

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΟΙΚΕΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

Κατάσταση ελέγχου

1. Προσωπική άμυνα (Man to Man)
2. Άμυνα ζώνης
3. Πιεστική άμυνα
4. Αιφνιδιασμός
5. Επίθεση εναντίον προσωπικής άμυνας
6. Επίθεση εναντίον άμυνας ζώνης
7. Επίθεση εναντίον Πιεστικής άμυνας
8. Ειδικές καταστάσεις
9. Άουτ από τελική γραμμή εναντίον προσωπικής άμυνας
10. Άουτ από πλάγια γραμμή εναντίον προσωπικής άμυνας
11. Άουτ από τελική γραμμή εναντίον άμυνας ζώνης
12. Άουτ από πλάγια γραμμή εναντίον άμυνας ζώνης
13. Επίθεση τελευταίων δευτερολέπτων

12 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

1η – 3η Προπόνηση/Διδασκαλία – Έμφαση

Προσωπική άμυνα (MtM)

Flex offense ή οποιαδήποτε άλλη επίθεση εναντίον
προσωπικής άμυνας

Αιφνιδιασμός

Ριμπάουντ

Ένα (1ο) Άουτ από την τελική γραμμή εναντίον προσωπικής άμυνας

Ένα (1ο) Άουτ από την πλάγια γραμμή εναντίον προσωπικής άμυνας

4η – 6η Προπόνηση/Διδασκαλία – Έμφαση

Άμυνα Ζώνης

Επίθεση εναντίον Ζώνης

Ένα (1) Άουτ από την τελική γραμμή εναντίον άμυνας Ζώνης

Ένα (1) Άουτ από την πλάγια γραμμή εναντίον άμυνας Ζώνης

7η – 9η Προπόνηση/Διδασκαλία – Έμφαση

Πιεστική/ές άμυνα/ες

Εναντίον πιεστικών αμυνών

**Ένα (2ο) Άουτ από την τελική γραμμή εναντίον
προσωπικής άμυνας**

**Ένα (2ο) Άουτ από την πλάγια γραμμή εναντίον
προσωπικής άμυνας**

ΔΟΜΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (Διάρκεια 90')

- Διδασκαλία
- Προθέρμανση
- Ασκήσεις αιφνιδιασμού
- Αιφνιδιασμός
- Σουτ-time out
- Άμυνα
- Βολές-time out
- Επίθεση
- Σουτ-time out
- Ειδικές καταστάσεις
- Διπλό
- Βολές
- Αποθεραπεία