

ΝΤΡΙΠΛΑ (DRIBBLE)

«Κάνε ντρίπλα χαμηλά, όταν πρέπει, όπου πρέπει, για να πετύχεις τον στόχο σου!»

Η ντρίπλα είναι ένα από τα σπουδαιότερα επιθετικά όπλα στο basketball. Παίζει σημαντικό ρόλο στην ατομική επιθετική τακτική των αθλητών. Αν χρησιμοποιηθεί με ορθή τεχνική εκτέλεση την κατάλληλη στιγμή, γίνεται σπουδαίος παράγοντας για την ατομική και ομαδική επιτυχία. Παράλληλα, όμως, η άσκοπη και χωρίς λόγο χρησιμοποίησή της αποτελεί τον σοβαρότερο ανασταλτικό παράγοντα ομαδικότητας.

Πρέπει να χρησιμοποιείται προσεχτικά και σε ορισμένες μόνο περιπτώσεις, π.χ. στην οργάνωση του παιχνιδιού, στις διεισδύσεις και σε ορισμένες φάσεις, που ως στόχο έχουμε να τραβήξουμε τους αντιπάλους, ώστε να απελευθερωθούν ορισμένοι αθλητές. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις, όπως αναφέρεται παρακάτω, είναι προτιμότερες οι μεταβιβάσεις, δηλαδή οι πάσες· διότι η κατάχρηση της ντρίπλας κάνει το basketball να φαίνεται πολύ αργό παιχνίδι.

Με τον όρο ντρίπλα εννοούμε την ώθηση της μπάλας με το ένα χέρι στο έδαφος και την υποδοχή της από στάση ή σε κίνηση. Αυτό δίνει τη δυνατότητα στους αθλητές να μεταφέρουν την μπάλα σε οποιοδήποτε σημείο του

γηπέδου χωρίς να είναι υποχρεωμένοι να κάνουν περιορισμένο αριθμό βημάτων. Η ντρίπλα επιτυγχάνεται με την καλή συνεργασία του καρπού και των δαχτύλων. Μετά την υποδοχή της μπάλας μπορεί να ξεκινήσει η ντρίπλα από στατική θέση ή κατά τη διάρκεια της κίνησης. Και στις δύο περιπτώσεις δεν πρέπει να ξεχνάμε τους βασικούς κανόνες: στο ξεκίνημα της ντρίπλας από στάση μπορούμε να επιλέξουμε το σταθερό μας πόδι. Όταν πιάνουμε την μπάλα σε κίνηση και ξεκινάμε μετά την ντρίπλα, τότε το σταθερό πόδι είναι αυτό που πρώτο ήρθε σε επαφή με το έδαφος, δηλαδή το πίσω πόδι. Όμως, και στις δύο περιπτώσεις πρέπει η μπάλα να φύγει απ' το χέρι του αθλητή πριν το σταθερό πόδι μετακινηθεί από το έδαφος.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ποτέ τις δύο βασικές αρχές:

- ▶ μην κάνεις ντρίπλα ποτέ, αν προηγουμένως δεν ξέρεις γιατί το κάνεις,
- ▶ μην κάνεις ντρίπλα ποτέ, όταν μπορείς να προωθήσεις την μπάλα με μεταβιβάσεις (πάσες).

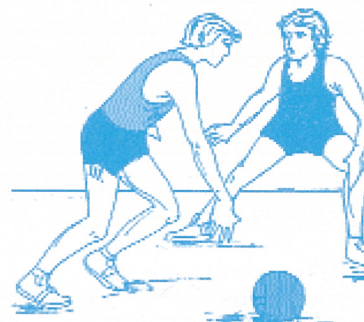
Κάποτε η ντρίπλα ήταν προνόμιο των κοντών αθλητών (play makers, guards), σήμερα όμως υποστηρίζεται ότι όλοι οι αθλητές πρέπει να είναι καλοί χειριστές της μπάλας, ώστε να μπορούν να την ελέγχουν και να την κατευθύνουν με δεξιότητα και με τα δύο χέρια.



Αρμονική αντίθεση χεριού και ποδιού

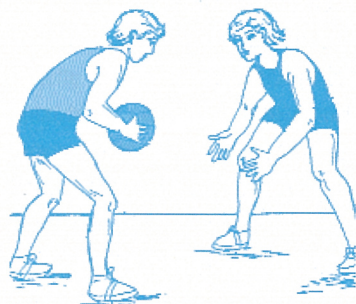
Τεχνική ανάλυση

Για να ξεκινήσουμε την ντρίπλα από τη στάση ετοιμότητας, πρέπει να υπάρχει μία αρμονική αντίθετη κίνηση χεριού και ποδιού (π.χ. δεξί χέρι-αριστερό πόδι). Όπως φαίνεται στο σχήμα 112α, β, γ, ξεκινάμε την ντρίπλα, αφού πρώτα φέρουμε το βάρος του σώματος στο δεξί πόδι. Σχεδόν αμέσως, έρχεται η μπάλα στο δεξί χέρι, ώστε η ράχη του χεριού να είναι στραμμένη προς τα πάνω ενώ το αριστερό χέρι προστατεύει την μπάλα από τα πλάγια. Την ώθηση την κάνει μόνο το δεξί χέρι, ενώ το αριστερό απελευθερώνεται. Το δεξί χέρι εγκαταλείπει την μπάλα στο ύψος του γονάτου (σχ. 112γ). Το πάτημα του αριστερού ποδιού στο έδαφος γίνεται

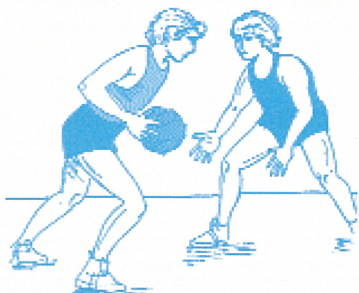


Σχήμα 112γ

ταυτόχρονα με την επαφή της μπάλας με το έδαφος. Αυτό επιτρέπει καλύτερη αρμονία κινήσεων και μεγαλύτερο έλεγχο της μπάλας.



Σχήμα 112α



Σχήμα 112β

Συνεργασία καρπού και δαχτύλων

Η ώθηση της μπάλας γίνεται με τη συνεργασία του καρπού και των δαχτύλων και χωρίζεται σε δύο φάσεις:

- ▶ στην πρώτη φάση, η μπάλα ωθείται με μία χαλαρή κίνηση του καρπού, στην οποία συμμετέχουν και έρχονται σε επαφή με την μπάλα μόνο οι πρώτες φάλαγγες των δαχτύλων (ανοιχτά δάχτυλα ελαφρώς τεντωμένα, σχ. 113α) και
- ▶ στη δεύτερη φάση, που λέγεται και «φάση υποδοχής», η μπάλα μετά την αναπήδηση έρχεται πρώτα σε επαφή με τις πρώτες φάλαγγες των δαχτύλων, στη συνέχεια με τα δάχτυλα και με το πάνω μέρος της παλάμης καθοδηγείται προς τα πάνω σαν μία «απορροφητική κίνηση».

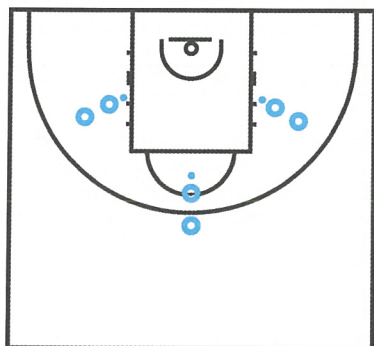


Σχήμα 113α



στόχο. Οι θέσεις της μπάλας αλλάζουν ανάλογα με τη θέση που παίζει ο αθλητής, που σουτάρει (δηλαδή εξωτερικός ή ρίντο).

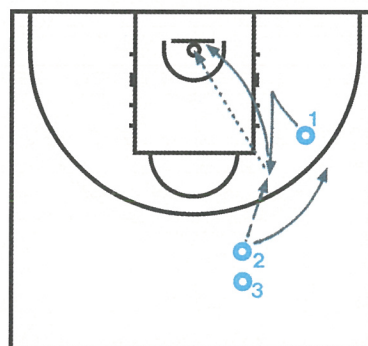
- ▶ Οι αθλητές χωρισμένοι σε 2 ή 3 δυάδες σε κάθε καλάθι (σχ. 188), με μία μπάλα κάθε δυάδα. Σουτάρουν οι πρώτοι, κάνουν rebound, κάνουν πάσα στο ζευγάρι τους κ.ο.κ. Κερδίζει η ομάδα που συμπληρώνει 11 ή 15 ή 21 καλάθια, ανάλογα με το επίπεδο δεξιότητας των αθλητών στα σουτ. Άσκηση για το καλό σταμάτημα-jump shot-γρήγορο rebound και γρήγορη πάσα.
- ▶ Οι αθλητές χωρισμένοι σε 2 ομάδες, από μία σε κάθε καλάθι. Η κάθε ομάδα χωρισμένη σε 2 υποομάδες (σχ. 189), με μία μπάλα η κάθε υποομάδα. Σουτάρουν και μετρούν τα εύστοχα σουτ κάθε



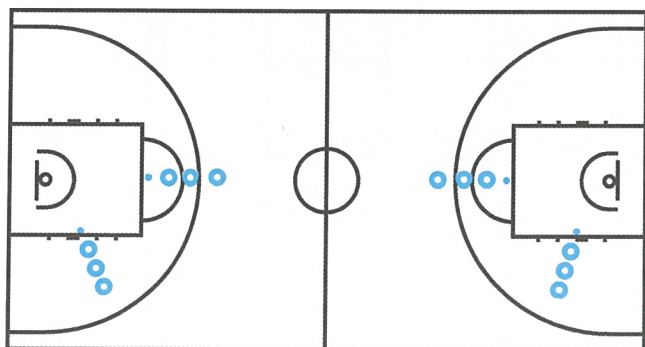
Σχήμα 188

ομάδας. Παίζουν σε σκορ 10 εύστοχα και κερδίζει ένα παιχνίδι. Παίζουν στα 3 ή 5 ή 7 παιχνίδια. Συναγωνιστική δραστηριότητα για το καλό σουτ-επιθετικό rebound-γρήγορη πάσα έξω και ανάπτυξη της ομαδικότητας και της επιθυμίας για νίκη.

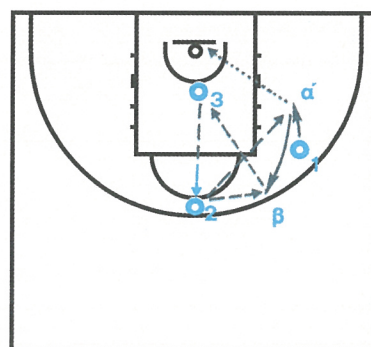
- ▶ Οι αθλητές χωρισμένοι σε τριάδες, στο 1/4 του γηπέδου, με 2 μπάλες η κάθε τριάδα (σχ. 190). Ο Ο1 προσποίηση μέσα-έξω, ο Ο2 κάνει πάσα και ο Ο1 κάνει σουτ και μαζεύει το rebound. Ο Ο2 προσποίηση μέσα-έξω, ο Ο3 κάνει πάσα κ.ο.κ. Άσκηση για την καλή προσποίηση (ξεμαρκάρισμα), το σωστό σταμάτημα κατ' ευθείαν προς το καλάθι, το jump shot και το rebound.
- ▶ Οι αθλητές όπως προηγουμένως (σχ. 191). Οι Ο2, Ο3 από μία



Σχήμα 190



Σχήμα 189

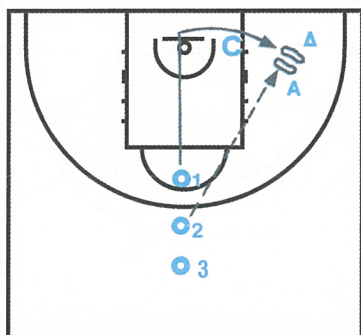


Σχήμα 191

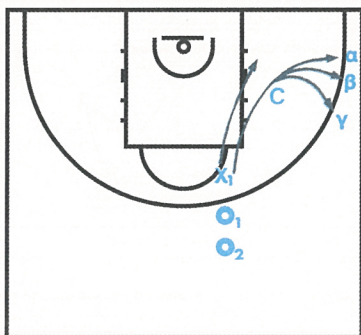


μπάλα. Ο Ο1 κινείται και παίρνει πάσα από τον Ο2, μία φορά στη θέση του forward (α') και μία φορά στη θέση του guard (β') και σουτάρει μετρώντας τα σουτ και τις επιτυχίες του. Ο Ο3 «μαζεύει» το rebound. Η άσκηση διαρκεί 60'' για κάθε αθλητή. Ανάλογα με τη θέση που παίζει ο κάθε αθλητής και το επίπεδο δεξιότητάς του, εξαρτάται η απόσταση, που σουτάρει. Περίπου 18-22 σουτ και 10-14 επιτυχίες είναι ένα καλό σκορ για τους αθλητές υψηλού επιπέδου. Άσκηση για το σωστό σταμάτημα, γρήγορο σουτ και σουτ με συνθήκες κούρασης. Αμέσως μετά τα 60'', αλλάζουν θέσεις κυκλικά.

- ▶ Οι Ο2 και Ο3 (σχ. 192) από μία μπάλα, ο Ο1 κίνηση κάτω από τον Coach (C), παίρνει πάσα από τον Ο2 και σουτάρει. Αμέσως ξεκινά ο Ο2 και κάνει το ίδιο, δηλαδή παίρνει πάσα από τον Ο3 και σου-



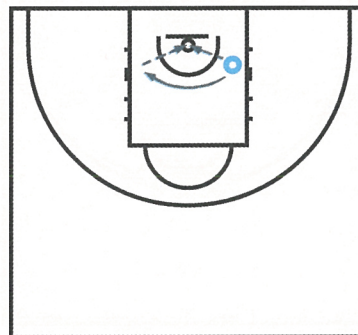
Σχήμα 192



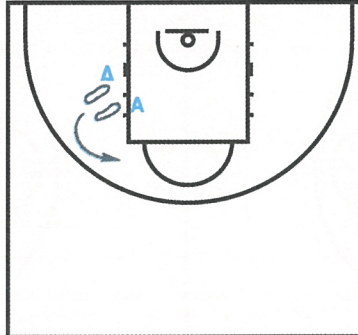
Σχήμα 193

τάρει. Ο σουτέρ παίρνει το rebound και πάει στην αρχική του θέση. Άσκηση για το σωστό σταμάτημα-jump shot.

- ▶ Οι αθλητές, όπως προηγουμένως, αλλά ένας παίζει άμυνα (σχ. 193). Ο Ο1 περνά κάτω από τον C και ανάλογα από πού πάει ο Χ1, αντιδρά ο Ο1. Αν ο Χ1 βγει πάνω από τον C, ο Ο1 πάει στη γωνία (α). Αν πέσει πάνω στον C, πάει στη θέση (β) και αν πάει από κάτω, κινείται στη θέση (γ). Μετά την πάσα-γρήγορο σταμάτημα (αντικριστά προς το καλάθι) και κάνει jump shot. Άσκηση για την εξάσκηση της εκμετάλλευσης του screen, σωστό σταμάτημα και γρήγορο σουτ.
- ▶ Ο αθλητής κάτω από το καλάθι, κάνει σουτ εναλλάξ, μία από δεξιά, παίρνει το rebound-ένα βήμα-σουτ από αριστερά κ.ο.κ. για 60'' (σχ. 194). Άσκηση κυρίως για τους pivots (mikan hook).



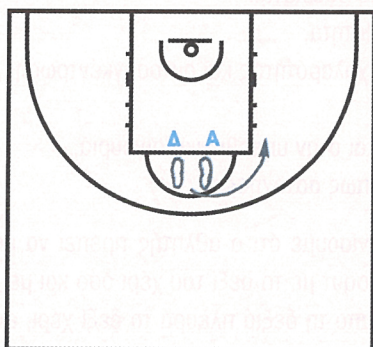
Σχήμα 194



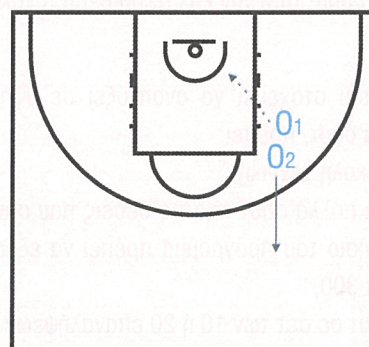
Σχήμα 195



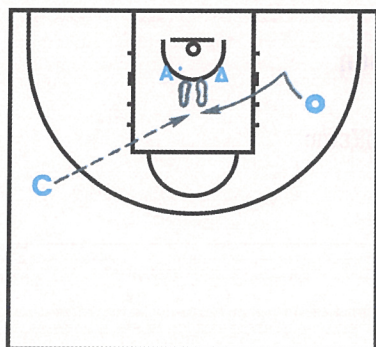
- ▶ Ο αθλητής με πλάτη στο καλάθι, στη low post (σχ. 195), πετά την μπάλα ψηλά και την πιάνει με μικρό άλμα. Κάνει ρινοτ είτε από αριστερά είτε από δεξιά, μετωπιαίο-ραχιαίο ή ρινοτ απομάκρυνσης και κάνει jump shot ή ντρίπλα και σουτ. Η ίδια άσκηση στη high post (σχ. 196). Άσκηση για τους ρινοτ.
- ▶ Ο αθλητής Ο1 κάνει κίνηση-προσποίηση προς την τελική γραμμή και περνά μέσα στη ρακέτα (σχ. 197), ή κίνηση-προσποίηση προς την προσωπική γραμμή και περνά στη ρακέτα από κάτω. Παίρνει πάσα από τον C σταματά και σουτάρει. Άσκηση κυρίως για τους ρινοτ, για να μάθουν να κινούνται, για να ξεμαρκάρονται, να πιάνουν την μπάλα, να σταματούν με πρόσωπο στο καλάθι και να σουτάρουν.
- ▶ Οι αθλητές σε ζεύγη. Ο ένας σουτάρει και πηγαίνει για το rebound. Ο αθλητής που έδωσε την μπάλα, τρέχει ως το κέντρο του γηπέδου και επιστρέφει, για να δεχτεί την πάσα και να σουτάρει με τη σειρά του (σχ. 198).
- ▶ Η ίδια άσκηση μόνο που μπορεί να σουτάρει ο ίδιος αθλητής συνεχώς 10 σουτ π.χ., αφού πρώτα τρέξει προς το κέντρο σε κάθε σουτ.
- ▶ Τριάδες με μία μπάλα. Ένας σουτάρει, ένας παίρνει το rebound και ένας δίνει την πάσα. Συνεχόμενα σουτ του ενός από διαφορετικές θέσεις, με ένα συγκεκριμένο αριθμό ή διαγωνιστική άσκηση, όποιος από την τριάδα κάνει περισσότερα σουτ μέσα σε κάποιο χρόνο, π.χ. 1'(σχ. 199).



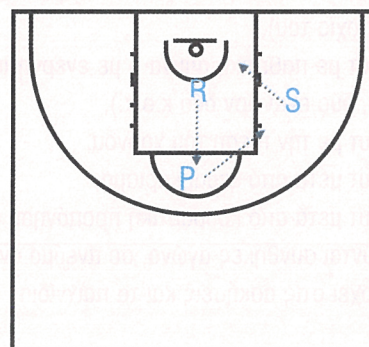
Σχήμα 196



Σχήμα 198



Σχήμα 197



Σχήμα 199



- ▶ 1 εναντίον 1, 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3 στο μισό γήπεδο με τους αθλητές να επιτρέπεται να σουτάρουν μόνο από το τρίποντο ή μόνο μέσα από το τρίποντο και έξω από τη ρακέτα.

Αυτά που πρέπει να τονιστούν, ώστε να φτάσει ένας αθλητής στην καλύτερη δυνατή επίδοση στο σουτ, είναι ότι πρέπει να εξασκείται:

- στην ποικιλία στα σουτ,
- στην ταχύτητα στα σουτ,
- στην ποικιλία στην απόσταση και τη θέση για σουτ,
- στην εκτέλεση σουτ μετά από καλό ξεμαρκάρισμα,
- στην καλή επιλογή για σουτ,
- στη γρήγορη τοποθέτηση των ποδιών και του σώματος για το σουτ και
- στο κατάλληλο σουτ από την καλύτερη θέση (ανάλογα με τη θέση που παίζει).

Ο αθλητής, που στοχεύει να αναπτύξει σε υψηλό επίπεδο τη δεξιότητά του στα σουτ, πρέπει:

- να αποκτήσει καλή τεχνική,
- να κάνει πάρα πολλά σουτ από τις θέσεις που συνήθως αγωνίζεται: στο ημερήσιό του πρόγραμμα πρέπει να εξασκείται με σουτ 100-200 ή και 300,
- να εκτελεί σουτ σε σετ των 10 ή 20 επαναλήψεων και να μετρά τα εύστοχα, ώστε να κρατά τα ποσοστά ευστοχίας (αυτό αναπτύσσει την υπευθυνότητά του και τον παρακινεί να βελτιώσει ή να διατηρήσει την ευστοχία του),
- να εκτελεί σουτ με παθητική άμυνα ή με ενεργητική άμυνα (έναντι ενός, δύο εναντίον δύο κ.ο.κ.),
- να εκτελεί σουτ με την πίεση του χρόνου,
- να εκτελεί σουτ μετά από ξεμαρκάρισμα,
- να εκτελεί σουτ μετά από κουραστική προπόνηση και
- να δημιουργούνται συνθήκες αγώνα, σε πνεύμα ανταγωνισμού, το οποίο θα υπάρχει στις ασκήσεις και τα παιχνίδια.

■ Μπάσιμο σουτ (lay up shot)

Το μπάσιμο σουτ είναι το δεύτερο πιο συχνό σουτ, που χρησιμοποιείται στους αγώνες. Είναι το σουτ, που γίνεται κοντά στο καλάθι, ενώ ο αθλητής ξεκινά από μακριά και γι' αυτό έχει τα μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας απ' όλα τα άλλα σουτ.

Η προσπάθεια που κάνει ο αθλητής, είναι να πλησιάσει κοντά στο καλάθι είτε με ντρίπλα είτε μετά από πάσα και να πηδήσει στο ένα του πόδι, για να σουτάρει.

Αρκετές είναι οι φορές που ακόμη και έμπειροι αθλητές, αστοχούν στο lay up shot, παρ' όλη την ευκολία και τη μικρή απόσταση από το καλάθι και αυτό οφείλεται:

- ▶ στην επιπολαιότητα,
- ▶ στην έλλειψη χαλαρότητας και αυτοσυγκέντρωσης, λόγω της υπερέντασης,
- ▶ στη βιασύνη και στην υπερβολική σιγουριά,
- ▶ στον φόβο μήπως αστοχήσει.

Πρέπει να τονίσουμε ότι ο αθλητής πρέπει να μάθει πολύ καλά τόσο το μπάσιμο σουτ με το δεξί του χέρι όσο και με το αριστερό και να χρησιμοποιεί από τη δεξιά πλευρά το δεξί χέρι, ενώ από την αριστερή το αριστερό του.

Τεχνική ανάλυση

Η τεχνική χωρίζεται:

- ▶ στη φορά,
- ▶ στο άλμα και
- ▶ στο σουτ.

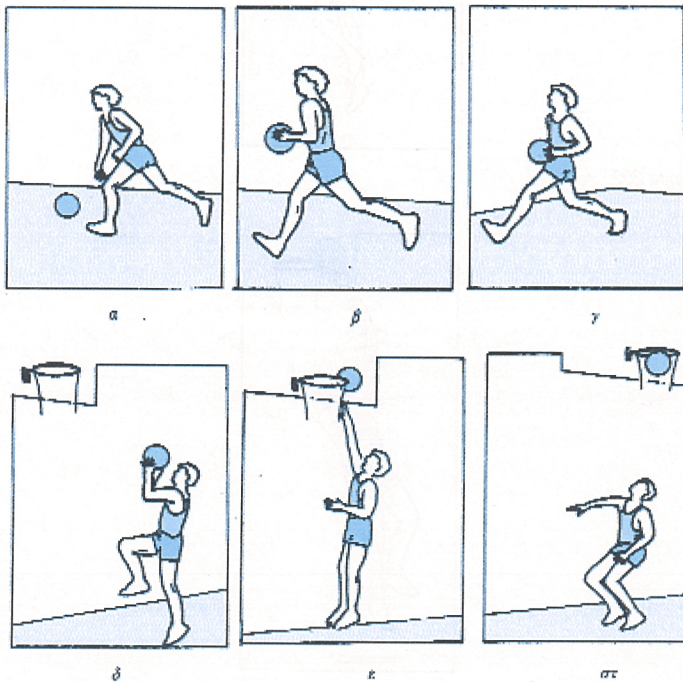


Φορά

Αποτελείται από δύο βήματα (ορισμένες φορές μπορεί να γίνει ένα βήμα), με την μπάλα στα χέρια, μετά την ντρίπλα ή μετά την πάσα και το πιάσιμο της μπάλας.

Θα περιγραφεί το σουτ με το δεξί χέρι και ακριβώς το αντίθετο συμμετρικά θα ισχύει για το σουτ με το αριστερό χέρι.

Καθώς ο αθλητής κάνει ντρίπλα, πρέπει η τελευταία ντρίπλα να γίνει με το δεξί χέρι και έχοντας μπροστά το αριστερό του πόδι (για να σκάσει η μπάλα), πιάνει την μπάλα και κάνει δύο βήματα-πατήματα, το πρώτο με το δεξί του πόδι και το δεύτερο με το αριστερό, με το οποίο γίνεται η απογείωση για το σουτ (σχ. 200α, β, γ, δ, ε, στ). Έτσι



Σχήμα 200α, β, γ, δ, ε, στ

για να σουτάρει με το δεξί χέρι, απογειώνεται με το αριστερό του πόδι και σηκώνει το δεξί.

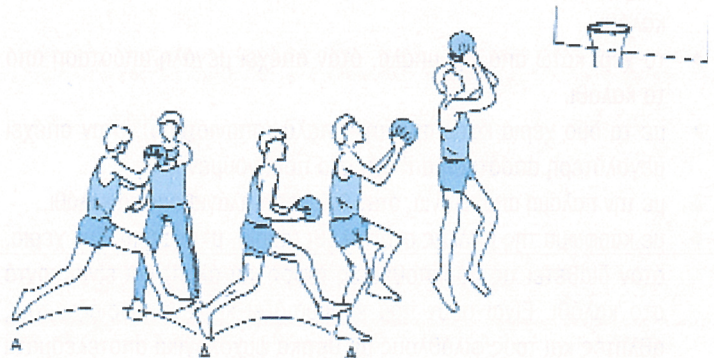
Αν κάνει το μπάσιμο σουτ μετά από πάσα, καθώς τρέχει και δέχεται την μπάλα, πρέπει να πατήσει πρώτα με το δεξί του πόδι και ύστερα με το αριστερό (σχ. 201), να απογειωθεί και να σουτάρει, όπως προηγουμένως.

Την μπάλα την πιάνει με τα δύο χέρια, την ανεβάζει πάνω κρατώντας την κοντά στο σώμα του χωρίς να τη μετακινεί αριστερά-δεξιά, ώστε να την καλύπτει καλά και να έχει ισορροπία.

Τα δύο βήματα δεν γίνονται με ψηλά άλματα, για να έχει τη δύναμη να κάνει το τελευταίο του βήμα ψηλά και να φτάσει όσο μπορεί πιο κοντά στο καλάθι.

Αν, όταν είναι να πιάσει την μπάλα, έρχεται να πατήσει το αριστερό του πόδι, τότε μπορεί:

- ▶ να κάνει ένα μόνο βηματισμό με το αριστερό του πόδι και να σουτάρει ή
- ▶ να κάνει κουτσό πάνω στο δεξί του πόδι, πριν πιάσει την μπάλα, ώστε, όταν την πιάνει να έρχεται κανονικά το δεξί του πόδι, να κάνει το δεύτερο αριστερό και να σουτάρει.



Σχήμα 201



Άλμα

Το άλμα είναι η συνέχεια των δύο βηματισμών (της φοράς). Πρέπει να γίνεται σε ύψος και όχι σε μήκος:

- ▶ για να φτάνει κοντά στο καλάθι,
- ▶ για καλύτερο σουτ,
- ▶ για να προσγειωθεί πιο κοντά στο καλάθι για τη διεκδίκηση του rebound σε περίπτωση αποτυχίας και
- ▶ για την αποφυγή επιθετικού σφάλματος.

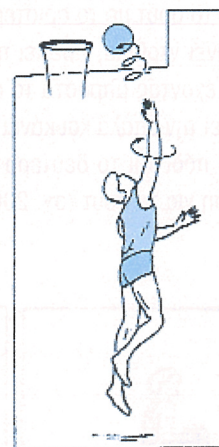
Για να γίνει το άλμα σε ύψος, πρέπει στο τελευταίο βήμα, το αριστερό πόδι να είναι λυγισμένο και το βάρος του σώματος να είναι λίγο προς τα πίσω. Το δεξί πόδι σηκώνεται σχηματίζοντας γωνία στο γόνατο για να κάνει το άλμα ψηλότερο. Η προσγείωση πρέπει να γίνεται στα δύο πόδια.

Σουτ

Το σουτ γίνεται με άφημα της μπάλας, λόγω της μικρής απόστασης, της ταχύτητας και της δύναμης του αθλητή την ώρα του άλματος. Το άφημα της μπάλας (το σουτ) μπορεί να γίνει με τους ακόλουθους τρόπους, ανάλογα από την απόσταση του αθλητή από το καλάθι, όπως επίσης και από το επίπεδο δεξιότητάς του:

- ▶ το χέρι πίσω από την μπάλα, όταν απέχει μικρή απόσταση από το καλάθι,
- ▶ το χέρι κάτω από την μπάλα, όταν απέχει μεγάλη απόσταση από το καλάθι,
- ▶ με τα δύο χέρια κάτω από την μπάλα (σπανιότερα), όταν απέχει μεγαλύτερη απόσταση απ' ό,τι στο προηγούμενο,
- ▶ με την παλάμη από πλάγια, όταν βρίσκεται πλάγια από το καλάθι,
- ▶ με κάρφωμα της μπάλας στο καλάθι (dunk), μ' ένα ή με δύο χέρια, όταν διαθέτει τις προϋποθέσεις (ύψος και άλμα) και είναι κοντά στο καλάθι. Είναι σουτ που ενθουσιάζει και εντυπωσιάζει τους αθλητές και τους φιλάθλους με θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα για την ομάδα και αρνητικά για τους αντιπάλους ή

- ▶ το σουτ με φάλτσο από κάτω και πίσω από το καλάθι (σχ. 202, 203). Όταν υπάρχει πίεση από αντίπαλο και προσπάθεια να τον κόψει, μπαίνει κάτω από το καλάθι και σουτάρει με φάλτσο από πίσω. Όταν το μπάσιμο γίνεται από πλάγια θέση, καλό είναι να χρησιμοποιείται το ταμπλό, γιατί βοηθά στην καλύτερη ευστοχία.



Σχήμα 202



Σχήμα 203



Λάθη

⚡ Στο πάσιμο της μπάλας:

- να πιάνει την μπάλα, ενώ του έρχεται να πατήσει όχι το σωστό πόδι του, δηλαδή από τη δεξιά πλευρά το δεξί του πόδι.

⚡ Στο ανέβασμα της μπάλας:

- να ανεβάζει την μπάλα μακριά από το σώμα του, στο πλάι του σώματός του, με το ένα χέρι ή κουνώντας την αριστερά-δεξιά.

⚡ Στο άλμα:

- να πηδήσει σε μήκος, κάτι που θα τον βγάλει μακριά από το καλάθι,
- να ξεκινήσει τα δύο βήματα του μπασίματος σουτ πολύ μακριά ή πολύ κοντά στο καλάθι, με αποτέλεσμα να μην έχει καλή επαφή μ' αυτό.

⚡ Στο σουτ:

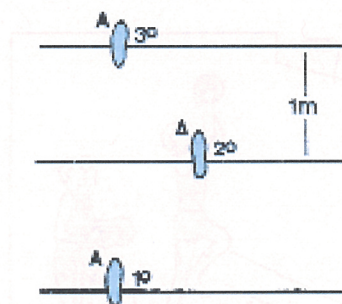
- να αφήσει την μπάλα μακριά από το καλάθι.

⚡ Στην προσγείωση:

- να προσγειώνεται με τα πόδια πολύ ανοιχτά, με άνοιγμα μεγαλύτερο από των ώμων,
- να προσγειώνεται στο ένα πόδι.

γραμμή, πατά με το αριστερό και κάνει δεξί-αριστερό, στη δεύτερη και τρίτη γραμμή και άλμα στ' αριστερό (σχ. 204).

- ▶ Μετά τρέχει ελεύθερα στο γήπεδο και μόλις φτάσει κοντά στη γραμμή ελεύθερης βολής, κάνει δεξί-αριστερό-άλμα στο ταμπλό και προσγείωση στα δύο πόδια (σχ. 205). Αφού συνηθίσει τις κινήσεις χωρίς μπάλα, δίνουμε την μπάλα και αρχίζει η εκμάθηση του μπασίματος από το τελευταίο βήμα. Ο αθλητής έχει την μπάλα σε απόσταση περίπου 2 μ. από το καλάθι στο δάπεδο σε γωνία με το ταμπλό 45°.

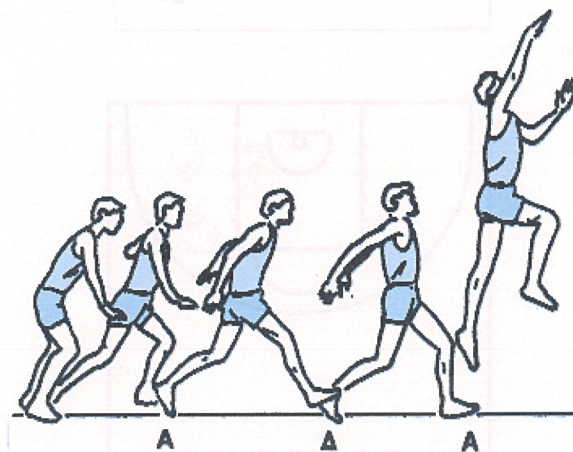


Σχήμα 204

Ενδεικτικές μεθοδικές ασκήσεις για το lay shot (μπάσιμο σουτ) στις αναπτυξιακές ηλικίες

Η εκμάθηση αρχίζει χωρίς μπάλα. Γίνονται τρεις γραμμές στο δάπεδο που να απέχουν 0,5-1 μ. ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τις ικανότητες των αθλητών.

- ▶ Ο αθλητής πατά στην πρώτη γραμμή με το αριστερό του πόδι, κάνει βήμα δεξί στη δεύτερη γραμμή και βήμα αριστερό στην τρίτη γραμμή και συγχρόνως ένα μικρό άλμα. Αυτός είναι ο τρόπος, για να συνηθίσει τα δύο βήματα του μπασίματος σουτ.
- ▶ Στη συνέχεια, το ίδιο κάνει με τροχάδην, μόλις φτάσει την πρώτη



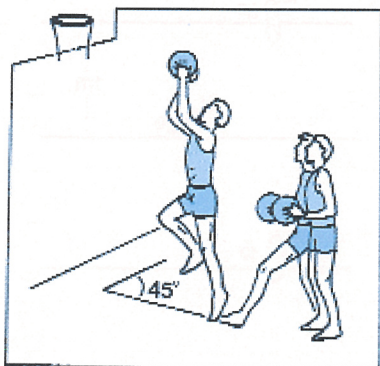
Σχήμα 205



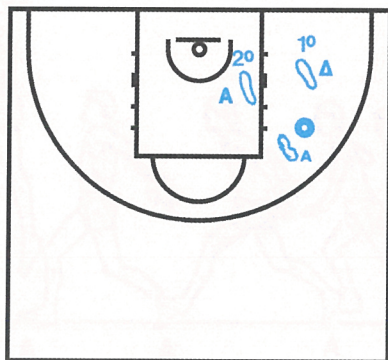
- ▶ Πιάνει την μπάλα, έχοντας δίπλα της το δεξί του πόδι και κάνει ένα βήμα με το αριστερό, πηδάει και σουτάρει.
- ▶ Μετά βάζει την μπάλα πιο μακριά, έχει το αριστερό πόδι δίπλα της και την πιάνει. Κάνει δεξι-αριστερό-άλμα-σουτ (σχ. 206).
- ▶ Τις ίδιες κινήσεις μπορεί να κάνει παίρνοντας την μπάλα από τα χέρια του προπονητή ή κάποιου συναθλητή (σχ. 207).

Μετά θα διδαχτεί το μπάσιμο σουτ με ντρίπλα.

- ▶ Ο αθλητής κάνει μία ντρίπλα με το δεξί του χέρι βγάζοντας το αριστερό του πόδι, πιάνει την μπάλα και κάνει δεξι-αριστερό-άλμα-σουτ.



Σχήμα 206



Σχήμα 207

- ▶ Θα πάει πιο μακριά και θα κάνει δύο ντρίπλες με το δεξί του χέρι, αλλά η μπάλα θα χτυπά κάτω τη στιγμή που θα πατά το αριστερό του πόδι, πιάνει την μπάλα και κάνει δεξι-αριστερό-άλμα-σουτ.
- ▶ Τέλος, θα ξεκινήσει από πιο μακριά, θα κάνει πολλές ντρίπλες και όταν πιάσει την μπάλα, θα κάνει πάλι δεξι-αριστερό-άλμα-σουτ.

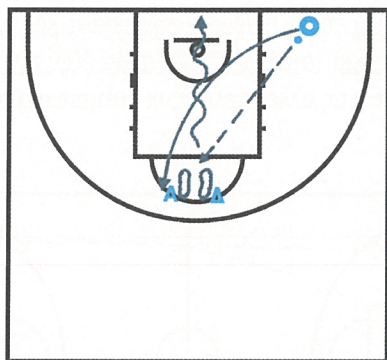
Αυτό που πρέπει να προσεχτεί, ιδίως για τους αρχάριους, είναι ότι πρέπει κατά τη διάρκεια της ντρίπλες ή τουλάχιστον της τελευταίας ντρίπλες, αυτή να γίνεται όταν είναι το αριστερό πόδι μπροστά έτσι, ώστε, όταν πιάνει την μπάλα, να κάνει δεξι-αριστερό-άλμα-σουτ. Έτσι θ' αποφεύγει να έχει το αντίθετο πόδι από το χέρι που σουτάρει πάνω χάνοντας την ισορροπία του στο σουτ ή κάνοντας βήματα.

Η ίδια μεθοδική διδασκαλία αλλά με τους αντίθετους βηματισμούς, για να διδαχτεί το μπάσιμο σουτ με το αριστερό χέρι.

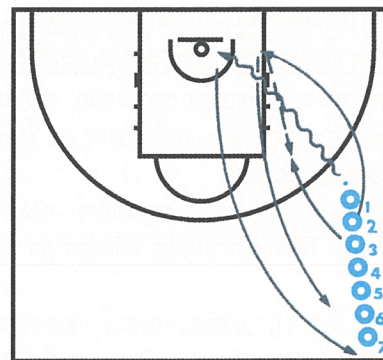
- ▶ Στο επόμενο διδακτικό βήμα ο αθλητής τρέχει αργά, ο προπονητής του πετά την μπάλα και μόλις την πιάσει, κάνει δεξι-αριστερό-άλμα-σουτ.
- ▶ Τέλος, τρέχει πιο γρήγορα, ο προπονητής του κάνει πάσα, την πιάνει και κάνει δεξι-αριστερό-άλμα-σουτ.
- ▶ Θα κάνει τις ίδιες κινήσεις, αλλά η πάσα θα γίνει πιο δύσκολη («κακή» πάσα) κ.ο.κ. για να συνηθίσει να πιάνει την μπάλα έχοντας το σωστό πόδι του μπροστά.

Μεθοδικές ασκήσεις προθέρμανσης με lay up shot (μπάσιμο σουτ) στις αναπτυξιακές ηλικίες

- ▶ Ο 1 είναι στη γωνία της ρακέτας (σχ. 208), κυλά την μπάλα διαγώνια στη γραμμή ελεύθερης βολής, τρέχει, τη μαζεύει, κάνει ρινοτ και κάνει μία ντρίπλα και μπάσιμο σουτ από δεξιά. Το ίδιο και από την άλλη γωνία. Πρέπει να προσέξει κατά το ρινοτ (lay up shot) και ξεκίνημα, να μην κουνήσει το σταθερό του πόδι και κάνει βήματα. Άσκηση για το πιάσιμο της μπάλας, ρινοτ και μπάσιμο σουτ με ντρίπλα.



Σχήμα 208

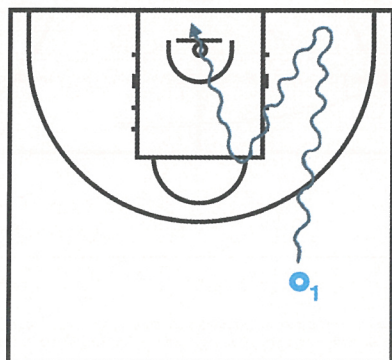


Σχήμα 210

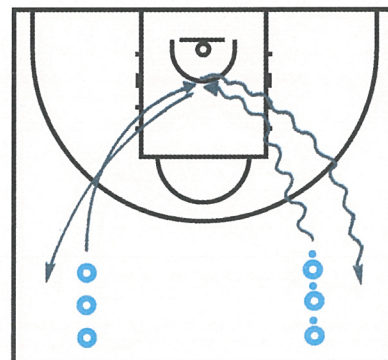
- ▶ Ο αθλητής είναι στο κέντρο του γηπέδου (σχ. 209). Κάνει ντρίπλα μέχρι τη γωνία του γηπέδου, αλλαγή κατεύθυνσης, ντρίπλα στη γωνία της προσωπικής γραμμής σταυρωτή ή reverse ντρίπλα και μπάσιμο σουτ. Άσκηση για το μπάσιμο σουτ, μετά από παραλλαγές της ντρίπλας, για να βρίσκει τα βήματά του.
- ▶ Οι αθλητές να είναι μονός αριθμός, δηλαδή 5, 7, 9 στο μισό γήπεδο με μία μπάλα (σχ. 210). Ο 1^{ος} κάνει μπάσιμο σουτ, ο 2^{ος} κάνει rebound και πάσα στον 3^ο κ.ο.κ. Μετά το σουτ ή την πάσα, τρέχουν πίσω από τον τελευταίο και βρίσκονται με αλλαγμένους

ρόλους, δηλαδή οι μονοί-ζυγοί και αντίθετα. Άσκηση για το μπάσιμο σουτ με ντρίπλα ή με πάσα. Καλή άσκηση για την προθέρμανση, αν υπάρχει μονός αριθμός αθλητών και μόνο μία μπάλα. Επίσης, μπορούμε να βάλουμε ένα εμπόδιο, με το οποίο θ' αυξήσουμε την απόσταση από το καλάθι, πίσω από το οποίο θα περνούν οι αθλητές.

- ▶ Οι αθλητές είναι μόνο στο μισό γήπεδο, χωρισμένοι σε δύο ομάδες (σχ. 211). Κάνουν ντρίπλα και μπάσιμο σουτ από δεξιά, ενώ οι αθλητές της αριστερής ομάδας «μαζεύουν» το rebound και αλλά-



Σχήμα 209

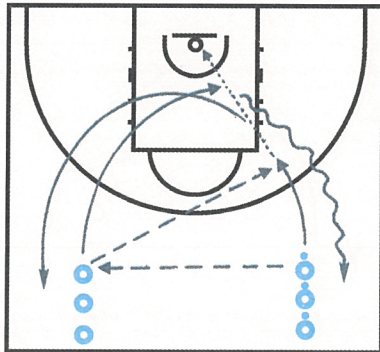


Σχήμα 211



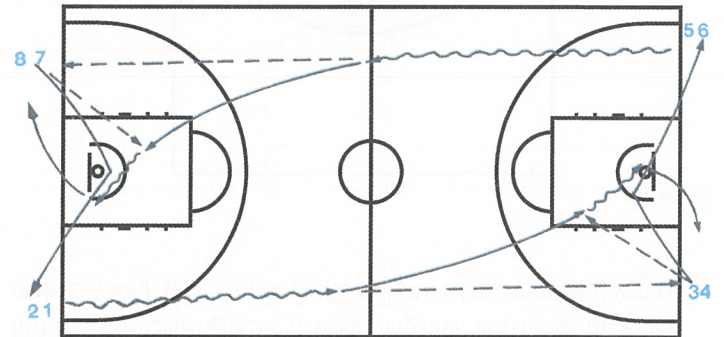
ζουν ομάδες. Η ίδια άσκηση με μπάσιμο από αριστερά. Άσκηση για το μπάσιμο σουτ με ντρίπλα. Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει με δύο μπάλες και γρήγορα μπασίματα από δεξιά, ενώ οι αθλητές της αριστερής ομάδας «μαζεύουν» το rebound και κάνουν πάσα στον επόμενο της δεξιάς ομάδας.

- ▶ Η ίδια διάταξη (σχ. 212), όπως παραπάνω, αλλά κάνουν πάσα-πάσα και μπάσιμο. Το ίδιο αντίθετα. Άσκηση για το μπάσιμο σουτ με πάσα.
- ▶ Οι αθλητές κατά ζεύγη ή τριάδες, κάνουν πάσες μεταξύ τους κατά μήκος του γηπέδου και κάνουν μπάσιμο σουτ. Άσκηση για την πάσα εν κινήσει και το μπάσιμο σουτ με πάσα.
- ▶ Οι αθλητές βρίσκονται στις 4 γωνίες του γηπέδου, χωρισμένοι ισομερώς (σχ. 213). Οι 1 και 5 ξεκινούν με ντρίπλα μέχρι την κεντρική γραμμή, κάνουν πάσα στους 3 και 7 αντίστοιχα, τρέχουν ξαναπαίρνουν πάσα, κάνουν μπάσιμο σουτ και πάνε πίσω από τους 4 και 8 αντίστοιχα. Οι 3 και 7 «μαζεύουν» το rebound και πάνε πίσω από τους 6 και 2 αντίστοιχα. Άσκηση για την ντρίπλα, πάσα, μπάσιμο σουτ με πάσα και rebound.
- ▶ Οι αθλητές στις δύο προσωπικές γραμμές του γηπέδου (σχ. 214). Οι 1 και 3 κάνουν rebound, πάσα στους 2 και 4 αντίστοιχα, οι οποίοι κάνουν ντρίπλες προς το κέντρο του γηπέδου. Οι 1 και 3 τρέ-

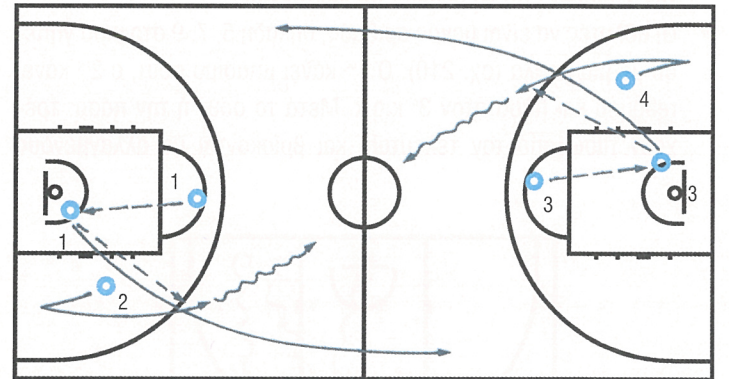


Σχήμα 212

χουν από πίσω τους, παίρνουν την μπάλα και κάνουν μπάσιμο σουτ. Άσκηση για το rebound, την πάσα έξω, την ντρίπλα και το μπάσιμο σουτ. Στις άλλες τελικές οι αθλητές αλλάζουν ρόλους.



Σχήμα 213



Σχήμα 214



■ Ραβερσέ σουτ (hook shot)

Είναι σουτ κοντινών αποστάσεων και χρησιμοποιείται κυρίως από τους ψηλούς αθλητές (centers ή pivots).

Με το σουτ αυτό ο αθλητής απομακρύνει την μπάλα από τον αντίπαλό του και αντιμετωπίζεται πιο δύσκολα (σχ. 215). Μπορεί να γίνει μετά από ντρίπλ, μετά από πάσα ή και εν στάσει, με μέτωπο ή με πλάτη στο καλάθι ως θέση εκκίνησης του αθλητή. Στην ευστοχία του σουτ βοηθούν πολύ οι αισθήσεις, επειδή η μπάλα είναι μακριά από το σώμα και η οπτική επαφή του αθλητή με τον στόχο και την μπάλα δεν είναι πολύ καλή.

Σε κάθε περίπτωση, η απογείωση γίνεται με το αντίθετο πόδι από το χέρι, με το οποίο θα σουτάρει ο αθλητής (π.χ. αριστερό πόδι στήριξης-δεξί χέρι εκτέλεσης).

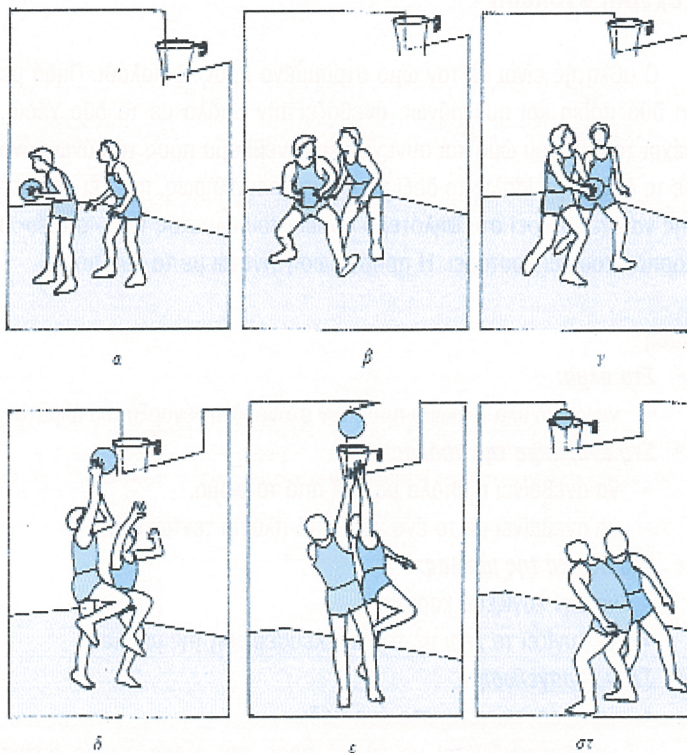
Τεχνική ανάλυση

Ο αθλητής πατά στο αριστερό του πόδι, κάνει άλμα πάνω σε αυτό ανεβάζοντας το δεξί του πόδι και στρέφει τον αριστερό του ώμο προς



Σχήμα 215

τον στόχο. Ταυτόχρονα, ανεβάζει την μπάλα με τα δύο του χέρια μέχρι τον δεξί του ώμο (ως το ύψος του δεξιού του αυτιού) κοντά στο σώμα του, την αφήνει στο δεξί του χέρι, το οποίο τεντώνεται πλήρως, καθώς φτάνει στο ψηλότερο σημείο του άλματός του. Σ' αυτήν τη θέση το δεξί του χέρι είναι τεντωμένο και η παλάμη με την μπάλα είναι στραμμένη προς τον στόχο. Ξαφνικά ο καρπός λυγίζει σουτάροντας την μπάλα. Η προσγείωση γίνεται στα δύο πόδια μ' ελαφρά διάσταση και με μέτωπο προς τον στόχο, για τη διεκδίκηση του rebound (σχ. 216α, β, γ, δ, ε, στ).



Σχήμα 216α, β, γ, δ, ε, στ



■ Μισό ραβερσέ (jump hook ή semi hook)

Το μισό ραβερσέ είναι η εξέλιξη του ραβερσέ σουτ· το σουτ αυτό χρησιμοποιείται πολύ τελευταία και είναι πολύ αποτελεσματικό, ιδίως για τους κοντούς κεντρικούς ή τους ψηλούς forwards. Είναι ένα γρήγορο σουτ και αν ο αθλητής πάρει την μπάλα από το rebound ή από πάσα, με ώμο προς το καλάθι, μπορεί να κάνει ένα πολύ γρήγορο σουτ.

Το σουτ αυτό μπορεί να γίνει εν στάσει, μετά από ντρίπλα ή μετά από πάσα.

Τεχνική ανάλυση

Ο αθλητής είναι με τον ώμο στραμμένο προς το καλάθι. Πηδά με τα δύο πόδια και συγχρόνως ανεβάζει την μπάλα με τα δύο χέρια, μέχρι το δεξί του ώμο και συνεχίζει το ανέβασμα προς τα πάνω μόνο με το δεξί χέρι. Μόλις το δεξί χέρι τεντώσει πλήρως, πρέπει ο αθλητής να έχει φτάσει στο ψηλότερο σημείο του άλματός του, «σπάει» ο καρπός του και σουτάρει. Η προσγείωση γίνεται με τα δύο πόδια.

Λάθη

⚡ Στο άλμα:

- να γυρνά όλο το σώμα προς τον στόχο, στην έναρξη του άλματος.

⚡ Στο ανέβασμα της μπάλας:

- να ανεβαίνει η μπάλα μακριά από το σώμα,
- να ανεβαίνει με το ένα χέρι από πλάγια τεντωμένο.

⚡ Στο άφημα της μπάλας:

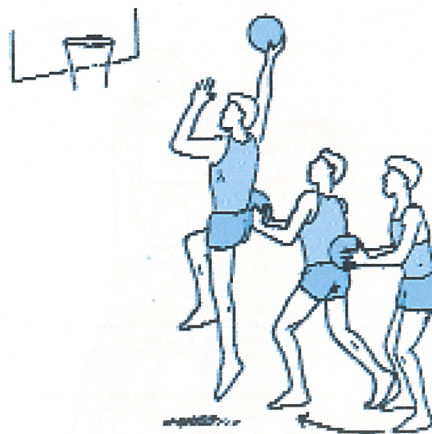
- να μην λυγίζει ο καρπός,
- να λυγίζει το χέρι με την απελευθέρωση της μπάλας.

⚡ Στην προσγείωση:

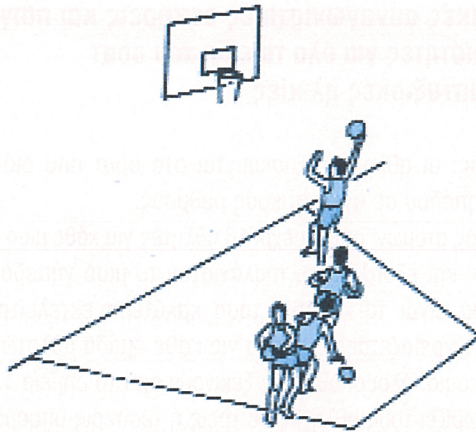
- να προσγειώνεται στο ένα πόδι,
- να προσγειώνεται με πλάτη προς τον στόχο, χωρίς οπτική επαφή μ' αυτόν.

Ενδεικτικές μεθοδικές ασκήσεις για το hook και το jump hook shot στις αναπτυξιακές ηλικίες

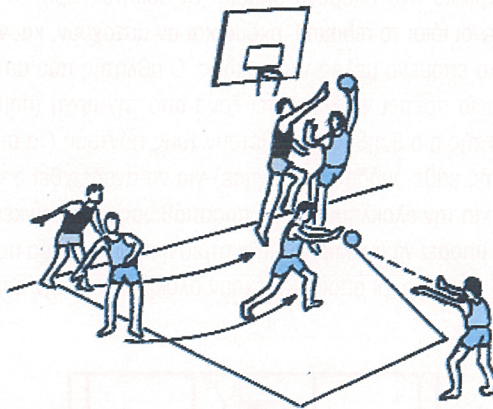
- ▶ Αρχικά γίνεται η κίνηση χωρίς μπάλα, άλμα στ' αριστερό του πόδι με στροφή, ανέβασμα του δεξιού χεριού και προσγείωση στα δύο πόδια.
- ▶ Μετά οι αθλητές θα πάρουν την μπάλα και θα κάνουν την ίδια άσκηση κατά ζεύγη, σε όλο το γήπεδο ή στατικά ή με κίνηση του ζεύγους.
- ▶ Στη συνέχεια, κοντά στο καλάθι, με τον αριστερό ώμο κάθετα στο ταμπλό κάνει ένα βήμα με το αριστερό του πόδι και κάνει hook ή πηδά με τα δύο πόδια και κάνει jump hook (σχ. 217).
- ▶ Απομακρύνεται λίγο από το καλάθι, κάνει μία ντρίπλα με το δεξί χέρι και κάνει hook ή jump hook (σχ. 218).
- ▶ Ο αθλητής κινείται αργά μέσα στη ρακέτα, παίρνει πάσα από τον προπονητή ή τον συναθλητή του και ταυτόχρονα πατά το δεξί του πόδι, κάνει ένα ακόμη βήμα με το αριστερό, πηδά και κάνει hook shot ή jump hook με παθητική ή με ενεργητική άμυνα (σχ. 219).



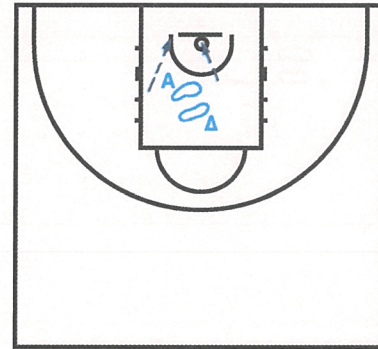
Σχήμα 217



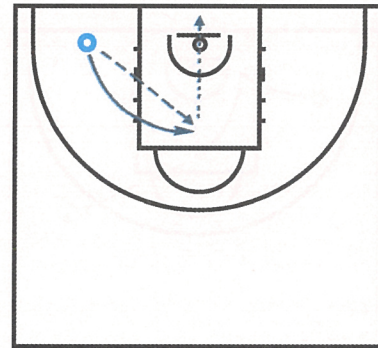
Σχήμα 218



Σχήμα 219



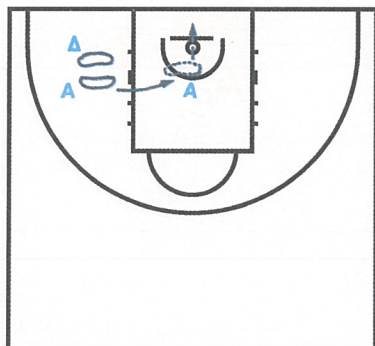
Σχήμα 220



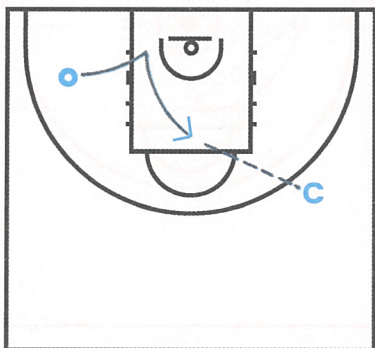
Σχήμα 221

- ▶ Ο αθλητής κάτω από το καλάθι, κάνει εναλλάξ, δεξι και αριστερό hook shot ή jump hook (σχ. 220). Άσκηση για την εξάσκηση δεξιού και αριστερού hook shot ή jump hook.
- ▶ Ο αθλητής κάνει αυτοπάσα με ανάποδο φάλλτο, πιάνει την μπάλα και κάνει hook shot ή jump hook με βηματισμό (σχ. 221). Άσκηση για το πιάσιμο της μπάλας και την εξάσκηση του hook shot ή jump hook με πάσα.

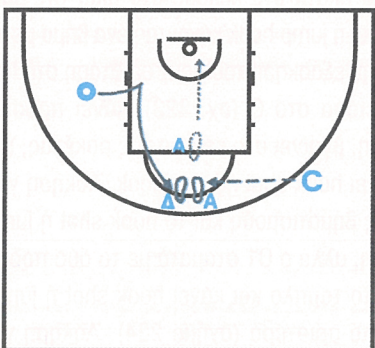
- ▶ Ο αθλητής με πλάτη στο καλάθι, στο πλάι της ρακέτας (σχ. 222), κάνει hook shot ή jump hook κάνοντας ένα βήμα με το αριστερό πόδι. Άσκηση για την εξάσκηση του σουτ σε στάση στη low post θέση.
- ▶ Ο Ο1 κάνει πάσα στο C (σχ. 223), κάνει προσποίηση προς την τελική γραμμή, βγαίνει στο κέντρο της ρακέτας, παίρνει πάσα από τον C και κάνει hook shot ή jump hook. Άσκηση για το πιάσιμο της μπάλας, τους βηματισμούς και το hook shot ή jump hook.
- ▶ Η ίδια άσκηση, αλλά ο Ο1 σταματά με τα δύο πόδια παράλληλα και πλάτη προς το ταμπλό και κάνει hook shot ή jump hook είτε από δεξιά είτε από αριστερά (σχ. 224). Άσκηση για την εξάσκηση ποικιλίας κινήσεων μέσα στη ρακέτα.



Σχήμα 222



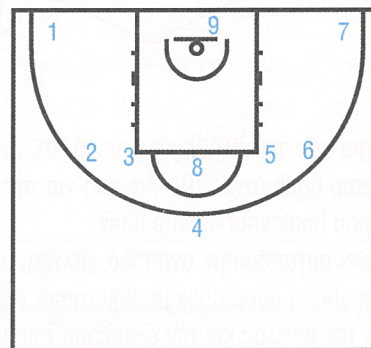
Σχήμα 223



Σχήμα 224

Ενδεικτικές συναγωνιστικές ασκήσεις και παιγνιώδεις δραστηριότητες για όλα τα είδη του σουτ στις αναπτυξιακές ηλικίες

- Σκοπός: οι αθλητές εξασκούνται στα σουτ από διάφορα σημεία του γηπέδου σε αγωνιστικούς ρυθμούς.
- Αριθμός ατόμων: από 4 μέχρι 16 αθλητές για κάθε μισό του γηπέδου.
- Χώρος και εξοπλισμός: τουλάχιστον το μισό γήπεδο· όσο περισσότερα είναι τα καλάθια τόσο καλύτερα εκτελείται η άσκηση. Επίσης χρειάζεται μία μπάλα για κάθε ομάδα αθλητών (σχ. 225).
- Διαδικασία: όλοι οι αθλητές ξεκινούν από το σημείο 1. Ο προπονητής χωρίζει τους αθλητές σε τρεις ή τέσσερις υποομάδες. Όταν ο αθλητής σουτάρει από το σημείο 1 ο ίδιος παίρνει το rebound και κάνει ντρίπλ στο επόμενο σημείο. Οι αθλητές πρέπει πάντα να παίρνουν οι ίδιοι το rebound, ακόμα και αν αστοχούν, και να κάνουν πάσα στο επόμενο μέλος της ομάδας. Ο αθλητής που αστοχεί από ένα σημείο πρέπει να ξεκινήσει ξανά από την αρχή (σημείο 1). Ο προπονητής ή ο βοηθός προσθέτουν τους πόντους (τα σημεία που ο αθλητής κάθε ομάδας ευστόχησε) για να αναδειχθεί ο νικητής· ο χρόνος για την ολοκλήρωση της προσπάθειας είναι συγκεκριμένος. Επίσης, μπορεί να ανακηρυχθεί νικήτρια η πρώτη ομάδα που θα έχει 2, 3 ή 4 αθλητές, οι οποίοι θα έχουν ολοκληρώσει την άσκηση.



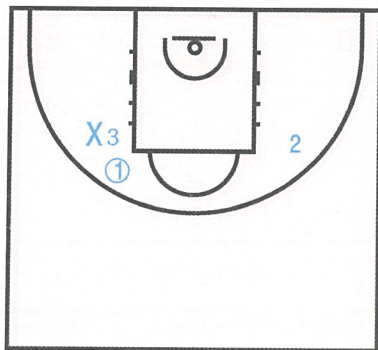
Σχήμα 225



- Χρόνος: ο προπονητής μπορεί να διεξάγει την άσκηση για ένα συγκεκριμένο χρόνο από 5' μέχρι 10'. Διαφορετικά, ο χρόνος εξαρτάται από το πόσο γρήγορα οι αθλητές θα ολοκληρώσουν την άσκηση περνώντας από όλα τα σημεία.

Άσκηση περιφερειακού αθλητή μεγάλης έντασης

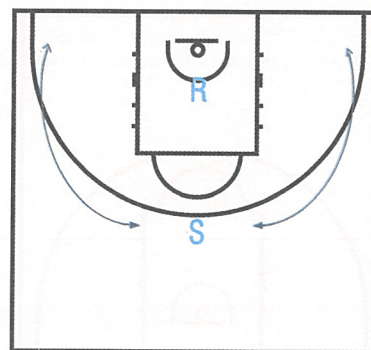
- Σκοπός: τα παρακάτω θεμελιώδη γίνονται φανερά κατά τη διάρκεια της άσκησης: rebound και γρήγορη «εισαγωγική» πάσα, πιεστική άμυνα στο σουτέρ, σουτ με ισορροπία κάτω από πιεστική άμυνα.
- Αριθμός ατόμων: 3 αθλητές σε κάθε καλάθι.
- Χώρος και εξοπλισμός: μία μπασκέτα και μία μπάλα για κάθε τριάδα αθλητών.
- Διαδικασία: ενώ ο αθλητής 1 σουτάρει τον παίξει άμυνα ο αθλητής X3 (σχ. 226). Ο X3 παίρνει rebound και δίνει μία δυνατή και γρήγορη πάσα στον αθλητή 2. Μόλις ο αθλητής 1 σουτάρει, κινείται γρήγορα για να παίξει άμυνα στον 2. Στη συνέχεια ο αθλητής 1 παίρνει το rebound από το σουτ του 2 και κάνει πάσα στον X3. Μετά το σουτ που κάνει ο αθλητής 2, κινείται και παίξει άμυνα στον αθλητή X3. Οι αθλητές συνεχίζουν τη διαδικασία κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Χρόνος: η άσκηση διαρκεί όσο χρόνο επιθυμεί ο προπονητής.



Σχήμα 226

Άσκηση δύο αθλητών για jump shot

- Σκοπός: ο σουτέρ εξασκείται στο σουτ μετά από διάφορες κινήσεις και αναπτύσσει την αντοχή του.
- Αριθμός ατόμων: 2 αθλητές σε κάθε καλάθι.
- Χώρος και εξοπλισμός: μία μπασκέτα και μία μπάλα για κάθε ζευγάρι.
- Διαδικασία: ο σουτέρ εκτελεί 25 jump shot (σχήμα 227). Ο ριμπάουντερ πρέπει να δίνει την μπάλα όσο πιο γρήγορα γίνεται πίσω στον σουτέρ. Στα δέκα πρώτα σουτ ο σουτέρ δεν κάνει ντρίπλα, στα υπόλοιπα πέντε ο αθλητής κάνει μία ντρίπλα. Για τα επόμενα πέντε κάνει δύο ντρίπλες και στο τελευταίο σετ των πέντε σουτ ο αθλητής σουτάρει μετά από σταυρωτή ή reverse ντρίπλα. Ο σουτέρ πρέπει να κινείται συνέχεια γύρω από τη ρακέτα κατά τη διάρκεια των 25 σουτ. Ο προπονητής μπορεί να βάζει τους αθλητές να σουτάρουν και τα 25 σουτ στην αρχή χωρίς ντρίπλα, στη συνέχεια με μία ντρίπλα κ.λπ. Ο προπονητής πρέπει να αποφασίσει την εκτέλεση της άσκησης μέσα στα χρονικά όρια που αρμόζουν για 25 σουτ.
- Χρόνος: ο προπονητής ορίζει να εκτελεστεί η άσκηση όσες φορές θέλει, για όσο χρόνο θέλει.



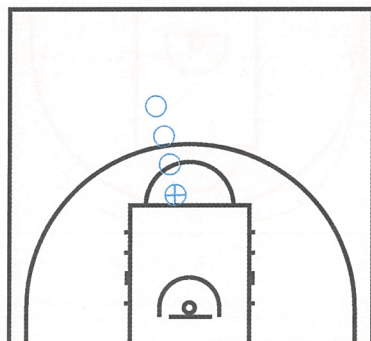
Σχήμα 227

Άσκηση για σουτ με άλμα από την προσωπική γραμμή

- Σκοπός: εξάσκηση στο σουτ με άλμα από την περιοχή της γραμμής των ελεύθερων βολών σε αγωνιστικές καταστάσεις.
- Αριθμός ατόμων: ομάδες 5 ατόμων το πολύ σε κάθε καλάθι.
- Χώρος και εξοπλισμός: Όσο το δυνατό περισσότερα καλάθια και μία μπάλα για κάθε ομάδα.
- Διαδικασία: ο προπονητής πρέπει να χωρίσει τους αθλητές σε ισοδύναμες ομάδες για κάθε καλάθι που χρησιμοποιείται. Ο πρώτος αθλητής της κάθε ομάδας σουτάρει με άλμα από την προσωπική γραμμή, παίρνει το rebound και κάνει πάσα στον επόμενο αθλητή της σειράς (σχ. 228). Η άσκηση συνεχίζεται μέχρι μία ομάδα να συμπληρώσει 21 εύστοχα σουτ ή συνεχόμενα εύστοχα σουτ ή τρία νικηφόρα παιχνίδια. Οι ηττημένοι εκτελούν sprint.
- Χρόνος: η διάρκεια εξαρτάται από το πόσο χρόνο χρειάζεται μία ομάδα, για να πετύχει 21 εύστοχα σουτ ή τρία νικηφόρα παιχνίδια.

Άσκηση για 21 σουτ από τη γραμμή**των ελεύθερων βολών και τις γωνίες του γηπέδου**

- Σκοπός: εξάσκηση στο σουτ με άλμα από την προσωπική γραμμή και τις γωνίες του γηπέδου, σε αγωνιστική κατάσταση.
- Αριθμός ατόμων: ομάδες 3 έως 6 ατόμων για κάθε καλάθι.

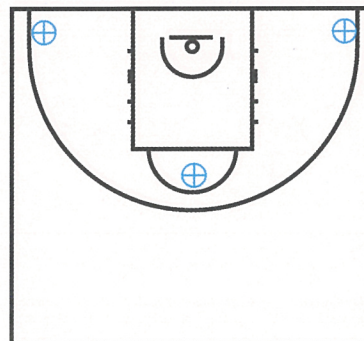


Σχήμα 228

- Χώρος και εξοπλισμός: όσο το δυνατό περισσότερα καλάθια και τρεις μπάλες για κάθε ομάδα.
- Διαδικασία: ο προπονητής πρέπει να χωρίσει ισοδύναμα τους αθλητές στα καλάθια. Κάθε αθλητής, που σημειώνεται στο σχήμα 229, έχει μπάλα. Ο κάθε αθλητής παίρνει μόνος του το rebound και ξαναγυρίζει στο σημείο που σουτάρει. Η άσκηση συνεχίζεται μέχρι μία ομάδα να συμπληρώσει 21 εύστοχα σουτ ή τρία νικηφόρα παιχνίδια. Μία παραλλαγή της άσκησης είναι να σουτάρει ο κάθε αθλητής και από τα τρία σημεία του γηπέδου και μετά να προσθέτουμε τα εύστοχα σουτ ο κάθε αθλητής σε τρεις περιόδους του 1' και να έχουμε το σκορ της ομάδας.
- Χρόνος: ο χρόνος εξαρτάται από τον τρόπο που διαλέγει ο προπονητής να διεξαχθεί η άσκηση.

Τριγωνική επιθετική κίνηση για σουτ

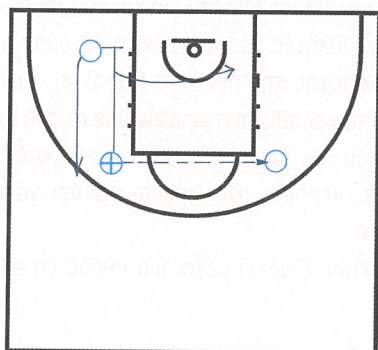
- Σκοπός: οι αθλητές μαθαίνουν να εκτελούν μία απλή επιθετική κίνηση και δουλεύουν πάνω στα σουτ την ώρα που εκτελούν την κίνηση.
- Αριθμός ατόμων: 3 αθλητές σε κάθε ομάδα.
- Χώρος και εξοπλισμός: όσο περισσότερες μπασκέτες είναι δυνατό να έχουμε και μία μπάλα για κάθε τριάδα.



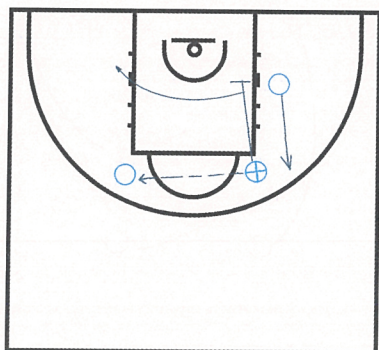
Σχήμα 229



- Διαδικασία: οι αθλητές εκτελούν την τριγωνική επιθετική κίνηση (σχ. 230α, β). Ο αθλητής με την μπάλα κάνει πάσα παράλληλη με την προσωπική γραμμή, πηγαίνει προς την τελική γραμμή για να στήσει screen και κινείται στην άλλη πλευρά της ρακέτας στο A-B. Οι αθλητές συνεχίζουν να εκτελούν τις κινήσεις με σκοπό να ολοκληρώσουν την τριγωνική κίνηση. Οι αθλητές προσπαθούν να κάνουν τα διάφορα σουτ που τους παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της άσκησης. Πρέπει να εξασκηθούν ιδιαίτερα στην ντρίπλα προς το καλάθι, όταν η μία πλευρά είναι άδεια γι' αυτούς και στο σουτ με άλμα, όταν δέχονται την μπάλα στη μία πλευρά της γραμμής.
- Χρόνος: 7' έως 10'.



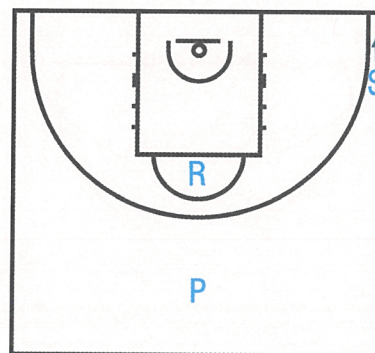
Σχήμα 230α



Σχήμα 230β

Σουτ με άλμα από την τελική γραμμή

- Σκοπός: οι αθλητές μαθαίνουν να κάνουν πάσες ακριβείας, σουτ με άλμα από την τελική γραμμή, rebound μετά από σουτ και γρήγορη πρώτη «εισαγωγική» πάσα.
- Αριθμός ατόμων: 3 αθλητές σε κάθε καλάθι.
- Χώρος και εξοπλισμός: όσο περισσότερα καλάθια είναι δυνατό και μία μπάλα για κάθε τριάδα.
- Διαδικασία: ο αθλητής P είναι ο πασέρ, ο R είναι ο ριμπάουντερ και ο S είναι ο σουτέρ (σχ. 231). Η άσκηση ξεκινάει με τον πασέρ (P) να πασάρει την μπάλα στον ριμπάουντερ (R) που είναι στη high post. Κατά τη διάρκεια της πάσας ο σουτέρ (S) μετακινείται στην τελική γραμμή. Ο ριμπάουντερ γυρνάει και δίνει μία καλή πάσα στον σουτέρ, παίρνει το rebound, κάνει γρήγορη πάσα στον πασέρ και κινείται γρήγορα στη θέση του high post. Η άσκηση συνεχίζεται με τους αθλητές να περιστρέφονται αλλάζοντας θέσεις προς τα δεξιά.
- Χρόνος: η άσκηση συνεχίζεται όσο το επιθυμεί ο προπονητής.



Σχήμα 231



Άσκηση με κόψιμο στο καλάθι και σουτ

- Σκοπός: οι αθλητές εξασκούνται στην τεχνική της κίνησης μετά από πάσα στη low post και του σουτ, όταν δέχονται την μπάλα ξανά από τον post.
- Αριθμός ατόμων: από 6 μέχρι 14 αθλητές στο καλάθι.
- Χώρος και εξοπλισμός: τουλάχιστον ένα καλάθι και δύο μπάλες.
- Διαδικασία: η άσκηση ξεκινάει με ένα post σε κάθε πλευρά της ρακέτας και δύο αθλητές μαζί του (σχ. 232). Μία απόσταση 3-4 μ. πρέπει να υπάρχει μεταξύ των τριών αθλητών της μίας πλευράς. Ο ένας περιφερειακός κάνει πάσα στον post και εκτελεί ένα κόψιμο και screen για τον άλλον περιφερειακό αθλητή. Εξασκούνται στο σουτ μετά από κίνηση.
- Χρόνος: ο χρόνος καθορίζεται από τον προπονητή.

Σουτ από διάφορες θέσεις του γηπέδου

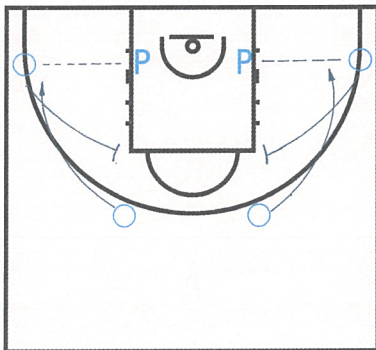
- Σκοπός: για να κάνει όλη η ομάδα μεγάλο αριθμό σουτ από ορισμένες θέσεις του γηπέδου.
- Αριθμός ατόμων: από 8 μέχρι 16 αθλητές.
- Χώρος και εξοπλισμός: ένα καλάθι και 4 μπάλες.
- Διαδικασία: οι αθλητές παίρνουν θέσεις, όπως φαίνεται στο σχήμα 233. Ο πρώτος αθλητής της κάθε ομάδας έχει μπάλα. Μετά το

σουτ ο κάθε αθλητής παίρνει το rebound και κάνει πάσα στον αμέσως επόμενο της ομάδας του. Ο σουτέρ στη συνέχεια πηγαίνει στο τέλος της επόμενης ομάδας με κατεύθυνση αντίθετη της φοράς των δεικτών του ρολογιού. Ο προπονητής μπορεί να προσθέσει και πέμπτη ομάδα στη γραμμή των ελεύθερων βολών, για να δουλέψει στις ελεύθερες βολές.

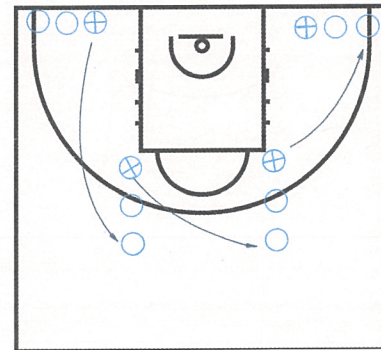
- Χρόνος: ο χρόνος καθορίζεται από τον προπονητή.

Άσκηση για σουτ με συναγωνισμό

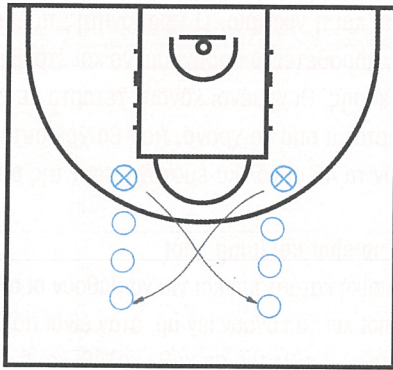
- Σκοπός: οι αθλητές δουλεύουν στο σουτ με άλμα από την περιοχή της προσωπικής βολής με συναγωνισμό.
- Αριθμός ατόμων: μπορούν να συμμετέχουν από 4 μέχρι 16 αθλητές.
- Χώρος και εξοπλισμός: Ένα καλάθι και δύο μπάλες.
- Διαδικασία: οι αθλητές τοποθετούνται σε δύο γραμμές σε κάθε πλευρά της κορυφής της ρακέτας (σχ. 234). Κάνουν μία δυνατή ντρίπλα προς το καλάθι και σταματάνε με σωστή ισορροπία, για να κάνουν ένα σουτ με άλμα. Η ομάδα που θα φτάσει πρώτη τα 21 εύστοχα σουτ, κερδίζει. Οι χαμένοι πρέπει να εκτελέσουν μία φορά «τέταρτα».
- Χρόνος: η άσκηση διαρκεί μέχρι μία ομάδα να ευστοχήσει σε 21 σουτ.



Σχήμα 232



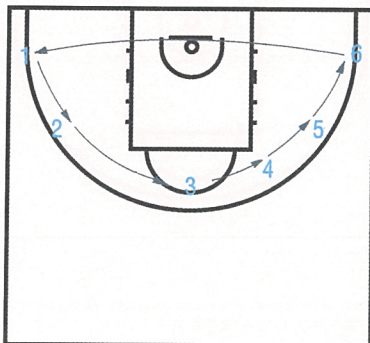
Σχήμα 233



Σχήμα 234

Κυκλική άσκηση για σουτ

- Σκοπός: για να διδάξεις τους αθλητές να σουτάρουν από έξι σημαδεμένα σημεία, ενώ υπάρχουν και χρονικά όρια. Οι αθλητές πρέπει να είναι γρήγοροι αλλά όχι βιαστικοί. Αυξάνει την ταχύτητα του σουτέρ.
- Αριθμός ατόμων: 1 αθλητής σουτάρει και 1 παίρνει το rebound.
- Χώρος και εξοπλισμός: ένα καλάθι και μία μπάλα για κάθε σουτέρ.
- Διαδικασία: υπάρχουν έξι σημεία στο γήπεδο, όπως φαίνεται στο σχήμα 235. Ο αθλητής ξεκινάει από το σημείο ένα και κινείται όπως δείχνει το σχήμα. Ο αθλητής πρέπει να κάνει ένα σουτ από κάθε



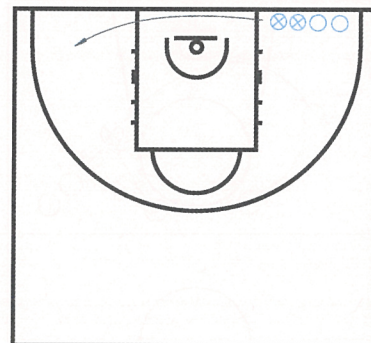
Σχήμα 235

σημείο προτού κινηθεί για το επόμενο. Η άσκηση μπορεί να γίνει με ή χωρίς ριμπάουντερ. Αν δεν υπάρχει ριμπάουντερ ο σουτέρ παίρνει το rebound και κάνει ντρίπλ στο σημείο που θα γίνει το επόμενο σουτ. Ο σουτέρ πρέπει να είναι ικανός να σουτάρει από εννέα σημεία στη διάρκεια 1'. Αν χρησιμοποιείται και ξεχωριστός ριμπάουντερ τότε ο σουτέρ πρέπει να φτάνει τα 18 σημεία σε 1'.

- Χρόνος: 1' για κάθε σουτέρ.

Σουτ από τρεις θέσεις της επίθεσης

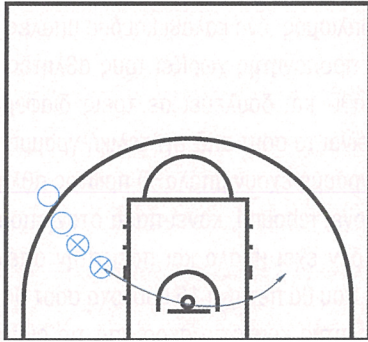
- Σκοπός: εκμάθηση του σουτ από την τελική γραμμή, από γωνία 45° με ταμπλό και σουτ με άλμα γύρω από την περιοχή της ρακέτας.
- Αριθμός ατόμων: από 3 μέχρι 5 αθλητές σε κάθε καλάθι.
- Χώρος και εξοπλισμός: ένα καλάθι και δύο μπάλες για κάθε ομάδα.
- Διαδικασία: ο προπονητής χωρίζει τους αθλητές σε ομάδες -μία για κάθε καλάθι- και δουλεύει σε τρεις διαφορετικούς τύπους σουτ. Πρώτο είναι το σουτ από την τελική γραμμή (σχ. 236α). Δύο αθλητές στη γραμμή έχουν μπάλα. Ο πρώτος αθλητής της ομάδας σουτάρει, παίρνει rebound, κάνει πάσα στον επόμενο αθλητή της ομάδας, που δεν έχει μπάλα και πάει στην απέναντι πλευρά. Η πρώτη ομάδα, που θα πετύχει 15 εύστοχα σουτ θα είναι και η νικήτρια. Ο προπονητής κρατά το σκορ από τις ομάδες. Το δεύτερο



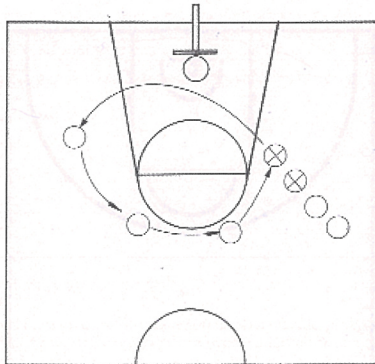
Σχήμα 236α



σουτ γίνεται από πλάγια θέση στις 45° μοίρες (σχ. 236β). Οι δύο πρώτοι αθλητές έχουν πάλι μπάλα και ακολουθούν την παραπάνω διαδικασία, αλλά τώρα πρέπει να σουτάρουν όλοι με ταμπλό. Η πρώτη ομάδα που θα πετύχει 15 εύστοχα σουτ κερδίζει. Ο προπονητής πρέπει πάλι να κρατήσει το σκορ. Το τρίτο σουτ γίνεται από περιφερειακή θέση. Ακολουθούν οι αθλητές τη διαδικασία με τις προηγούμενες ασκήσεις με τη διαφορά ότι μετά το σουτ και το rebound οι αθλητές πηγαίνουν στο επόμενο από τα τέσσερα σημεία (σχ. 236γ). Η πρώτη ομάδα που θα πετύχει 15 εύστοχα



Σχήμα 236β



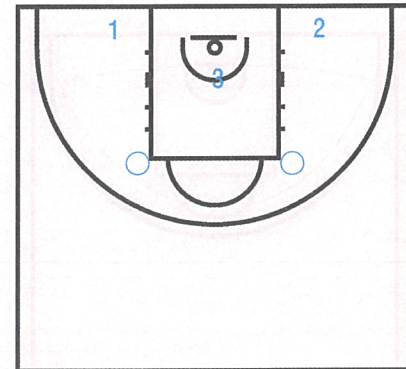
Σχήμα 236γ

σουτ θα είναι και η νικήτρια. Ο προπονητής πάλι κρατά τα σκορ των ομάδων, προσθέτει τα προηγούμενα και έτσι βγαίνει ο νικητής όλης της άσκησης. Οι χαμένοι κάνουν τέταρτα με ντρίπλ.

- Χρόνος: εξαρτάται από το χρόνο, που θα χρειαστούν οι αθλητές, για να κάνουν τα 45 συνολικά εύστοχα σουτ της άσκησης.

Άσκηση για lay up shot και jump shot

- Σκοπός: η φυσική κατάσταση και για να μάθουν οι αθλητές να εκτελούν jump shot και να κάνουν lay up, όταν είναι πολύ κουρασμένοι.
- Αριθμός ατόμων: 3 αθλητές σε κάθε καλάθι και ένας προπονητής.
- Χώρος και εξοπλισμός: ένα καλάθι και δύο μπάλες για κάθε τριάδα.
- Διαδικασία: η άσκηση ξεκινάει με την τοποθέτηση μιας μπάλας σε κάθε γωνία της γραμμής των ελεύθερων βολών. Ο αθλητής 3 (σχ. 237) στέκεται με πρόσωπο στο καλάθι στη μέση της ρακέτας. Με το σφύριγμα του προπονητή ο αθλητής 3 παίρνει την μπάλα από τη δεξιά γωνία της προσωπικής γραμμής και κάνει lay up. Στη συνέχεια ο ίδιος παίρνει την άλλη μπάλα και κάνει σουτ με άλμα. Αυτό γίνεται για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα. Όταν ο 3 κάνει την άσκηση για δεύτερη φορά τότε το lay up γίνεται από αριστερά και το σουτ από δεξιά. Ο 1 και 2 παίρνουν rebound και τοποθετούν τις μπάλες στην αρχική τους θέση.



Σχήμα 237