

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΜΒΟΛΩΝ</b> .....	7	■ Πάσα (pass).....	89
<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	9	Πάσα στήθους (chest pass).....	90
<b>ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ</b> .....	13	Σκαστή πάσα (bounce pass).....	92
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	19	Πάσα πάνω απ' το κεφάλι με δύο χέρια (overhead pass).....	96
<b>ΤΕΧΝΙΚΗ: Α' ΜΕΡΟΣ: ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ</b>		Πάσα με τεντωμένο χέρι από κάτω (bowling pass).....	97
■ Βασικές θέσεις - Στάσεις.....	39	Απλή πάσα ώθησης με ένα χέρι (push pass).....	98
■ Τρέξιμο.....	43	Μακρινή πάσα με ένα χέρι (baseball pass).....	100
■ Εκκινήσεις.....	47	Πλάγια γυριστή πάσα με ένα χέρι (side turning pass).....	101
■ Σταματήματα (stop).....	49	Ραχιαία πάσα (behind the back pass).....	102
■ Στροφές (pivot).....	52	Πάσα χέρι με χέρι (hand off pass).....	104
■ Αλλαγή κατεύθυνσης.....	55	Drop pass.....	104
■ Γλίστρημα.....	57	Πάσα με ένα χέρι με την παλάμη οραμμένη προς τα πίσω (back hand pass).....	105
■ Άλλατα.....	61	Πάσα γυριστή από πάνω, ραβερσέ (hook pass).....	107
■ Ενδεικτικές ερωτήσεις κατανόησης και εμπέδωσης των κινήσεων χωρίς μπάλα.....	67	Πάσα προς τα πίσω.....	109
<b>Β' ΜΕΡΟΣ: ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ</b>		Πάσα πάνω από την ωμοπλάτη.....	109
■ Το πιάσιμο της μπάλας.....	75	Πάσα από το ύψος της λεκάνης.....	109
■ Υποδοχή της μπάλας (reception).....	77	Follow pass.....	110
■ Εξοικείωση με την μπάλα (ball handling).....	82	■ Ντρίπλινγκ (dribble).....	117
		Παραλλαγές ντρίπλινγκ.....	120
		■ Σουτ (shot).....	136
		Σουτ σε στάση με ένα χέρι.....	137
		Ελεύθερη βολή (free throw).....	142
		Jump shot.....	146
		Μπάσιμο σουτ (lay up shot).....	154
		Ραβερσέ σουτ (hook shot).....	161



Μισό ραβερσέ (jump hook ή semi hook) .....	162	■ Εφαρμοσμένη Προθέρμανση .....	294
■ Διεκδικήσεις .....	176	■ Heidelberger Basketball Test (HBT) .....	312
Rebound .....	176	<b>ΚΑΝΟΝΕΣ: Α' ΜΕΡΟΣ: ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΔΙΑΣ</b>	
Αμυντικό ριμπάουντ (defensive rebound) .....	177	■ Κανονισμοί F.I.B.A. ....	321
Block out.....	178	■ Φύλλο Αγώνα .....	353
Επιθετικό ριμπάουντ (offensive rebound) .....	182	■ Σήματα Επικοινωνίας των Διαιτητών στα Πρωταθλήματα της F.I.B.A. ....	359
Jump ball .....	186	■ Κανονισμοί Mini-Basketball .....	375
Καταστάσεις ελεύθερων βολών .....	187	■ Κανονισμοί τρεις εναντίον τριών (3 on 3) .....	383
Χαμένη μπάλα .....	189	■ Καλαθοσφαίριση Αναψυχής .....	389
■ Προσποιήσεις (fakes).....	191	■ Ενδεικτικές ερωτήσεις Κατανόησης και Εμπέδωσης των Κανονισμών .....	395
Προσποιήσεις εξωτερικών αθλητών.....	191	<b>Β' ΜΕΡΟΣ: ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΗΡΥΞΕΙΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ</b>	
Προσποιήσεις του κεντρικού αθλητή (center, power forward) .....	199	■ Συστήματα Οργάνωσης και Διεξαγωγής Αγώνων .....	401
■ Ατομική άμυνα man to man (m.t.m.) .....	206	■ Προκήρυξη Εθνικών και Τοπικών Πρωταθλημάτων .....	415
Φυσικά και διανοητικά χαρακτηριστικά για την ατομική άμυνα .....	206	■ Προκήρυξη Πρωταθλημάτων Mini Αγορών και Κοριτσιών της Ε.Ο.Κ. ....	423
Άμυνα στους εξωτερικούς αθλητές .....	207	■ Προκήρυξη Σχολικών Αγώνων .....	427
Άμυνα στους ρινοί.....	222	■ Καλαθοσφαιρική Ορολογία .....	437
■ Ενδεικτικές Ερωτήσεις Κατανόησης και Εμπέδωσης των Κινήσεων με Μπάλα και της Ατομικής Άμυνας (m.t.m.) .....	240	■ Βιβλιογραφία .....	451
<b>Γ' ΜΕΡΟΣ</b>			
■ Παιγνιώδεις Δραστηριότητες και Συναγωνιστικές - Ανταγωνιστικές Ασκήσεις στις Αναπτυξιακές Ηλικίες .....	253		