

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αρχικός σκοπός αυτής της δουλειάς ήταν η παρουσίαση μιας σειράς γρήγορων επιθετικών συστημάτων που θα καταλήγουν σε σουτ μετά απο μία ή δύο πάσες. Με το πέρασμα του χρόνου, όμως, το βιβλίο εξελίχθηκε σε αυτό που βλέπετε τώρα. Οι προσθήκες που έχω κάνει στο βιβλίο αυτό διευρύνουν τη χρησιμότητα των γρήγορων επιθέσεων ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ξεχωριστά συστήματα ή ως εισαγωγή του "passing game". Τα συστήματα που παρουσιάζω μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως γρήγορες επιθέσεις. Μπορούν όμως ταυτόχρονα να προσφέρουν επιλογές στους προπονητές ομάδων που χρειάζονται περισσότερη αγωνιστική πειθαρχία και οργάνωση. Το βιβλίο περιέχει διάφορα συστήματα προερχόμενα από ποικίλες διατάξεις: "high post", 1-4 (ψηλά) και το "box". Η χρήση των ίδιων αρχικών διατάξεων, επιστρατεύοντας και τις λύσεις για γρήγορες επιθέσεις, δημιουργεί προβλήματα στην αντίπαλη ομάδα όσον αφορά την αντιμετώπιση της επίθεσης.

Η ανάγκη για γρήγορες επιθέσεις είναι πλέον σαφής για δύο λόγους. Ο χρόνος κατοχής απο την επίθεση έχει μειωθεί αισθητά. Ο αγωνιστικός ρυθμός του μπάσκετ έχει επιταχυνθεί και, παρ'όλο που ο τελικός χρόνος επιθετικών προσπαθειών μιας ομάδας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπορεί να είναι αυξημένος, ο χρόνος ανά κατοχή της μπάλας έχει μειωθεί.

Ο δεύτερος λόγος για τον οποίο υπάρχει η ανάγκη γρήγορων επιθέσεων είναι ότι οι άμυνες εξαπλώνονται όλο και πιο πολύ σε όλο το γήπεδο υποχρεώνοντας τους παίκτες να σπαταλήσουν πολύτιμο χρόνο επίθεσης μόνο και μόνο για να ξεπεράσουν την πίεση. Έτσι όμως μειώνονται οι επιλογές όσον αφορά το ποιος θα κάνει την επιθετική προσπάθεια και από πού θα γίνει αυτή η προσπάθεια. Γι' αυτούς τους λόγους, η ευθύνη του προπονητή είναι να προετοιμάσει την ομάδα κατάλληλα ώστε να μπορεί να αντιμετωπίζει αυτές τις προκλήσεις κάθε φορά που βρίσκεται στην επίθεση. Τις περισσότερες φορές αυτή είναι η διαφορά μεταξύ ήττας και νίκης.

Ελπίζω να βρείτε στο βιβλίο αυτό κάτι που θα σας φανεί χρήσιμο για να αντιμετωπίσετε με την ομάδα σας κάθε πρόκληση που θα βρείτε κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Νομίζω ότι θα το βρείτε αρκετά χρήσιμο. Καλή σας τύχη.

ΟΔΗΓΟΣ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

1, 2, 3, 4, 5

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ

X_1, X_2, X_3, X_4, X_5

ΑΜΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ



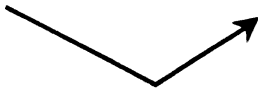
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ ΠΑΙΚΤΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΠΑΛΑ



ΠΑΣΑ



ΝΤΡΙΠΛΑ



ΚΟΨΙΜΟ ΑΠΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΠΑΙΚΤΗ



ΚΙΝΗΣΗ ΠΙΒΟΤ ΑΠΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΠΑΙΚΤΗ

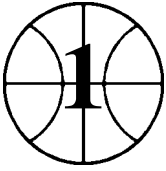


ΔΙΑΤΑΞΗ

"1- 4"

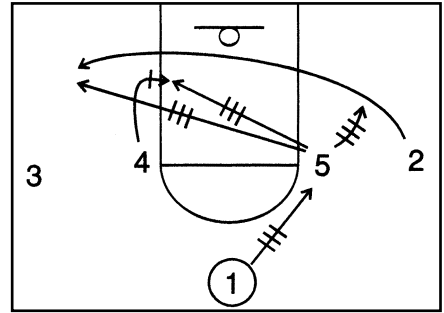
ΨΗΛΑ

Οι επιλογές σε αυτή τη διάταξη είναι σχεδόν απεριόριστες. Είναι μια καλή διάταξη αρχικά γιατί η επίθεση είναι ψηλά και μακριά από την τελική γραμμή, σε σημείο δηλαδή όπου η αμυντική βοήθεια είναι αδύναμη. Δημιουργούνται δυνατότητες για κοψίματα για λεί-απ και αυτοί που κόβουν έχοντας δεχθεί σκριν, έχουν αρκετό χώρο να κινηθούν. Επίσης, η πρώτη πάσα μπορεί να γίνει στον καθένα από τους τέσσερις παίκτες, δημιουργώντας πρόβλημα στην άμυνα.



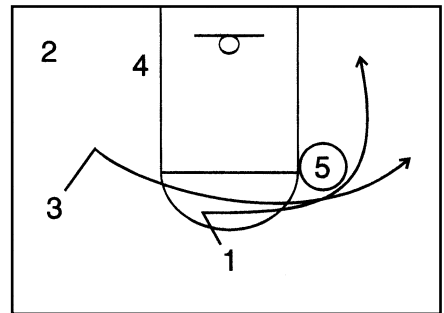
A

Ο παίκτης 1 δίνει πάσα στον παίκτη 5 και αμέσως ο παίκτης 2 κόβει για backdoor πάσα που θα τον φέρει σε θέση λεί-απ. Ο παίκτης 4 κατεβαίνει χαμηλά για να κάνει ένα σκριν ώστε ο παίκτης 2 που έχει ήδη κόψει να μην πέσει σε αμυντικό παίκτη. Ο παίκτης 5 έχει την επιλογή της πάσας στον παίκτη 2 ή στον παίκτη 4 που ζητάει τη μπάλα αφού έχει ήδη κόψει ο παίκτης 2.



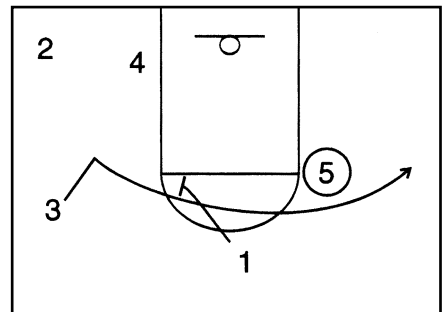
B

Ο παίκτης 1 παραμένει στην θέση του μέχρι να κόψει ο παίκτης 2. Ο παίκτης 1 κάνει προσποίηση αριστερά και κόβει χρησιμοποιώντας τον παίκτη 5 που ψάχνει την πιθανή πάσα. Έτσι λοιπόν υπάρχει ένα clear-out για παιχνίδι ένας εναντίον ενός. Ο παίκτης 3 ακολουθεί τον παίκτη 1 και με την σειρά του χρησιμοποιεί τον παίκτη 5 για σκριν όχι για κόψιμο αλλά για τζαμπ σουτ.



Γ

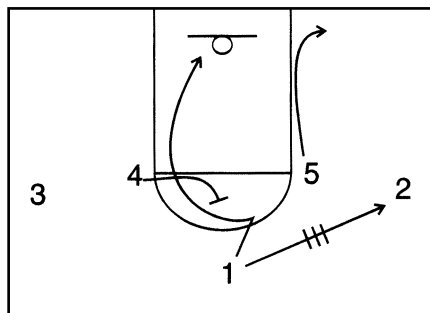
Επιλογή: Ο παίκτης 1 μπορεί να κάνει αντίθετο σκριν για τον παίκτη 3 για να κόψει αυτός και να χρησιμοποιήσει το σκριν του παίκτη 5 και να πάει στην κενή πλευρά.





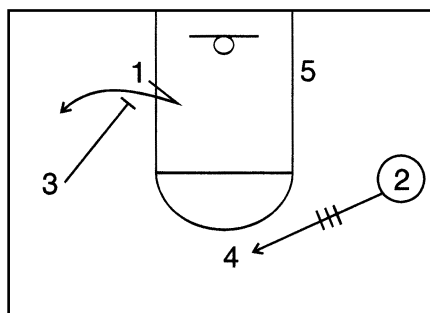
A

Ο παίκτης 1 δίνει πάσα στον παίκτη 2. Ο παίκτης 5 κατεβαίνει χαμηλά για να πάρει θέση low post. Ο παίκτης 4 ανεβαίνει ψηλά για να κάνει σκριν για τον παίκτη 1 που κόβει από πίσω για την ψηλοκρεμαστή (lob) πάσα. Ο παίκτης 3 παραμένει ανοιχτά για να μη δώσει βοήθεια ο παίκτης που τον μαρκάρει.



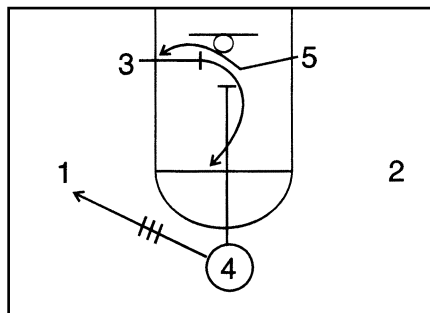
B

Μετά το σκριν που έχει κάνει για τον παίκτη 1, ο παίκτης 4 ζητάει τη μπάλα. Ο παίκτης 1 που έχει κόψει ανεβαίνει ψηλά στο πλάι έχοντας δεχθεί το σκριν του παίκτη 3.



Γ

Μόλις πάρει την πάσα ο παίκτης 1, ο παίκτης 3 ζητάει τη μπάλα, αν έχει νικήσει τον αμυντικό παίκτη στο low post. Αν δεν πάρει τη μπάλα, ο παίκτης 3 φεύγει για να κάνει σκριν για τον παίκτη 5 στο κέντρο της ρακέτας. Ταυτόχρονα, ο παίκτης 4 κατεβαίνει στη γραμμή του φάουλ για να κάνει σκριν για τον παίκτη 3 για να κάνει τζαμπ σουτ.

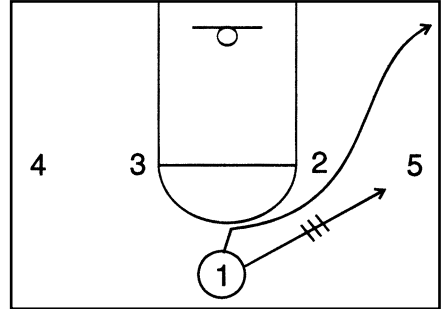




Παιχνίδι Τριγώνου με Διάταξη 1-4

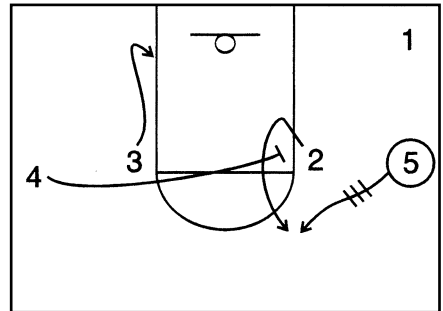
A

Ο παίκτης 1 δίνει πάσα στον παίκτη 5 και κόβει στη γωνία.



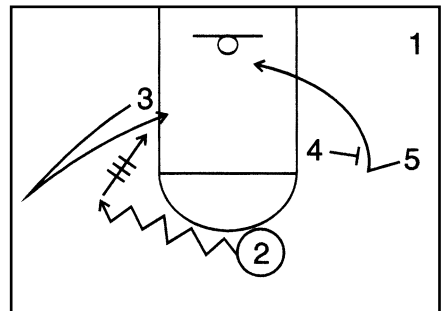
B

Ο παίκτης 3 κατεβαίνει χαμηλά ταυτόχρονα με τον παίκτη 4 που έρχεται από το πλάι για να κάνει σκριν για τον παίκτη 2. Ο παίκτης 2 παίρνει την πάσα από τον παίκτη 5.



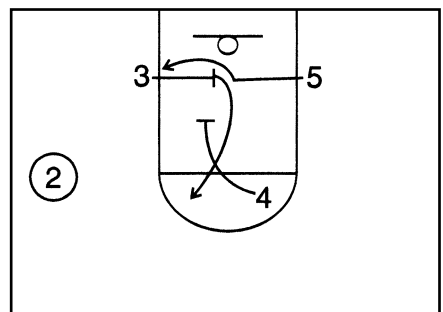
Γ

Ο παίκτης 2 ντριπλάρει στη μεριά που βρίσκεται ο παίκτης 3. Ταυτόχρονα, ο παίκτης 3 κάνει κίνηση για back door που θα τον φέρει σε θέση λεί-απ. Ο παίκτης 5 παρακολουθεί τον παίκτη 3 για να δει τι θα κάνει. Ο παίκτης 5 κόβει χρησιμοποιώντας τον παίκτη 4 για σκριν. Ο παίκτης 2 κάνει ντριπλά στο πλάι.



Δ

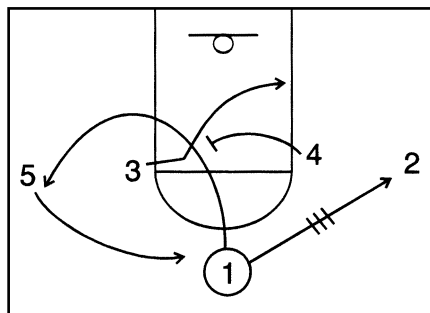
Όταν ο παίκτης 2 φτάνει στο πλάι, ο παίκτης 3 ζητάει τη μπάλα χαμηλά. Αν δεν πάρει τη μπάλα, κάνει σκριν στην απέναντι πλευρά για τον παίκτη 5. Ταυτόχρονα, ο παίκτης 4 κατεβαίνει για να κάνει σκριν για τον παίκτη 3. Ο παίκτης 1 μένει ανοιχτά στη γωνία ώστε να μη δώσει αμυντική βοήθεια ο παίκτης του.





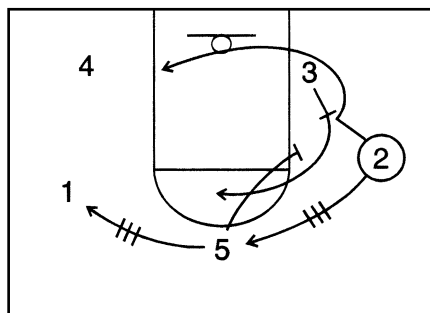
A

Ο παίκτης 1 δίνει πάσα στον παίκτη 2, κόβει στη ρακέτα και βγαίνει στο πλάι. Ο παίκτης 5 ανεβαίνει ψηλά στην θέση του παίκτη 1. Ο παίκτης 4 κάνει σκριν για τον παίκτη 3 που κόβει χαμηλά και ζητάει τη μπάλα.



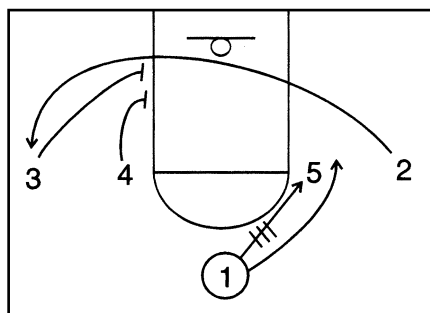
B

Αν ο παίκτης 3 δεν πάρει τη μπάλα από τον παίκτη 2, τότε η μπάλα πάει στον παίκτη 5. Ο παίκτης 3 κάνει σκριν για τον παίκτη 2 όταν η μπάλα φτάνει στον παίκτη 1. Ο παίκτης 5 τότε κάνει σκριν για τον παίκτη 3 για να κάνει τζαμπούτ.



Γ

Ο παίκτης 1 δίνει πάσα στον παίκτη 5. Μόλις πάρει τη μπάλα ο παίκτης 5, ο παίκτης 2 κόβει δυνατά στο καλάθι για την πάσα back door. Ταυτόχρονα, ο παίκτης 3 και ο παίκτης 4 κατεβαίνουν χαμηλά και κάνουν διπλό σκριν για τον παίκτη 2. Ο παίκτης 1 ακολουθεί την πάσα του και πάει προς τον παίκτη 5 για να ξαναπάρει τη μπάλα χέρι με χέρι και να παίξει ένας εναντίον ενός.

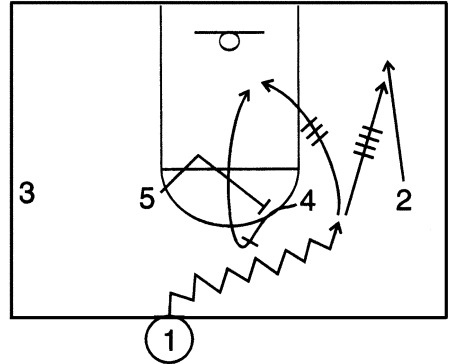




ΔΙΑΤΑΞΗ 1-4 ΨΗΛΑ

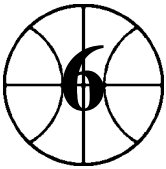
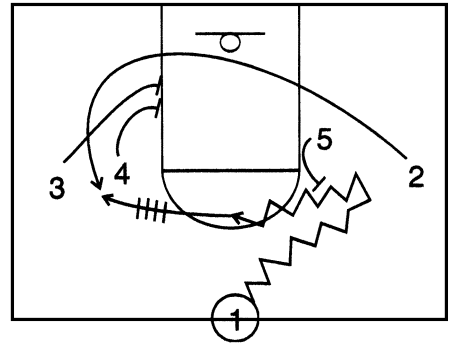
A

Ο παίκτης 4 κάνει σκριν στη μπάλα την ίδια στιγμή που ο παίκτης 2 πάει ανοιχτά στο πλάι. Αν υπάρξει βοήθεια στον παίκτη 1 από το πλάι, τότε ο παίκτης 2 θα δεχθεί πάσα για ελεύθερο σουτ. Ο παίκτης 4 θα δεχθεί σκριν από τον παίκτη 5.



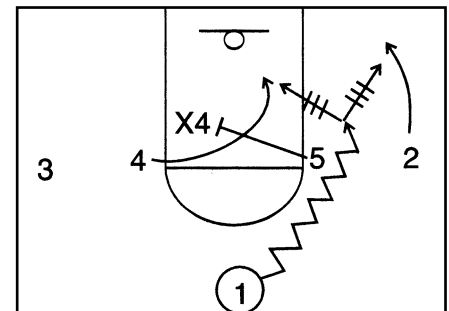
B

Ο παίκτης 1 ντριπλάρει στη μεριά του παίκτη 2 που κόβει στην αντίθετη πλευρά. Ο παίκτης 1 κάνει ντριπλ crossover και χρησιμοποιεί το σκριν του παίκτη 5. Ο παίκτης 3 και ο παίκτης 4 κατεβαίνουν χαμηλά για να κάνουν διπλό σκριν για τον παίκτη 2 που έχει κόψει για το τζαμπούτ.



A

Είναι μια απλή περίπτωση διείσδυσης και πάσας από την διάταξη αυτή. Αν ο παίκτης 1 κάνει κίνηση προς τα αριστερά, ο παίκτης 2 κατεβαίνει στη γωνία. Ο παίκτης 5 κάνει σκριν απέναντι στον παίκτη 4 που κόβει στο κέντρο της ρακέτας για μια πάσα από τον παίκτη 1.

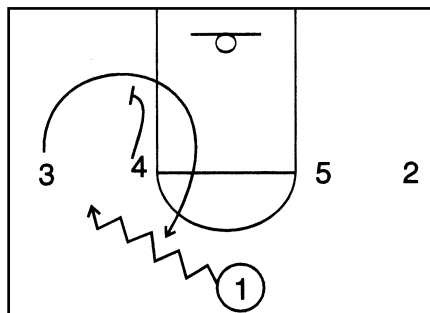




A

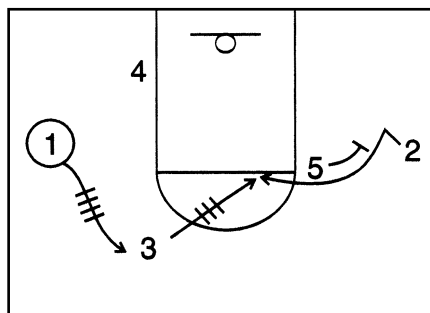
Μια άλλη επιλογή της διάταξης "1-4" Ψηλά είναι η επιλογή "dribble out".

Ο παίκτης 1 κάνει ντρίπλα προς τον παίκτη 3 που κατεβαίνει και βγαίνει ψηλά χρησιμοποιώντας το σκριν του παίκτη 4. Ο παίκτης 2 και ο παίκτης 5 μένουν ανοιχτά.



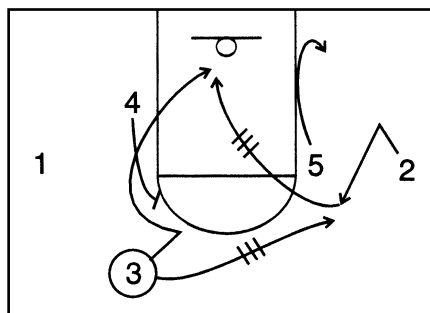
B

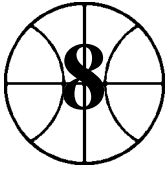
Ο παίκτης 1 ψάχνει για τη γρήγορη πάσα χαμηλά στον παίκτη 4 που μπορεί να είναι ελεύθερος για ένα μικρό χρονικό διάστημα, αν ο παίκτης του έχει δώσει βοήθεια. Αν δεν γίνει αυτό, ο παίκτης 1 δίνει πάσα στον παίκτη 3. Όταν ο παίκτης 3 πιάσει τη μπάλα ο παίκτης 5 κάνει σκριν για τον παίκτη 2 που βγαίνει για τζαμπ σουτ, μπάσιμο ή και "pick and roll" με τον παίκτη 5.



Γ

Όταν πάρει την πάσα ο παίκτης 3 από τον παίκτη 1, μπορεί να πασάρει αμέσως στον παίκτη 2 για να μπορεί να παίξει δύο εναντίον δύο με τον παίκτη 5 που έχει κατέβει χαμηλά. Ταυτόχρονα, ο παίκτης 4 κάνει τυφλό σκριν για τον παίκτη 3. Με αυτό τον τρόπο δεν υπάρχει αμυντική βοήθεια από την αδύνατη πλευρά.

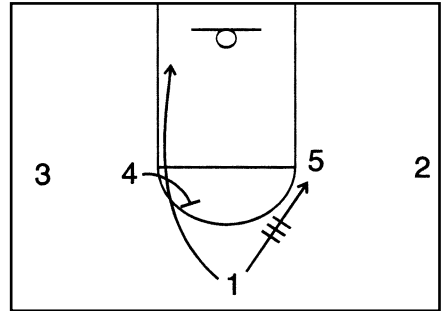




ΔΙΑΤΑΞΗ 1-4

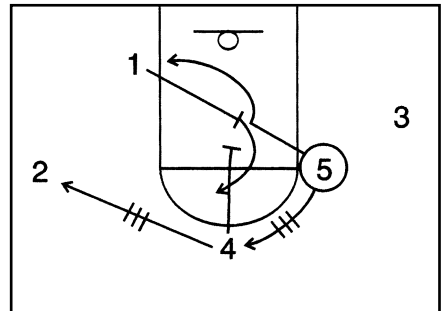
A

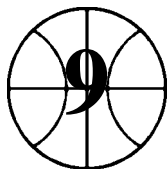
Ο παίκτης 1 δίνει πάσα στον παίκτη 5 ψηλά στη γραμμή του φάουλ. Ο παίκτης 4 ανεβαίνει λίγο για να κάνει σκριν στον παίκτη 1 που κόβει και περιμένει την lob πάσα. Αν δεν πάρει την πάσα, μένει χαμηλά.



B

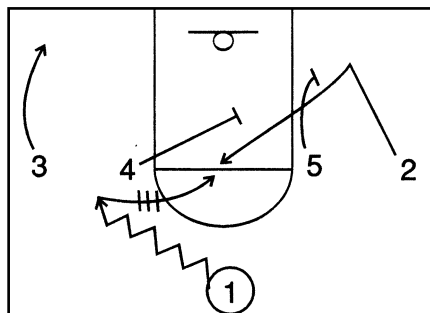
Ο παίκτης 5 στέλνει τη μπάλα από την αντίθετη πλευρά στον παίκτη 4 και αυτός πασάρει στον παίκτη 2 πλάγια. Ο παίκτης 1 κάνει διαγώνιο σκριν για τον παίκτη 5 για λείαπ. Ο παίκτης 4 κάνει σκριν για τον παίκτη 1 που θα έχει την δυνατότητα να κάνει ένα ελεύθερο σουτ.





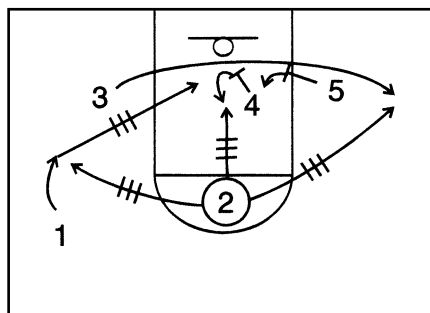
A

Ενα γρήγορο σύστημα για τον καλύτερο σουτέρ της ομάδας. Ο παίκτης 1 ντριπλάρει στην αντίθετη πλευρά από τον παίκτη 2 και ταυτόχρονα, ο παίκτης 4 και ο παίκτης 5 κάνουν διπλό σκριν για τον παίκτη 2 που ανεβαίνει για το σουτ. Αν η ομάδα χρειάζεται σουτ τριών πόντων, τότε η θέση και η γωνία του σκριν αλλάζει.



B

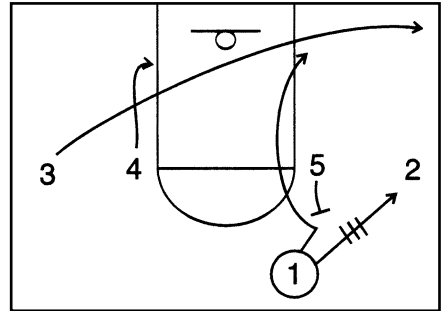
Όταν ο παίκτης 2 πιάσει τη μπάλα ψάχνει για το σουτ. Αν δεν σουτάρει, ο παίκτης 4 και ο παίκτης 5 ξανακάνουν σκριν για τον παίκτη 3 που κόβει κάτω από την ρακέτα. Ο παίκτης 2 μπορεί να δώσει πάσα και στον παίκτη 1 για το σουτ ή για μια πάσα μέσα χαμηλά. Μπορεί και ο ίδιος να δώσει την πάσα μέσα στη ρακέτα.





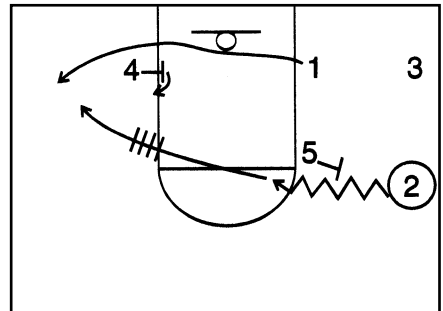
A

Αν προτιμάτε να δημιουργήσετε ένα σύστημα με δύο παίκτες στην αδύνατη πλευρά, όπου ο ένας παίκτης είναι περιφερειακός και ο άλλος χαμηλά, τότε τα πρώτα κοψίματα είναι ίδια. Ο παίκτης 1 δίνει πάσα στον παίκτη 2 και κόβει πίσω από τον παίκτη 5. Ταυτόχρονα, ο παίκτης 3 κόβει στη γωνία της δυνατής πλευράς.



B

Ο παίκτης 2 χρησιμοποιεί το σκριν του παίκτη 5. Ο παίκτης 1 κόβει από την τελική γραμμή και πάει στην αντίθετη πλευρά για να βγει από το σκριν του παίκτη 4. Ο παίκτης 2 έχει τις εξής επιλογές: μπορεί να διεισδύσει στο καλάθι, να παίξει το "pick and roll" με τον παίκτη 5 ή να δώσει πάσα στον παίκτη 1 για ελεύθερο σουτ. Αν ο παίκτης 1 δεν σουτάρει, μπορεί να δώσει πάσα στον παίκτη 4 χαμηλά και να παίξουν οι δυο τους.

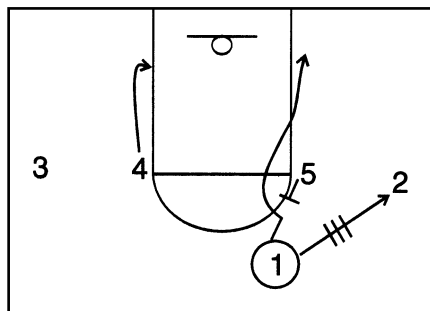




A

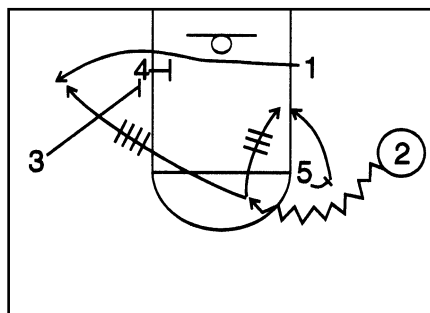
Εδώ ο παίκτης δίνει πάσα στο πλάι (παίκτη 2) και κόβει πίσω από τον παίκτη 5 για να πάει στη μεριά της μπάλας χαμηλά.

Ταυτόχρονα, ο παίκτης 4 κατεβαίνει χαμηλά.



B

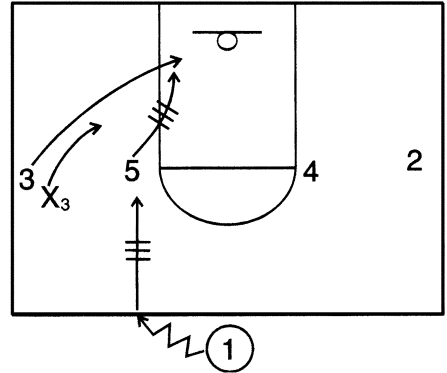
Μετά το σκριν που κάνει, ο παίκτης 5 βγαίνει και κάνει ένα άλλο σκριν στη μπάλα για το "pick and roll". Την ίδια στιγμή που ο παίκτης κάνει ντρίπλ και χρησιμοποιεί το σκριν του παίκτη 5, ο παίκτης 3 και ο παίκτης 4 κάνουν διπλό σκριν για τον παίκτη 1 που έρχεται από την αντίθετη πλευρά. Ο παίκτης 1 μόλις πάρει τη μπάλα κάνει το σουτ.





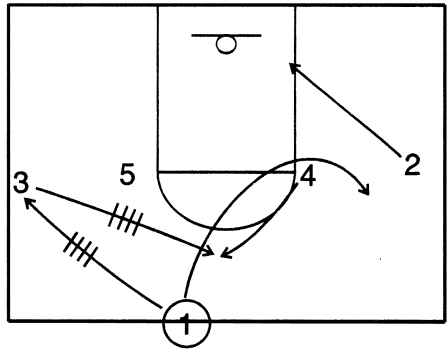
A

Αυτή είναι περίπτωση back door στη διάταξη “1-4” Ψηλά. Η πρώτη επιλογή είναι ο παίκτης 1 να δώσει πάσα σε ένα από τα post (παίκτης 5 ή 4). Αν ο πλάγιος παίκτης μαρκάρεται ασφυκτικά (όπως δείχνει η εικόνα), τότε ο πλάγιος παίκτης κόβει για εύκολο καλάθι..



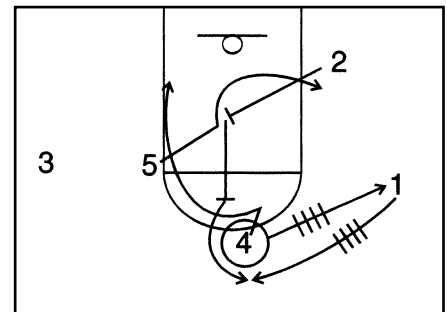
B

Αν ο παίκτης 1 δώσει πάσα στον παίκτη 3, τότε κόβει κάτω από τον παίκτη 4 και ανεβαίνει ψηλά. Ο παίκτης 4 ανεβαίνει στην κορυφή της ρακέτας και ζητά τη μπάλα. Ταυτόχρονα, ο παίκτης 5 γυρίζει προς τον παίκτη 3 και ζητά τη μπάλα. Ο παίκτης 2 κόβει στην αδύνατη πλευρά. Ο παίκτης 4 δέχεται την πάσα από τον παίκτη 3.



Γ

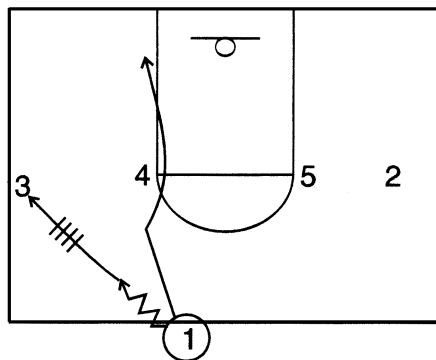
Ο παίκτης 4 δίνει πάσα στον παίκτη 1 που είναι στην αντίθετη πλευρά και αυτός ψάχνει την πάσα για τον παίκτη 2 που είναι χαμηλά. Αν δεν πάρει τη μπάλα ο παίκτης 2, κάνει διαγώνιο σκριν για τον παίκτη 5 που κόβει μέσα στη ρακέτα για λεί-απ. Ο παίκτης 2 στη συνέχεια κάνει δεύτερο τυφλό σκριν για τον παίκτη 4 για πιθανή πάσα lob από τον παίκτη 1. Ο παίκτης 2 βγαίνει προς τη μπάλα.





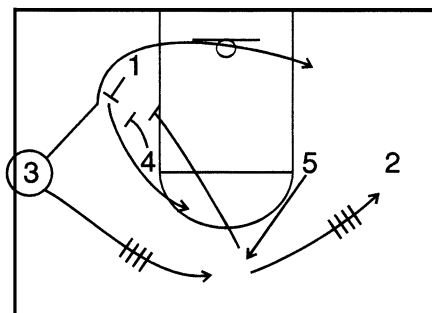
A

Εδώ ο παίκτης 1 δίνει πάσα στον πλάγιο παίκτη και κόβει χαμηλά μετά από σκριν που του κάνει ο παίκτης 4.



B

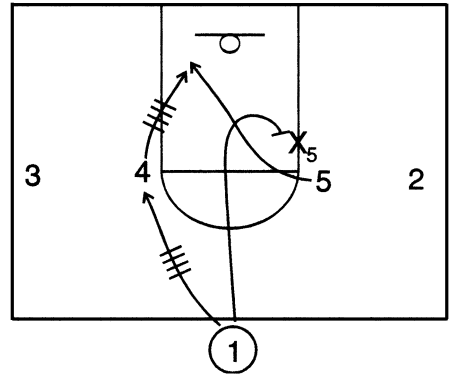
Η μπάλα φτάνει στον παίκτη 2 από την άλλη πλευρά αφού έχει περάσει από τον παίκτη 5 που έχει ανέβει ψηλά.. Ο παίκτης 1 κάνει σκριν για τον παίκτη 3 που κόβει από την τελική γραμμή προς τη δυνατή πλευρά. Μετά ο παίκτης 4 και ο παίκτης 5 κάνουν σκριν χαμηλά για τον παίκτη 1.





A

Αυτό το σύστημα είναι πολύ αποτελεσματικό από την διάταξη 1-4. Ο παίκτης 1 δίνει πάσα σε ένα από τα post (παίκτη 4) και κόβει μέσα στη ρακέτα. Ο παίκτης 1 κάνει γρήγορα ένα σκριν για τον παίκτη 5 που κόβει για λεί-απ. Αν η άμυνα κάνει αλλαγή, τότε θα βγει κοντός παίκτης να μαρκάρει τον ψηλό (mismatch).



B

Αν ο παίκτης 5 δεν πάρει την πάσα, τότε ο παίκτης 1 ανεβαίνει ξανά για να πάρει την πάσα από τον παίκτη 4. Πάλι ο παίκτης 5 μπαίνει στη ρακέτα και παίρνει πλάτη για ένας εναντίον ενός αν πάρει τη μπάλα. Αν ο παίκτης 1 είναι ελεύθερος όταν πιάσει την πάσα, τότε επιχειρεί σουτ.

