

**Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ
ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
&
Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΣΤΟ
ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ**

N. Apostolidis Ph.D.

ΣΚΟΠΟΪ

- η μύηση των παιδιών στο άθλημα
- η ψυχαγωγία των παιδιών
- η άσκηση με παιγνιώδη μορφή
- οι φυσικές ικανότητες
- η διδασκαλία των τεχνικών δεξιοτήτων
- η εκμάθηση απλών επιθετικών και αμυντικών ενεργειών
- η ανάπτυξη απλών συνεργασιών
- η προσαρμογή στο ομαδικό παιχνίδι
- η κοινωνικοποίηση
- η θετική προπονητική νοοτροπία

η αναγκαιότητα

- διευκολύνει τη διαδικασία της μάθησης
- διευκολύνει τον προπονητικό προγραμματισμό
- αξιοποιείται ο χρόνος
- αξιοποιείται ο χώρος
- αξιοποιούνται τα μέσα
- σωστή θεμελίωση της τεχνικής
- σωστή θεμελίωση της τακτικής
- σωστή θεμελίωση της φυσικής υποδομής
- βελτίωση-μεγιστοποίηση των φυσικών ικανοτήτων
- διευκόλυνση της ψυχο-πνευματικής προετοιμασίας
- συστηματοποίηση της καθοδήγησης

ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (1)

- Ολική μέθοδος
- Μερική μέθοδος (όλο – μέρος – όλο)

ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (2)

- προπονητοκεντρική
- παικτική

Βασικές αρχές μάθησης στην καλαθοσφαίριση

- στόχος και σκοπός
- ενεργητική διεργασία, όχι παθητική
- η μάθηση δεν είναι απομονωμένη
- η επανάληψη
- ψυχο-πνευματική ετοιμότητα
- κίνητρο και αμοιβή
- αυτοπεποίθηση

Ο ρόλος του προπονητή

- ενεργοποιεί τον αθλητή με στόχους
- εξηγεί τις αποτυχίες
- ενθαρρύνει και καθοδηγεί
- ενισχύει την ικανοποίηση του αθλητή
- προοδευτική επιβάρυνση

Η ΑΡΧΗ

- Χωρίς μπάλα
- Με σουτ
- Με ντρίμπλα

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ

- Ντρίπλα στατικά
- Ντρίπλα περπατώντας
- Ντρίπλα τρέχοντας
- Ντρίπλα και σταμάτημα
- Στροφές
- Μεταβίβαση και υποδοχή
- Το σουτ
- Το ρημπάουντ
- Άμυνα σε παίκτη με μπάλα

Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- Το αμυντικό ρημπάουντ
- Η κατεβασιά
- Οι πάσες
- Το επιθετικό ρημπάουντ
- Δίνω και κόβω (Give and go)
- Σκληρή μακριά από τη μπάλα
- 5 vs 2 (με προϋπόθεση)
- 5 vs 3 (με προϋπόθεση)
- 5 vs 4 (με προϋπόθεση)
- 5 vs 5

**Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
& ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ
ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

ΟΙ ΦΑΣΕΙΣ

- * *Η εκμάθηση της επιδεξιότητας*
- * *Η εμπέδωση της επιδεξιότητας*
- * *Η εφαρμογή της επιδεξιότητας στο ομαδικό παιχνίδι*

1) Η ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

- παρουσίαση της επιδεξιότητας στην τελική της μορφή (επίδειξη)
- προπαρασκευαστικές ενέργειες ή ασκήσεις σχετικές με την επιδεξιότητα
- εκτέλεση των βασικών συστατικών της επιδεξιότητας σε αργό ρυθμό
- εκτέλεση της επιδεξιότητας στην πιο απλή της μορφή

2) Η ΕΜΠΕΔΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

- εκτέλεση της επιδεξιότητας με ασκήσεις σε ατομικό επίπεδο
- αυξομείωση του ρυθμού εκτέλεσης
- εκμάθηση των παραλλαγών της
- επιβάρυνση με διάφορες μορφές δυσκολίας (σε μεγαλύτερο ή μικρότερο χώρο, πιο γρήγορα, με εμπόδια, με πνευματική επιβάρυνση κλπ)
- με αντιμετώπιση ή παρεμβολή αντιπάλου
- με συμμετοχή συμπαικτών
- με συμμετοχή συμπαικτών και αντιπάλων

3) Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ

- Ασκήσεις σε ομαδικό επίπεδο ή διπλό και με περιορισμούς, με σκοπό την απομόνωση της επιδεξιότητας για περισσότερες και δυσκολότερες επαναλήψεις

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: ΠΑΣΣΑ ΜΕ ΔΥΟ ΧΕΡΙΑ

- παρουσίαση, επίδειξη της πάσας
- προπαρασκευαστική εκτέλεση της κίνησης
α) χωρίς και β) με μπάλα
- στατικά πάσες μεταξύ δύο παικτών
- πάσα από διάφορες πλευρές
- ντρίπλα, σταμάτημα, στροφή και πάσα
- προσποίηση και πάσα
- ζευγάρια πάσες τρέχοντας
- τριάδες πάσες τρέχοντας
- οκτάρι (figure eight)
- με παρεμβολή αντιπάλου (κορόιδο)
- 5-5 στο μισό γήπεδο 5, 10, 20 πάσες
- διπλό χωρίς ντρίπλα

Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΡΧΑΡΙΩΝ (ΑΡΧΕΣ)

- Οργάνωση ωραρίου προπόνησης
- Αξιοποίηση των μέσων
- Το ασκησιολόγιο
- Η απλότητα
- Οι κανονισμοί
- Η μεθοδολογία
- Η επανάληψη
- Αξιοποίηση των ικανών παικτών
- Η ομαδοποίηση
- Η ένταση της προπόνησης
- Η φυσική κατάσταση
- Η ψυχαγωγία
- Οι αγώνες
- Η αξιολόγηση
- Η πειθαρχία
- Οικοδόμηση προπονητικής συμπεριφοράς

Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΡΧΑΡΙΩΝ

- Κατάσταση ελέγχου (β.τ., ατομ. επίθ., ατομ. άμ. συνεργ. 2-3 π., ομαδ. τακτ.)
- Προπονητικοί κύκλοι (ανά μήνα)
- Ημερολόγιο (προπονήσεις, αγώνες, τουρνουά)
- Ημερήσια προπόνηση (ασκησιολόγιο με χρόνο)

Η ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (13-14)

- ξεχωρίζουν οι ειδικές ικανότητες
- απ' την ψυχαγωγία στην οργανωμένη προπόνηση
- εφαρμοσμένη προπόνηση, σύνθετες ασκήσεις, βασισμένη σε αντρικά πρότυπα
- αύξηση ποιοτικής επιβάρυνσης (ατομικές ενέργειες, συνεργασίες, εισαγωγή τακτικής)
- ανάπτυξη – βελτίωση των διδαχθέντων (βασ. τεχνική, ομαδ. τακτική)
- βελτίωση κριτικής ικανότητας και επιλογών
- προπονητική νοοτροπία

Η ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (15-16)

- καλύτερες φυσικές ικανότητες
- η περίοδος αυτή εξαρτάται από την υποδομή της προηγούμενης
- τελειότητα και ταχύτητα στην εκτέλεση τεχνικής
- εξειδικευμένη ατομική επιθ. και αμυντ. τεχνική
- διεύρυνση των συνεργασιών (γρήγορη προσαρμογή σε αντίπαλες καταστάσεις)
- αλληλοβοήθεια αλληλοκάλυψη στο ομαδικό παιχνίδι
- εμπλουτισμός της ομαδικής τακτικής
- transition game
- θέση υψηλών στόχων επίδοσης
- προπόνηση μυϊκής ισχύος
- εκρηκτική δύναμη
- ευλυγισία, συντονισμός κινήσεων στον αέρα

Η ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (17-18)

- είναι κριτήριο προόδου
- σαφής εξειδίκευση θέσεων
- έμφαση στην ατομική συμπεριφορά στο ομαδικό παιχνίδι
- γρήγορη επιλογή κατάλληλων ενεργειών
- αυτόματη αντίδραση σε ενέργειες και συνεργασίες αντιπάλων
- αυθόρμητη συνεργασία με συμπαίκτες
- κατανόηση ειδικών καταστάσεων
- εφαρμογή καθοδήγησης κατά τον αγώνα
- προπονητική νοοτροπία - συμπεριφορά
- ψυχοπνευματική ενεργοποίηση