



Γενικά για την ομαδική επίθεση

1.1 Ιστορική αναδρομή

Όταν ξεκίνησε να παίζεται το άθλημα της καλαθοσφαίρισης το 1891 στο Springfield, Massachusetts των Ηνωμένων πολιτειών της Αμερικής η ομαδική τακτική συνίστατο στη χρήση των κολώνων που υπήρχαν στο κλειστό γυμναστήριο σαν εμπόδια που έθεταν οι επιθετικοί παίκτες για να ελευθερωθούν από την άμυνα.

Στις δεκαετίες που ακολούθησαν από το 1901, χρονολογία κατά την οποία έγινε νόμιμη η χρήση της ντρίπλας στο μπάσκετ, προπονητές κυρίως από το γυμνασιακό και κολεγιακό πρωτάθλημα των ΗΠΑ προσπάθησαν να εφεύρουν τρόπους για να δώσουν στην ομάδα τους ένα πλεονέκτημα για την επίτευξη πόντων. Με αυτή τη συνθήκη δημιουργήθηκαν τα πρώτα επιθετικά συστήματα.

Ο θρυλικός προπονητής του πανεπιστημίου Oklahoma State, Henry Iba θεωρείται θεμελιωτής της επίθεσης με κίνηση (Motion Offense). Η Motion Offense του Iba όπως παρουσιάστηκε ήδη από την περίοδο 1934-35 ήταν η κύρια επιρροή για της επίθεσης κίνησης των πανεπιστημίων Indiana και Duke (Crepeau, 1993). Αντίστοιχα την ίδια χρονική περίοδο στην Αμερική η ομάδα των New York Renaissance, πρωταθλήτρια και μια από τις διασημότερες ομάδες της εποχής με ρεκόρ 88 συνεχόμενων νικών την περίοδο 1932-33 έπαιζε τη δική της μορφή της επίθεσης κίνησης (Rayl, 1996).

Μέχρι την εισαγωγή της επίθεσης υπό χρονικά όρια την περίοδο 1954-55 για το επαγγελματικό μπάσκετ στην Αμερική, οι προπονητές ήθελαν να έχουν την μπάλα στην κατοχή της ομάδας του και να χρησιμοποιούν την επίθεση σαν ένα τρόπο καθυστέρησης του παιχνιδιού, κάτι ιδιαίτερα δημοφιλές στην εποχή. Η FIBA ακολούθησε λίγο αργότερα, το 1956, εισά-



γοντας και αυτή με τη σειρά της χρονόμετρο επίθεσης 30 δευτερολέπτων. Ευθυγραμμίστηκε πολλά χρόνια αργότερα, το 2000 με το χρονόμετρο 24 δευτερολέπτων που υπάρχει στο NBA. Ακολούθως, αυτό άλλαξε ιδιαίτερα και τη φύση και την λειτουργία των επιθετικών συστημάτων που χρησιμοποιούσαν οι προπονητές στον ευρωπαϊκό χώρο.

Στη συνέχεια της εξέλιξης των επιθέσεων, συνήθως με βάση την Motion Offense, παρουσιάστηκαν οι επιθέσεις συνέχειας. Κατά την διάρκεια τέτοιων επιθέσεων, παρατηρείται ότι μετά από μία αλληλουχία κινήσεων, υπάρχει η επιστροφή στην αρχική θέση.

Πολλά επιθετικά συστήματα αποτελούν μέρος των επιθέσεων συνέχειας. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε μεταξύ άλλων τις Shuffle Offense, Flex Offense, UCLA offense, Princeton Offense, Triangle offense, Wheel Offense.

Οι περισσότερες από τις επιθέσεις αυτού του είδους παρουσιάστηκαν σχεδόν στα ίδια χρονικά πλαίσια, της δεκαετίας του 50. Πραγματικά μια δεκαετία δημιουργίας για το παγκόσμιο μπάσκετ. Παρόλο που οι ρίζες της τριγωνικής επίθεσης μπορούν να βρεθούν στην δεκαετία του 40 και στον αρχικό θεμελιωτή της Sam Barry, ήταν ο μαθητής του Tex Winter που έκανε διάσημη αυτήν την επίθεση. Με αρχή τη δεκαετία του 50 και αποκορύφωμα τη συμμετοχή του στα 11 πρωταθλήματα ως συνεργάτης του Phil Jackson τις δεκαετίες του 90 και 00, ο Tex Winter ήταν ο κύριος εκφραστής της τριγωνικής επίθεσης.

Τέλος, επίσης στην δεκαετία του 1950, στο κολέγιο Saint John's της Νέας Υόρκης, έκανε την εμφάνιση του ένα επιθετικό σύστημα κατά το οποίο ένας επιτιθέμενος προσπαθούσε να ελευθερώσει τον συμπαίκτη του που χειριζόταν την μπάλα μπαίνοντας εμπόδιο στην πορεία του αμυντικού που τον ακολουθούσε. Κάπως έτσι γεννήθηκε το screen στην μπάλα, το γνωστό σε όλους μας pick and roll. Αυτή η επιθετική συνεργασία αποτελεί την κύρια επιθετική τακτική στις μέρες μας (Marmarinos et al., 2016).

Στη συνέχεια αυτού του βιβλίου θα διαπιστώσουμε πως αρχές από όλα αυτά τα συστήματα έχουν μεταφερθεί στις μέρες μας, ως κομμάτια σε επιθετικά set. Το μπάσκετ ακολουθεί τάσεις, όπως η μόδα. Η δουλειά των πρωτοπόρων προπονητών των προηγούμενων δεκαετιών αποτελεί ενεργό μέρος των σύγχρονων συστημάτων που συναντώνται σήμερα. Αποδεικνύεται ότι η εξέλιξη πατάει δυνατά στα θεμέλια του παρελθόντος.



1.2 Έννοια κατοχής

Πολλές φορές όταν αναφέρεται ένα επιθετικό σύστημα χρησιμοποιείται η έκφραση επιθετική κατοχή (offensive possession). Ωστόσο, χρειάζεται να διευκρινιστεί ότι μία επιθετική κατοχή ξεκινάει όταν μία ομάδα έχει τον έλεγχο της μπάλας και τελειώνει όταν τον χάσει. Από την άλλη, σε μία κατοχή μπορεί να υπάρξουν περισσότερες από μία φάση (*plays*). Αυτό συμβαίνει για παράδειγμα όταν μία ομάδα πάρει ένα επιθετικό rebound. Με αυτόν τον τρόπο διατηρείται η κατοχή ενώ υπάρχει μία διαφορετική φάση κατά την οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα επιθετικό σύστημα.

1.3 Γενικά για την επίθεση

Η ομαδική επίθεση, είναι το σύνολο των επιθετικών συνεργασιών, των πέντε παικτών, από την στιγμή της κατοχής της μπάλας μέχρι την τελική ενέργεια στο αντίπαλο καλάθι. Η ομαδική επίθεση περιλαμβάνει ατομικές δεξιότητες όπως ντρίπλα, πάσα, σουτ και κίνηση χωρίς μπάλα. Επιπλέον χρειάζεται να υπάρχουν συνεργασίες όπως screen στην μπάλα και μακριά από αυτήν, αποστάσεις σε σχέση με το γήπεδο και τους συμπαίκτες και συγχρονισμός στην κίνηση.

Οι επιθέσεις που χρησιμοποιεί ένας προπονητής θα πρέπει να είναι ανάλογα με την ικανότητα των παικτών που έχει. Άλλοι προπονητές διαλέγουν τους παίκτες ανάλογα με το επιθετικό σύστημα που θέλουν να υπηρετήσουν. Με τον ένα τρόπο ή τον άλλο, το ζητούμενο είναι η εναρμόνιση του προσωπικού (προπονητής και παίκτες) με το επιθετικό σύστημα.

Στο σύγχρονο μπάσκετ η επίθεση περνάει από πολλές ενδιάμεσες καταστάσεις που αν τις συνοψίσουμε μπορούμε να πούμε ότι αναφέρονται οι εξής:

A) «**Πειθαρχημένη επίθεση**» (*Set Plays*). Σε αυτές τις επιθέσεις ο προπονητής καθορίζει απόλυτα τη ροή της επίθεσης, είναι απόλυτα δομημένες και έχουν προβλέψει κάθε λεπτομέρεια. Ο παίκτης εντάσσεται εντελώς μέσα στο σύστημα και μαθαίνει να λειτουργεί μέσα από αυτό



Β) **Ελεύθερη επίθεση** (*Freelance Plays*). Οι ελεύθερες επιθέσεις, όσο και αν δυσαρεστεί μεγάλο κομμάτι των προπονητών που θέλουν τον έλεγχο, αποτελούν συχνά πολύ μεγάλο κομμάτι της επιθετικής πραγματικότητας. Οι παίκτες έχουν τον απόλυτο έλεγχο της κίνησης της ομάδας. Πρέπει να έχει κάποια δομή και το ταλέντο των παικτών όπως και η ικανότητα που έχουν για συνεργασία καθορίζει το αποτέλεσμα της επίθεσης.

Γ) **Ημιελεύθερη επίθεση** (*Pattern Plays*). Πρόκειται για ένα συνδυασμό των παραπάνω μοντέλων. Υπάρχει δομή στην κίνηση, όλοι κινούνται με τις ίδιες βασικές αρχές αλλά οι κινήσεις δεν είναι αυστηρά «χορογραφημένες». Οι παίκτες κινούνται στις θέσεις τους, με σωστές αποστάσεις και συγχρονισμό, ανάλογα με την άμυνα. Αυτές οι επιθέσεις απαιτούν πολύ χρόνο για να τελειοποιηθούν και χρειάζεται την συμμετοχή παικτών με υψηλή ικανότητα συγκέντρωσης και κινητική ευφυΐα. Πολλές συνεχόμενες επιθέσεις (Triangle Offense, Princeton Offense, Flex Offense) εμπίπτουν σε αυτήν την κατηγορία.

1.4 Βασικές αρχές στην ομαδική επίθεση

Ο σχεδιασμός των επιθέσεων βασίζεται σε ορισμένες βασικές αρχές.

1. **Απλότητα.** Απλές κινήσεις, προσαρμοσμένες στις δεξιότητες των παικτών
2. **Ευελιξία.** Οι παίκτες θα πρέπει να έχουν τις λύσεις για να συνεχίσουν ένα σύστημα αν η άμυνα προσπαθήσει να το μπλοκάρει. Καλό θα ήταν να υπήρχε και παραπάνω από έναν τρόπο επίθεσης, έστω και σαν δευτερεύουσα επιλογή.
3. **Αποστάσεις – Συνέχεια.** Οι θέσεις των παικτών και οι απόσταση που θα πρέπει να έχουν μεταξύ τους θα πρέπει να ορίζονται με σαφήνεια. Επίσης θα πρέπει να υπάρχει η επιλογή να υπάρχει συνέχεια στο σύστημα σε περίπτωση που υπάρχει διαθέσιμος χρόνος και δεν έχει βρεθεί καλή επιλογή για επίθεση.
4. **Δυνατή – Αδύνατη πλευρά.** Θα πρέπει να ορίζονται οι δυνατή και η αδύνατη πλευρά. Επίσης ένα σύστημα θα πρέπει να προβλέπει την με-



ταφορά της μπάλας από την μία πλευρά στην άλλη. Η περίπτωση ενός «αιφνιδιασμού» παράλληλου με την βασική γραμμή είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικός.

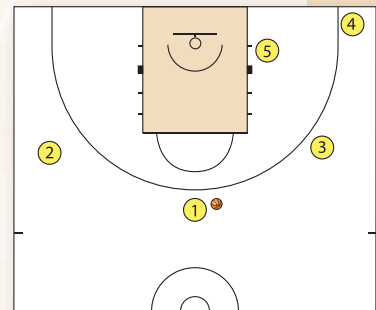
5. **Πρόβλεψη επιθετικού rebound.** Δεν είναι όλα τα σουτ εύστοχα. Όσο καλύτερα είναι μία ομάδα προετοιμασμένη, τόσες περισσότερες πιθανότητες έχει για να διατηρήσει την κατοχή μετά από ένα επιθετικό rebound αλλά και να επιστρέψει επιτυχημένα στην άμυνα.
6. **Σύνδεση με άμυνα.** Το άθλημα δεν έχει επιθετικές και αμυντικές ομάδες. Όλοι πρέπει να είναι προετοιμασμένοι για να αλλάξουν ρόλους το γρηγορότερο δυνατό. Μια καλή επίθεση προετοιμάζει τους παίκτες για την άμυνα, ακριβώς όπως η άμυνα έχει σαν στόχο τη μετάβαση στην επίθεση.

1.5 Αρχικές θέσεις – Διάταξη

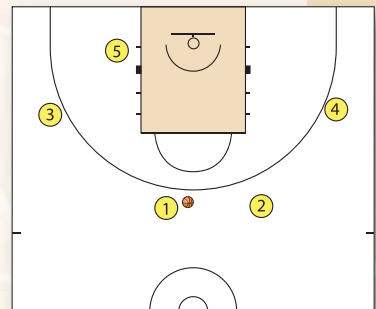
Ανεξάρτητα από την εξέλιξη ενός συστήματος υπάρχουν οι αρχικές θέσεις που βρίσκονται οι παίκτες, καθώς και οι θέσεις που καταλαμβάνουν στο γήπεδο μετά την κίνησή τους.

Όσον αφορά στις αρχικές θέσεις υπάρχουν δύο μεγάλες κατηγορίες. Συναντώνται επιθέσεις που έχουν μέτωπο ενός παίκτη (one man front) (Σχήμα 1) και μέτωπο δύο παικτών (two men front) (Σχήμα 2). Χρησιμοποιούμε στην ορολογία την λέξη «παίκτης» (man – player) αντί της χρησιμοποίησης της λέξης «γκαρντ» ή «χειριστής» (guard – ball handler) γιατί πλέον στο σύγχρονο μπάσκετ υπάρχουν αρκετοί παίκτες που δεν μπορούν να ενταχθούν σε μία αυστηρή θέση.

Οι θέσεις οι οποίες καταλαμβάνουν οι παίκτες, ανάλογα με την αρχική διάταξη και την κίνηση που επιθυμούν οι προπονητές είναι οι



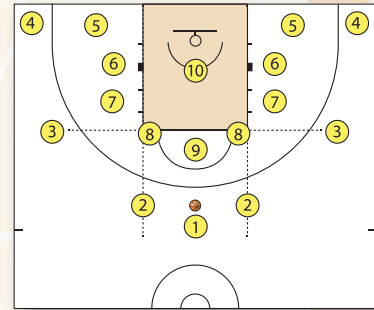
Σχήμα 1



Σχήμα 2



εξής: κορυφή της ρακέτας, προεκτάσεις των κάθετων πλευρών της ρακέτας, προεκτάσεις της γραμμής των ελευθέρων βολών, γωνίες του γηπέδου και της ρακέτας (με τη βασική γραμμή), ενδιάμεση απόσταση από γωνία του γηπέδου με τη γωνία της ρακέτας και της βασικής γραμμής (short corner), post (χαμηλό ή μεσαίο), γωνίες της ρακέτας με τη γραμμή των ελευθέρων βολών (πολλές φορές αναφέρεται και ως υψηλό post), κέντρο της γραμμής των ελευθέρων βολών και κάτω από το καλάθι (Σχήμα 3).



Σχήμα 3

Η κίνηση σε αυτούς τους χώρους διευκολύνει την εξέλιξη ενός συστήματος καθώς και τη δημιουργία αυτομάτων κινήσεων σε ελεύθερο παιχνίδι. Ωστόσο, πολλές φορές μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι δεν υπάρχουν στεγανά στις θέσεις. Ειδικά όταν πρόκειται για κάποιο στοχευμένο σύστημα για συγκεκριμένη κατάσταση οι θέσεις αυτές μπορούν να τροποποιηθούν.

Με το παραπάνω υπόψη και ανεξάρτητα από θέσεις και διατάξεις, ένα σύστημα θα πρέπει να τελειώνει έχοντας γνώση τόσο οι προπονητές όσο και οι παίκτες για τους αθλητές που είναι επιφορτισμένοι με την επιστροφή στην άμυνα και για αυτούς που θα διεκδικήσουν το επιθετικό rebound. Στα επόμενα επιθετικά συστήματα δε θα το δείξουμε στο χαρτί γιατί κατανοούμε τις ιδιαιτερότητες της κάθε ομάδας και του κάθε παίκτη ξεχωριστά. Σε πολλές φορές ο κανόνας «1, 2, 3 γυρίζουν πίσω και 4 και 5 πάνε στο επιθετικό rebound» δεν μπορεί να εφαρμοστεί. Οι λόγοι μπορεί να προέρχονται από τη διάταξη τη συγκεκριμένη στιγμή, την επιθετική επιλογή, το ανθρώπινο δυναμικό και τις ικανότητες του αντιπάλου.

Σε κάθε περίπτωση, είναι ιδιαίτερα χρήσιμο, όταν τελειώνει η διδασκαλία ενός συστήματος ή όταν αυτό δουλεύεται σε κατάσταση 5 εναντίον κανενός και 5 εναντίον 5, να γνωρίζουν οι παίκτες ότι το σύστημα τελειώνει με 2-3 συγκεκριμένους ανά περίπτωση παίκτες να γυρίζουν στην άμυνα και 2-3 να παλεύουν για το επιθετικό rebound.



1.6 Στάδια επίθεσης

Όταν μία ομάδα ανακτά την κατοχή, το πρώτο ζητούμενο είναι να εξετάσει τα ενδεχόμενα να σκοράρει στο συντομότερο χρονικό διάστημα. Η κάθε κίνηση θα πρέπει να είναι κίνηση ουσίας με σκοπό πάντα το καλάθι. Πολλοί προπονητές συνιστούν τον διαχωρισμό των επιθέσεων σε 3 μέρη ανάλογα με τα δευτερόλεπτα στο ρολόι της επίθεσης. Στα πρώτα 7 δευτερόλεπτα διερευνάται η πιθανότητα για σκοράρισμα απέναντι σε μη οργανωμένη άμυνα. Τα επόμενα 10 – 12 δευτερόλεπτα αποτελούν τον χρόνο της εξέλιξης του κύριου επιθετικού συστήματος. Τέλος, στα τελευταία 7-5 δευτερόλεπτα λειτουργούν οι τελευταίες επιλογές που έχει μία ομάδα για να σκοράρει.

Σαν τέτοιες επιλογές μπορούν να χαρακτηριστούν τα εξής:

- α) το τελευταίο μέρος ενός συστήματος ειδικά σχεδιασμένο για τα τελευταία δευτερόλεπτα.
- β) η χρήση ενός σύντομου συστήματος για να τοποθετηθούν οι παίκτες στη σωστή θέση.
- γ) η επιλογή της σύνδεσης των συστημάτων με μία επιλογή συνεχόμενης επίθεσης η οποία συνδυάζεται με οποιαδήποτε συνθήκη.

