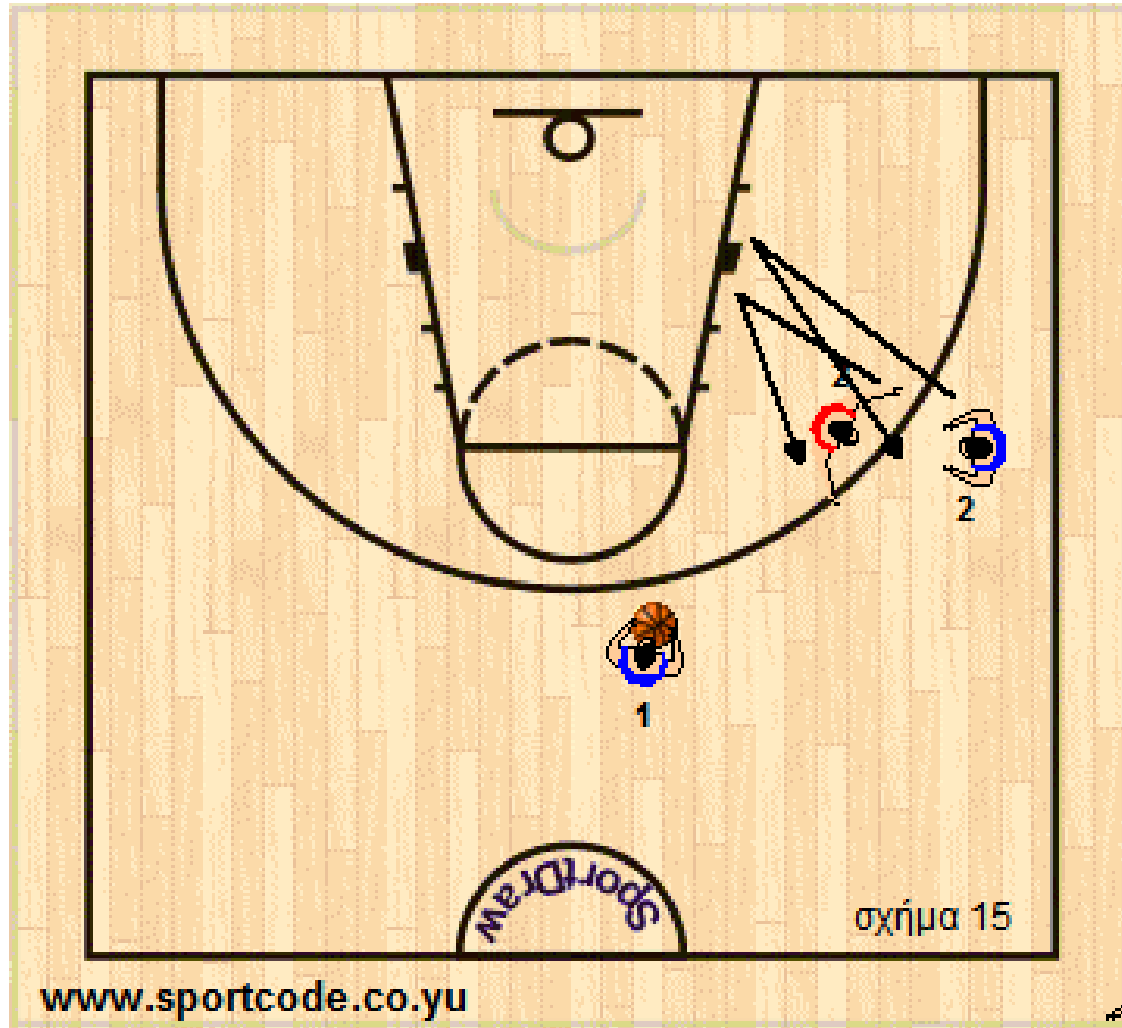




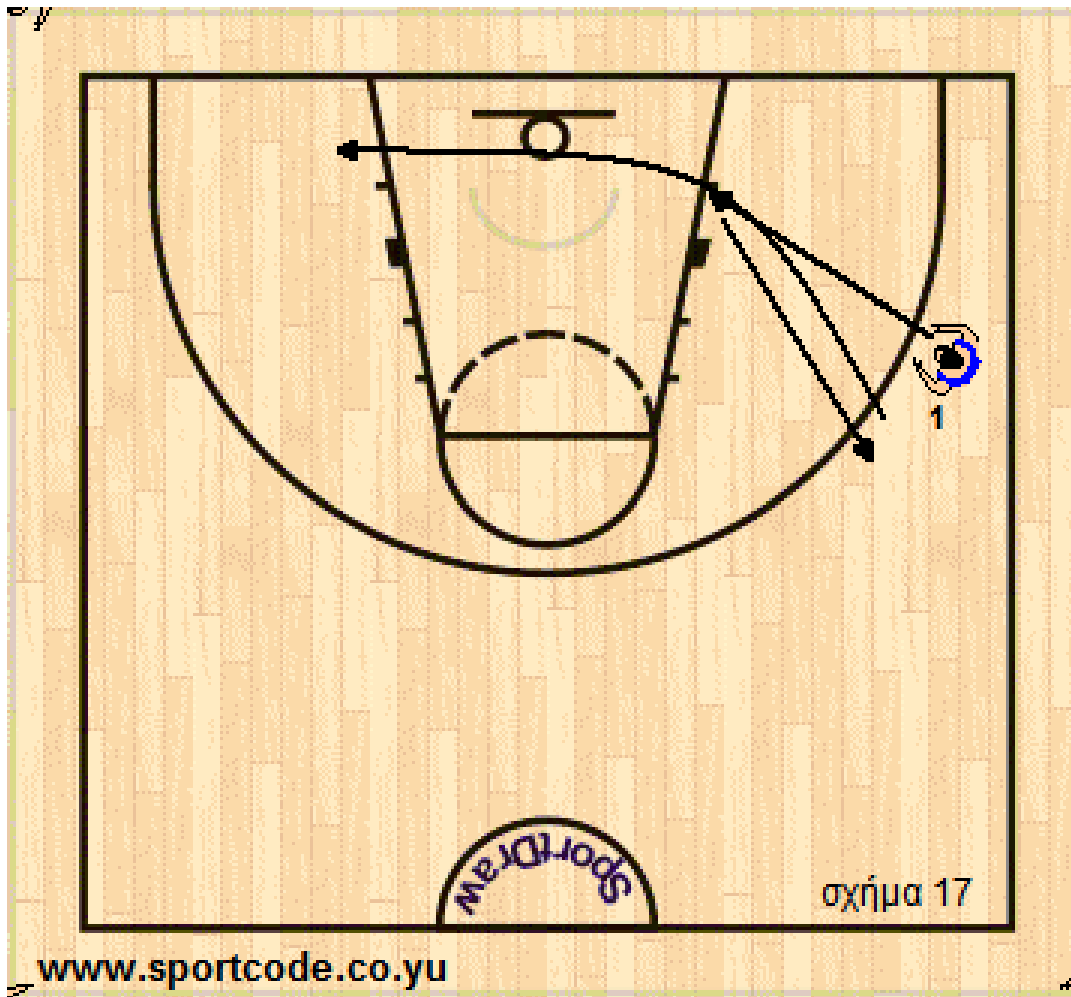


ΟΔΗΓΟΥΜΕ ΣΤΗ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ

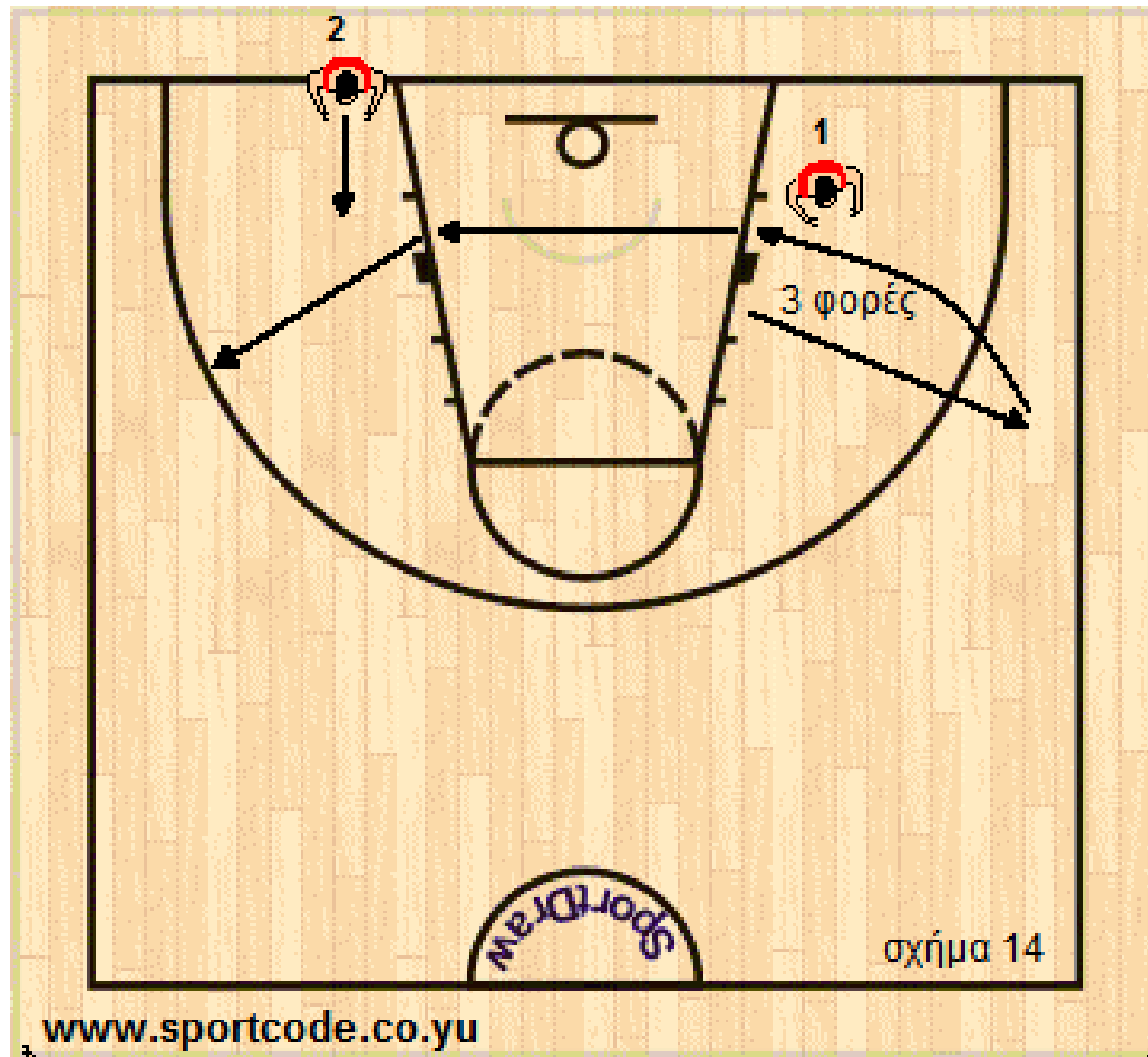


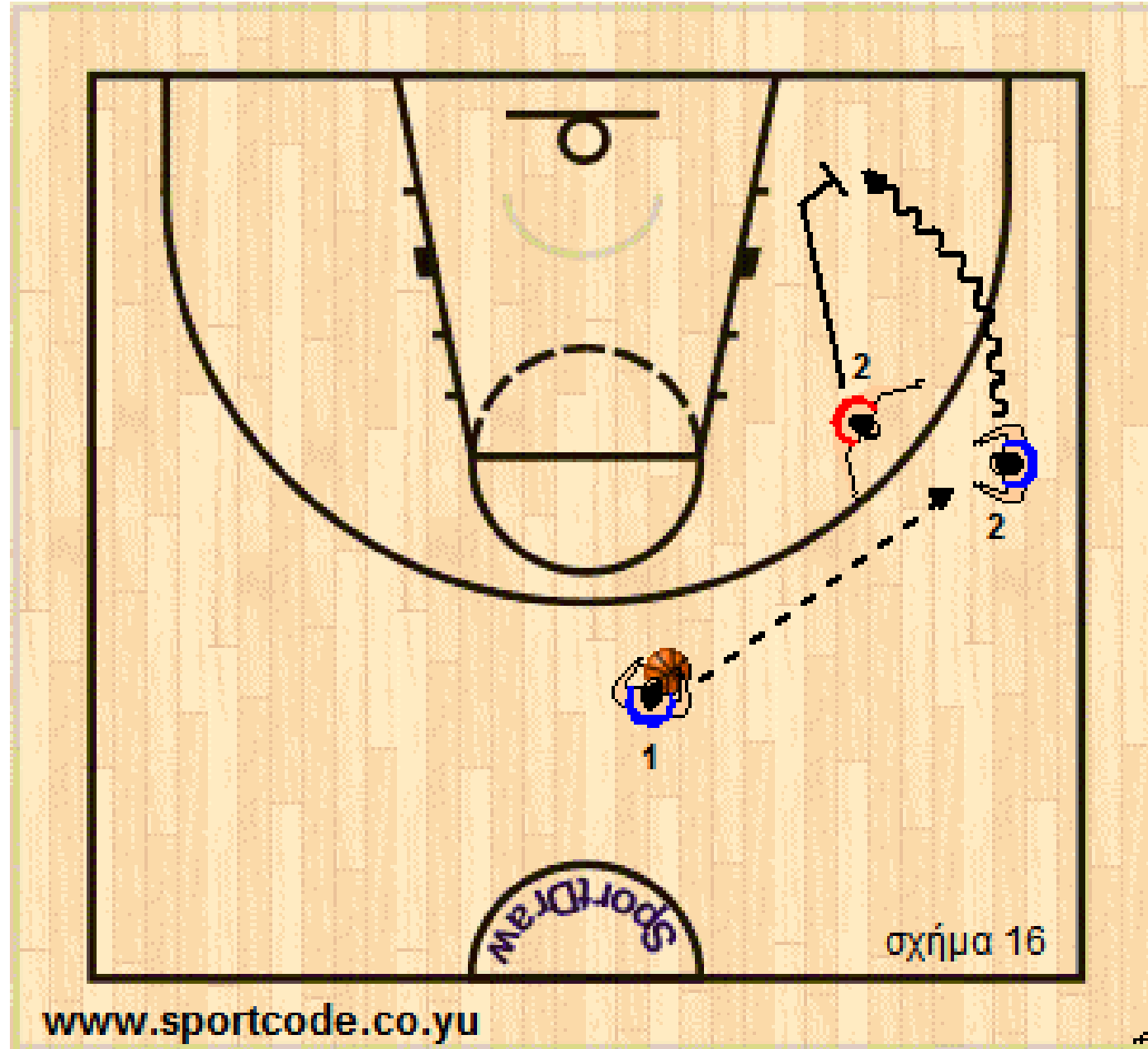


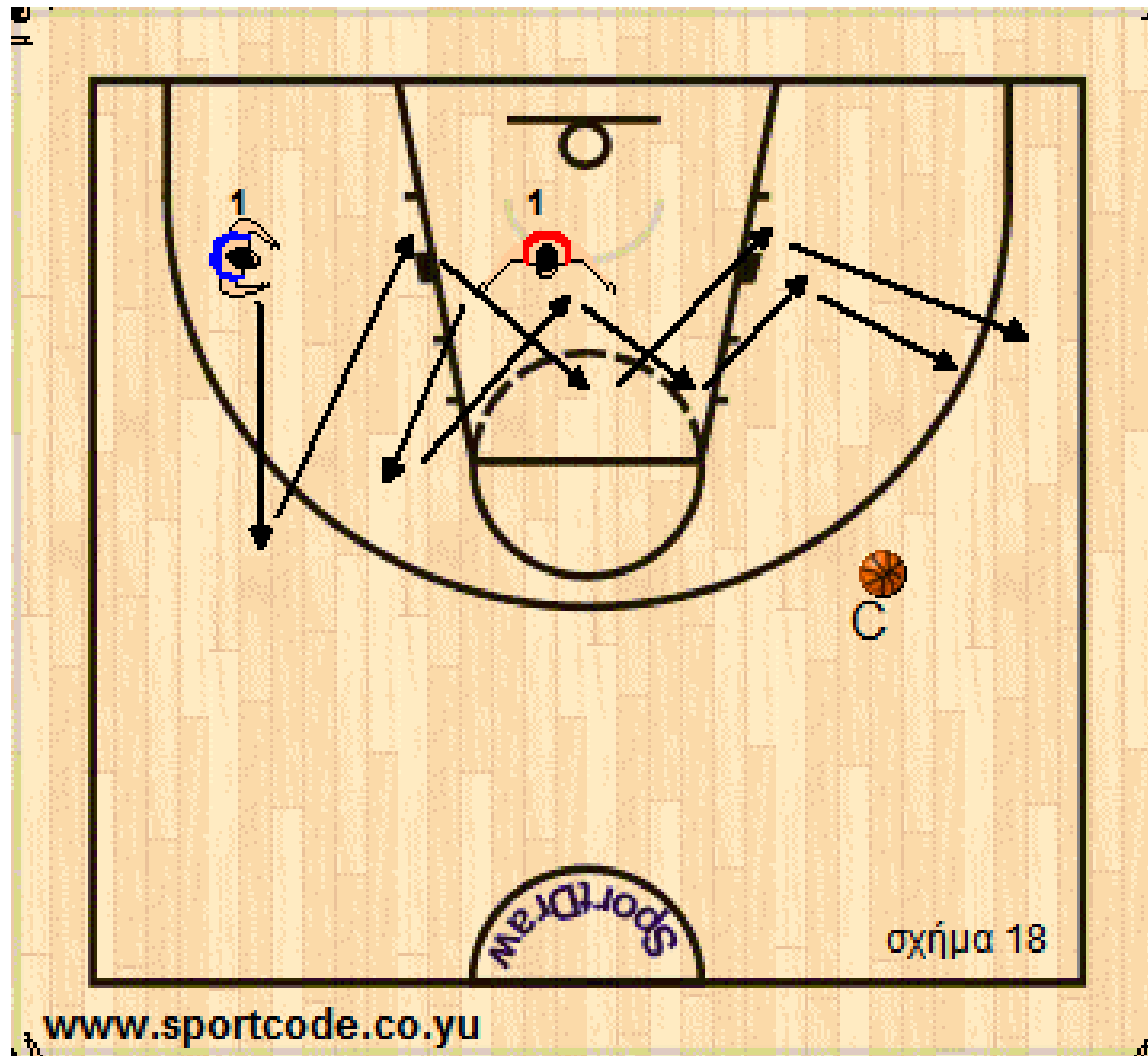
OVER PLAY



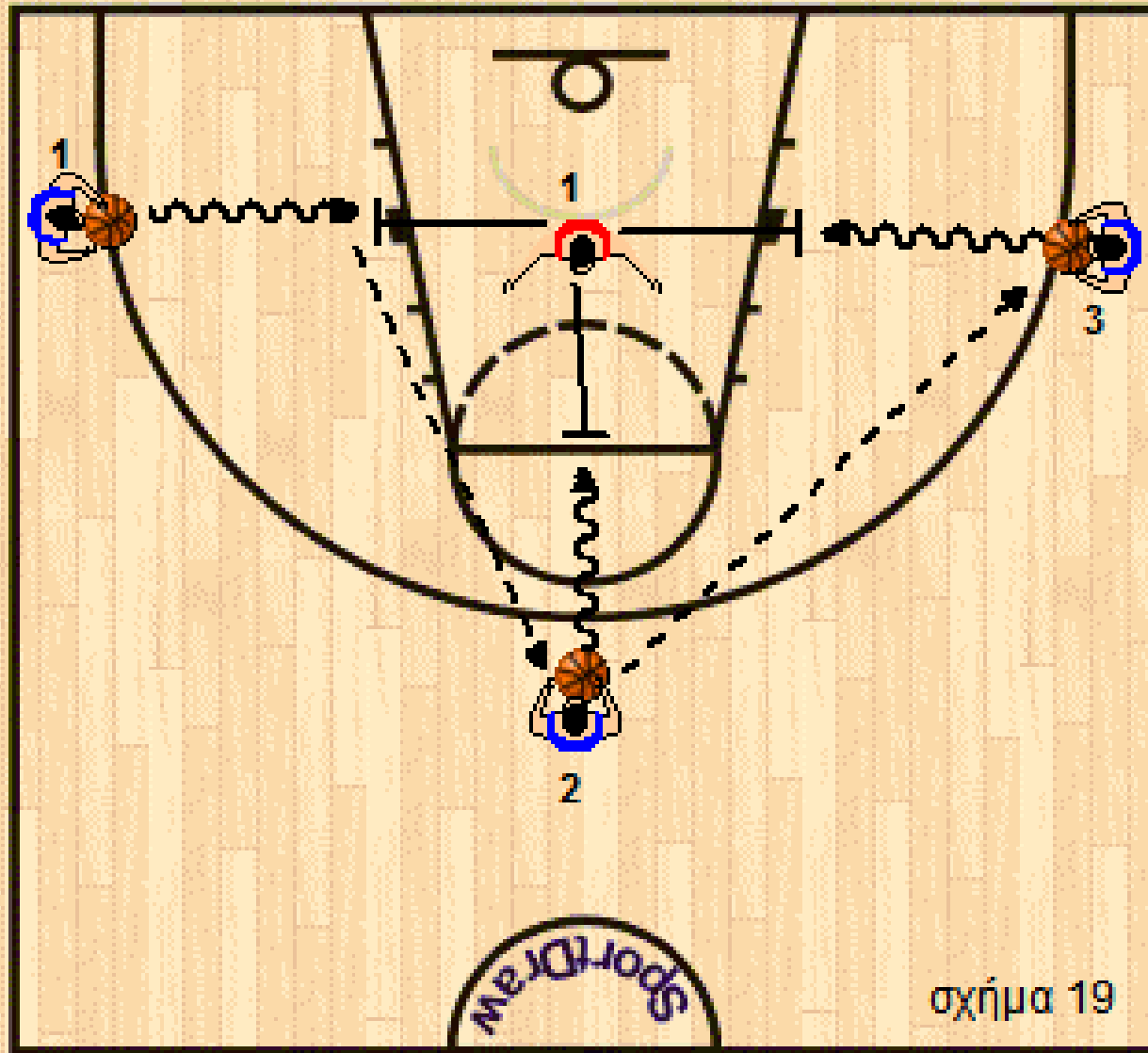
OVER PLAY-WEAK SIDE



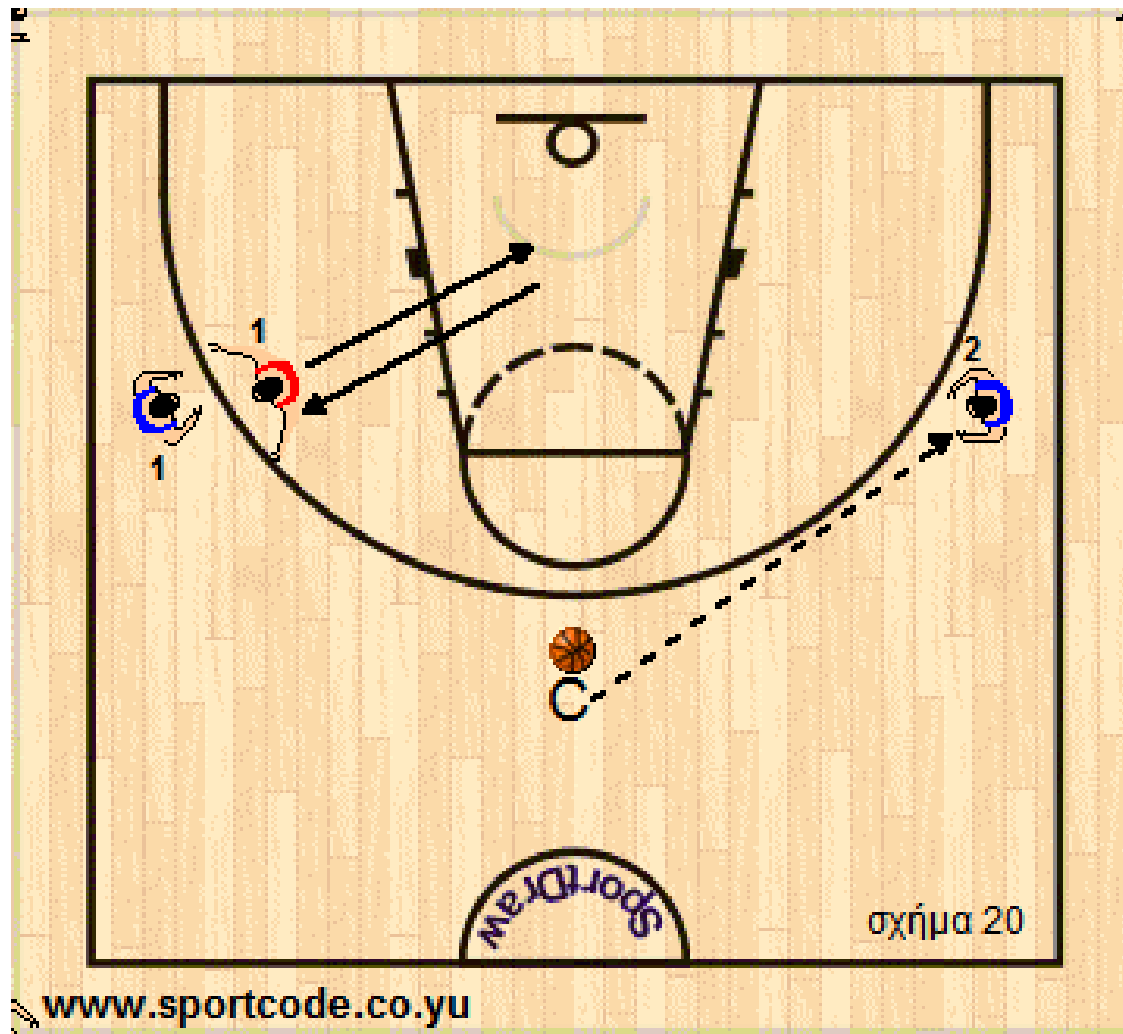




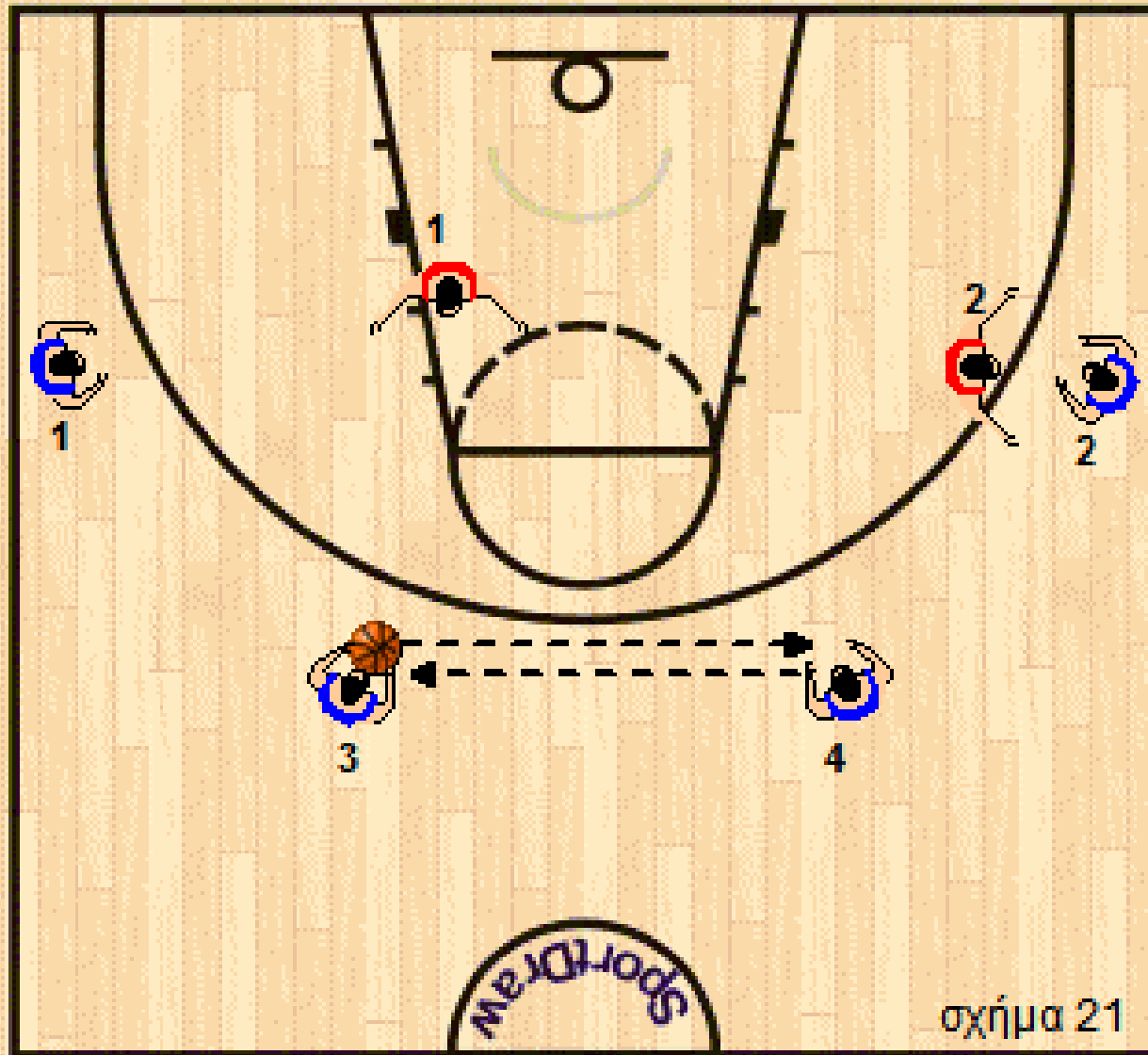
- Σωστή θέση (τρίγωνο)
- Check
- Over play



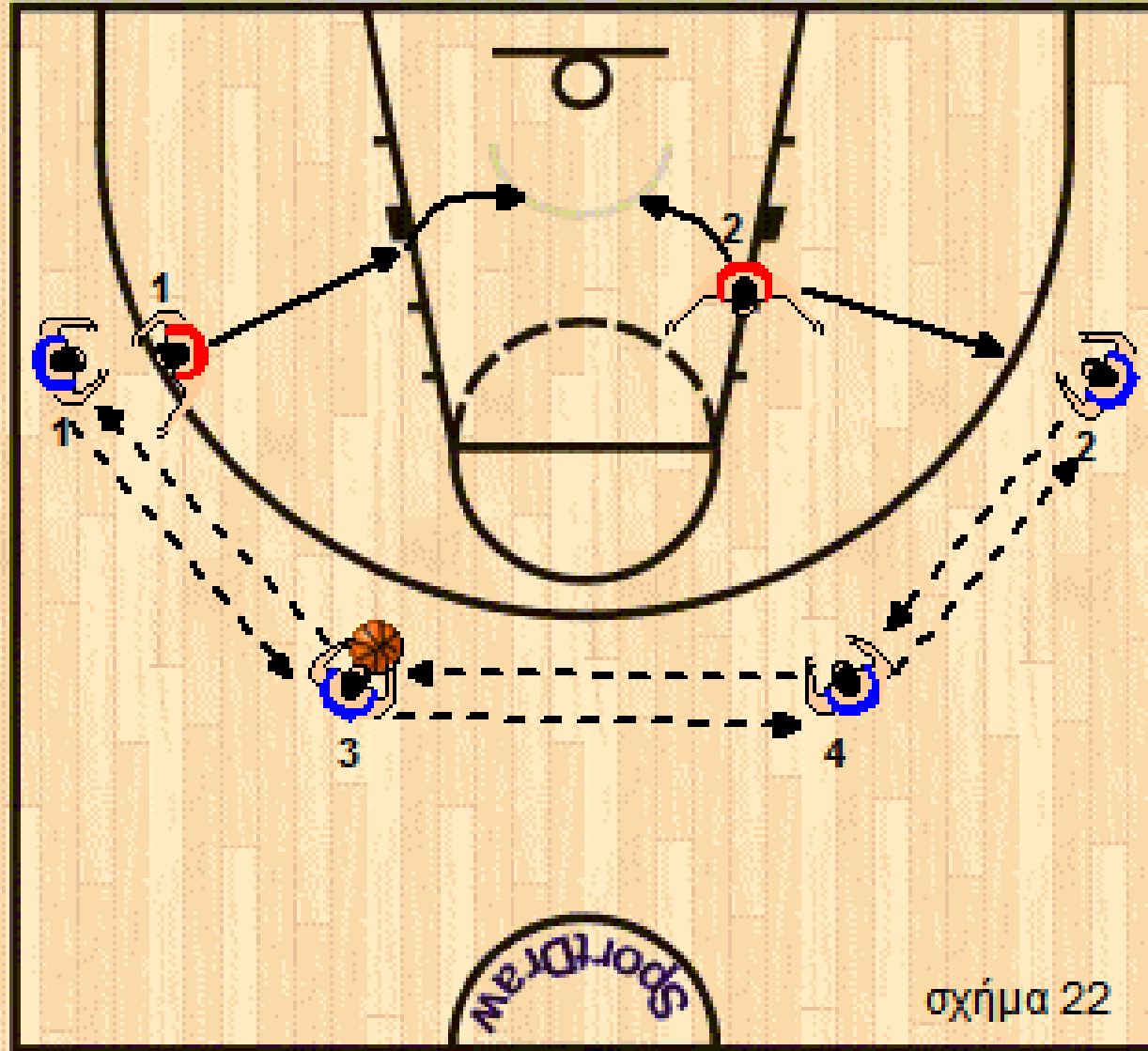
σχίμα 19



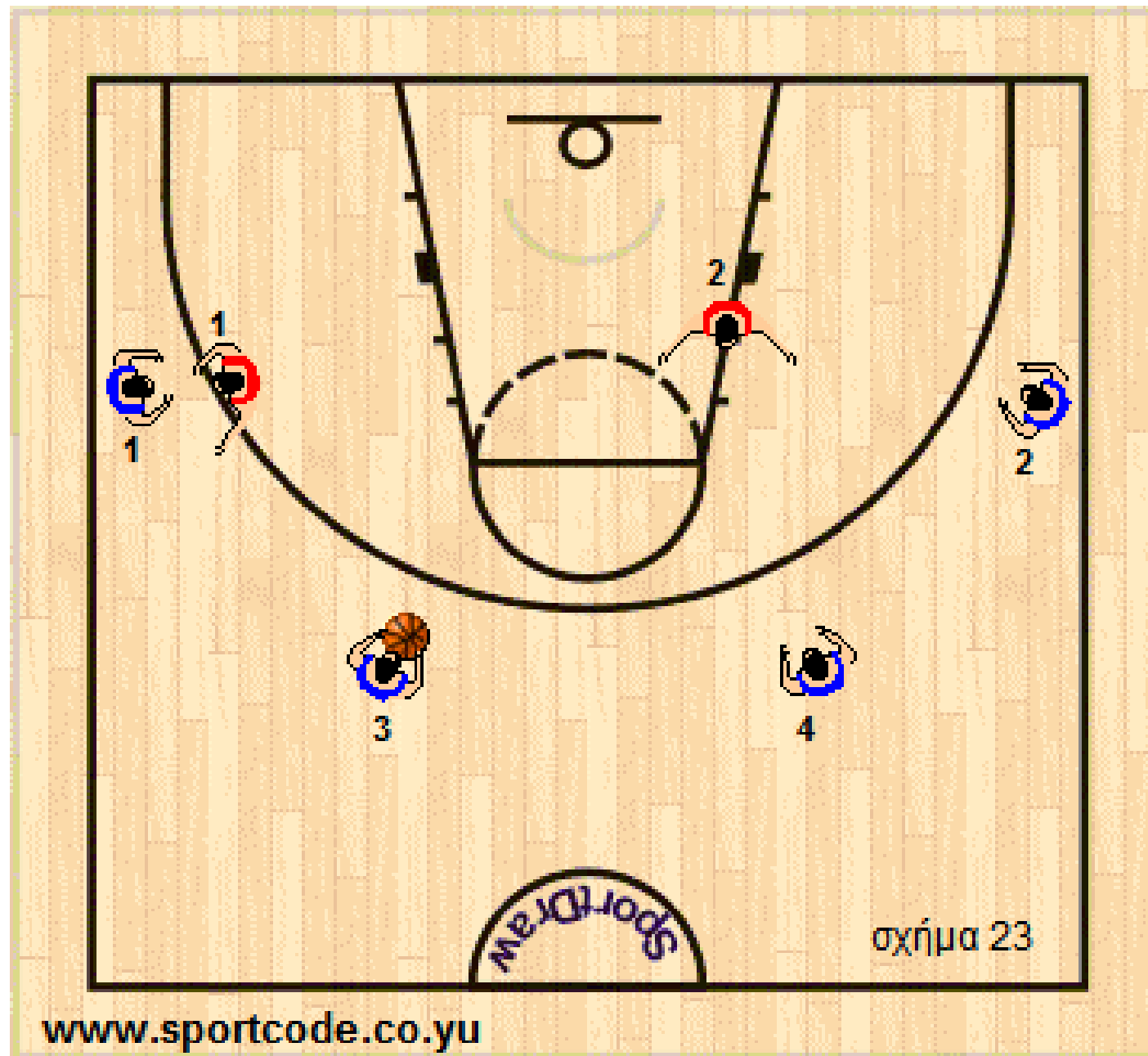
Δυνατή – Αδύνατη πλευρά

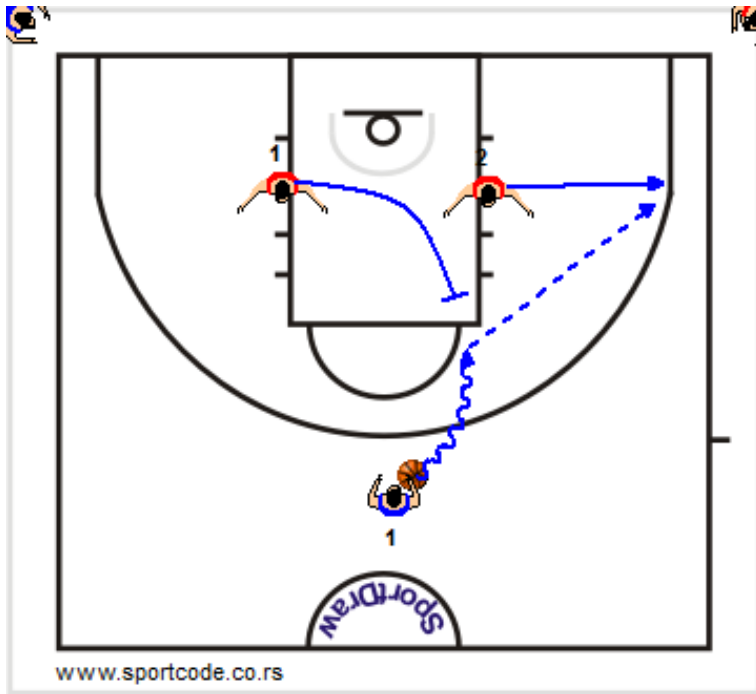


σχήμα 21

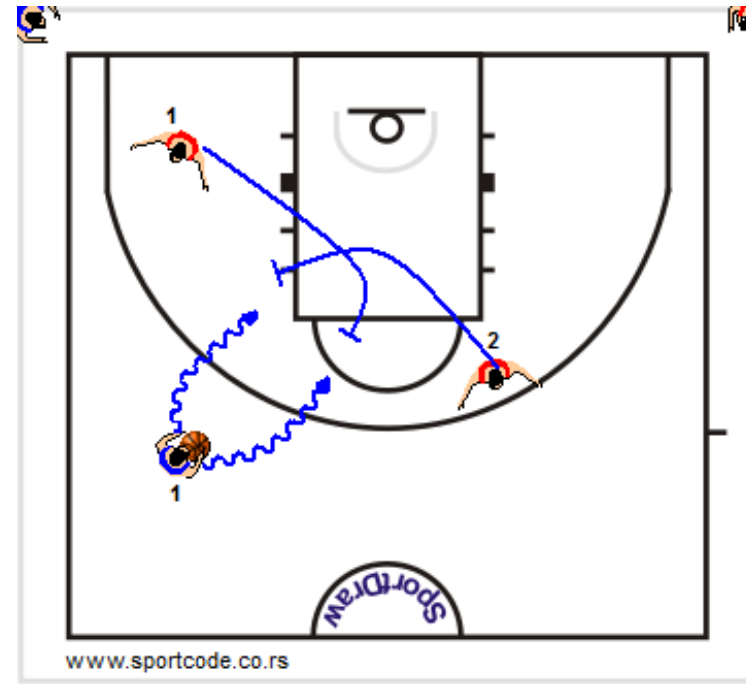


www.sportcode.co.yu

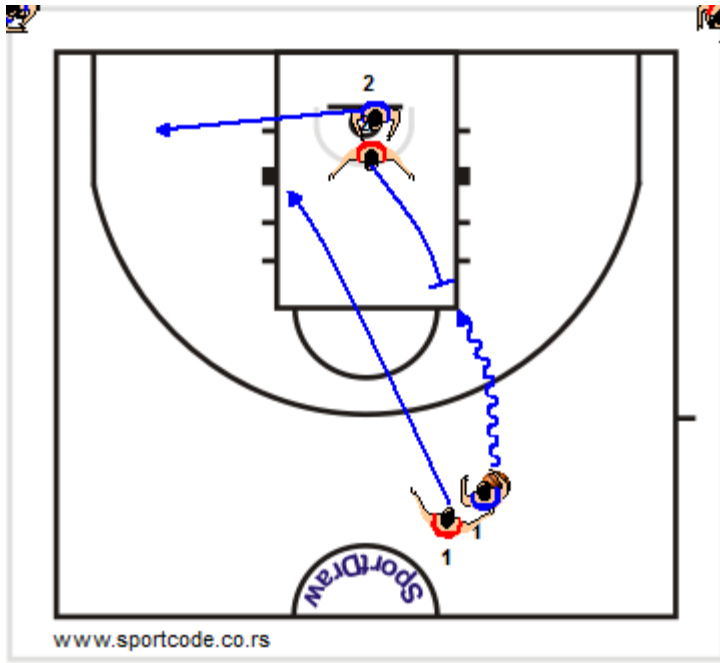




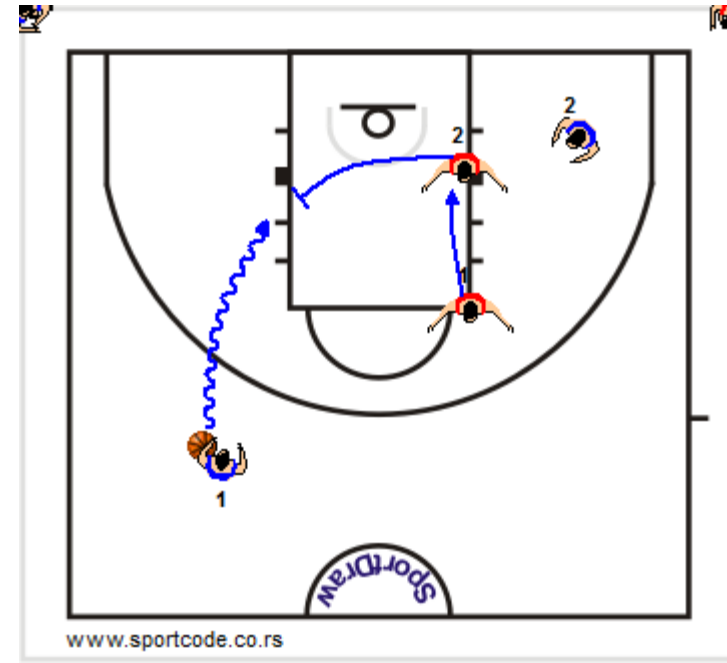
ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΑΔΥΝΑΤΗ (στις
διακεκομμένες γραμμές)
Ο1 ΠΑΣΑ Ο2
Ο2 ΣΟΥΤ
Χ1 Β-Ρ



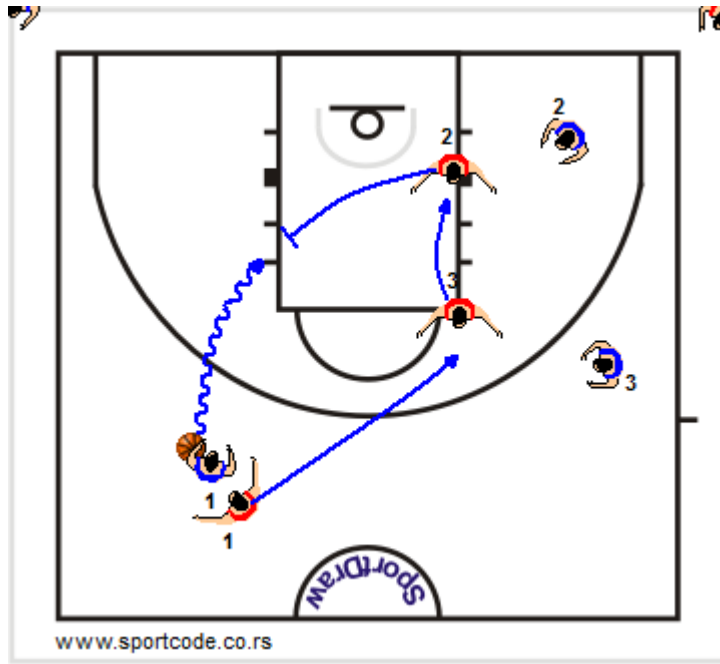
ΑΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ ΟΠΟΥ ΓΥΡΙΣΕΙ
ΠΛΑΤΗ Ο Ο1
DRIVE ΔΕΞΙΑ – Χ1 ΑΔΥΝΑΤΗ
DRIVE ΑΡΙΣΤΕΡΑ – Χ2 ΑΔΥΝΑΤΗ



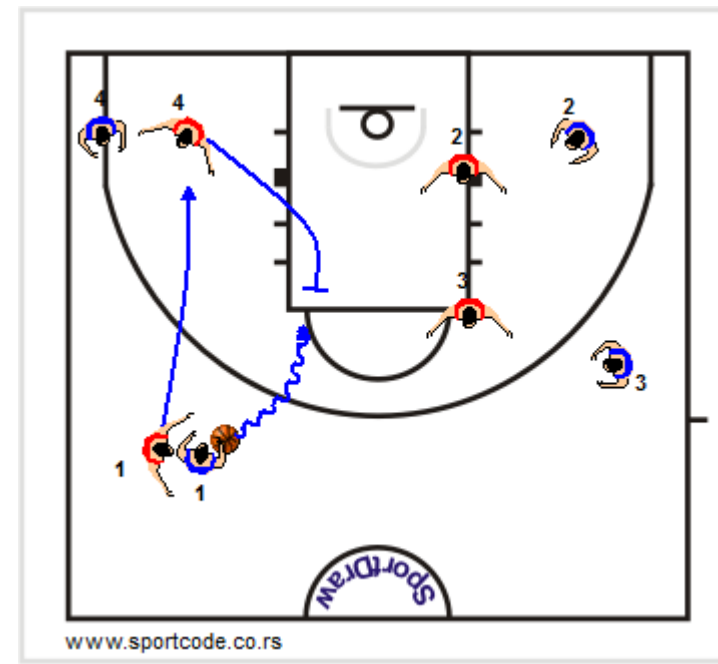
Ο2 ΚΙΝΗΣΗ ΑΝΤΙΘΕΤΑ ΑΠΟ ΤΟ DRIVE
 Ο1 DRIVE – Χ2 ΦΩΝΑΖΕΙ ΒΟΗΘΕΙΑ
 Ο1 ΠΑΣΑ Ο2
 Χ1 ΦΩΝΑΖΕΙ ΜΠΑΛΑ (βοήθεια στη
 βοήθεια)



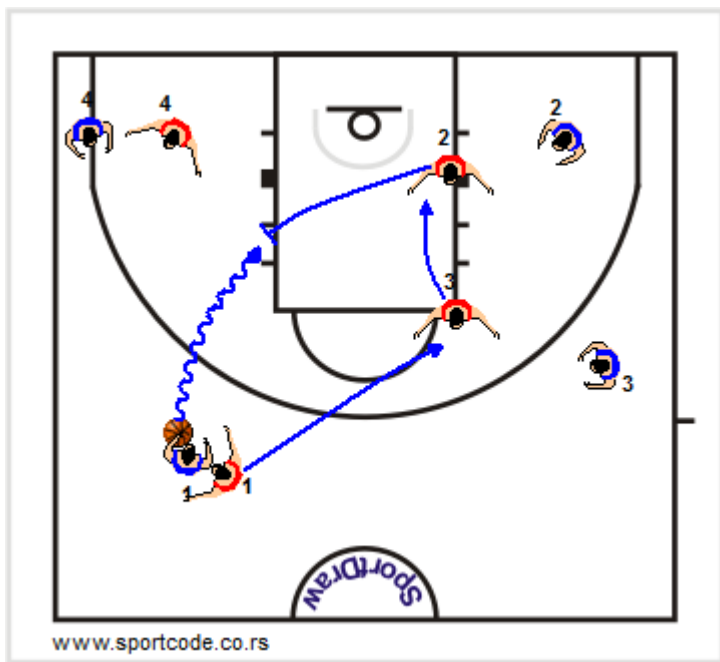
Χ2 ΦΩΝΑΖΕΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ-ΜΠΑΛΑ
 Χ3 ΦΩΝΑΖΕΙ ΕΓΩ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ



- ✓ Χ2 ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΙΚΤΗ ΚΑΙ ΜΠΑΛΑ
- ✓ ΟΤΑΝ Ο1 ΠΕΡΑΣΕΙ ΤΗ ΝΟΗΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΤΟΥ ΦΑΟΥΛ – Ο2 ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ
- ✓ Χ2 ΒΟΗΘΕΙΑ
- ✓ Χ3 ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ

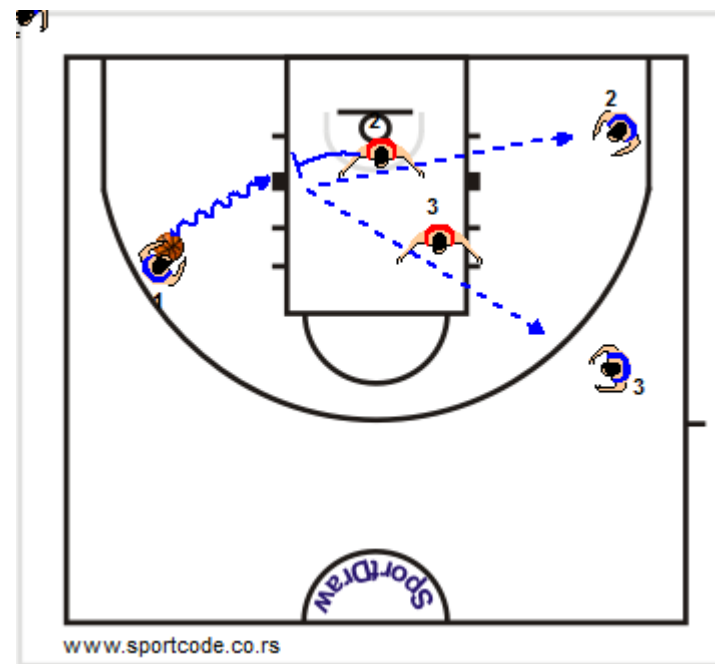


- ✓ Χ4 ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΚΕΚΟΜΜΕΝΗ
- ✓ Χ1 ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ
- ✓ Χ2, Χ3 ΑΔΥΝΑΤΗ ΠΛΕΥΡΑ

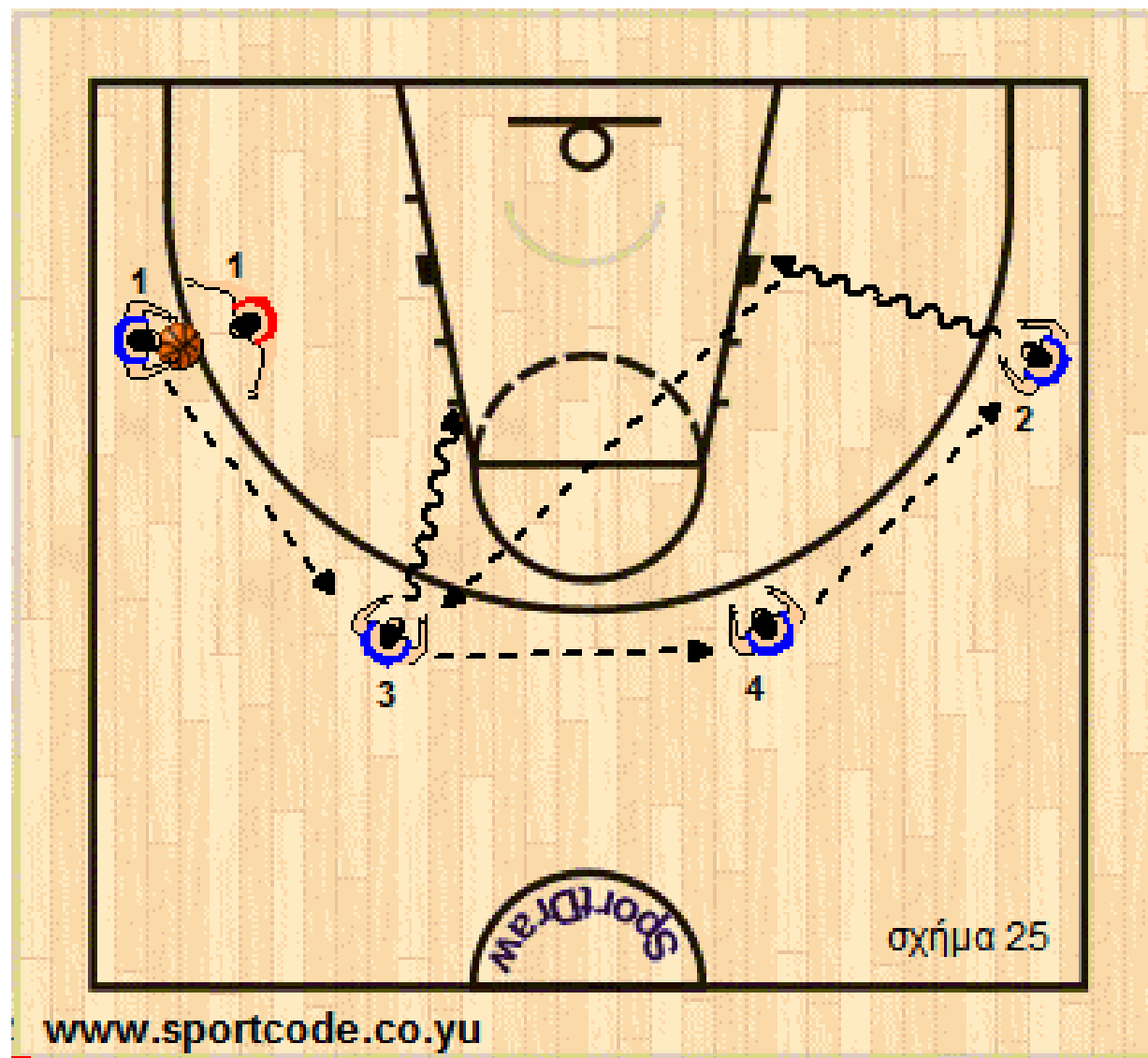


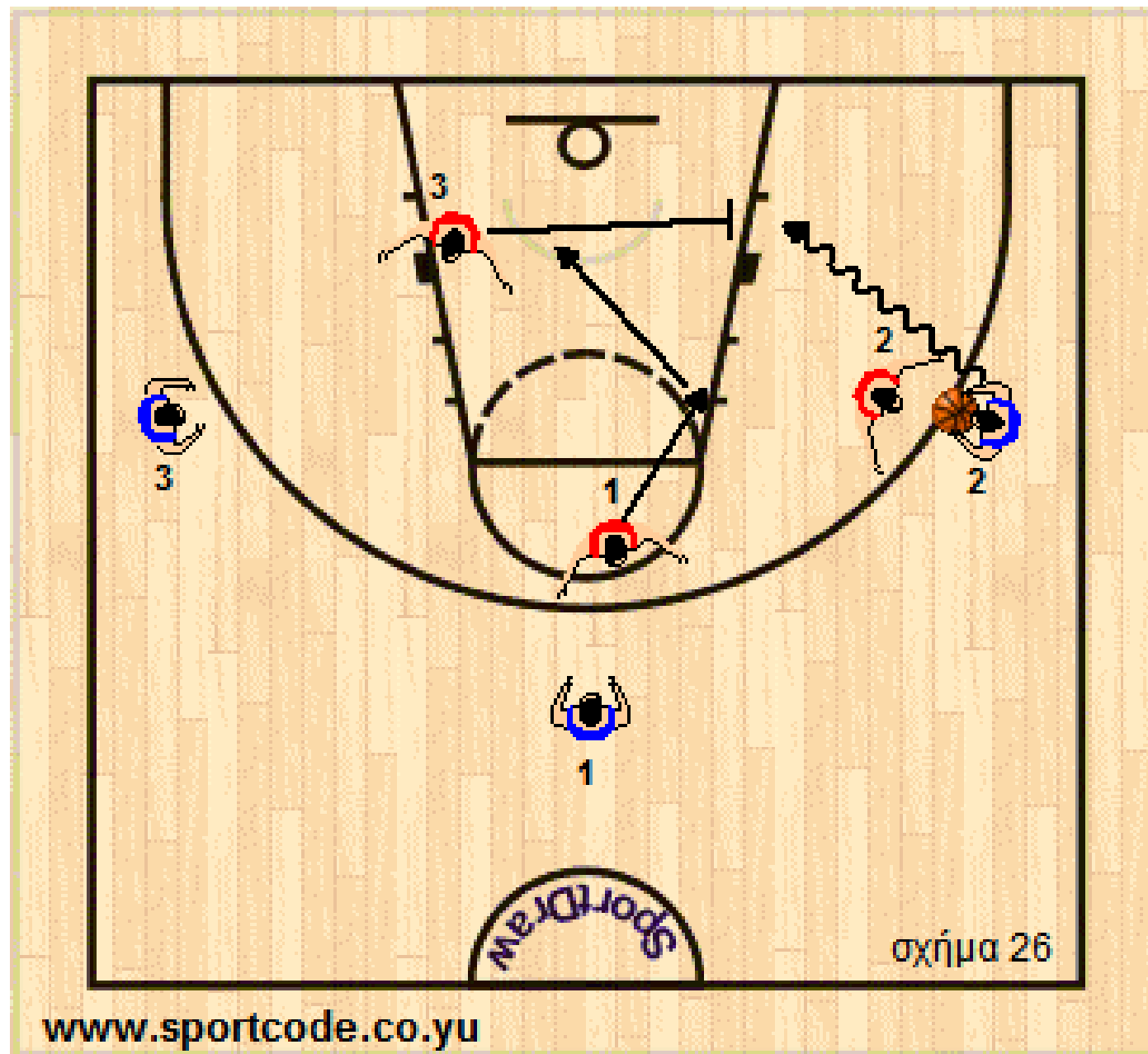
X4 HELP AND RECOVER
 X2 ΒΟΗΘΕΙΑ
 X3 ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ

Όταν η μπάλα κτυπά στο παρκέ δεν παίζουμε **over play**

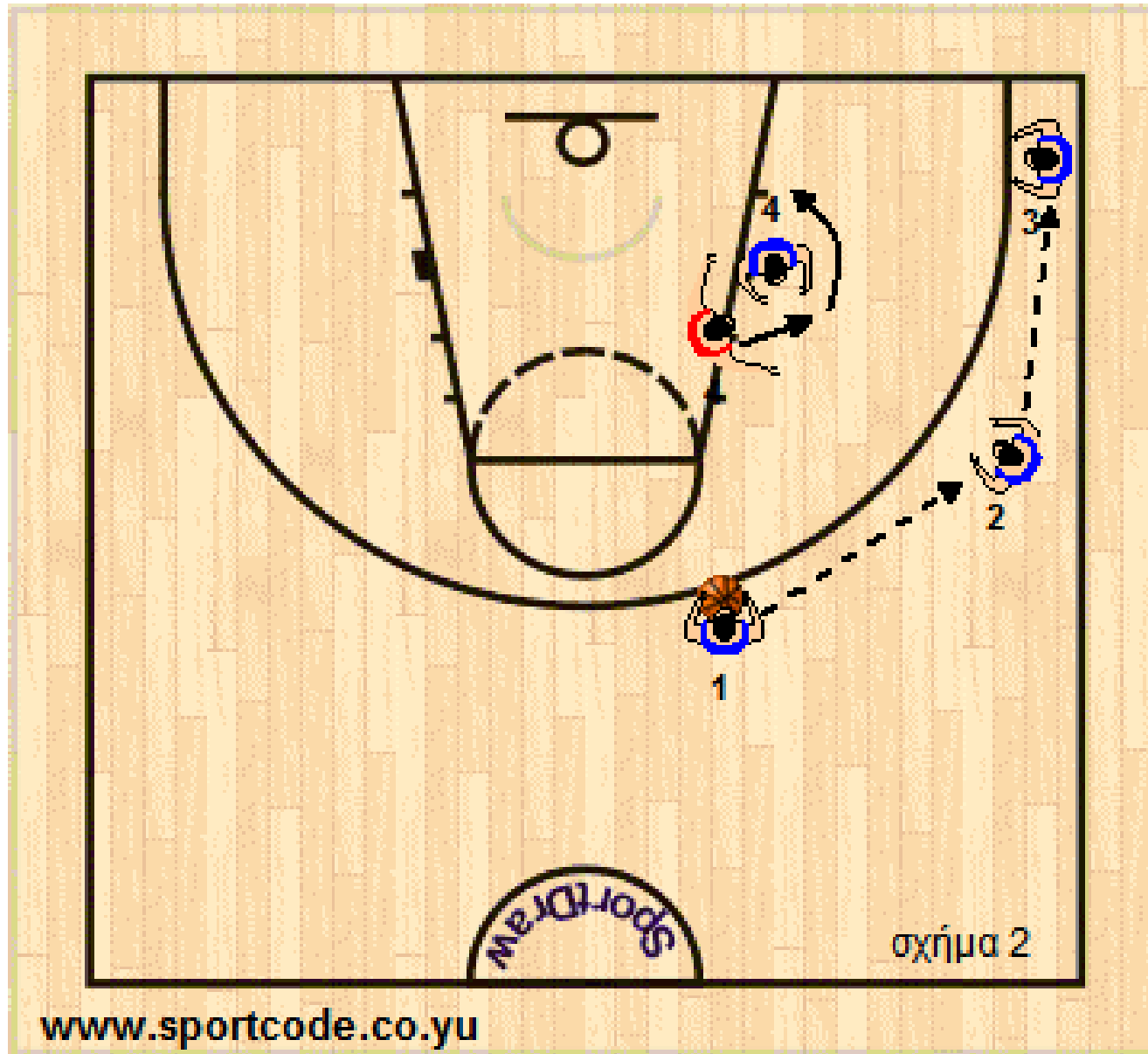


X2 ΒΟΗΘΕΙΑ
 X3 ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ
 O1 SKIP PASS
 X3 ΟΠΟΥ ΠΑΕΙ Η ΜΠΑΛΑ
 X1 ΑΔΥΝΑΤΗ

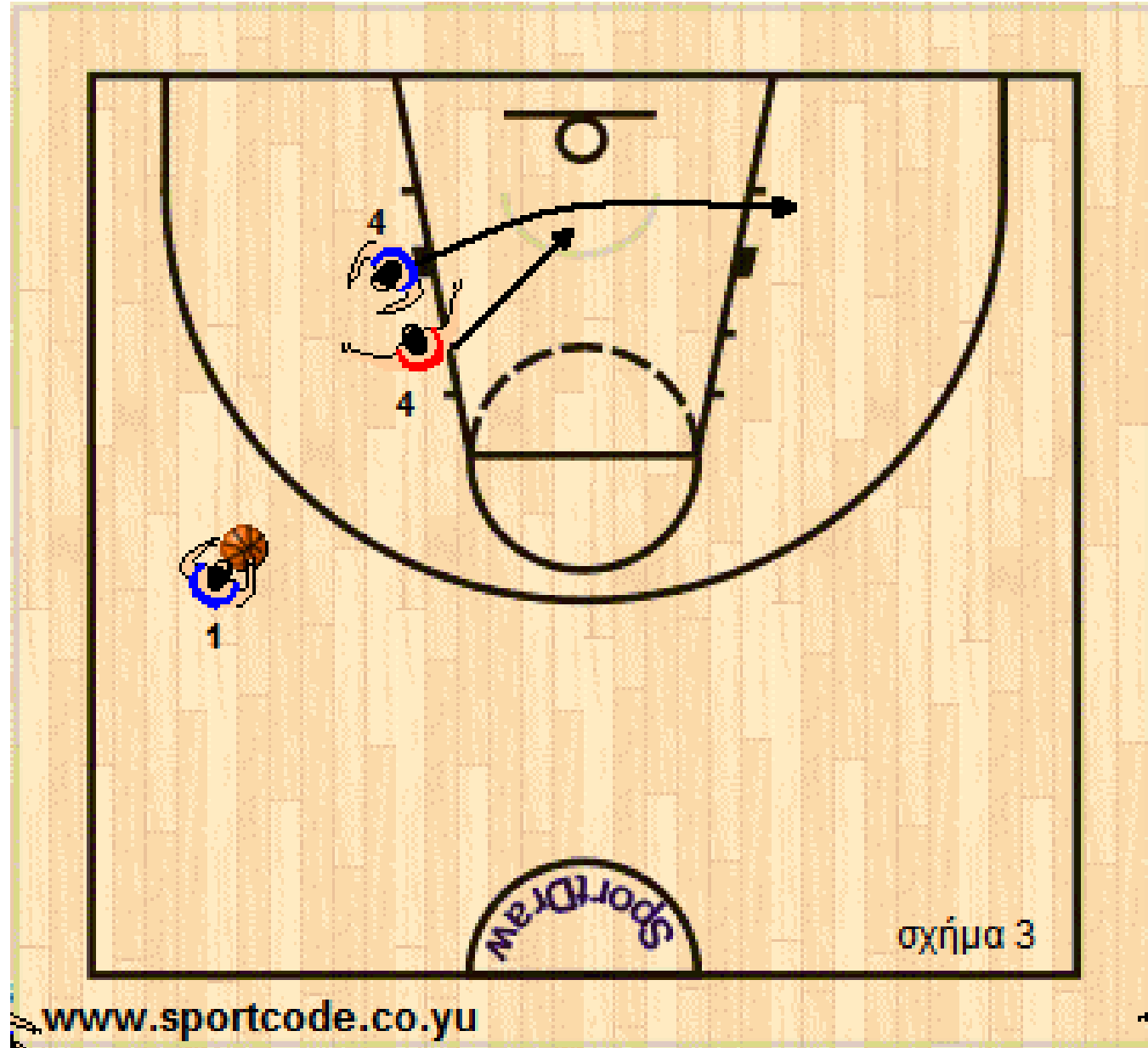


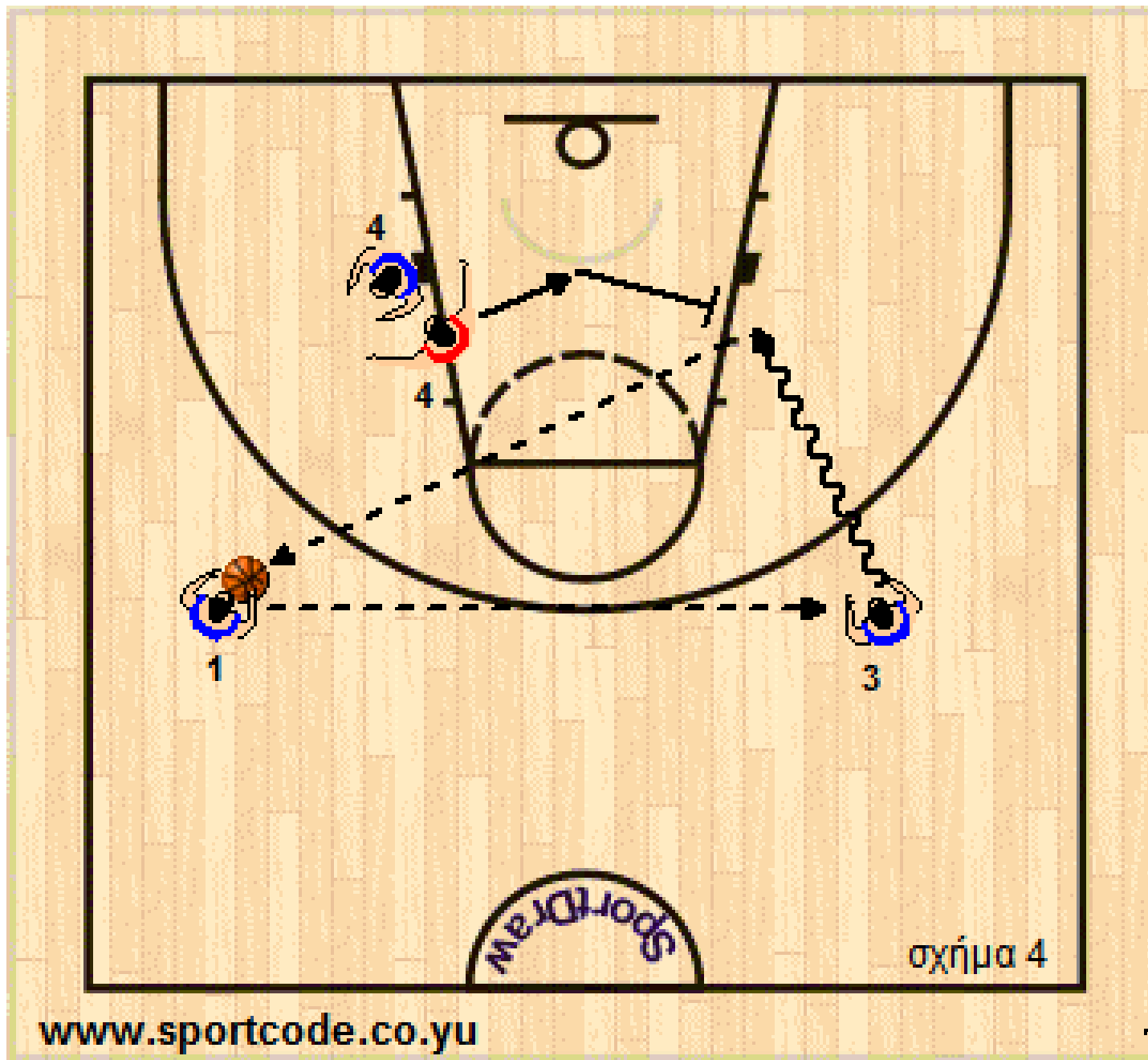


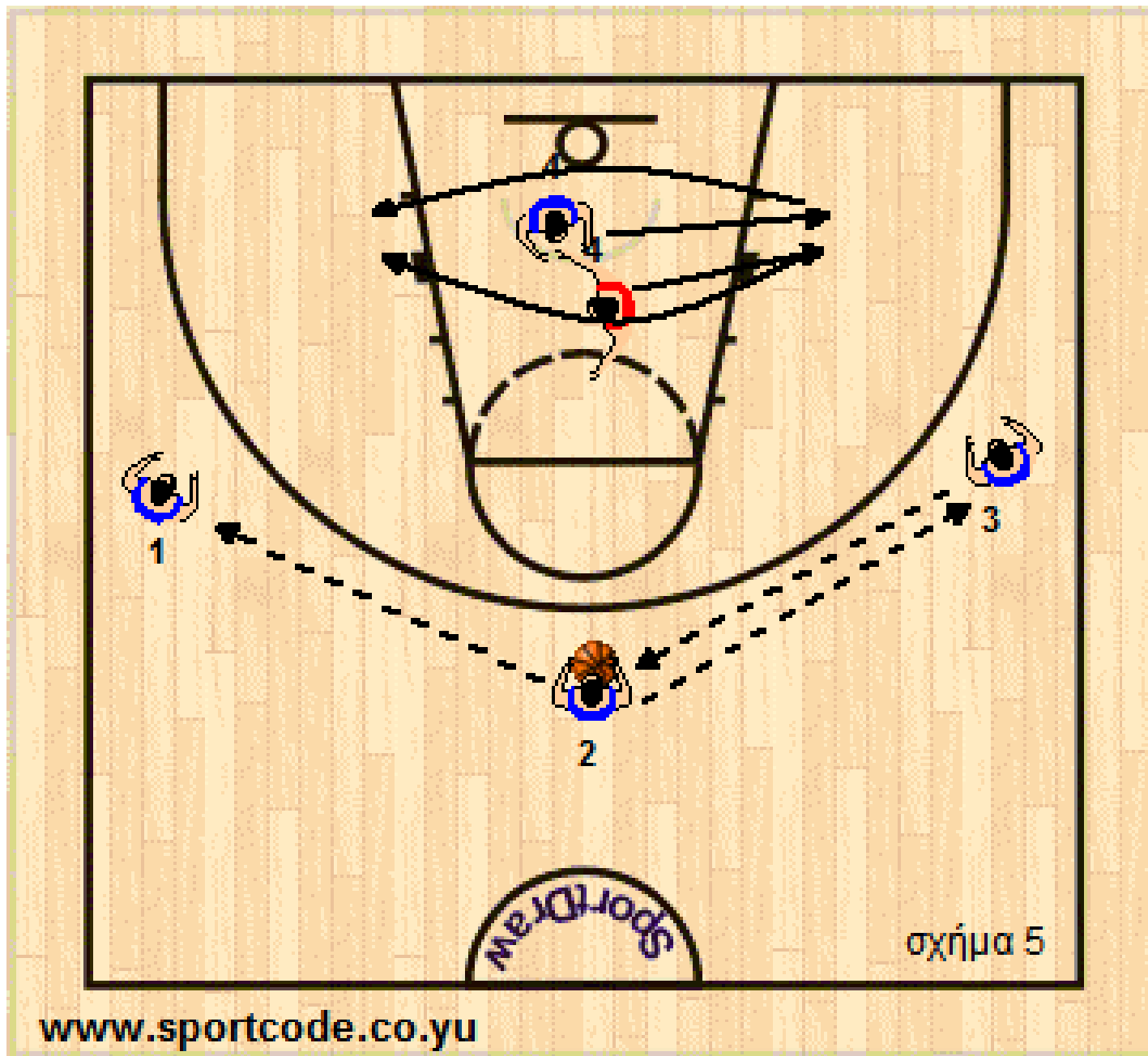
www.sportcode.co.yu

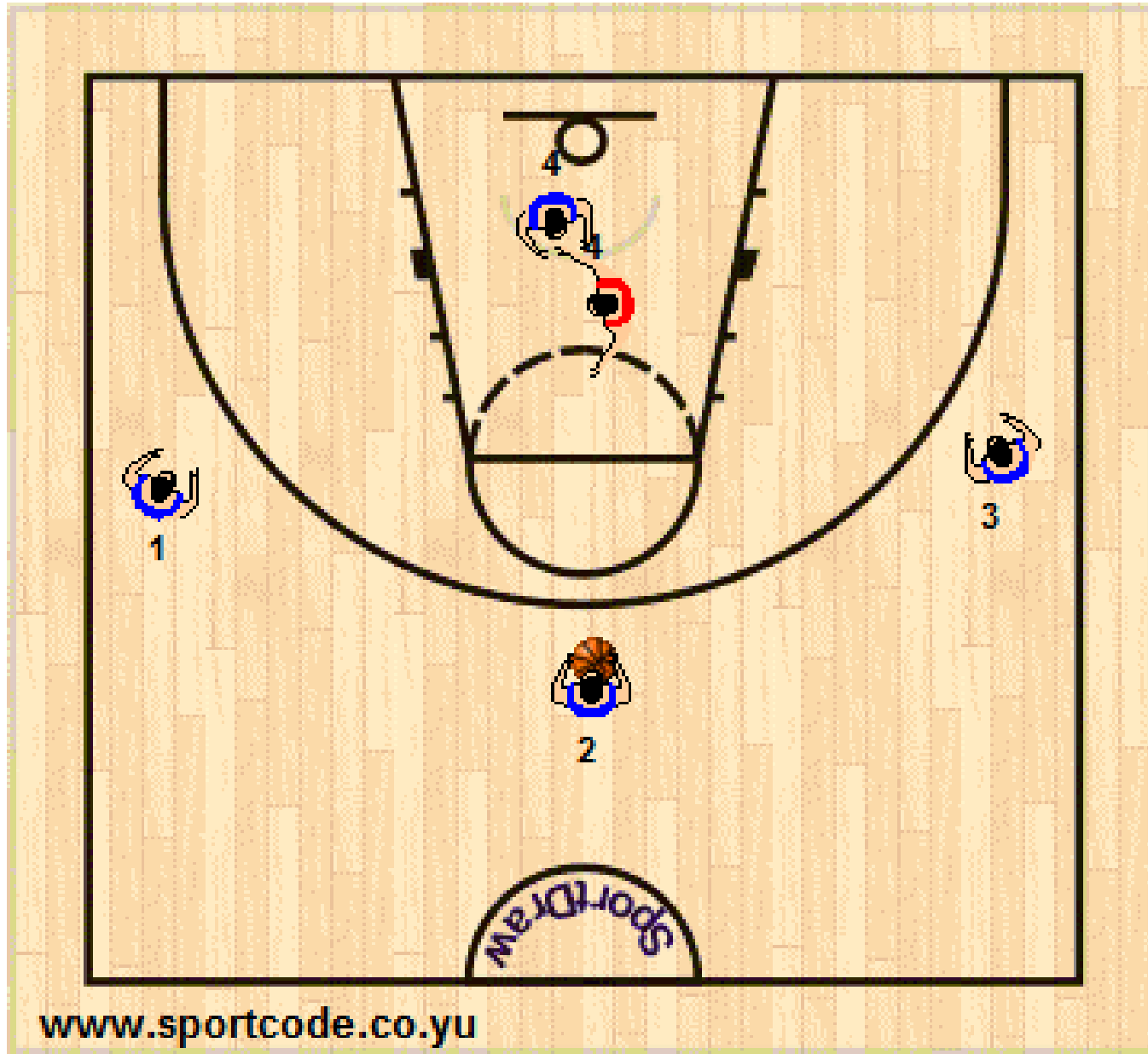


www.sportcode.co.yu

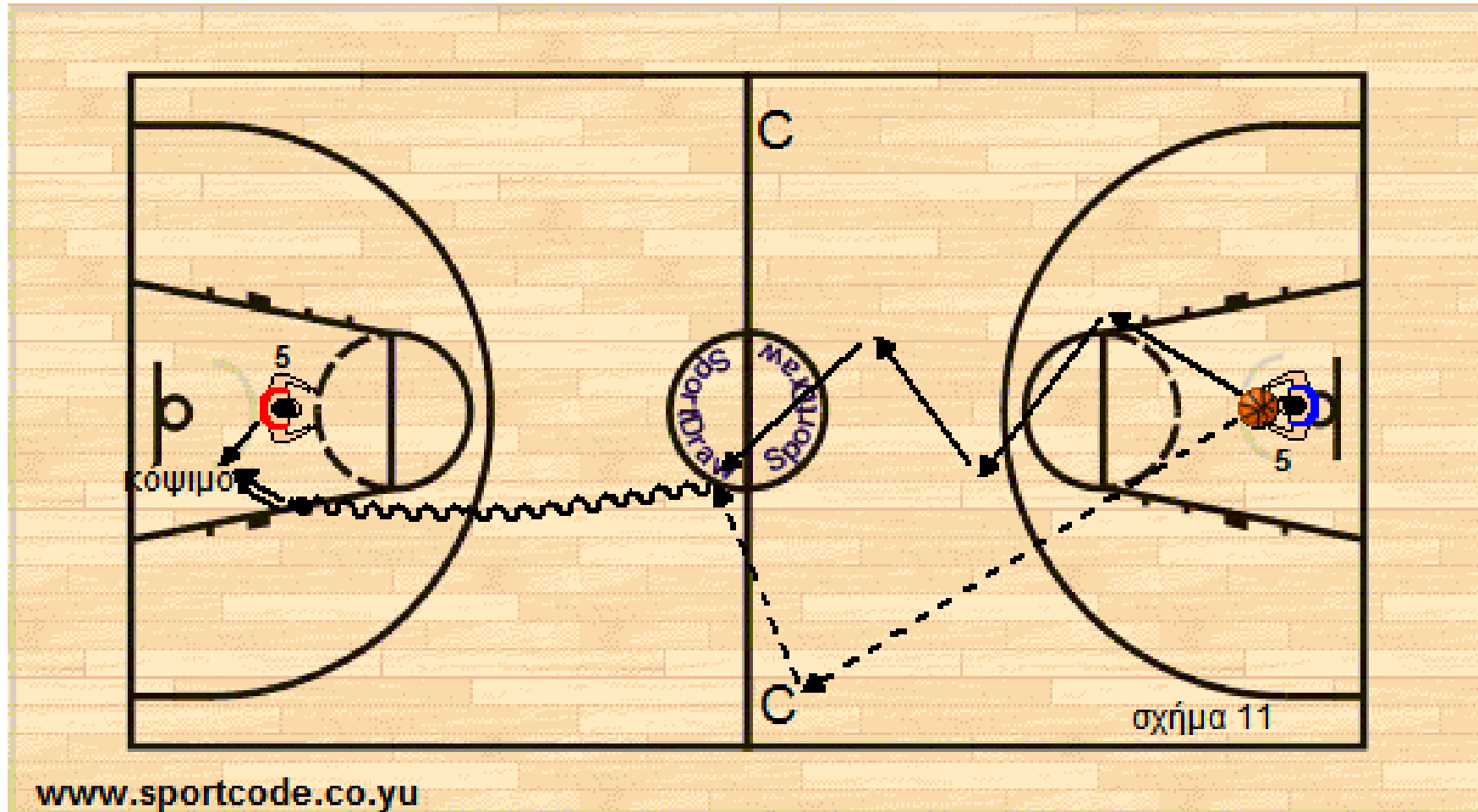


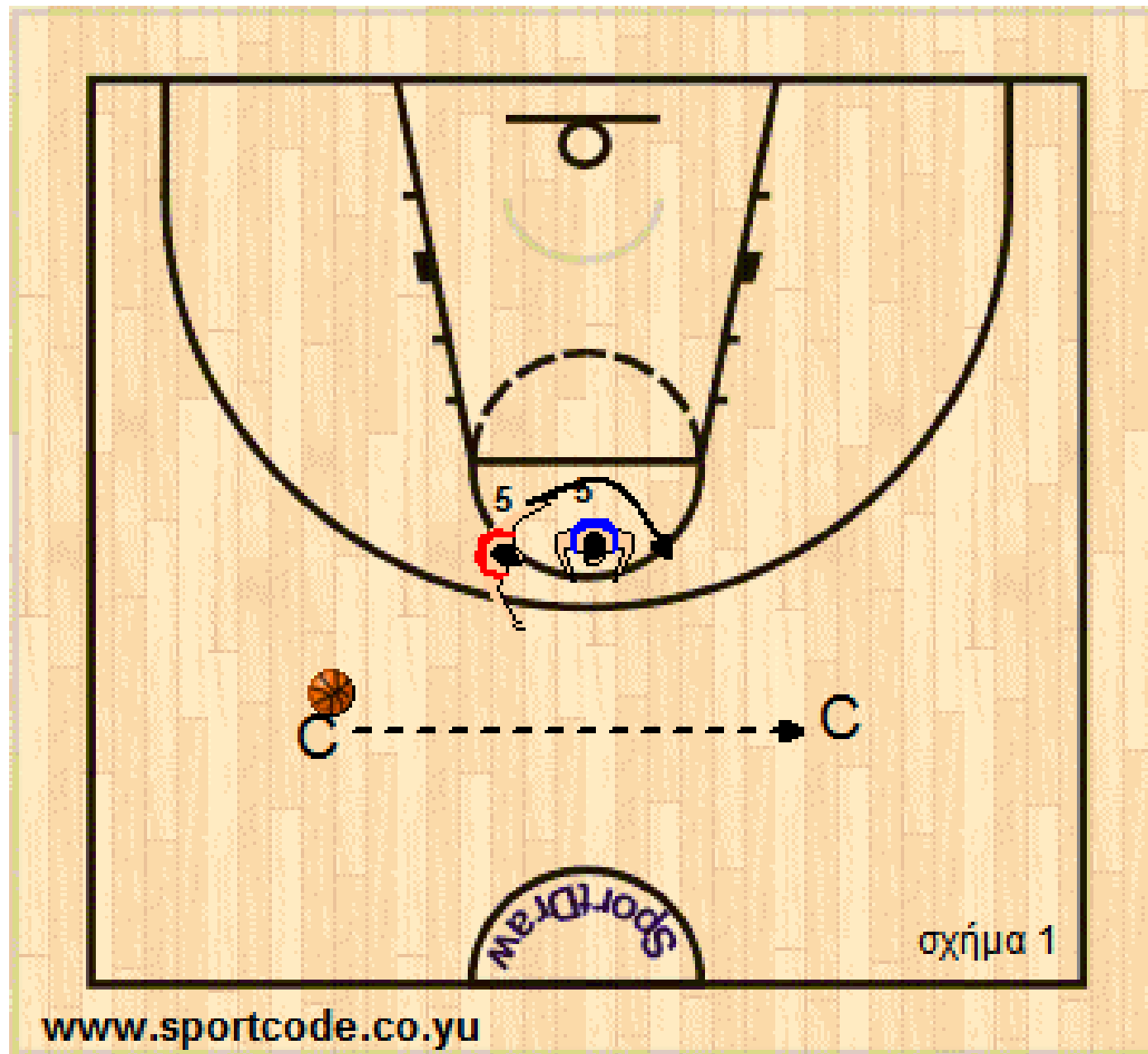


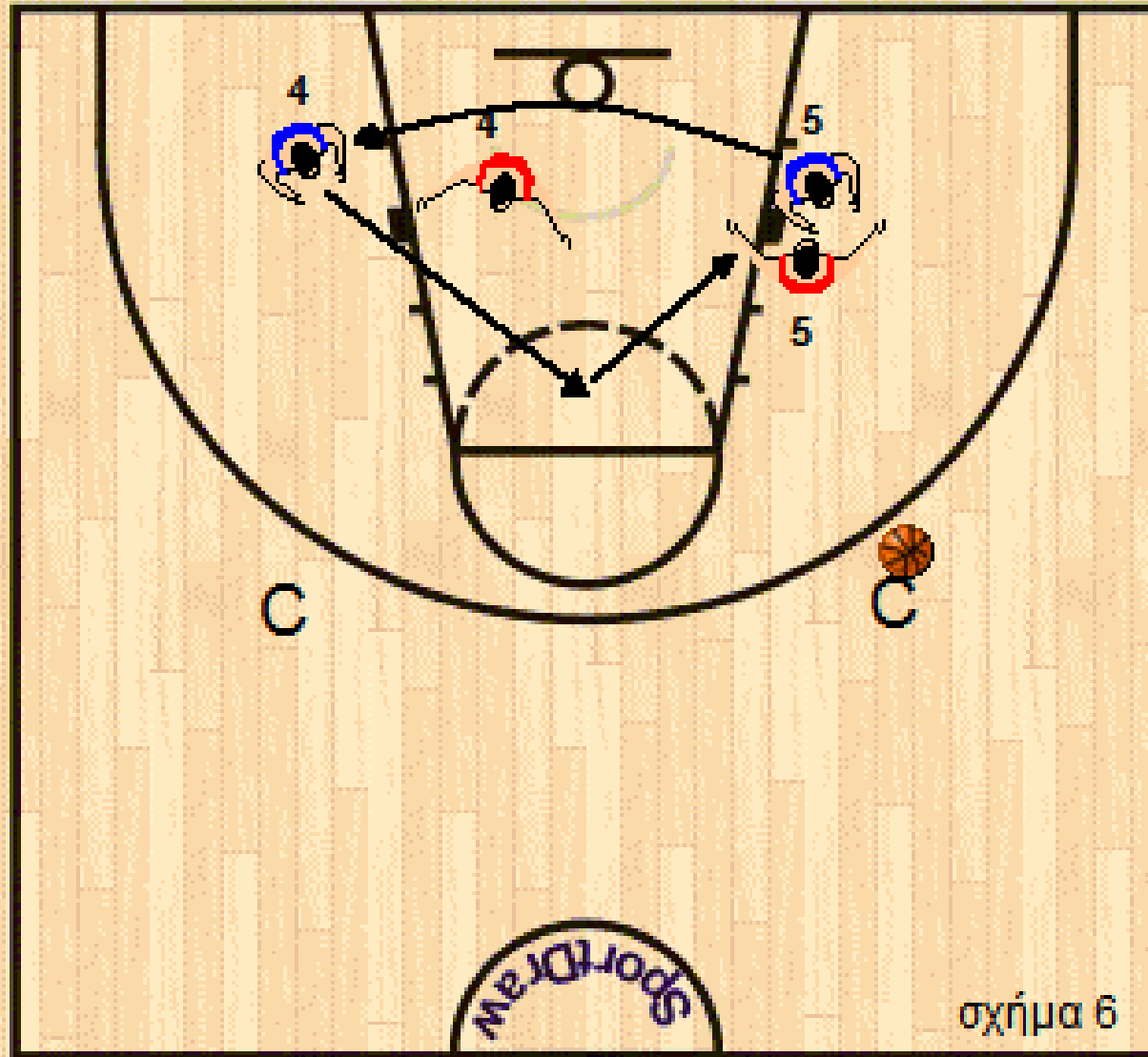




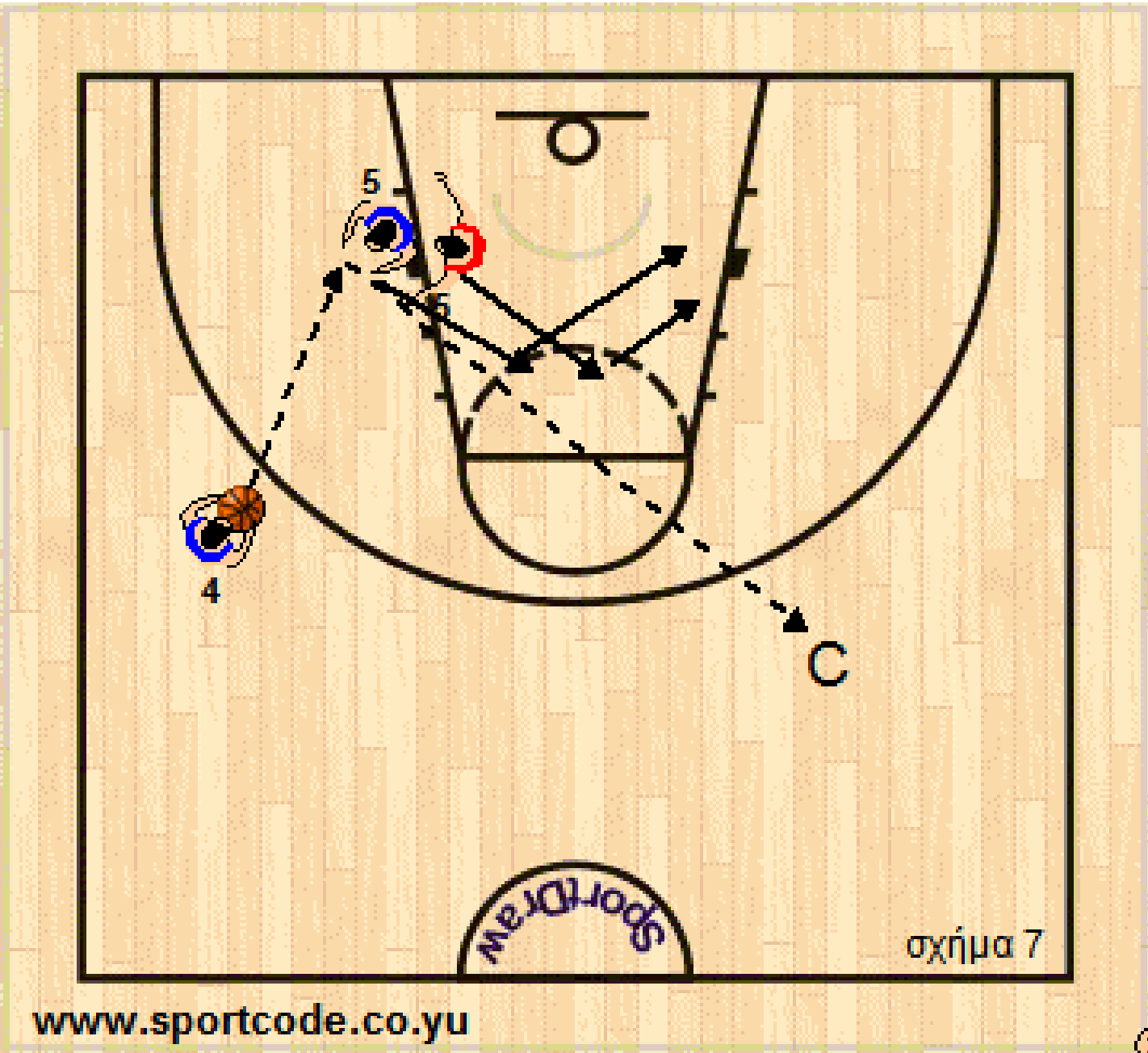
www.sportcode.co.yu

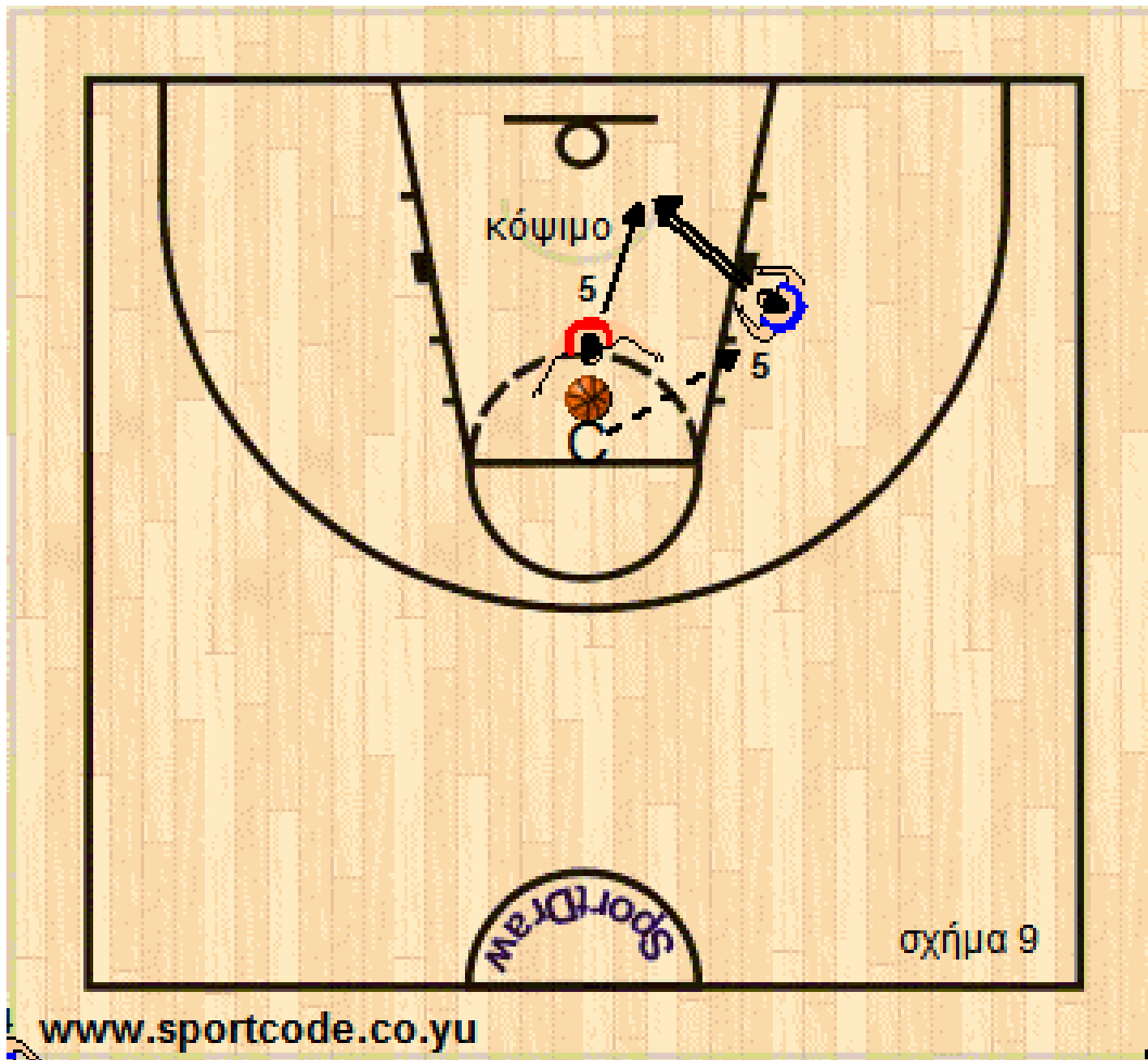


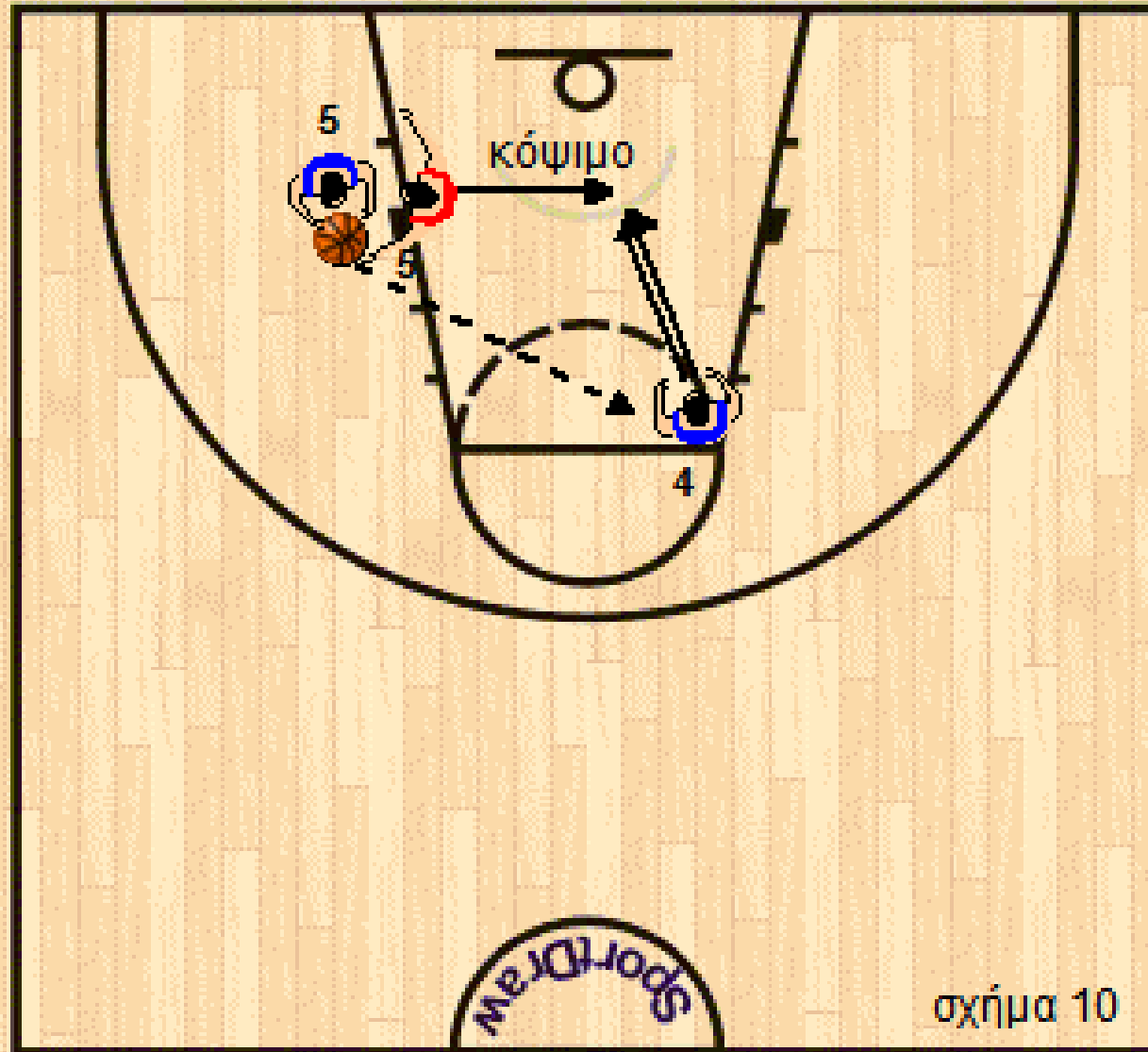




www.sportcode.co.yu

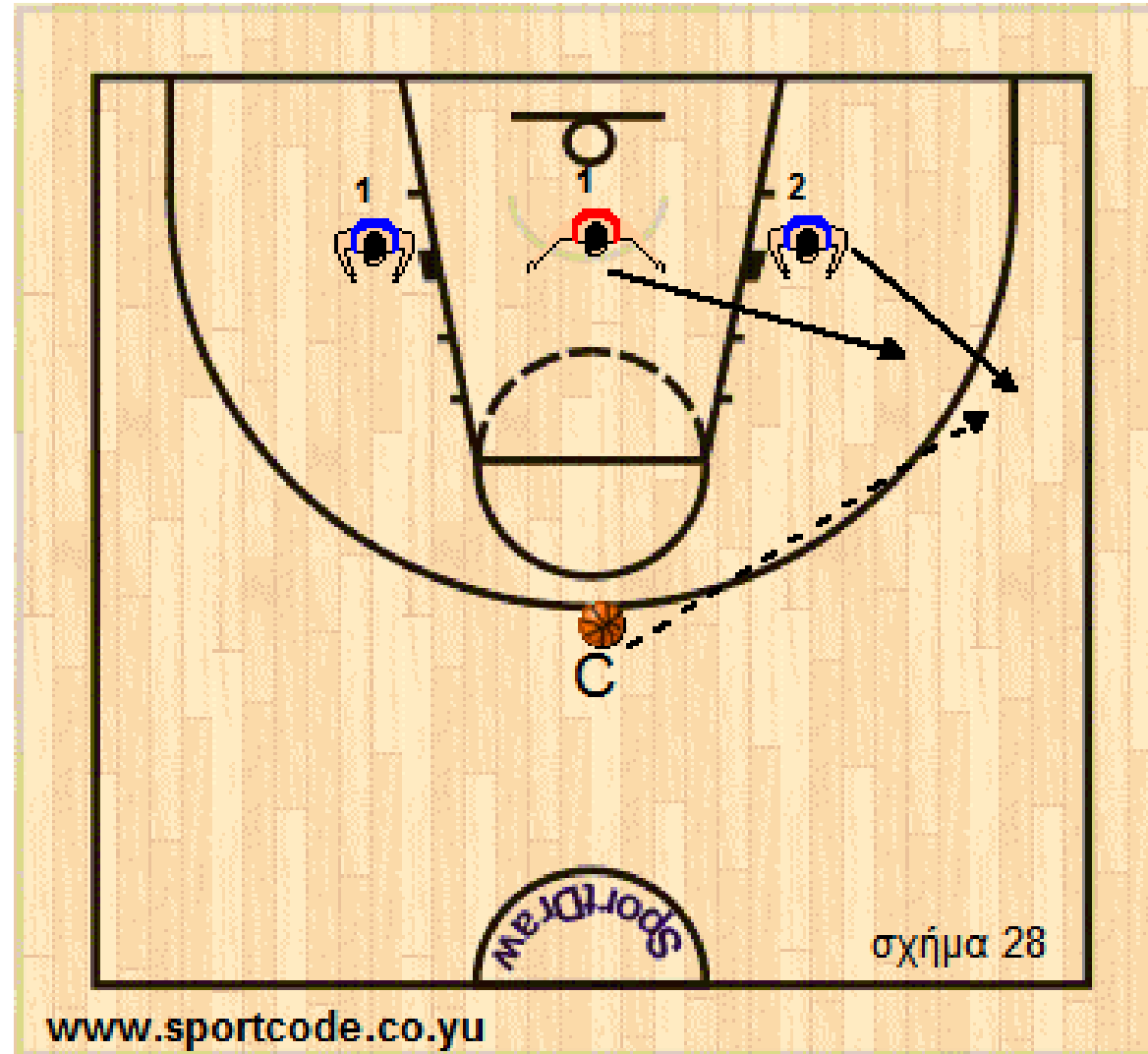


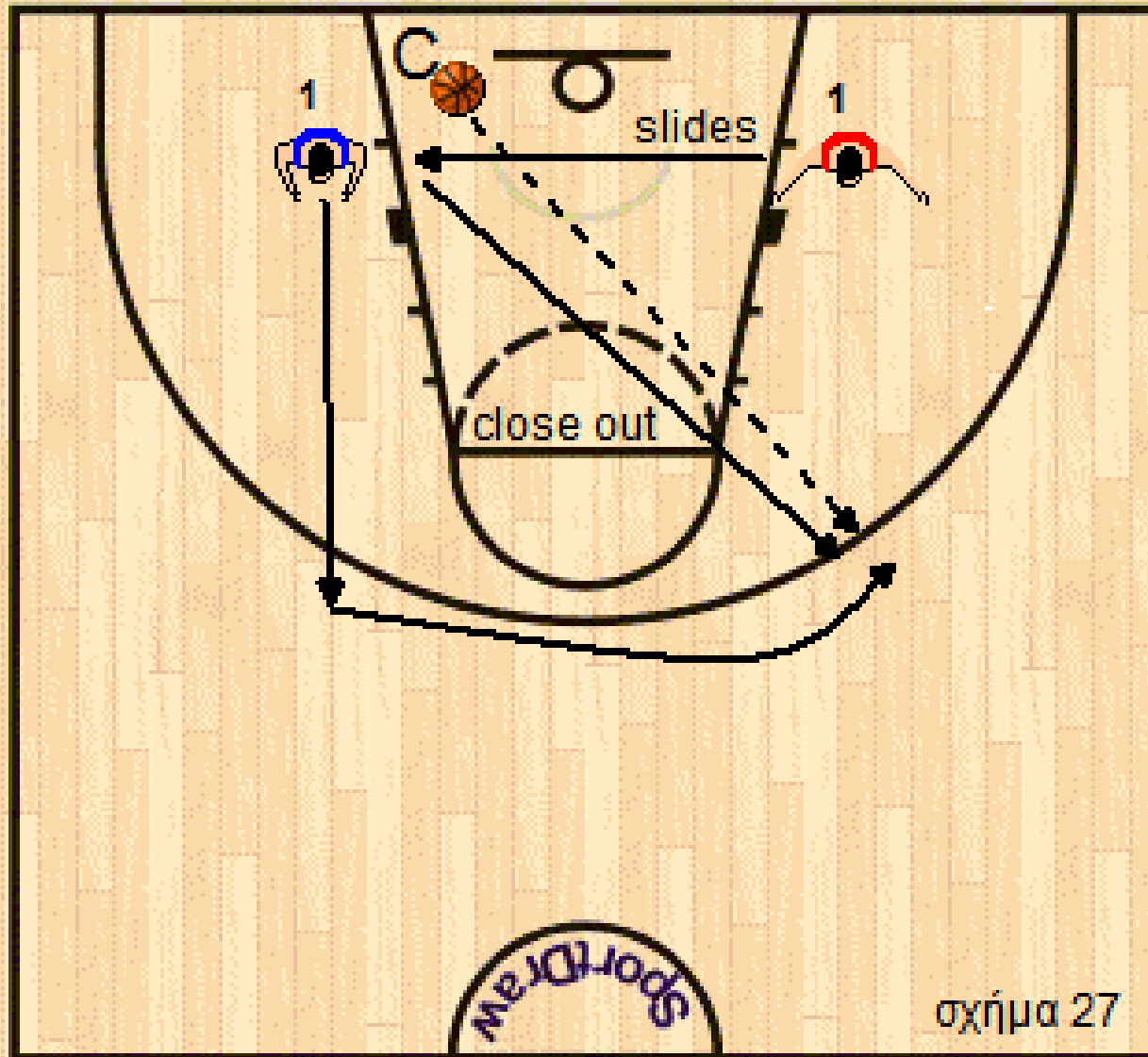




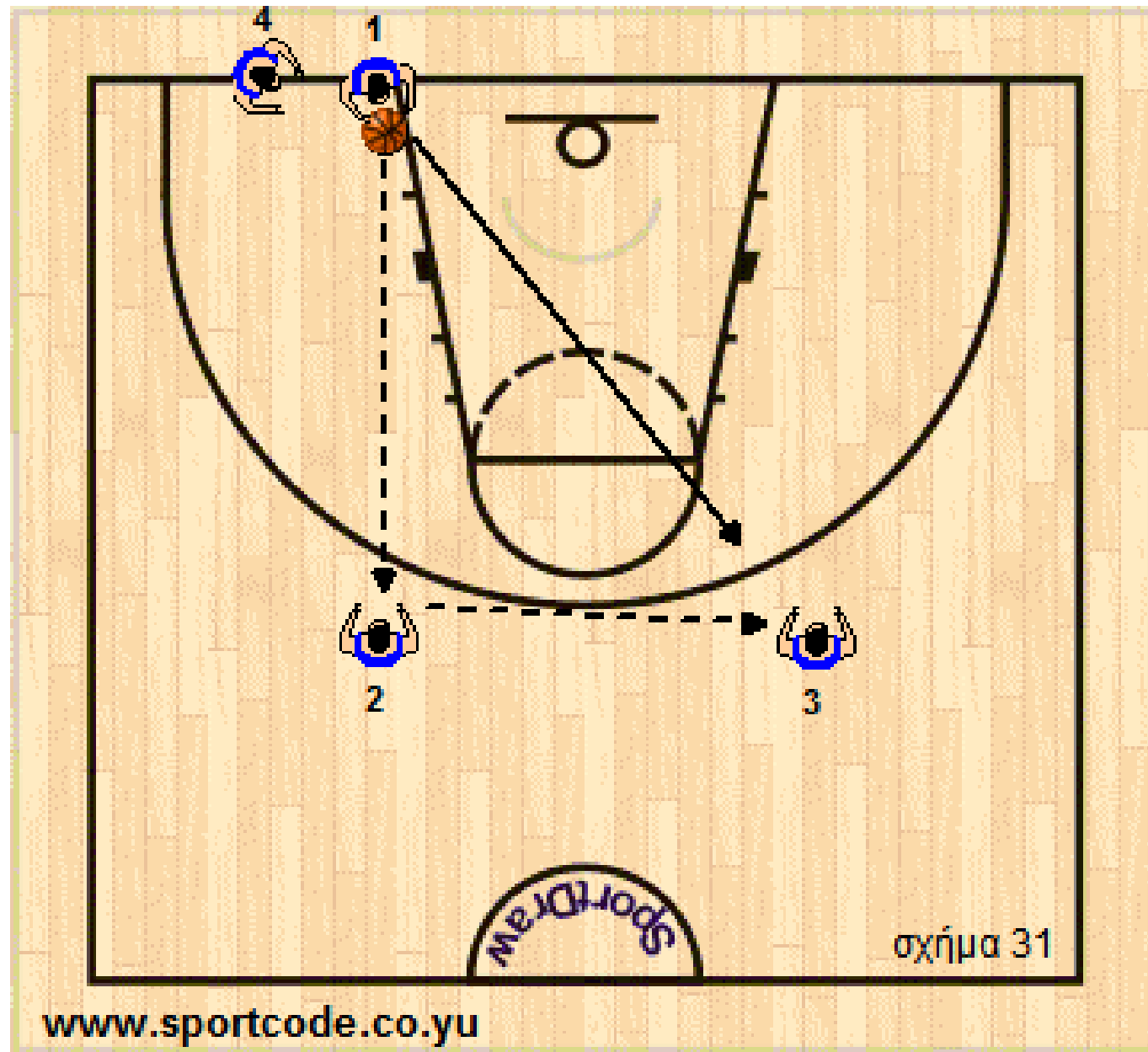
σχήμα 10

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ CLOSE OUT

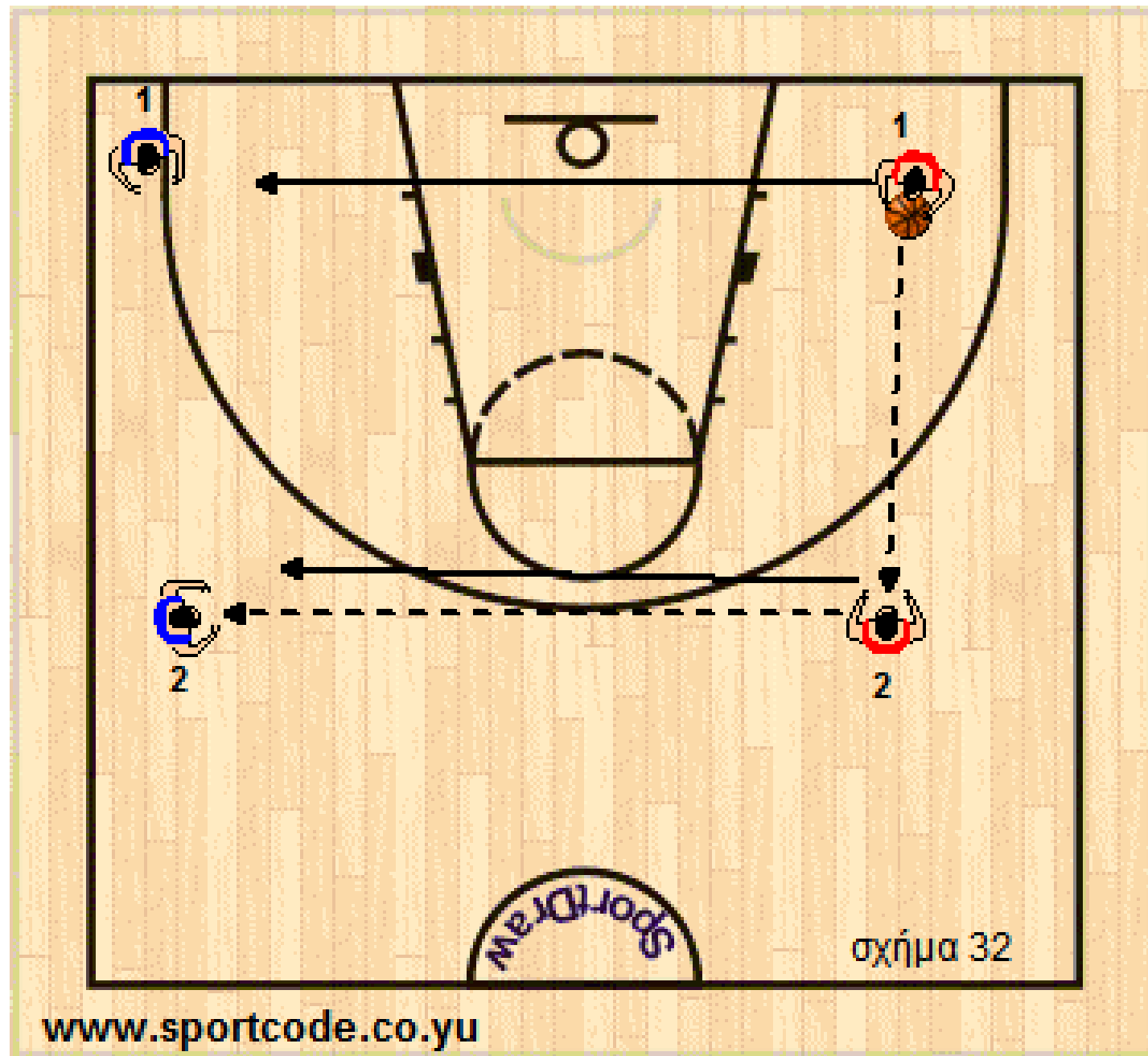


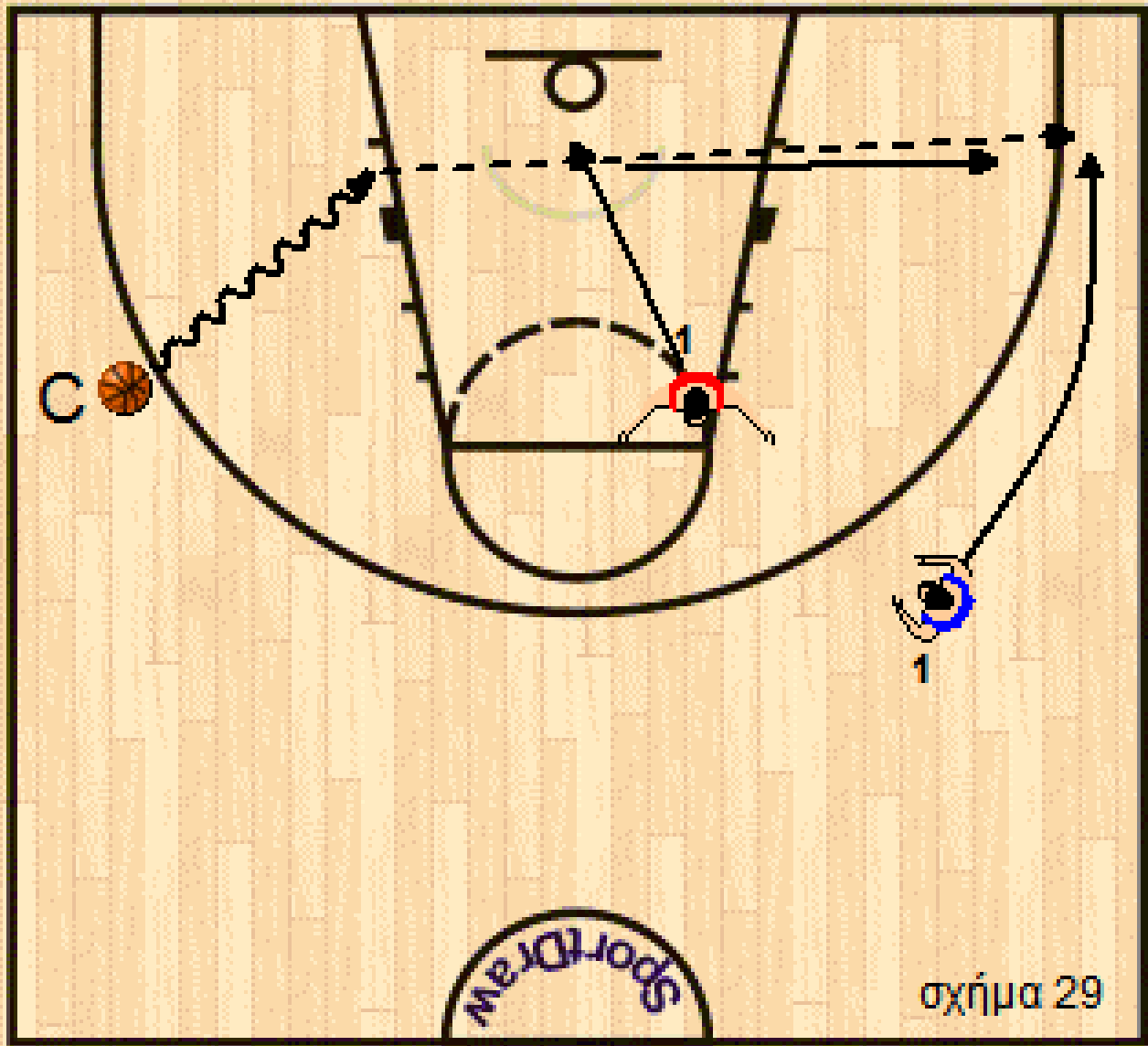


σχήμα 27



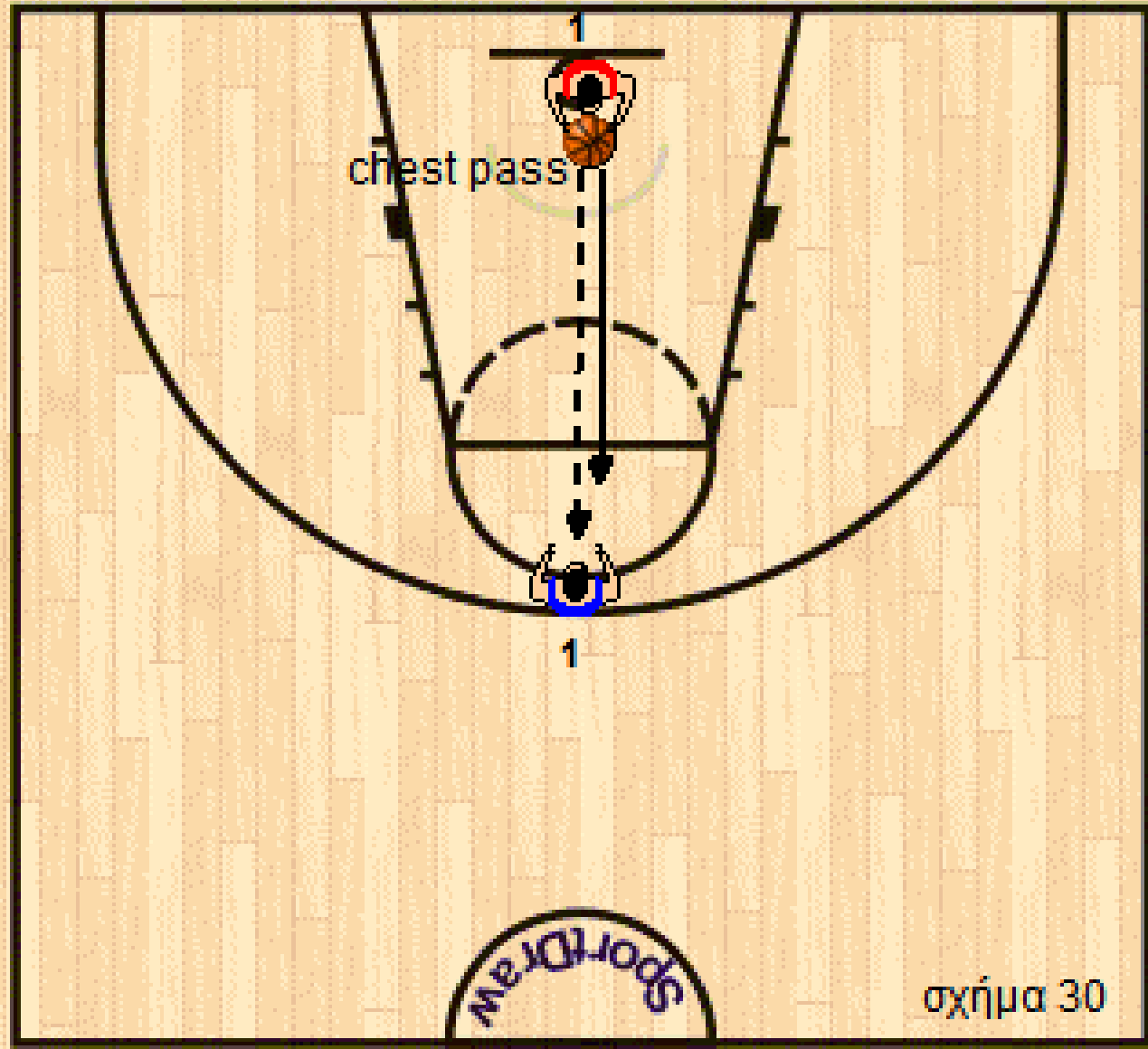
www.sportcode.co.yu





SportDraw

σχήμα 29



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

1. Βασική αμυντική στάση

- άμυνα παίκτη με δικαίωμα ντρίμπλας

2. Γλίστρημα

- η άμυνα του ντριμπλέρ

3. Άμυνα παίκτη χωρίς δικαίωμα ντρίμπλας

4. Άμυνα παίκτη χωρίς μπάλα

- στη δυνατή πλευρά
- στην αδύνατη πλευρά
- κίνηση από την αδύνατη στη δυνατή πλευρά
- κίνηση από την δυνατή στην αδύνατη πλευρά

5. Ιδιαιτερότητες θέσεων

- η άμυνα του γκαρντ
- η άμυνα του προωθημένου επιθετικού
- η άμυνα του κεντρικού

6. Ένας εναντίον ενός

- σε όλες τις θέσεις
- σε όλες τις καταστάσεις
- με ελεύθερη επιλογή κινήσεων

7. Ατομική αμυντική συμπεριφορά στα πλαίσια αμυντικών συνεργασιών με συμπαίκτη για την αντιμετώπιση δύο επιθετικών

- δύο γκαρντ
- γκαρντ και πλάγιου προωθημένου
- γκαρντ και κεντρικού
- πλάγιου προωθημένου και κεντρικού
- δύο κεντρικών
- με ελεύθερη επιλογή συνεργασίας

8. Ατομική αμυντική συμπεριφορά στα πλαίσια συνεργασιών τριών παικτών

- **συνεργασίες αδύνατης πλευράς**
- **συνεργασίες δυνατής πλευράς**

9. Ατομική αμυντική συμπεριφορά στα πλαίσια συνεργασιών τεσσάρων παικτών

- κάλυψη τελικής γραμμής
- κάλυψη πάσας προς τα έξω
- κάλυψη διαγώνιας πάσας
- περιστροφή
- σκληρή αδύνατη πλευράς
- κάλυψη κεντρικού κ.λ.π.

10. Ατομική αμυντική συμπεριφορά στα πλαίσια του ομαδικού παιχνιδιού