

Σ.Ε.Φ.Α.Α-Ε.Κ.Π.Α.
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2023-24

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

**«Επιθετικές συνεργασίες δύο παικτών»
Pick & Roll**

ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

DRIBBLER

ΣΟΥΤ

ΝΤΡΙΠΛΑ

ΠΑΣΑ

SCREENER

SCREEN

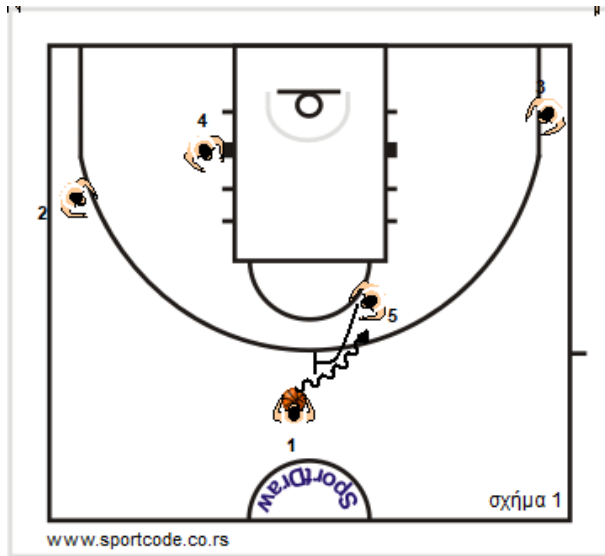
ROLL / POP

ΣΟΥΤ

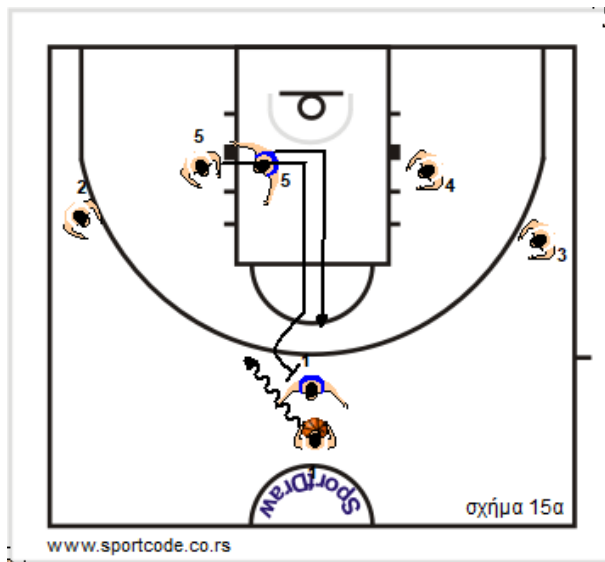
ΠΑΣΑ

Κεντρικό Pick & Roll

1. High Pick & Roll



1. Ο σκρήνερ τοποθετείται κάθετα στο διάδρομο του αμυνόμενου. Πλάτη στη πλάγια γραμμή

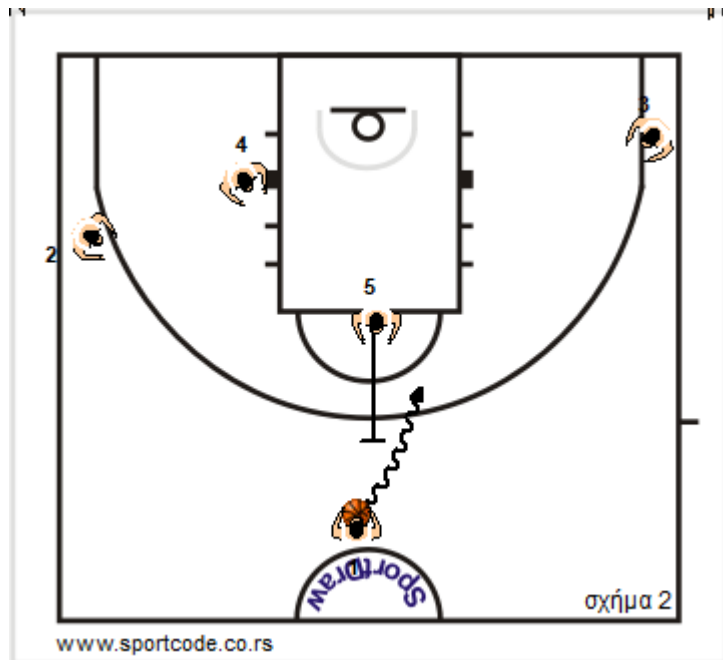


2. Ο σκρήνερ τοποθετείται μετά από αλλαγή γωνίας screen. Δεν δείχνει την πρόθεσή του

Αυτό το σκρην δίνει καλές προϋποθέσεις στον Ο1 για σουτ

Κεντρικό Pick & Roll

2. Flat High Pick & Roll

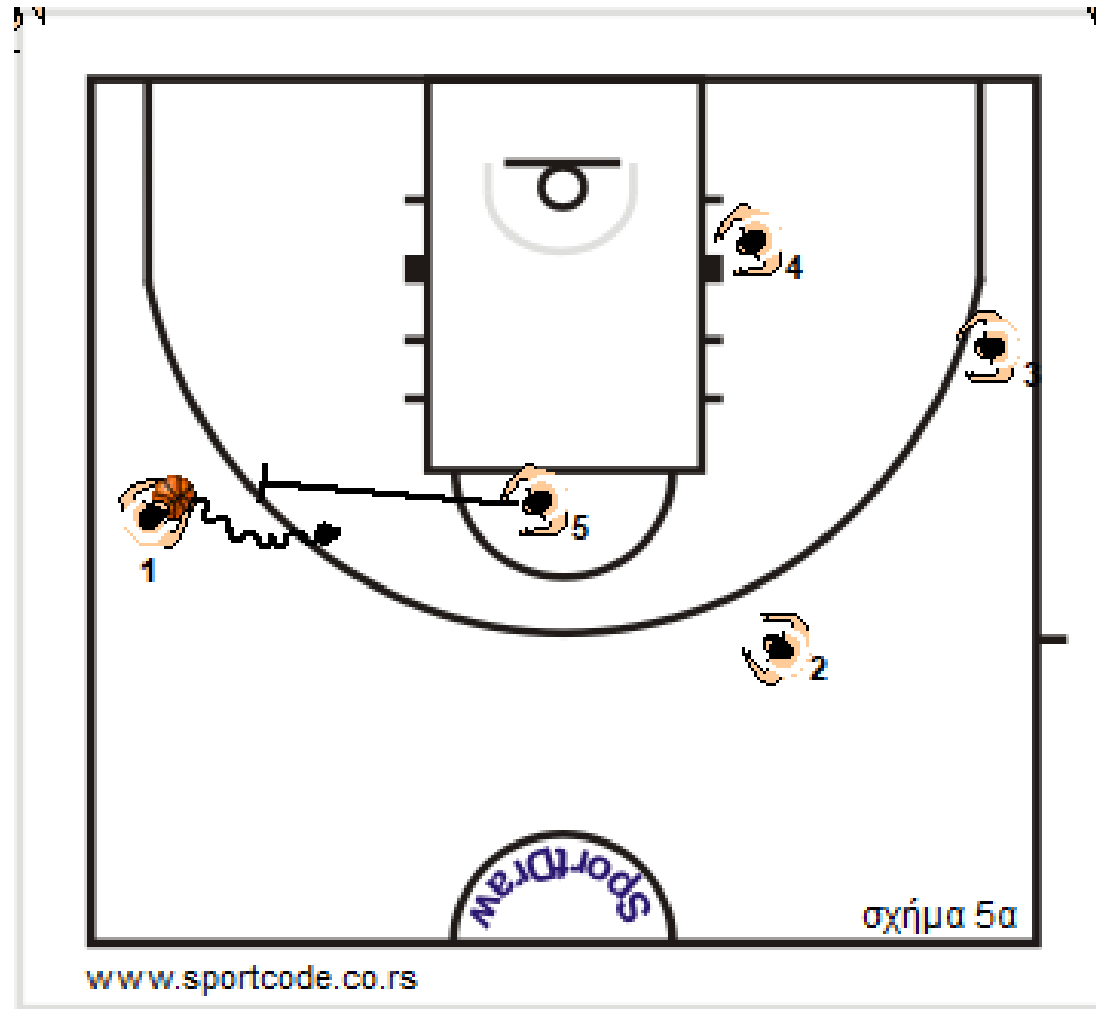


Ο σκρήνερ τοποθετείται στην πλάτη του αμυνόμενου, με πλάτη στην τελική γραμμή. Ο X5 δεν μπορεί να φωνάξει δεξιά ή αριστερά.

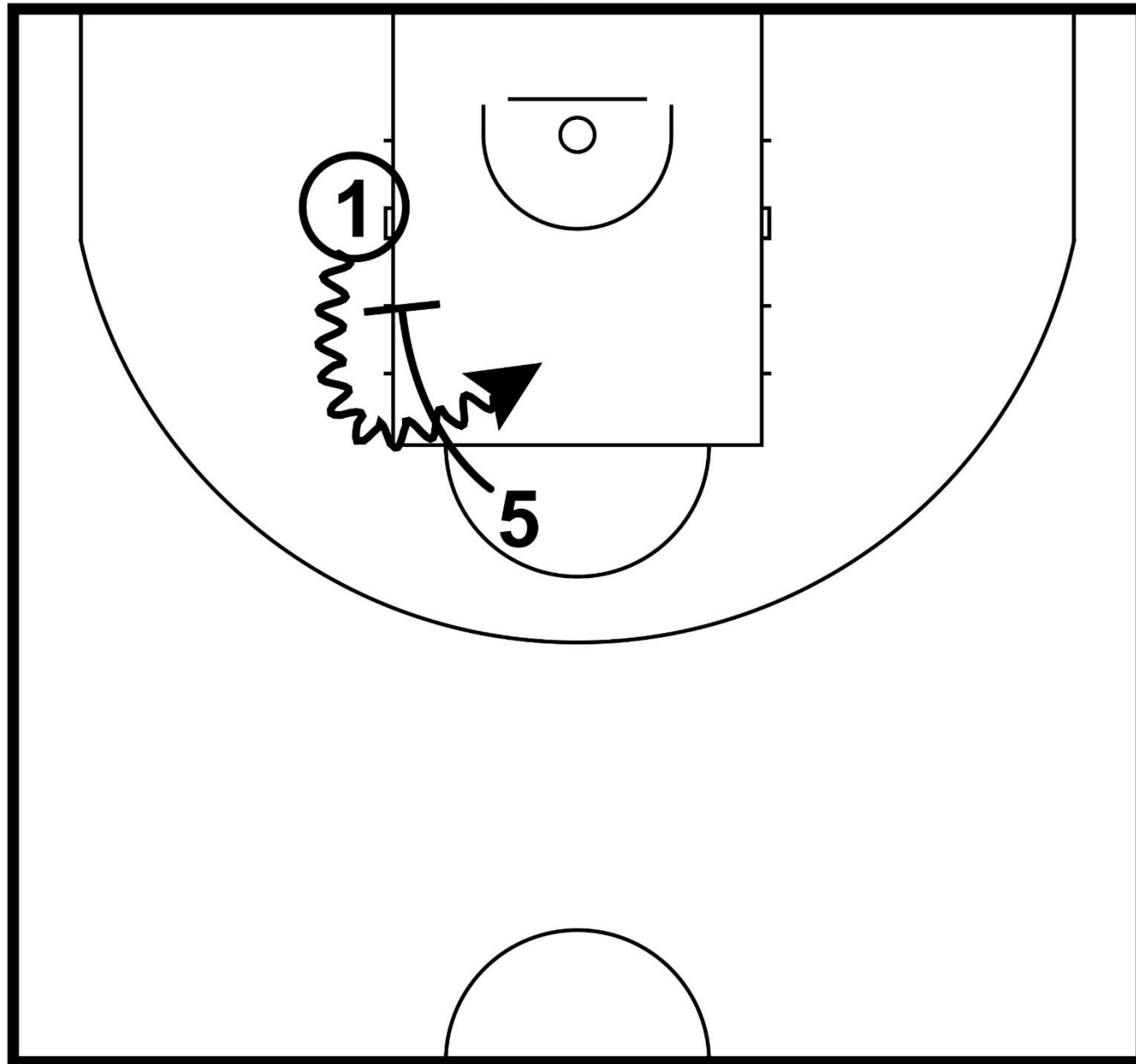
Αυτό το σκρην δίνει καλές προϋποθέσεις στον O1 για διείσδυση

Ο point guard πρέπει να παίζει ψηλά, ώστε να έχει χώρο για να επιτεθεί.

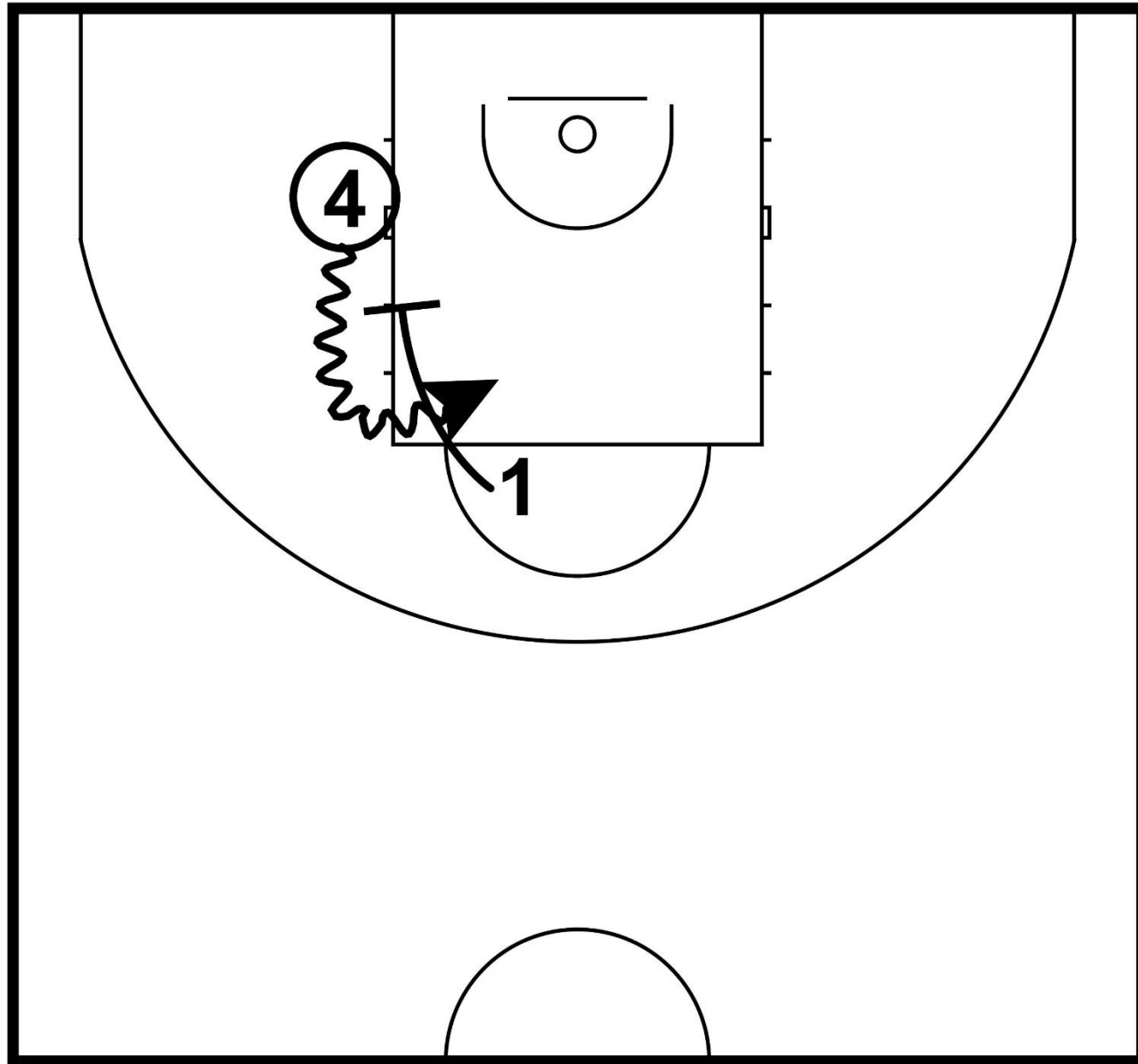
Side Pick & Roll (Πλάγιο)



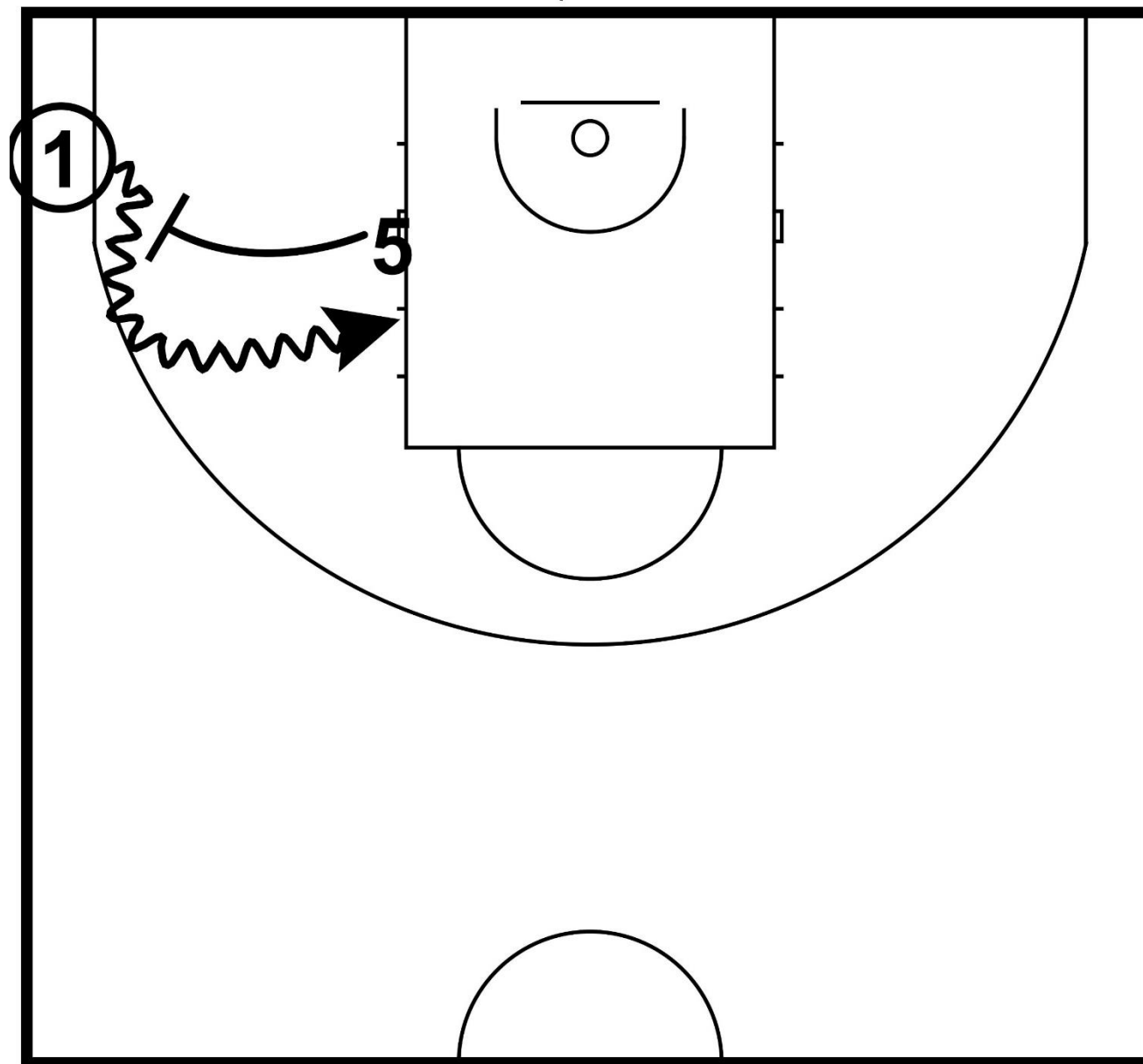
Logo pick and roll



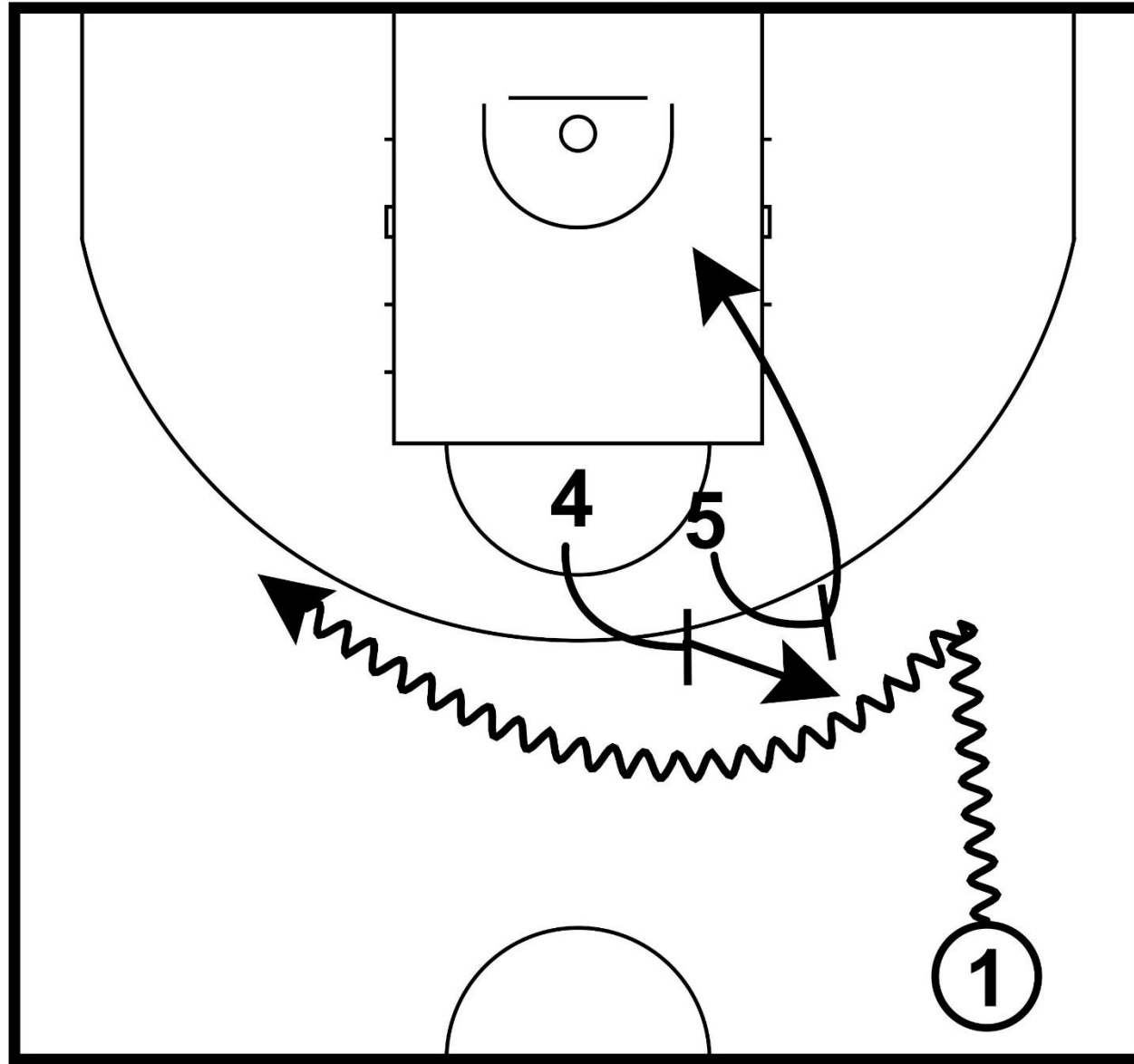
Brush pick and roll



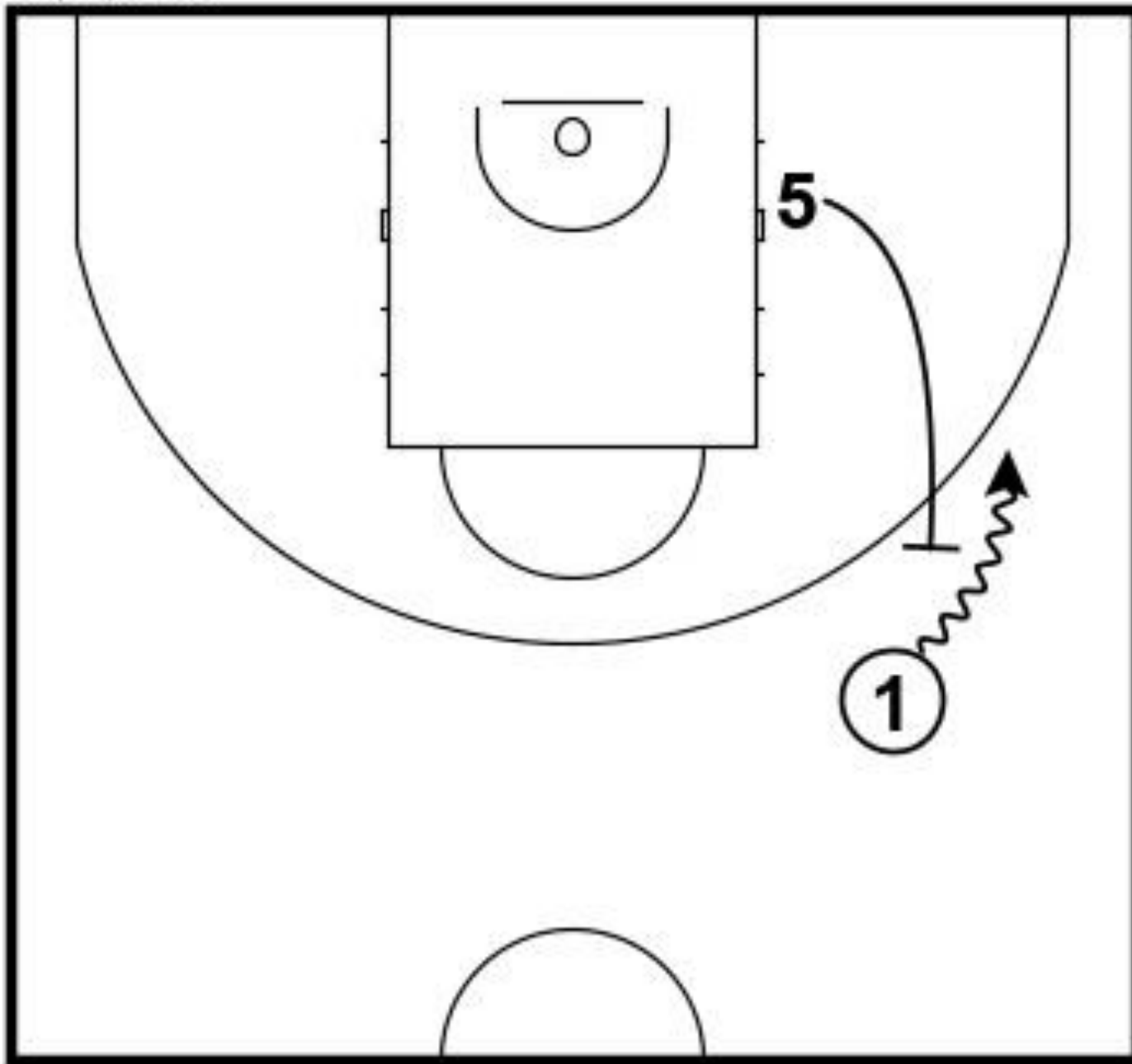
Corner pick and roll

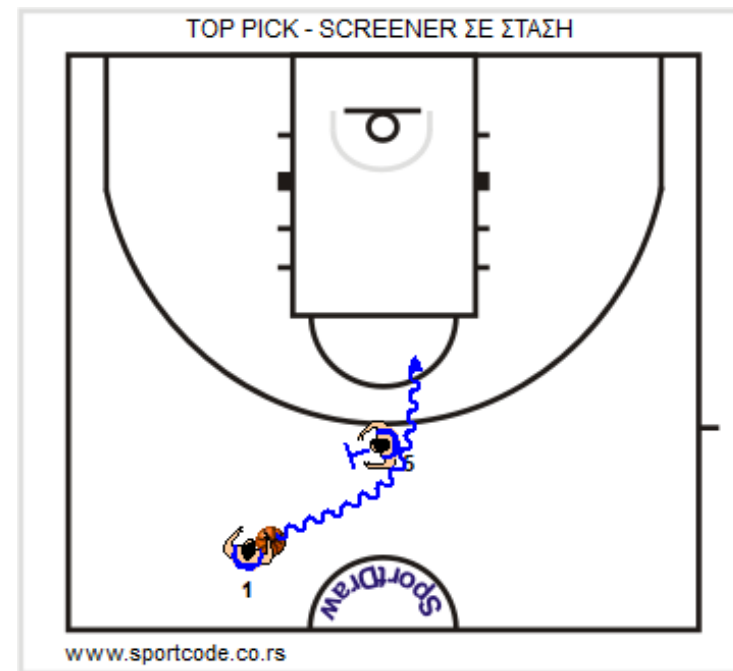
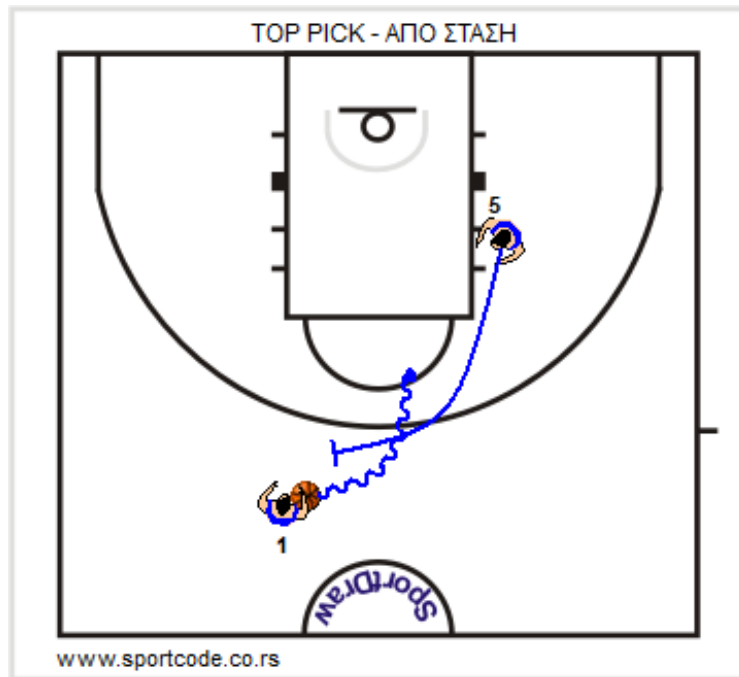


Double Drag



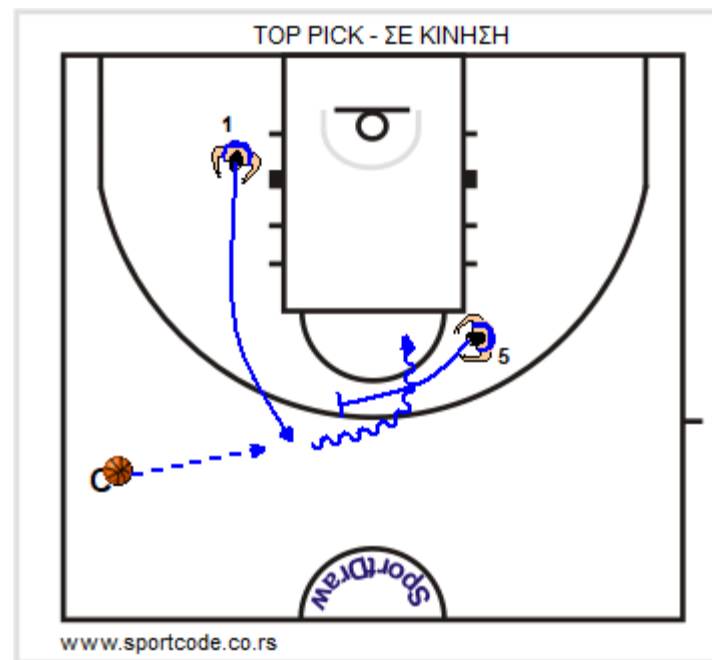
step-up PNR





Εφαρμογή P η R:

1. Ο screener έρχεται
2. Ο screener σε στάση
3. Ο Ο1 σε κίνηση
υποδέχεται τη μπάλα και
εφαρμόζεται το Pick



Ο παίκτης που εφαρμόζει το σκρην (screeener)

- Να ανέβει γρήγορα, να μην δείχνει την πρόθεσή του και να εφαρμόσει το σκρην με:
 - Stride stop με εξωτερικό πόδι πρώτο και ανοικτά πόδια για να καταλαμβάνει χώρο και να έχει σταθερή βάση στήριξης
 - Καλή γωνία. Να βάλει το στήθος του κάθετα στον ώμο του αμυντικού και να σκρηνάρει το κάτω μέρος του σώματος του X1 κι όχι το επάνω, ώστε ο X1 να μην περάσει κάτω από το σκρην. Επίσης μπορεί να σκρηνάρει στη πλάτη.
 - Διατήρηση του σκρην

Ο παίκτης που εφαρμόζει το σκρην (screeener)

Μετά το σκρην,

A) Να ρολάρει στη ρακέτα μετωπιαία ή ραχιαία, γρήγορα ώστε να αργήσει ο αμυντικός του να επιστρέψει (help & recover) μετά τη βοήθεια στον point guard και να ζητήσει μπάλα.

- *Με την μετωπιαία στροφή πάμε πιο γρήγορα στο καλάθι-εκρηκτικό πρώτο βήμα*
- *Με τη ραχιαία στροφή πάμε πιο αργά, δεν χάνουμε την επαφή με τη μπάλα, χρησιμοποιείται από παίκτες με μεγάλο όγκο*

Ο screener να ζητά μπάλα μετά το roll με χέρια στο ύψος των ώμων και να διαβάσει από πού έρχεται η βοήθεια ώστε να πασάρει

B) Να ανοίξει στην κορυφή της ρακέτας (pop out), όπου έχει τρεις επιλογές:

1. Σουτ

2. Πάσα στη ρακέτα (high – low game)

3. Πάσα στην αδύνατη πλευρά και ακολουθεί τη μπάλα

Γ) Να ανοίξει στη γραμμή του φάουλ (short roll), όπου μπορεί να δημιουργήσει

Ο παίκτης που χρησιμοποιεί το screen (dribbler):

1. Οδηγεί τον αμυντικό του χαμηλότερα από το επίπεδο του σκρην

Υπάρχουν δύο τρόποι με τους οποίους ο dribbler μπορεί να αναγκάσει τον αμυντικό του να υποχωρήσει, ώστε να δημιουργήσουμε καλύτερη γωνία για το σκρην:

- 1^{ος}) Cross over step. Ο dribbler, κάνει ένα μεγάλο σταυρωτό βήμα τοποθετώντας το πόδι του ανάμεσα στα πόδια του αμυντικού. Έτσι, αναγκάζει τον αμυντικό του να υποχωρήσει.
- 2^{ος}) Να εκτελέσει μισή reverse

2. Αποτελεί συνεχή απειλή. Αν είναι γρήγορος, πρέπει να ξεκινήσει με **μέτωπο στον αντίπαλο** (face to face). Στην περίπτωση που δεν είναι αρκετά γρήγορος ή δεν είναι καλός χειριστής παίζει με τον ώμο στην άμυνα, για να προστατεύει τη μπάλα
3. **Περιμένει** την εφαρμογή του σκρην. Αποφεύγουμε το κινητό σκρην
4. Προσποιείται αντίθετα αν δεν ντριμπλάρει.
5. Αν ο X κινηθεί, προβλέποντας το screen, για να περάσει δυναμικά, τότε κινείται γρήγορα από την άλλη πλευρά
6. Έχει στο μυαλό του να σκοράρει. Μετά το σκρην επιτίθεται στο καλάθι. Αν έρθει βοήθεια πασάρει σε ελεύθερο συμπαίκτη του
7. Περνά **ώμο με ώμο** ώστε να μη δώσει χώρο στον αμυντικό
8. Χρησιμοποιεί **δύο δυνατές ντρίπλες** (1 λίγη - δεν υπάρχουν αποστάσεις, 3 πολλές - η άμυνα προσαρμόζεται)

- Στην 1η ντρίπλα διαβάζει την άμυνα, στην 2η αποφασίζει:
 - Αν X1 περάσει **κάτω** από το σκρην (**ανάμεσα ή 4^{ος}**) τότε σουτ ή re-pick από την άλλη πλευρά
 - Αν X περάσει **πάνω** από το σκρην (**δυναμικά ή σκιά**) τότε ντριμπλάρει μέσα (drive in)
 - Αν γίνει **αλλαγή παικτών** τότε πάσα στον σκρήνερ ή ανοίγουμε το γήπεδο και παίζουμε 1on 1 (O1on X5)
 - Αν γίνει **παγίδα** τότε ντρίπλα πίσω-μπάλα ψηλά-πάσα
 - Αν γίνει **hedge out** τότε:
 1. Διατηρεί τη μπάλα ζωντανή και δίνει χρόνο στον σκρήνερ να κινηθεί στο καλάθι ή στο πλάι για σουτ.
 2. Ντριμπλάρει ανάμεσα στον αμυνόμενο του σκρήνερ και τον αμυνόμενο του (split pick n' roll)
 3. Ντριμπλάρει πίσω και προσπερνά τον αμυνόμενο του σκρήνερ

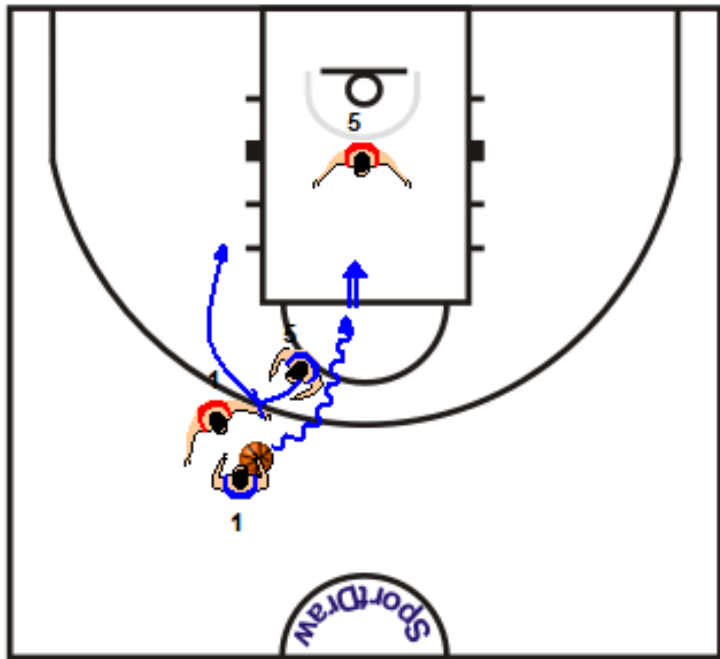
ΕΠΙΘΕΣΗ ENANTION OVER AND FLAT (trail n' sagging)

Μία από τις πλέον διαδεδομένες άμυνες.

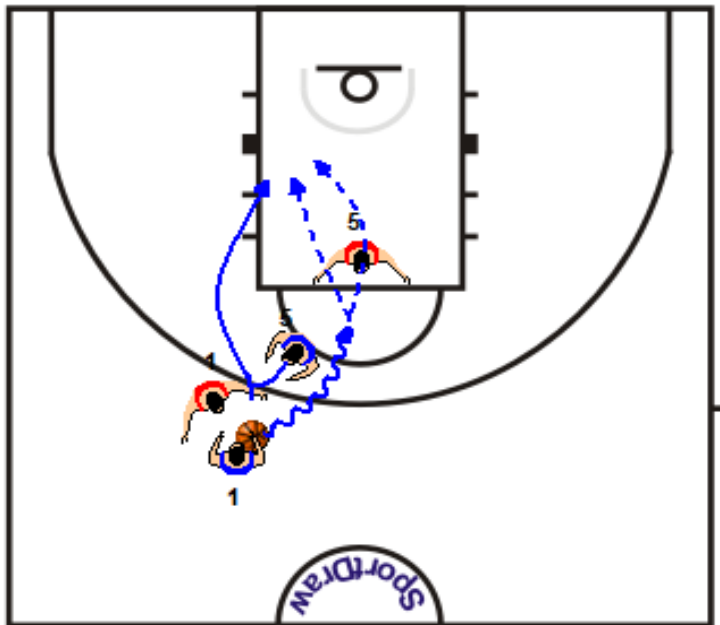
Η άμυνα παίζει **2vs2** χωρίς βοήθειες από τους υπόλοιπους τρεις παίκτες με τον **X5** να τοποθετείται στη **ρακέτα** και στη νοητή ευθεία μπάλας και καλαθιού.

Σε αυτήν τη περίπτωση οι **O1** και **O5** πρέπει να μάθουν να ολοκληρώνουν την επίθεση

- Ο **O1** έχει τη δυνατότητα να εκτελέσει σουτ μετά από ντρίμπλα αρκεί να μην δώσει χώρο στον **X1** να περάσει το σκρην.
- Εάν ο **X1** πάει κάτω από το σκρην τότε ο **O5** χρησιμοποιεί ραχιαίο πύβοτ για να δυσκολέψει το recover του **X1** στον **O1**

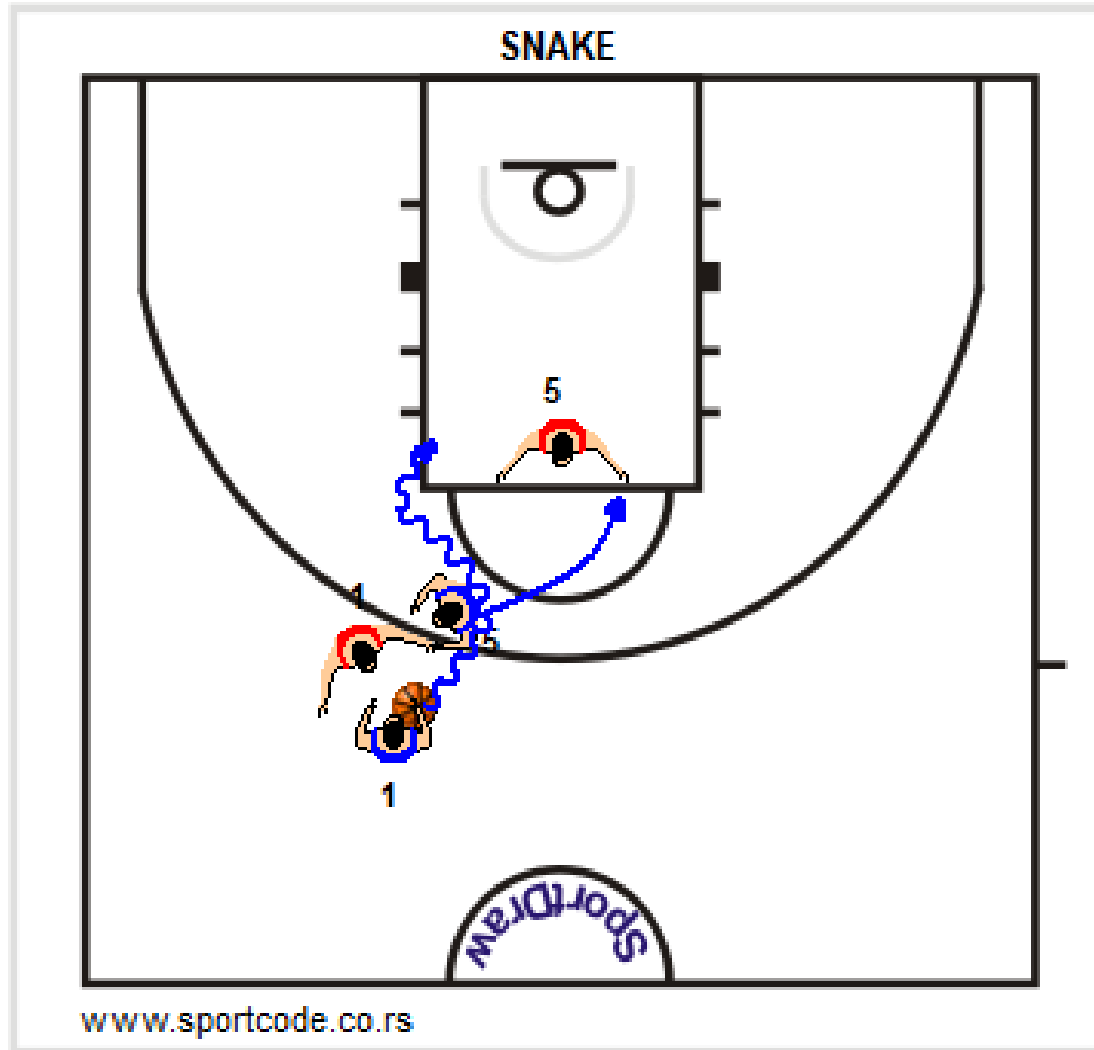


Ο5 κάνει καλό pick
κλειδώνοντας τον Χ1
Ο1 παίζει 1on1 με τον
Χ5 (SHOOT)



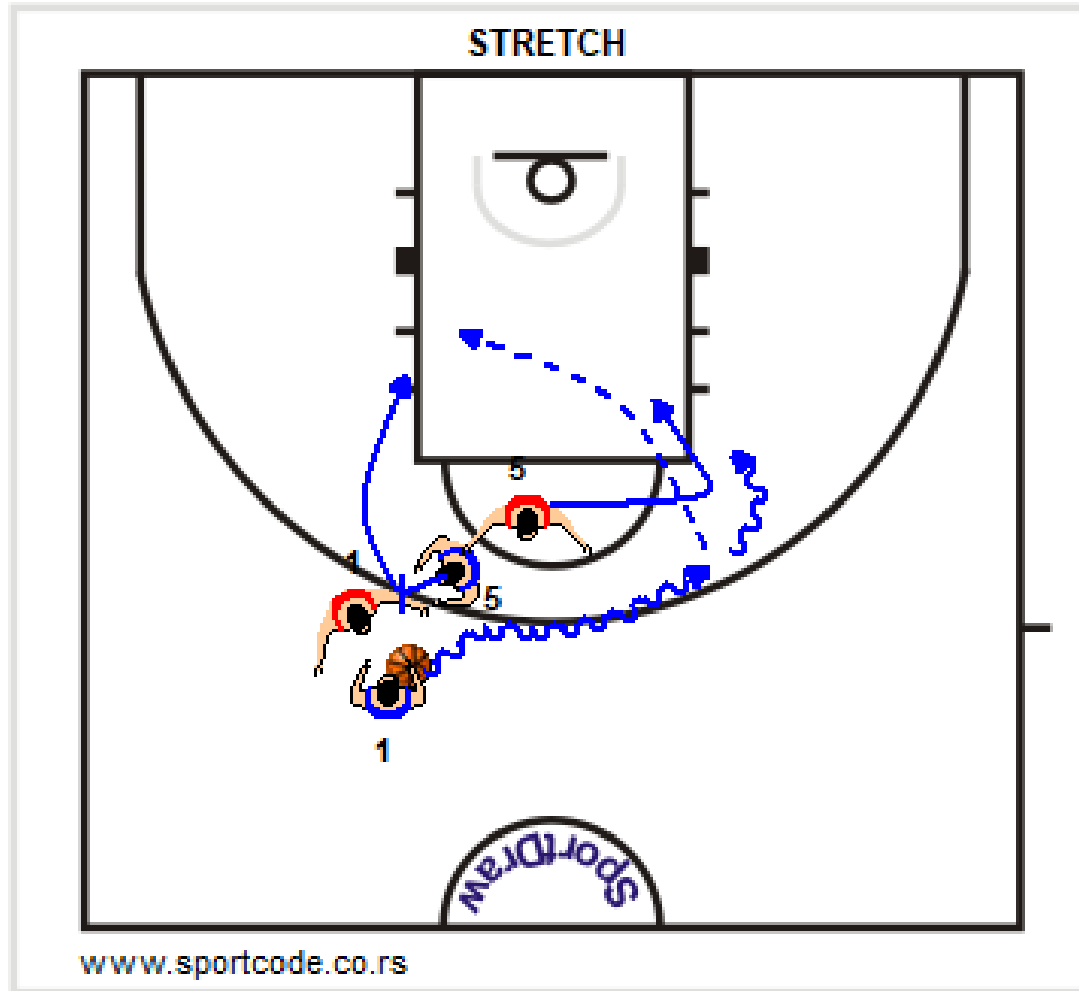
Ο1 επιτίθεται στον Χ5
Ο5 μετά το pick γρήγορα
στο καλάθι
Ο1 ψάχνει σκαστή πάσα
ή alley oop

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ OVER AND FLAT



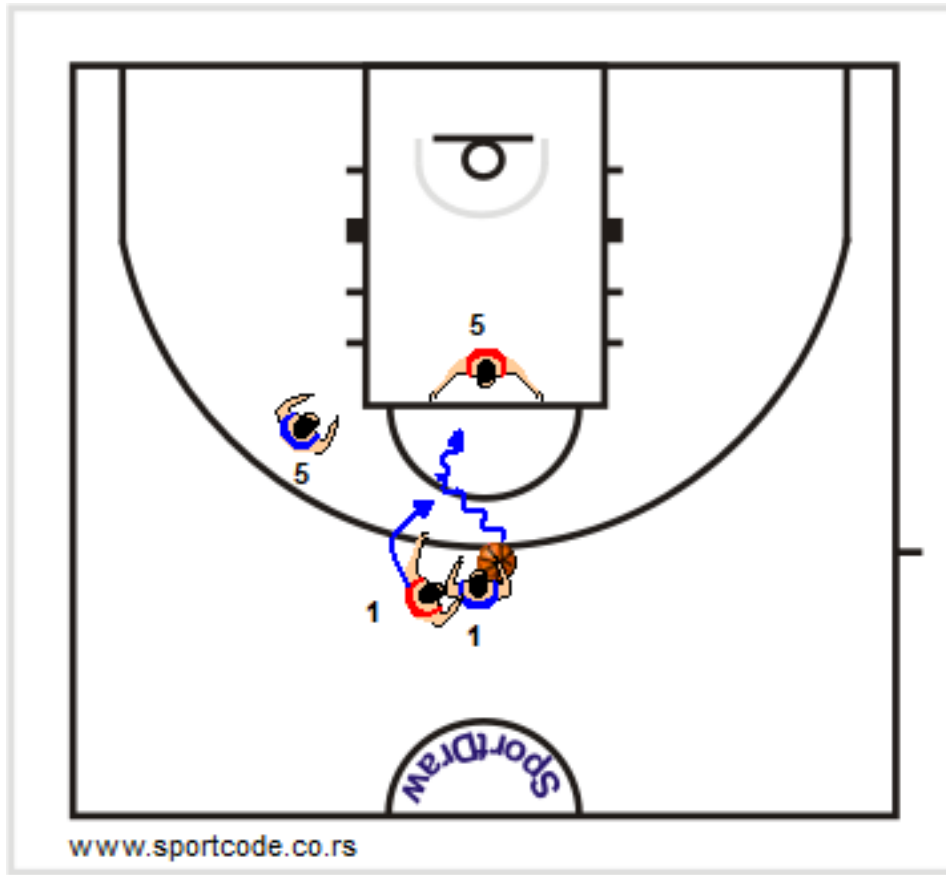
Ο Ο1 μόλις πάρει το σκρην, αλλάζει κατεύθυνση (snake), ενώ ο Ο5 κόβει προς το καλάθι σχηματίζοντας V με τον Ο1.

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ OVER AND FLAT



X5 παίζει High Flat.
Ο Ο1 ανοίγει (Stretch),
ενώ ο Ο5 κόβει (Dive in)
προς το καλάθι.
Ο Ο1 πάσα στον Ο5 ή
drive πάνω στον Χ5.

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ OVER AND FLAT



Σημείωση :

Ο Ο1 κλειδώνει τον Χ1 με ντρίμπλα, εμποδίζοντας τον να ανακτήσει την αμυντική ισορροπία με σκοπό να παίξει 2vs1.

Εναντίον άμυνας Over and flat – Handler - individual offense

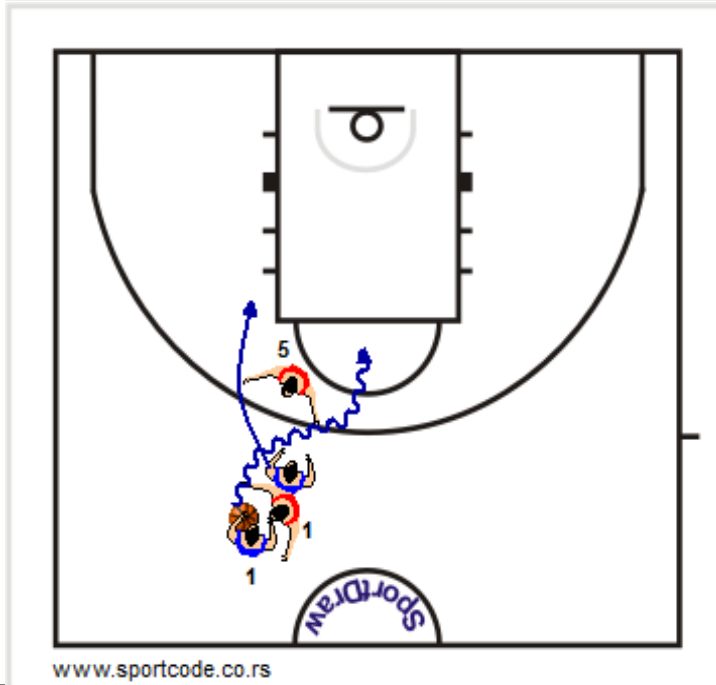
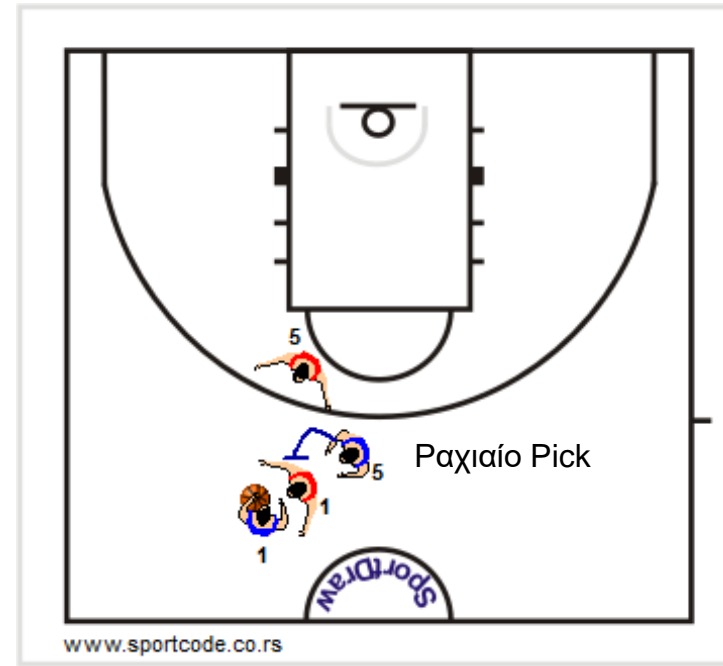
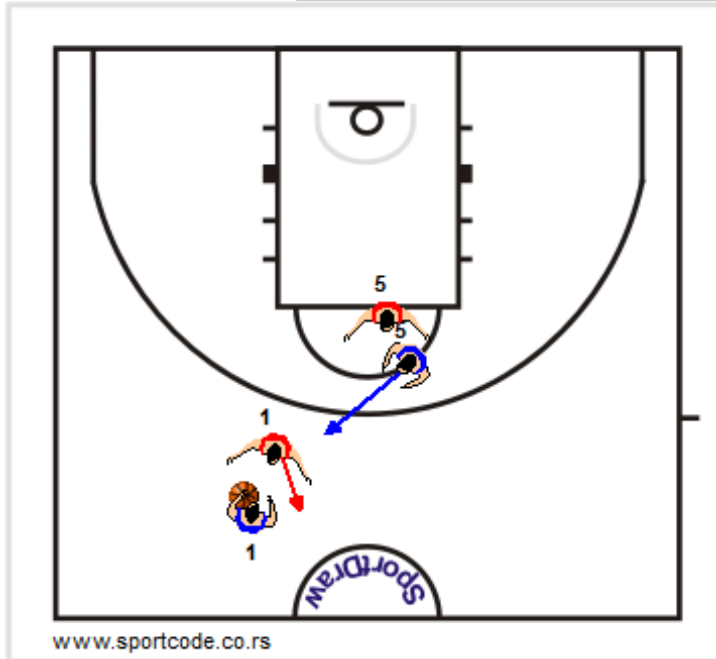
Dribble

- Hesitation/Αλλαγή ταχύτητας
- Ντρίμπλα in and out
- Ντρίμπλα αλλαγής κατεύθυνσης (crossover, between the legs, κ.λπ.)
- Snake move (put in back)
- Fake drive and cross back + counter
- Floater
- Pull-up jumper/ Step-back

Pass

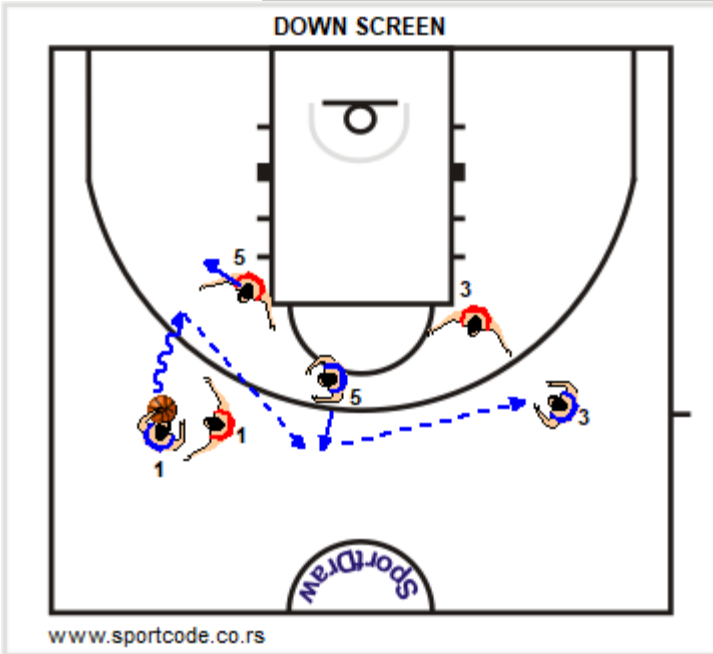
- Lob πάσα στον roller
- Pocket pass (early pass)
- Wrap around (late pass)
- Kick out
- Throwback/Pop

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ ICE (Άρνηση screen)

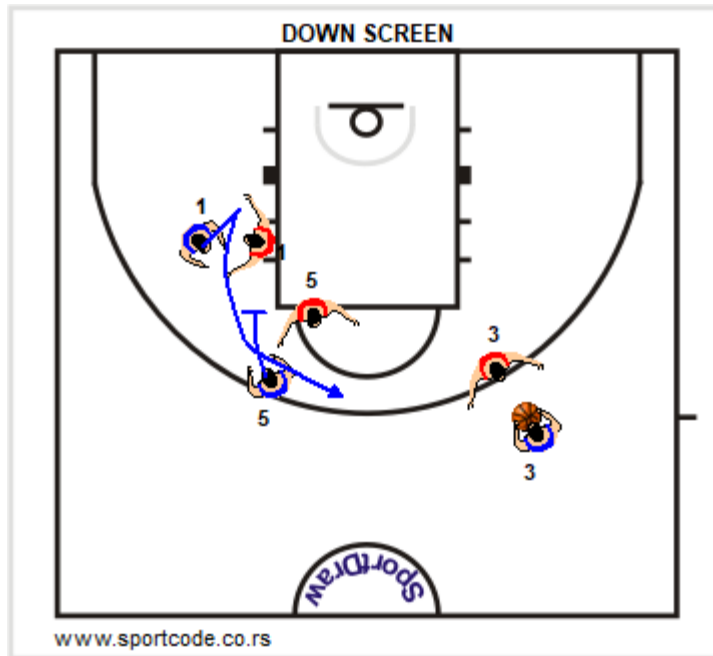


Ο Ο5 εφαρμόζει ραχιαίο σκρην όταν η άμυνα από Face παίζει Ice.
Ο Ο1 μόλις πάρει το σκρην, αλλάζει κατεύθυνση κι επιτίθεται κατευθείαν στο κέντρο της ρακέτας τοποθετώντας τον Χ1 στην πλάτη του, ενώ ο Ο5 κόβει προς το καλάθι.

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ ICE (Άρνηση screen)

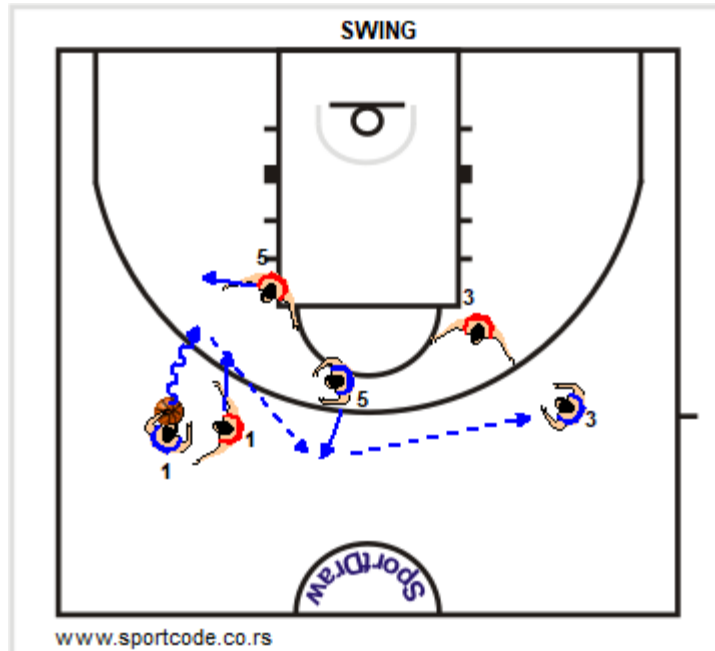


Ο1 πάσα Ο5
Ο5 πάσα Ο3

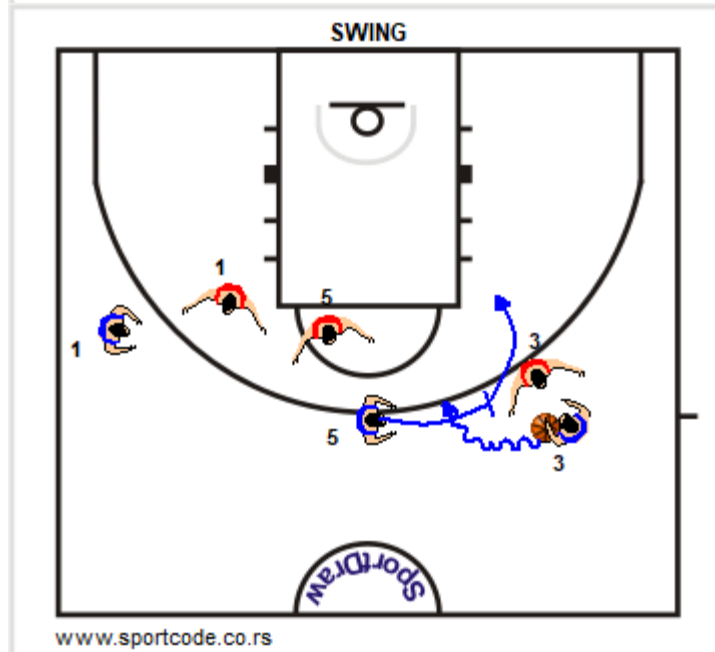


Ο5 Down screen Ο1

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ ICE (Άρνηση screen)

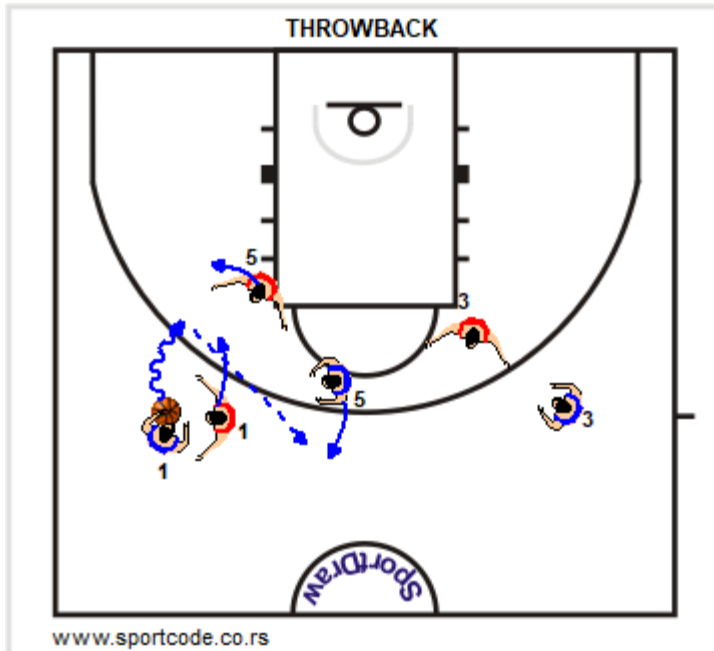


Ο1 πάσα Ο5
Ο5 πάσα Ο3

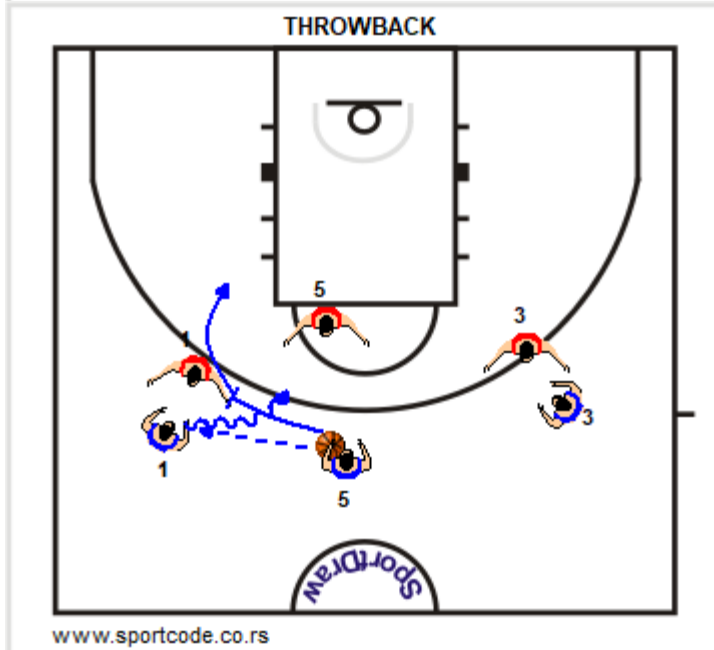


Ο5 Pick n roll Ο3

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ ICE (Άρνηση screen)

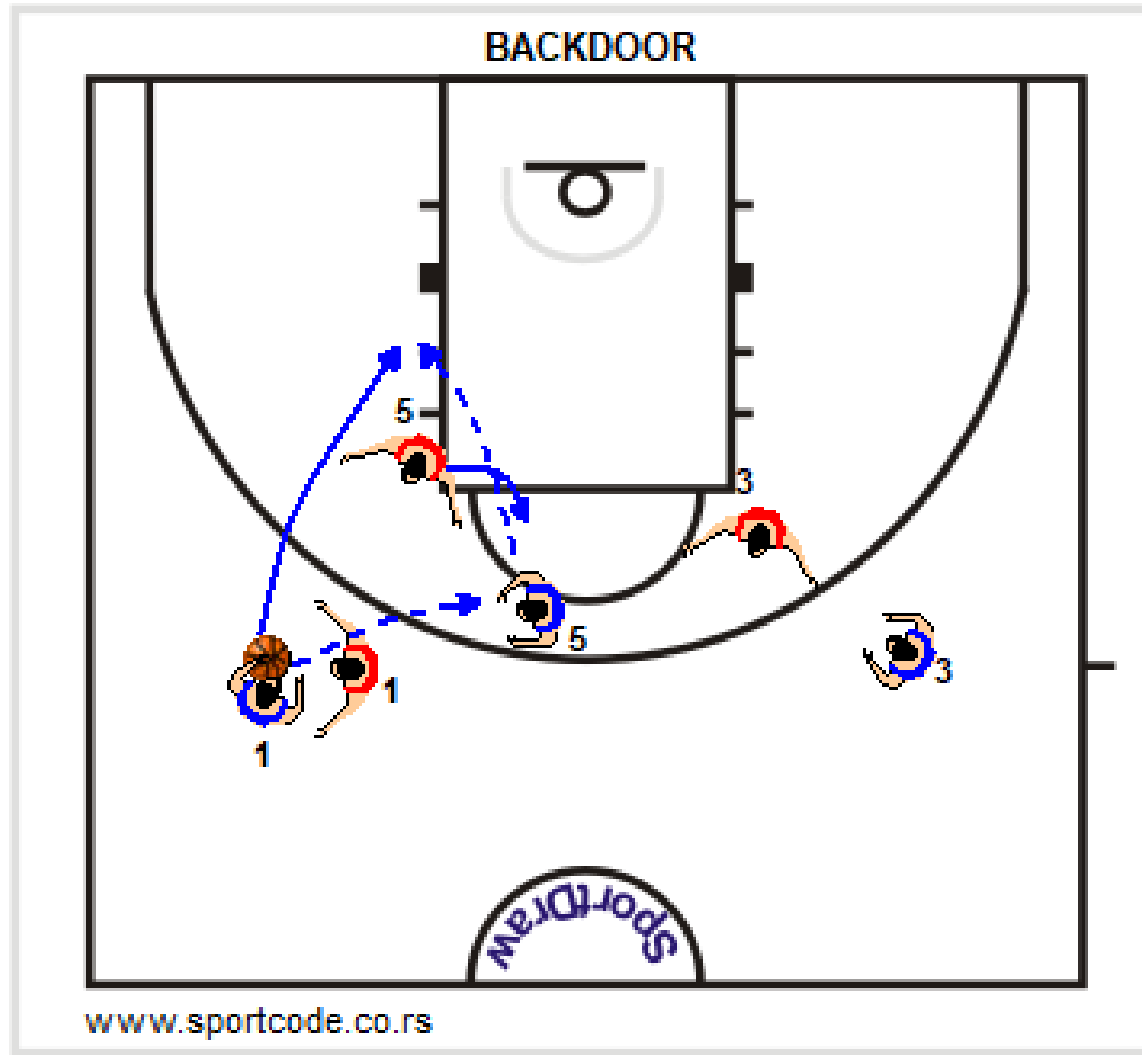


Ο1 πάσα Ο5



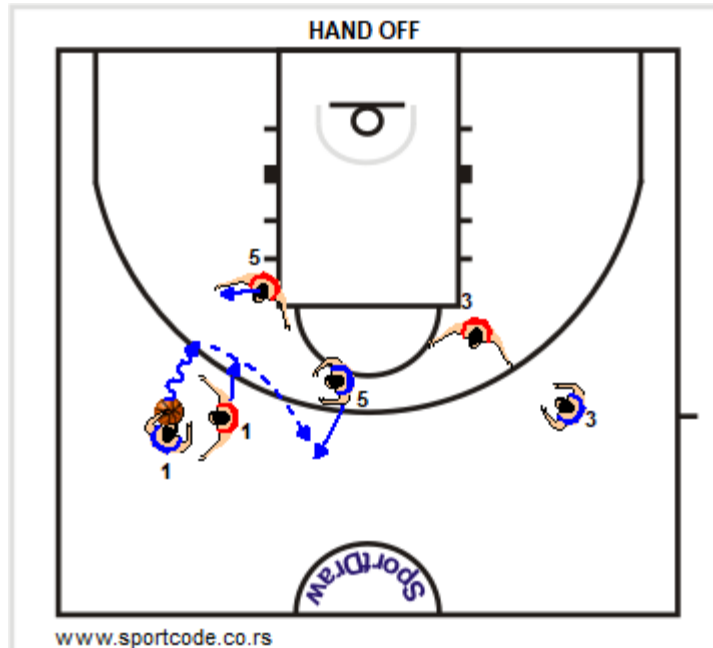
Ο5 πάσα Ο1
Ο5 Pick n roll Ο1

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ ΙCΕ (Άρνηση screen)

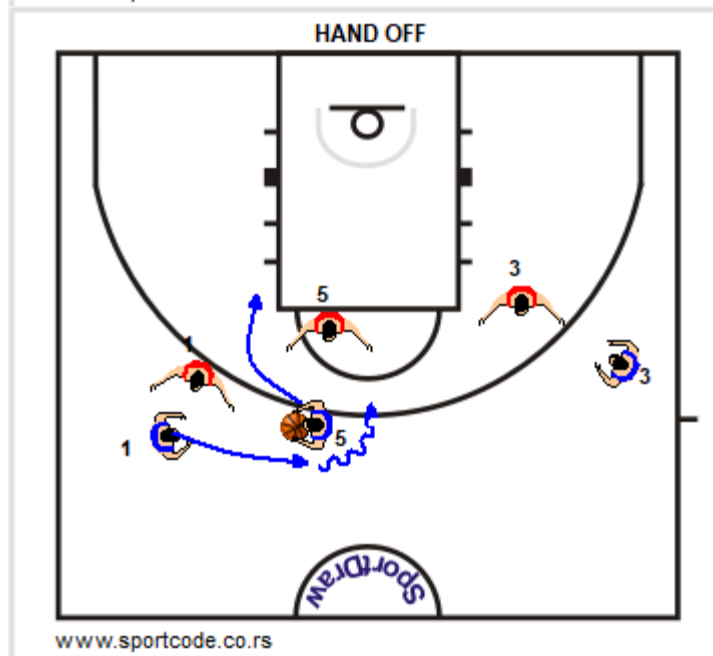


Ο1 πάσα Ο5
Ο5 πάσα στο Backdoor
του Ο1

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ ICE (Άρνηση screen)

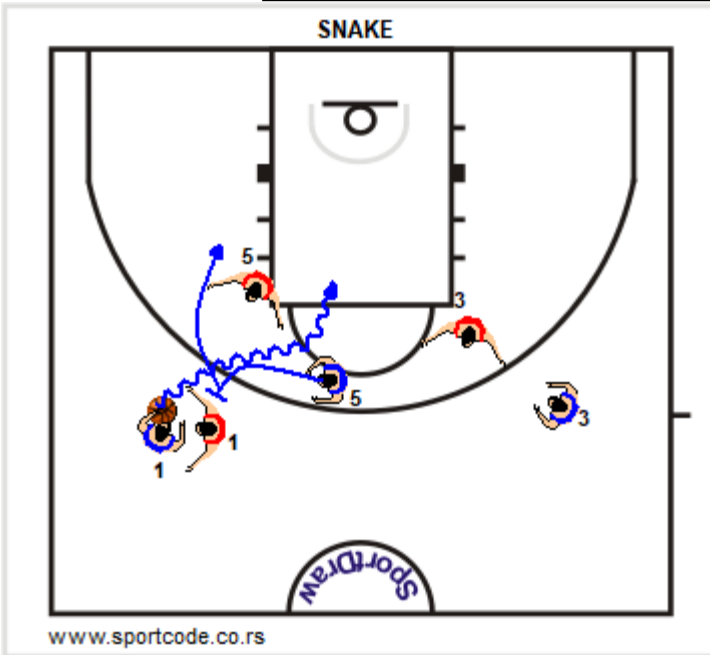


Ο1 πάσα Ο5

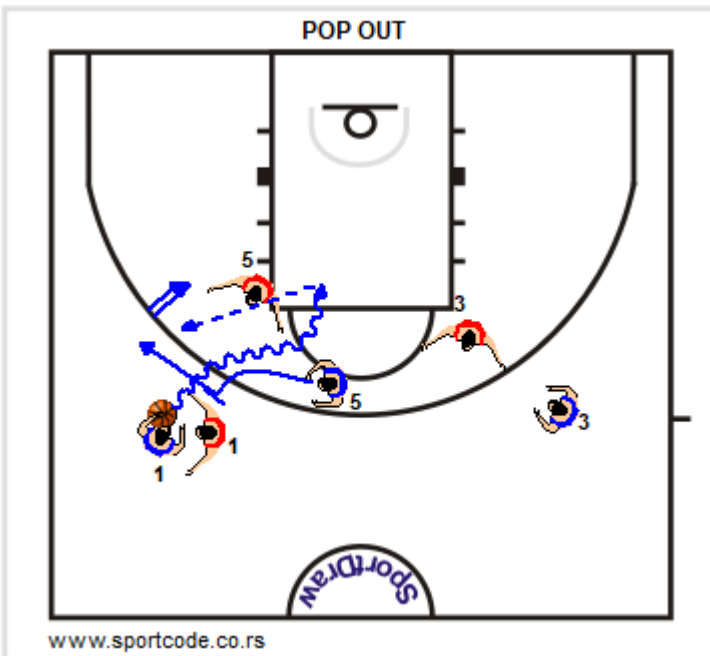


Ο1 Hand off με Ο5

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ ICE (Άρνηση screen)

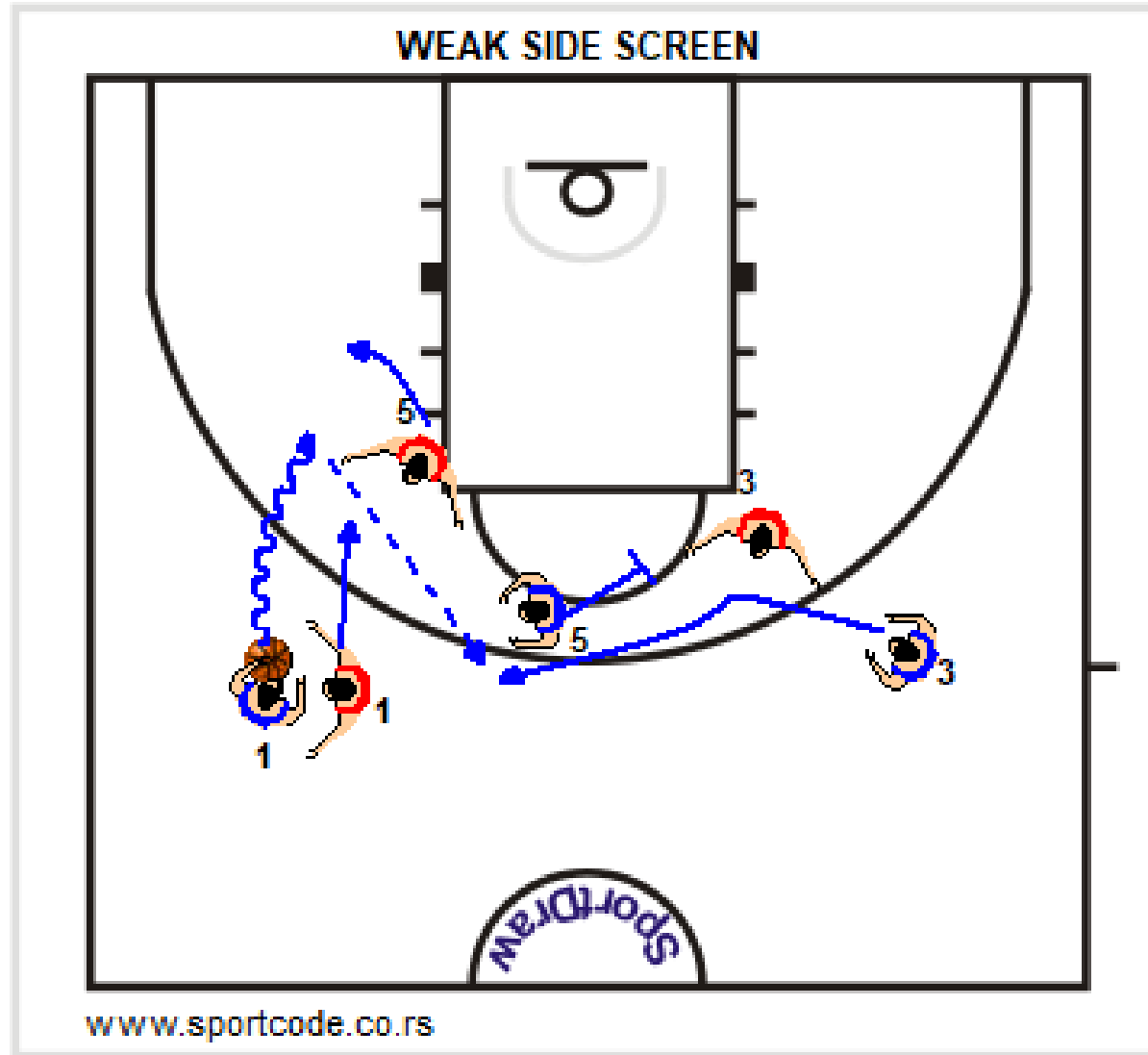


O5 screen στον O1
O5 Dive in



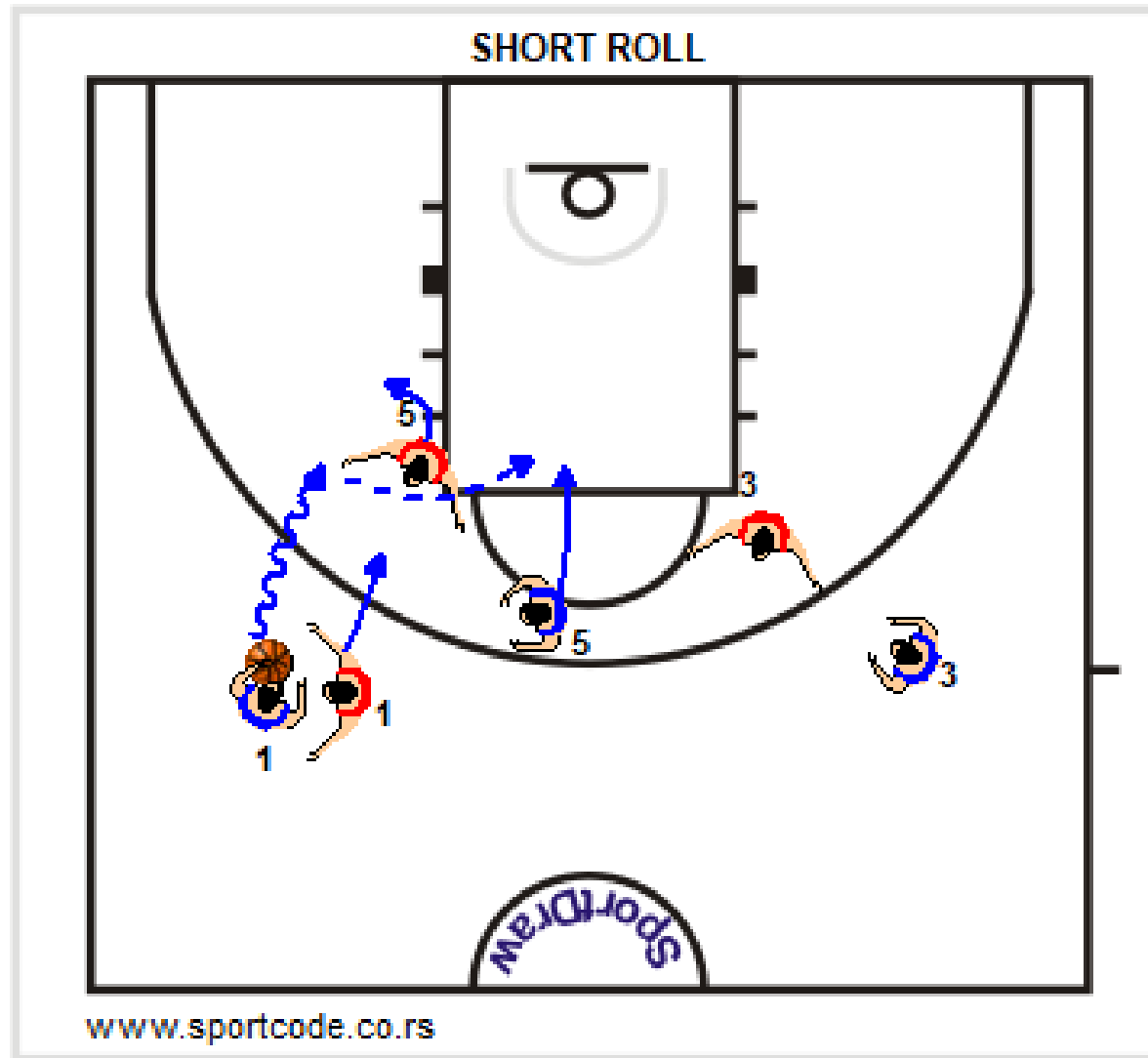
O5 screen στον O1
O5 Pop out

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ ICE (Άρνηση screen)



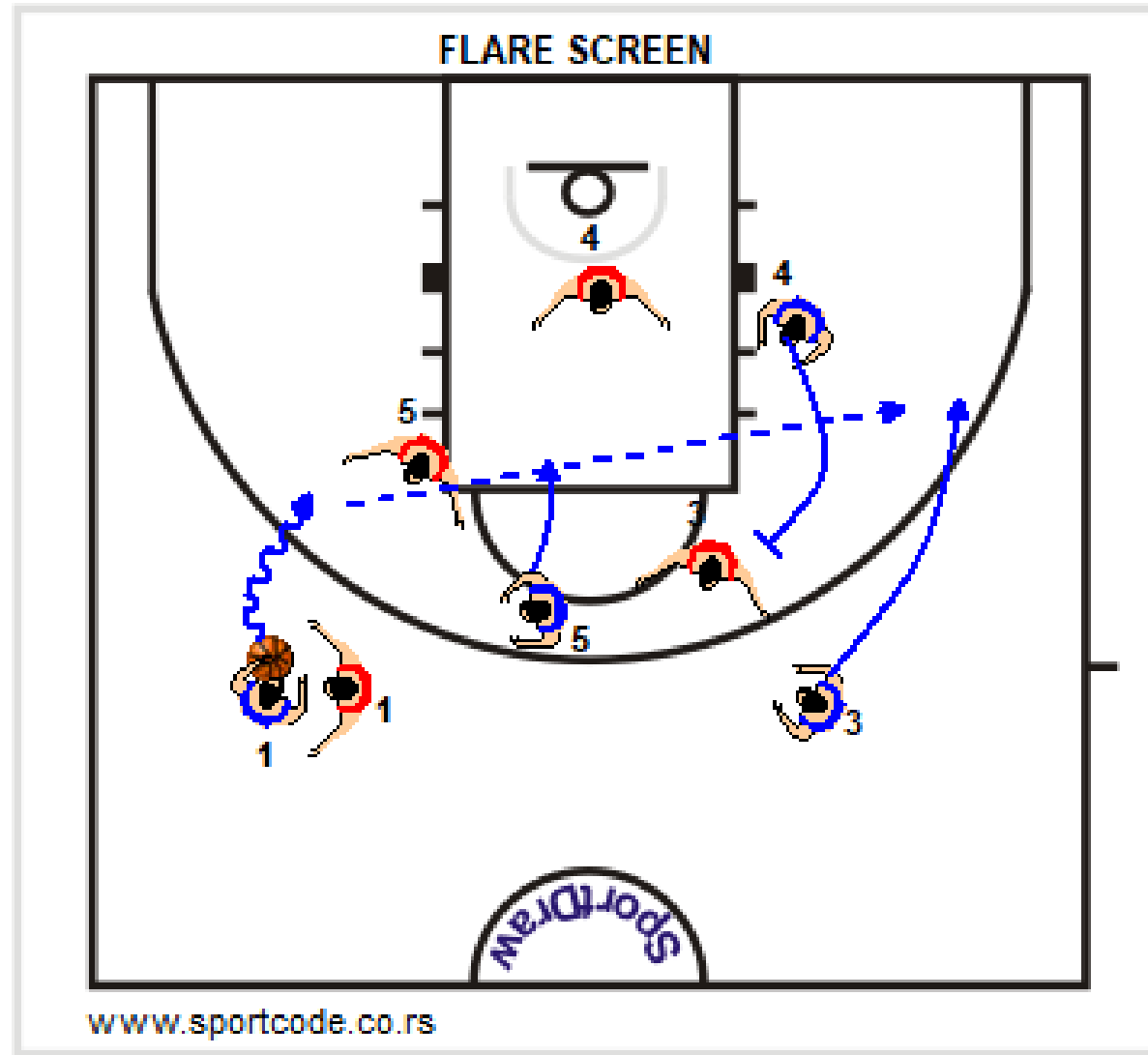
Ο5 screen στον Ο3
Ο1 πάσα στον Ο3

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ ICE (Άρνηση screen)



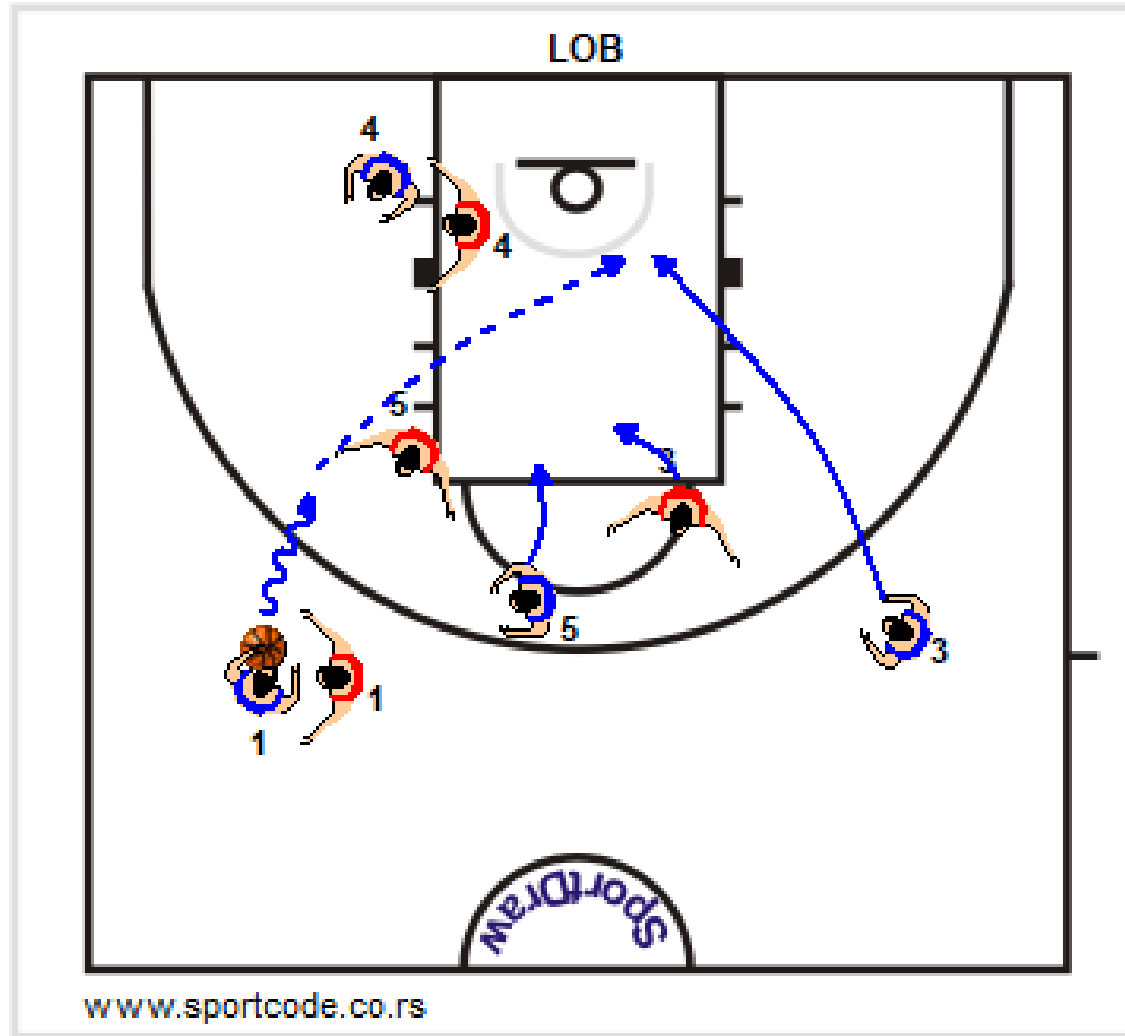
Ο5 short roll
Ο1 πάσα στον Ο5

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ ICE (Άρνηση screen)



O5 short roll
O4 screen στον O3
O1 πάσα στον O3
(HAMMER)

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΜΥΝΑΣ ICE (Άρνηση screen)



Ο5 short roll

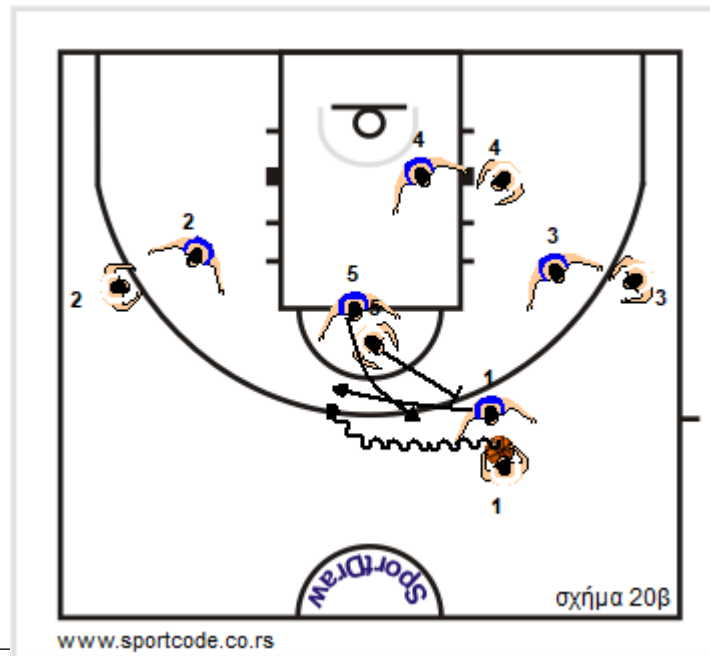
Ο3 backdoor

Ο1 πάσα στον Ο3

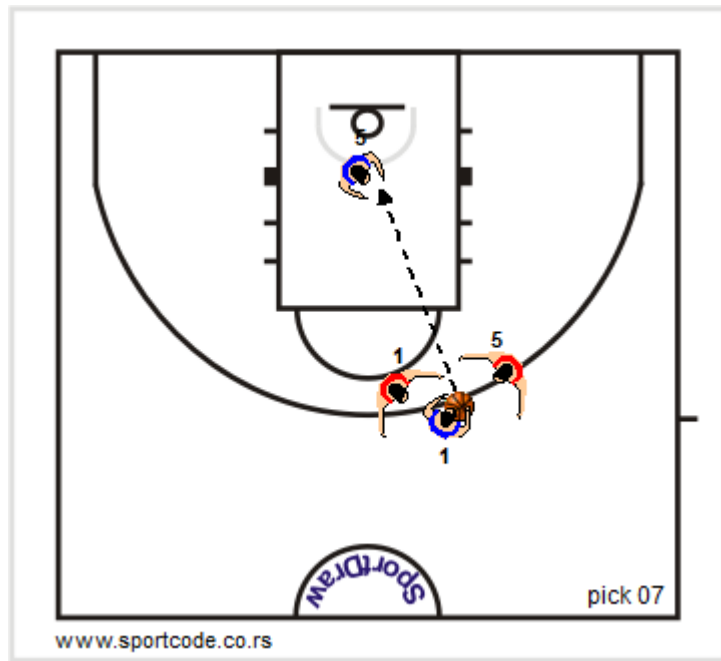
ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ HEDGE OUT (Show & Over)

Ο αμυντικός του σκρήνερ βγαίνει κάθετα στην ντρίπλα του point guard (show). Οι ώμοι του είναι παράλληλοι με την πλάγια γραμμή. Ο αμυντικός του point guard περνάει πάνω από το σκρην (over) και κάτω από τον συμπαίκτη του.

Ομάδες με γρήγορους κεντρικούς παίκτες και όχι ιδιαίτερα ψηλούς την εφαρμόζουν ή σαν κύρια άμυνα ή κατά συγκεκριμένων παικτών ή ομάδων

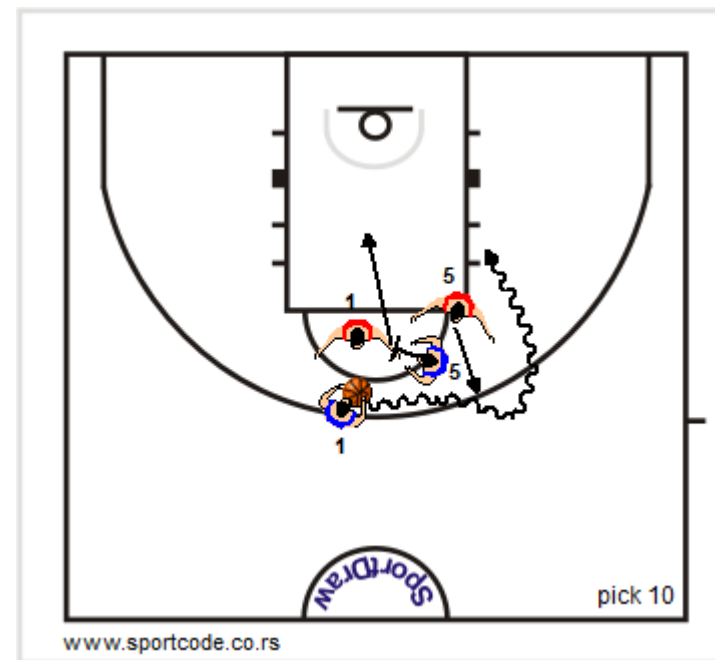


ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ HEDGE OUT (Show & Over)

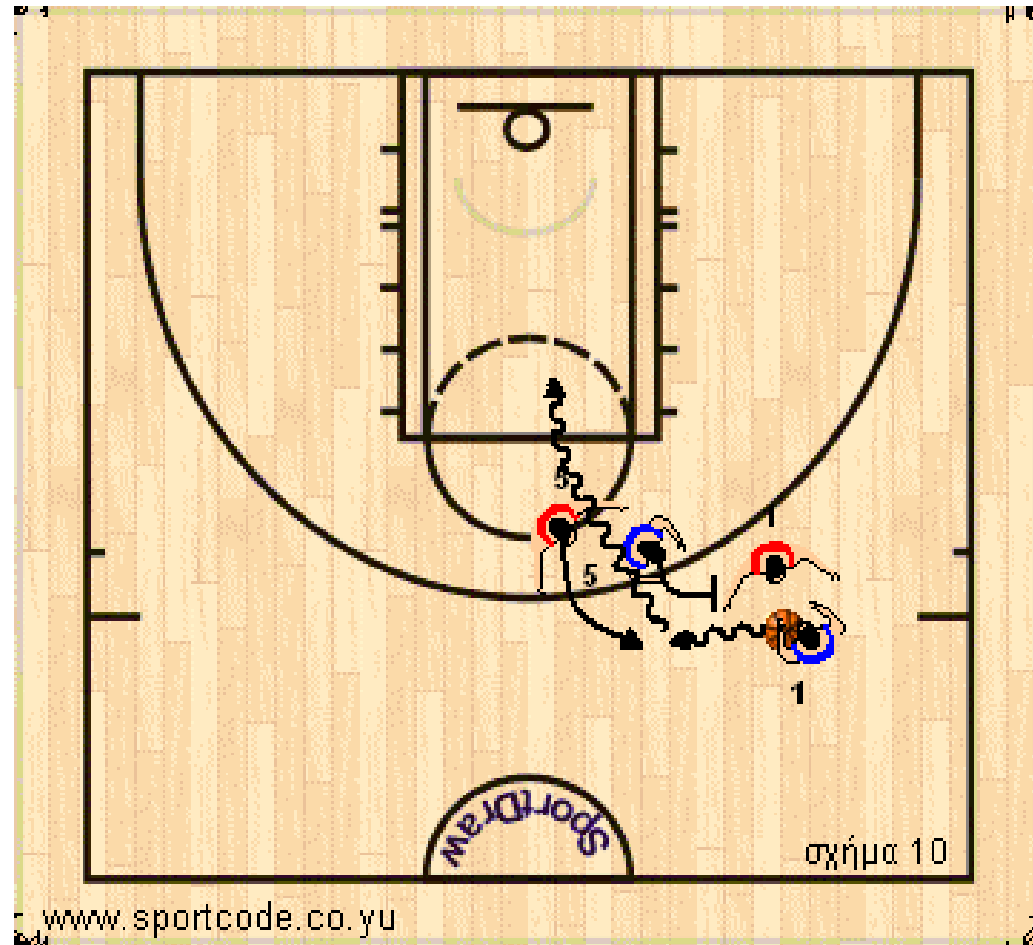


Επιλογή: Πάσα στον σκρήνερ που κόβει στο καλάθι (basket cut)

Επιλογή: Ντρίπλα πίσω και προσπερνάμε τον αμυνόμενο του σκρήνερ



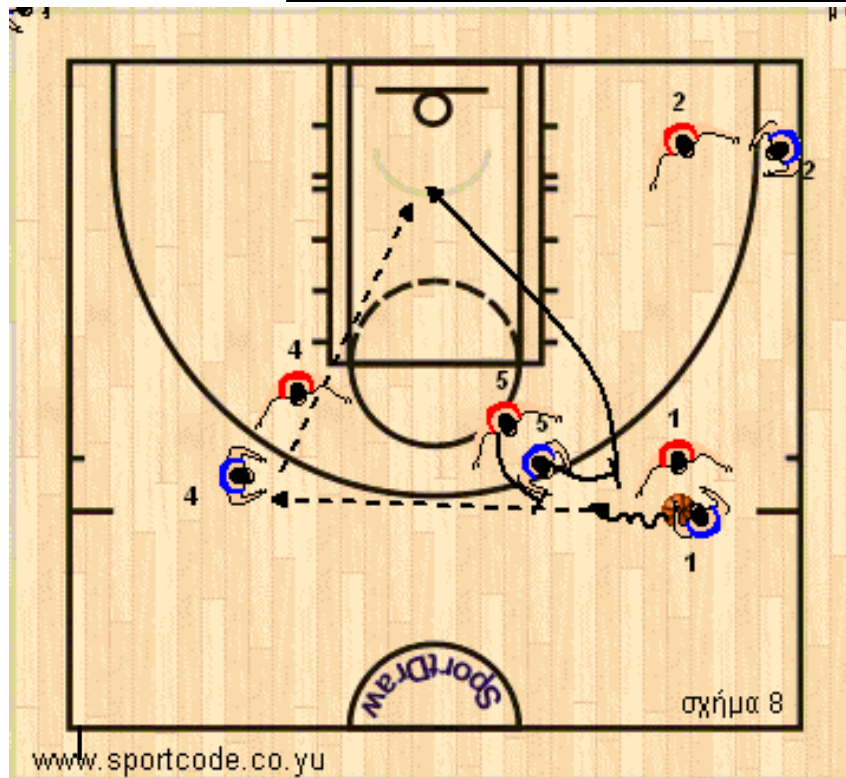
ΕΠΙΘΕΣΗ ENANTION HEDGE OUT (Show & Over)



Split pick n' roll

Επιλογή: Ντρίπλα ανάμεσα στον αμυνόμενο του σκρήνερ και τον αμυνόμενό του

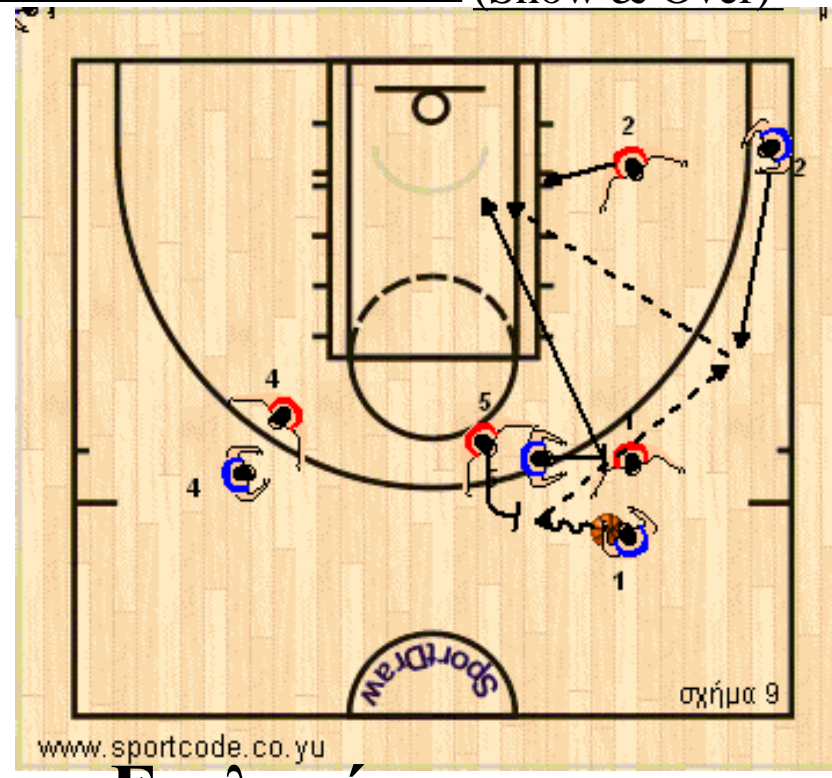
ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ HEDGE OUT (Show & Over)



Επιλογή:

O1 pass O4

O4 πάσα στο dive του O5



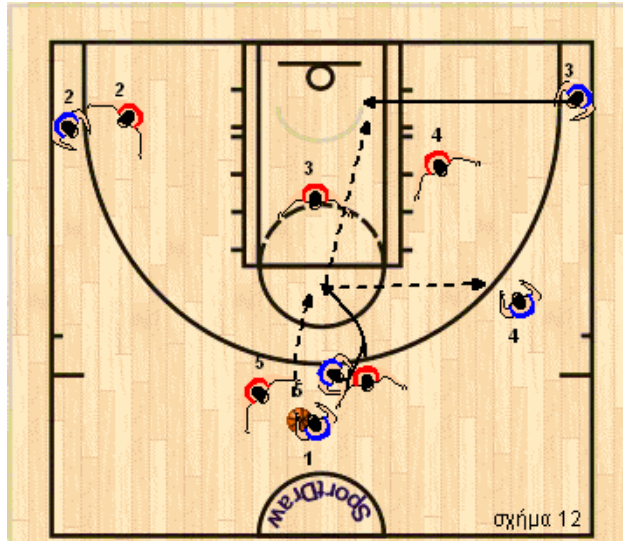
Επιλογή:

O1 reverse pass O2

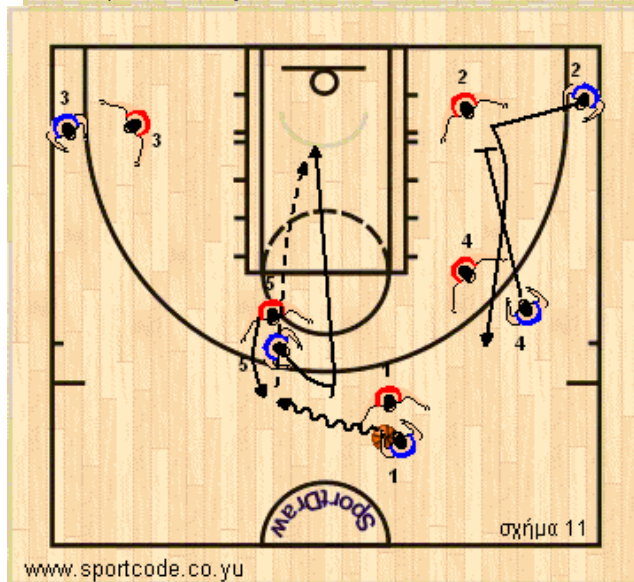
O2 pass O5

O2 κάνει τόσα βήματα
όσες ντρίμπλες ο O1

ΕΠΙΘΕΣΗ ENANTION HEDGE OUT (Show & Over)

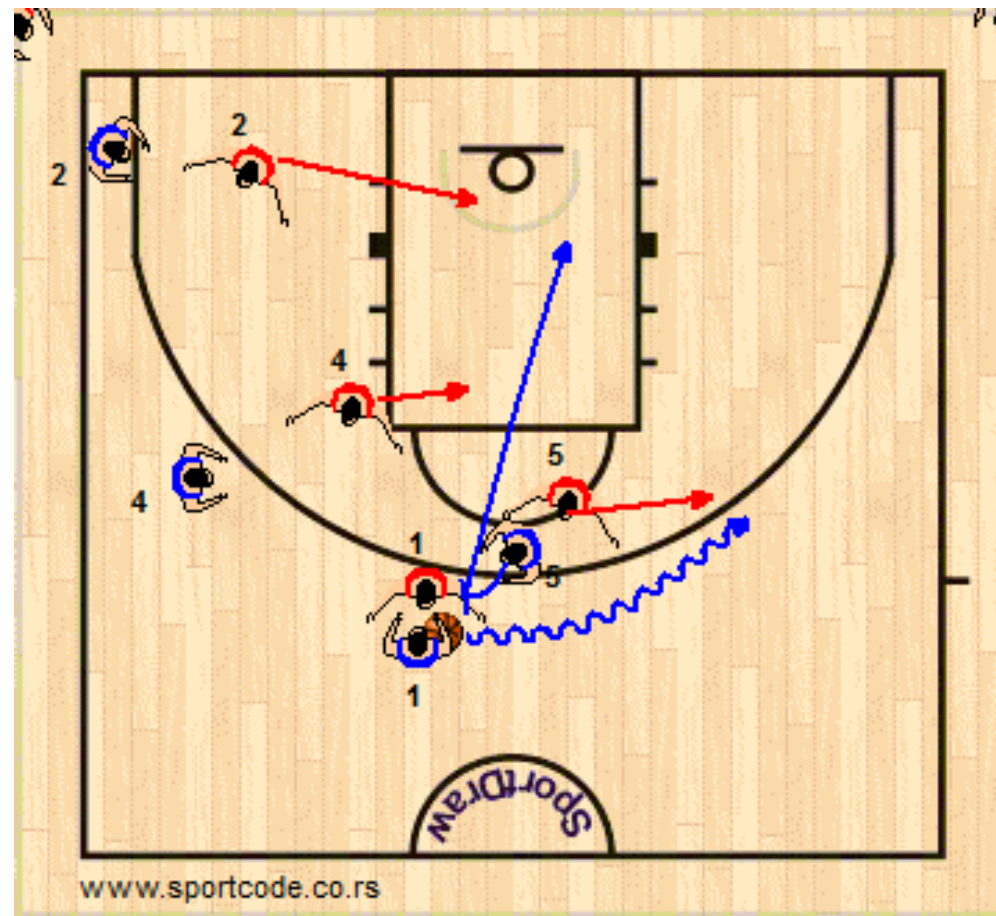


- O1 retreat dribble
- O5 roll to the free throw line
(μικρό dive)
- O Screener δημιουργός

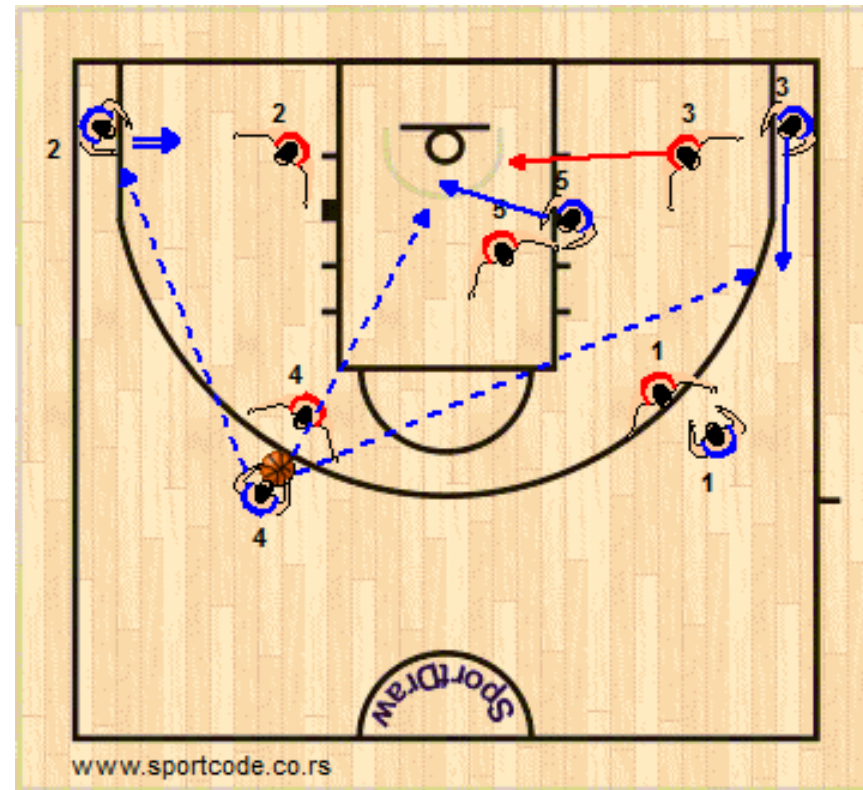
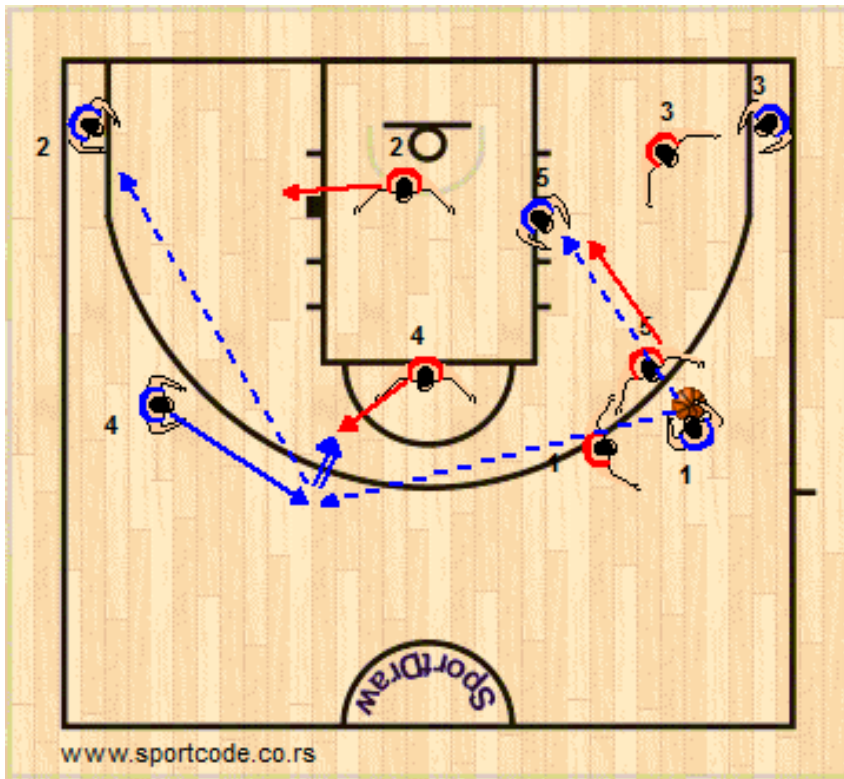


Κίνηση στην Weak side

ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ HEDGE OUT - FLAT



Χ5 κλείνει τον διάδρομο του Ο1 προς το καλάθι
Ο5 στο low post για να δυσκολέψει βοήθεια από αδύνατη
Ο1 ανοίγει στο πλάι και πασάρει στον Ο5

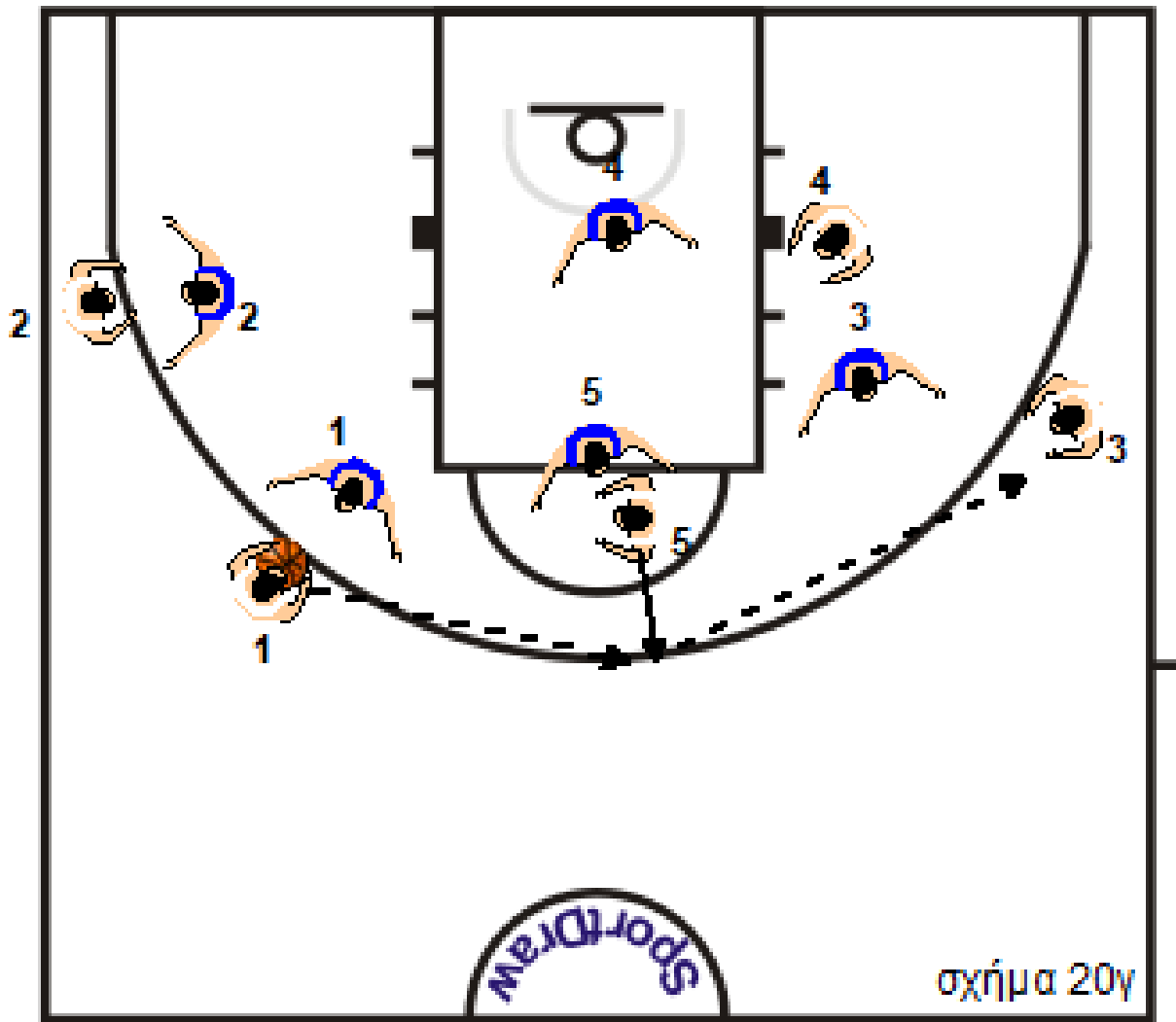


Ο1πάσα Ο4
 Ο4 διαβάζει την άμυνα και
 αποφασίζει για σουτ, πάσα στον
 Ο5 (πάνω από το κεφάλι) ή πάσα
 στην αδύνατη

Χ3 βοήθεια στον Χ5
 Ο3 ανεβαίνει
 Ο4 skip pass στον Ο3

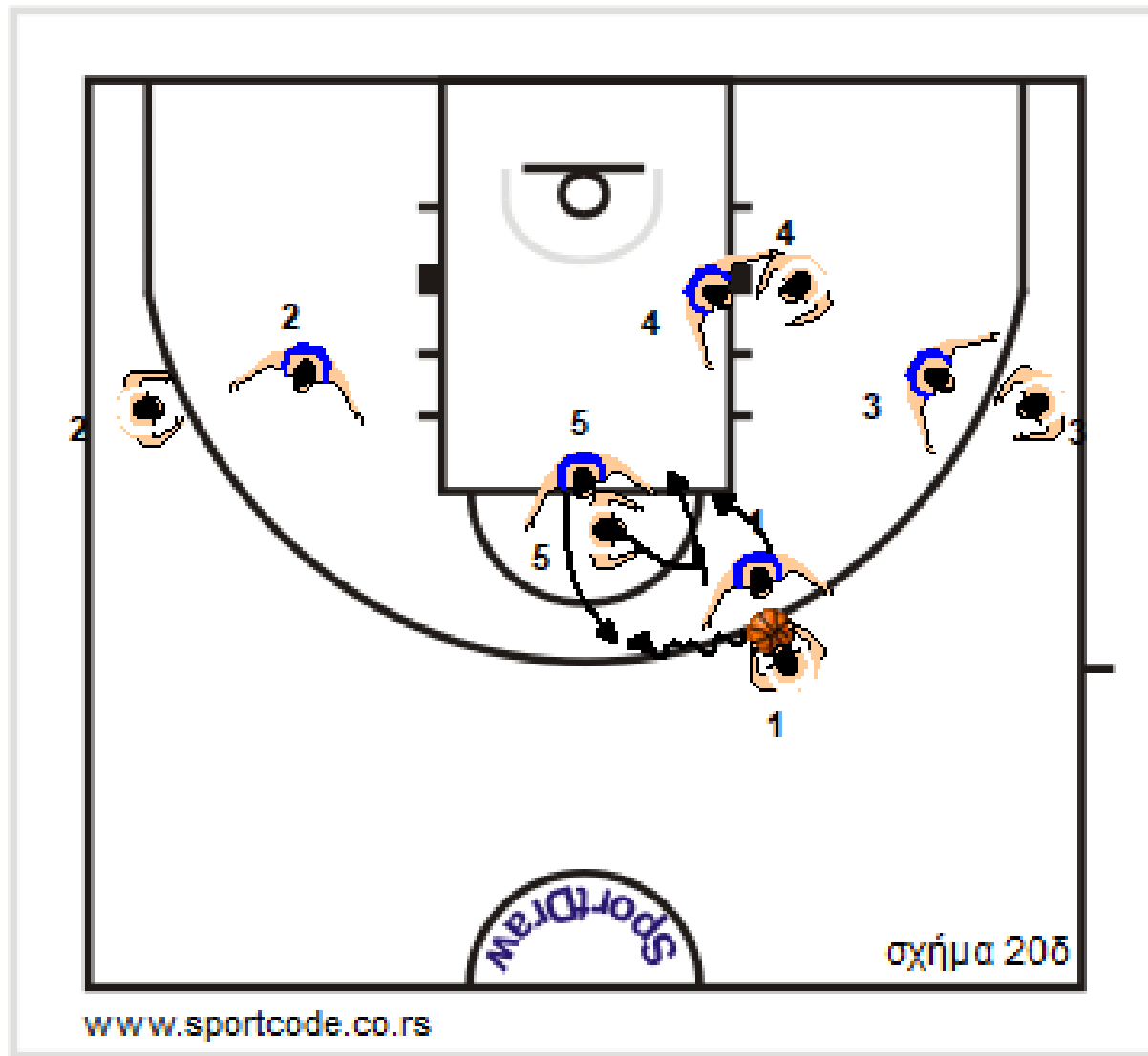
ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ HEDGE OUT

(Show & Over)



- Επιλογές σκρήνερ στο pop out
1. Σουτ
 2. Πάσα στη ρακέτα
 3. Πάσα στην αδύνατη πλευρά

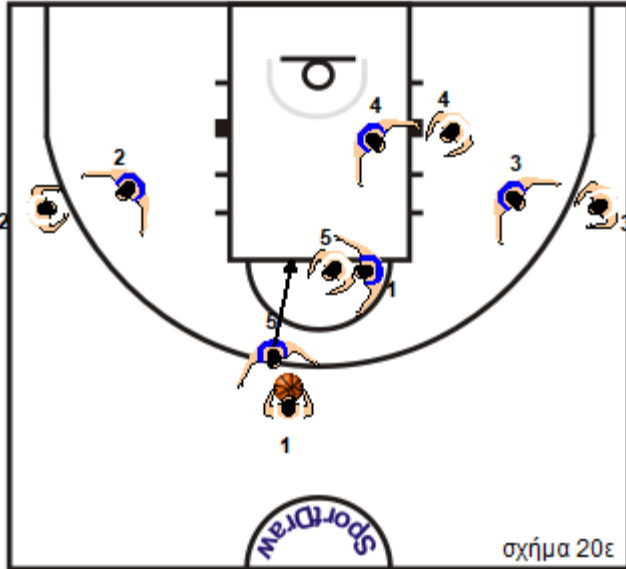
ΕΠΙΘΕΣΗ ENANTION HEDGE OUT Show & Under



Ο σκρήνερ ρολάρει στο καλάθι
κόβοντας το δρόμο του X1 που
προσπαθεί να περάσει από κάτω.

Ο1 αντί να σουτάρει, θα επιτεθεί X5
που κάνει show

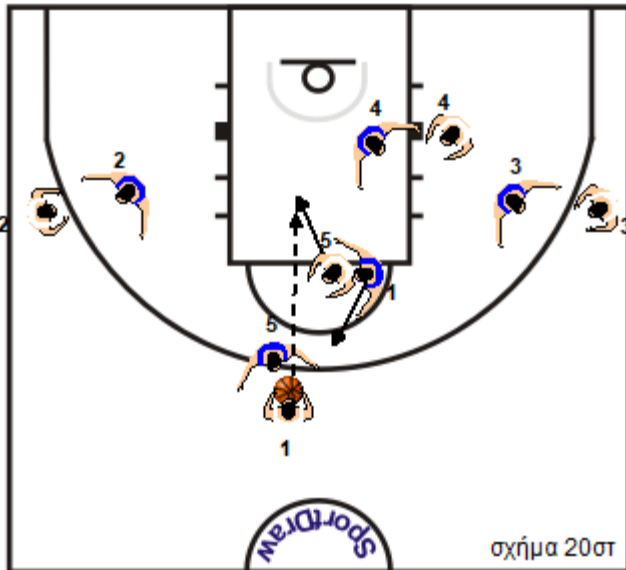
ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ HEDGE OUT Show & Under



www.sportcode.co.rs

σχήμα 20ε

Ο Χ5 που έκανε show αν αφήσει τον Ο1 πολύ νωρίς για να γυρίσει στον παίκτη του, τότε αυτός θα μείνει ελεύθερος στην κορυφή της ρακέτας.

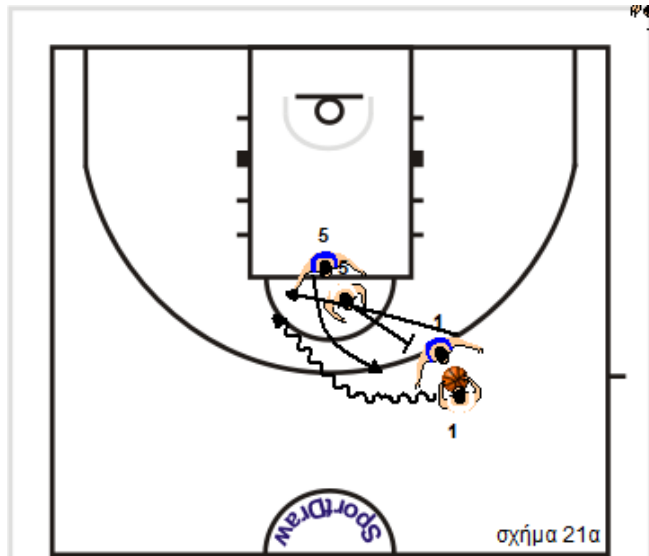


www.sportcode.co.rs

σχήμα 20στ

Αν μείνει ψηλά και κάνει recover ο Χ1, θα μείνει ελεύθερος ο Ο5 για να πάρει πάσα μέσα στη ρακέτα και να παίξουμε τέσσερις εναντίων τριών

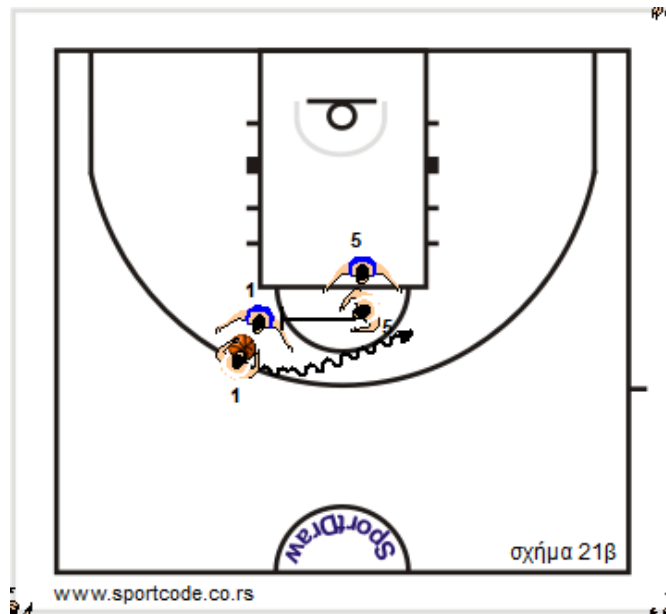
ΕΠΙΘΕΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ HEDGE OUT Show & Under



Άλλος τρόπος αντιμετώπισης της άμυνας show & under είναι το repick.

Μετά το πρώτο σκρην, ο Ο1 ανοίγει στα πλάγια ενώ ο σκρήνερ επιστρέφει (μετωπιαία με πίβοτ το πλησιέστερο στο καλάθι) για repick.

Το 2^ο σκρην γίνεται πιο χαμηλά από το 1^ο και είναι πολύ επικίνδυνο να περάσει πάλι κάτω από το σκρην.



REJECT THE PnR

Επίθεση αντίθετα από το screen τη στιγμή του under

Εναντίον άμυνας hedge – Handler - individual offense

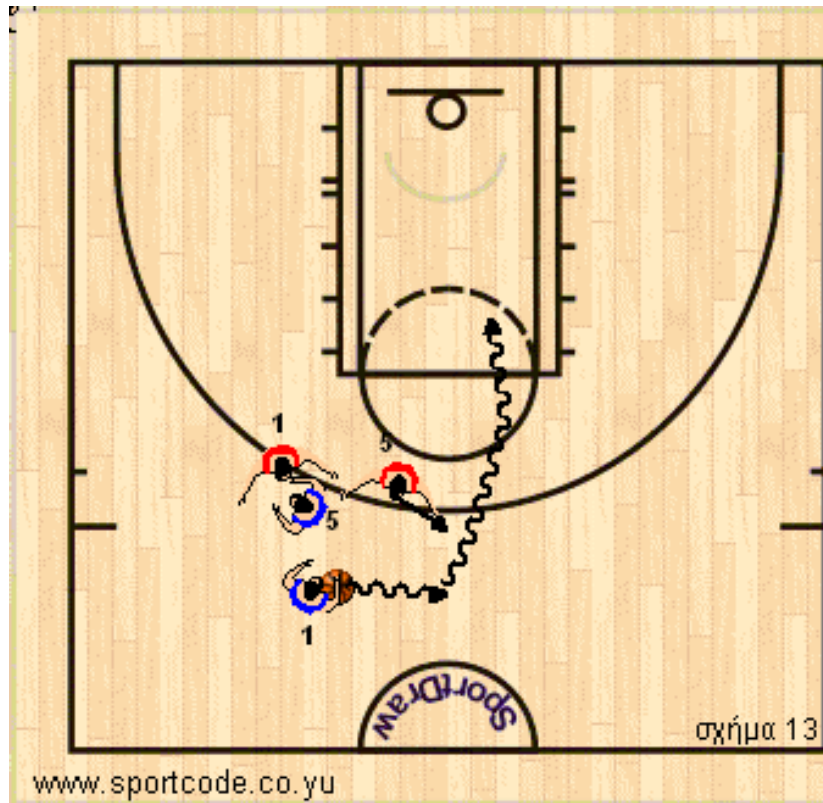
Dribble

- Retreat και επίθεση στα πόδια του ψηλού
- Split the pick
- Ντρίπλα in and out (fake the slip)

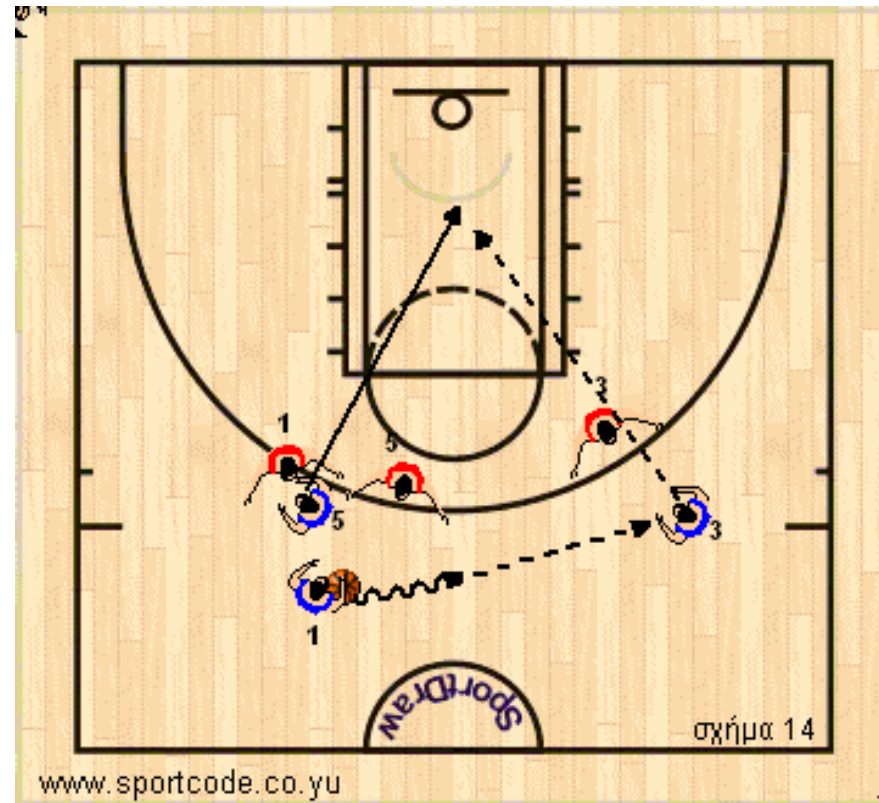
Pass

- Lob πάσα στον roller
- Overhead pass (Slip the pick/short roll)
- Throwback/Pop
- Kick out
- Drop pass

ΕΠΙΘΕΣΗ vs ΑΛΛΑΓΗΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

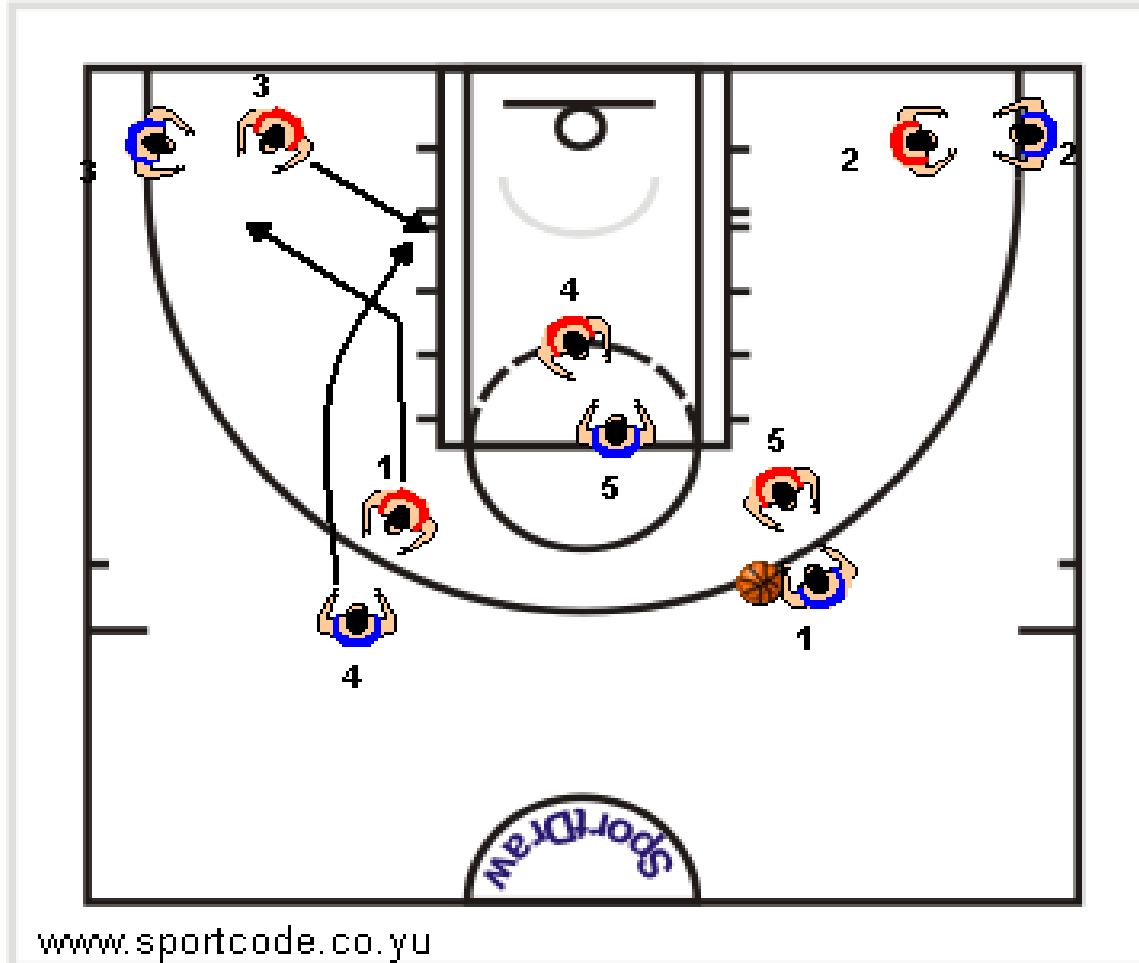


1on1 outside miss match
O1 vs.5



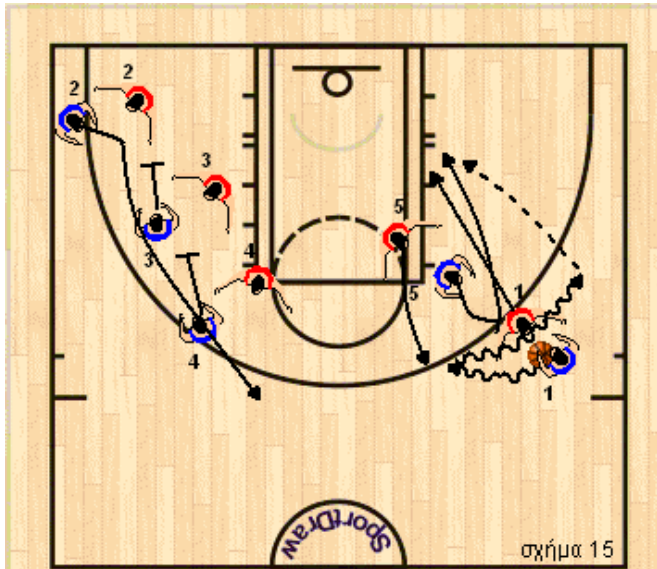
Inside miss match
O5 vs.X1

ΕΠΙΘΕΣΗ vs ΑΛΛΑΓΗΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

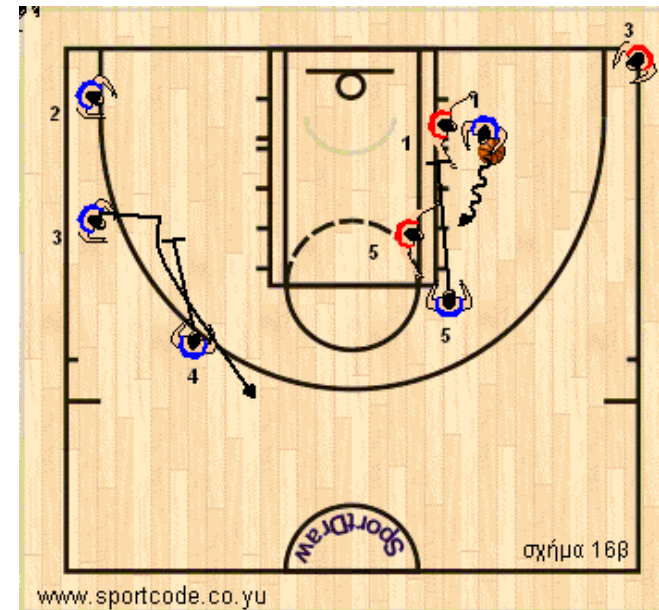
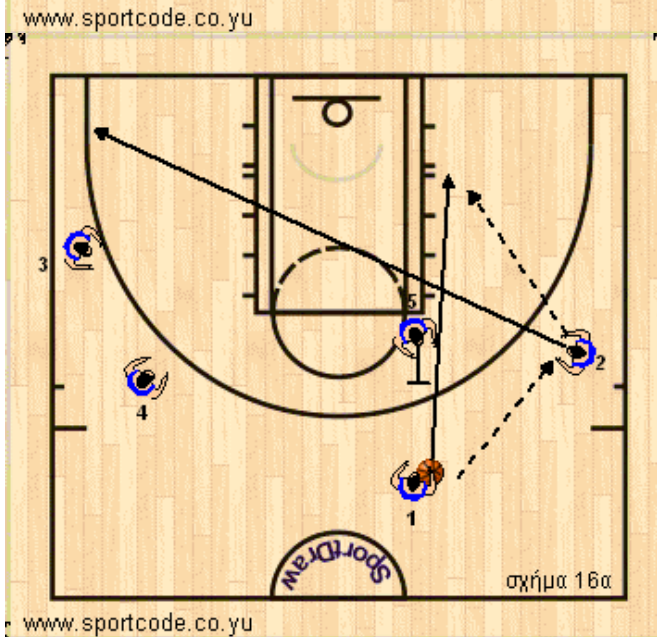


Αν έχουμε διπλή αλλαγή και ο X1 μετά την αλλαγή με τον X5 αλλάζει πάλι και μαρκάρει στην περιφέρεια τον O4 τότε ο O4 κατεβαίνει στο low post για να ποστάρει τον κοντύτερο του X1

ΕΠΙΘΕΣΗ vs ΑΛΛΑΓΗΣ ΠΑΙΚΤΩΝ



Χρησιμοποιούμε weak side staggered screen ώστε να δυσκολέψουμε τις βοήθειες

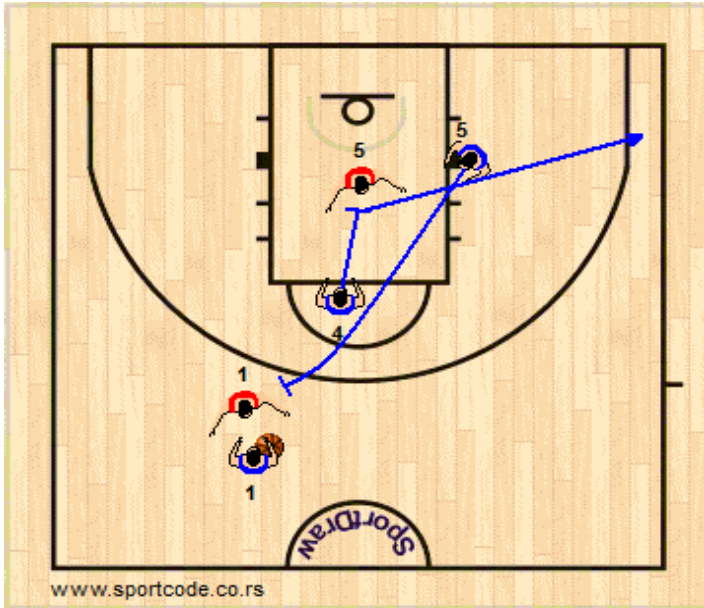


Vs switching defense– Handler - individual offense

Retreat and attack the mismatch

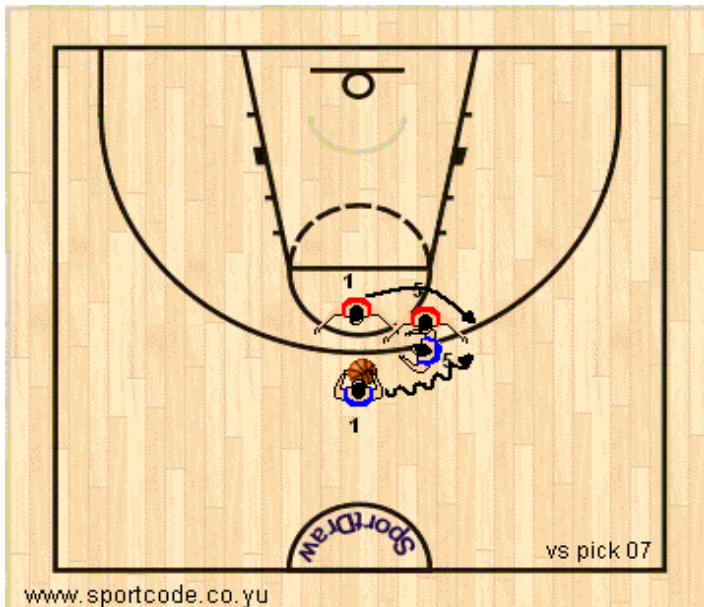
Passing: Retreat and post feed with one handed or overhead or bounce pass

ΕΠΙΘΕΣΗ ENANTION PUSH & 4^{ος} (squeeze method)



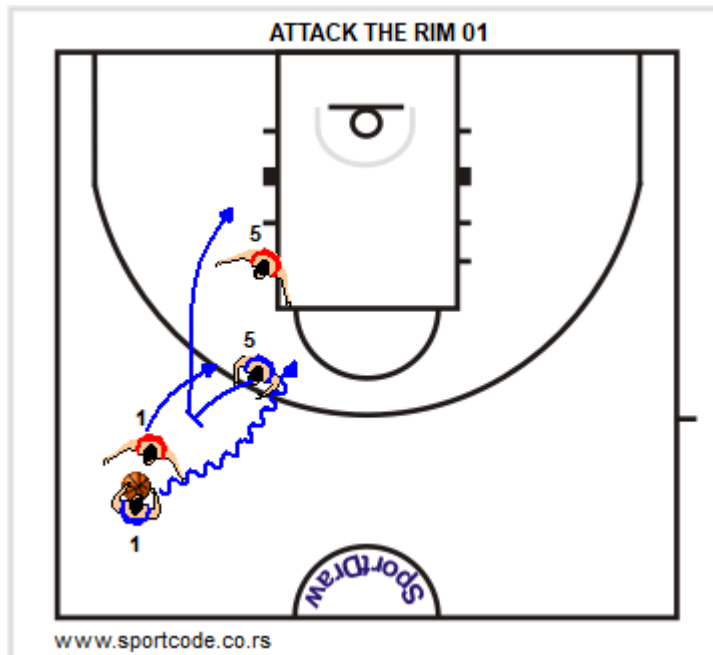
Ο σκρήνερ είναι καλός σουτέρ και ο αμυντικός διατηρεί συνεχώς επαφή μαζί του (push- προσοχή στο φάουλ)
RAM SCREEN.

- Δώσε screen στον screener πριν πάει στο pick n roll

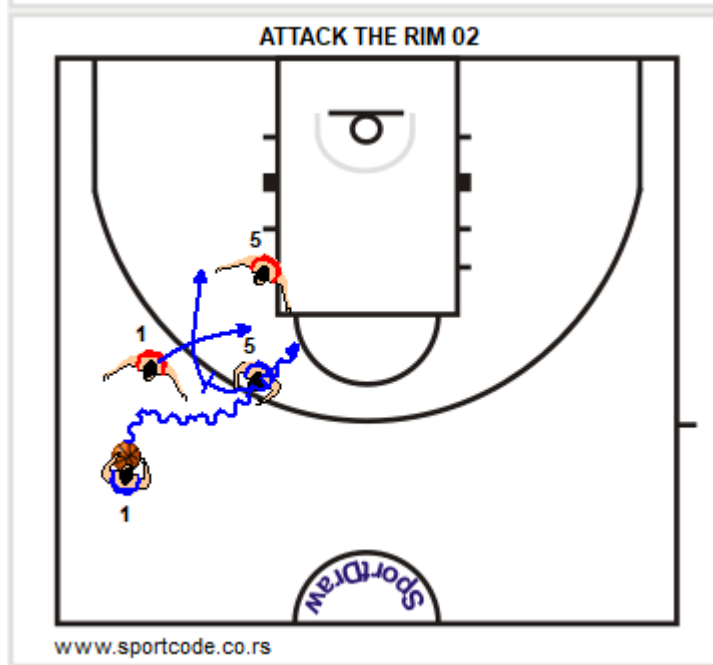


Αν X1 περάσει **4ος**
O1 σουτ ή repick

ΕΠΙΘΕΣΗ VS ΑΜΥΝΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ / UNDER

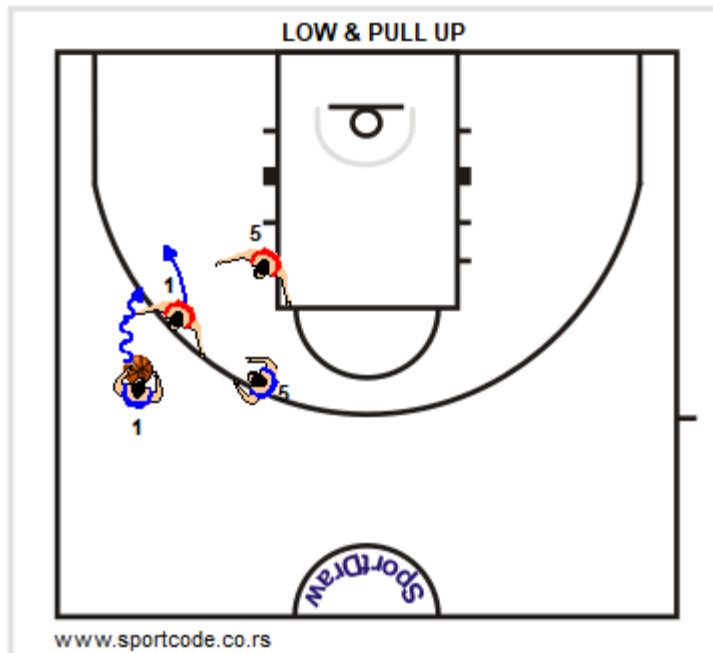


Αν X1 πιέζει ψηλά και τελευταία στιγμή περνάει **ανάμεσα** τότε ο O5 αλλάζει την γωνία του screen & O1 επιτίθεται δυναμικά στο καλάθι (**Attack the rim**).

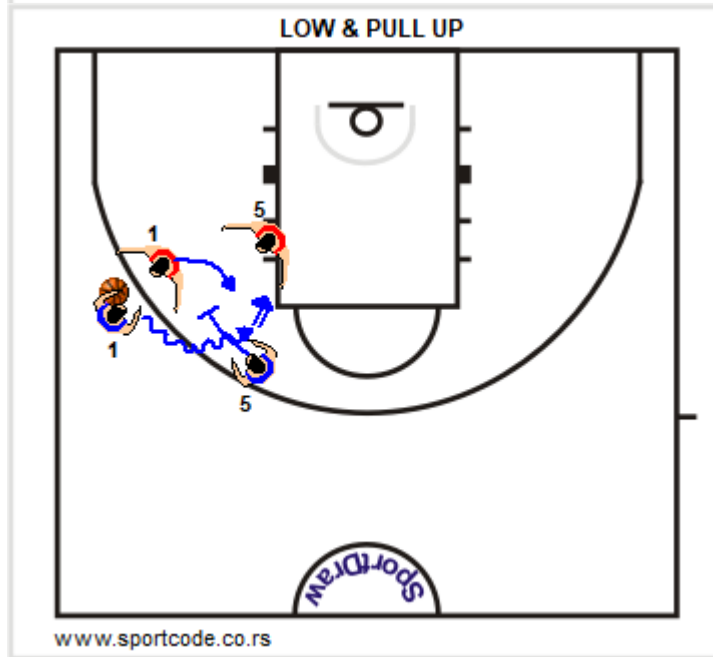


Αν X1 παίζει πίσω τότε O1 πρώτα κινείται πάνω του και μετά επιτίθεται δυναμικά στο καλάθι (**Attack**).

ΕΠΙΘΕΣΗ VS ΑΜΥΝΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ / UNDER

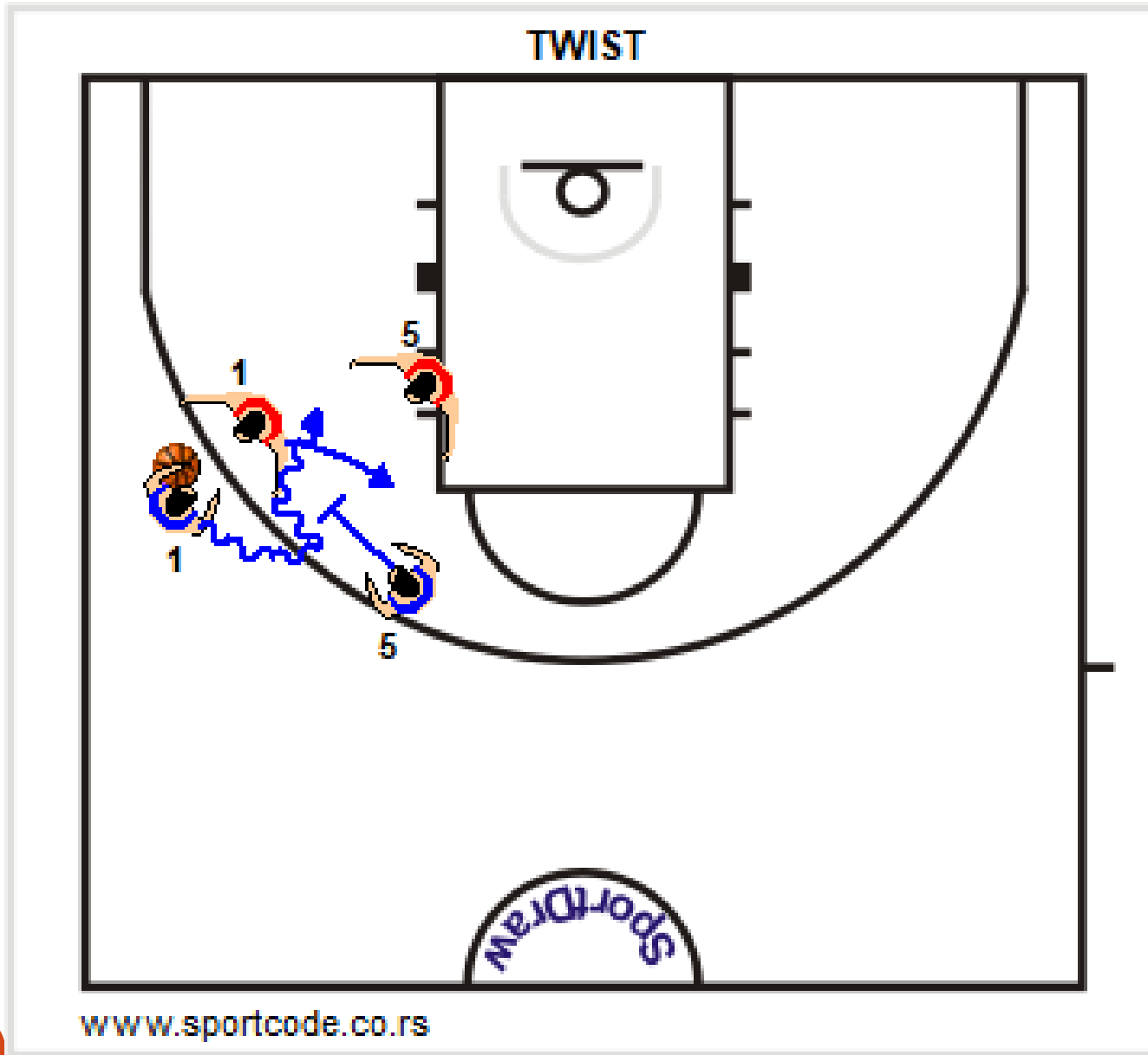


O1 κινείται πάνω στον X1 και πλησιάζει το καλάθι.



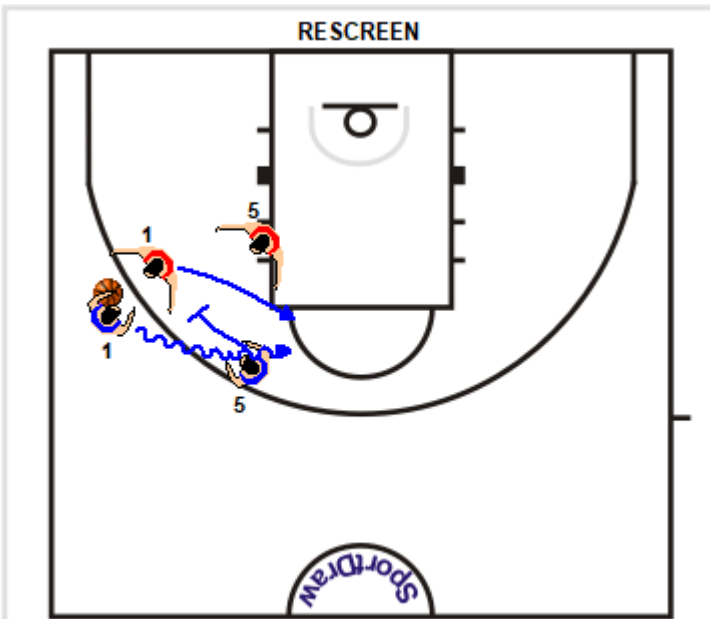
O5 εφαρμόζει screen στον O1 για Pull up shoot.

ΕΠΙΘΕΣΗ VS ΑΜΥΝΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ / UNDER

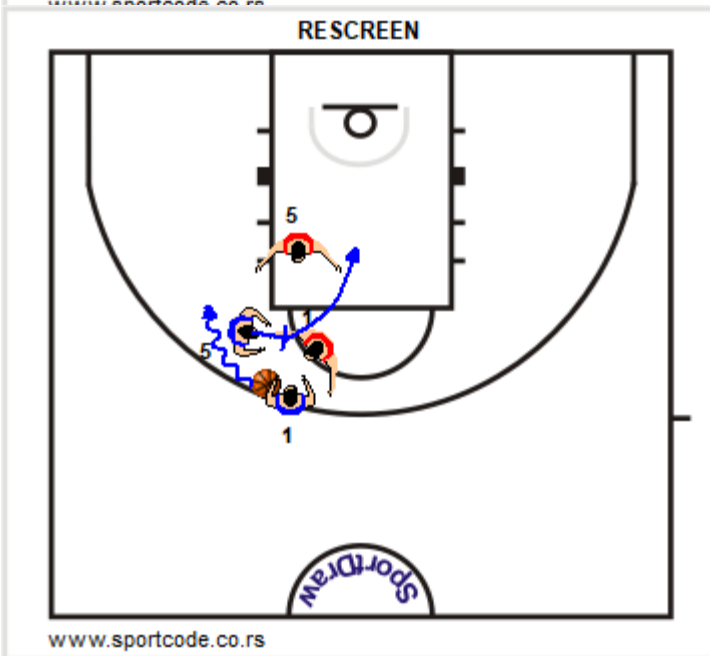


Ο1 χρησιμοποιεί το screen, διαβάζει την άμυνα και αλλάζει κατεύθυνση.

ΕΠΙΘΕΣΗ VS ΑΜΥΝΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ / UNDER



05 screen
X1 ανάμεσα



05 rescreen με μετωπιαία
στροφή στο εσωτερικό πόδι.

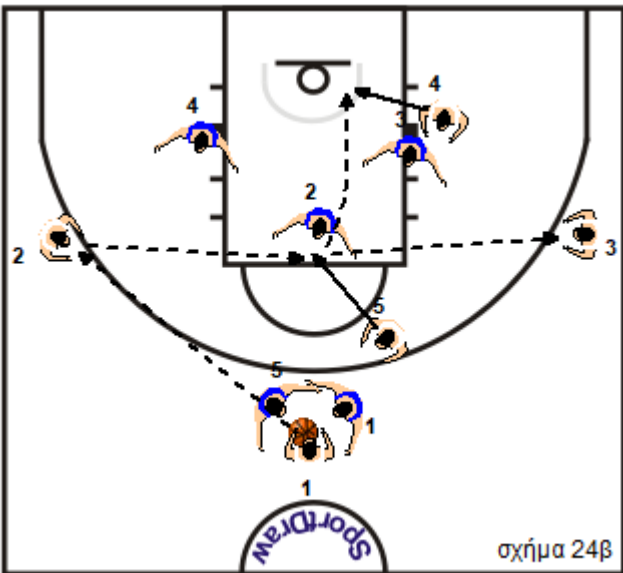
Εναντίον άμυνας under – Handler - individual offense

- Επίθεση με ταχύτητα στο καλάθι
- Side step και σουτ τριών πόντων
- Αλλαγή κατεύθυνσης και επίθεση αντίθετα από το screen
- Re-screen

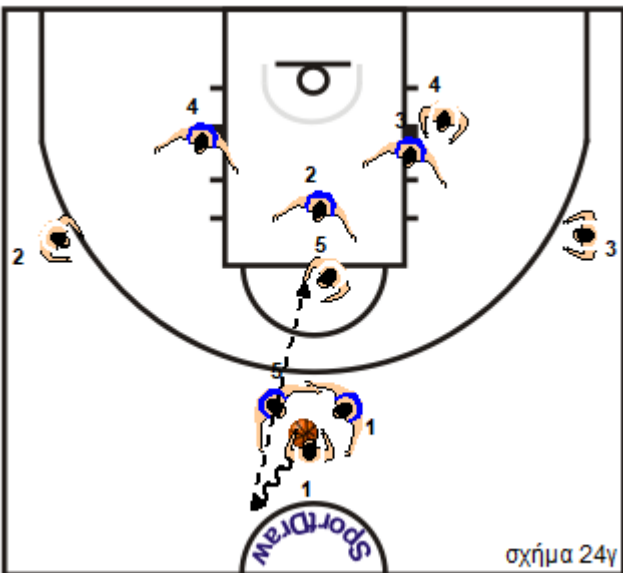
ΕΠΙΘΕΣΗ VS ΠΑΓΙΔΑΣ

Ο Ο1 έχει τέσσερις επιλογές:

1. Retreat dribble. Ντρίπλα πίσω - μπάλα ψηλά - πάσα
2. Dribble around. Προσπαθεί να περάσει γρήγορα πάνω από την παγίδα και να επιτεθεί στο καλάθι.
3. Split the trap. Αν δει κενό ανάμεσα στους δύο αμυντικούς, προσπαθεί να περάσει ανάμεσά τους και να επιτεθεί στο κέντρο της ρακέτας.
4. Draw a foul. Προσπαθεί να πέσει πάνω στον αντίπαλο trapper με σκοπό να κερδίσει φάουλ.



www.sportcode.co.rs



www.sportcode.co.rs

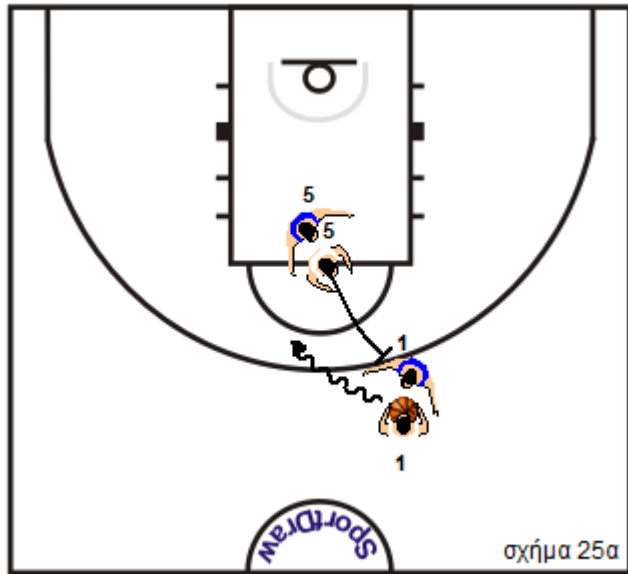
Αν η παγίδα είναι αποτελεσματική οι υπόλοιποι 3 αμυντικοί θα παίξουν σε τρίγωνο κλείνοντας στη ρακέτα.

Ο1 έχει 2 επιλογές πάσας:

1. Να δώσει τη μπάλα στο φτερό (ahead pass) και αυτός να πασάρει στον σκρήνερ που κόβει στη ρακέτα.

2. Να ντριμπλάρει πίσω για να αποφύγει την παγίδα και να πασάρει στον Ο5. Μόλις αυτός πάρει την μπάλα, γυρίζει προς το καλάθι και παίζουμε 3vs2 ή 4vs3.

Επίθεση vs. άμυνας που παίζει «Άρνηση» (Weak)



Η άμυνα θέλει να αναγκάσει τον χειριστή να χρησιμοποιήσει το αδύνατο χέρι.

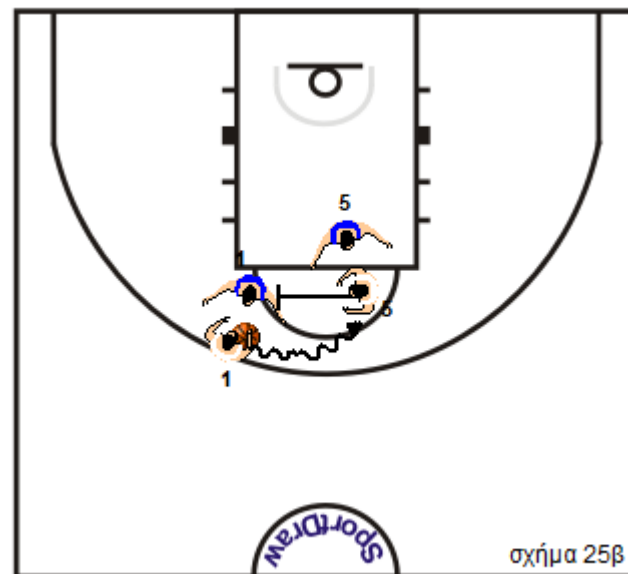
Θα στήσουμε το σκρην στην πλευρά που μας δίνει η άμυνα, δηλαδή στο αδύνατο χέρι του point guard

1^η επιλογή

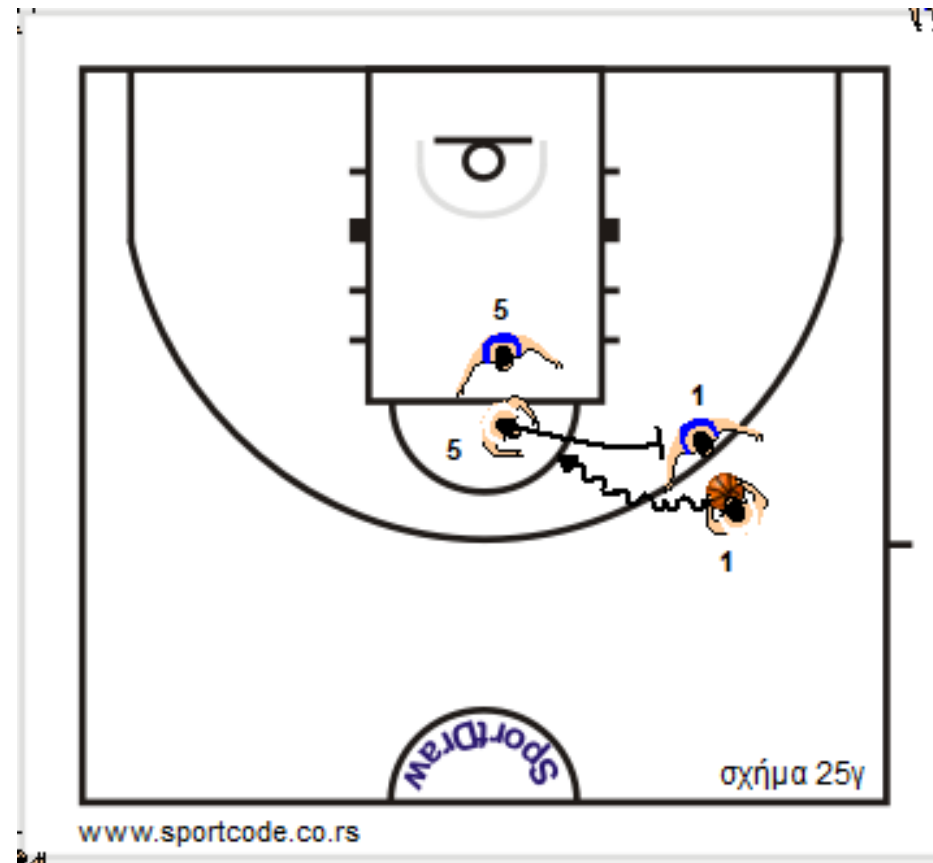
- O1 Δύο ντρίμπλες πίσω
- O5 ραχιαίο pick
- O1 ώμο με ώμο, αριστερό χέρι, cross over, επίθεση στον O5

2^η επιλογή

- O1 ντρίμπλα αριστερά
- O5 pop out
- O1 Overhead pass στον O5
- Hand off

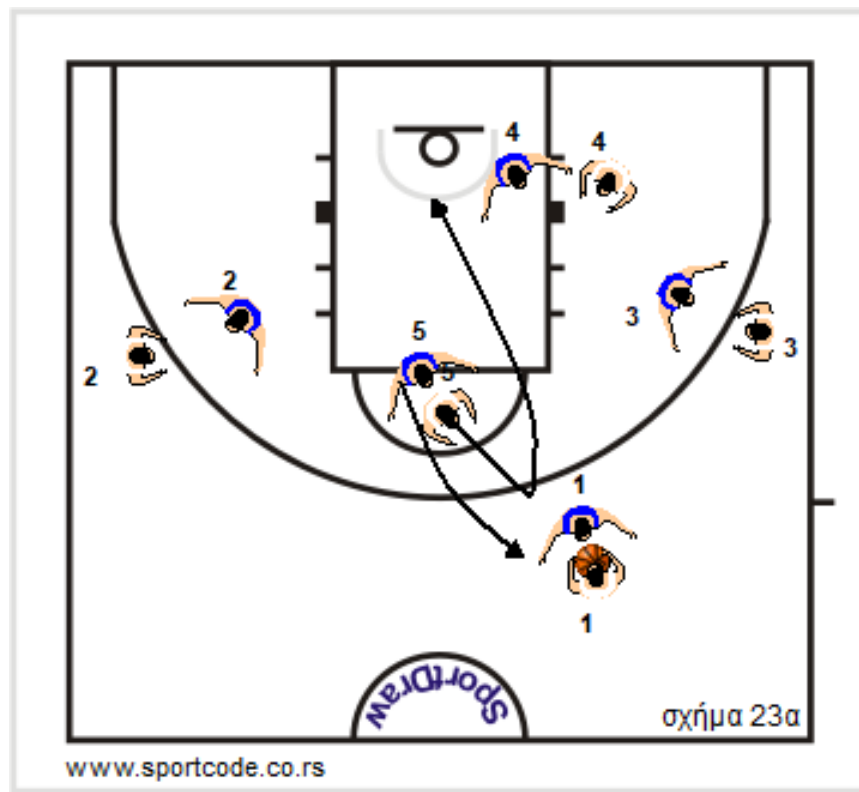


Επίθεση vs άμυνας που παίζει «Άρνηση» (Weak)



- Αν ο dribbler είναι καλός χειριστής και με τα δυο χέρια, μεταφέρουμε το πρώτο σκρην πλάγια, ώστε να του δώσουμε περισσότερο χώρο για να επιτεθεί

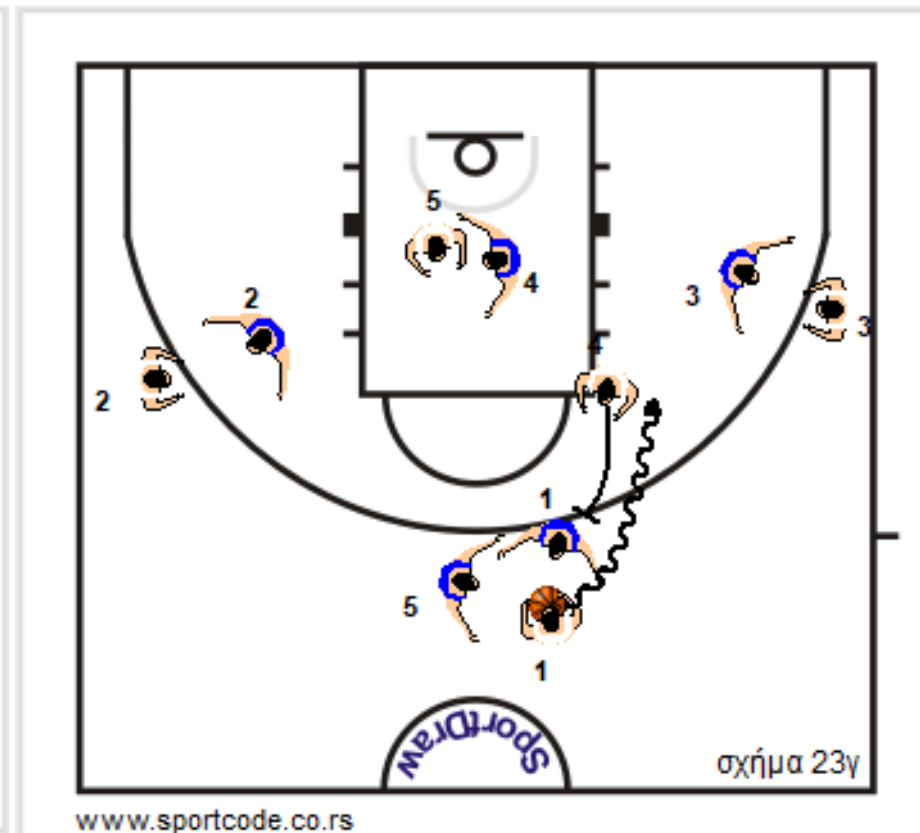
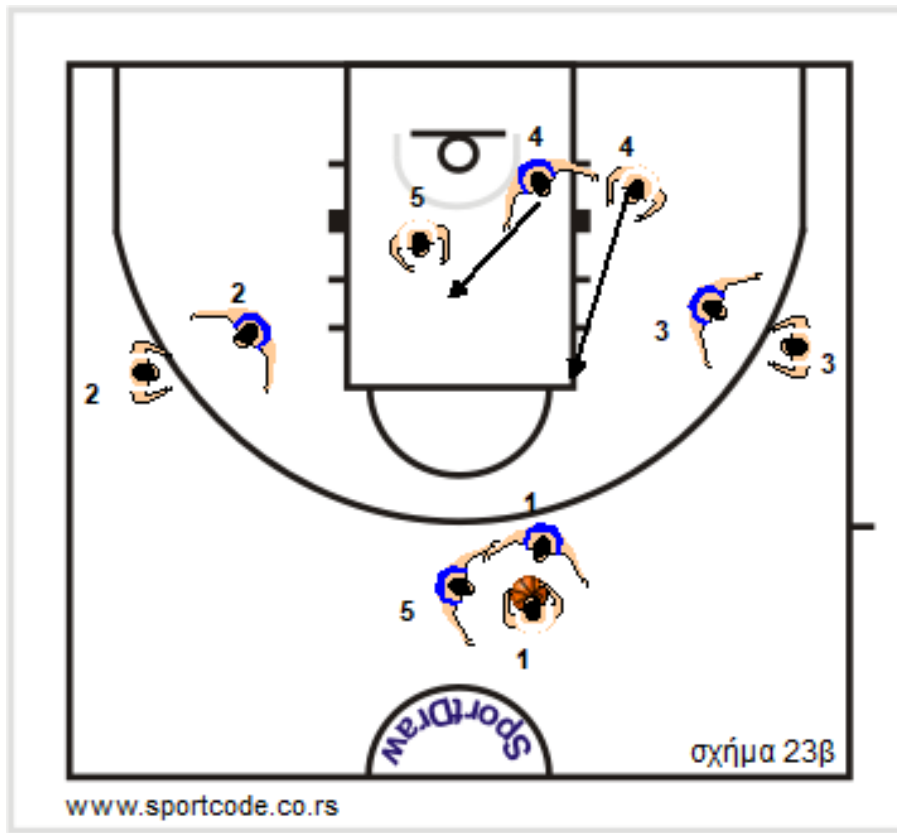
Early Show



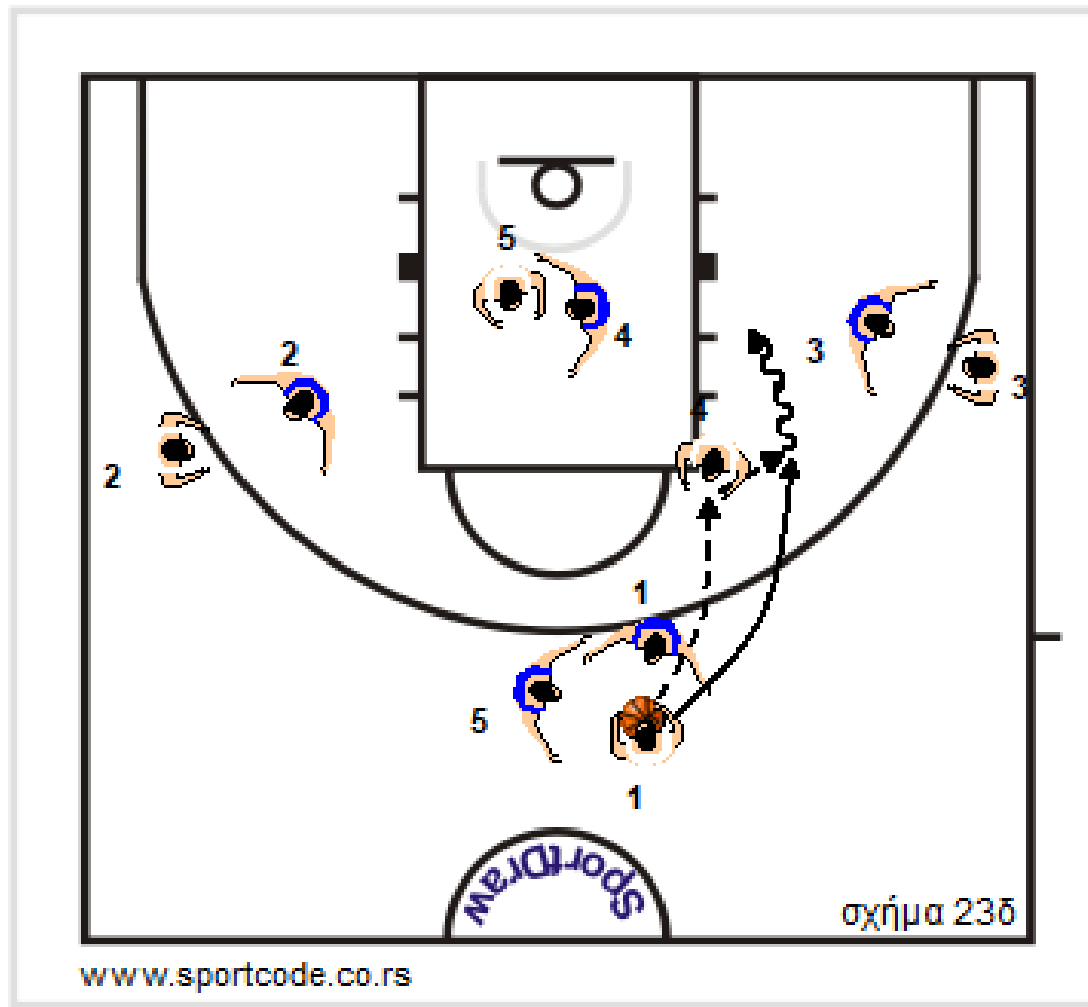
Η άμυνα παίζει επιθετικά και βγαίνει νωρίς στη μπάλα.

X5 κάνει **show**

O5 πρέπει να «γλιστρήσει» (**slip**) πριν το σκριν και να κόψει στο καλάθι

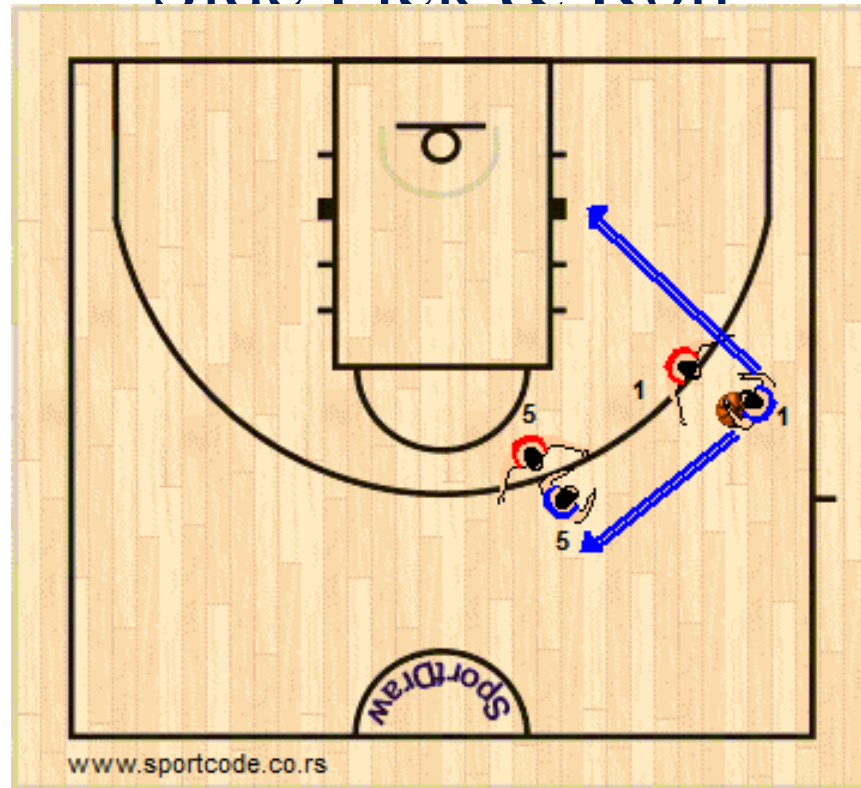


Ενώ ο Ο5 γλιστράει στο καλάθι, ο Ο4 ανεβαίνει στο high post.
Αν ο Χ4 δώσει βοήθεια στον Ο5, ο Ο4 παίζει pick & roll με Ο1 guard



Επίσης μπορεί ο Ο1 να πασάρει στον Ο4 να παίξουν hand off

Side Pick & Roll

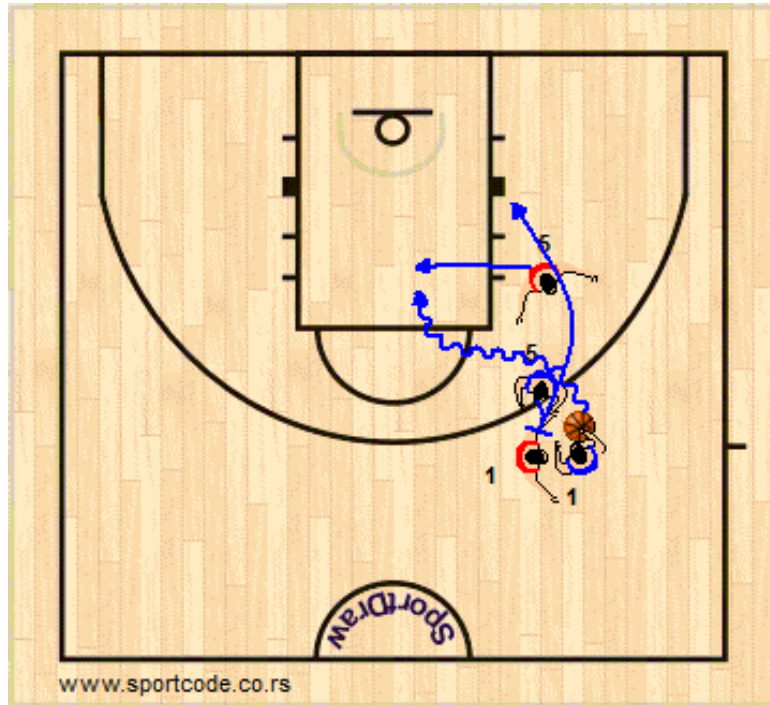


Το side pick n' roll να εκτελείται στη προέκταση της γραμμής του φάουλ ώστε ο παίκτης να έχει δύο γραμμές διείσδυσης

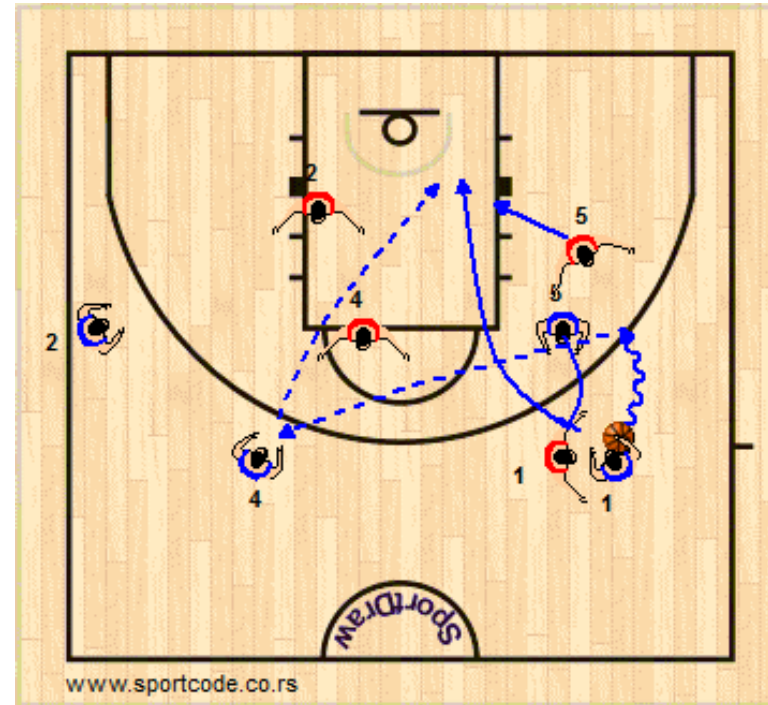
Ο screener να πάει γρήγορα στο σκρην για να δυσκολέψει την άμυνα να πάρει την κατάλληλη θέση

Η άμυνα παίζει άρνηση - deny

(1) Πρώτη επιλογή πάσα στο drive του O5 από τον O1

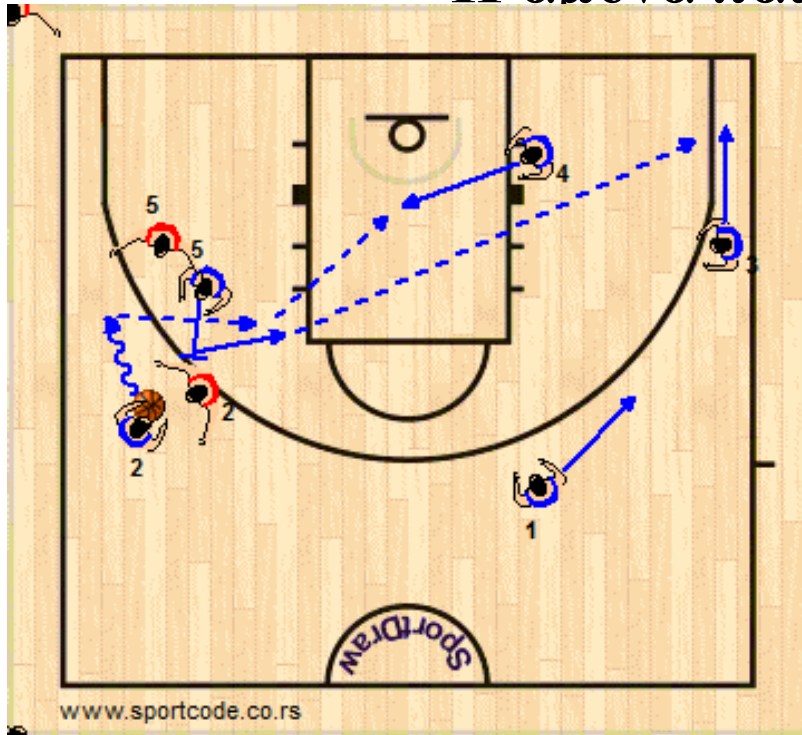


(2) O5 κλειδώνει με rick τον X1
O1 drive στο κέντρο
O5 στο καλάθι για πάσα
X5 πρέπει να αποφασίσει
αν θα αφήσει το shoot ή αν
θα μαρκάρει το drive του O5

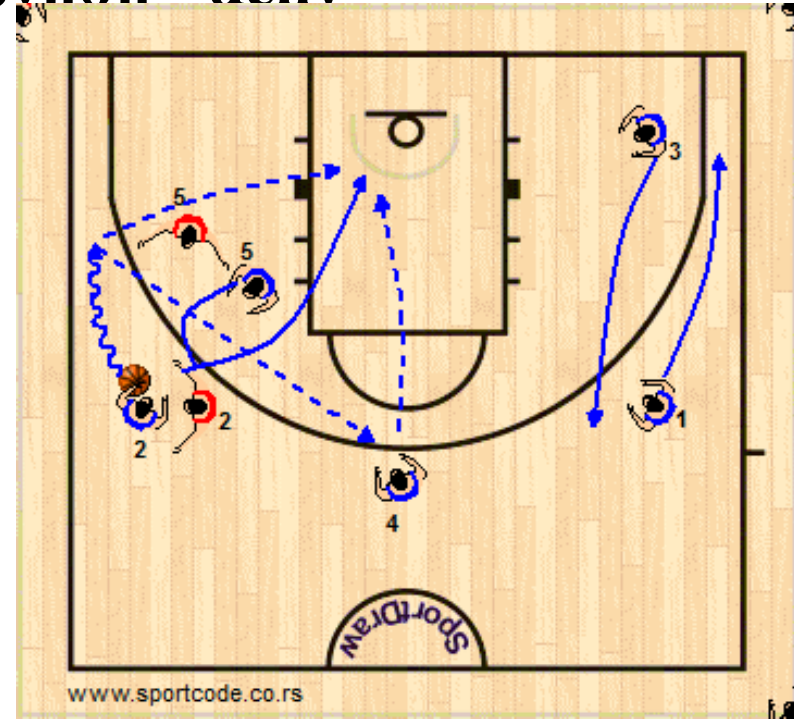


(3) Πάσα στον O4
O5 κλειδώνει τον X5 και
παίζουν **hi-low**

Η άμυνα παίζει άρνηση - deny

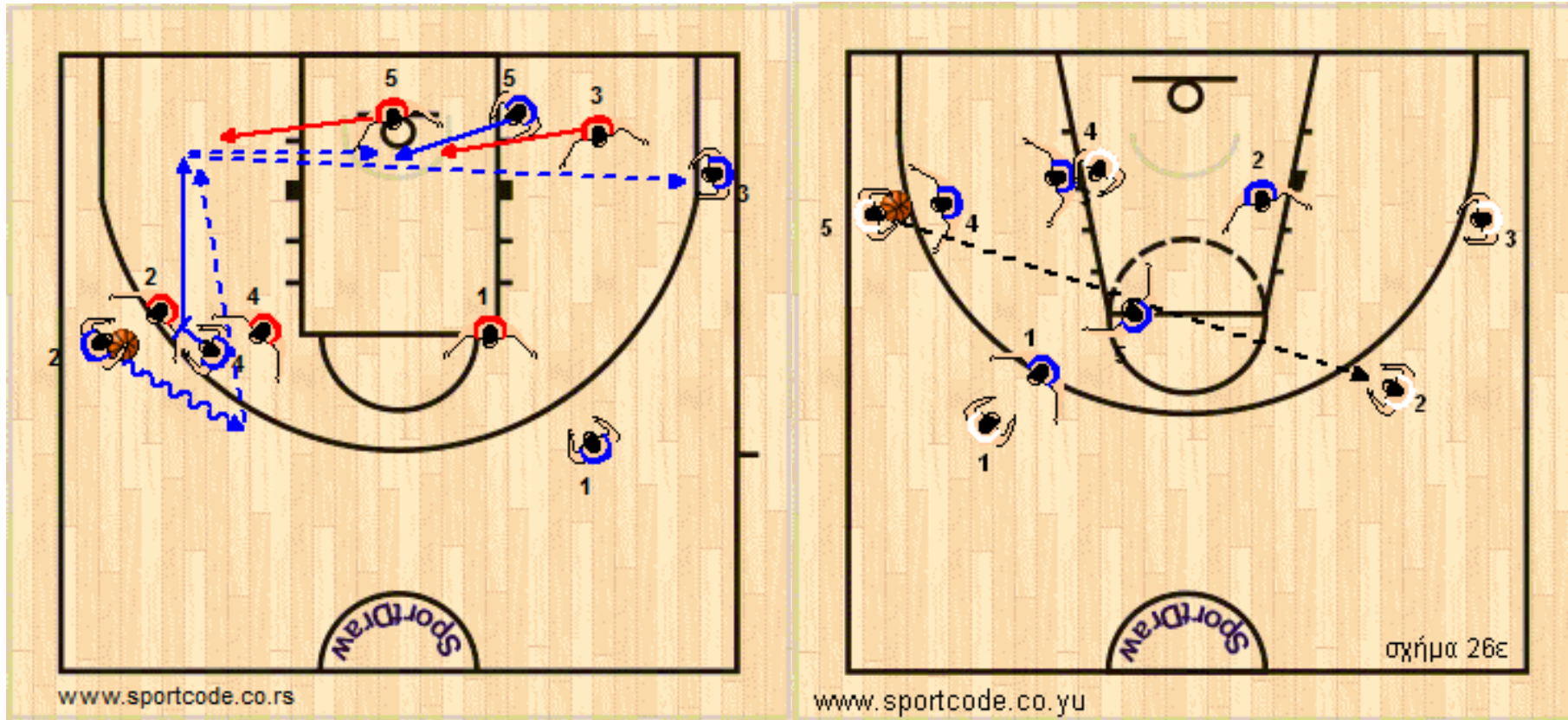


O5 cut towards the elbow
O1 drive vs. O5 ή
O1 πάσα O5
O5 πάσα O4 ή skip pass
O3



O5 cut towards the low post
O4 come up to the top
O1 πάσα O5 ή O4
O4 σουτ ή πάσα O5
X3 και X1 σε κίνηση

SIDE PICK & ROLL VS HEDGE OUT DEFENSE



O4 καλός σουτέρ

O4 screen και ρολάρει στη γωνία
(**short corner**)

O2 σκαστή πάσα στον O4

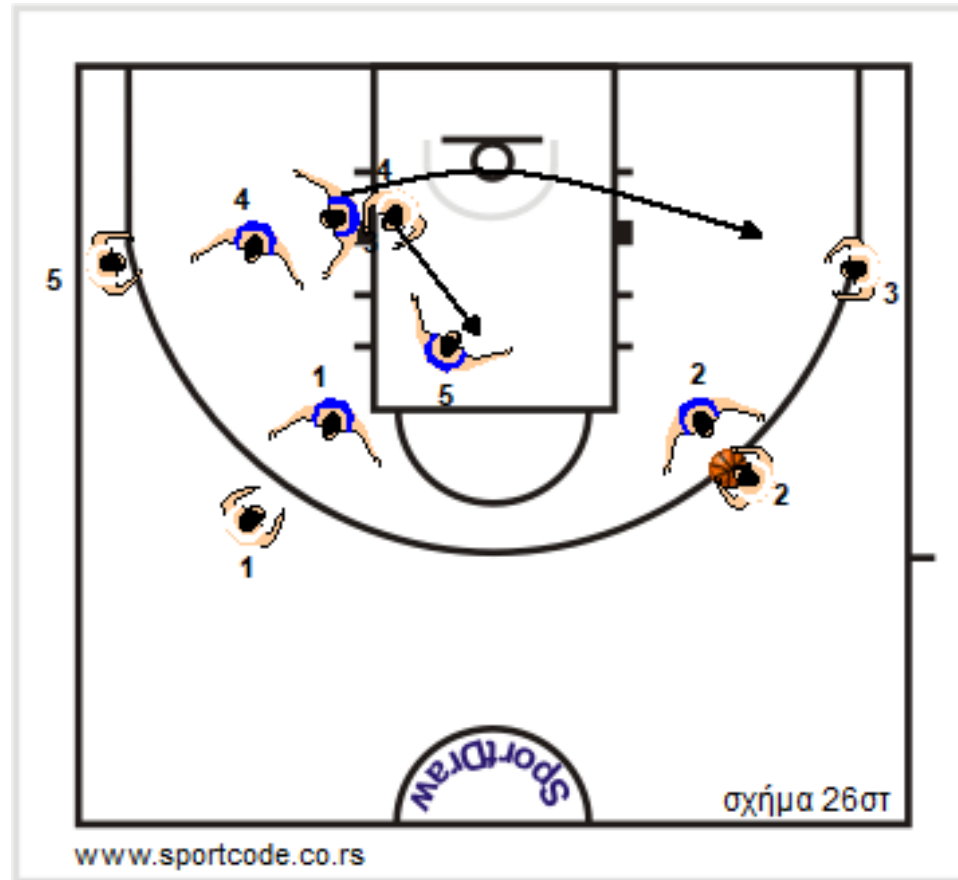
Επιλογές O4

1. vs. close out με σουτ ή διείσδυση

2. Πάσα O5 (X5 βοήθεια)

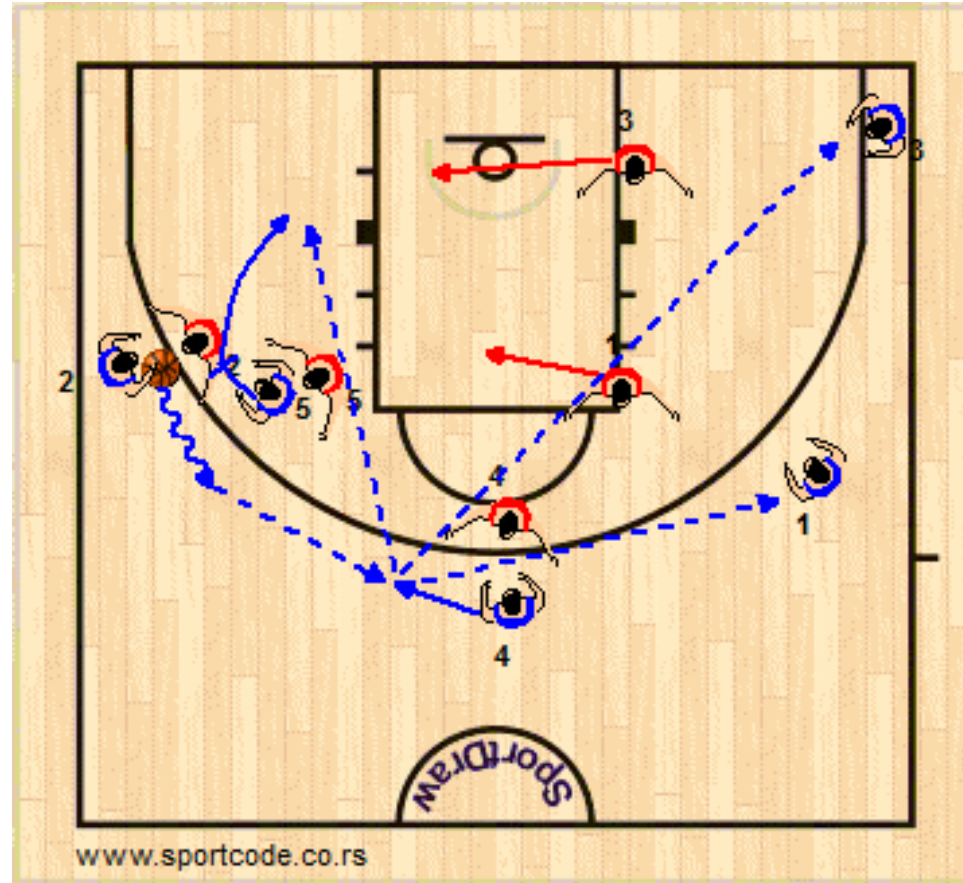
3. Πάσα O3 (X3 1^η περιστροφή)

4. Πάσα O1 (X1 2^η περιστροφή)



Αν η μπάλα αλλάξει πλευρά, ο τελευταίος αμυντικός θα επιστρέψει στη θέση του. Σε αυτήν την περίπτωση, ο τέσσερα προσπαθεί να πάρει θέση μέσα στη ρακέτα κλειδώνοντας πίσω του τον αντίπαλο ψηλό.

SIDE PICK & ROLL VS HEDGE OUT DEFENSE



05 δεν είναι σουτέρ

05 screen και ρολάρει στο **low post**

02 πάσα στον 04

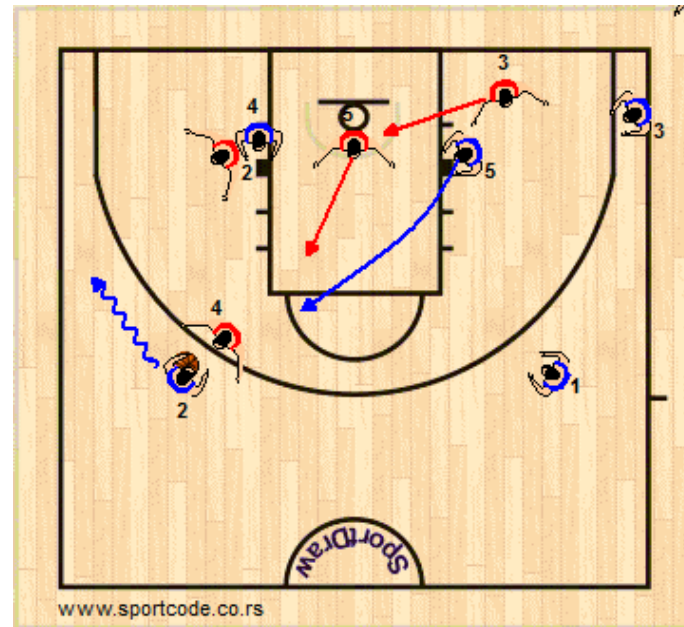
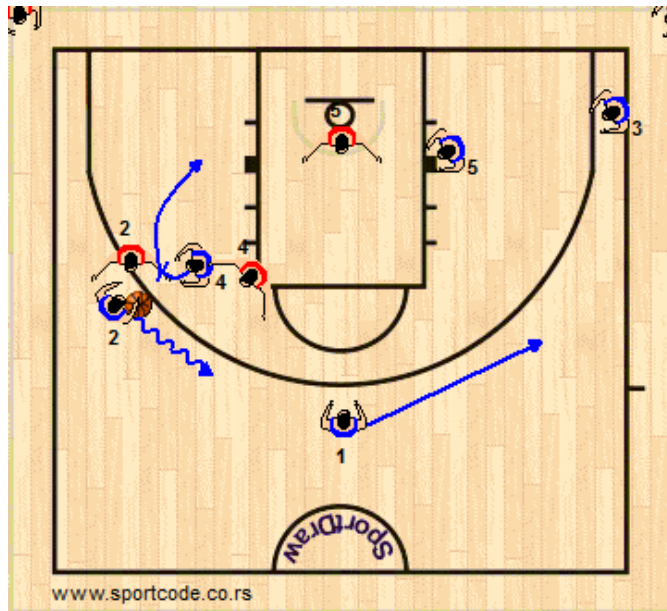
Επιλογές 04

1. Πάσα 05

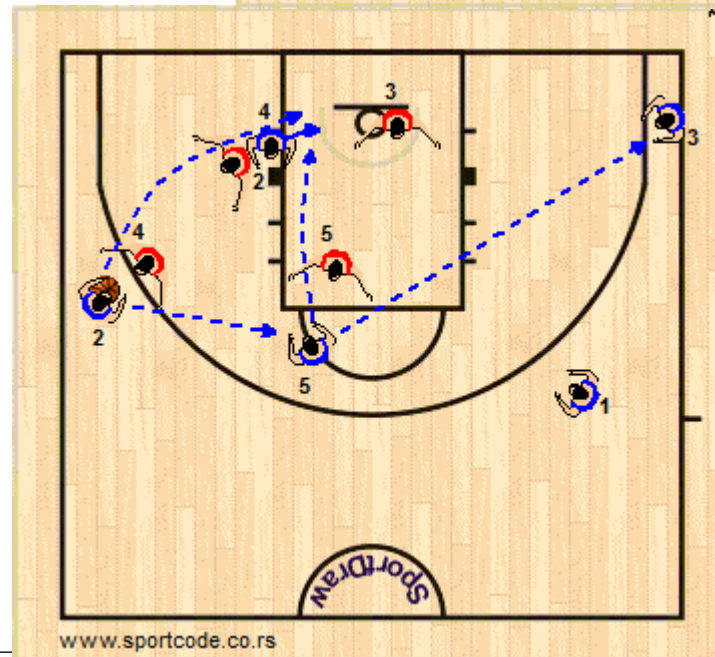
2. Πάσα 03

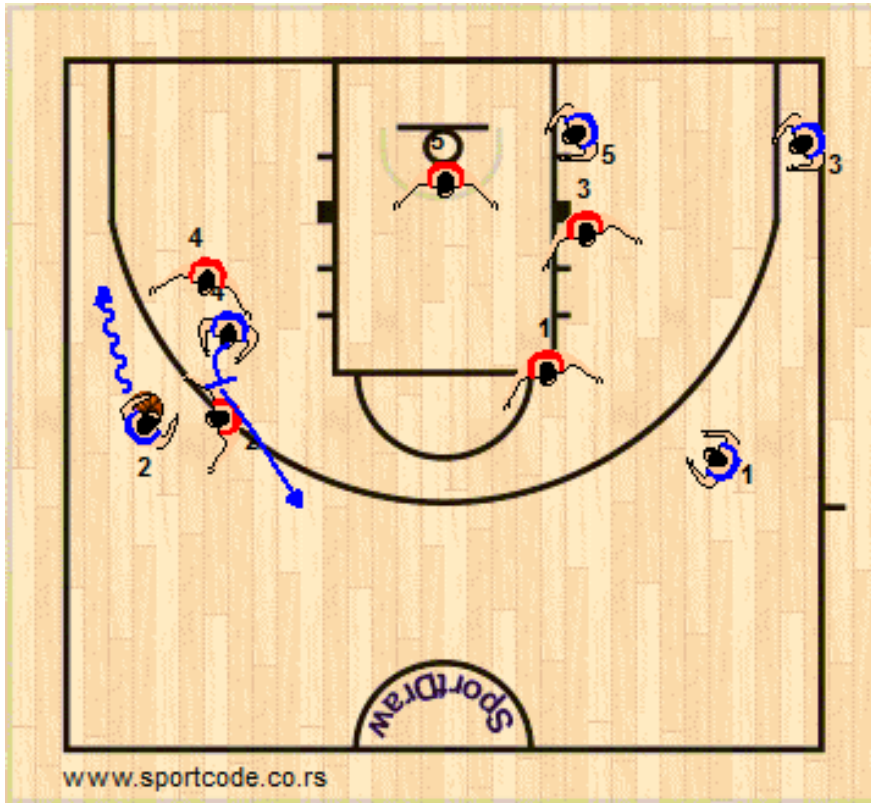
3. Πάσα 01

SIDE PICK & ROLL VS. SWITCH

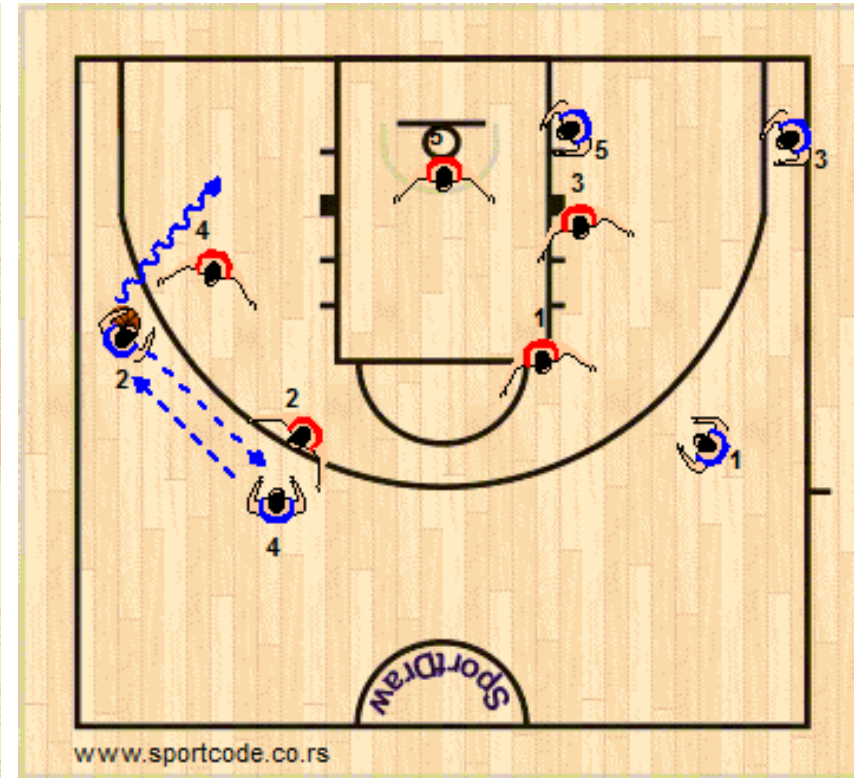


X2 μαρκάρει χαμηλά





X2 οδηγεί τελική



O2 πάσα O4.

X4 παίζει over play

O4 πάσα O2

O2 παίζει 1on 1 με τον O4

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

Ο ντριμπλέρ (συνήθως point guard) πρέπει να αποτελεί συνεχή απειλή για τον αμυντικό του.

Κανόνας των τεσσάρων S:

Starting point (θέση εκκίνησης). Αν είναι γρήγορος, πρέπει να ξεκινήσει με **μέτωπο στον αντίπαλο** (face to face). Αν δεν είναι αρκετά γρήγορος ή καλός χειριστής, παίζει με τον ώμο στην άμυνα, για να προστατεύει τη μπάλα.

Set up (εφαρμογή σκρην). Ο point guard πρέπει να απειλεί συνεχώς ότι θα περάσει τον αντίπαλό του και πρέπει να τον **οδηγήσει χαμηλότερα** από το επίπεδο του σκρην.

Separation (αποστάσεις). Αφού περάσει **ώμο με ώμο** από το σκρην, να κάνουν τουλάχιστον **δύο δυνατές ντρίπλες** για να απομακρυνθούν από τον σκρήνερ.

Score (σκορ). Να έχει στο μυαλό του πως πρέπει να σκοράρει. Αμέσως μετά το σκρην, επιτίθεται στο καλάθι. Αν έρθει βοήθεια, πασάρει σε ελεύθερο συμπαίκτη του

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

1. Αν γίνει **hedge out** τότε:
 - Κράτα τη μπάλα ζωντανή και δώσε χρόνο στον σκρήνερ να κινηθεί στο καλάθι ή στο πλάι για σουτ.
 - Ντρίπλα ανάμεσα στον αμυνόμενο του σκρήνερ και τον αμυνόμενό του (split pick n' roll)
 - Ντρίπλα πίσω και προσπερνάμε τον αμυνόμενο του σκρήνερ.
2. Αν X1 περάσει **κάτω** από το σκρην (ανάμεσα ή 4^{ος}) τότε σουτ ή re-pick από την άλλη πλευρά
3. Αν X περάσει **πάνω** από το σκρην (**δυναμικά ή σκιά**) τότε ντριμπλάρει μέσα (drive in)
4. Αν γίνει **αλλαγή παικτών** τότε πάσα στον σκρήνερ ή ανοίγουμε το γήπεδο και παίζουμε 1on 1 (O1on X5)
5. Αν γίνει **παγίδα** τότε ντρίπλα πίσω-μπάλα ψηλά-πάσα

- Ο σκρήνερ διατηρεί το screen ρολάροντας και αν ο αμυνόμενός του αντιδράσει με:

- | | | |
|--------------|---|-----------------------|
| 1.Switch | → | roll to the basket |
| 2.Drops back | → | pop out |
| 3.Hedge out | → | basket cut or pop out |
| 4.Trap | → | open area |

PICK AND ROLL

ΛΑΘΗ

- Κινητό screen → φάουλ
- Χαλαρό σκρην → X μένει με τον ντριπλέρ
- Δεν περιμένεις το σκρην
- Η άμυνα περνά από το σκρην
- Μετά το σκρην δεν έχεις χώρο
- Δεν διαβάζεις την άμυνα
- Δεν δίνεις στόχο

ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

Stride Stop ο σκρήνερ και μετά ντρίπλα

Ανοικτά πόδια - Καλή γωνία

Περίμενε το σκρην

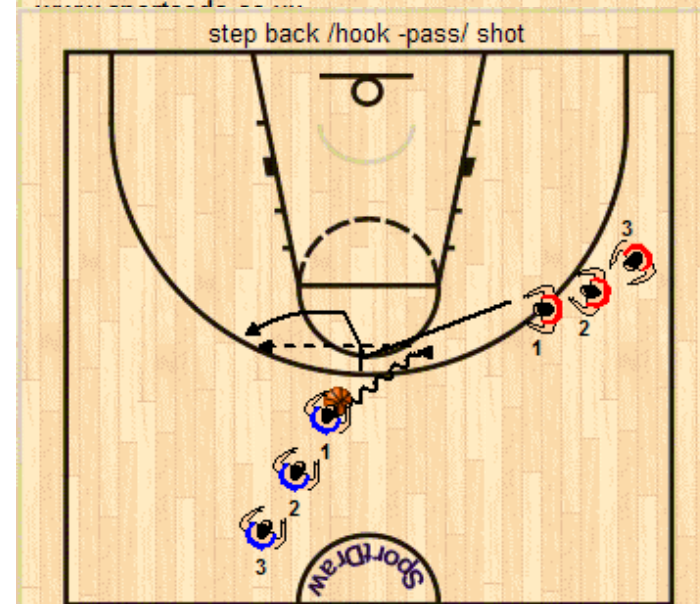
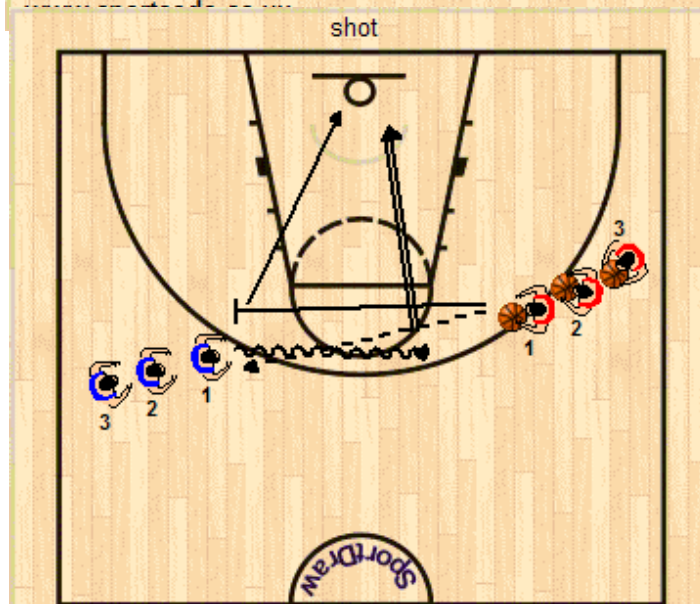
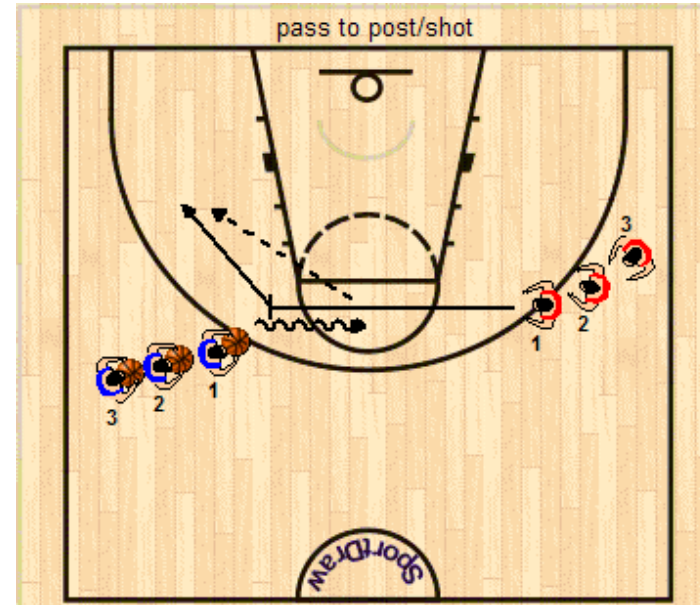
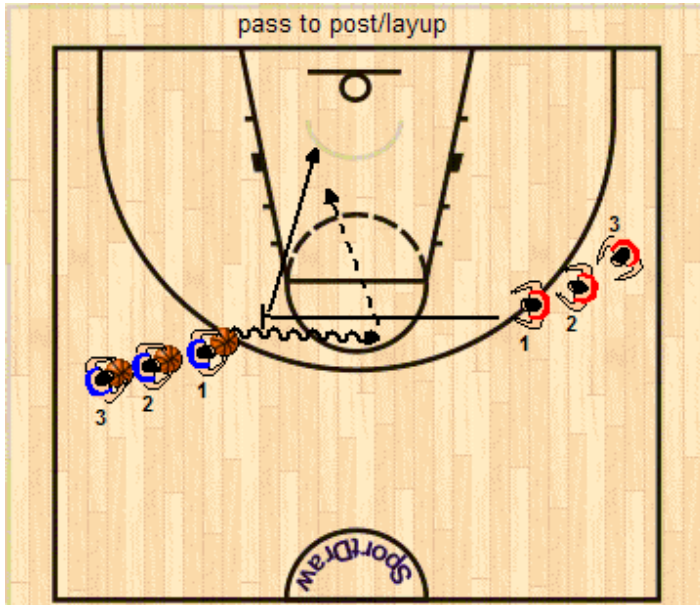
Πέρνα ώμο με ώμο

Δύο ντρίπλες

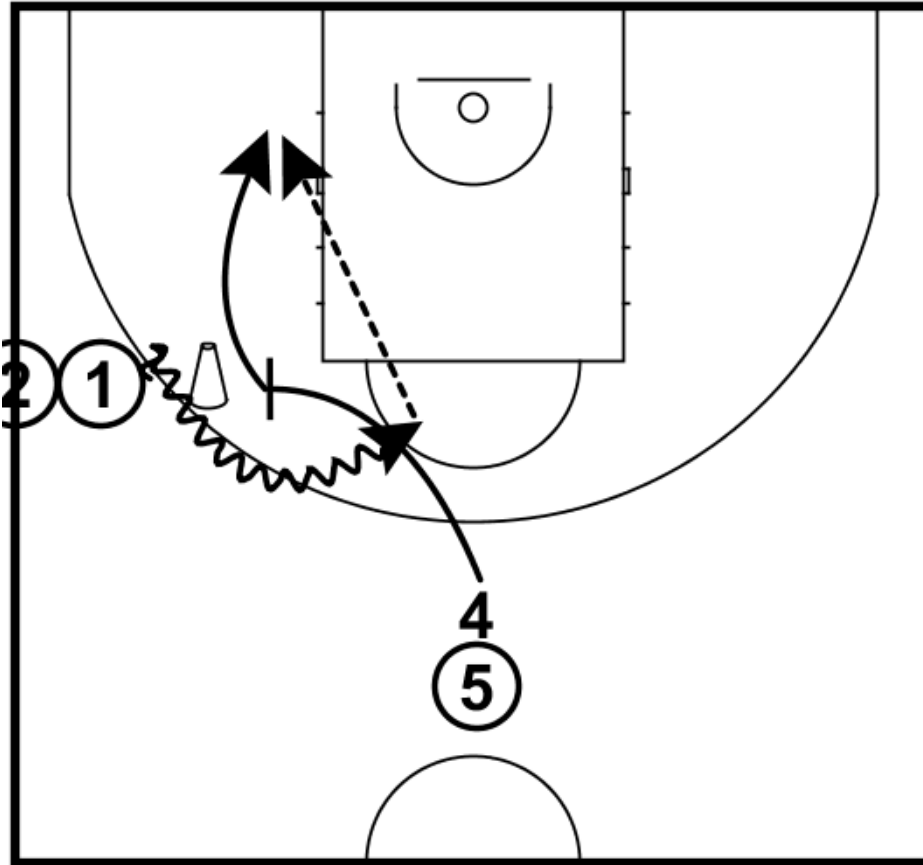
Διάβασε την άμυνα

Δώσε στόχο

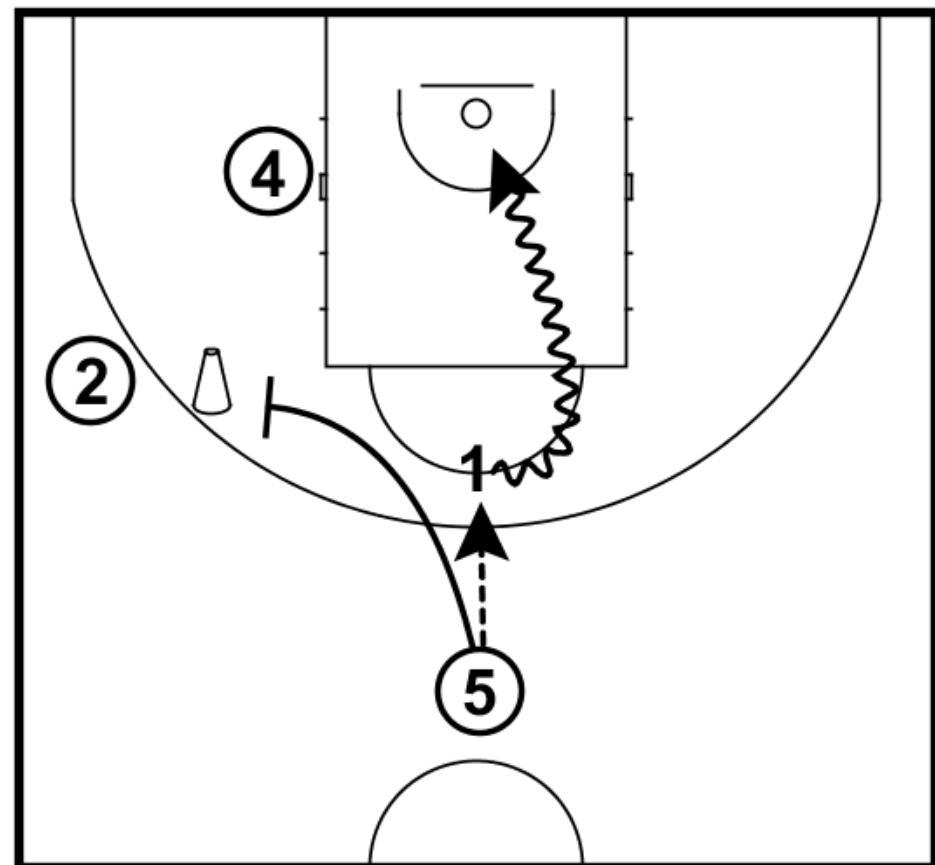
ΑΣΚΗΣΕΙΣ 2VS 0/2VS1/2VS2



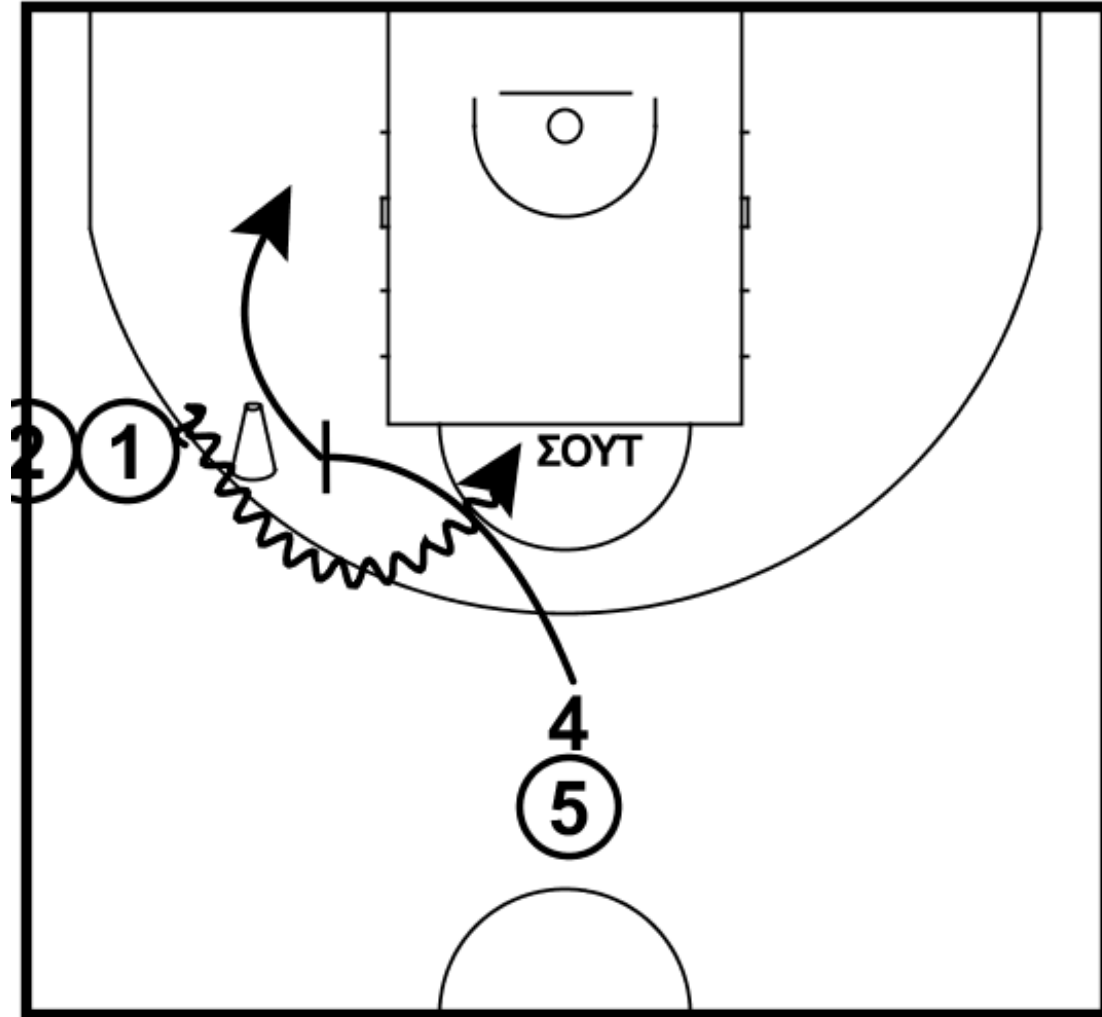
Pick and roll drill 1
Unknown



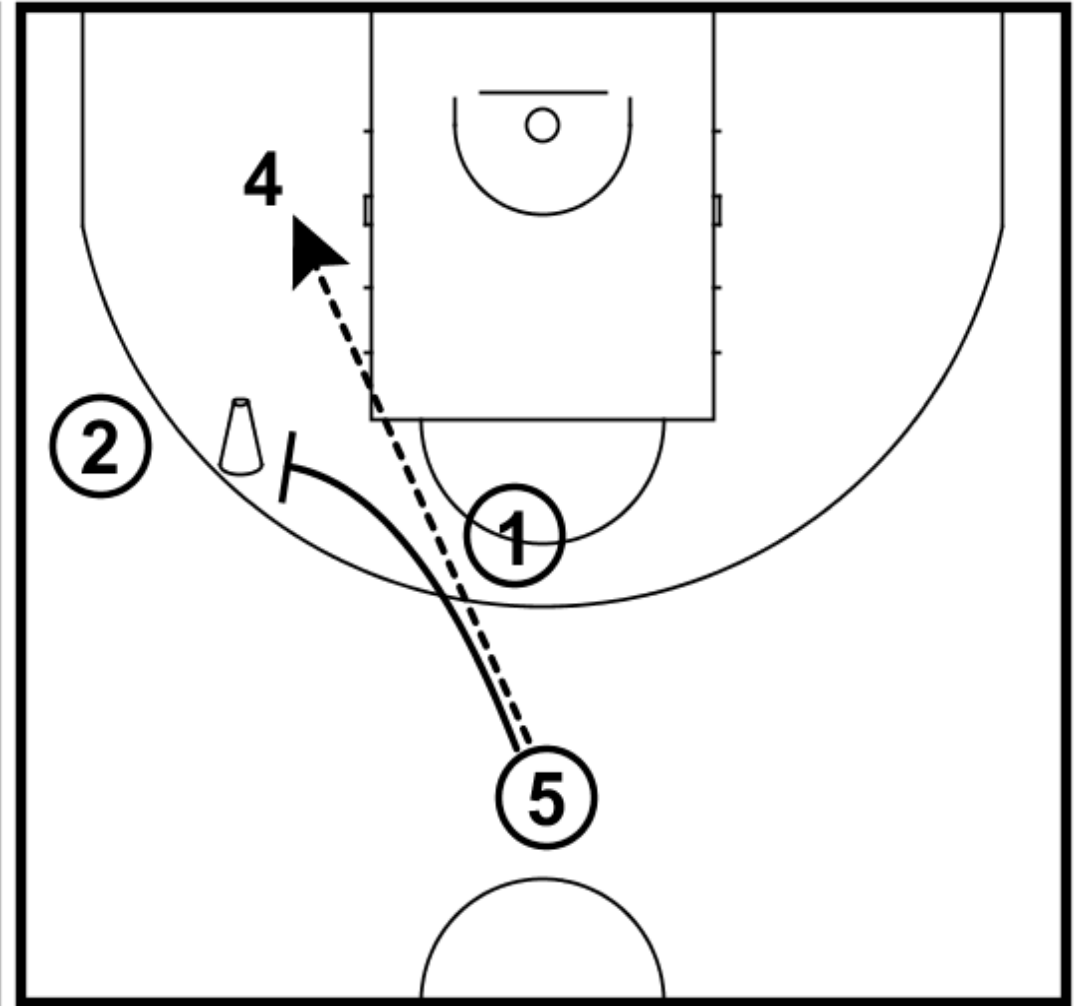
Pick and roll drill 1
Unknown



Pick and roll drill 1
Unknown

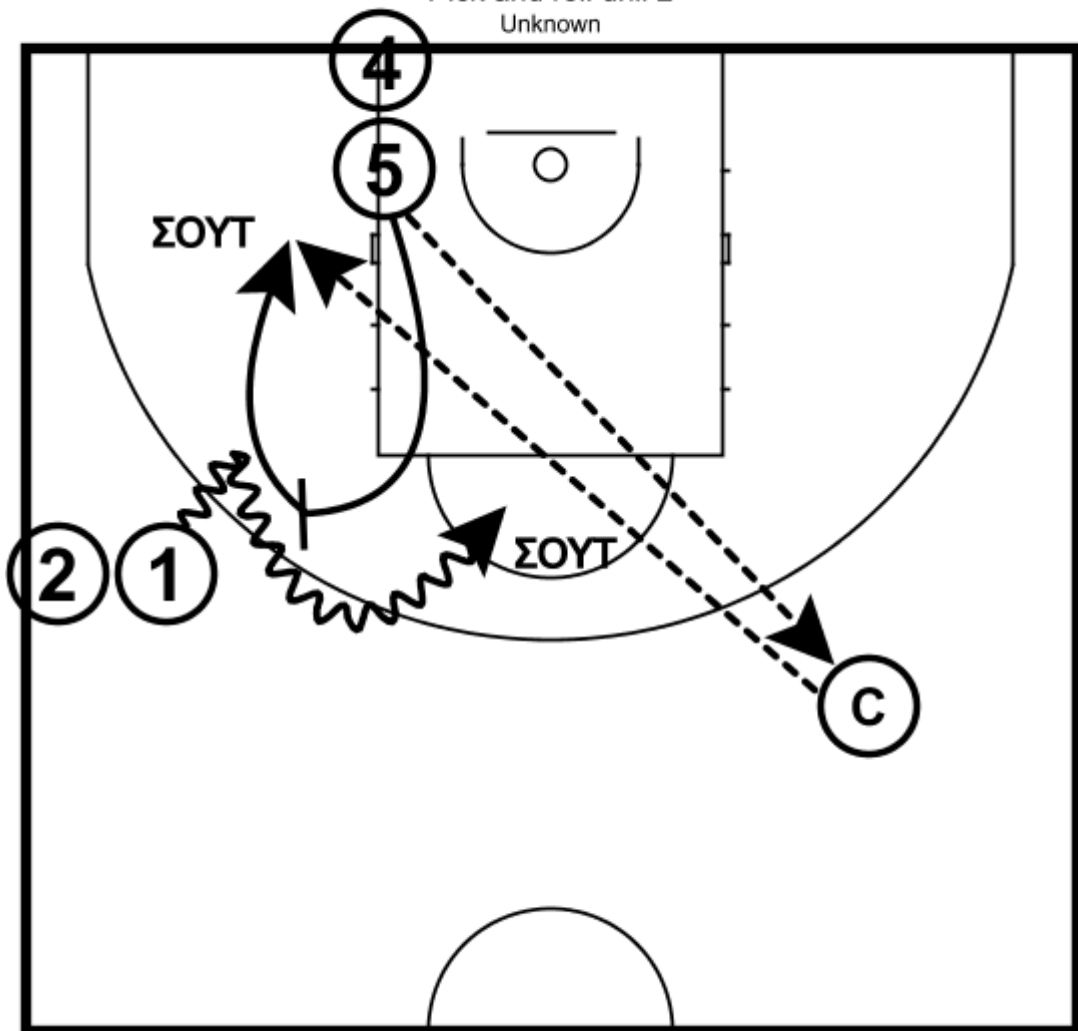


Pick and roll drill 1
Unknown



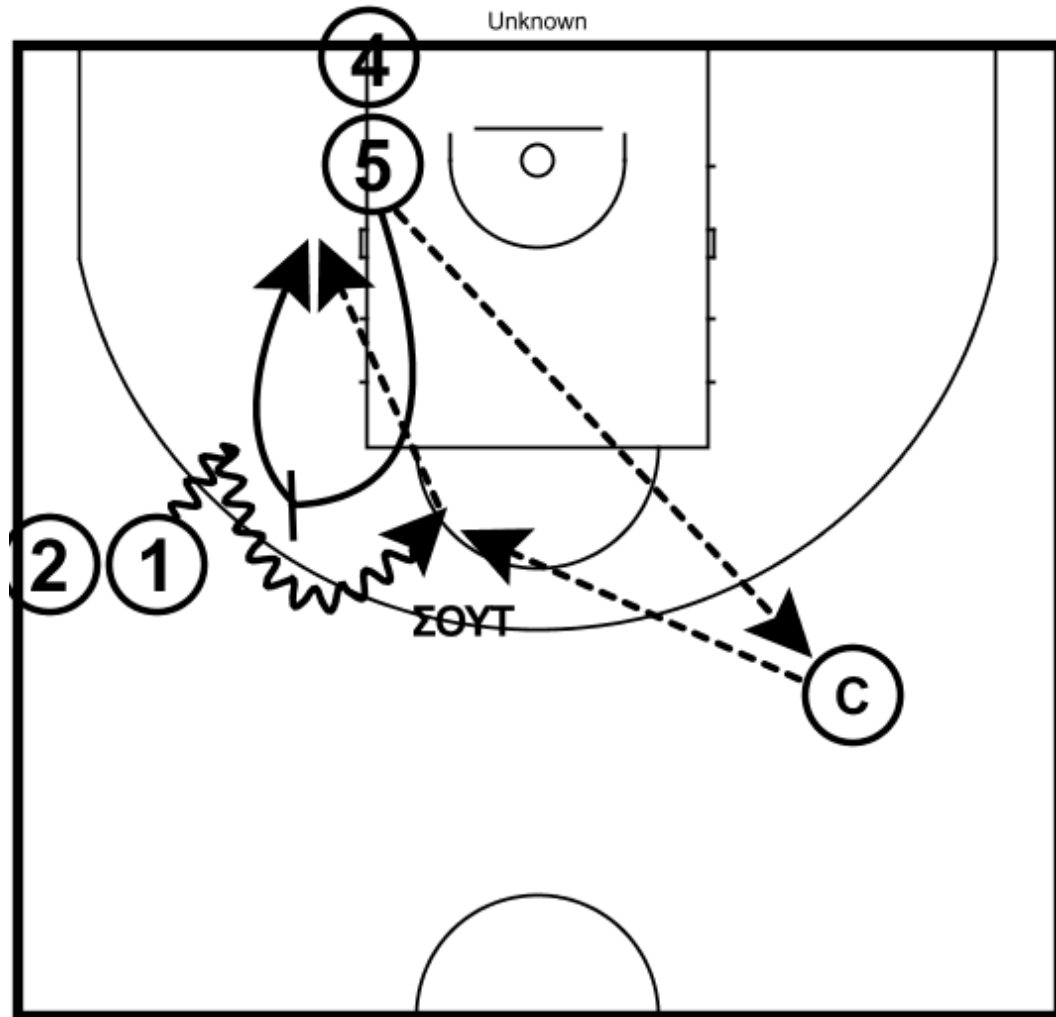
1

Pick and roll drill 2
Unknown

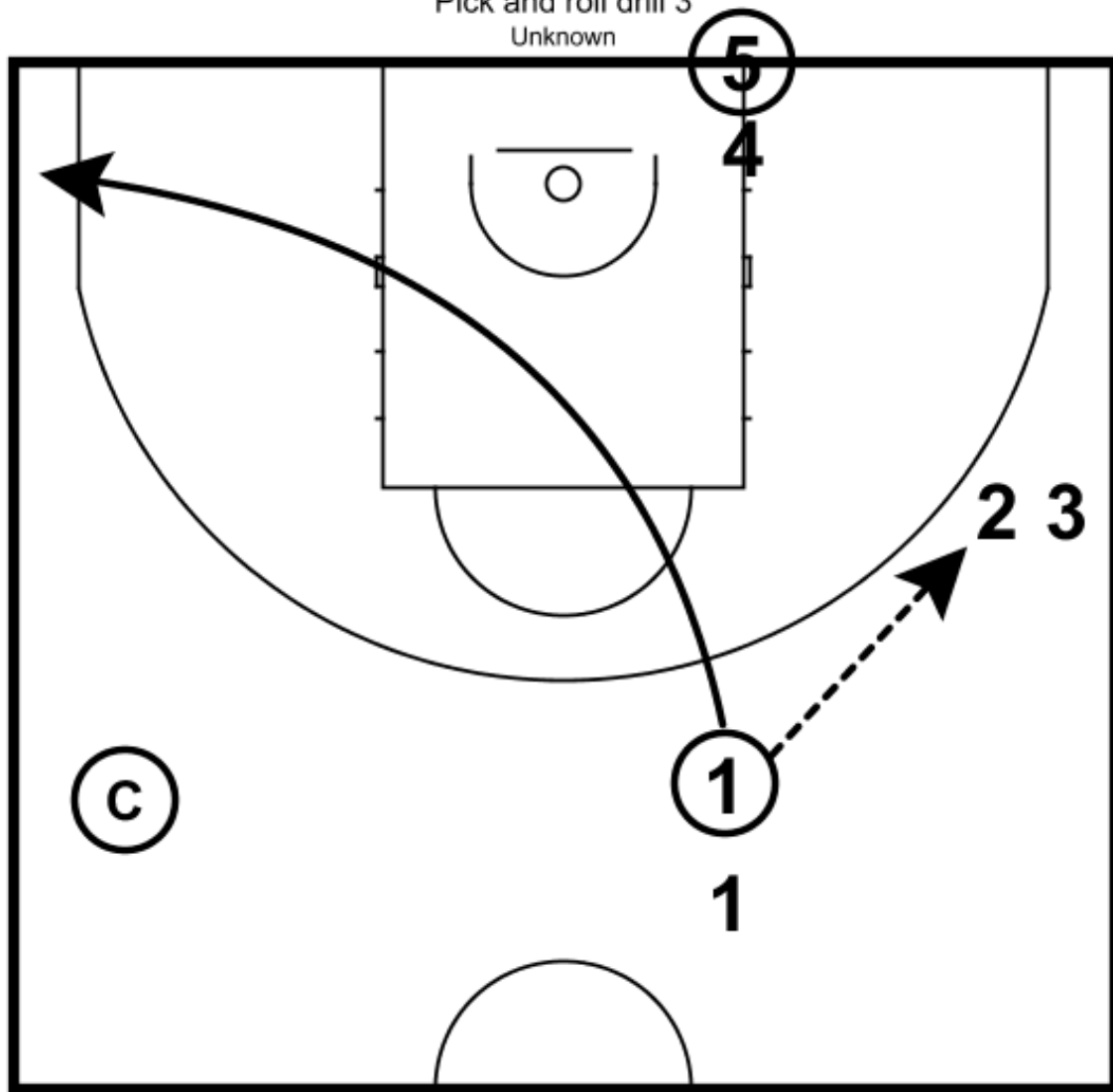


1

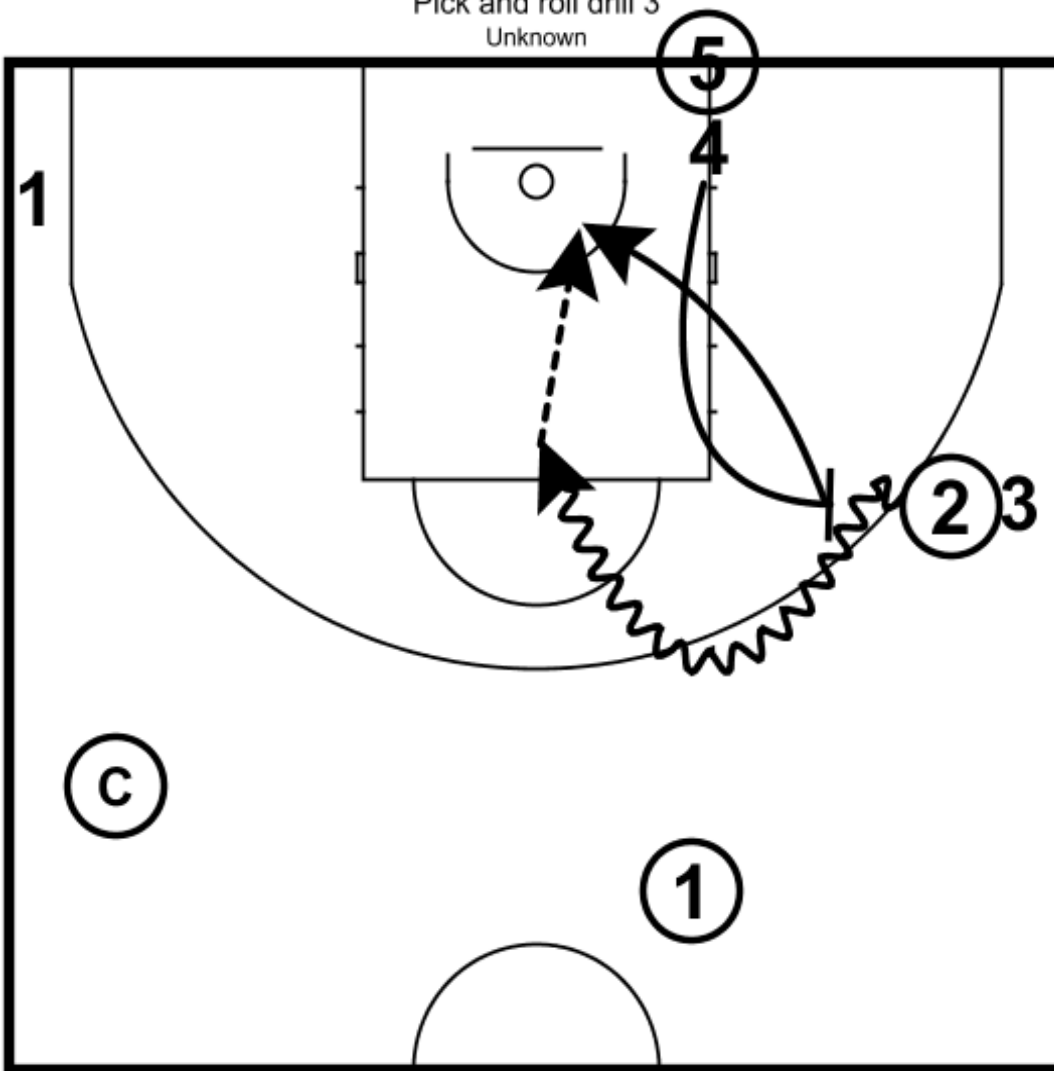
Pick and roll drill 2
Unknown



Pick and roll drill 3
Unknown

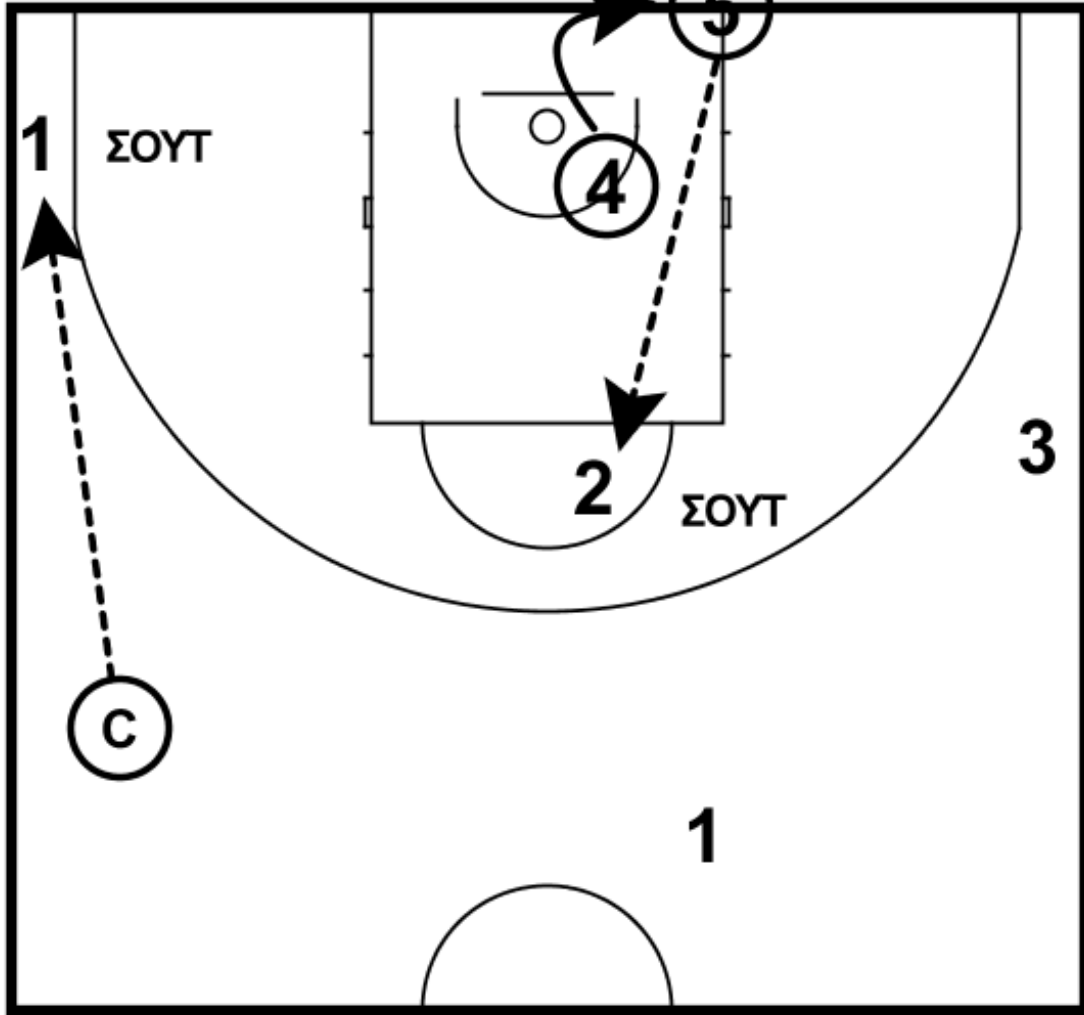


Pick and roll drill 3
Unknown



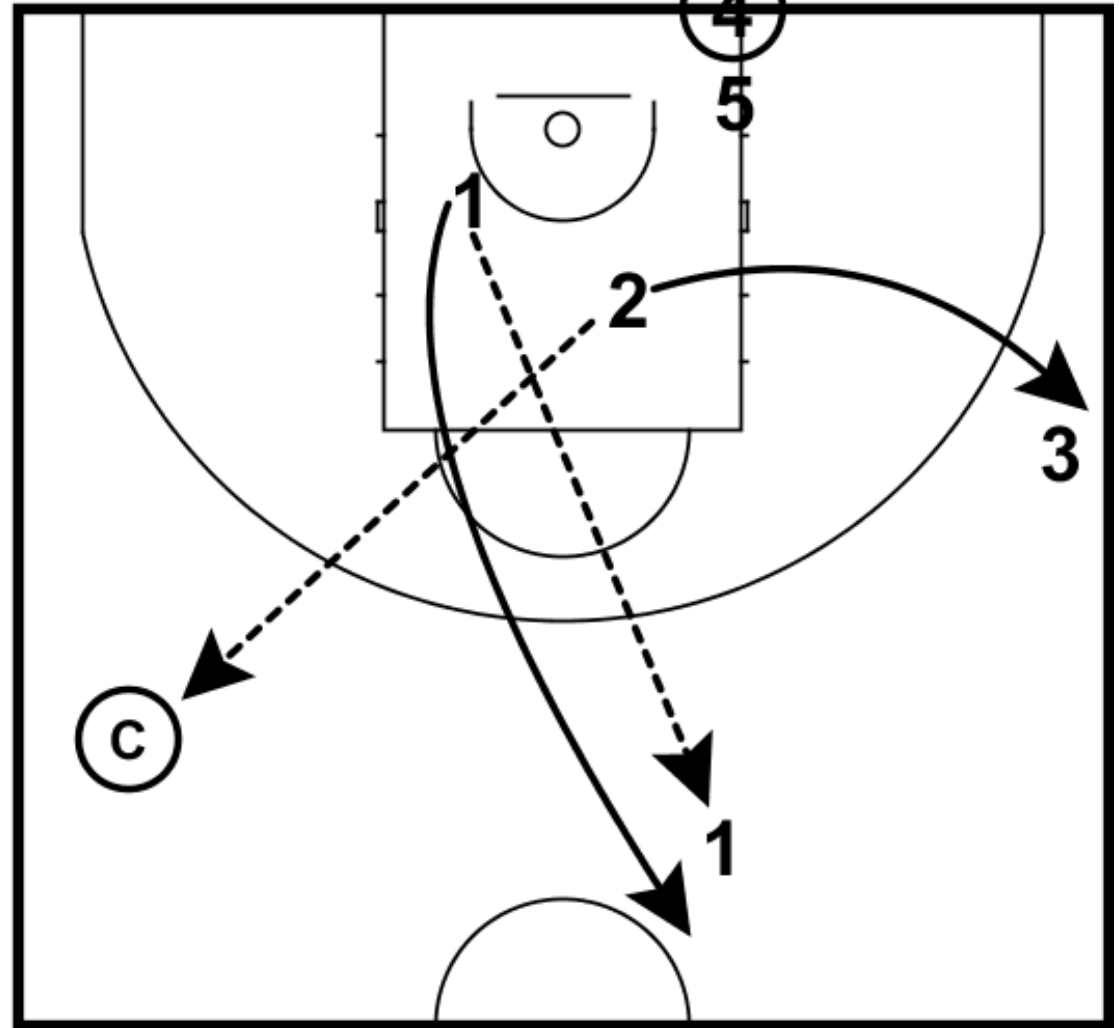
1

Pick and roll drill 3
Unknown

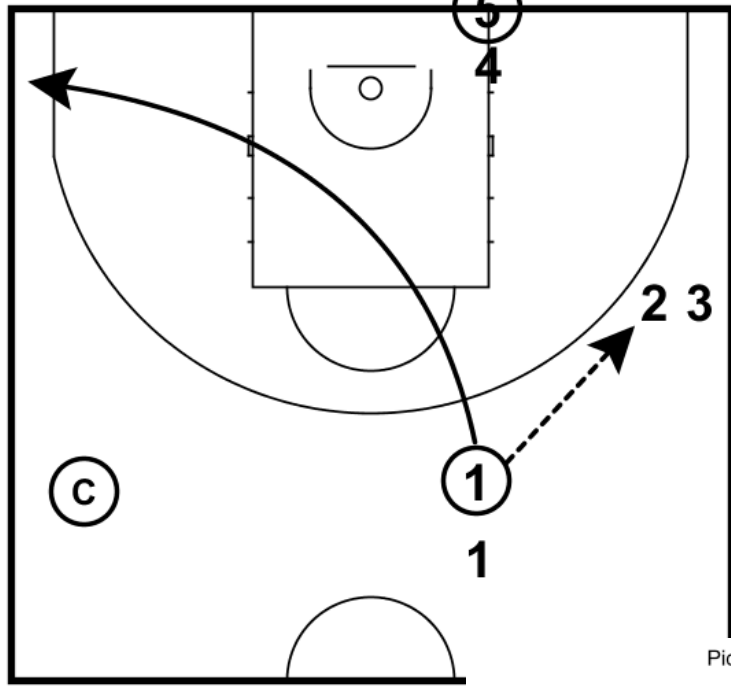


1

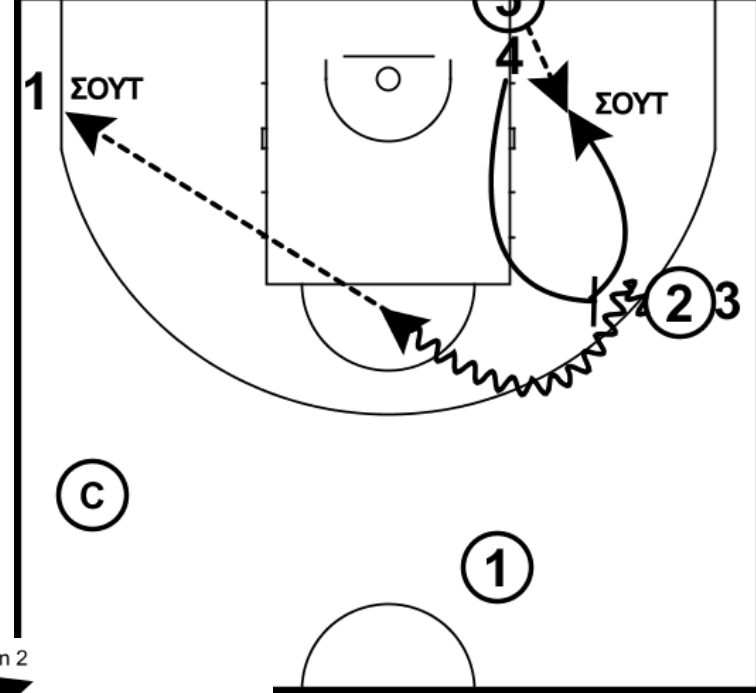
Pick and roll drill 3
Unknown



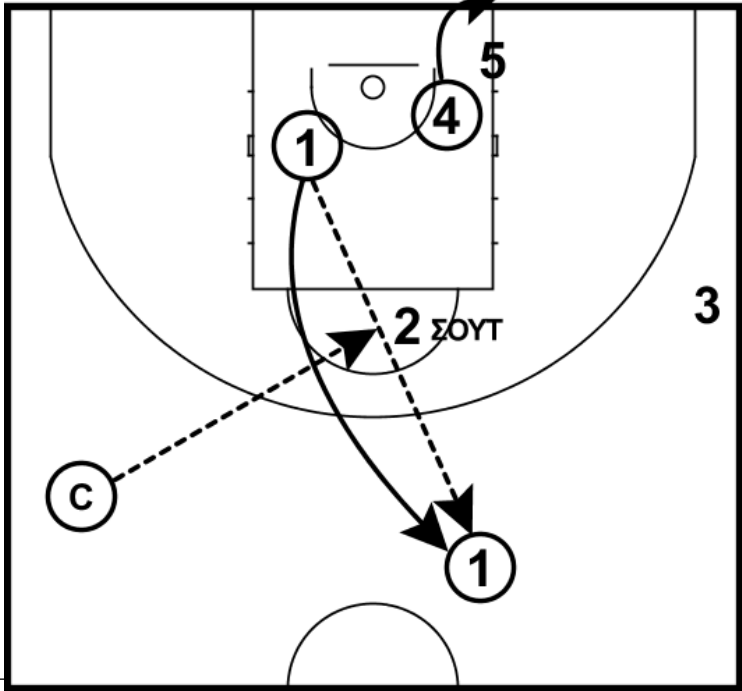
Pick and roll Drill 3 option 2
Unknown



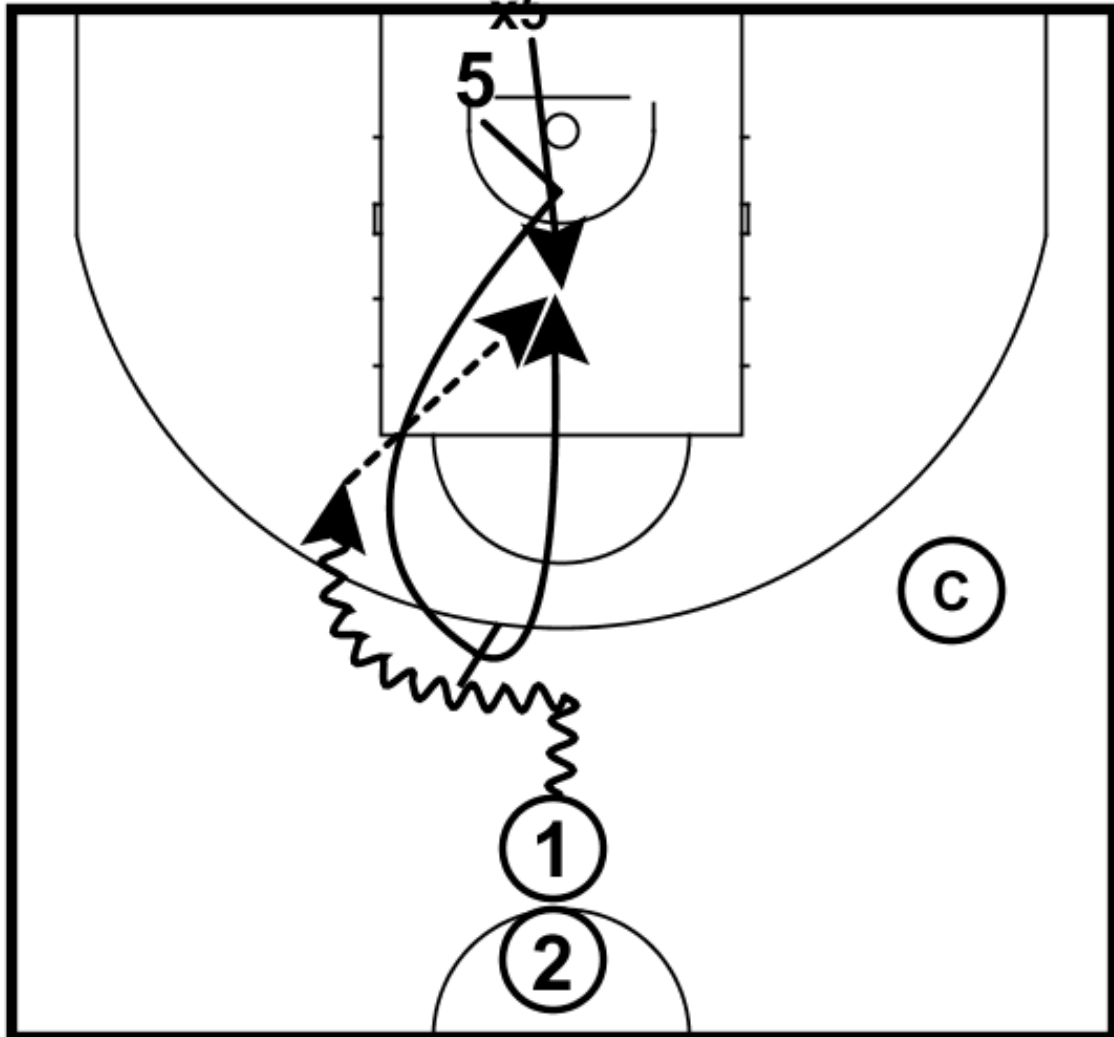
Pick and roll Drill 3 option 2
Unknown



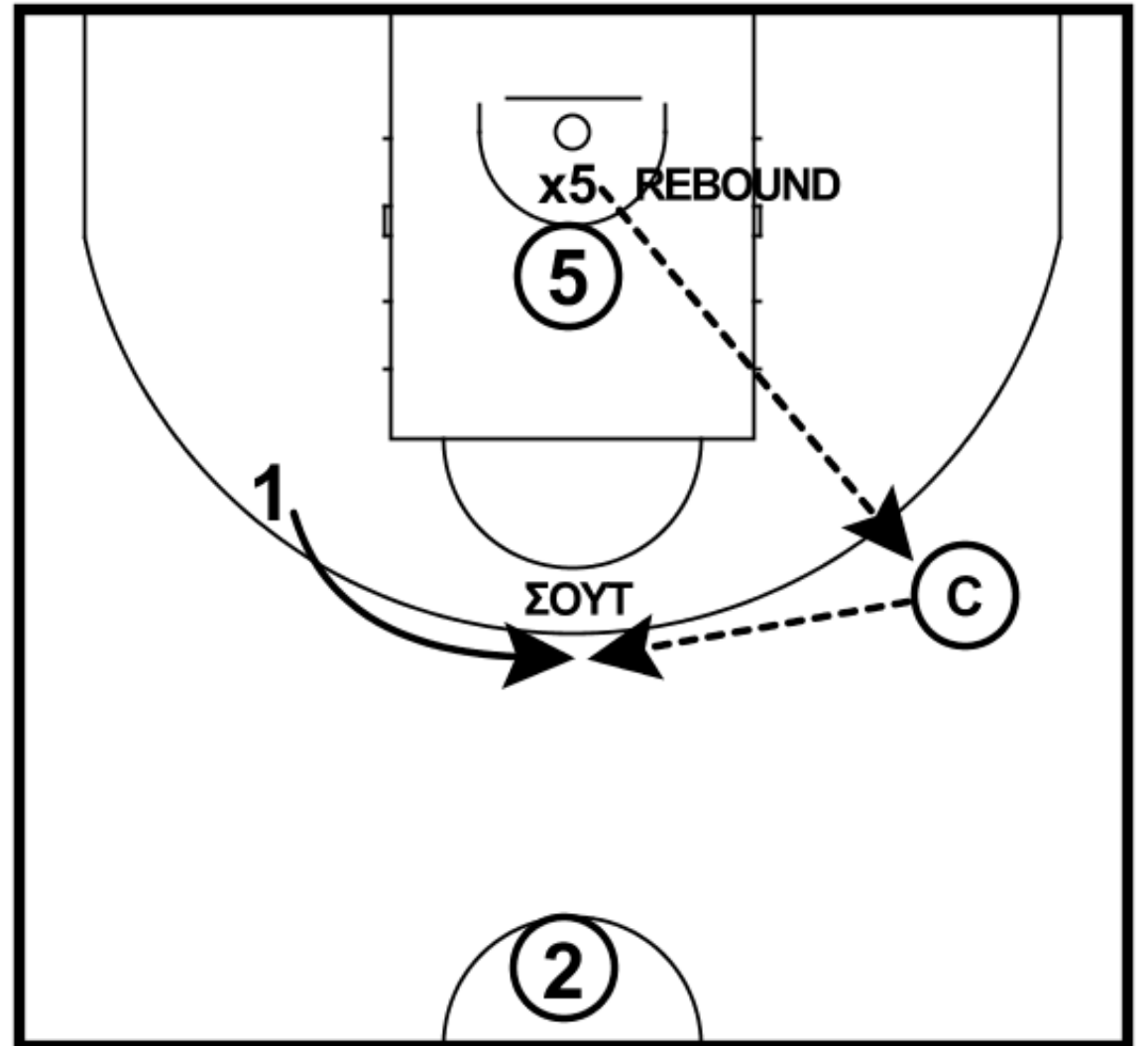
Pick and roll Drill 3 option 2
Unknown



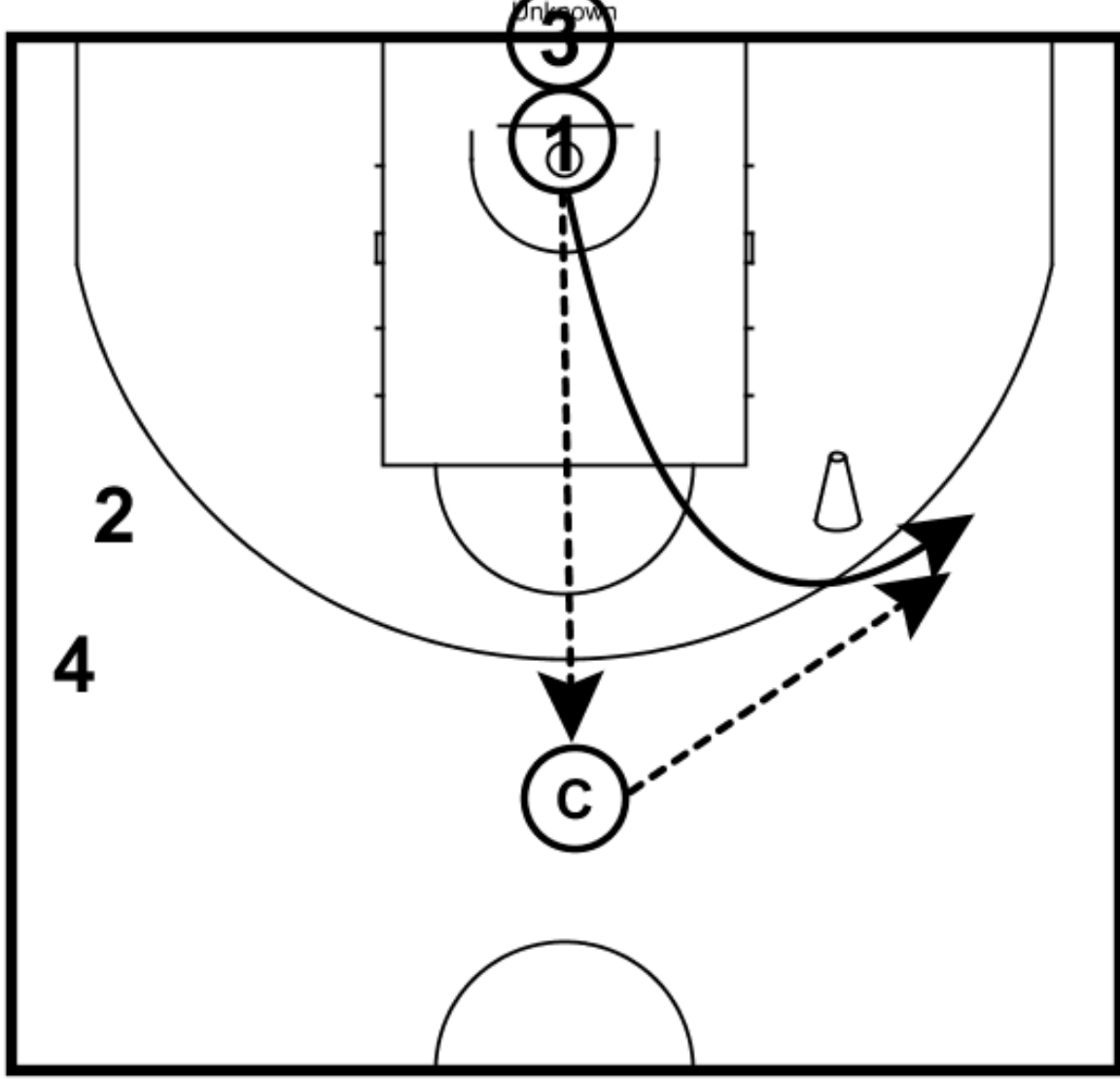
Pick and roll Drill 4
Unknown



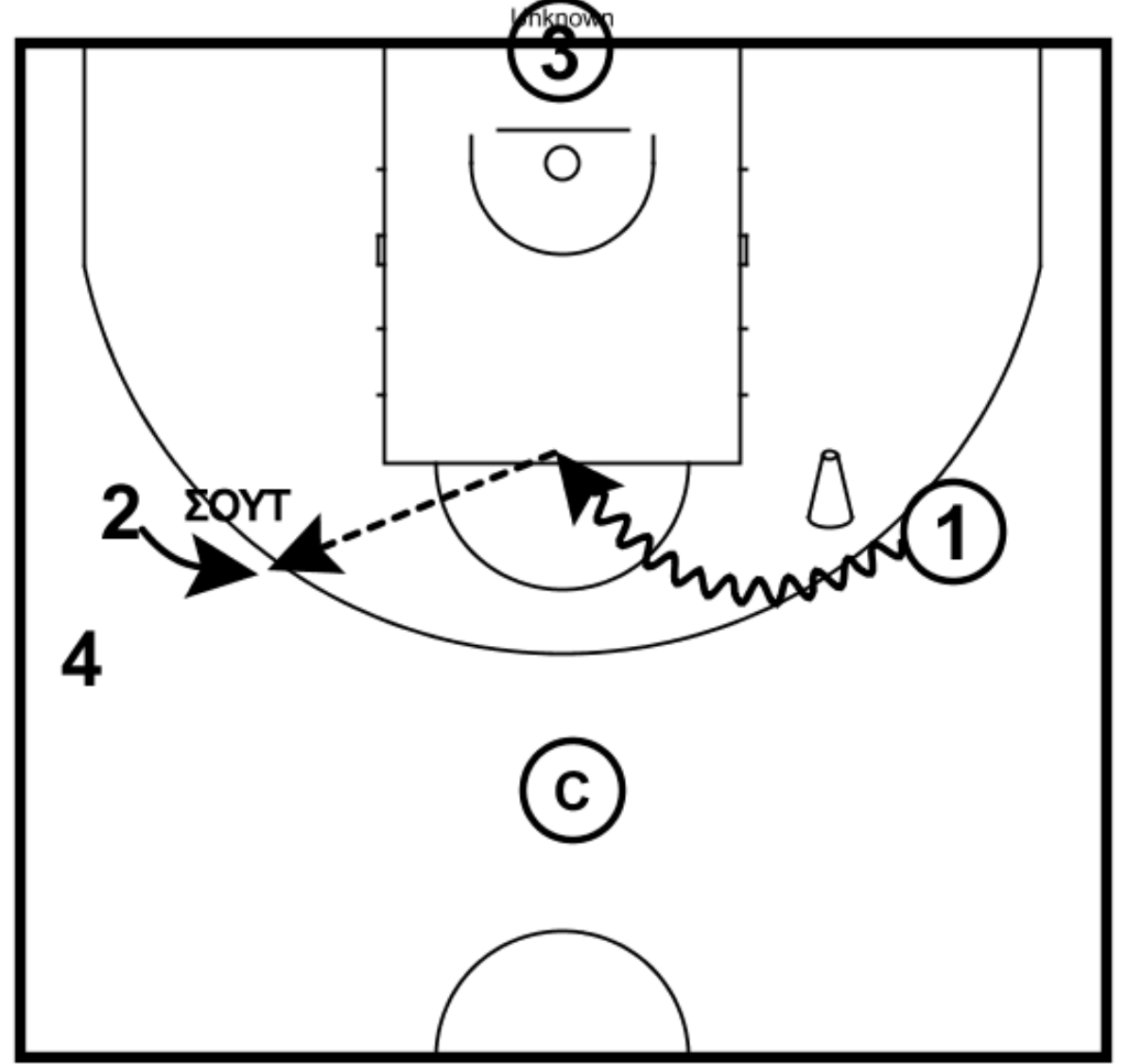
Pick and roll Drill 4
Unknown



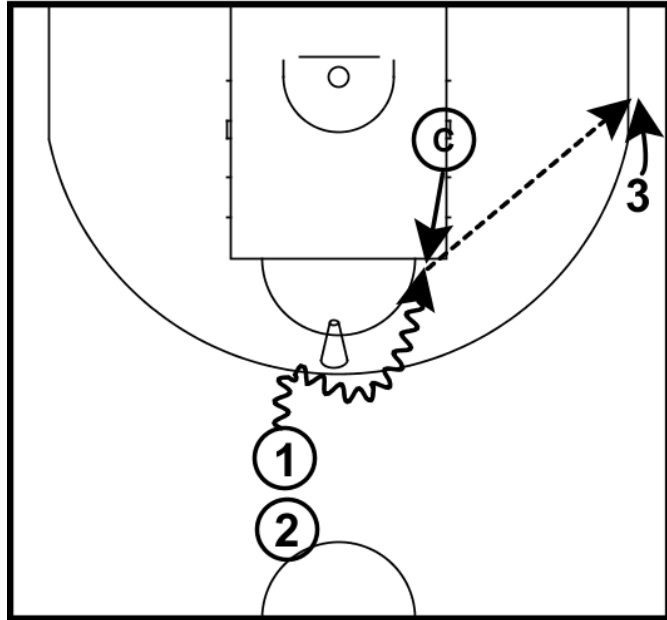
Pick and roll drill 5



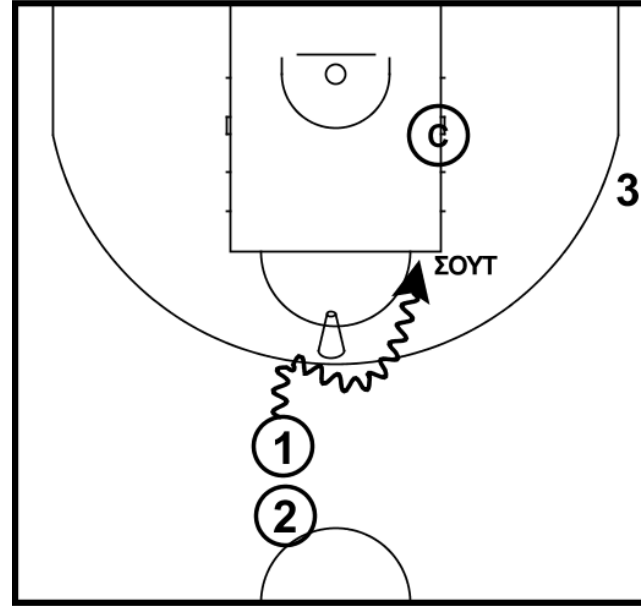
Pick and roll drill 5



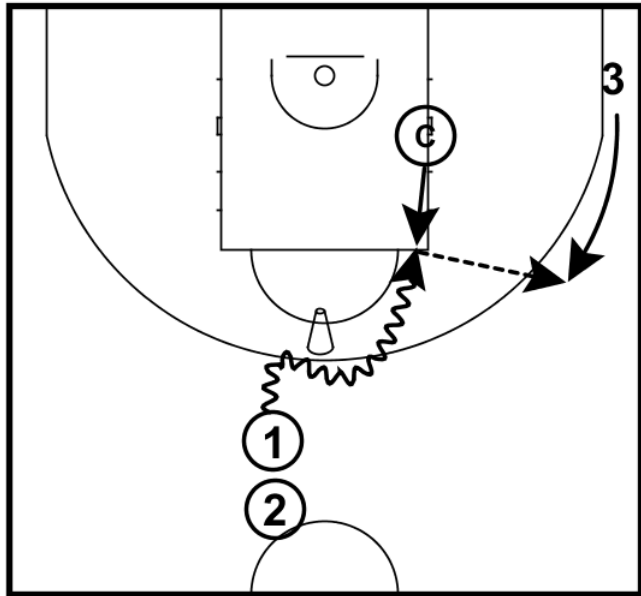
Pick and roll Drill 6
Unknown



Pick and roll Drill 6
Unknown



Pick and roll Drill 6
Unknown



Pick and roll Drill 6
Unknown

