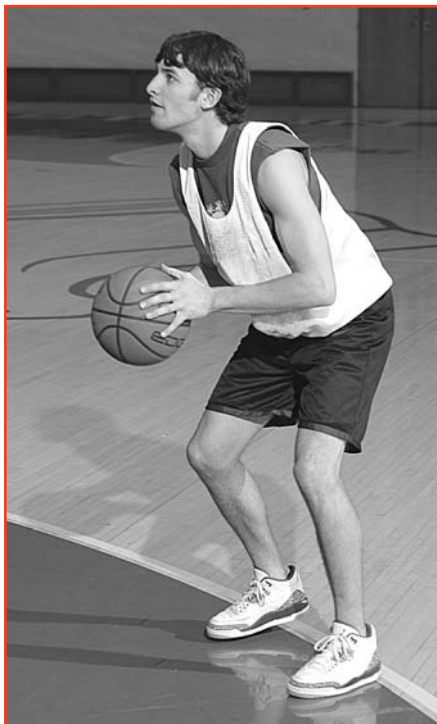


Στάση του σώματος

Η θέση τριπλής απειλής (Εικόνα 1.1) είναι εύκολο να εφαρμοστεί. Είναι μια βασική θέση ετοιμότητας, από την οποία ο επιτιθέμενος παίκτης με την μπάλα έχει τη δυνατότητα να ξεκινήσει γρήγορα αλλά ομαλά μια επιθετική κίνηση. Από αυτήν τη στάση ο επιτιθέμενος μπορεί άμεσα να ντριμπλάρει ή να πασάρει ή να σουτάρει την μπάλα, χωρίς να χρειαστεί να αλλάξει τη θέση της μπάλας ή να κάνει παραπανίσιες κινήσεις του σώματός του ή άλλες προσαρμογές.



1.1 Θέση τριπλής απειλής.

Για να έρθει ο παίκτης σε θέση τριπλής απειλής, στέκεται με τα πόδια παράλληλα και το βάρος του σώματος στις φτέρνες, ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων, ενώ οι μύτες των ποδιών «βλέπουν» ευθεία στο καλάθι. Τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα και ο κορμός γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός. Το δυνατό χέρι που κρατάει την μπάλα είναι λυγισμένο σε σχήμα L, την μπάλα την κρατάει με τα δάχτυλα (δεν ακουμπά στην παλάμη), ο άξονας των ώμων είναι κάθετος με τη νοητή ευθεία που ενώνει τον παίκτη με το καλάθι και το κεφάλι είναι σταθερό κοιτάζοντας το καλάθι.

Η αποτελεσματική θέση τριπλής απειλής από τον Μάικλ Τζόρνταν είχε συχνά ως αποτέλεσμα τη διείσδυσή του προς το καλάθι και το κάρφωμα της μπάλας. Η αποτελεσματική χρήση της θέσης τριπλής απειλής από έναν μέσης ικανότητας παίκτη μπορεί να μην οδηγεί οπωσδήποτε σε κάρφωμα της μπάλας επιπέδου Μάικλ Τζόρνταν, μπορεί όμως να οδηγήσει σε σουτ με μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας, ευκολότερους διαδρόμους πάσας προς συμπαίκτες και πιο ελεύθερους διαδρόμους για διείσδυση στο καλάθι.

Παρ' όλο που η θέση τριπλής απειλής είναι ιδανική για έναν επιθετικό που υποδέχεται την μπάλα στην περιφέρεια, βασική επιθετική δεξιότητα αποτελεί και η αποτελεσματική υποδοχή

της μπάλας με πλάτη στο καλάθι (post position), απ' όπου μπορεί να ξεκινήσει μια προσπάθεια του επιθετικού παίρνοντας την μπάλα κοντά στο καλάθι, με καλή πιθανότητα υψηλού ποσοστού ευστοχίας (Εικόνα 1.2).

Για να πάρει ο παίκτης μια τέτοια θέση, πρέπει να κινηθεί προς τη ρακέτα και όταν φτάσει στο όριο των 3" να επιλέξει ένα σταθερό πόδι (πίβοτ) και με αυτό σταθερό να κάνει ραχιαία στροφή στρέφοντας μέτωπο στην μπάλα και πλάτη στο καλάθι (Εικόνα 1.2α). Τα γόνατα είναι λυγισμένα και παίρνει μια σταθερή συσπειρωμένη θέση. Αν υπάρχει πίεση αμυντικού παίκτη, τότε ο επιθετικός βρίσκει επαφή μαζί του με τη λεκάνη και την πλάτη του δημιουργώντας μια σταθερή και δυνατή τοποθέτηση. Τότε σηκώνει το χέρι που είναι μακριά από αυτό του αμυντικού και δίνει στόχο στον συμπαίκτη του για να του μεταβιβάσει την μπάλα (Εικόνα 1.2β). Αυτή η θέση δείχνει στον πασέρ πού ακριβώς πρέπει να μεταβιβάσει την μπάλα.

Μπορείτε να το κάνετε!

Προποιώσεις. Οι καλοί επιθετικοί παίκτες δεν επιχειρούν όλες τις επιθετικές τους προσπάθειες χρησιμοποιώντας μόνο τη θέση τριπλής απειλής. Πρέπει να συμπεριλάβουν και άλλες βασικές ατομικές επιθετικές ενέργειες, όπως δυναμικά βήματα για περάσματα, προποιώσεις, σταματήματα, στροφές και σταυρωτές κινήσεις, ώστε να δημιουργήσουν χώρο και απόσταση από τον αμυνόμενο. Αν οι καλοί επιθετικοί αντιληφθούν τον αμυντικό τους εκτός ισορροπίας και δημιουργήσουν κατάλληλο χώρο-απόσταση από αυτόν, τότε μπορούν να σουτάρουν ή να πασάρουν ή να διεισδύσουν στο καλάθι με το μεγαλύτερο δυνατό ποσοστό επιτυχίας.



1.2 α. Πλάτη στο καλάθι.

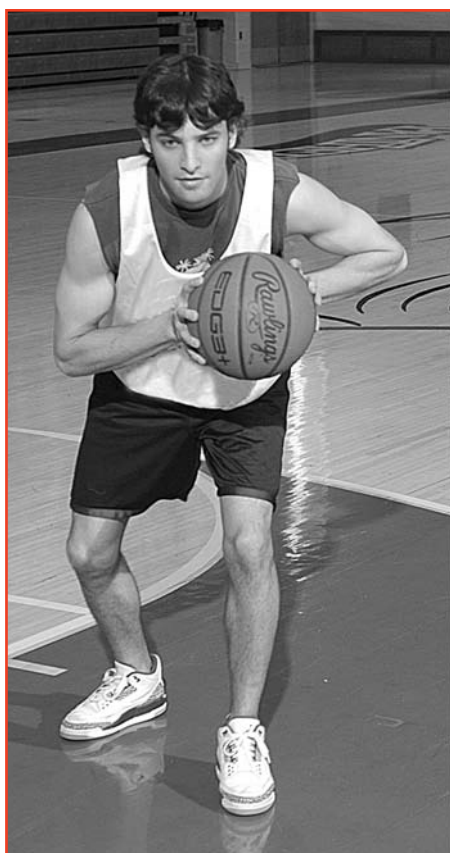


β. Σήκωμα του χεριού.

Περισσότερες επιλογές και χρήσεις: ατομικές επιθετικές ενέργειες —

Στροφή (pivot). Η χρησιμοποίηση ενός ποδιού ως σταθερού (Εικόνα 1.7) επιτρέπει στους επιθετικούς να εκτελέσουν δεξιά ή αριστερή στροφή, προκειμένου να δουν από καλύτερη οπτική γωνία το καλάθι. Για να επιλέξει ο παίκτης σταθερό πόδι, πρώτα κάνει ένα καλό σταμάτημα, μετά αποφασίζει προς ποια κατεύθυνση θα γυρίσει, κρατάει το σταθερό πόδι στο έδαφος και πιβοτάρει στη μύτη του σταθερού ποδιού. Η στροφή μπορεί να βελτιώσει τη γωνία βολής προς το καλάθι ή τη γωνία πάσας προς συμπαίκτη ή να προστατέψει την μπάλα από τον αμυντικό.

Στροφή (pivot)



1.7 α. Επιλογή σταθερού ποδιού.



β. Στροφή γύρω από το σταθερό πόδι.

Διάβασμα της άμυνας

Σε μια τυπική αγωνιστική κατάσταση είναι απαραίτητο να έρχεται ο παίκτης σε θέση τριπλής απειλής, όποτε υποδέχεται την μπάλα στην περιφέρεια. Η εφαρμογή σκριν ή απότομης κίνησης (ξεμαρκαρίσματος) δίνει τη δυνατότητα υποδοχής της μπάλας. Με την υποδοχή της μπάλας ο παίκτης πρέπει να γυρίσει μέτωπο στο καλάθι και να διαβάσει την άμυνα κοιτάζοντας τη θέση του σώματος και των ποδιών του αμυντικού, καθώς και την απόσταση από αυτόν, και να εντοπίσει μια αδυναμία του. Για παράδειγμα, είναι ο αμυντικός εκτός ισορροπίας; Μήπως γέρνει; Είναι τοποθετημένος ακριβώς μπροστά στην μπάλα ή έχει αφήσει ανοιχτό διάδρομο; Έχει σωστή αμυντική στάση; Έχει σωστό προβαλλόμενο πόδι; Είναι συγκεντρωμένος στην αμυντική του προσπάθεια ή μπορεί να «φάει προσποίηση»;

Αν ο επιθετικός διαβάσει την άμυνα, η αποτελεσματική χρήση μιας από τις επιλογές της θέσης τριπλής απειλής μπορεί να δημιουργήσει προϋποθέσεις για σουτ ή πάσα σε ελεύθερο συμπαίκτη. Για παράδειγμα, αν με την υποδοχή της μπάλας δει ότι ο αμυντικός του είναι περισσότερο από ένα χέρι μακριά του, τότε μπορεί να κάνει αμέσως ελεύθερο σουτ. Αν πάλι είναι πολύ κοντά του, μπορεί να διεισδύσει άμεσα με δυναμικό βήμα ή να προσποιηθεί σουτ και έπειτα να διεισδύσει. Τέλος, αν ο αμυντικός έχει προβαλλόμενο πόδι, τότε ο παίκτης με την μπάλα πρέπει να διεισδύσει από αυτήν την πλευρά του χτυπώντας τον στο δυνατό του πόδι και αναγκάζοντάς τον να κάνει ολόκληρη στροφή απλά και μόνο για να τον ακολουθήσει.

Ξεκινήστε: ατομικές επιθετικές ενέργειες

ΠΙΑΣΙΜΟ ΜΠΑΛΑΣ ΚΑΙ ΘΕΣΗ ΤΡΙΠΛΗΣ ΑΠΕΙΛΗΣ

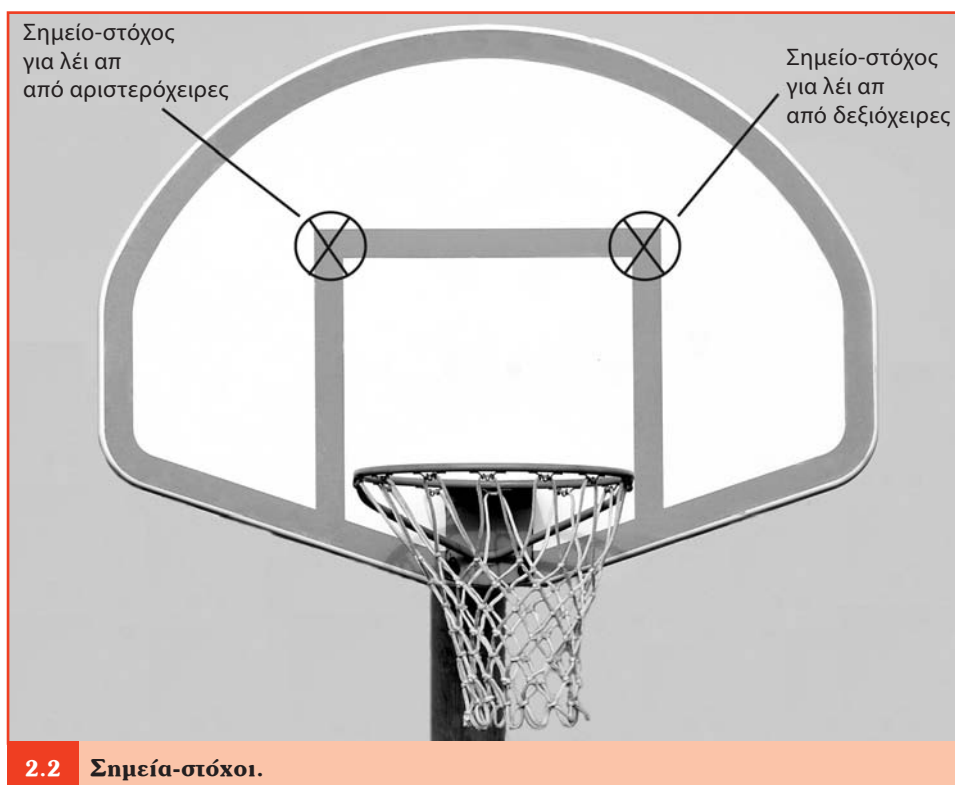
Σε έναν ανοιχτό χώρο στο γήπεδο ο παίκτης πετάει την μπάλα λίγο μπροστά του βάζοντας ανάποδες στροφές ώστε να επιστρέφει προς αυτόν. Πιάνει την μπάλα και έρχεται αυτόματα σε θέση τριπλής απειλής. Σε επόμενο βήμα προσθέτουμε μετά το πιάσιμο της μπάλας μία ακόμη ενέργεια, όπως προσποίηση για σουτ, προσποίηση για σουτ και μια ντρίπλα, προσποίηση για σουτ, ντρίπλα και λεί απ, προσποίηση για σουτ, ντρίπλα, σταμάτημα και δυναμικό σουτ, σταυρωτό βήμα και διείσδυση, δυναμικό βήμα και διείσδυση κ.λπ. Η ατομική προπόνηση σε όλα τα παραπάνω βελτιώνει τον επιθετικό ώστε να είναι αποτελεσματικός σε αντίστοιχες αγωνιστικές καταστάσεις.

Με τον ίδιο τρόπο όπως στην προηγούμενη παράγραφο μπορούμε να κάνουμε εξάσκηση στις επιθετικές κινήσεις και επιλογές, όχι με πέταγμα της μπάλας με αντίθετες στροφές (σπιν), αλλά με πάσα στον τοίχο και υποδοχή της στην επιστροφή.

Περισσότερες επιλογές και χρήσεις: κοντινά σουτ

Το σημείο του ταμπλό που σημαδεύουμε κατά το λεί απ είναι η επάνω γωνία του εσωτερικού τετραγώνου όπως απεικονίζεται στην Εικόνα 2.2. Για μεν το δεξί λεί απ σημαδεύουμε τη δεξιά γωνία, για δε το αριστερό την αριστερή.

Πολλοί παίκτες χρησιμοποιούν συχνά εναλλακτικούς τρόπους βολής όταν βρίσκονται κοντά στο καλάθι, όπως ανάποδα λεί απ, δυναμικά λεί απ, hook shots, jump hooks κ.λπ. Οι εναλλακτικοί αυτοί τρόποι επίτευξης καλαθιού χρησιμοποιούνται όταν ο επιθετικός βρίσκεται μεν κοντά στο καλάθι, αλλά ο αμυντικός δεν του επιτρέπει να σκοράρει με προσπάθεια παραδοσιακού λεί απ.



Ανάποδο λεί απ. Το λεί απ από την πίσω πλευρά του καλαθιού (εικόνα 2.3) χρησιμοποιείται όταν ο επιθετικός βρίσκεται πίσω από το ταμπλό ή ακόμα όταν είναι πολύ κοντά στο καλάθι και δεν βγαίνει η απόσταση και τα βήματα για τυπικό λεί απ. Το ανάποδο λεί απ επιλέγεται επίσης όταν ο επιθετικός με την μπάλα διεισδύει στο καλάθι και θέλει να χρησιμοποιήσει το ταμπλό και το καλάθι ως «ασπίδα» προστασίας από τον αμυνόμενο παίκτη. Η τεχνική της ανάποδης διείσδυσης-βολής είναι παρόμοια με εκείνη της φυσιολογικής κατά μέτωπον διείσδυσης. Η πιο σημαντική διαφορά είναι ότι ο επιθετικός επειδή είναι πίσω από το ταμπλό και ως εκ τούτου δεν έχει εικόνα του στόχου όταν πραγματοποιεί την προσπάθεια.

Περισσότερες επιλογές και χρήσεις: Κοντινά σουτ

Για δεξί ανάποδο λεί απ ο παίκτης τοποθετεί την μπάλα στα δάχτυλα του δεξιού χεριού, κάνει ένα δυναμικό βήμα-άλμα με το αριστερό πόδι καθώς κινείται κάτω από το ταμπλό (Εικόνα 2.3α) και τεντώνει το δεξί του χέρι, καθώς αρχίζει η άνοδος του προς το καλάθι. Το χέρι βολής ανεβαίνει και ο καρπός απελευθερώνει μαλακά την μπάλα, στοχεύοντας στο προκαθορισμένο σημείο του ταμπλό (Εικόνα 2.3β). Η απελευθέρωση της μπάλας είναι σημαντικό να είναι μαλακή ώστε να μην εξοστρακιστεί μακριά από το ταμπλό. Το βλέμμα πρέπει να είναι εστιασμένο στο ταμπλό μέχρι την απελευθέρωση της μπάλας και την πορεία της προς το καλάθι. Το αντίθετο χέρι βοηθά στη στήριξη της μπάλας, αλλά



2.3

α. Κίνηση κάτω από την μπασκέτα.



β. Ανάποδο λεί απ.

Ξεκινήστε: κοντινά σουτ

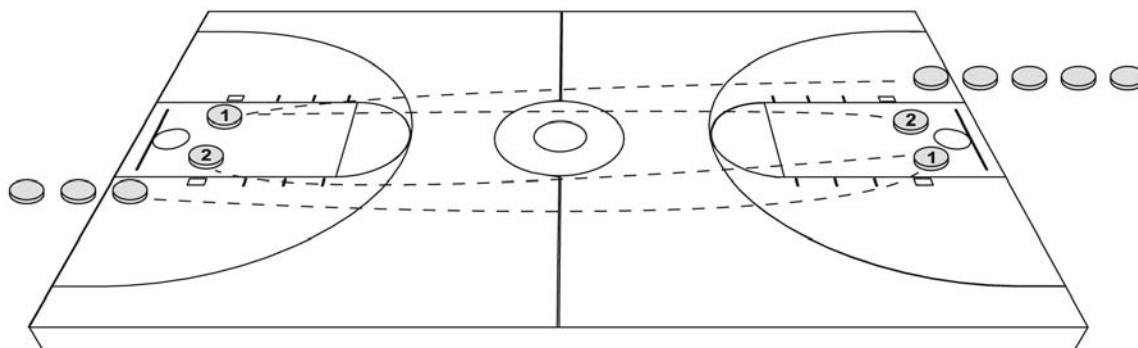


2.7 Λέι απ με αμυντικό.

οι παίκτες των δύο γκρουπ ταυτόχρονα και νικήτρια ομάδα είναι αυτή της οποίας όλοι οι παίκτες θα τελειώσουν πρώτοι την άσκηση ή εκείνη που θα σημειώσει πρώτη έναν ορισμένο αριθμό καλαθιών, π.χ. 21.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ «3 ΜΕ 3», «4 ΜΕ 4» ΚΑΙ «5 ΜΕ 5» ΣΤΟ ΜΙΣΟ ΓΗΠΕΔΟ ΜΕ ΚΟΝΤΙΝΑ ΣΟΥΤ

Χωρίζουμε την ομάδα σε ισάριθμα γκρουπ (π.χ. 4 γκρουπ των 3) και χρησιμοποιούμε και τα δύο καλάθια ταυτόχρονα για παιχνίδια 3 εναντίον 3 σε κάθε καλάθι. Η υποχρέωση κάθε ομάδας είναι να σκοράρει μόνο με λέι απ ή δυναμικά σουτ ή γυριστές βολές (hook shots, jump hooks), δηλαδή με κοντινά σουτ εντός της ρακέτας. Αν κάποια ομάδα σκοράρει με μακρινό σουτ ή οποιοδήποτε άλλο εκτός από τα προαναφερθέντα, τότε το καλάθι δεν μετράει και όλοι οι παίκτες της ομάδας δέχονται ποινή, όπως άλματα ή σπριντ ή κοιλιακούς ή κάμψεις. Το παιχνίδι διαρκεί 3'-5' και έπειτα γίνεται εναλλαγή των ομάδων.



2.8 Σπίσιμο για λέι απ σε όλο το γήπεδο.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Η κατάσταση ελέγχου τεχνικής μπορεί να συμβάλει στον έλεγχο προόδου των τεχνικών ικανοτήτων των παικτών στα λεί απ ή και σε άλλου τύπου κοντινά σουτ.

Κατάσταση ελέγχου λεί απ

- _____ Το χέρι βολής είναι ψηλά σε θέση L.
- _____ Η μπάλα στηρίζεται στα δάχτυλα του χεριού βολής.
- _____ Ο παίκτης πατά με το σωστό πόδι και απογειώνεται με αυτό.
- _____ Ο παίκτης τεντώνει το χέρι του προς τον στόχο απελευθερώνοντας την μπάλα.
- _____ Χρησιμοποιεί το αντίθετο χέρι του για στήριξη και προστασία της μπάλας.
- _____ Η μπάλα χτυπάει ακριβώς στο σημείο στόχευσης στο ταμπλό.
- _____ Η προσπάθεια για λεί απ είναι επιτυχής.

Γενική κατάσταση ελέγχου κοντινών βολών

- _____ Λεί απ (δεξί και αριστερό)
- _____ Ανάποδο λεί-απ (δεξί και αριστερό)
- _____ Δυναμική βολή (από τις δύο πλευρές του καλαθιού)
- _____ Γυριστή βολή με άλμα

Περισσότερες επιλογές και χρήσεις: μεταβιβάσεις

Άλλου είδους πάσες. Πολλοί ακόμη τύποι μεταβιβάσεων εφαρμόζονται στην καλαθοσφαίριση, όπως πάσα πάνω από το κεφάλι με δύο χέρια, μακρινή πάσα (baseball), πάσα με το ένα χέρι από ντρίπλ (off dribble), πάσα χέρι με χέρι (hand off), γυριστή πάσα και πάσα πίσω από τη ράχη με ένα χέρι. Καθεμία από αυτές τις μεταβιβάσεις έχει ειδική εφαρμογή και χρήση σε διάφορες καταστάσεις του αγώνα. Οι παίκτες πρέπει να εξειδικευθούν σε κάθε διαφορετικό τύπο πάσας, ώστε να μπορέσουν να αναδείξουν στο γήπεδο εξαιρετικά πράγματα από το ταλέντο τους.

Η πάσα με δύο χέρια πάνω από το κεφάλι (Εικόνα 4.3) είναι αποτελεσματική όταν χρειάζεται να περάσει η μπάλα πάνω από τον αμυντικό και να την υποδεχθεί κάποιος συμπαίκτης. Για την εκτέλεση αυτής της πάσας ο παίκτης τοποθετεί τις παλάμες του στα πλάγια της μπάλας. Στη συνέχεια σηκώνει την μπάλα πάνω από το κεφάλι του και κατόπιν συνεχίζει ωθεί την μπάλα προς τα εμπρός τεντώνοντας τα χέρια του προς τον στόχο (συμπαίκτης ή τοίχος). Κατά το τέντωμα των χεριών προς τον στόχο σπάει τους καρπούς προς τα κάτω και έξω και απελευθερώνει την μπάλα. Το σπάσιμο των καρπών προσθέτει μεγαλύτερη ώθηση στην μπάλα. Πρέπει να δίδεται έμφαση στη συνέχεια της κίνησης (σπάσιμο καρπού και δαχτύλων, τέντωμα χεριών) μετά την απελευθέρωση της μπάλας. Αν είναι αναγκαίο, συνιστάται και η προβολή κάποιου ποδιού προς τον στόχο ταυτόχρονα με την πάσα, για μεγαλύτερη ώθηση της μπάλας.

Η μακρινή μεταβίβαση (baseball pass) είναι αποτελεσματική όταν πρέπει να μεταβιβάσουμε την μπάλα σε μακρινή απόσταση (Εικόνα 4.4), ίσως και μεγαλύτερη από μισό γήπεδο. Για την εκτέλεση μακρινής μεταβίβασης ο παίκτης τοποθετεί την μπάλα στο



4.3 Πάσα πάνω από το κεφάλι.



4.4 Μακρινή μεταβίβαση.

Περισσότερες επιλογές και χρήσεις: μεταβιβάσεις

ένα χέρι και φέρνει τον αντίστοιχο ώμο του πίσω από το κεφάλι του, κρατώντας το χέρι του τεντωμένο. Στη συνέχεια φέρνει το ομώνυμο πόδι του προς τα εμπρός (στον στόχο), στρέφει τους ώμους του, τεντώνει το χέρι του και πετάει την μπάλα σαν να πετάει μπαλάκι του baseball. Πρέπει να δίδεται έμφαση στη συνέχιση της κίνησης (σπάσιμο καρπού και δαχτύλων, τέντωμα χεριών) μετά την απελευθέρωση της μπάλας. Ιδιαίτερη προσοχή στον στόχο, ώστε να μην κατευθύνεται η μπάλα πάνω από το κεφάλι του παραλήπτη.

Η κοντινή πάσα χέρι με χέρι (hand off) επιλέγεται και είναι αποτελεσματική όταν πρέπει να μεταβιβαστεί η μπάλα σε συμπαίκτη που βρίσκεται ή κινείται κοντά στον πασέρ (Εικόνα 4.5). Η πάσα χέρι με χέρι είναι αποτελεσματικό εργαλείο που βοηθά έναν επιθετικό να παρακάμψει εύκολα τον αμυντικό του και να φτάσει στο καλάθι. Για την εκτέλεση πάσας hand off ο παίκτης τοποθετεί την μπάλα στην παλάμη του χεριού που είναι πλησιέστερο προς τον παραλήπτη, κρατώντας την κοντά στο σώμα του. Στη συνέχεια τεντώνει το χέρι προς τον παραλήπτη και σπάει λίγο τον καρπό και τα δάχτυλα, αφήνοντας την μπάλα να κυλήσει στις άκρες των δαχτύλων και αμέσως να την παραλάβει ο συμπαίκτης. Είναι σημαντικό η μπάλα να έχει ελάχιστη διάρκεια πτήσης και να την παραλάβει αμέσως και δυναμικά ο συμπαίκτης.

Η πάσα μετά από ντρίπλα (off dribble pass) είναι αποτελεσματική όταν πρέπει να τροφοδοτήσουμε συμπαίκτη απευθείας από ενεργητική ντρίπλα (Εικόνα 4.6). Για να εκτελέσει ο παίκτης τέτοιου είδους πάσα, ξεκινά να ντριμπλάρει την μπάλα και επιλέγει τον στόχο. Όταν η μπάλα βρίσκεται στο κορυφαίο σημείο της αναπήδησης, αντί να

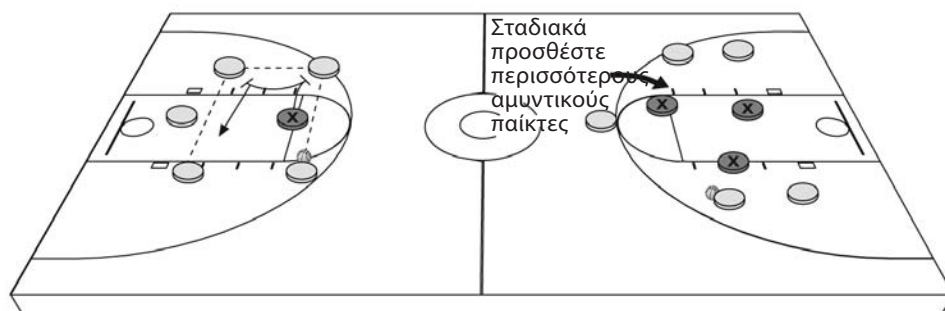


4.5 Κοντινή πάσα.



4.6 Πάσα μετά από ντρίπλα.

Ξεκινήστε: μεταβιβάσεις



4.14 Το «κοροΐδο».

ΤΟ «ΚΟΡΟΪΔΟ»

Πέντε παίκτες με μια μπάλα σχηματίζουν έναν κύκλο, μέσα στον οποίο είναι ένας αμυντικός (Εικόνα 4.14). Οι παίκτες του κύκλου προσπαθούν να μεταβιβάσουν την μπάλα μεταξύ τους, χωρίς να την ανακόψει ο αμυνόμενος. Σταδιακά για κλιμάκωση δυσκολίας της άσκησης, τοποθετούμε περισσότερους αμυντικούς στον κύκλο. Κανόνας της άσκησης είναι πως αν ο (ή κάποιος) αμυντικός κλέψει την μπάλα, τότε τη θέση του παίρνει ο πασέρ που έκανε το λάθος και αντιστοίχως η άμυνα γίνεται επίθεση.

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ

Με σκοπό την αυτοαξιολόγηση ο παίκτης εκτελεί δέκα συνεχείς διαφορετικού τύπου πάσες (στήθους, σκαστή κ.λπ.) σε συγκεκριμένο, μαρκαρισμένο σημείο του τοίχου που πρέπει να είναι περίπου στο ύψος του στήθους αντίστοιχου παραλήπτη, από απόσταση περίπου 3 μέτρων. Την ίδια δοκιμασία επαναλαμβάνει με συμπαίκτη αντί για τοίχο, ο οποίος βρίσκεται σε κίνηση, έτσι ώστε να αξιολογηθεί και στην ικανότητα μεταβίβασης σε κινητό στόχο. Η αξιολόγηση γίνεται σύμφωνα με τις νόρμες του παρακάτω Πίνακα 4.1.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.1. ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ

Ακίνητος στόχος	Κινητός στόχος
10 επιτυχίες = άριστος	9-10 επιτυχίες = άριστος
9 επιτυχίες = πολύτιμος	8 επιτυχίες = πολύτιμος
7-8 επιτυχίες = αστέρι	7-8 επιτυχίες = αστέρι
5-6 επιτυχίες = παίκτης πεντάδας	6 επιτυχίες = παίκτης πεντάδας
0-4 επιτυχίες = προπόνηση	0-5 επιτυχίες = προπόνηση

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Οι προπονητές και οι παίκτες μπορούν και πρέπει να χρησιμοποιούν κατάσταση ελέγχου τεχνικής, για να αξιολογούν τη βασική τεχνική σε διάφορες μεταβιβάσεις.

Κατάσταση ελέγχου τεχνικής της μεταβίβασης

- _____ Πάσα στήθους: σωστή τεχνική, επιτυχημένη πάσα
- _____ Σκαστή πάσα: σωστή τεχνική, επιτυχημένη πάσα
- _____ Πάσα πάνω από το κεφάλι: σωστή τεχνική, επιτυχημένη πάσα
- _____ Πάσα στο ποστ: σωστή τεχνική, επιτυχημένη πάσα
- _____ Μακρινή μεταβίβαση: σωστή τεχνική, επιτυχημένη πάσα
- _____ Πάσα χέρι με χέρι (hand off pass): σωστή τεχνική, επιτυχημένη πάσα
- _____ Γυριστή πάσα: σωστή τεχνική, επιτυχημένη πάσα
- _____ Πάσα πίσω από την πλάτη: σωστή τεχνική, επιτυχημένη πάσα
- _____ Πάσα μετά από ντρίπλα: σωστή τεχνική, επιτυχημένη πάσα

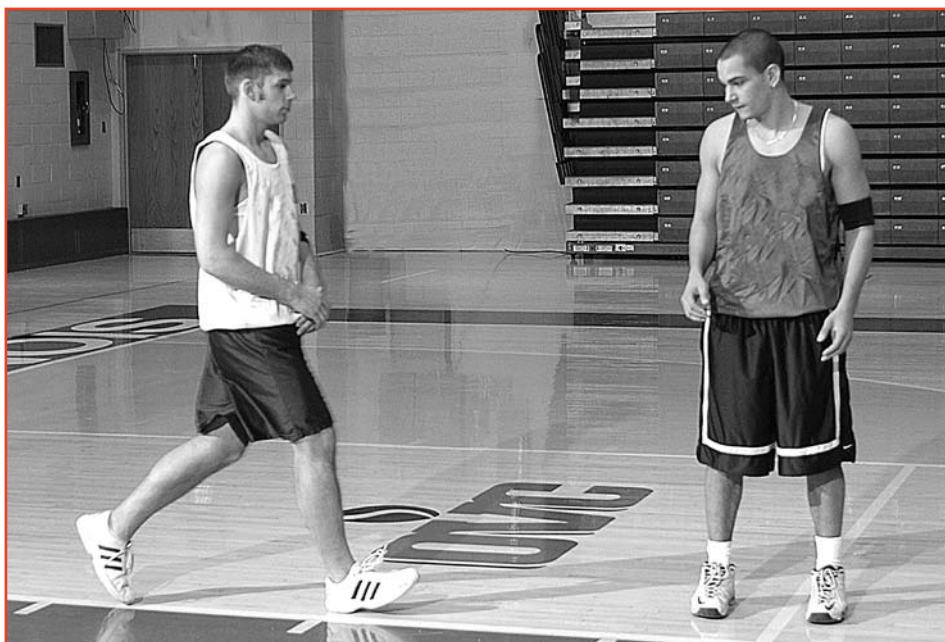
Εφαρμογή του σκριν

Το πρώτο βήμα στο στήσιμο ενός σκριν είναι να καθοριστεί το πού και σε ποιον θα εφαρμοστεί. Όταν αυτό αποφασιστεί, ο σκρίνερ πρέπει να κινηθεί κατευθείαν προς τον συμπαίκτη που θέλει να ελευθερώσει ή να στηθεί και να περιμένει ώστε ο συμπαίκτης του να οδηγήσει τον αμυντικό του επάνω στο σκριν. Ο σκρίνερ πρέπει να προετοιμάζεται για την επαφή καθώς πλησιάζει προς τον αμυνόμενο ή καθώς ο αμυνόμενος πλησιάζει προς αυτόν (Εικόνα 6.1α). Η επαφή ή η σύγκρουση που συμβαίνει μεταξύ του σκρίνερ και του αμυντικού είναι από τα πλέον σημαντικά στοιχεία ενός επιτυχημένου σκριν. Ο επωφελούμενος από το σκριν επιθετικός συμπαίκτης επιθυμεί αυτήν την επαφή ώστε ο αμυντικός να πέσει στο σκριν. Η ενέργεια αυτή δίνει ένα ανοιχτό παράθυρο, σύντομο ωστόσο, που μπορεί να εκμεταλλευθεί ο επωφελούμενος επιθετικός και να υποδεχθεί την μπάλα για ένα ανοιχτό σουτ ή να πασάρει την μπάλα αν την κατέχει αυτός ή και να δεισδύσει προς το καλάθι.

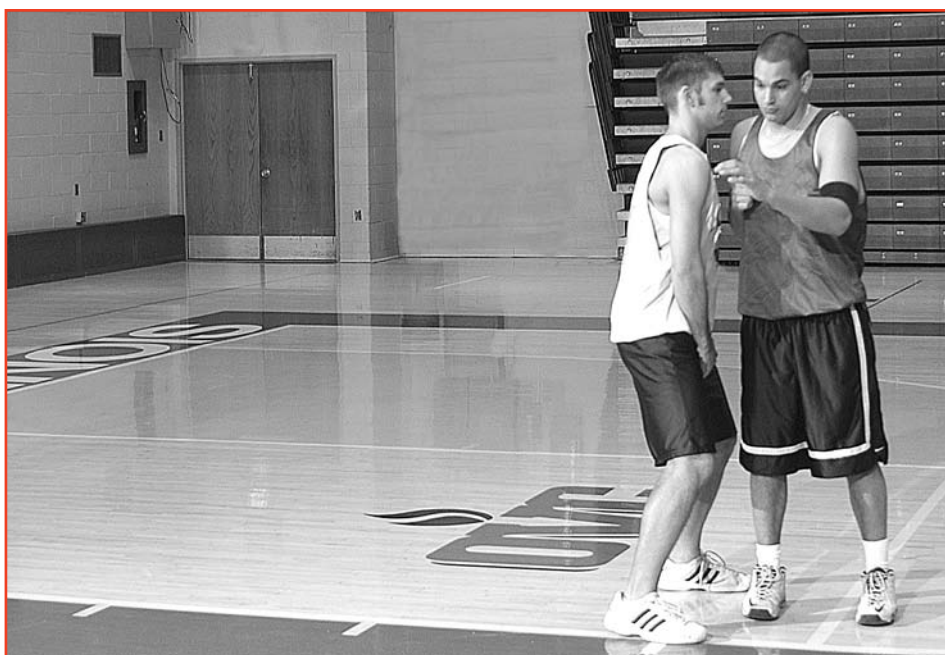
Προτού ο επιθετικός εφαρμόσει το σκριν και έρθει σε επαφή με τον αμυνόμενο, πρέπει να βεβαιωθεί ότι τα πόδια του είναι τοποθετημένα σταθερά στο έδαφος και ότι έχει δημιουργήσει μια σταθερή βάση στήριξης (Εικόνα 6.1β). Ο σκρίνερ πρέπει να προστατέψει τον εαυτό του κατά την επαφή, τοποθετώντας τα χέρια του χαμηλά και επαπτόμενα με το σώμα του. Επίσης πρέπει να αποφεύγει κατά τη διάρκεια του σκριν να στρίβει ή να μετακινείται, διότι το κινητό σκριν είναι αντικανονικό και σφυρίζεται επιθετικό φάουλ από τους διαιτητές. Πρέπει επίσης να γνωρίζουμε ότι τα μετωπιαία σκριν είναι πολύ πιο αποτελεσματικά από τα ραχιαία, αυτά δηλαδή που εφαρμόζονται με τη ράχη του σκρίνερ. Τα σκριν πρέπει να εφαρμόζονται αποτελεσματικά αλλά καθαρά, ώστε να μην τραυματίζεται ο αμυνόμενος παίκτης.

Όταν ο σκρίνερ εφαρμόζει το σκριν, ο επωφελούμενος παίκτης με την μπάλα πρέπει να δημιουργήσει ευκαιρία για σκοράρισμα είτε για τον ίδιο είτε για συμπαίκτη του. Αν το σκριν εφαρμόζεται κοντά στο καλάθι, στην περιοχή των 3", ο σκρίνερ πρέπει να ρολάρει ώστε να δώσει τη δυνατότητα στον συμπαίκτη του με την μπάλα να του την πασάρει και να σκοράρει ο ίδιος ένα πιθανώς εύκολο καλάθι. Αν πάλι το σκριν εφαρμόζεται στην περιφέρεια (pick n' roll), τότε ο σκρίνερ μετά το σκριν πρέπει ή να ρολάρει και να κινηθεί προς το καλάθι (dive) ή να ανοίξει στην περιφέρεια (pick and pop), εφόσον είναι καλός σουτέρ, και να απειλήσει το καλάθι με μακρινό σουτ. Αυτοί οι δύο τρόποι εφαρμογής του pick n' roll είναι οι πλέον αποτελεσματικοί ώστε να δημιουργήσουν ευκαιρία για ένα σουτ με υψηλή πιθανότητα ευστοχίας.

Μπορείτε να το κάνετε!



6.1 α. Πλησιάζει τον αμυντικό από μια γωνία.



6.1 β. Παίρνει καλή θέση για σκριν.

Περισσότερες επιλογές και χρήσεις: ατομική άμυνα

Πλάγια μετατόπιση: γλίστρημα. Τα γρήγορα πλάγια βήματα βοηθούν τον αμυντικό να μετατοπίζεται πλευρικά εξίσου γρήγορα. Με τα πλάγια βήματα, τα πόδια του αμυντικού γλιστρούν στο έδαφος προς την κατεύθυνση που επιθυμεί να ακολουθήσει. Για παράδειγμα, αν ο επιθετικός θέλει να κινηθεί στα δεξιά του αμυντικού του, τότε το πρώτο βήμα του αμυντικού είναι με το δεξί του πόδι προς την κατεύθυνση αυτή, ώστε να μη μικραίνει η βάση στήριξής του (Εικόνα 7.2α), και τον ακολουθεί με γρήγορα πλάγια βήματα. Ακολουθώντας λοιπόν με γλίστρημα τον ντριμπλέρ, αποφεύγει να κλείσει ή να σταυρώσει τα πόδια του (Εικόνα 7.2β). Επομένως, οι αστράγαλοι του αμυντικού σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να ενωθούν κατά το γλίστρημα, ο ίδιος να παραμένει σε χαμηλή στάση ώστε να διατηρεί την ισορροπία του ενώ κινείται. Τέλος, πρέπει να κρατάει τα χέρια του ανοιχτά ώστε να περιορίζει τις γραμμές πάσας του επιθετικού.

Γλίστρημα



7.2 α. Απομάκρυνση από το έδαφος.



7.2 β. Τα πόδια μετακινούνται κατά μήκος του γηπέδου.

Περισσότερες επιλογές και χρήσεις: ατομική άμυνα

Αλλαγές κατεύθυνσης με γλίστρημα. Όταν ο αμυντικός πρέπει να αλλάξει κατεύθυνση γρήγορα προκειμένου να κρατήσει επαφή με τον επιθετικό που ντριμπλάρει, πρέπει να κάνει ένα βήμα πίσω προς τη νέα κατεύθυνση (Εικόνα 7.3). Για να εκτελέσει αυτήν την αλλαγή, κατευθύνεται με πλάγια βήματα προς τα δεξιά και όταν ο ντριμπλέρ αλλάξει κατεύθυνση, τότε ο αμυντικός σταματά το γλίστρημα φρενάροντας με το δεξί του πόδι και ταυτόχρονα κάνει μια μικρή ραχιαία στροφή με σταθερό το δεξί του και με πρώτο βήμα στη νέα κατεύθυνση το αριστερό, συνεχίζοντας το γλίστρημα προς τη νέα κατεύθυνση και ακολουθώντας τον ντριμπλέρ. Αυτό το μικρό και γρήγορο βήμα προς τη νέα κατεύθυνση (drop step) είναι σημαντικό σχετικά με τη φύλαξη του ντριμπλέρ γιατί τον αναγκάζει να κατεβάζει την μπάλα όχι με ευθεία πορεία, αλλά με ζιγκ-ζαγκ κίνηση. Με αυτόν τον τρόπο ο αμυντικός έχει τη δυνατότητα να παραμένει πάντα μεταξύ του ντριμπλέρ και του καλαθιού του.

Βήμα νέας κατεύθυνσης



7.3 α. Πλάγια μετατόπιση με γλίστρημα.



7.3 β. Σταμάτημα και βήμα αλλαγής κατεύθυνσης.

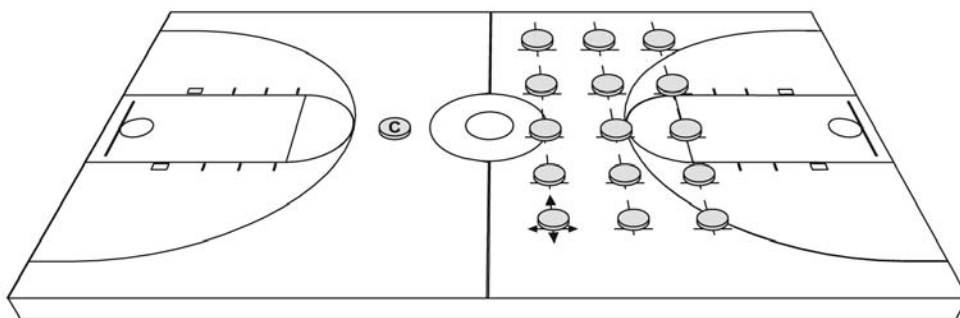
Ξεκινήστε: ατομική άμυνα

«ΕΝΑΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΕΝΟΣ» ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ

Χωρίζουμε τους παίκτες σε αντίστοιχα ζευγάρια με έναν επιθετικό και έναν αμυντικό και στέκονται αντιμέτωποι στην τελική γραμμή. Από εκεί ο επιθετικός προσπαθεί να επιτεθεί στο απέναντι καλάθι, ενώ ο αμυντικός προσπαθεί να ανακόψει την πορεία του, να τον αναγκάσει να ντριμπλάρει κατά πλάτος του γηπέδου και όχι κατά μήκος. Έτσι, τον αποκόπτει από τον χώρο της επίθεσης, ή τουλάχιστον τον αναγκάζει σε μεγάλη καθυστέρηση. Όταν τελειώσει η άσκηση, οι παίκτες αλλάζουν ρόλους και συνεχίζουν προς την αντίθετη κατεύθυνση.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΑΛΛΑΓΕΣ

Οι παίκτες απλώνονται στο γήπεδο απέναντι από τον προπονητή. Αυτός με το σφύριγμα τους δείχνει με το χέρι του μια κατεύθυνση όπου οι παίκτες πρέπει να κινηθούν με γλίστρημα. Ο προπονητής αλλάζει απότομα κατευθύνσεις κίνησης ώστε οι παίκτες να αποκτούν γρήγορες αντιδράσεις (Σχήμα 7.7). Αν κάποιος παίκτης αργήσει να αλλάξει κατεύθυνση και κινείται λάθος, τότε βγαίνει από την άσκηση, πηγαίνει στην πλάγια γραμμή και εκτελεί άσκηση φυσικής κατάστασης ως ποινή για το λάθος του, όπως άλματα με γόνατα στο στήθος ή πους απς κ.λπ.



7.7 Ομαδική άσκηση αμυντικής μετατόπισης.

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ/ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

Ο παίκτης μπορεί να αυτοαξιολογείται εφαρμόζοντας κάποια από τις προαναφερθείσες ασκήσεις ή άλλες παρόμοιες χρήσιμες ατομικές αμυντικές ασκήσεις. Πρέπει να δημιουργηθεί μια κλίμακα βαθμολογίας όπως αυτή του Πίνακα 7.1, ώστε να αξιολογείται η ατομική αμυντική απόδοση.

Ξεκινήστε: ατομική άμυνα

ΠΙΝΑΚΑΣ 7.1 ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗΣ

Οι παίκτες μετατοπίζονται με πλάγια βήματα από τη μία πλάγια γραμμή των 3'' στην άλλη, ακουμπώντας με το χέρι τους τη γραμμή όταν φτάνουν σε αυτήν.

Δοκιμασία 30''	Δοκιμασία 60''
Περισσότερες από 30 κινήσεις= άριστος	Περισσότερες από 55 κινήσεις = άριστος
26–30 κινήσεις = πολύτιμος	48–54 κινήσεις = πολύτιμος
19–25 κινήσεις = αστέρι	40–47 κινήσεις = αστέρι
10–18 κινήσεις = παίκτης πεντάδας	30–39 κινήσεις = παίκτης πεντάδας
0–10 κινήσεις = προπόνηση	0–30 κινήσεις = προπόνηση

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ

Οι παίκτες και οι προπονητές μπορούν να χρησιμοποιούν μια κατάσταση ελέγχου της προόδου της ατομικής αμυντικής ικανότητας, όπως τη βασική στάση, τις μετατοπίσεις και την επικοινωνία.

Κατάσταση ελέγχου ατομικής αμυντικής στάσης

- ___ Πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων
- ___ Ελαφρά κλίση του σώματος εμπρός
- ___ Γόνατα λυγισμένα
- ___ Ράχη ευθεία
- ___ Χέρια ανοιχτά
- ___ Βλέμμα επικεντρωμένο στη μέση του επιθετικού και όχι στην μπάλα

Κατάσταση ελέγχου αμυντικής επικοινωνίας

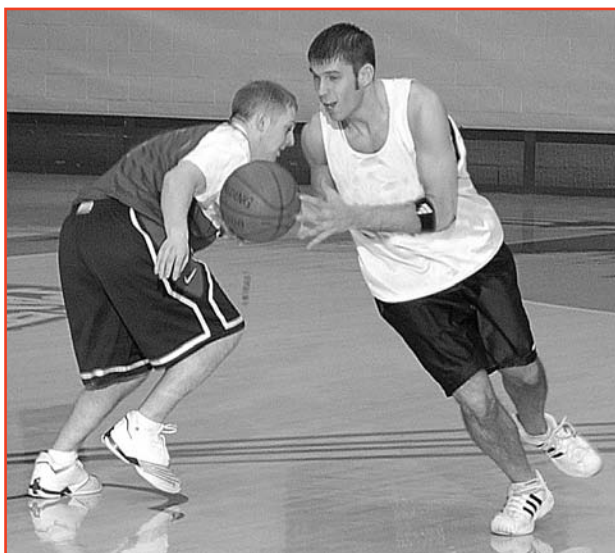
- ___ Προειδοποίηση για σκριν
- ___ Προειδοποίηση κατεύθυνσης του σκριν (δεξιά - αριστερά)
- ___ Ειδοποίηση αλλαγής παίκτη
- ___ Ειδοποίηση για σουτ
- ___ Ειδοποίηση για ρόλους στην αμυντική μετάβαση
- ___ Ειδοποίηση για κοψίματα

Ο αιφνιδιασμός

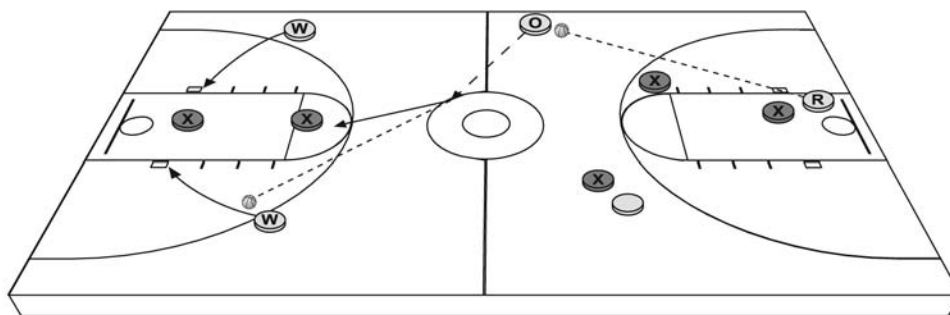
Ο αντικειμενικός σκοπός του αιφνιδιασμού είναι να πετύχει γρήγορα και εύκολα καλάθια, προτού προλάβει να επιστρέψει η αντίπαλη άμυνα. Κάθε ομάδα μπορεί να γίνει αποτελεσματική στον αιφνιδιασμό αν οι παίκτες της εστιάζουν στα βασικά του, που είναι τα εξής: κατοχή της μπάλας (κατά κανόνα από αμυντικό ριμπάουντ), γέμισμα των διαδρόμων, γρήγορες μεταβιβάσεις για την προώθηση της μπάλας στο γήπεδο, επίθεση στο καλάθι και επιθετική διεκδίκηση.

Η κατοχή της μπάλας (Εικόνα 9.1α) προκύπτει ύστερα από αμυντικό ριμπάουντ, κλέψιμο, κόψιμο ή εξαναγκασμό σε λάθος, ακόμα και ύστερα από καλάθι.

Όταν αποκτηθεί η κατοχή της μπάλας, πρέπει να προωθηθεί αμέσως στο γήπεδο, όπως φαίνεται στην Εικόνα 9.1β. Σε γενικές γραμμές, η προώθηση της μπάλας προτείνεται πρωτίστως με πάσες και δευτερευόντως με ντρίπλα, διότι είναι πιο γρήγορος τρόπος και μπορεί να δώσει εύκολο καλάθι. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί πως η προώθηση με ντρίπλα από τον συντονιστή της ομάδας είναι πιο αργός αλλά πιο ασφαλής τρόπος



9.1 α. Κατοχή της μπάλας.



9.1 β. Γρήγορη προώθηση της μπάλας στο γήπεδο.

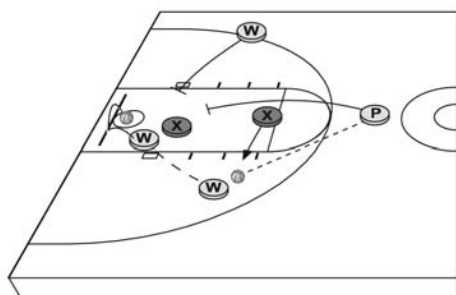
Μπορείτε να το κάνετε!

προώθησης. Όταν λοιπόν η μπάλα φτάσει στο αντίπαλο καλάθι, αμέσως πρέπει να γίνει προσπάθεια για σουτ (Εικόνα 9.1γ), προτού προλάβει να επιστρέψει και οργανωθεί η αντίπαλη άμυνα.

Όταν φτάσουν στο τερνόν της επίθεσης, οι παίκτες πρέπει να διατηρούν τους διαδρόμους του αιφνιδιασμού και να κρατούν αποστάσεις μεταξύ τους. Αυτό δυσκολεύει το έργο της άμυνας, βελτιώνει τις γραμμές πάσας και δεν επιτρέπει σε αμυντικό να μαρκάρει περισσότερους από έναν επιθετικούς.



9.1 γ. Επίθεση στο καλάθι.



9.1 δ. Λήψη θέσης για ριμπάουντ.

Οι επιθετικοί παίκτες εκτός του σουτέρ πρέπει μόλις γίνει το σουτ να τοποθετηθούν σε ευνοϊκές θέσεις για την επιθετική διεκδίκηση και συνεπώς δεύτερη κατοχή και επίθεση (Σχήμα 9.1δ). Αν υπάρχει επιθετική υπεραριθμία στον αιφνιδιασμό, όπως «2 εναντίον ενός» ή «τρεις εναντίον 2» κ.ο.κ., είναι αδύνατον για την άμυνα να αποκλείσει (box-out) όλους τους επιθετικούς από τη διεκδίκηση της μπάλας.