

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

N. Apostolidis Ph.D.

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