



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ντρίπλα

Η ντρίπλα είναι μια δεξιότητα που δεν έχει δικαιολογίες. Δεν χρειάζεστε γυμναστήριο, έναν συναθλητή, ή ένα καλάθι για να βελτιώσετε το χειρισμό της μπάλας. Χρειάζεστε μόνο μια μπάλα του μπάσκετ, μια σκληρή επιφάνεια, και σκληρή θέληση. Η εμπειρία μου μου έχει δείξει ότι υπάρχουν πολλοί παίκτες ανά τον κόσμο που είναι εξαιρετικοί στην ντρίπλα αλλά είναι πολύ λίγοι αυτοί που είναι δεξιότεχνες στη διείσδυση. Το να έχεις εξαιρετική ντρίπλα είναι προϋπόθεση για να μπορείς να διεισδύεις με εξαιρετικό τρόπο αλλά δεν είναι όλοι οι καλοί στην ντρίπλα καλοί και στην διείσδυση. Σε αυτό το κεφάλαιο για την ντρίπλα, εστιάζω στη δόμηση των δεξιοτήτων που θα σας βοηθήσουν να διεισδύετε και να νικάτε την άμυνα. Οι δεξιότητες στην διείσδυση θέτουν εσάς και την ομάδα σας σε πλεονεκτική θέση. Οι παίκτες που έχουν το πλεονέκτημα να διαπερνούν την άμυνα με την μπάλα δημιουργούν καλύτερες συνθήκες για σουτ για εκείνους και βελτιώνουν το ποσοστό για σουτ από τους συμπαίκτες τους, κερδίζουν περισσότερα φάουλ, και μαζεύουν περισσότερα επιθετικά ριμπάουντ. Αυτά είναι τα κίνητρα για να γίνεις ένας καλός χειριστής της μπάλας. Έχω παρατηρήσεις προπονητές που ξοδεύουν ώρες ώστε να διδάξουν την σωστή κίνηση για να γίνεις ένας άριστος σουτέρ, αλλά αποτυγχάνουν να διδάξουν τα βασικά και τις τεχνικές που χρειάζεται για έχουν οι παίκτες ώστε να γίνουν άριστοι στην ντρίπλα και ως αποτέλεσμα στην διείσδυση. Στην πρώτη ενότητα, παρουσιάζω τις βασικές ασκήσεις για κατανόηση και διατήρηση. Στη δεύτερη ενότητα, σας βοηθώ να βελτιστοποιήσετε τις δεξιότητές σας για την επιτυχία και επικράτηση στο παιχνίδι. Αρπάξτε την μπάλα σας και ακολουθήστε με καθώς χτίζετε τους χειρισμούς σας!

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΝΤΡΙΠΛΑ, ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΤΕ ΤΗΝ ΝΤΡΙΠΛΑ ΝΑ ΣΑΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ

Η χρήσιμη ντρίπλα νικά την άμυνα, μειώνει την πίεση και δημιουργεί ευκαιρίες, αλλά η κατάχρησή της δημιουργεί περισσότερα λάθη και έχει σαν αποτέλεσμα χαμηλά ποσοστά ευστοχίας καθώς επίσης απειθείς και αγχωμένους συμπαίκτες. Χρησιμοποίησε την ντρίπλα σου, αλλά μην αφήνεις αυτή να σε χρησιμοποιεί. Χρησιμοποίησέ την αλλά μην την βιάζεσαι. Πώς; Μάθε τη χρήση της ντρίπλας με ένα σκοπό. Υπάρχουν μόνο τέσσερις λόγοι για να ντριπλάρεις την μπάλα στο παιχνίδι.

1. Για να σκοράρεις

Αν βρεις άνοιγμα προς το καλάθι, μια περιοχή ελεύθερη, ή έχεις πλεονέκτημα, χρησιμοποίησε την ντρίπλα για να απομακρυνθείς από την άμυνα και να σκοράρεις.

2. Για να δημιουργήσεις καλύτερη γωνία για μεταβίβαση ή για να κάνεις την απόσταση για μεταβίβαση μικρότερη

Αν οι συμπαίκτες σου είναι πολύ μακριά και δεν αισθάνεσαι άνετα κάνοντας μια μακριά μεταβίβαση, ή αν χρειάζεται καλύτερη γωνία για να κάνεις μια μεταβίβαση, χρησιμοποίησε την ντρίπλα για να ολοκληρώσεις αυτή την μεταβίβαση.

3. Για να μειώσεις την πίεση και να βγεις από προβλήματα

Αν μια παγίδα «έρχεται», ή αν η αμυντική πίεση είναι πολύ μεγάλη, χρησιμοποίησε την ντρίπλα για να δημιουργήσεις χώρο και να βγει από τα προβλήματα.

4. Για να προωθήσεις την μπάλα στο γήπεδο

Αν δεν υπάρχει ελεύθερος συμπαίκτης σου στο γήπεδο χρησιμοποίησε την ντρίπλα για να μεταφέρεις την μπάλα στο γήπεδο.

ΣΩΣΕ ΤΟ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΟ

28



Αν παρακολουθείς ένα παιχνίδι μπάσκετ με νεαρούς παίκτες είσαι μπροστά σε μια άγρια και συναρπαστική σκηνή. Αυτοί οι παίκτες που ακόμα μαθαίνουν το άθλημα, συναγωνίζονται σαν να είναι ένας τελικός του NBA. Αναπόφευκτα, θα δείτε αυτή τη σκηνή να πραγματοποιείται πολλές φορές: ο Johnny παίρνει μια πάσα και αμέσως αρχίζει να κάνει ντρίπλα χωρίς να σκεφτεί το γιατί. Έπειτα, για να κάνει τα πράγματα χειρότερα, ο Johnny μαζεύει την ντρίπλα του



χωρίς πριν να έχει επιλογή, βάζοντας τον εαυτό του σε απελπιστική θέση που οδηγεί σε λάθος. Από τη στιγμή που θα αρχίσεις να ντριπλάρεις, διατήρησε την ντρίπλα σου μέχρι να έχεις λύση. Οι λύσεις μπορεί να είναι η μεταβίβαση ή το σκοράρισμα. Το σταμάτημα της ντρίπλας χωρίς λύση σε θέτει σε εξαιρετικό μειονέκτημα, επομένως από τη στιγμή που θα την αρχίσεις, διατήρησέ την!

ΓΙΝΕ ΑΜΦΙΔΕΞΙΟΣ

Αμφιδεξιότητα είναι η δυνατότητα χρήσης και των δύο χεριών το ίδιο καλά. Αυτό είναι βασικό στοιχείο, μη διαπραγματεύσιμο. Αν θέλεις να γίνεις χειριστής της μπάλας υψηλού επιπέδου, πρέπει να είσαι σε θέση να ντριπλάρεις και με τα δύο χέρια. Αναιρείς 50% των επιλογών σου αν ντριπλάρεις μόνο με το ένα χέρι. Για να προστατεύσεις την μπάλα από τον αντίπαλο με το σώμα σου χρησιμοποίησε το δεξί χέρι όταν κατευθύνεσαι δεξιά και το αριστερό όταν ντριπλάρεις προς τα αριστερά. Όταν θα εκτελείς τις ασκήσεις σε αυτό το κεφάλαιο, προπονήσου και με τα δύο χέρια. Πρέπει να το κάνεις αυτό αν θέλεις να χτίσεις πραγματικά καλές ιδιότητες χειρισμού της μπάλας. Επίσης έχω παρατηρήσει ότι αν προπονείσαι με το μη κυρίαρχο χέρι σου, το κυρίαρχο θα γίνει επίσης καλύτερο. Επομένως αν είσαι διατεθειμένος να προπονηθείς μόνο με το ένα χέρι, βεβαιώσου ότι αυτό είναι το αδύνατο χέρι. Ο στόχος της προπόνησης, παρόλα αυτά, είναι να μην υπάρχει αδύνατο χέρι.

ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΟΥ

Το μπάσκετ παίζεται χαμηλά. Αυτό είναι παγκόσμιο χαρακτηριστικό. Στη μόνες περιπτώσεις που φεύγεις εκτός όρθιας θέσης είναι όταν σουτάρεις, όταν μαζεύεις ριμπάουντ, όταν προσπαθείς να μπλοκάρεις ένα σουτ ή απλά όταν τρέχεις στο γήπεδο. Ακόμα όμως και αυτές οι δεξιότητες ξεκινούν από χαμηλή στάση. Είτε στην άμυνα είτε στην επίθεση είστε σχεδόν πάντα σε μια θέση με τα γόνατα και τα ισχία σε κάμψη, την πλάτη κάθετα και τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων. Ονομάζω αυτή τη θέση συσπείρωσης. Σκεφτείτε το: ένας κροταλίας είναι θανατηφόρος θηρευτής αλλά αν δεν είναι σε συσπείρωση τότε δεν αποτελεί σημαντική απειλή. Δεν θα αποτελέτε απειλή για την άμυνα σαν χειριστής της μπάλας αν δεν συσπειρωθείτε χαμηλά, έτοιμοι για επίθεση με διείσδυση, διεισδυτική πάσα ή σουτ. Θα είστε γρηγορότεροι και δυνατότεροι και θα έχετε καλύτερη ισορροπία αν

βρίσκεστε σε συσπείρωση. Πόσο χαμηλά θα πρέπει να είστε; Κοιτάξτε τους αριθμούς στην φανέλα του αντιπάλου σας που βρίσκεται μπροστά σας. Θα πρέπει οι δικοί σας αριθμοί να είναι χαμηλότερα από αυτούς. Ο παίκτης που είναι πιο χαμηλά στο μπάσκετ συνήθως κερδίζει. Αρπάξτε το πλεονέκτημα του να γίνετε απειλητικοί για την άμυνα με τον να είστε σε συσπείρωση.





ΑΣΚΗΣΗ ΚΡΟΤΑΛΙΑ

Ανάλυση

Διάταξη

- Χρησιμοποιείτε έναν παίκτη, μια μπάλα μπάσκετ και μια μπάλα τένις.

Εκτέλεση

1. Ο παίκτης χτυπά την μπάλα του μπάσκετ με το ένα χέρι ενώ συνεχόμενα τοποθετεί και μαζεύει από το έδαφος το μπαλάκι του τένις με το χέρι που δεν πραγματοποιεί ντρίπλα.
2. Όταν τοποθετεί και μαζεύει το μπαλάκι του τένις, ο παίκτης πρέπει να λυγίζει τα γόνατα και όχι να σκύβει, διατηρώντας την αθλητική και χαμηλή του στάση.
3. Ο παίκτης εκτελεί την άσκηση για 30 δευτερόλεπτα σε κάθε χέρι.

Σημείο για τον προπονητή

Ο παίκτης πρέπει να παραμένει σε χαμηλή και αθλητική στάση για όλη τη διάρκεια των 30 δευτερολέπτων επιχειρώντας να κρατήσει τα μάτια του ψηλά και να χρησιμοποιήσει την περιφερική όραση για να εντοπίζει και να μαζέψει το μπαλάκι του τένις.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ: ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΗΣ ΟΡΜΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Για να έχετε πλήρη έλεγχο της μπάλας, σιγουρευτείτε ότι κανένα μέρος της παλάμης δεν έρχεται σε επαφή με τη μπάλα. Κρατείστε την επαφή με την μπάλα στις άκρες των δακτύλων σας και απλώστε τα δάκτυλά σας όσο το δυνατό περισσότερο για μεγιστοποιήσετε τη δυνατότητά σας για τον έλεγχό της. Σε οποιοδήποτε σημείο πρέπει να υπάρχει αρκετός χώρος μεταξύ της μπάλας και της παλάμης σας ώστε να χωρούν δύο δάκτυλα. Όταν η μπάλα έρχεται σε επαφή μόνο με τα με τις άκρες των δακτύλων, η παλάμη παίρνει το σχήμα ποτηριού και μπορεί εύκολα να απορροφήσει και να ελέγξει την μπάλα.

ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΑ ΤΙΣ ΑΚΡΕΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ

Ανάλυση

Διάταξη

- Χρησιμοποιείτε έναν παίκτη και μια μπάλα.
- Ο παίκτης γονατίζει στο ένα γόνατο.

Εκτέλεση

1. Ο παίκτης ξεκινά να κάνει ντρίπλα 2,5-5 εκατοστά πάνω από το πάτωμα.
2. Ο παίκτης συγκεντρώνεται ώστε να διατηρεί την παλάμη εκτός της μπάλας και να χειρίζεται την μπάλα μόνο με τα δάχτυλα και τις άκρες των δαχτύλων.
3. Ο παίκτης εκτελεί την άσκηση σε κάθε χέρι για ένα λεπτό.

Σημείο για τον προπονητή

Αν ο παίκτης συναντά προβλήματα στο να διατηρήσει την παλάμη του χωρίς να ακουμπά την μπάλα, σταματήστε στιγμιαία την άσκηση και βάλτε τον παίκτη να κρατά την μπάλα με την παλάμη προς τα πάνω. Ο παίκτης πρέπει έπειτα να διορθώσει τη θέση του χεριού δημιουργώντας αρκετό χώρο ώστε να περνούν δύο δάχτυλα μεταξύ της παλάμης και της μπάλας. Μόλις επιτευχθεί κάτι τέτοιο, ο παίκτης μπορεί να συνεχίσει την άσκηση.





ΕΠΕΚΤΕΙΝΕΤΕ ΤΗΝ ΝΤΡΙΠΛΑ ΣΑΣ

Λέω στους παίκτες να κάνουν ντρίπλα τόσο δυνατά ώστε να αφήνουν βαθουλώματα στο πάτωμα! Ο αστέρας του NBA Chris Paul είπε κάποτε ότι κάνει ντρίπλα τόσο δυνατά, ώστε αν άφηνε την μπάλα να συνεχίσει την πορεία της προς τα πάνω, θα έφτανε το ταβάνι. Όλοι οι καλύτεροι χειριστές μπάλας του παιχνιδιού σήμερα, έχουν κάτι κοινό: χρησιμοποιούν ολόκληρο το χέρι για να δημιουργήσουν καλύτερο χειρισμό, όχι μόνο τον καρπό. Η χρήση μόνο του καρπού για την ντρίπλα πραγματοποιείται από το μέσο όρο, και δεν θέλετε να είστε στο μέσο όρο, θέλετε να είστε εξαιρετικοί.

Οι καλύτεροι χειριστές της μπάλας εκτείνουν τον αγκώνα τους κατά την ντρίπλα ακριβώς με τον τρόπο που το κάνουν κατά το σουτ ή την μεταβίβαση. Αυτό αποκαλείται *πλήρης απελευθέρωση*. Πρέπει να κάνεις ντρίπλα, μεταβίβαση ή σουτ με πλήρη έκταση στον αγκώνα. Δοκιμάστε το. Χωρίς την μπάλα, προσποιηθείτε ότι κάνετε ένα σουτ και «παγώστε» στην απελευθέρωση στην κορυφή. Ο αγκώνας σας θα πρέπει να είναι σε πλήρη έκταση. Τώρα κάντε μια φανταστική μεταβίβαση και «παγώστε» στην απελευθέρωση. Ο αγκώνας πρέπει να είναι πάλι «κλειδωμένος» σε πλήρη έκταση. Για να μάθετε μια αποτελεσματική ντρίπλα κάντε πρακτική την πλήρη απελευθέρωση και κλειδώστε τους αγκώνες σας κατά τη διάρκειά της. Φανταστείτε τον εαυτό σας σαν πυγμάχο που χρησιμοποιεί την πλήρη απελευθέρωση για να καταστρέψει την αντίπαλη άμυνα. Ο προπονητής του πυγμάχου τον συμβουλεύει να ακολουθεί την κίνηση κατά τη γροθιά και να μην χτυπά απλά το στόχο αλλά να χτυπά *διαμέσου* του στόχου. Εξουδετερώστε την άμυνα εκτελώντας εκρηκτική ντρίπλα με πλήρη απελευθέρωση. Μερικοί λόγοι για τους οποίους πρέπει να κάνετε κάτι τέτοιο περιλαμβάνουν:

- Η γρηγορότερη κίνηση στην μπάλα θα σας κάνουν γρηγορότερο παίκτη.
- Θα έχετε καλύτερο έλεγχο της μπάλας γιατί η μπάλα βρίσκεται περισσότερο χρόνο στα χέρια σας από ότι στον αέρα.
- Η γρηγορότερη ντρίπλα θα σας βοηθήσει να διαβάσετε και να αντιδράσετε γρηγορότερα στην αντίπαλη άμυνα.

ΑΣΚΗΣΗ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ

Ανάλυση

Διάταξη

- Χρησιμοποιείτε έναν παίκτη και την μπάλα του μπάσκετ.
- Ο παίκτης έχει την μπάλα και βρίσκεται σε χαμηλή και αθλητική στάση.

Εκτέλεση

1. Ο παίκτης πραγματοποιεί δέκα εκρηκτικές ντρίπλες με πλήρη έκταση στον αγκώνα (Εικόνα 1.1α).
2. Στη δέκατη ντρίπλα ο παίκτης χτυπά δυνατά και ακινητοποιεί την μπάλα στο πάτωμα με το χέρι του σε πλήρη έκταση για να εξαναγκάσει την εκτέλεση της πλήρους απελευθέρωσης (Εικόνα 1.1β).
3. Έπειτα ο παίκτης ανασηκώνει την μπάλα και επαναλαμβάνει τα βήματα 1 και 2.
4. Ο παίκτης εκτελεί την άσκηση για ένα λεπτό σε κάθε χέρι.

Σημείο για τον προπονητή

Για να δημιουργηθεί ακόμα μεγαλύτερη ισχύς στην ντρίπλα, ο παίκτης πρέπει να εκπνέει με βεβαιότητα σε κάθε ντρίπλα. Έρευνες έχουν δείξει ότι η εκπνοή αυξάνει τη δύναμη, την ταχύτητα και την εκρηκτικότητα.



Εικόνα 1.1 | Άσκηση χτυπήματος στο πάτωμα.





ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗΝ ΑΣΠΙΔΑ ΣΟΥ

Η προστασία της μπάλας είναι το σημαντικότερο πράγμα για έναν χειριστή της μπάλας. Η πρώτη σου υπευθυνότητα είναι η διατήρηση της κατοχής της μπάλας. Να έχετε τη συνήθεια προστασίας της μπάλας από την άμυνα με τη χρήση του χεριού που δεν πραγματοποιεί την ντρίπλα σαν μπάρα μεταξύ της μπάλας και του αμυντικού (βλ. Εικόνα 1.2). Όταν η πίεση της άμυνας γίνει πολύ μεγάλη, έχει εφαρμογή το να προστατεύσεις την μπάλα από τον αντίπαλο ακόμα και με ολόκληρο το σώμα σου.



Εικόνα 1.2 | Η κατάλληλη χρήση της ασπίδας από τον χειριστή της μπάλας.

ΑΣΚΗΣΗ «ΚΟΛΑ ΠΕΝΤΕ»

Ανάλυση

Διάταξη

- Χρησιμοποιείτε δύο παίκτες και δύο μπάλες.
- Κάθε παίκτης έχει μία μπάλα. Οι παίκτες είναι πρόσωπο με πρόσωπο σε απόσταση όχι μεγαλύτερης του ενός χεριού.

Εκτέλεση

1. Κάθε παίκτης ξεκινά με στατική ντρίπλ στο δεξί χέρι.
2. Οι παίκτες εκτελούν «κόλα πέντε» με τα ελεύθερα χέρια τους.
3. Οι παίκτες εκτελούν την άσκηση για ένα λεπτό σε κάθε χέρι.

Σημείο για τον προπονητή

Αυτή είναι μια διασκεδαστική άσκηση συνήθως η αγαπημένη των παικτών που θα τους αναγκάσει να χρησιμοποιήσουν το ελεύθερο χέρι τους για να προστατεύσουν την μπάλα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΟΡΑΤΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ

Δεν έχει σημασία το πόσο καλός χειριστής της μπάλας είσαι, αν δεν μπορείς να δεις τις ευκαιρίες που υπάρχουν στο γήπεδο, όπως ο ελεύθερος συμπαίκτης σου, ένας ελεύθερος διάδρομος προς το καλάθι και ούτω καθεξής. Οι παίκτες πρέπει να παίζουν με μεγάλη όραση του γηπέδου και να έχουν την οπτική όχι μόνο του αντιπάλου αλλά και του επόμενου επιπέδου της άμυνας. Δεν είναι αρκετό απλά να έχετε τα μάτια σας ψηλά. Πρέπει να χρησιμοποιείτε την όρασή σας αποτελεσματικά. Διδάσκω τους παίκτες να διατηρούν την οπτική επαφή με το κέντρο του γηπέδου ή με το στεφάνι ώστε να μπορούν να δουν όλο το γήπεδο με την περιφερική τους όραση.





ΑΣΚΗΣΗ IDAN RAVIN

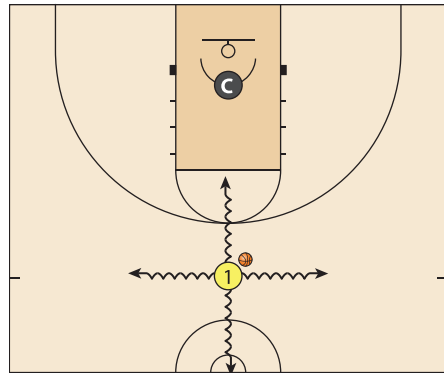
Ανάλυση

Διάταξη

- Χρησιμοποιείτε έναν παίκτη και μια μπάλα.
- Ο παίκτης κάνει ντρίπλα με την μπάλα κοντά στην κορυφή της ρακέτας ενώ ο προπονητής (ή ένας συμπαίκτης) στέκεται κάτω από το στεφάνι.

Εκτέλεση

1. Ο προπονητής ή ο συμπαίκτης δίνει ένα οπτικό ερέθισμα δεξιά, αριστερά, μπροστά ή πίσω. Ο παίκτης πρέπει να ανταποκρίνεται στην εντολή (Εικόνα 1.3).
2. Αν το σήμα είναι δεξιά ή αριστερά, ο παίκτης κάνει ντρίπλα με πλάγια βήματα προς αυτή την κατεύθυνση.
3. Αν το σήμα είναι εμπρός, ο παίκτης τρέχει με ντρίπλα προς τα εμπρός.
4. Αν το σήμα είναι πίσω, ο παίκτης κάνει γρήγορα βήματα με ντρίπλα προς τα πίσω.
5. Ο παίκτης εκτελεί την άσκηση για 30 δευτερόλεπτα.



Εικόνα 1.3 | Η άσκηση Idan Ravin.

Σημείο για τον προπονητή

Δεν είναι αρκετό οι παίκτες να παίζουν με το βλέμμα ψηλά. Πρέπει επίσης να κρατήσουν το βλέμμα τους στο κέντρο του γηπέδου ώστε να βλέπουν όλο το γήπεδο με την περιφερική τους όραση. Αυτή η άσκηση κρατά το βλέμμα εστιασμένο στο κέντρο του γηπέδου.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΝΤΡΙΠΛΑ

Όλοι οι χειριστές της μπάλας χρειάζεται να έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν απόσταση από την άμυνα. Οι πέντε βασικές κινήσεις ντρίπλας που συζητούνται σε αυτή την ενότητα θα σας βοηθήσουν να μειώσετε την πίεση που ασκεί η άμυνα και να είστε έτοιμοι και σίγουροι για να κάνετε καλές επιλογές με την μπάλα. Οι βασικοί τρόποι για να δημιουργήσεις απόσταση είναι οι ακόλουθοι:

- Άλλαξε κατεύθυνση.
- Άλλαξε ταχύτητα.
- Χρησιμοποίησε την ντρίπλα υποχώρησης.

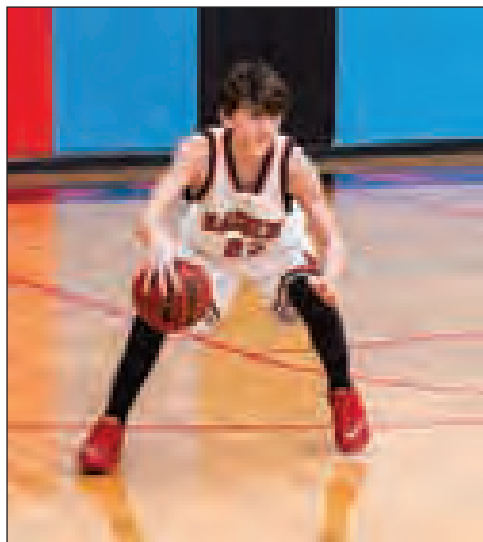
Η κατάσταση ελέγχου που συνοδεύει τις πέντε κινήσεις με ντρίπλα θα σε βοηθήσει να τις κατανοήσεις.

Δισταγμός

Η ντρίπλα δισταγμού είναι η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη όταν προωθείς γρήγορα την μπάλα στον αιφνιδιασμό (transition) και ο αμυντικός είναι ακίνητος ή εκτελεί βήματα προς τα πίσω. Ανατρέξτε στη παρακάτω κατάσταση ελέγχου (λίστα) για τη σωστή σειρά ενεργειών όταν εκτελείται η ντρίπλα δισταγμού.

Λίστα ελέγχου ντρίπλας δισταγμού

1. Ντριπλάρεις γρήγορα προς την άμυνα.
2. Σταματάς απότομα.
3. Διατήρησε τη στάση σου.
4. Κρατάς την ντρίπλα στο εξωτερικό μέρος του σώματός σου όχι μπροστά από αυτό.
5. Προστάτευσε την μπάλα με το άλλο χέρι.
6. Κοίτα το αντίπαλο καλάθι.
7. Κάνε παύση.
8. Πέρνα την άμυνα με εκρηκτική κίνηση με ντρίπλα δισταγμού (βλ. Εικόνα 1.4).



Εικόνα 1.4 | Η ντρίπλα δισταγμού. Παρατηρείστε ότι τα πόδια του παίκτη κάνουν κόψιμο.





Υποχώρηση

Η ντρίπλα υποχώρησης χρησιμοποιείται συχνά για να δημιουργήσει απόσταση έναντι ενός αμυντικού που εφαρμόζει ασφυκτική πίεση στο χειριστή της μπάλας. Δείτε την παρακάτω λίστα ελέγχου για τη σωστή σειρά των ενεργειών όταν εκτελείται η ντρίπλα υποχώρησης.

Λίστα ελέγχου ντρίπλας υποχώρησης

1. Πάρτε αμυντική στάση με ντρίπλα με το σώμα σας μεταξύ του αμυντικού και της μπάλας.
2. Ο εσωτερικός σας ώμος να κοιτά στο στήθος του αντιπάλου.
3. Κρατείστε το πηγούνι σας στον εσωτερικό σας ώμο για να διατηρήσετε την όρασή σας στο γήπεδο.
4. Κάντε ντρίπλα χαμηλά και δυνατά πίσω από το πίσω πόδι σας (βλ. Εικόνα 1.5).
5. Κάντε δύο πλάγιες ντρίπλες υποχώρησης.
6. Φέρτε σε ευθεία το σώμα σας με την άμυνα και δείτε τις επιλογές σας.



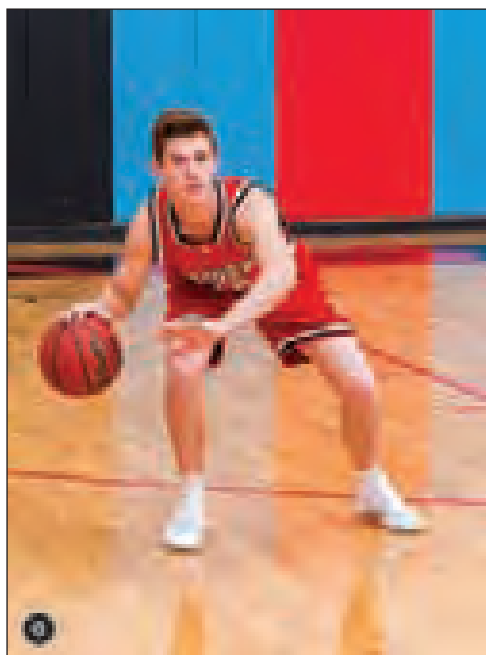
Εικόνα 1.5 | Η ντρίπλα υποχώρησης.

Σταυρωτή ντρίπλα

Η σταυρωτή ντρίπλα είναι πολύ συνηθισμένη όταν μεταφέρεις γρήγορα την μπάλα στο γήπεδο και ο αμυντικός σου κόβει το διάδρομο. Η σταυρωτή ντρίπλα μπορεί να είναι ευάλωτη γιατί αλλάζεις χέρια μπροστά από το σώμα σου κάτι που εκθέτει την μπάλα στον αμυντικό. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείς αυτή την ντρίπλα όταν έχεις τουλάχιστον ένα χέρι απόσταση από τον αμυντικό. Δείτε την επόμενη λίστα ελέγχου για τη σωστή σειρά των διαδοχικών κινήσεων όταν εκτελείς σταυρωτή ντρίπλα.

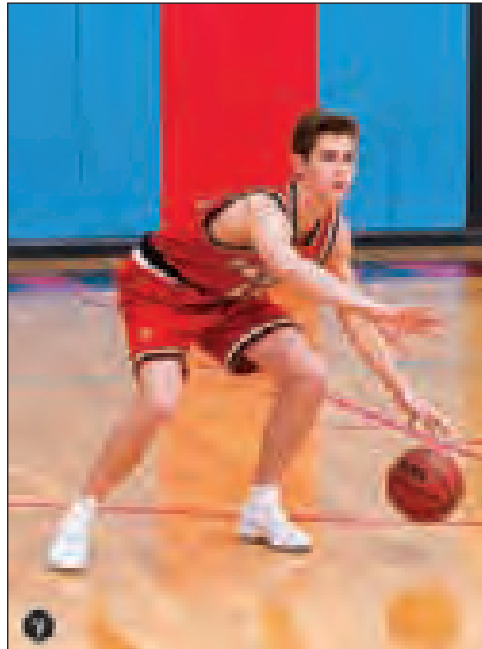
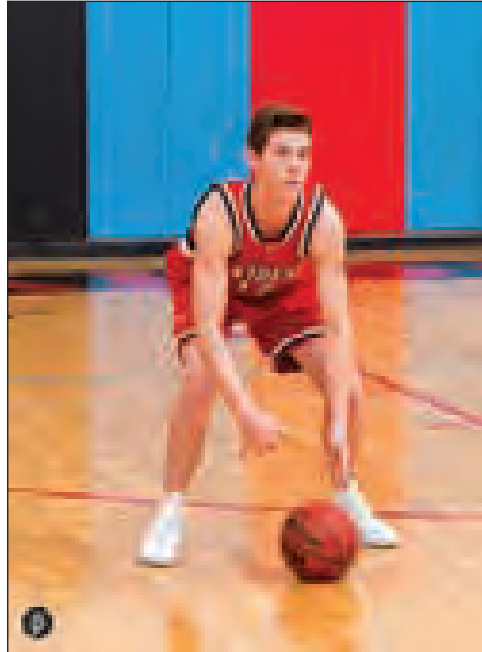
Λίστα ελέγχου σταυρωτής ντρίπλας

1. Διατηρείστε την ντρίπλα χαμηλά και κοντά στην έξω πλευρά του γόνατος σας (Εικόνα 1.6α).
2. Σταυρώστε την μπάλα χαμηλά και κάτω από τα γόνατα προς το αντίθετο χέρι (Εικόνα 1.6β).
3. Σταυρώστε την μπάλα μακριά από την έξω μεριά του ενός γόνατος στο άλλο.
4. Χρησιμοποιείτε το χέρι που δεν κάνετε ντρίπλα για να προστατεύσετε την μπάλα (βλ. Εικόνα 1.6γ).





5. Μεταφέρετε το βάρος του σώματος στο εσωτερικό πόδι και κάντε εκρηκτική κίνηση για να περάσετε την άμυνα.



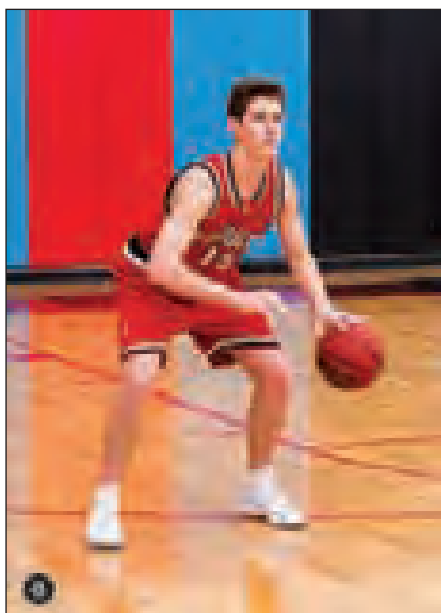
Εικόνα 1.6 | Η σταυρωτή ντρίπλα.

Κάτω από τα πόδια

Η ντρίπλα κάτω από τα πόδια είναι μια ακόμα κίνηση που χρησιμοποιείται συχνά όταν κατά την γρήγορη μεταφορά της μπάλας στο γήπεδο, ο αμυντικός σου κόβει το διάδρομο. Αντίθετα με τη σταυρωτή ντρίπλα, η ντρίπλα κάτω από τα πόδια μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμα και όταν ο αντίπαλος είναι κοντά, γιατί το σώμα σου μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ασπίδα καθώς η μπάλα μεταφέρεται μεταξύ των χεριών κάτω από τα πόδια. Δείτε την ακόλουθη λίστα για τη σωστή σειρά των κινήσεων όταν εκτελείτε την ντρίπλα κάτω από τα πόδια.

Λίστα της ντρίπλας κάτω από τα πόδια

1. Κρατείστε την ντρίπλα χαμηλά και αυστηρά στο έξω μέρος του γόνατος σας (Εικόνα 1.7α).
2. Σταματήστε, καθήστε και ανοίξτε πόδια.
3. Περάστε την μπάλα χαμηλά και κοντά μεταξύ των ποδιών (Εικόνα 1.7β).
4. Χρησιμοποιείτε το ελεύθερο χέρι για να προστατέψετε την μπάλα.
5. Βάλτε το βάρος του σώματος στο εσωτερικό σας πόδι και κάντε εκρηκτική κίνηση για να περάσετε την άμυνα.



Εικόνα 1.7 | Η ντρίπλα κάτω από τα πόδια.



Ραχιαία ντρίπλα

Η ραχιαία ντρίπλα είναι μια ακόμα συνηθισμένη κίνηση που χρησιμοποιείται συχνά όταν κατά την γρήγορη μεταφορά της μπάλας στο γήπεδο, ο αμυντικός σου κόβει το διάδρομο. Η ντρίπλα αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν ο αμυντικός είναι κοντά γιατί το σώμα χρησιμοποιείται σαν ασπίδα καθώς η μπάλα αλλάζει χέρια πίσω από την πλάτη. Δείτε την ακόλουθη λίστα για τη σωστή σειρά των κινήσεων όταν εκτελείτε την ντρίπλα πίσω από την πλάτη.

Λίστα της ντρίπλας πίσω από την πλάτη

1. Κρατείστε την ντρίπλα χαμηλά και κοντά στο έξω μέρος του γόνατος σας (Εικόνα 1.8α).
2. Περάστε την μπάλα χαμηλά και κοντά πίσω από την πλάτη στο αντίθετο χέρι (Εικόνα 1.8β).
3. Χρησιμοποιείτε το ελεύθερο χέρι για να προστατέψετε την μπάλα.
4. Βάλτε το βάρος του σώματος στο εσωτερικό σας πόδι και κάντε εκρηκτική κίνηση για να περάσετε την άμυνα.



Εικόνα 1.8 | Η ραχιαία ντρίπλα.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

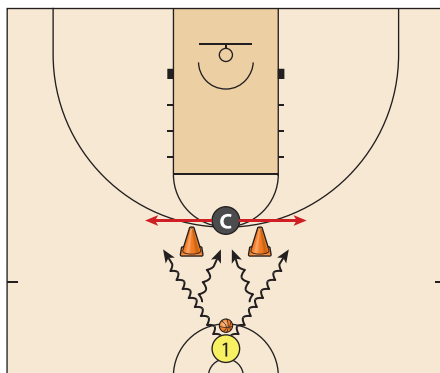
Ανάλυση

Διάταξη

- Χρησιμοποιείτε έναν παίκτη, μια μπάλα και δύο κώνους.
- Ο παίκτης ξεκινά από το μισό γήπεδο με την μπάλα.
- Ο προπονητής ξεκινά από την κορυφή της ρακέτας ανάμεσα στους δύο κώνους, όπως φαίνεται και στο διάγραμμα.

Εκτέλεση

1. Ο παίκτης επιτίθεται έξω από τους κώνους με προωθητική ντρίπλ (Εικόνα 1.9).
2. Στο ύψος των κώνων αν ο προπονητής δεν κινηθεί και κόψει τους παίκτες, οι παίκτες συνεχίζουν την κίνηση για lay-up ή σουτ.
3. Αν ο προπονητής κινηθεί στο πλάι και κόψει την κίνηση των παικτών στο ύψος των κώνων ο παίκτης κάνει γρήγορο διαβιβασμό, αντιδρά και επιτίθεται από το κέντρο ανάμεσα στους κώνους για lay-up ή σουτ.
4. Ο παίκτης επαναλαμβάνει την άσκηση με σταυρωτή, ραχιαία, και ντρίπλ κάτω από τα πόδια.



Εικόνα 1.9 | Η άσκηση αντίδρασης.

Σημείο για τον προπονητή

Αυτή είναι μια εξαιρετική άσκηση για να αναγκάσεις το σωστό διάβασμα και αντίδραση σαν χειριστής της μπάλας. Κατά το παιχνίδι δεν υπάρχει πάντα αρκετός χρόνος για να σκεφτείς. Οι παίκτες πρέπει να αναπτύξουν ενστικτώδεις συνήθειες στην πράξη που θα τους επιτρέψουν να αντιδρούν.

