

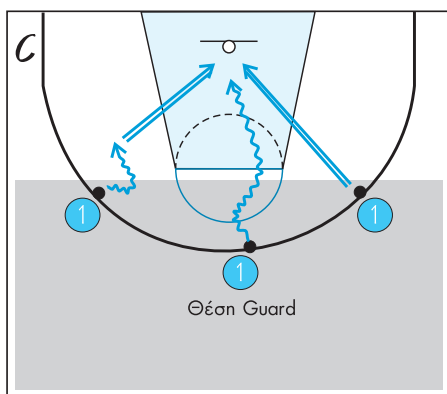
2. Επιθετικές Κινήσεις Μερικής Τακτικής

2.1 Επιθετικές κινήσεις 1 παίκτη

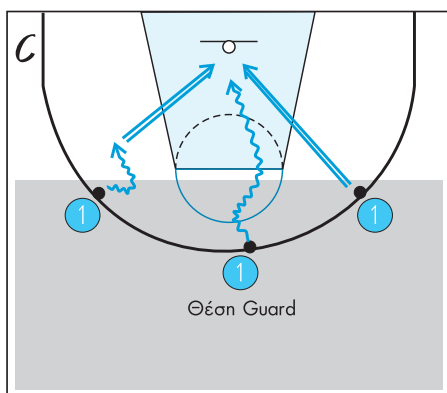
1η επιθετική κίνηση 1 παίκτη:

Περιφερειακοί παίκτες

- 1 Guard ή
- 1 Forward



Σχήμα επιθετικών κινήσεων 1 παίκτη, 1α



Σχήμα επιθετικών κινήσεων 1 παίκτη, 1β

Κινήσεις με μπάλα (Προσποιώσεις):

Οι βασικές προσποιώσεις με πρόσωπο στο καλάθι, από θέση Guard (σχήμα επιθετικών κινήσεων 1 παίκτη, 1α) και θέση Left και Right Forward (σχήμα επιθετικών κινήσεων 1 παίκτη, 1β) αρχίζουν από θέση τριπλής απειλής και τελειώνουν με διαφορετικό σουτ στο καλάθι:

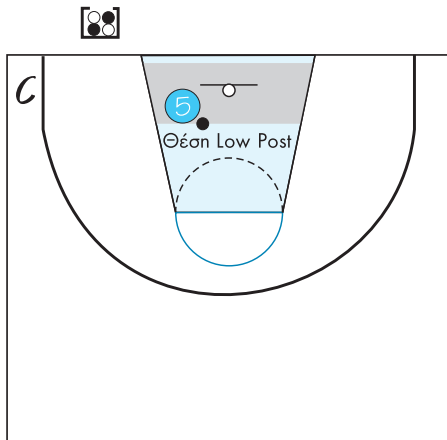
1. Σταυρωτό βήμα (cross over) και μπάσιμο ή σουτ.
2. Προσποίηση για σουτ και διείσδυση.
3. Προσποίηση για διείσδυση (drop step) και jump shot.
4. Προσποίηση για διείσδυση (drop step), προσποίηση για σουτ, και διείσδυση (εμπρός - πίσω - εμπρός).
5. Προσποίηση για διείσδυση (drop step), reverse pivot και μπάσιμο ή σουτ.
6. Σταυρωτό βήμα (cross over), reverse ντρίπλα και μπάσιμο ή σουτ.
7. Βήμα δισταγμού, διείσδυση και μπάσιμο ή σουτ.



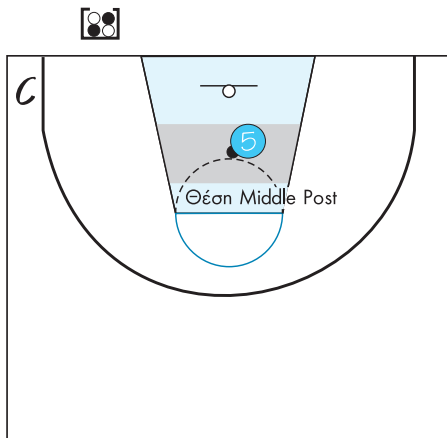
2η επιθετική κίνηση 1 παίκτη:

Pivot παίκτες

- 1 Low Post ή
- 1 Middle Post



Σχήμα επιθετικών κινήσεων 1 παίκτη, 2α



Σχήμα επιθετικών κινήσεων 1 παίκτη, 2β

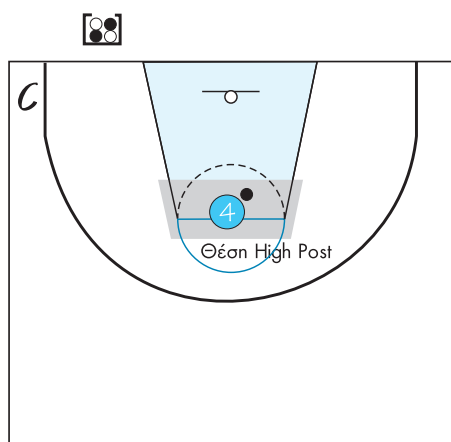
Οι βασικές προσποίσεις με πλάτη στο καλάθι, από θέση Low Post (σχήμα επιθετικών κινήσεων 1 παίκτη, 2α) και θέση Middle Post (σχήμα επιθετικών κινήσεων 1 παίκτη, 2β):

1. Προσποίηση με σώμα και μπάλα, μετωπιαίο ρινοτ και jump shot.

2. Μετωπιαίο ρινοτ εσωτερικά, προσποίηση για σουτ, ντρίπλα με τα δυο χέρια, και layup ή jump shot από τη baseline.
3. Μετωπιαίο ρινοτ εσωτερικά, με προσποίηση για σουτ, προσποίηση για μπάσιμο και jump shot.
4. Μία ντρίπλα με δυο χέρια εσωτερικά και σύγχρονη μετατόπιση των ποδιών, μετωπιαίο ρινοτ και jump shot.
5. Η ίδια κίνηση αλλά αντί για jump shot, προσποίηση για σουτ, και jump hook αντίθετα.
6. Ραχιαίο ρινοτ προς τη baseline μετατόπιση με μια ντρίπλα με δυο χέρια, σύγχρονη μετατόπιση ποδιών, jump shot.
7. Μετωπιαίο ρινοτ, προσποίηση για σουτ μια ντρίπλα με δυο χέρια με σύγχρονο γύρισμα πλάτης και layup ή jump shot από την άλλη πλευρά.
8. Προσποίηση προς τη baseline με σώμα και μπάλα, ντρίπλα με σύγχρονη μετατόπιση των ποδιών και hook shot.
9. Με την υποδοχή της μπάλας, συγχρόνως γίνεται κίνηση με το εσωτερικό πόδι προς το καλάθι και hook shot.
10. Με την υποδοχή της μπάλας, συγχρόνως γίνεται stride stor με εξωτερικό ρινοτ πόδι (ρινοτ απομάκρυνσης) και jump shot.
11. Προσποίηση προς τη baseline με σώμα και μπάλα, ντρίπλα σταμάτημα και jump shot.
12. Sky hook. Γύρισμα προς τη baseline και συγχρόνως hook shot με το εξωτερικό χέρι.

Ρινοτ παίκτες

- 1 High Post



Σχήμα επιθετικών κινήσεων 1 παίκτη, 2γ

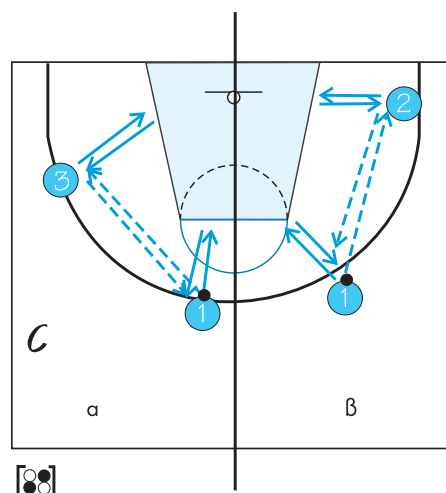
Οι βασικές προσποίσεις με πλάτη στο καλάθι, από θέση High Post (σχήμα επιθετικών κινήσεων 1 παίκτη, 2γ):

1. Προσποίηση, μετωπιαίο ρινοτ και jump σουτ.
2. Η ίδια κίνηση όμως αντί για σουτ, προσποίηση για σουτ και μπάσιμο.
3. Προσποίηση για μπάσιμο, ραχιαίο ρινοτ και μπάσιμο ή jump shot.
4. Προσποίηση, reverse ρινοτ, ντρίπλα και μπάσιμο ή jump shot.
5. Κίνηση από low post στο high post, stride stop με εξωτερικό ρινοτ πόδι (ρινοτ απομάκρυνσης) και jump shot.

2.2 Επιθετικές κινήσεις
2 παικτών1η Επιθετική κίνηση
2 παικτών

Συνεργασία 2 περιφερειακών παικτών

- 1 Guard με 1 Guard ή
- 1 Guard με 1 Forward



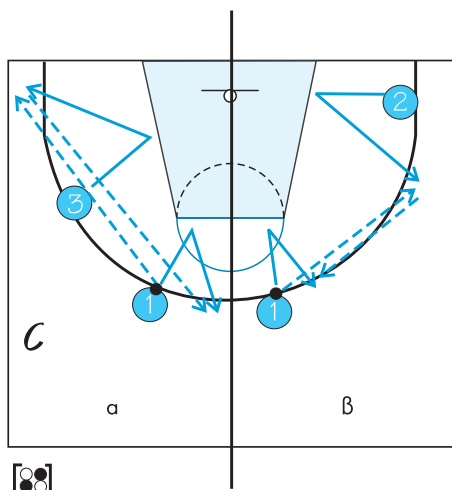
Σχήμα επιθετικών κινήσεων 2 παικτών, 1α

Κινήσεις χωρίς μπάλα (Ξεμαρκαρίσματα):

Κίνηση μέσα-έξω:

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Οι περιφερειακοί παίκτες κάνουν κίνηση προς το καλάθι, και, αμέσως επιστρέφουν στην αρχική τους θέση για υποδοχή της μπάλας (σχήμα επιθετικών κινήσεων 2 παικτών, 1α). Ξεμαρκαρίσματα στο wing (περίπτωση α) και ξεμαρκαρίσματα στη baseline (περίπτωση β).

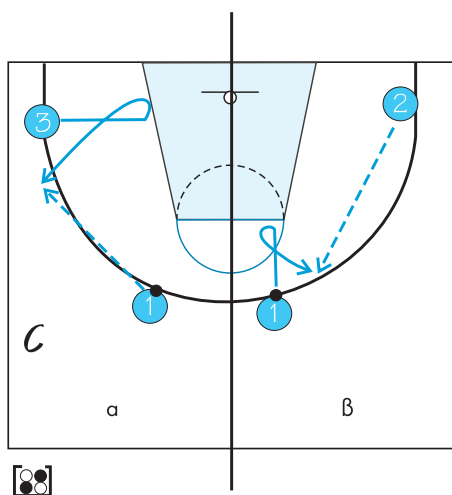
Η υποδοχή της μπάλας γίνεται με το εξωτερικό χέρι του περιφερειακού παίκτη να προβάλλει σαν στόχος για πάσα από τον Ο1. Ταυτόχρονα έχουμε σταμάτημα jump stop με πρόσωπο στο καλάθι ή σταμάτημα βηματισμό (stride stop) με εσωτερικό ή εξωτερικό πόδι και ρινοτ στο καλάθι, σε θέση τριπλής απειλής.



Σχήμα επιθετικών κινήσεων 2 παικτών, 1β

Κίνηση "V":

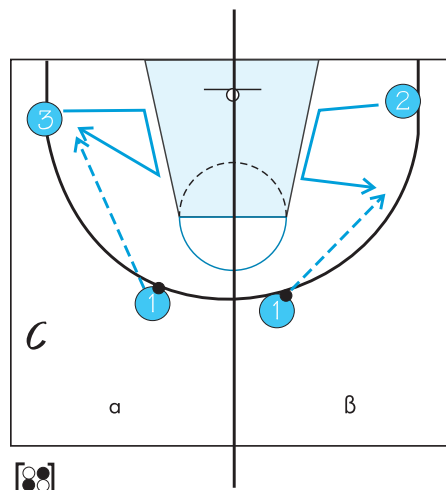
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Οι περιφερειακοί παίκτες προσποιούνται κίνηση προς το καλάθι και αλλάζουν κατεύθυνση διαγράφοντας ένα "V" για να υποδεχθούν τη μπάλα (σχήμα επιθετικών κινήσεων 2 παικτών, 1β). Ξεμαρκάρισμα μακριά από τη μπάλα (περίπτωση α) και ξεμαρκάρισμα προς τη μπάλα (περίπτωση β).



Σχήμα επιθετικών κινήσεων 2 παικτών, 1γ

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Ίδια κίνηση όπως παραπάνω, αλλά εδώ η κίνηση "V" γίνεται με

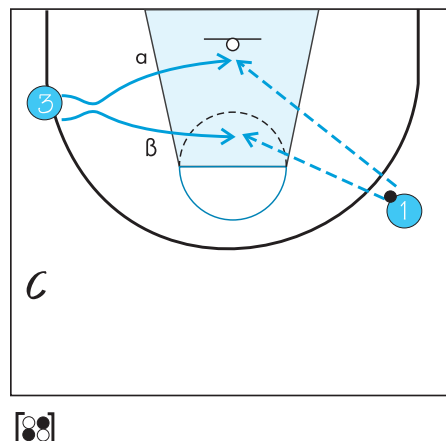
ρολλάρισμα (σχήμα επιθετικών κινήσεων 2 παικτών, 1γ). Ξεμαρκάρισμα σε θέση forward (περίπτωση α) και ξεμαρκάρισμα σε θέση guard (περίπτωση β).



Σχήμα επιθετικών κινήσεων 2 παικτών, 1δ

Κίνηση "Π":

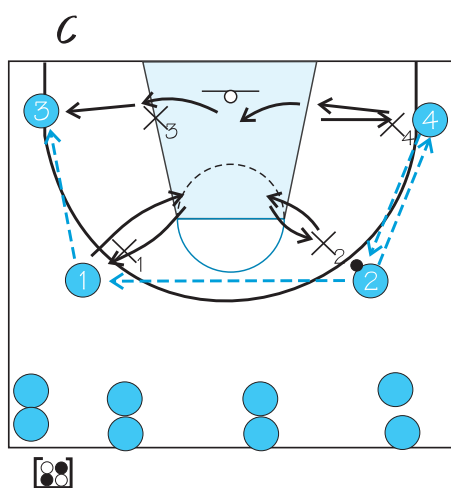
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Οι περιφερειακοί παίκτες προσποιούνται κίνηση προς το καλάθι, αλλάζουν κατεύθυνση προς τη γραμμή ελεύθερων βολών και τελικά πετάγονται έξω, για να υποδεχθούν την μπάλα (σχήμα επιθετικών κινήσεων 2 παικτών, 1δ). Ξεμαρκάρισμα μακριά από την μπάλα (περίπτωση α) και ξεμαρκάρισμα προς την μπάλα (περίπτωση β).



Σχήμα επιθετικών κινήσεων 2 παικτών, 1ε

6. Ασκήσεις 4 εναντίον 4

1η Άσκηση 4 εναντίον 4



Σχήμα άσκησης 4 εναντίον 4, 1

ΣΚΟΠΟΣ: Να εξασκήσει τους παίκτες στις βασικές κινήσεις της άμυνας στην ολοκληρωμένη της σχεδόν μορφή.

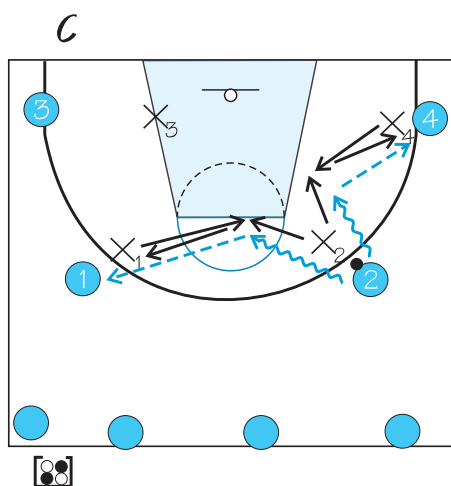
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Οι παίκτες χωρίζονται σε τετράδες. Δύο τετράδες βρίσκονται εντός του γηπέδου (μία επιθετική Ο και μια αμυντική Χ) και καταλαμβάνουν θέσεις στην περιφέρεια (shell), όπως φαίνεται στο σχήμα άσκησης 4 εναντίον 4, 1. Οι επιθετικοί παίκτες μένουν στατικοί και αλλάζουν πάσες μεταξύ τους κάθε 2 δευτερόλεπτα. Οι αμυντικοί αντιδρούν σε κάθε πάσα και αναπροσαρμόζουν τις αμυντικές θέσεις τους. Όταν η μπάλα βρίσκεται στον Ο2, ο αμυντικός Χ2 παίζει άμυνα στην μπάλα πιέζοντας τον αντίπαλο προς τα πλάγια ή προς το κέντρο ανάλογα με την

επιλογή του προπονητή. Ο Χ4 τοποθετείται σε θέση άρνησης (overplay). Ο Χ1, ανάλογα με την τακτική του προπονητή, παίζει στο τρίγωνο, overplay ή overplay βοήθειας και ο αμυντικός της αδύνατης πλευράς Χ3 τοποθετείται στην πλάγια γραμμή της ρακέτας. Η μπάλα, στη συνέχεια, πασάρεται από τον Ο2 στον Ο4. Οι αμυντικοί αναπροσαρμόζουν τη θέση τους. Ο Χ4 άμυνα πάνω στην μπάλα, ο Χ2 άμυνα σε μια πάσα απόσταση, σε παίκτη που βρίσκεται μακρύτερα απ' την μπάλα σε σχέση με το καλάθι. Ο Χ1 άμυνα σε δύο πάσες απόσταση και ο Χ3 άμυνα αδύνατης πλευράς στην ευθεία περίπου που ενώνει τα δύο καλάθια. Όταν οι αμυντικοί μάθουν αυτές τις μετακινήσεις, επιτρέπονται οι διαγώνιες και μακρινές πάσες, για να αυτοματοποιηθούν οι κινήσεις. Οι παίκτες αλλάζουν από επίθεση σε άμυνα, η άμυνα βγαίνει απ' το γήπεδο, η επίθεση γίνεται άμυνα και μια νέα τετράδα ξεκινάει στην επίθεση.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ:

- ✓ Καλή αμυντική ισορροπία, σωστή δουλειά των ποδιών και γρήγορη μετάπτωση στην καινούρια αμυντική θέση.
- ✓ Οι παίκτες πρέπει να γνωρίζουν συνεχώς τη θέση της μπάλας και του παίκτη.
- ✓ Η γνώση ότι η άμυνα απαιτεί ομαδική δουλειά και η σπουδαιότητα της βοήθειας από την αδύνατη πλευρά.

2η Άσκηση 4 εναντίον 4



Σχήμα άσκησης 4 εναντίον 4, 2

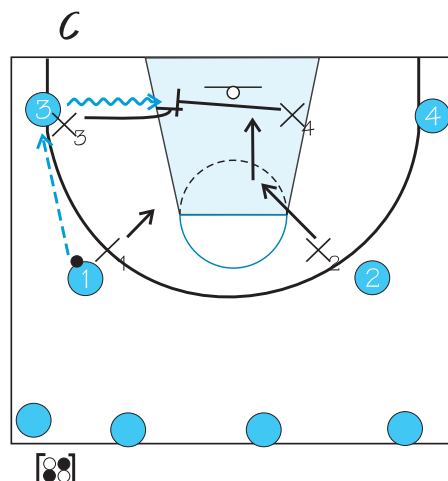
ΣΚΟΠΟΣ: Να ενθαρρύνει τους αμυντικούς παίκτες να σταματούν την επιθετική διείσδυση από την περιφέρεια.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Οι παίκτες διατάσσονται, όπως στην προηγούμενη 1η άσκηση, 4 εναντίον 4 (shell). Στην άσκηση αυτή, κάθε επιθετικός που δέχεται πάσα είναι υποχρεωμένος να επιχειρήσει διείσδυση και όταν τον κλείσουν, να πασάρει στο διπλανό συμπαίκτη του. Όπως φαίνεται στο σχήμα της άσκησης 4 εναντίον 4, 2, ο O2 έχει την μπάλα και προσπαθεί για διείσδυση αριστερά ή δεξιά του αντιπάλου του. Ανάλογα από ποια πλευρά διεισδύει κινείται ο αντίστοιχος αμυντικός (ο X1 ή ο X4) για να βοηθήσει το συμπαίκτη του να σταματήσει τον ντριμπλέρ. Όταν ο O2 δεν μπορεί να φτάσει στο καλάθι, πασάρει στο διπλανό συμπαίκτη του (O1 ή O4 αντίστοιχα), ο οποίος κάνει το ίδιο. Οι O3 και O4 μπορούν να διεισδύσουν μόνο από πάνω σε αυτή την άσκηση. Κάθε φορά που ένας επιθετικός μπορεί να πετύχει layup είναι ελεύθερος απ' τον προπονητή να σκοράρει. Αυτό αναγκάζει τους αμυντικούς να προσπαθήσουν περισσότερο την επόμενη φορά.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ:

- ✓ Πίεση από τον αμυντικό του ντριμπλέρ να κινηθεί αυτός ανοιχτά, για να δοθεί χρόνος στο συμπαίκτη να συγκλίνει.
- ✓ Αυτοσυγκέντρωση των αμυντικών στην άσκηση για την γρήγορη βοήθεια στο συμπαίκτη.
- ✓ Γρήγορη ανάκαμψη μετά τη βοήθεια (help and recover).

3η Άσκηση 4 εναντίον 4



Σχήμα άσκησης 4 εναντίον 4, 3α

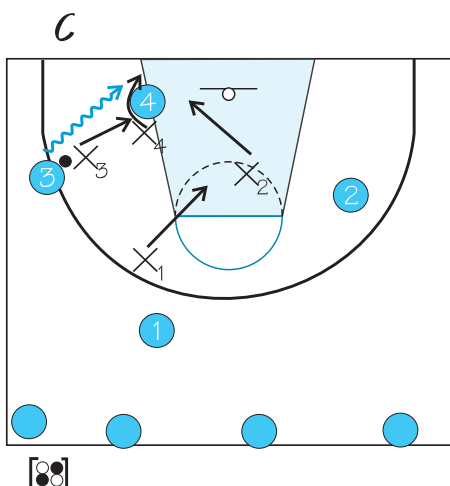
ΣΚΟΠΟΣ: Να τονίσει τη σωστή αντίδραση απ' όλους τους αμυντικούς σε μία διείσδυση από την τελική και την περιστροφή (rotation) για το κλείσιμο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Οι παίκτες τοποθετούνται σε διάταξη shell. Οι επιθετικοί πασάρουν μεταξύ τους και οι αμυντικοί μετακινούνται μαζί με κάθε πάσα. Κάθε φορά που η μπάλα φτάνει σε έναν από τους O3 ή O4 ο αντίπαλος του τον προτρέπει να διεισδύσει από την τελική. Ο επιθετικός ντριμπλάρει προς το καλάθι και ο αμυντικός της αδύνατης πλευράς X4 έρχεται να τον

σταματήσει στην πλάγια γραμμή της ρακέτας στήνοντας μια παγίδα με το συμπαίκτη του Χ3, στον ντριμπλέρ Ο3. Ο αμυντικός δύο πάσες απόσταση Χ2, πέφτει στην ευθεία της μπάλας, για να αποτρέψει μια πάσα απέναντι στον Ο4, ενώ ο τέταρτος αμυντικός Χ1 είναι υπεύθυνος για τις έξω πάσες στους Ο1 και Ο2. Όταν η μπάλα βγει έξω, οι αμυντικοί τρέχουν να πάρουν τις θέσεις τους.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ:

- ✓ Μετακίνηση όλων των αμυντικών σε πάσα και γρήγορη κίνηση του forward της αδύνατης πλευράς για το κλείσιμο της διείσδυσης.
- ✓ Κίνηση του guard αδύνατης πλευράς χαμηλά στη ρακέτα για να εκτρέψει πιθανή παράλληλη πάσα στην τελική γραμμή.
- ✓ Γρήγορη επαναφορά των αμυντικών όταν η μπάλα βγει έξω από το double team.



Σχήμα άσκησης 4 εναντίον 4, 3β

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 1: Η διείσδυση από την τελική και η περιστροφή (rotation) για το κλείσιμο με ή χωρίς double team (σχήμα

άσκησης 4 εναντίον 4, 3β), εκτελείται με την τοποθέτηση του Ο4 σε θέση low post.

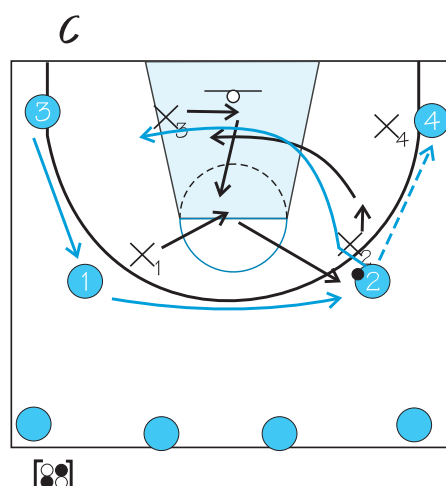
ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ:

- ✓ Ο αμυντικός της βοήθεια πρέπει να βγει μπροστά από τον επιθετικό post και να σταματήσει οποιαδήποτε πάσα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 2: Η ίδια άσκηση εκτελείται με την προσθήκη ενός βοηθού C1 που κινείται παράλληλα στην τελική και όταν πάρει την μπάλα επιχειρεί διείσδυση από την τελική αναγκάζοντας τους αμυντικούς να περιστραφούν, για να κλείσουν την διείσδυση.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 3: Το ίδιο μπορεί να επιτευχθεί με την τοποθέτηση δύο βοηθών C1 και C2 στις δύο γωνίες της τελικής με τις πλάγιες γραμμές, που έχουν την ίδια υπευθυνότητα με την προηγούμενη παραλλαγή.

4η Άσκηση 4 εναντίον 4



Σχήμα άσκησης 4 εναντίον 4, 4

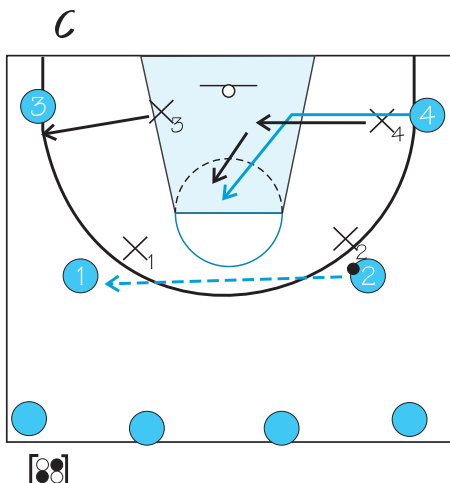
ΣΚΟΠΟΣ: Να εξασκήσει τους αμυντικούς στην ομαδική αντιμετώπιση του give and go που επιχειρείται από την επίθεση.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Οι παίκτες στήνονται σε διάταξη shell. Ο Ο2 έχει την μπάλα και πασάρει κάτω στον Ο4. Στη συνέχεια, εκτελεί give and go κόψιμο. Ο Χ2 κινείται πίσω και προς την μπάλα σε θέση τέτοια που να αναγκάσει τον επιθετικό να κόψει πίσω του. Ο Ο2 συνεχίζει την κίνησή του μέσα στη ρακέτα και βγαίνει στην αδύνατη πλευρά χαμηλά. Βγάνοντας στην αδύνατη πλευρά, οι επιθετικοί αλλάζουν μια θέση, για να υπάρχει, ισορροπία. Επειδή ο αμυντικός του παίκτη που κόβει βρίσκεται ανάμεσα σε αυτόν και την μπάλα μια πάσα backdoor είναι εξ' ολοκλήρου ευθύνη του αμυντικού της αδύνατης πλευράς.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ:

- ✓ Κίνηση του αμυντικού προς την μπάλα και πίσω, για να αναγκάσει τον επιθετικό να κόψει πίσω του.
- ✓ Επαγρύπνηση των αμυντικών της αδύνατης πλευράς για το σταμάτημα τυχόν backdoor πάσας.

5η Άσκηση 4 εναντίον 4



Σχήμα άσκησης 4 εναντίον 4, 5

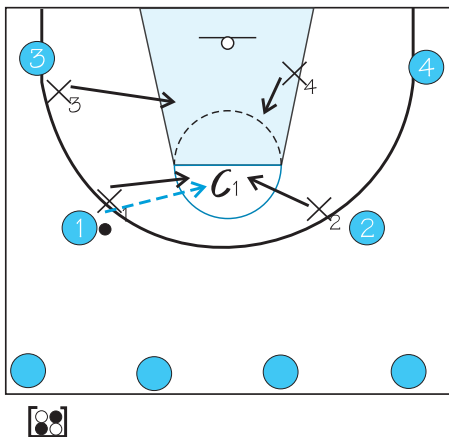
ΣΚΟΠΟΣ: Να εξασκήσει τους αμυντικούς στα κοψίματα από την αδύνατη πλευρά προς την μπάλα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Οι παίκτες διατάσσονται σε διάταξη shell. Ο Ο2 πασάρει την μπάλα στον Ο1. Με την πάσα αυτή, ο forward της αδύνατης πλευράς Ο4, κόβει αρχικά στη ρακέτα και στη συνέχεια προς την μπάλα, σε μια προσπάθεια να δεχτεί πάσα. Για το λόγο αυτό, ο αμυντικός Χ4 πρέπει να δουλέψει πολύ σκληρά για να μη δώσει την ευκαιρία στον αντίπαλό του να δεχτεί πάσα. Ο Χ4, τη στιγμή που γίνεται πάσα από τον Ο2 στον Ο1, από overlap που έπαιζε, κινείται προς τη ρακέτα ερχόμενος σε θέση άμυνας στην αδύνατη πλευρά. Βλέποντας τον Ο4 να κόβει προς την μπάλα προετοιμάζεται να μπει στην πορεία κίνησης του αντιπάλου του. Ο αμυντικός Χ4 κατά την τοποθέτηση αυτή δεν ανοίγεται προς την μπάλα, αλλά κρατάει το σώμα του προς τον αντίπαλό του διατηρώντας οπτική επαφή με την μπάλα. Στη συνέχεια, ο Χ4 θα παίξει την κατάλληλη άμυνα στον Ο4, ανάλογα με την πλευρά που θα κινηθεί. Μετά το τέλος της κίνησης του Ο4, ο Ο1 πασάρει στον Ο2, κάτι που δίνει το σύνθημα στον Ο3 να κόψει προς την μπάλα.

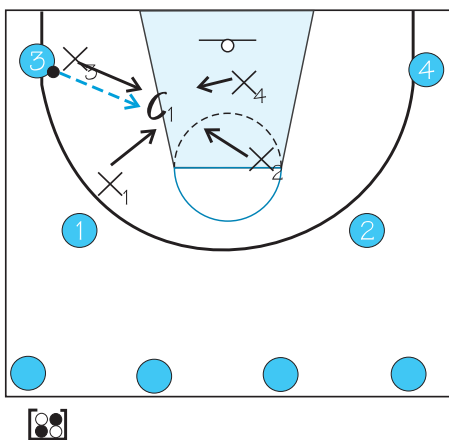
ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ:

- ✓ Η μετακίνηση του αμυντικού ταυτόχρονα με την πάσα, για να έρθει σε θέση που να μπορεί να αντιδράσει ικανοποιητικά.
- ✓ Η σωστή πρόβλεψη της πορείας του αντιπάλου και η έγκαιρη τοποθέτηση σ' αυτή, για να αναγκαστεί ο επιθετικός να αλλάξει κατεύθυνση,

6η Άσκηση 4 εναντίον 4



Σχήμα άσκησης 4 εναντίον 4, 6α



Σχήμα άσκησης 4 εναντίον 4, 6β

ΣΚΟΠΟΣ: Να δημιουργήσει στους αμυντικούς παίκτες μια κατάσταση βοήθειας απέναντι στο επιθετικό highpost.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Οι παίκτες τοποθετούνται σε διάταξη shell. Ένας βοηθός C1 είναι στημένος στην προσωπική και είναι ελεύθερος να κινείται ζητώντας την μπάλα. Οι εξωτερικοί επιθετικοί παίκτες είναι στατικοί και κάνουν πάσες μεταξύ τους. Κάθε φορά που ο C1 ζητάει την μπάλα, οι

επιθετικοί μπορούν να πασάρουν. Οι αμυντικοί αμέσως πρέπει να κλείσουν το βοηθό C1 και να τον αναγκάσουν να πασάρει έξω. Όταν ο βοηθός έχει την μπάλα στο highpost, οι δύο αμυντικοί guards X1 και X2 φλοτάρουν, ενώ οι δύο αμυντικοί forwards X3 και X4 συγκλίνουν πίσω από τον post. Όταν η μπάλα βρίσκεται στο low-middlepost, οι αμυντικοί της δυνατής πλευράς X1, X3 φλοτάρουν, ενώ οι X2, X4 έρχονται για βοήθεια από πίσω. Ο C1 μπορεί να κρατήσει την μπάλα για 2 δευτερόλεπτα για να ελεγχθούν οι αμυντικές τοποθετήσεις.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ:

- ✓ Όταν οι αμυντικοί κλείνουν στο post, να βλέπουν και τον παίκτη τους και την μπάλα και να είναι σε θέση να κινηθούν γρήγορα στις νέες θέσεις τους.
- ✓ Ο C1 πρέπει κατά διαστήματα να ντριμπλάρει στο καλάθι, για να ελέγξει αν οι αμυντικοί κλείνουν σωστά.

