


# BASKETBALL



## Περιεχόμενα

II. Εισαγωγικό σημείωμα.....	13
III. Επεξηγήσεις για την κατανόηση των σχημάτων.....	15
<b>Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή .....</b>	<b>17</b>
1.1 Κινήσεις μερικής τακτικής .....	17
1.2 Ασκήσεις μερικής τακτικής.....	17
1.2.1 Βασικές αρχές επιλογής και διδασκαλίας ασκήσεων.....	18
1.2.2 Γενικές αρχές εκτέλεσης των ασκήσεων μερικής τακτικής.....	19
<b>Κεφάλαιο 2: Επιθετικές κινήσεις μερικής τακτικής .....</b>	<b>21</b>
2.1 Επιθετικές κινήσεις 1 παίκτη.....	21
2.2 Επιθετικές κινήσεις 2 παικτών.....	23
2.3 Επιθετικές κινήσεις 3 παικτών.....	33
2.4 Επιθετικές κινήσεις 4 παικτών.....	52
<b>Κεφάλαιο 3: Ασκήσεις 1 εναντίον 1.....</b>	<b>59</b>
1η άσκηση 1 εναντίον 1.....	59
2η άσκηση 1 εναντίον 1.....	60
3η άσκηση 1 εναντίον 1.....	61
4η άσκηση 1 εναντίον 1.....	61
5η άσκηση 1 εναντίον 1.....	62
6η άσκηση 1 εναντίον 1.....	63
7η άσκηση 1 εναντίον 1.....	65
8η άσκηση 1 εναντίον 1.....	66
9η άσκηση 1 εναντίον 1.....	67
10η άσκηση 1 εναντίον 1.....	68
11η άσκηση 1 εναντίον 1.....	69
12η άσκηση 1 εναντίον 1.....	70
13η άσκηση 1 εναντίον 1.....	71

14η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	72
15η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	72
16η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	73
17η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	74
18η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	74
19η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	75
20η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	76
21η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	77
22η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	77
23η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	78
24η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	79
25η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	80
26η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	81
27η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	82
28η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	83
29η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	83
30η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	84
31η Άσκηση 1 εναντίον 1 .....	85
32η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	85
33η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	86
34η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	87
35η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	87
36η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	88
37η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	89
38η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	91
39η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	92
40η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	93
41η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	94
42η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	95
43η άσκηση 1 εναντίον 1 .....	96
<b>Κεφάλαιο 4: Ασκήσεις 2 εναντίον 2.....</b>	<b>97</b>
1η άσκηση 2 εναντίον 2 .....	97
2η άσκηση 2 εναντίον 2 .....	98
3η άσκηση 2 εναντίον 2 .....	99
4η άσκηση 2 εναντίον 2 .....	100

5η άσκηση 2 εναντίον 2.....	101
6η άσκηση 2 εναντίον 2.....	101
7η άσκηση 2 εναντίον 2.....	102
8η άσκηση 2 εναντίον 2.....	103
9η άσκηση 2 εναντίον 2.....	104
10η άσκηση 2 εναντίον 2.....	105
11η άσκηση 2 εναντίον 2.....	105
12η άσκηση 2 εναντίον 2.....	106
13η άσκηση 2 εναντίον 2.....	107
14η άσκηση 2 εναντίον 2.....	108
15η άσκηση 2 εναντίον 2.....	109
16η άσκηση 2 εναντίον 2.....	110
17η άσκηση 2 εναντίον 2.....	111
18η άσκηση 2 εναντίον 2.....	112
19η άσκηση 2 εναντίον 2.....	113
20η άσκηση 2 εναντίον 2.....	113
21η άσκηση 2 εναντίον 2.....	114
22η άσκηση 2 εναντίον 2.....	115
23η άσκηση 2 εναντίον 2.....	117
<b>Κεφάλαιο 5: Ασκήσεις 3 εναντίον 3.....</b>	<b>119</b>
1η άσκηση 3 εναντίον 3.....	119
2η άσκηση 3 εναντίον 3.....	120
3η άσκηση 3 εναντίον 3.....	121
4η άσκηση 3 εναντίον 3.....	122
5η άσκηση 3 εναντίον 3.....	122
6η άσκηση 3 εναντίον 3.....	123
7η άσκηση 3 εναντίον 3.....	124
8η άσκηση 3 εναντίον 3.....	126
9η άσκηση 3 εναντίον 3.....	127
10η άσκηση 3 εναντίον 3.....	127
11η άσκηση 3 εναντίον 3.....	128
12η άσκηση 3 εναντίον 3.....	129
13η άσκηση 3 εναντίον 3.....	130
14η άσκηση 3 εναντίον 3.....	130
15η άσκηση 3 εναντίον 3.....	131

16η άσκηση 3 εναντίον 3 .....	132
17η άσκηση 3 εναντίον 3 .....	133
18η άσκηση 3 εναντίον 3 .....	134
19η άσκηση 3 εναντίον 3 .....	135
20η άσκηση 3 εναντίον 3 .....	136
<b>Κεφάλαιο 6: Ασκήσεις 4 εναντίον 4.....</b>	<b>137</b>
1η άσκηση 4 εναντίον 4.....	137
2η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	138
3η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	138
4η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	139
5η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	140
6η άσκηση 4 εναντίον 4.....	141
7η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	142
8η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	143
9η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	144
10η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	144
11η άσκηση 4 εναντίον 4.....	145
12η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	146
13η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	146
14η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	147
15η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	148
16η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	149
17η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	150
18η άσκηση 4 εναντίον 4.....	151
19η άσκηση 4 εναντίον 4 .....	152
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>153</b>