

Περιεχόμενα

<u>1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ</u>	<u>σελ. 5</u>
<u>2. ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ «ΒΑΣΙΚΩΝ»</u>	<u>σελ. 7</u>
<u>2.1 Η προπόνηση στον χειρισμό της μπάλας</u>	<u>σελ. 8</u>
<u>2.2 Η προπόνηση στις πάσες</u>	<u>σελ. 9</u>
<u>2.3 Η προπόνηση στις μορφές του σουτ</u>	<u>σελ. 10</u>
<u>2.4 Η προπόνηση στην ισορροπία</u>	<u>σελ. 11</u>
<u>2.5 Η προπόνηση στην άμυνα</u>	<u>σελ. 12</u>
<u>2.6 Η προπόνηση στα σκρινς</u>	<u>σελ. 14</u>
<u>2.7 Η προπόνηση στις φυσικές ικανότητες</u>	<u>σελ. 15</u>
<u>2.8 Η παρουσία του προπονητή</u>	<u>σελ. 16</u>
<u>3. ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ «ΒΑΣΙΚΩΝ»</u>	<u>σελ. 18</u>
<u>1. Στατικός χειρισμός της μπάλας</u>	<u>σελ. 20</u>
<u>2. Χειρισμός μπάλας με κίνηση</u>	<u>σελ. 22</u>
<u>3. Χειρισμός και μεταβίβαση</u>	<u>σελ. 24</u>
<u>4. Χειρισμός μπάλας στην εισαγωγή της προπόνησης</u>	<u>σελ. 26</u>
<u>5. Τεχνική του σουτ από στατική θέση</u>	<u>σελ. 28</u>
<u>6. Τεχνική της ελεύθερης βολής</u>	<u>σελ. 30</u>
<u>7. Η ισορροπία στην εκτέλεση του σουτ</u>	<u>σελ. 32</u>
<u>8. Ομαδικά σουτ σε καθορισμένο χρόνο</u>	<u>σελ. 34</u>
<u>9. Εκτέλεση με lay ups</u>	<u>σελ. 36</u>
<u>10. Προπόνηση στις κινητικές δεξιότητες του σώματος</u>	<u>σελ. 37</u>
<u>11. Προπόνηση στις αμυντικές κινητικές δεξιότητες</u>	<u>σελ. 39</u>
<u>12. Προπόνηση συνδυασμού αμυντικών μετακινήσεων</u>	<u>σελ. 41</u>
<u>13. Δεξιότητες ντρίπλας εναντίον 3 αντιπάλων</u>	<u>σελ. 43</u>
<u>14. Εξάσκηση στην επιλογή της επιθετικής προσπάθειας</u>	<u>σελ. 44</u>
<u>15. Διδασκαλία άμυνας σε back door κίνηση</u>	<u>σελ. 47</u>
<u>16. Χειρισμός μπάλας σε ζευγάρια</u>	<u>σελ. 49</u>
<u>17. Χειρισμός με μίμηση της ντρίπλας του συμπαίκτη</u>	<u>σελ. 51</u>
<u>18. Ένας εναντίον ενός στο μισό γήπεδο</u>	<u>σελ. 53</u>
<u>19. Ανάπτυξη της ικανότητας πάσας</u>	<u>σελ. 55</u>
<u>20. Αμυντικό ρημπάουντ και πρώτη πάσα</u>	<u>σελ. 57</u>
<u>21. Συνδυασμός κίνησης "Back door" με επαναφορά</u>	<u>σελ. 59</u>

22. <u>Διδασκαλία στις προσποιήσεις με τη μπάλα</u>	σελ. 61
23. <u>Χειρισμός της μπάλας και αμυντικό γλίστρημα</u>	σελ. 63
24. <u>Διδασκαλία του σουτ από καθιστή θέση</u>	σελ. 65
25. <u>Ανάπτυξη του σουτ, έμφαση στα κάτω άκρα</u>	σελ. 67
26. <u>Διδασκαλία πάσας χωρίς αμυντικό παίκτη</u>	σελ. 68
27. <u>Διδασκαλία αποστάσεων, πάσας, κίνησης</u>	σελ. 70
28. <u>Διδασκαλία ρημπάουντς και δράσης με την μπάλα</u>	σελ. 71
29. <u>Διδασκαλία πάσας και κίνησης</u>	σελ. 72
30. <u>Διδασκαλία δημιουργίας φάσης στο μισό γήπεδο</u>	σελ. 73
31. <u>Παιχνίδι 3 εναντίον 2</u>	σελ. 75
32. <u>Σουτ με 2 μπάλες (Νοκ άουτ) ή «αμερικάνικο»</u>	σελ. 77
33. <u>Παιχνίδι ντρίπλας & σουτ (Νοκ άουτ)</u>	σελ. 78
34. <u>Παιχνίδι πολλαπλών δεξιοτήτων</u>	σελ. 79
35. <u>Παιχνίδι με καρέκλες σκοραρίσματος</u>	σελ. 81
36. <u>Παιχνίδι 3 με 2 και 1 ακόμη</u>	σελ. 82
37. <u>Παιχνίδι ντρίπλας με καρέκλες αποκλεισμού</u>	σελ. 84
38. <u>Μπλοκ άουτ σε μεγάλη μπάλα & ρημπάουντ</u>	σελ. 85
39. <u>Ζέσταμα με 2 μπάλες</u>	σελ. 86
40. <u>Διδασκαλία άμυνας, 2 με 2 και βοηθό συμπαίκτη</u>	σελ. 87
41. <u>Διδασκαλία πάσας και μετακίνησης</u>	σελ. 88
42. <u>Διδασκαλία παιχνιδιού, 3 με 3</u>	σελ. 90
43. <u>Διδασκαλία παιχνιδιού, 2 με 2 με 2 βοηθούς</u>	σελ. 91
44. <u>Διδασκαλία παιχνιδιού, 3 με 3 με 3 βοηθούς</u>	σελ. 92
45. <u>Αμυντική κίνηση σε σχέση με τη μπάλα</u>	σελ. 93
46. <u>Μηχανισμοί μπλοκάουτ, σε παιχνίδι 3 με 3</u>	σελ. 94
47. <u>Εσωτερικά παιχνίδια</u>	σελ. 95
48. <u>Τρέξιμο διαδρόμων και επιλογές στο transition</u>	σελ. 97
49. <u>Διδασκαλία των screens με παιχνίδι</u>	σελ. 99
50. <u>Διδασκαλία των screens με παιχνίδι σε καρέκλες</u>	σελ. 100
51. <u>Διδασκαλία των screens σε ζευγάρια</u>	σελ. 101
52. <u>Διδασκαλία των screens σε τετράγωνο</u>	σελ. 102
53. <u>Πάσες στο κέντρο του τριγώνου</u>	σελ. 103
54. <u>Πάσες σε όλο το γήπεδο</u>	σελ. 104
<u>4. «ΣΚΕΨΕΙΣ» ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ</u>	σελ. 105
<u>5. ΕΠΙΛΟΓΟΣ</u>	σελ. 117