

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγικό μέρος

Πρόλογος της ελληνικής έκδοσης	11
Τα βήματα της επιτυχίας στην καλαθοσφαίριση	12
Το άθλημα της καλαθοσφαίρισης	13
Εξοπλισμός και Εγκαταστάσεις	15
Παίζοντας το παιχνίδι.....	16
Προθέρμανση και αποθεραπεία.....	18
Οδηγός για τα διαγράμματα.....	20

Βήμα 1. Ισορροπία και ταχύτητα..... 21

Στάση ισορροπίας.....	22
-----------------------	----

Ασκήσεις κίνησης των ποδιών

1. Στάση.....	25
2. Φωτιά.....	25
3. Άλματα με σχοινάκι	26

Επιθετικές κινήσεις των Ποδιών (offensive footwork).....	27
--	----

Αλλαγή ρυθμού	27
---------------------	----

Αλλαγή κατεύθυνσης	28
--------------------------	----

Σταμάτημα	29
-----------------	----

Ασκήσεις επιθετικής κίνησης των ποδιών

1. Σταματήματα με άλμα	32
------------------------------	----

Πίβοι	32
-------------	----

2. Μισό και ολόκληρο γήπεδο.....	33
----------------------------------	----

Άλματα	34
--------------	----

3. Δοκιμασία άλματος με τα δύο πόδια.....	37
---	----

4. Εξάσκηση άλματος με το ένα πόδι.....	38
---	----

Αμυντικές κινήσεις των ποδιών (defensive footwork).....	39
---	----

Αμυντικό γλίστρημα.....	39
-------------------------	----

Ασκήσεις αμυντικής κίνησης των ποδιών

1. Αμυντικό γλίστρημα στη ρακέτα.....	40
---------------------------------------	----

Κίνηση «επίθεση και οπισθοχώρηση» (attack and retreat).....	41
---	----

2. Κίνηση «Επίθεση και οπισθοχώρηση» στη ρακέτα.....	43
--	----

Αντίστροφο βήμα (drop step).....	43
----------------------------------	----

3. Αμυντικό ζιγκ-ζάγκ στη ρακέτα.....	45
---------------------------------------	----

4. Το «κύμα».....	45
-------------------	----

5. Αμυντικές κινήσεις ποδιών στα 4/4 του γηπέδου	46
--	----

6. Στα 4/4 του γηπέδου κοψίματα «ένας εναντίον ενός».....	47
---	----

Αξιολόγησε την επιτυχία σου	48
-----------------------------------	----

Βήμα 2. Πάσα και υποδοχή της μπάλας..... 49

Οι αρχές της πάσας	50
--------------------------	----

Άσκηση προθέρμανσης

Προθέρμανση με ασκήσεις χειρισμού (ball-handling).....	51
--	----

Πάσα στήθους.....	52
-------------------	----

Ασκήσεις πάσας

1. Πάσες σε κίνηση στο μηχανήμα tossback.....	53
---	----

2. Γρήγορες πάσες	54
-------------------------	----

Σκαστή πάσα.....	55
Πάσα πάνω από το κεφάλι.....	56
Πλάγια γυριστή πάσα.....	58
Πάσα Baseball.....	59
Πάσα πίσω από την πλάτη.....	60
3. Η άσκηση του Ricochet.....	62
4. Πάσες με συμπαίκτη.....	62
5. Πασάρω και ακολουθώ.....	63
6. «Αστέρι».....	64
7. «Ταύρος μέσα στο ρινγκ».....	65
Υποδοχή της μπάλας μακριά από την περιοχή σκοραρίσματος.....	66
8. Πάσα στο μηχανήμα tossback.....	68
Αξιολόγησε την επιτυχία σου.....	69
Βήμα 3. Ντρίμπλα.....	71
Ασκήσεις ντρίμπλας	
1. Προθέρμανση στην ντρίμπλα.....	72
Ντρίμπλα ελέγχου.....	74
2. Διώξτε την μπάλα έξω από τον κύκλο.....	74
Πρωθητική ντρίμπλα.....	75
3. Ντρίμπλα με δύο μπάλες.....	77
4. Ντρίμπλα με δύο μπάλες σε κίνηση.....	78
Ντρίμπλα footfire.....	79
Ντρίμπλα αλλαγής ρυθμού.....	80
Ντρίμπλα οπισθοχώρησης.....	81
Σταυρωτή ντρίμπλα.....	82
5. Σταυρωτή ντρίμπλα στο ένα γόνατο.....	83
Ντρίμπλα μέσα-έξω.....	84
Αντίστροφη ντρίμπλα.....	85
6. Κυνηγτό με ντρίμπλα.....	86
Ντρίμπλα πίσω από την πλάτη (ραχιαία).....	86
7. Ντρίμπλα ανάμεσα σε κώνους.....	87
Αξιολόγησε την επιτυχία σου.....	89
Βήμα 4. Σουτ.....	91
Η αυτοπεποίθηση στο σουτ.....	92
Θετικός αυτοδιάλογος.....	93
Ο ρυθμός στο σουτ.....	94
Αξιολόγησε το σουτ σου.....	94
Η μηχανική του σουτ.....	95
Οπτική επαφή.....	95
Ισορροπία.....	96
Η θέση των χεριών.....	96
Η τοποθέτηση του αγκώνα.....	97
Η κίνηση του σουτ.....	97
Follow-through (τέντωμα του χεριού-αγκώνα).....	98
Ασκήσεις σουτ	
1. Προθέρμανση για σουτ.....	98
2. Σουτ με το ένα χέρι.....	99
3. Σουτ ξαπλωμένος.....	100

4. Σουτ από μια καρέκλα.....	101
Στατικό σουτ με το ένα χέρι	102
Ελεύθερη βολή.....	104
Ασκήσεις ελευθέρων βολών	
1. Καθημερινή εξάσκηση.....	107
2. Με τα μάτια κλειστά.....	108
Το Σουτ με άλμα (jump shot).....	109
Ασκήσεις jump shot	
1. Προθέρμανση για jump shot.....	111
2. Προθέρμανση για κοντινά jump-shots με το ταμπλό (bank shots).....	112
Το τρίποντο σουτ	113
Το ραβερσέ σουτ (hook shot).....	114
Ασκήσεις ραβερσέ σουτ	
1. Προθέρμανση στο ραβερσέ σουτ	116
2. Προθέρμανση στο ραβερσέ σουτ με σταυρωτό βήμα.....	117
3. Εναλλάξ ραβερσέ σουτ με τα δυο χέρια (άσκηση του Mikan)	117
Το μπάσιμο (lay up).....	118
Ασκήσεις μπασίματος	
1. Μπάσιμο (lay up) μετά από μια ντρίμπλα.....	120
2. Μπάσιμο από μακριά (runner) μετά από μια ντρίμπλα	120
3. Μπάσιμο (lay up) μετά από γρήγορη ντρίμπλα.....	121
4. «Δώσε και κόψε» (give and go) με γρήγορα μπασίματα	122
5. Μπασίματα με προωθητική ντρίμπλα εναντίον ενός κυνηγού.....	123
Υποδοχή για σουτ.....	124
Ασκήσεις υποδοχής της μπάλας	
1. Υποδοχή της μπάλας από μπροστά και σουτ.....	128
2. Σουτ με μέτωπο προς το ταμπλό.....	128
3. Σουτ με γωνία προς το ταμπλό.....	129
4. Σουτ από την κορυφή του ταμπλό.....	129
5. Υποδοχή και σουτ με πάσα από τα πλάγια	130
6. Υποδοχή και σουτ με πάσα στον αγκώνα.....	131
7. Σουτ από τρία σημεία.....	132
8. Τρεις παίκτες, δύο μπάλες	132
9. Πίεσε το σουτέρ	134
Σουτ μετά από ντρίμπλα.....	134
Ασκήσεις σουτ μετά από ντρίμπλα	
1. Ευθεία διείσδυση, μια ντρίμπλα και σουτ με άλμα.....	136
2. Σταυρωτή ντρίμπλα, σουτ με άλμα.....	137
Αξιολόγησε την επιτυχία σου	138
Βήμα 5. Ριμπάουντ	141
Τα χαρακτηριστικά των ριμπάουντ.....	141
Ασκήσεις Ριμπάουντ	
1. Ριμπάουντ στο ταμπλό	143
2. Άσκηση του surgeball.....	143
Το αμυντικό ριμπάουντ	144
Ασκήσεις αμυντικού ριμπάουντ	
1. Μπλοκ-άουτ στο σουτέρ	146
2. Μπλοκ-άουτ στον παίκτη δίχως την μπάλα	146
Το επιθετικό ριμπάουντ.....	147

Ασκήσεις επιθετικού ριμπάουντ	
1. Ένας εναντίον δυο, επιθετικό ριμπάουντ και σουτ	150
2. Χτύπημα της μπάλας (tipping)	151
Άσκηση επιθετικού και αμυντικού ριμπάουντ	
Ριμπάουντ κυκλικά.....	152
Αξιολόγησε την επιτυχία σου	153
Βήμα 6. Επιθετικές κινήσεις με την μπάλα	155
Κινήσεις στο low post.....	155
Δυναμικό βήμα προς την τελική γραμμή.....	159
Δυναμικό βήμα προς το κέντρο και ραβερσέ σουτ	159
Σουτ με ταμπλό από την τελική γραμμή	161
Μετωπιαίο πύβोट προς την τελική γραμμή, σταυρωτό βήμα προς το κέντρο και ραβερσέ σουτ	162
Ασκήσεις στο low post	
1. Κινήσεις στο low post.....	164
2. «Διάβασε» την άμυνα.....	165
3. «Ένας εναντίον ενός» στο μισό κύκλο.....	166
Κινήσεις περιφερειακών «ένας εναντίον ενός»	167
Βήμα διείσδυσης και jump shot	169
Βήμα διείσδυσης και μπάσιμο.....	170
Βήμα διείσδυσης σταυρωτό βήμα και μπάσιμο.....	172
Διείσδυση και jump shot.....	173
Σταυρωτό βήμα και jump shot.....	174
Βήμα πίσω και jump shot	175
Ασκήσεις περιφερειακών	
1. Κινήσεις «ένας εναντίον ενός» στο μηχανήμα tossback στην περιοχή του αγκώνα.....	176
2. «Διάβασε» την άμυνα.....	178
3. «Ένας εναντίον ενός» στον κύκλο των ελευθέρων βολών (μια ντρίμπλα).....	179
4. «Ένας εναντίον ενός» (τρεις ντρίμπλες).....	180
5. Μπλόκαρε το σουτ.....	180
6. Ντρίμπλα «ένας εναντίον ενός»	181
Αξιολόγησε την επιτυχία σου	182
Βήμα 7. Επιθετικές κινήσεις δίχως την μπάλα	183
Κίνηση V	184
Κίνηση πίσω πόρτας (back door)	186
Άσκηση πίσω πόρτας (back door)	
«Δύο εναντίον κανενός»	187
Δώσε και κόψε (give and go)	188
Άσκηση give and go	
«Δύο εναντίον κανενός»	190
Το Σκριν.....	191
Σκριν στην μπάλα (pick and roll).....	199
Ασκήσεις σκριν στην μπάλα (pick and roll)	
1. «Δύο εναντίον κανενός».....	200
2. Αλλαγή στην άμυνα (δύο εναντίον δύο).....	201
Άσκηση σκριν και κίνηση προς τα έξω (pick and pop)	
«Άνοιγμα» και γλίστρημα κάτω από τον αμυντικό (δύο εναντίον δύο).....	204
Άσκηση slip σκριν	

Βοήθεια και επαναφορά (δύο εναντίον δύο)	205
Άσκηση απλώματος της παγίδας (stretch the trap)	
«Δύο εναντίον δύο»	207
Κόψιμο προς την μπάλα και κίνηση πίσω πόρτα (flash and backdoor cut).....	208
Άσκήσεις flash and backdoor cut	
1. Πάσα και κόψιμο (τρεις εναντίον κανενός).....	210
2. Πάσα και σκριν απέναντι (τρεις εναντίον κανενός).....	211
3. «Τρεις εναντίον κανενός».....	212
Το εξωτερικό σκριν (outside sceen) και το «οκτάρι»	213
Άσκηση με «οκτάρι»	
«Τρεις εναντίον κανενός»	218
Άσκηση κινήσεων χωρίς την μπάλα	
Επίθεση στο μισό γήπεδο εναντίον παθητικής άμυνας (τρεις εναντίον τριών)	218
Αξιολόγησε την επιτυχία σου	219
Βήμα 8. Ο αιφνιδιασμός	221
Οι τρεις διάδρομοι του αιφνιδιασμού.....	222
Άσκήσεις αιφνιδιασμού με τρεις διαδρόμους	
1. Πάσα στις παράλληλες γραμμές.....	225
2. Πάσα και κίνηση από πίσω.....	226
Αιφνιδιασμός «δυο εναντίον ενός»	227
Άσκηση αιφνιδιασμού «δυο εναντίον ενός»	
«Δύο εναντίον ενός»	229
Αιφνιδιασμός «τρεις εναντίον δυο».....	230
Άσκήσεις αιφνιδιασμού «τρεις εναντίον δυο»	
1. «Τρεις εναντίον δύο».....	231
2. Συνεχόμενα «τρεις εναντίον δύο» και «δύο εναντίον ενός»	232
3. «Τρεις εναντίον δύο» με αμυντικό trailer	233
Αιφνιδιασμός «τέσσερις εναντίον τριών»	235
Άσκηση αιφνιδιασμού «τέσσερις εναντίον τριών»	
«Τέσσερις εναντίον τριών» με αμυντικό trailer.....	235
Γύρισμα της μπάλας (swing) στον αιφνιδιασμό	237
Άσκήσεις ολοκληρωμένου αιφνιδιασμού	
1. «Πέντε εναντίον κανενός» με επιλογές.....	238
2. «Πέντε εναντίον κανενός» με αποτροπή πάσας (deny) στον playmaker.....	239
3. Αιφνιδιασμός «πέντε εναντίον δύο» (συν ένας συν δύο).....	240
4. Αιφνιδιασμός «πέντε εναντίον πέντε».....	241
Αξιολόγησε την επιτυχία σου	243
Βήμα 9. Ομαδική επίθεση	245
Επίθεση εναντίον προσωπικής άμυνας-παιχνίδι πάσας-(passing game)	245
Πίσω πόρτα (back door)	249
Κόψιμο προς το καλάθι (flash).....	250
Πάσα και κόψιμο (give and go)	252
Άσκήσεις give and go	
1. «Πέντε εναντίον κανενός», όχι ντρίμπλα.....	252
2. «Πέντε εναντίον δύο», όχι ντρίμπλα.....	254
3. «Πέντε εναντίον πέντε», όχι ντρίμπλα.....	254
Εξωτερικό σκριν ή «οκτάρι».....	255
Άσκήσεις «οκτάρι»	

1. «Οκτάρι» «πέντε εναντίον κανενός»	256
2. «Οκτάρι» «πέντε εναντίον πέντε»	257
Κάτω σκριν (down screen)	258
Πίσω σκριν (back pick).....	259
Γύρισμα στον αγκώνα (elbow curl).....	260
Χιαστί σκριν (cross screen).....	261
Σκριν στην μπάλα (pick and roll).....	262
Διείσδυση και πάσα (draw and kick)	262
Ασκήσεις παιχνιδιού πάσας (passing game)	
1. «Πέντε εναντίον κανενός»	264
2. «Πέντε εναντίον δύο»	265
3. «Πέντε εναντίον πέντε»	265
Επίθεση Ζώνης	266
Άσκηση επίθεσης ζώνης	
Άσκηση «όστρακο», διεισδύω και πασάρω (draw and kick).....	267
Αξιολόγησε την επιτυχία σου	268
Βήμα 10. Ομαδική άμυνα	269
Παράγοντες της άμυνας των πρωταθλητών.....	270
Άμυνα στην μπάλα.....	272
Άμυνα μακριά από την μπάλα.....	274
Άμυνα στον guard της δυνατής πλευράς με την μπάλα στον πλάγιο.....	276
Άμυνα στον guard της αδύνατης πλευράς, όταν η μπάλα είναι στον άλλο guard.....	277
Άμυνα στον πλάγιο της αδύνατης πλευράς, όταν η μπάλα είναι στον guard.....	278
Άμυνα στον guard της αδύνατης Πλευράς όταν η μπάλα είναι στον πλάγιο	278
Άμυνα στον πλάγιο της αδύνατης πλευράς όταν η μπάλα είναι στον άλλο πλάγιο	279
Ασκήσεις άμυνας μακριά από την μπάλα	
1. Άρνηση (deny) στον πλάγιο.....	280
2. Βοήθεια και επαναφορά από την αδύνατη πλευρά	281
Η άμυνα στο low post.....	282
Άσκηση άμυνας στο low post	
Άρνηση στο low pos.....	289
Άμυνα στα κοψίματα.....	283
Άμυνα στα κοψίματα προς την μπάλα (flash cut).....	284
Ασκήσεις άμυνας στο κόψιμο προς την μπάλα (flash cut)	
1. Άρνηση κοψίματος και εξάσκηση στην κίνηση της πίσω πόρτας	285
2. Έξι σημεία.....	286
Άμυνα στα σκριν.....	287
Αμυντικές περιστροφές (rotations).....	291
Ασκήσεις αμυντικής περιστροφής	
1. Άσκηση «όστρακο» (shell) αμυντικής τοποθέτησης.....	293
2. Άσκηση «όστρακο» (shell) βοήθειας και επαναφοράς.....	293
3. Άσκηση «όστρακο» (shell) άμυνας στον κόφτη.....	294
4. Άσκηση «όστρακο» (shell)	295
Άμυνα ζώνης.....	296
Άμυνα ζώνης 3-2	297
Άμυνα ζώνης 2-3	299
Συνδυασμένες άμυνες	302
Αξιολόγησε την επιτυχία σου	303