



- για τη διδασκαλία κάθε επιθετικού συστήματος πρέπει να εφαρμόζεται η μέθοδος όλο-μέρος-όλο. Δηλαδή, να παρουσιάζεται όλη η επιθετική κίνηση, αναλύοντας στο πού αποσκοπεί, να σπάει σε τμήματα (2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3 και 4 εναντίον 4). Επίσης, η προπόνηση να γίνεται στην αρχή χωρίς άμυνα και μετά με άμυνα (σταδιακά αυξανόμενη δυσκολία) και στο τέλος να εφαρμόζεται το συνολικό επιθετικό σύστημα, αρχικά χωρίς άμυνα και στη συνέχεια με παθητική και ενεργητική άμυνα.

Γενικές αρχές για την επίθεση εναντίον man to man

Για την επίθεση εναντίον m.t.m., οι επιτιθέμενοι αθλητές πρέπει να τηρούν κάποιους κανόνες, οι οποίοι είναι:

- όταν δεν έχουν την μπάλα, πρέπει να κοιτούν τον αθλητή με την μπάλα αλλά και τους συναθλητές τους και να «διαβάζουν» καλά την άμυνα,
- χωρίς την μπάλα, πρέπει να έχουν συνεχή κίνηση και ειδικά αφού κάνουν τη πάσα, είναι απαραίτητο να κινούνται: οι κινήσεις που μπορούν να κάνουν είναι give and go, screen, ξεμαρκάρισμα κ.λπ.),
- να έχουν διαρκή επικοινωνία με τους συναθλητές τους και να αποφεύγουν να κάνουν δύο κοψίματα ταυτόχρονα στον ίδιο χώρο. Καλό είναι να διατηρούν τον κεντρικό χώρο της ρακέτας ελεύθερο,
- όταν ο επιθετικός υποδέχεται την μπάλα, πρέπει να κοιτάξει κατευθείαν προς το καλάθι (για σουτ ή πιθανή assist πάσα κοντά σ' αυτό) και να βρίσκεται σε θέση τριπλής απειλής (δηλαδή, να είναι σε θέση για σουτ, για ντρίπλα ή πάσα). Εάν πιέζεται καλό είναι να προτιμά να προστατεύει την μπάλα και όχι να ντρίπλάρει άσκοπα,
- να έχουν πάντα περιφερειακή όραση όταν υποδέχονται την μπάλα, κοιτώντας όλους τους συναθλητές τους και ειδικά αυτόν που τους πάσαρε, για ένα give and go, screen κ.λπ.,
- να έχουν γνώση των επιλογών με την μπάλα, από τη θέση της κορυφής, από την πλάγια θέση, από την τελική γραμμή και από το low post,
- να χρησιμοποιούν την ντρίπλα μόνο όταν δεν μπορούν να κάνουν πάσα:
 - α) για να αποφύγουν μια παγίδα,
 - β) για να βελτιώσουν τη γωνία πασαρίσματος και
 - γ) για να κάνουν διείσδυση προς το καλάθι (έχοντας στο μυαλό τους πάντα την πάσα μέσα ή έξω),
- οι σωστές και καλές αποστάσεις, που πρέπει να έχουν οι επιτιθέμενοι, δίνουν τη δυνατότητα για πιο αποτελεσματικές διεισδύσεις και πάσες, καθώς επίσης και για καλύτερες επιθετικές επιλογές,
- στη χρήση των screen, που πρέπει να γίνονται με σωστές γωνίες, να δίνουν δύο δυνατότητες πάσας και ταυτόχρονα να «διαβάζουν» την άμυνα. Π.χ. σε τυχόν αμυντική αλλαγή, ο screener πρέπει με κάποιο ρινοτ που θα κάνει, να ζητήσει την μπάλα όσο το δυνατόν πιο κοντά στο καλάθι,
- στο παιχνίδι του low post, ο ρινοτ να παίρνει συνήθως θέση στη νοητή ευθεία μπάλα-καλάθι. Εάν δεν μπορεί να πάρει την μπάλα, τότε να δημιουργεί κάποιο screen ή εάν είναι καλός περιφερειακά, να βγαίνει έξω για να απειλήσει,
- οι περιφερειακοί να δημιουργούν τρίγωνο, όταν θέλουν να πασάρουν την μπάλα στον ρινοτ κοντά στο καλάθι,
- ο ψηλός αθλητής να κινείται προς τη θέση του high post, κάνοντας κίνηση flash, ανάμεσα στον πασέρ και τον πιθανό παραλήπτη, για να ξεμαρκαριστεί ή για να βελτιώσει τη γωνία πασαρίσματος (πιθανή high-low κίνηση),
- αν και έχουν 24'' για την επίθεση, πρέπει να ψάχνουν από την αρχή με επιθετικότητα το καλάθι,
- να «διαβάζουν» συνεχώς την άμυνα (π.χ. αν υπάρχει ένας κακός αμυντικός, αν δημιουργούνται ανισοϋφείς καταστάσεις κ.λπ.),
- να υπάρχει συγχρονισμός (timing) στο παιχνίδι, χωρίς βιασύνη, με αλλαγές στον ρυθμό του παιχνιδιού ή η επιβολή του ρυθμού που συμφέρει,



- να γίνονται προσποιήσεις όταν ο αθλητής θέλει να κάνει πάσα,
- να υπάρχει συνεχώς αμυντική ισορροπία (π.χ. σε ένα σουτ ή σε μια διείσδυση) και να γίνεται προσπάθεια για επιθετικό rebound και
- οι αθλητές να έχουν συνεχή γνώση του χρόνου, του σκορ και των φάουλ.

■ Επιθετικά συστήματα

Τα επιθετικά συστήματα, ενάντια στην άμυνα m.t.m., μπορούν να ταξινομηθούν σε 4 κατηγορίες:

- 1) ελεύθερες επιθέσεις, (free lance / form offenses),
- 2) συνεχόμενες επιθέσεις, (continuity offences),
- 3) προσχεδιασμένες επιλογές (plays) και
- 4) μεικτές επιθέσεις.

Ελεύθερες επιθέσεις (free lance / form offenses)

Αφορούν κινήσεις, που αφενός δεν είναι αυστηρά προκαθορισμένες, αφετέρου, αν και υπάρχει μια σχετική ελευθερία, διέπονται από ορισμένους κανόνες.

Συνεχόμενες επιθέσεις (continuity offences)

Πρόκειται για συνεχόμενες και προκαθορισμένες κινήσεις των αθλητών και της μπάλας, που δίνουν τη δυνατότητα, συνήθως σε όλους τους αθλητές, να κάνουν την επίθεση και να σκοράρουν.

Προσχεδιασμένες επιθέσεις (plays/quick hitter plays)

Πρόκειται για προσχεδιασμένες κινήσεις, που αποσκοπούν στο να σκοράρουν συγκεκριμένοι αθλητές ή αφορούν τα τελευταία δευτερόλεπτα της περιόδου ή και των 24'' και μπορεί να περιλαμβάνουν 1 ή 2 πάσες και εκτέλεση της επίθεσης (quick hitter plays).

Μεικτές επιθέσεις

Οι κινήσεις αυτές ξεκινούν έχοντας ως αφετηρία μια συνεχόμενη ή ελεύθερη επίθεση και καταλήγουν σε κάποιες προσχεδιασμένες επιλογές για κάποιους αθλητές.

Επιθετικές διατάξεις

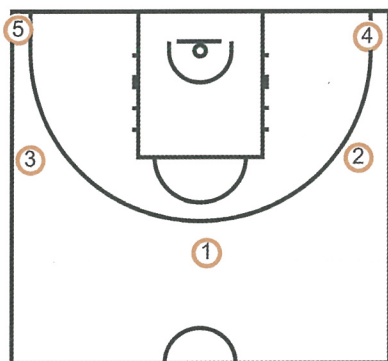
Κάθε επιθετικό σύστημα έχει ως βάση μια αρχική τοποθέτηση των αθλητών. Ανάλογα με τον αριθμό των αθλητών που παίζουν περιφερειακά ή μέσα στη ρακέτα υπάρχουν οι εξής πιθανές επιθετικές διατάξεις:

- α) με 5 έξω. Εάν η ομάδα διαθέτει 5 κοντούς ή ισουψείς αθλητές ή όταν η αντίπαλη ομάδα έχει πιο ψηλούς αθλητές,
- β) με 4 έξω και 1 μέσα. Όταν η ομάδα έχει έναν ψηλό και ικανό αθλητή, που συνήθως αγωνίζεται στη θέση του low ή του high post,
- γ) με 3 έξω και 2 μέσα. Με 2 ψηλούς αθλητές μέσα στη ρακέτα και 3 αθλητές στην περιφέρεια και με εναλλακτικό τρόπο εκδήλωσης των επιθέσεων,
- δ) με 2 έξω και 3 μέσα. Όταν το παιχνίδι μεταφέρεται περισσότερο κοντά στο καλάθι, με σκοπό την εκμετάλλευση των ψηλών αθλητών, δηλαδή για ένα αποτελεσματικό inside game, και
- ε) με 1 έξω και 4 μέσα, χωρίς αυτό να σημαίνει απαραίτητα ότι και οι 4 αθλητές παίζουν συνεχώς μέσα στη ρακέτα.

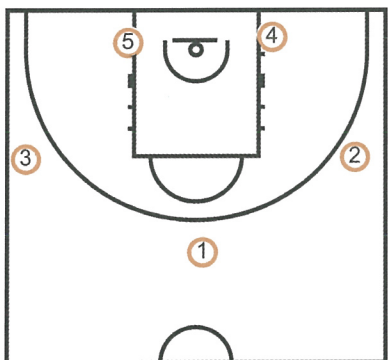
Επίσης, ανάλογα με το πώς είναι τοποθετημένοι στην αρχική τους διάταξη οι αθλητές (η αρίθμηση ξεκινά από την κεντρική γραμμή του γηπέδου και καταλήγει στην τελική γραμμή, ανάλογα με τις σειρές των αθλητών που υπάρχουν), δίνονται σε συνέχεια οι έξι πιθανές διατάξεις.

Διάταξη 1-2-2

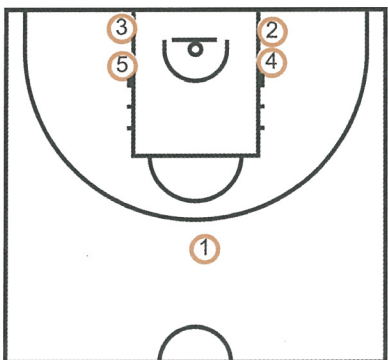
Αφορά επιθετική διάταξη, που έχει 5 αθλητές έξω (σχ. 54) ή τη διάταξη εκείνη που 2 αθλητές παίρνουν θέση κοντά στο καλάθι (σχ. 55) ή την περίπτωση της ελεύθερης επίθεσης double stack (σχ. 56).



Σχήμα 54



Σχήμα 55



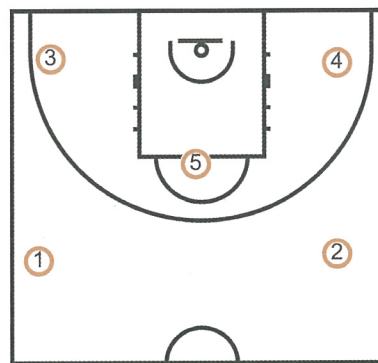
Σχήμα 56

Διάταξη 2-1-2

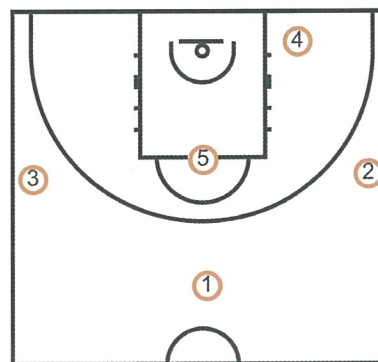
Στην επιθετική αυτή διάταξη, συνήθως ο ψηλός ή κάποιος άλλος αθλητής (σχ. 57), τοποθετείται στο ύψος της γραμμής της ελεύθερης βολής (στο high post).

Διάταξη 1-3-1

Στη διάταξη αυτή, από την οποία ξεκινούν πολλά επιθετικά συστήματα, οι 3 αθλητές τοποθετούνται στο ύψος και την προέκταση της γραμμής της ελεύθερης βολής (σχ. 58).



Σχήμα 57



Σχήμα 58

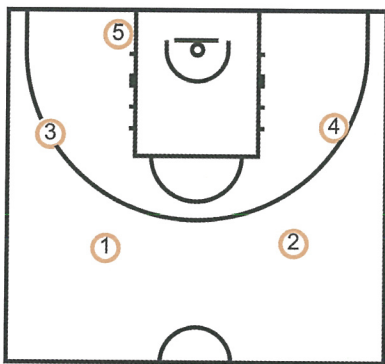


Διάταξη 2-2-1

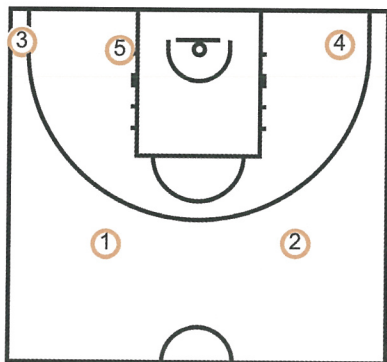
Στη διάταξη αυτή, συνήθως ο ψηλός αθλητής βρίσκεται χαμηλά στο low post, ενώ οι forward λίγο πιο ψηλά και τα guard έξω από το τρίποντο (σχ. 59).

Διάταξη 2-3

Οι 3 πιο ψηλοί αθλητές, χωρίς να είναι απόλυτο αυτό, βρίσκονται πιο χαμηλά σε σχέση με τα 2 guard (σχ. 60)· συνήθως αφορά την αρχική τοποθέτηση της συνεχόμενης επίθεσης flex.



Σχήμα 59

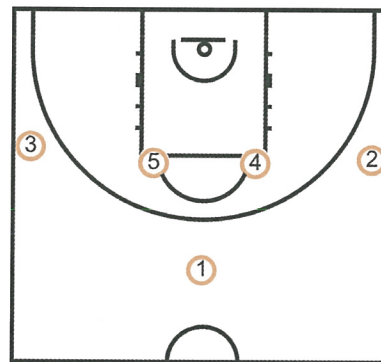


Σχήμα 60

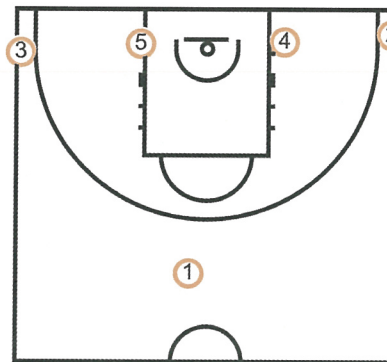
Διάταξη 1-4 (στο high post ή στο middle post ή στο low post)

Στη διάταξη αυτή, οι 4 αθλητές βρίσκονται στο ύψος της γραμμής της ελεύθερης βολής (σχ. 61), στο ύψος του middle post ή και του low post, δηλαδή χαμηλά κοντά στην τελική γραμμή (σχ. 62).

Είναι όμως σημαντικό, στις αναπτυξιακές ηλικίες, όλοι οι αθλητές να μπορούν να παίζουν σε όλες τις θέσεις. Γι' αυτόν τον λόγο, στο παρόν βιβλίο επιλέχθηκαν να αναλυθούν ορισμένες μόνο επιθετικές κινήσεις, στις οποίες όλοι οι αθλητές παίζουν σε όλες τις θέσεις.



Σχήμα 61



Σχήμα 62



■ Ελεύθερες επιθέσεις

Passing game ή motion

Το passing game (ή η κίνηση «motion») είναι η επιθετική μορφή, η οποία διαφέρει από την επίθεση ενός προσχεδιασμένου παιχνιδιού, είτε αυτό αφορά την κίνηση των αθλητών, είτε την κίνηση της μπάλας. Η επίθεση αυτή βασίζεται στην αναγνώριση της άμυνας, στη μη προαποφασισμένη συνέχεια της κίνησης, στην εκμετάλλευση των επιθετικών ικανοτήτων των αθλητών και εστιάζεται σε 3 βασικές αρχές: την πάσα, το κόψιμο και το screen στην μπάλα ή μακριά απ' αυτήν.

Οι αιτίες της χρησιμοποίησής του είναι οι εξής:

- η συνεχής κίνηση των αθλητών και ειδικά η κίνησή τους με screen, η οποία δεν επιτρέπει στην άμυνα να δίνει πιθανές και αποτελεσματικές βοήθειες από την αδύνατη πλευρά,
- μια προκαθορισμένη επίθεση, η οποία συνήθως ξεκινά από μια αρχική διάταξη και είναι εύκολο να αναγνωρισθεί και να αντιμετωπισθεί. Αντίθετα, σ' αυτήν την ελεύθερη επίθεση δεν απαιτείται απόλυτα η προκαθορισμένη διάταξη,
- είναι δύσκολη έως αδύνατη η αμυντική πρόβλεψη των ενεργειών, που μάλιστα δεν είναι προκαθορισμένες,
- είναι δύσκολη στο να κατασκοπευθεί από τους αντιπάλους,
- είναι ο ιδανικότερος τρόπος, για τους αθλητές σε αναπτυσσόμενες ηλικίες, να μάθουν την κίνηση χωρίς την μπάλα, το συγχρονισμό και τη συνεργασία για ένα ελεύθερο σουτ,
- συμμετέχουν όλοι οι αθλητές αδιάκοπα, χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένο τέλος της επίθεσης,
- η προπόνηση στη συγκεκριμένη επίθεση, βοηθά ταυτόχρονα την προπόνηση τόσο της επίθεσης όσο και της άμυνας, σε όλες τις βασικές τεχνικές,
- αναπτύσσονται συνεχώς οι επιθετικές ικανότητες όλων των αθλητών σε μέγιστο βαθμό, είτε παίζοντας ως περιφερειακοί είτε κοντά στο καλάθι (π.χ. στο passing game με 5 περιφερειακούς αθλητές),

- μπορεί να χρησιμοποιηθεί αμέσως μετά τον αιφνιδιασμό ή και χωρίς αυτόν, ενώ σε άλλες χρονικές στιγμές μπορεί να χρησιμεύσει ως παιχνίδι καθυστέρησης,
- η δομή της δέχεται εύκολα αλλαγές και προσαρμογές, σύμφωνα με τις τροποποιήσεις των κανονισμών ή σύμφωνα με τη φιλοσοφία του προπονητή,
- μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί ενάντια και σε άλλες μορφές άμυνας, π.χ. εναντίον ζώνης ή εναντίον μεικτών αμυνών ή εναντίον της ζώνης προσαρμογής αλλά και εναντίον όλων των τύπων των πιεστικών αμυνών, και
- στις προκαθορισμένες επιθέσεις οι αθλητές μπορεί να έχουν στιγμές αμηχανίας, όταν συναντούν καλά οργανωμένες άμυνες. Όμως, στο passing game διδάσκονται να αναγνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν, ώστε να υπερτερούν έναντι της οποιασδήποτε άμυνας και να αισθάνονται ικανοποιημένοι από την ελευθερία που τους δίνεται για τη δημιουργία ευκαιριών για τους ίδιους και τους συναθλητές τους.

Η επίθεση αυτή έγινε ιδιαίτερα δημοφιλής στη δεκαετία του 1960 και ως σήμερα θεωρείται πολύ αποτελεσματική κίνηση, επειδή συνεχώς ανανεώνεται: παρουσιάζει δύο διαφορετικές μορφές:

- α) την κίνηση των αθλητών χωρίς screen, που βασίζεται στα κοψίματα και χρησιμοποιήθηκε αρχικά από το North Carolina και
- β) την κίνηση με screen, που χρησιμοποιήθηκε αρχικά από το Πανεπιστήμιο της Indiana. Και οι δύο μορφές εφαρμόστηκαν σε σημαντικό βαθμό από τους Dean Smith και Bobby Knight αντίστοιχα.

Οι αθλητές πρέπει πάντα να έχουν στο μυαλό τους την πάσα, το κόψιμο και το screen.

Πάσα (passing)

Το συνεχές πασάρισμα επιδιώκει την εξάλειψη της χρήσης της ντρίπλας, άρα και τα πιθανά λάθη ή την καθυστέρηση στο παιχνίδι. Απαραίτητο στοιχείο είναι να έχουν οι αθλητές σωστές και μεγάλες αποστάσεις μεταξύ τους και η επιλογή του σημείου της πάσας να είναι



μακριά από τον αμυντικό. Κάθε επιθετικός, μετά την υποδοχή της μπάλας, δεν πρέπει να βιαστεί να ντριπλάρει αλλά να απειλήσει το καλάθι με σουτ, με διείσδυση ή με πάσα μέσα στη ρακέτα.

Κόψιμο (cutting)

Πριν την υποδοχή της μπάλας, ο επιθετικός πρέπει να χρησιμοποιεί σωστά τους τρόπους ξεμαρκαρίσματος (V κίνηση, L κίνηση, Z κίνηση, κ.λπ.) και όταν η άμυνα είναι πολύ πιεστική, να πραγματοποιεί ολοκληρωμένες back door κινήσεις μέχρι το καλάθι. Μετά την πάσα, αφού «διαβάσει» την άμυνα, πρέπει συνεχώς να κινείται, είτε εκτελώντας κίνηση give and go (με ή χωρίς προσποίηση), είτε κάποια άλλη κίνηση αλλά χωρίς να μένει ακίνητος, γιατί έτσι βοηθάει την άμυνα. Σκοπός της κίνησης μετά την πάσα είναι:

- α) να πάρει την μπάλα για ένα ελεύθερο σουτ ή
- β) για πιθανό ποστάρισμα, ενώ αν δεν δεχτεί την πάσα, θα πρέπει να αναπληρώσει τον συναθλητή του σε κάποια κενή θέση.

Screen (screening)

Προσθέτοντας τα screen στην κίνηση, αυξάνονται τα προβλήματα για τους αμυνόμενους και παράλληλα οι πιθανότητες για ένα ελεύθερο σουτ. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν screen μακριά από την μπάλα, τα οποία είναι τα αντίθετα, τα οριζόντια, τα χιαστί, τα κάτω και τα πίσω. Τα screen με την μπάλα μπορεί να πραγματοποιηθούν στην κορυφή ή στα πλάγια, εσωτερικά ή εξωτερικά. Σε όλες τις περιπτώσεις είναι απαραίτητη η σωστή γωνία τοποθέτησης για το screen και η εκμετάλλευσή του, αφού όμως γίνει το σωστό «διάβασμα» της άμυνας.

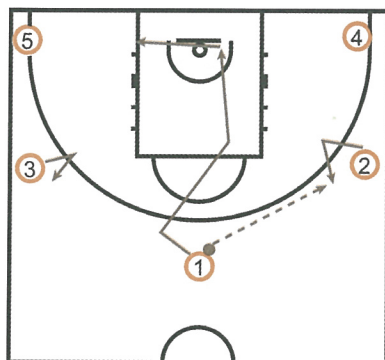
Το passing game μπορεί να ξεκινήσει από μια ποικιλία αρχικών επιθετικών διατάξεων: 1-2-2, 2-3, 1-3-1, 2-1-2 και 1-4. Στη βασική του μορφή, μπορεί σταδιακά να προστίθενται κανόνες, σχετικά με τη στιγμή που γίνεται κόψιμο ή screen. Δηλαδή, ανάλογα με το είδος της πάσας να γίνεται η κατάλληλη κίνηση (π.χ. σε μια κάθετη πάσα να γίνεται κίνηση give and go, ενώ σε μια οριζόντια πάσα να πραγματοποιούνται screen). Καλό είναι να επιδιώκεται να πηγαίνει η μπάλα στη

γωνία, στη συνέχεια να αλλάζει πλευρά και να μην γίνονται ταυτόχρονα δύο κοψίματα στην ίδια πλευρά. Επίσης, χρειάζεται να είναι προαποφασισμένη η στιγμή που θα γεμίζει κάποιος αθλητής τη θέση του high post κάνοντας μια κίνηση flash ή τότε θα κάνει ένα εξωτερικό screen για ένα ελεύθερο σουτ ή μια διείσδυση και πάσα. Τέλος, πρέπει να γνωρίζει τι θα επακολουθήσει αν η μπάλα πάει στο low post ή αν σε κάποιον συγκεκριμένο αθλητή, για να δημιουργείται ένα pick and roll. Φυσικά, όσο περισσότεροι κανόνες μπαίνουν, περιορίζεται η ελευθερία των αθλητών, με αποτέλεσμα το παιχνίδι να γίνεται ίσως πιο προβλέψιμο.

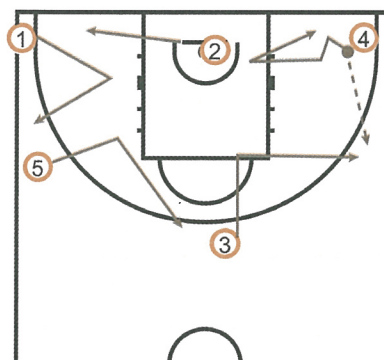
Passing game με 5 περιφερειακούς

Στις μικρές ηλικίες, όπως επίσης όταν μια ομάδα διαθέτει ισούψεις αθλητές ή καλούς σουτέρ ή όταν οι ψηλοί αθλητές της έχουν την ικανότητα να παίξουν ως περιφερειακοί, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτή η βασική επιθετική μορφή. Όλοι οι αθλητές πρέπει να ξέρουν να κινούνται χωρίς την μπάλα, να είναι καλοί χειριστές της, να μπορούν να παίζουν ένας εναντίον ενός, να είναι σε θέση να εκμεταλλευτούν τις καταστάσεις για ένα ελεύθερο σουτ και γενικότερα να γνωρίζουν οτιδήποτε παρουσιάζεται απρόβλεπτα στην επίθεση. Πρέπει να υπάρχει συνεχής κίνηση και των 5 αθλητών, με αποτέλεσμα να δημιουργούν μια ισορροπημένη επίθεση, που κάνει τον καθένα διαρκή απειλή για το καλάθι. Η αρχική διάταξη (σχ. 63) είναι 1-2-2 και οι κινήσεις των αθλητών αναλύονται στα σχήματα 63-66.

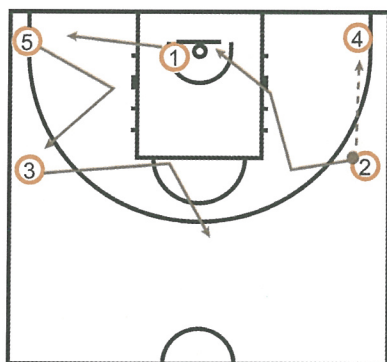
Ο Ο1 πασάρει την μπάλα σε έναν πλάγιο, π.χ. τον Ο2 (σχ. 63), ο οποίος έχει ξεμαρκαριστεί. Αμέσως ο Ο1 κάνει κίνηση give and go, ζητώντας την μπάλα μέχρι κάτω από το καλάθι. Οι Ο3 και Ο5 με μέσα έξω κίνηση αναπληρώνουν και ο Ο1 αναπληρώνει στην ελεύθερη γωνία (σχ. 64). Ο Ο2, με τη σειρά του, μπορεί να πασάρει την μπάλα είτε στον Ο3, που ανέβηκε στη θέση του playmaker, είτε στον Ο4. Καλό είναι η μπάλα να πηγαίνει μέχρι τη μια γωνία και στη συνέχεια να



Σχήμα 63



Σχήμα 65



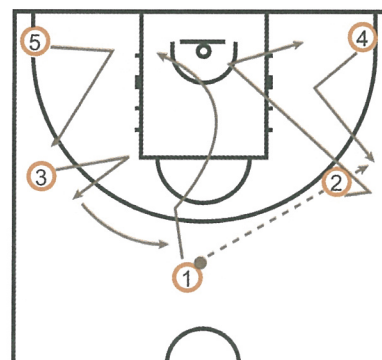
Σχήμα 64

αλλάζει πλευρά. Έστω, ότι πασάρει την μπάλα στον 04 (σχ. 64), ο 02 κόβει προς το καλάθι ζητώντας την μπάλα, ενώ οι υπόλοιποι συναθλητές του αναπληρώνουν. Όταν ο 02 βρεθεί κάτω από το καλάθι, «διαβάζει» ποια γωνία είναι ελεύθερη και αναπληρώνει και αυτός. Επίσης, μπορεί να κάνει και post up για λίγο πριν βγει από την άλλη πλευρά. Την ίδια κίνηση κάνει και ο 04, που αφού πασάρει την μπάλα στον 03, στη συνέχεια κινείται και αυτός προς το low post, για να κάνει post up, επειδή όμως η κενή γωνία βρίσκεται στη θέση που κατείχε, επιστρέφει στην ίδια πλευρά και γωνία (σχ. 65).

Όταν ένας επιθετικός (π.χ. ο 02) πιέζεται και δεν μπορεί να πάρει την μπάλα περιφερειακά, τότε ο συγκεκριμένος πρέπει να πραγματοποιήσει ολοκληρωμένη κίνηση back door στο καλάθι, ενώ ο επόμενος επιθετικός (ο 04), τον αναπληρώνει και η κίνηση give and go συνεχίζεται με την ίδια μορφή (σχ. 66).

Στην κίνηση του passing game με τη χρήση screen, η αρχική διάταξη είναι η ίδια αλλά υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες, που εκτελούνται:

- η πάσα μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε αθλητή και
- οι δύο πιο κοντινοί στην μπάλα αθλητές πραγματοποιούν screen μακριά απ' αυτήν.



Σχήμα 66

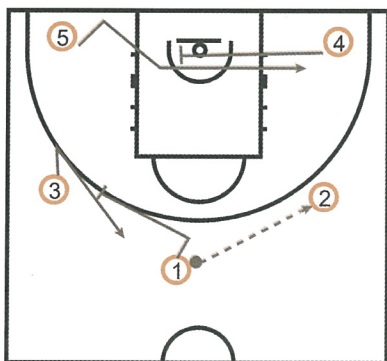


Τα screen που χρησιμοποιούνται είναι:

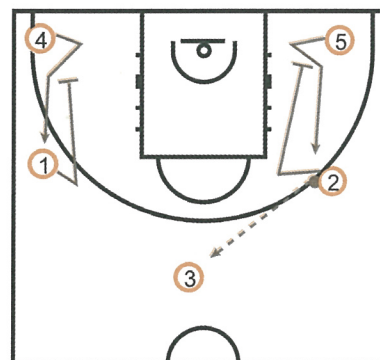
- α) το screen μακριά από την μπάλα ή αντίθετο screen, που γίνεται από τον αθλητή που βρίσκεται στη θέση του playmaker, στον αντίθετο από την μπάλα πλάγιο,
- β) το κάτω ή down screen, που γίνεται από τους πλάγιους αθλητές, στους αθλητές που είναι χαμηλά στις γωνίες,
- γ) το πίσω ή up ή back screen, που γίνεται από τους αθλητές που παίζουν χαμηλά, πιο κοντά προς την τελική, στους αθλητές που βρίσκονται στο πλάι ή πιο κοντά προς την κεντρική γραμμή και
- δ) το cross screen, που γίνεται από τον αθλητή που παίζει χαμηλά στην πλευρά της μπάλας, στον αθλητή που παίζει στην αντίστοιχη θέση στην αδύνατη πλευρά.

Στο σχήμα 67 ο 01 πασάρει την μπάλα πλάγια στον 02 και στη συνέχεια πραγματοποιεί αντίθετο screen στον 03, ο οποίος αναπληρώνει στη θέση του τον 01. Ταυτόχρονα, ο 04 κάνει cross screen για τον 05, ο οποίος αναπληρώνει και αυτός στη θέση του τον 04.

Εάν, στη συνέχεια, η μπάλα δοθεί πίσω στην κορυφή (σχ. 68) στον 03, τότε οι δύο αθλητές 01 και 02, που παίζουν στα πλάγια, στην προέκταση της γραμμής της ελεύθερης βολής, πραγματοποιούν down screen στους αθλητές που βρίσκονται χαμηλά στις γωνίες (στους 04 και 05), οι οποίοι βγαίνουν επάνω και αναπληρώνουν τις θέσεις των προηγούμενων.

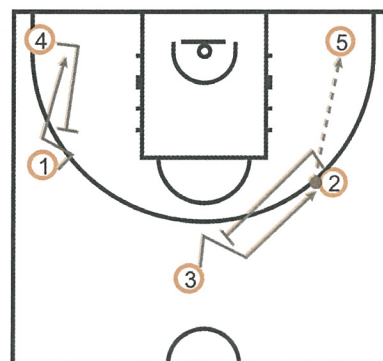


Σχήμα 67

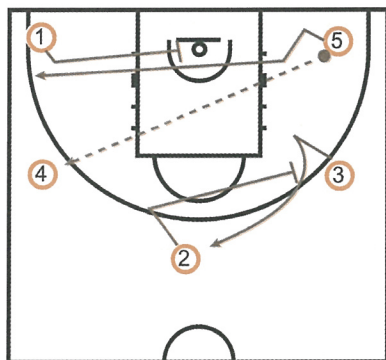


Σχήμα 68

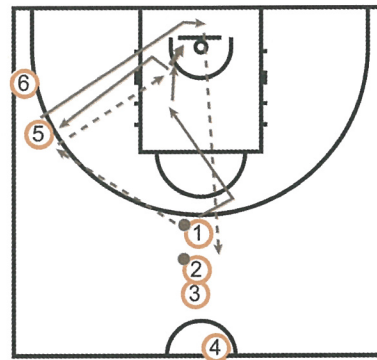
Όμως, εάν η μπάλα δοθεί από τον 02, που βρίσκεται πλάγια, σε αθλητή που είναι χαμηλά στη γωνία στη δυνατή πλευρά (στον 05, σχ. 69), τότε οι 02 και 04 εκτελούν up screen αντίστοιχα στους 03 και 01, οι οποίοι τους αναπληρώνουν στις θέσεις τους. Σε περίπτωση, που δοθεί κάποια διαγώνια πάσα (σχ. 70), από κάτω προς τα πάνω, δηλαδή από τον 05 στον 04, ο 02 πραγματοποιεί αντίθετο screen για τον 03 και ο 01 cross screen για τον 05, που με τη σειρά τους (εάν δεν εκμεταλλευθούν τα screen για ένα ελεύθερο σουτ ή μια κατάσταση ένας εναντίον ενός) αναπληρώνουν στις θέσεις τους αυτούς που έκαναν τα screen.



Σχήμα 69



Σχήμα 70



Σχήμα 71

Δηλαδή, κάθε φορά που η μπάλα πηγαίνει σε κάποιον αθλητή, οι κοντινοί στην μπάλα θα κάνουν screen (αντίθετο ή down ή up ή cross), στους διπλανούς αλλά πιο απομακρυσμένους απ' αυτούς συναθλητές τους.

Μεθοδική διδασκαλία του passing game με 5 περιφερειακούς

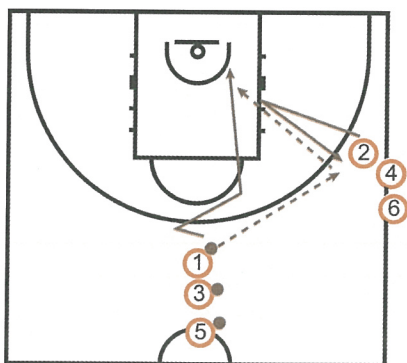
▶ Άσκηση εφτάρι

- **Σκοπός:** η εκμάθηση του give and go για lay up ή για ποστάρισμα.
- **Αριθμός αθλητών:** 6 ή περισσότεροι αθλητές σε κάθε καλάθι.
- **Χώρος και εξοπλισμός:** οι 2 πρώτοι αθλητές με 1 μπάλα και 1 προπονητής σε κάθε καλάθι.
- **Διαδικασία:** οι 4 είναι στη θέση του playmaker και οι 2 στα πλάγια, στη θέση του forward. Ο 01 πασάρει την μπάλα πλάγια στον 05 και πραγματοποιεί κίνηση give and go για ένα εύκολο lay up. Ο 05, που πάσαρε, παίρνει την μπάλα από το καλάθι, πριν πέσει κάτω και την πασάρει στον επόμενο αθλητή της σειράς (τον 03), ενώ αυτός που σκόραρε (ο 01) κινείται γρήγορα πίσω από τον 06, για να συνεχιστεί η κίνηση με give and go του επόμενου αθλητή (σχ. 71). Το ίδιο συνεχίζεται με τον 02 να δίνει πάσα στον 06 κ.ο.κ.

- **Παραλλαγές:**
 - α) διαφοροποιήσεις στο είδος του lay up ή ενός κοντινού jump shot, και
 - β) η ίδια κίνηση αλλά αυτός που κόβει ποστάρει για να υποδεχτεί την μπάλα, ενώ και αυτός που πασάρει την μπάλα κόβει στη συνέχεια από πάνω ή από κάτω, για ένα εύκολο καλάθι. Όποιος ποστάρει με προσποίηση βγαίνει στο τρίποντο, για τη συνέχιση της άσκησης και όποιος σκοράρει δίνει την μπάλα στον επόμενο της σειράς.
- **Διάρκεια:** 8'-10' (4'-5' σε κάθε μια πλευρά του καλαθιού).
- **Έμφαση:** η αλλαγή κατεύθυνσης και ρυθμού, το ξεμαρκάρισμα με προσποίηση, η θέση τριπλής απειλής από τους πλάγιους, οι αποστάσεις μεταξύ των αθλητών, οι προσποιήσεις με την μπάλα, η προστασία της μπάλας, η υποδοχή της μπάλας στο low post, το σωστό κράτημά της και το σωστό ποστάρισμα του αθλητή.
- ▶ **Συνεργασία δύο επιθετικών με give and go**
 - **Σκοπός:** η εκμάθηση του give and go για lay up, με τη συνεργασία δύο αθλητών σε περιφερειακές θέσεις.
 - **Αριθμός αθλητών:** 6 αθλητές σε κάθε καλάθι. Οι 3 στη θέση του playmaker με μπάλα και οι 3 πλάγια, στη θέση του forward, χωρίς μπάλα.



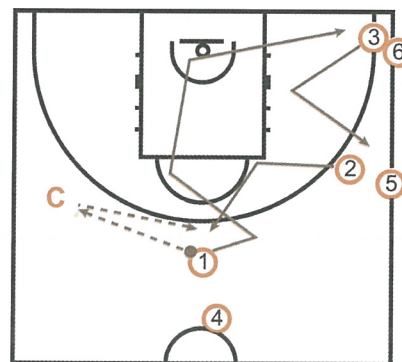
- **Χώρος και εξοπλισμός:** κάθε ζευγάρι έχει 1 μπάλα και 1 προπονητής σε κάθε καλάθι.
- **Διαδικασία:** ο πρώτος αθλητής στην κορυφή (O1) πασάρει την μπάλα πλάγια σ' αυτόν που βρίσκεται στη θέση αυτή (O2) και πραγματοποιεί κίνηση give and go για ένα εύκολο lay up. Αυτός, που πασάρει δεύτερος, παίρνει την μπάλα από το καλάθι και αλλάζουν ρόλους (σχ. 72).
- **Παραλλαγές:**
 - α) οι διαφοροποιήσεις στο είδος του lay up ή του κοντινού jump shot, και
 - β) η ίδια κίνηση αλλά αυτός που κόβει ποστάρει για να υποδεχθεί την μπάλα, ενώ και αυτός που πασάρει την μπάλα, κόβει στη συνέχεια από πάνω ή από κάτω από την μπάλα ή βγαίνει στη γωνία για πιθανό σουτ.
- **Διάρκεια:** 8'-10' (4'-5' για κάθε πλευρά του γηπέδου).
- **Έμφαση:** το ξεμαρκάρισμα του πλάγιου για να δεχτεί την πάσα, η αλλαγή κατεύθυνσης και ρυθμού, η προσποίηση για σουτ και η πάσα από τους πλάγιους, οι αποστάσεις μεταξύ των αθλητών, οι προσποιήσεις με την μπάλα, το ποστάρισμα του αθλητή που κινείται, η πάσα στο low post, η συνεργασία και η προστασία της μπάλας.



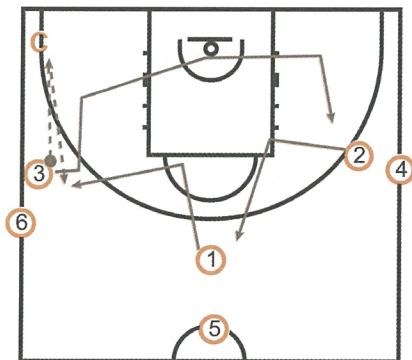
Σχήμα 72

► **Τρεις αθλητές, κίνηση give and go χωρίς άμυνα**

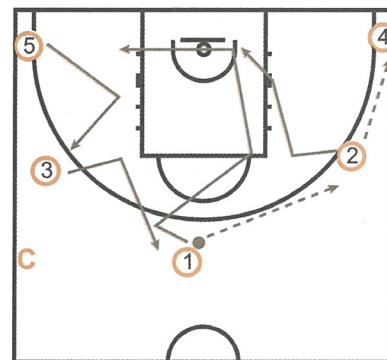
- **Σκοπός:** η εκμάθηση του give and go με συνεργασία 3 αθλητών.
- **Αριθμός αθλητών:** 6 αθλητές σε κάθε καλάθι.
- **Χώρος και εξοπλισμός:** κάθε τριάδα έχει 1 μπάλα και 1 προπονητής σε κάθε καλάθι.
- **Διαδικασία:**
 - α) ο πρώτος αθλητής, που είναι στην κορυφή, (ο O1, σχ. 73α) πασάρει την μπάλα πλάγια στον coach, που βρίσκεται στο φτερό και πραγματοποιεί κίνηση give and go. Αυτός, που είναι στα πλάγια στην αδύνατη πλευρά (ο O2), μετά από προσποίηση αναπληρώνει τον O1· το ίδιο και ο O3, που είναι στη γωνία, αναπληρώνει τον O2. Όποιος κόψει στο καλάθι αναπληρώνει στην ελεύθερη γωνία της αδύνατης πλευράς. Με σύνθημα του προπονητή, ο αθλητής που κόβει, δέχεται την μπάλα και σκοράρει.
 - β) Η ίδια κίνηση αλλά ο προπονητής βρίσκεται στη γωνία (σχ. 73β) και οι 3 αθλητές σε διαφορετικές θέσεις.
 - γ) Η προηγούμενη κίνηση αλλά χωρίς τον προπονητή και μετά από 5 πάσες όποιος κόβει βάζει καλάθι.
 - δ) Η ίδια άσκηση με 4 επιθετικούς, ο τέταρτος επιθετικός βρίσκεται στη θέση του προπονητή.
- **Διάρκεια:** 4'-5' για την κάθε άσκηση.



Σχήμα 73α



Σχήμα 73β



Σχήμα 74

- **Έμφαση:** η αλλαγή κατεύθυνσης και ρυθμού, η θέση τριπλής απειλής, οι αποστάσεις μεταξύ των αθλητών, οι συνεργασίες μεταξύ τους, οι προσποιήσεις με ή χωρίς την μπάλα, η αυτοματοποίηση των κινήσεων και η αναπλήρωση.

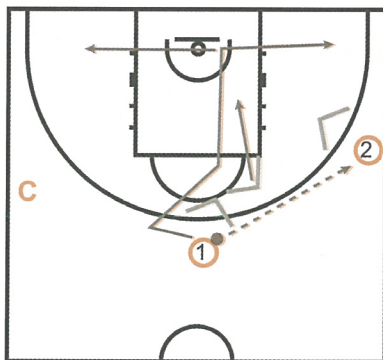
► Πέντε αθλητές give and go χωρίς άμυνα

- **Σκοπός:** η εκμάθηση του give and go με συνεργασία πέντε αθλητών (χωρίς τη χρήση ντρίπλας).
- **Αριθμός αθλητών:** 5 αθλητές σε κάθε καλάθι.
- **Χώρος και εξοπλισμός:** κάθε πεντάδα 1 μπάλα και 1 προπονητής σε κάθε καλάθι.
- **Διαδικασία:** ο 01 πασάρει την μπάλα πλάγια στον 02 και κόβει στο καλάθι, καθώς οι υπόλοιποι της αντίθετης πλευράς αναπληρώνουν (σχ. 74). Ο 02 πασάρει στον 04, κάνει κίνηση give and go και αναπληρώνεται από τον 03. Ο 04 πασάρει στον 03 κ.ο.κ. Μετά τις 7 πάσες, όποιος κόβει προς τη ρακέτα μπορεί να πάρει την μπάλα και να βάλει καλάθι. Αυτός που βάζει το καλάθι κάνει την μπάλα απ' έξω, ενώ οι υπόλοιποι τρέχουν μέχρι το κέντρο και ξαναπαίρνουν τυχαίες θέσεις, για να ξανακάνουν την άσκηση από την αρχή.
- **Διάρκεια:** όσος χρόνος χρειάζεται, ώστε να έχουμε 7 καλάθια.
- **Έμφαση:** η αλλαγή κατεύθυνσης και ρυθμού, η θέση τριπλής απει-

λής, οι αποστάσεις μεταξύ των αθλητών, οι προσποιήσεις με την μπάλα, η μπάλα πηγαίνει από τη μια γωνία και μετά αλλαγή πλευράς και αναπλήρωση.

► Δύο εναντίον δύο give and go με άμυνα

- **Σκοπός:** η εκμάθηση του give and go σε συνεργασία δύο αθλητών με άμυνα.
- **Αριθμός αθλητών:** 4 αθλητές που θα ασκούνται και 2 που θα αναπληρώνουν σε κάθε καλάθι.
- **Χώρος και εξοπλισμός:** 1 ζευγάρι επιτιθέμενων με μπάλα, 2 αμυντικοί και 1 προπονητής σε κάθε καλάθι.
- **Διαδικασία:**
 - α) οι δύο επιθετικοί συνεργάζονται με κίνηση give and go, με σκοπό να σκοράρουν χωρίς ντρίπλα (σχ. 75). Εάν επιτευχθεί καλάθι ή γίνει φάουλ, είναι πόντος υπέρ των επιτιθέμενων και συνεχίζουν με τους ίδιους ρόλους. Το άουτ είναι υπέρ της άμυνας. Κερδίζει η ομάδα που φτάνει πρώτη στους 5 πόντους, και
 - β) η ίδια κίνηση αλλά με περιορισμένες ντρίπλες (π.χ. ο κάθε αθλητής έχει δικαίωμα να κάνει 1 ή 2 ντρίπλες). Επίσης, είναι χρήσιμο να εκτελείται 1-2 φορές η άσκηση στην αρχή με παθητική άμυνα και στη συνέχεια με ενεργή και ανταγωνιστική άμυνα.
- **Διάρκεια:** 8'-10' για την εξάσκηση των 6 αθλητών.

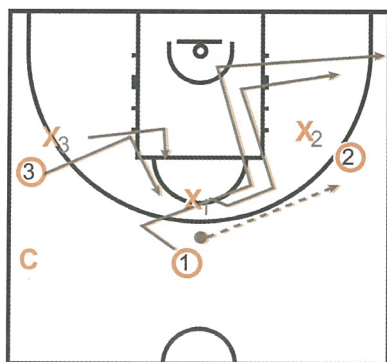


Σχήμα 75

- *Έμφαση:* το «διάβασμα» της άμυνας, η κίνηση give and go, η συνεργασία μεταξύ των αθλητών και η αναπλήρωση των θέσεων.

► **Τρεις αθλητές κίνηση give and go με άμυνα**

- *Σκοπός:* η εκμάθηση και η εξάσκηση του give and go, με συνεργασία 3 αθλητών με άμυνα.
- *Αριθμός αθλητών:* 6 αθλητές σε κάθε καλάθι.
- *Χώρος και εξοπλισμός:* 1 μπάλα και 1 προπονητής σε κάθε καλάθι.
- *Διαδικασία:* τρεις εναντίον τριών, για την εξάσκηση μόνο της κίνησης give and go, με σκοπό να σκοράρουν (σχ. 76). Εάν επιτευχθεί



Σχήμα 76

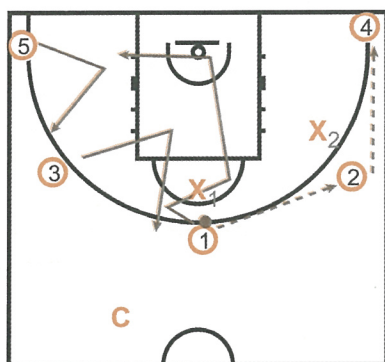
καλάθι ή γίνει φάουλ ξαναπαίζουν με τους ίδιους ρόλους. Το άουτ είναι υπέρ της άμυνας, ενώ κερδίζει η ομάδα που θα φτάσει πρώτη στους 7 πόντους.

• *Παραλλαγές:*

- α) η ίδια άσκηση αλλά με περιορισμό της ντρίπλς, π.χ. ο κάθε αθλητής να έχει δικαίωμα μέχρι δύο ντρίπλς,
 - β) η ίδια άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί και με τέσσερις επιθετικούς και αντίστοιχα τέσσερις αμυντικούς.
- *Διάρκεια:* όσος χρόνος χρειάζεται, για να φτάσει μια ομάδα στους 7 πόντους.
 - *Έμφαση:* το «διάβασμα» της άμυνας, η κίνηση give and go, οι συνεργασίες και η αναπλήρωση, η εκμετάλλευση του ελεύθερου κεντρικού χώρου και ποτέ δύο κοψίματα μαζί προς την ίδια πλευρά.

► **Πέντε εναντίον δύο άσκηση give and go**

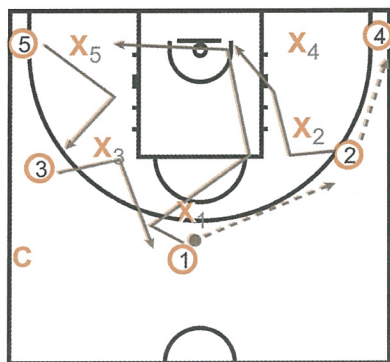
- *Σκοπός:* η εκμάθηση του give and go, με συνεργασία 5 αθλητών και με άμυνα μόνο 2.
- *Αριθμός αθλητών:* 7 αθλητές σε κάθε καλάθι, 5 από τους οποίους παίζουν επίθεση και 2 άμυνα.
- *Χώρος και εξοπλισμός:* 1 μπάλα και 1 προπονητής σε κάθε καλάθι.
- *Διαδικασία:* πέντε εναντίον δύο στους 7 πόντους. Γίνεται επιλογή των 2 αθλητών, που θα παίζουν άμυνα και επιτρέπεται να σκοράρουν μόνον οι αθλητές που μαρκάρονται απ' αυτούς (σχ. 77). Μετά από κάθε καλάθι ή όταν η άμυνα κερδίζει την κατοχή της μπάλας, γίνεται αλλαγή των ρόλων. Μετρούν ως πόντοι μόνο τα πετυχημένα καλάθια.
- *Παραλλαγή:* η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει με 3 ή 4 αμυντικούς.
- *Διάρκεια:* όσος χρόνος χρειάζεται, ώστε να έχουμε 7 πόντους.
- *Έμφαση:* το «διάβασμα» της άμυνας, η κίνηση give and go, οι συνεργασίες μεταξύ των αθλητών, η επικοινωνία και η αναπλήρωση, η περιφερειακή όραση, όχι δύο κοψίματα μαζί στην ίδια πλευρά και κινήσεις back door.



Σχήμα 77

► Πέντε αθλητές give and go με άμυνα

- **Σκοπός:** η εκμάθηση του give and go, με συνεργασία 5 αθλητών με άμυνα.
- **Αριθμός αθλητών:** 10 αθλητές σε κάθε καλάθι.
- **Χώρος και εξοπλισμός:** 1 μπάλα και 1 προπονητής.
- **Διαδικασία:** πέντε εναντίον πέντε, με σκορ στους 5 πόντους, με το φάουλ να είναι υπέρ της επίθεσης, ενώ το άουτ υπέρ της άμυνας. Δεν επιτρέπεται η χρήση της ντρίπλας. Επίσης, καλό είναι να εκτελείται η άσκηση 1-2 φορές στην αρχή με παθητική άμυνα και στη συνέχεια με ενεργή και ανταγωνιστική άμυνα (σχ. 78).



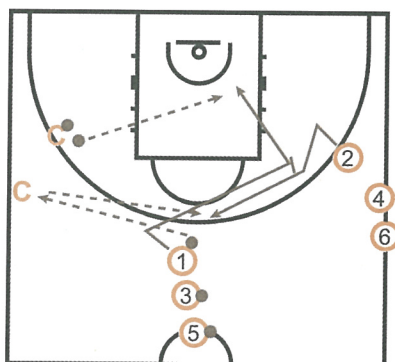
Σχήμα 78

- **Παραλλαγές:**
 - α) επιτρέπεται η χρήση 1 ντρίπλας για κάθε αθλητή,
 - β) επιτρέπεται η χρήση μέχρι 2 ντρίπλες για κάθε αθλητή, και
 - γ) επιτρέπεται η χρήση της ντρίπλας ελεύθερα για όλους τους αθλητές.
- **Διάρκεια:** όσος χρόνος χρειάζεται, ώστε να επιτευχθούν 5 πόντοι.
- **Έμφαση:** το «διάβασμα» της άμυνας, η κίνηση give and go, η συνεργασία και η αναπλήρωση.

Αφού ολοκληρωθεί η εκμάθηση του passing game χωρίς screen, ακολουθεί η εκμάθησή του χρησιμοποιώντας screen. Αρχίζει με εκμάθηση των συνεργασιών των δύο αθλητών, με την εφαρμογή όλων των ειδών των screen που απαιτούνται, με σκοπό την εκμετάλλευση του χώρου και του αθλητή, όπως επίσης και με όλους τους πιθανούς τρόπους εκτέλεσης. Στη συνέχεια, ακολουθούν συνεργασίες με 3, 4 και 5 αθλητές χωρίς άμυνα. Κλείνουμε με τις συνεργασίες τρεις εναντίον τριών, αρχικά με παθητική και μετά με ενεργητική άμυνα, με τις συνεργασίες τεσσάρων εναντίον τεσσάρων και πέντε εναντίον πέντε αθλητών.

► Δύο αθλητές, συνεργασία με screen (away, down, up και cross) χωρίς άμυνα

- **Σκοπός:** η εκμετάλλευση του αντίθετου screen ή άλλων screen από τους 2 επιθετικούς.
- **Αριθμός αθλητών:** 6 αθλητές σε κάθε καλάθι.
- **Χώρος και εξοπλισμός:** 2 προπονητές, ο ένας με 2 μπάλες και το κάθε ζευγάρι με 1 μπάλα.
- **Διαδικασία:** η άσκηση ξεκινά όταν ο O1, μετά από πάσα στον C, στήνει ένα αντίθετο screen για τον O2, που μετά από προσποίηση ανεβαίνει στη κορυφή για ένα μέσο ή μακρινό σουτ (σχ. 79). Ο O1, μετά το screen και το ρινοί ζητά την μπάλα από τον άλλο προπονητή, για να σουτάρει είτε κοντά στο καλάθι είτε μακριά απ' αυτό. Ο αθλητής, που κάνει το screen και το ρινοί, μετά από το rebound, ξαναδίνει την μπάλα στον προπονητή και οι O1, O2 αλλάζουν ρόλους.

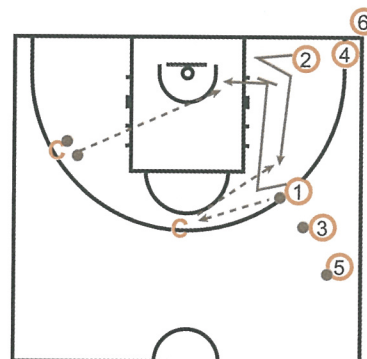


Σχήμα 79

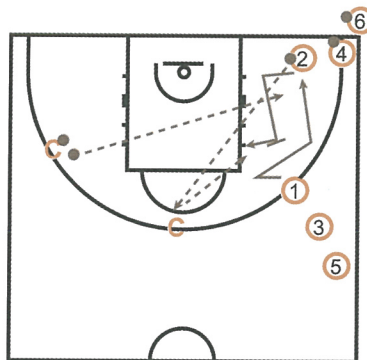
- **Διάρκεια:** 7' για κάθε είδους screen.
- **Παραλλαγές:** η εφαρμογή και των άλλων ειδών screen, του down (σχ. 80), του up (σχ. 81) και του cross (σχ. 82).
- **Έμφαση:** η χρησιμοποίηση της προσποίησης πριν τη βασική κίνηση, το τιβοτάρισμα και οι σωστές γωνίες εκμετάλλευσης του screen.

▶ Τρεις εναντίον τριών με screen, όλων των ειδών

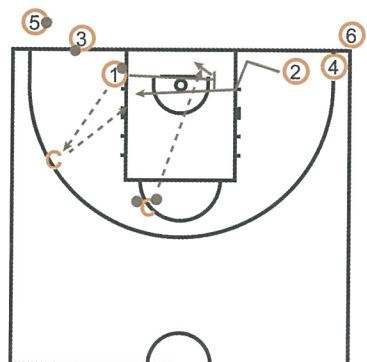
- **Σκοπός:** η εκμετάλλευση του αντίθετου screen για 3 επιθετικούς εναντίον 3 αμυντικών.
- **Αριθμός αθλητών:** 6 αθλητές σε κάθε καλάθι.
- **Χώρος και εξοπλισμός:** 1 τριάδα με μπάλα, για επίθεση, 1 τριάδα για άμυνα και 1 προπονητής σε κάθε καλάθι.
- **Διαδικασία:** η άσκηση ξεκινά όταν ο 01 πασάρει την μπάλα στον 03 και στήνει ένα αντίθετο screen για τον 02, που μετά από προσποίηση ανεβαίνει στην κορυφή, για ένα μέσο ή μακρινό σουτ, ενώ και ο 01, μετά το screen και το ρινοτ, ζητά την μπάλα (σχ. 83). Στην αρχή μπορεί να μην επιτρέπεται η ντρίπλα και σταδιακά να άρεται ο περιορισμός. Κερδίζει η ομάδα που θα βάλει 5 καλάθια (5 πόντοι). Η ομάδα, που βάζει καλάθι, ξαναπαίζει στην επίθεση, ενώ η ομάδα, που κερδίζει κάθε δεύτερο φάουλ, σουτάρει μια ελεύθερη βολή, ώστε αν μπει να θεωρείται ως πόντος.



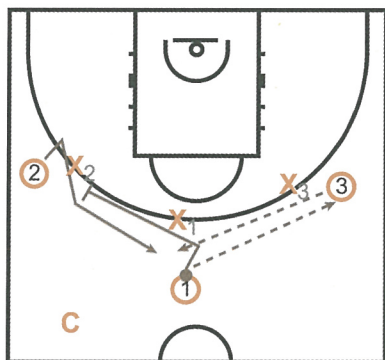
Σχήμα 80



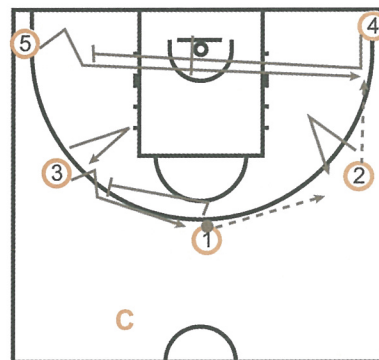
Σχήμα 81



Σχήμα 82



Σχήμα 83



Σχήμα 84

- **Διάρκεια:** όσος χρόνος χρειάζεται, για να επιτευχθούν 5 καλάθια.
- **Παράλλαγή:** να γίνεται εφαρμογή και των άλλων ειδών screen.
- **Έμφαση:** η χρησιμοποίηση προσποίσεων πριν τη βασική κίνηση, το ρινότ μετά το screen, το «διάβασμα» της άμυνας και οι σωστές γωνίες εκμετάλλευσης του screen.

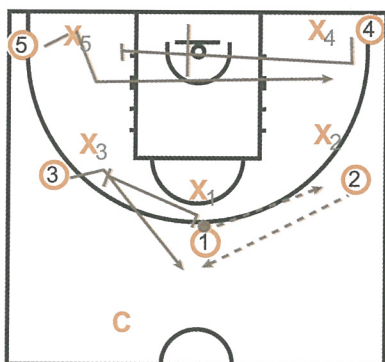
► Πέντε αθλητές passing game με screen χωρίς άμυνα

- **Σκοπός:** η εκμάθηση του passing game, με συνεργασία 5 αθλητών.
- **Αριθμός αθλητών:** 5 αθλητές σε κάθε καλάθι.
- **Χώρος και εξοπλισμός:** 1 μπάλα και 1 προπονητής.
- **Διαδικασία:** ο 01 πασάρει την μπάλα πλάγια στον 02 και οι δύο πιο κοντινοί στην μπάλα αθλητές (οι 01 και 04) κάνουν screen μακριά απ' αυτήν, αντίθετο ο 01 στον 03 και cross ο 04 στον 05 αντίστοιχα. Ο 02, με τη σειρά του, πασάρει την μπάλα στη γωνία στον 05, ο οποίος έχει αναπληρώσει τον 04, μετά το cross screen κ.λπ. (σχ. 84). Επιτρέπεται το σουτ μετά από 5 πάσες και οι αθλητές πηγαίνουν στο επιθετικό rebound. Ο αθλητής που σκοράρει κάνει το άουτ, ενώ οι άλλοι 4 αθλητές τρέχουν ως το κέντρο του γηπέδου και ξαναπαίρνουν τυχαίες θέσεις για την εκδήλωση μιας νέας επίθεσης, μέχρις ότου επιτευχθούν 7 καλάθια.
- **Διάρκεια:** όσος χρόνος χρειάζεται, για την επίτευξη 7 καλάθιων.

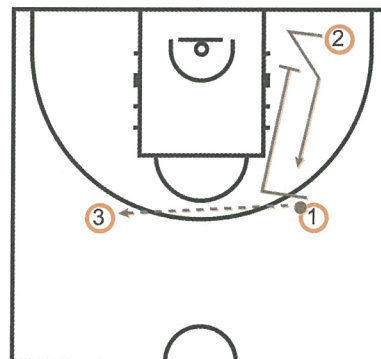
- **Έμφαση:** οι αλλαγές κατεύθυνσης, η θέση τριπλής απειλής, οι αποστάσεις μεταξύ των αθλητών, οι προσποίσεις με την μπάλα, η σωστή γωνία στο στήσιμο του screen, η σωστή αναπλήρωση, το ρινότ μετά το screen και οι προσποίσεις για πάσα.

► Πέντε εναντίον πέντε passing game με άμυνα

- **Σκοπός:** η εκμάθηση του passing game, με συνεργασία 5 αθλητών αλλά με άμυνα.
- **Αριθμός αθλητών:** 10 αθλητές σε ένα καλάθι.
- **Χώρος και εξοπλισμός:** 1 μπάλα και 1 προπονητής.
- **Διαδικασία:** αρχικά, η ντρίπλα δεν επιτρέπεται και σταδιακά ο περιορισμός άρεται. Δηλαδή, ο κάθε αθλητής κάνει μία ντρίπλα, μετά δύο και τέλος η χρήση της ντρίπλας είναι ελεύθερη. Κερδίζει η ομάδα που θα βάλει 5 καλάθια (5 πόντοι). Η ομάδα που βάζει καλάθι ξαναπαίζει επίθεση, ενώ η ομάδα που κερδίζει κάθε δεύτερο φάουλ, σουτάρει μια ελεύθερη βολή, ώστε αν μπει να θεωρηθεί ως πόντος (σχ. 85).
- **Διάρκεια:** όσος χρόνος χρειάζεται, ώστε να επιτύχει η μία ομάδα 5 πόντους.
- **Έμφαση:** το «διάβασμα» της άμυνας, τα σωστά screen, η καλή συνεργασία, η αναπλήρωση και οι προσποίσεις.



Σχήμα 85



Σχήμα 86

Passing game με 4 περιφερειακούς

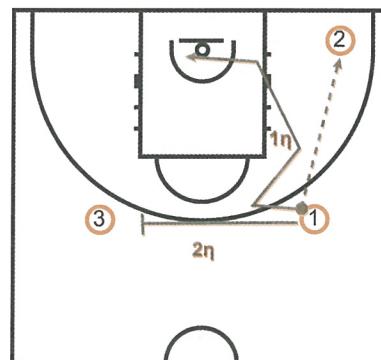
Οι ίδιες περίπου βασικές αρχές υπάρχουν και στο passing game με 4 περιφερειακούς, μόνο που εδώ οι ομάδες που το χρησιμοποιούν, έχουν και έναν ψηλό αθλητή που παίζει κυρίως μέσα στη ρακέτα, στο high ή στο low post. Πρόκειται για μια επίθεση, που δίνει τη δυνατότητα σε 4 αθλητές να παίζουν περιφερειακά σε όλες τις θέσεις, με αδιάκοπη κίνηση των αθλητών χωρίς μπάλα, με διατήρηση των καλών αποστάσεων, την εκμετάλλευση των ικανοτήτων των αθλητών και τη συνεχή βελτίωση των θεμελιωδών του basketball.

Κύρια επιδίωξη του αθλητή με την μπάλα, είναι να επιχειρήσει να νικήσει τον αντίπαλό του και αυτό γίνεται, καθώς έχει πάρει κάποιο πλεονέκτημα μετά το screen, μετά την αλλαγή κατεύθυνσης ή μετά από το καθάρισμα του χώρου, για να παίξει ένας εναντίον ενός. Οι αθλητές μακριά από την μπάλα, πρέπει να επιδιώκουν να απασχολούν τον αμυντικό τους, ώστε να μην είναι σε θέση να δώσει πιθανή βοήθεια και παράλληλα να είναι πάντα έτοιμοι να υποδεχτούν πιθανή πάσα.

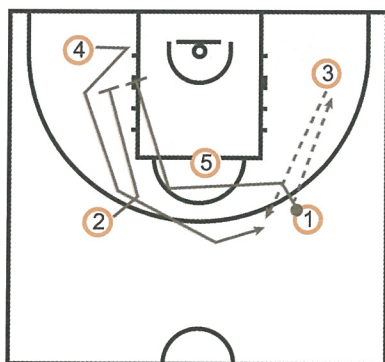
Κανόνες για τους περιφερειακούς αθλητές:

- όταν ένας guard δίνει παράλληλη πάσα στην κορυφή, μετά την πάσα κινείται για να κάνει down screen σ' αυτόν που παίζει χαμηλά (σχ. 86),

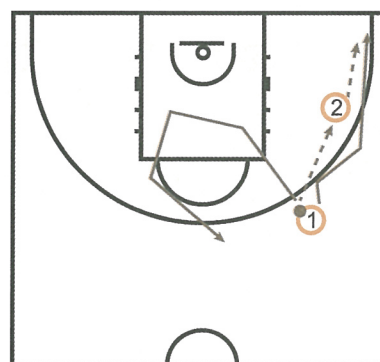
- όταν ένας guard δίνει κάθετη πάσα στη δυνατή πλευρά, σε guard ή σε forward, κάνει κίνηση give and go μέχρι το καλάθι και μετά φεύγει στη γωνία της αδύνατης πλευράς (πρώτη κίνηση, σχ. 87), ενώ οι υπόλοιποι επιθετικοί αναπληρώνουν τις θέσεις που έμειναν κενές. Μια δεύτερη επιλογή μπορεί να είναι το αντίθετο screen, στον απέναντι guard (δεύτερη κίνηση),
- στην περίπτωση της πάσας του guard στον forward στη γωνία, οι δύο guard μπορούν να κινηθούν στην αδύνατη πλευρά, για να πραγματοποιήσουν ένα διπλό screen για τον άλλο forward (σχ. 88),



Σχήμα 87



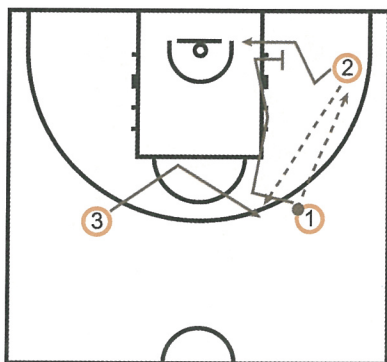
Σχήμα 88



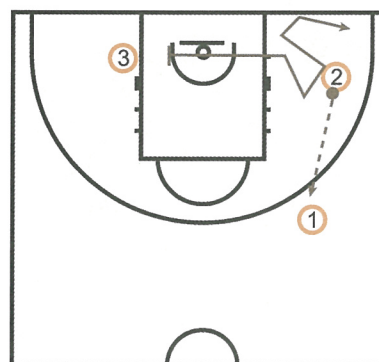
Σχήμα 90

- όταν δοθεί μια κάθετη πάσα, αυτός που πάσαρε, αφού κάνει κίνηση give and go, κάνει post up και στη συνέχεια στήνει screen (back screen) αν ο επιθετικός δώσει την πάσα επάνω ή παίρνει screen από τον επιθετικό, στον οποίο είχε δώσει την μπάλα (σχ. 89),
- μετά την κάθετη πάσα του guard στον forward, μπορεί να κινηθεί εξωτερικά, για να πάρει πιθανή πάσα επιστροφής ή να πάει στο βάθος, για να βελτιώσει τη θέση του σουτ ή να επανέλθει στην αρχική του θέση (σχ. 90),

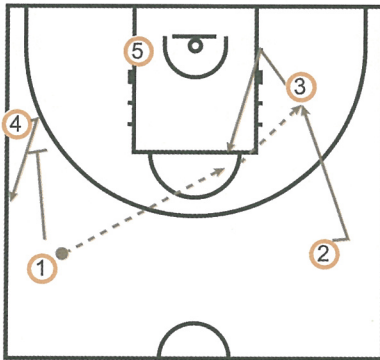
- μετά την κάθετη πάσα από κάτω προς τα πάνω, από τον 02 στον 01 (σχ. 91), ο forward που πάσαρε κινείται για cross screen σε αυτόν που παίζει χαμηλά στην αδύνατη πλευρά ή προσποιείται ότι κάνει back door κίνηση και επανέρχεται στη θέση του,
- όταν ο ψηλός αθλητής (05) βρίσκεται χαμηλά στη δυνατή πλευρά (σχ. 92) και ο guard 02 πιέζεται και δεν μπορεί να πάρει την μπάλα από τον 01, μπορεί να υπάρξει κίνηση flash στην αδύνατη πλευρά από τον 03 και ο 02 να κάνει κίνηση back door, και



Σχήμα 89



Σχήμα 91

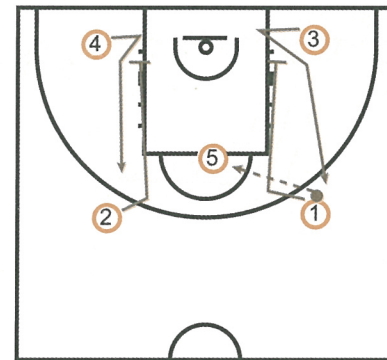


Σχήμα 92

- κάθε φορά που κάποιος αθλητής κάνει ντρίπλντ προς κάποιο συναθλητή του, ο 01 προς τον 02 (σχ. 93), ο τελευταίος θα πρέπει να ελευθερώνει τον χώρο, για να αναπληρώσει σε πιθανή κενή θέση.

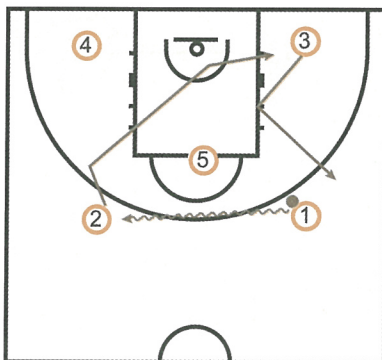
Κανόνες λειτουργίας του ρινοτ, αν πάρει την μπάλα κοντά στο καλάθι ή πώς πρέπει να κινηθεί μέσα στη ρακέτα και πώς να συνεργαστεί με τους συναθλητές του.

- Όταν γίνεται πάσα στον ρινοτ στο high post, από κάποιον guard, από τον 01 στον 05 (σχ. 94), τότε οι δύο guard πραγματοποιούν down screen για τους forward, οι οποίοι και τους αναπληρώνουν.

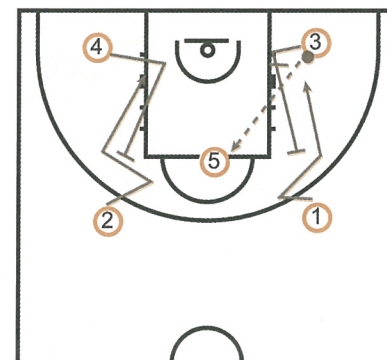


Σχήμα 94

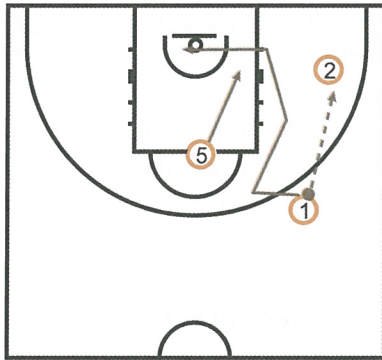
- Όταν η πάσα γίνεται από κάποιον forward στον ρινοτ στο high post, από τον 03 στον 05 (σχ. 95), τότε οι δύο forward είναι αυτοί που κάνουν back screen για τους δυο guard.
- Ο ψηλός 05, που παίζει στη ρακέτα, κάθε φορά που κάποιος συναθλητής του κόβει προς το καλάθι, ο 01 (σχ. 96) πρέπει να τον αφήνει να κόβει πρώτος και στη συνέχεια να κόβει και αυτός προς τη θέση του low post για να κάνει post up.
- Όταν ο ψηλός 05 βρίσκεται χαμηλά στη δυνατή πλευρά (σχ. 97) και ο αντίστοιχος forward 04 πιέζεται και δεν μπορεί να πάρει την μπάλα, τότε ο 05 ανεβαίνει στο ύψος της γραμμής της ελεύθερης



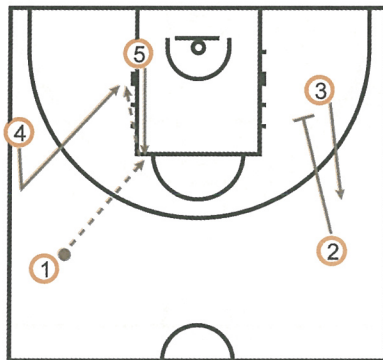
Σχήμα 93



Σχήμα 95



Σχήμα 96



Σχήμα 97

βολής και αυτός μπορεί να κάνει back door κίνηση, ενώ από την άλλη πλευρά ο 02 κάνει down screen για τον 03.

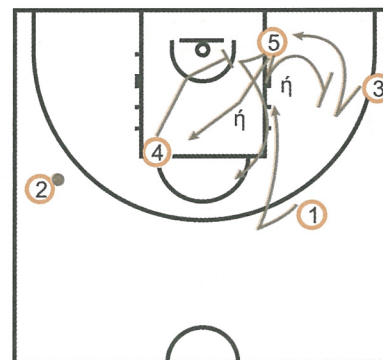
Γενικότερα, όταν ο ρινοί παίρνει θέση στο low post στην πλευρά της μπάλας, το πραγματοποιεί για πιθανό post up ή για να βοηθήσει τους συναθλητές του με κάποιο screen. Αντίθετα, όταν παίρνει θέση στο low post της αδύνατης πλευράς, γίνεται για να δώσει χώρο, ώστε οι συναθλητές του να πραγματοποιήσουν κάποια κίνηση.

Passing game με 3 περιφερειακούς

Η μορφή αυτή του passing game χρησιμοποιείται από ομάδες, που έχουν δύο τουλάχιστον ψηλούς και ικανούς αθλητές και θέλουν να μεταφέρουν το παιχνίδι μέσα στη ρακέτα, είτε ποστάροντας είτε για να παίρνουν καλή θέση για τα επιθετικά rebound.

Οι κανόνες λειτουργίας αυτής της επίθεσης είναι όμοιοι με αυτούς που αναφέρθηκαν στο passing game τεσσάρων αθλητών· διαφοροποιούνται με τους κανόνες και τις υποχρεώσεις των ψηλών, όσον αφορά τη μεταξύ τους συνεργασία αλλά και με τους άλλους συναθλητές τους.

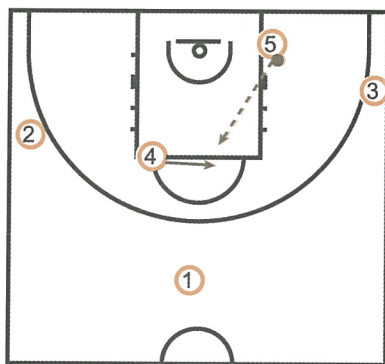
- Οι ρινοί πρέπει πάντα να καταλαμβάνουν τις θέσεις στο high και low post, εκτός αν σε κάποιες περιπτώσεις μπορούν να βγαίνουν περιφερειακά για να σκοράρουν ή να απειλήσουν.
- Αν ο high post κινηθεί προς την πλευρά της μπάλας και δεν πάρει πάσα, περνά κάτω από το καλάθι και δημιουργεί screen μακριά από την μπάλα ή δημιουργεί screen στην μπάλα (pick and roll).
- Οι ρινοί κάνουν screen για τους περιφερειακούς αθλητές, ενώ ο ρινοί που βρίσκεται στο low post μακριά από την μπάλα, είναι στο κατάλληλο σημείο, στην αδύνατη πλευρά, για να δεχθεί ένα down screen από τον high post (από τον 04) ή να δώσει ένα back screen σε περιφερειακό αθλητή (στον 03) (σχ. 98).



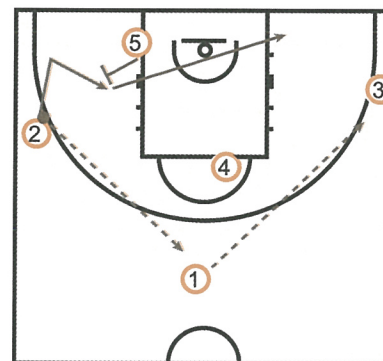
Σχήμα 98



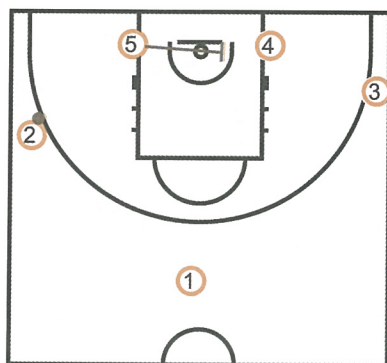
- Κάθε φορά που η μπάλα πηγαίνει στον έναν post (high ή low), ο άλλος ρινοτ, που βρίσκεται στο αντίθετο post, πρέπει να κάνει κίνηση, για να πάρει την μπάλα (σχ. 99).
- Εάν ο ρινοτ, που είναι στο low post από την πλευρά της μπάλας, δεν μπορεί να πάρει την μπάλα σε πιθανό ποστάρισμα, μπορεί να κάνει cross screen για τον ρινοτ της αδύνατης πλευράς (σχ. 100). Αν η μπάλα είναι στη δυνατή πλευρά και υπάρχει αθλητής στην άλλη πλευρά, τότε κάνει back screen για τον πλάγιο αθλητή της αδύνατης πλευράς (σχ. 101). Τέλος, μπορεί να κάνει screen στον αθλητή που έχει την μπάλα, π.χ. side pick and roll στη δυνατή πλευρά (σχ. 102).
- Τα πιο αποτελεσματικά screen στο passing game, είναι αυτά που σπώνονται σε αθλητή, που είναι σε 2 ή 3 πάσες απόσταση από την μπάλα. Στο σχήμα 103 παρουσιάζονται πιθανά screen, που μπορούν να γίνουν μακριά από την μπάλα. Το είδος των screen που χρησιμοποιούνται εξαρτάται από την επικοινωνία και τη συνεργασία των αθλητών. Έτσι, ο 01 μπορεί να κάνει screen για τους 03 και 04. Ο 05 για τους 04, 03 και ίσως για τον 01, και ο 03 για τον 04 και τον 01. Ολοκληρώνοντας, πρέπει να επισημάνουμε, ότι κάθε αθλητής είναι αναγκαίο να κινείται με συγκεκριμένο σκοπό και συνεχώς να απασχολεί τον αμυντικό του.



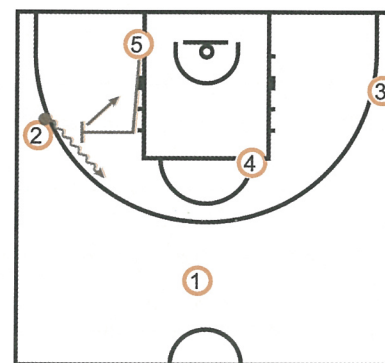
Σχήμα 99



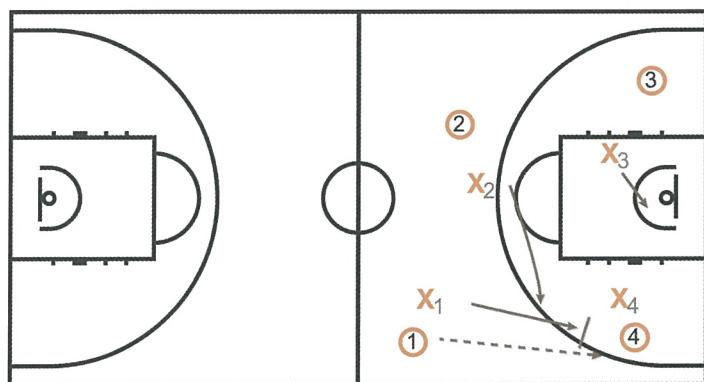
Σχήμα 101



Σχήμα 100



Σχήμα 102



Σχήμα 24

Αυτό που πρέπει να συνειδητοποιήσουν όλοι οι αθλητές και οι προπονητές, είναι ότι χρειάζεται να αφιερώσουν πολλές ώρες δουλειάς και πολύ κόπο, για να παιχτεί καλά η πιεστική άμυνα m.t.m. press, αλλά και να πιστέψουν το ρητό που λέει ότι «αυτό που δουλεύεις περισσότερο, σε αυτό γίνεσαι καλύτερος».

