

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	7
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	9
ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 – Γενικά για την ομαδική επίθεση.....	17
1.1 Ιστορική αναδρομή.....	17
1.2 Έννοια της κατοχής.....	19
1.3 Γενικά για την επίθεση.....	19
1.4 Βασικές αρχές στην ομαδική επίθεση.....	20
1.5 Αρχικές θέσεις – Διάταξη.....	21
1.6 Στάδια επίθεσης.....	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 – Μεθοδολογία.....	25
2.1 Μέθοδοι Διδασκαλίας - Βασικές αρχές.....	25
2.2 Εφαρμοσμένο παράδειγμα μεθοδολογίας ομαδικής επίθεσης.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 – Συστήματα νωρίς στην επίθεση (Early Offenses).....	29
3.1 Γραμμές αιφνιδιασμού – Επιθετική μετάβαση (Transition).....	29
3.2 Συστήματα επιθετικής μετάβασης – Transition plays.....	30
3.3 Συστήματα transition με Pick and Roll και κατειλημμένες τις γωνίες.....	31
3.4 Συστήματα transition με Pick and Roll με παίκτες μόνο σε μία γωνία.....	34
3.5 Συστήματα transition με χρήση screen και κίνησης.....	38
3.6 Συστήματα transition με στόχο το χαμηλό post (Low Post Plays).....	42

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 – Συστήματα με Screen στον παίκτη με την μπάλα (Pick and Roll Plays).....45

- 4.1 Απλά συστήματα που περιέχουν Pick and Roll (PNR), το μέγιστο μία πάσα (Simple PNR Plays)45
- 4.2 Συστήματα PNR μετά από κίνηση (Motion PNR Plays)55
- 4.3 Συστήματα δημιουργίας ορμής (Momentum Building Plays)64
- 4.4 Συστήματα με hand off και PNR.....71
- 4.5 Συστήματα PNR με back screen75
- 4.6 Συστήματα με διπλό PNR στον διάδρομο του αγκώνα (Double elbow PNR Plays)80
- 4.7 Συστήματα με διπλό PNR στον αγκώνα με περιφερειακό δεύτερο screener.....87
- 4.8 Συστήματα με πλαϊνά PNR – Side PNR (SPNR)90

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 – Συστήματα για παιχνίδι με πλάτη στο καλάθι (Low Post Plays).....97

- 5.1 Συστήματα για παιχνίδι με πλάτη στο καλάθι των Guards100
- 5.2 Συστήματα για παιχνίδι με πλάτη στο καλάθι των Small Forwards104
- 5.3 Συστήματα για παιχνίδι με πλάτη στο καλάθι των Power Forwards108
- 5.4 Συστήματα για παιχνίδι με πλάτη στο καλάθι των Centers112

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 – Συστήματα κίνησης / Screens μακριά από την μπάλα117

- 6.1 Συστήματα με εξόδους από screen.....119
- 6.2 Συστήματα με screen μακριά από την μπάλα με την ιδιαιτερότητα του «κλεισίματος πόρτας ανελκυστήρα» (“Elevators” Plays)133

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 – Συχνές αρχικές θέσεις (Common Set Plays)	137
7.1 Συστήματα με αρχή down screen στη δυνατή πλευρά (Zipper Screen Plays).....	137
7.2 Συστήματα με αρχικές θέσεις «Διαμάντι» (Diamond Formation Plays)	143
7.3 Συστήματα με αρχικές θέσεις Flex (Flex Type of Plays)	148
7.4 Συστήματα «σωρού» ψηλά (High Stack Plays)	155
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 – Συστήματα εναντίον άμυνα ζώνης (Offense against Zone defense)	161
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 – Συστήματα επαναφοράς από την πλάγια γραμμή και ειδικών καταστάσεων (Side Line Out of Bounds Plays and Special Situation Plays)	171
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 – Συστήματα επαναφοράς από την βασική γραμμή και ειδικών καταστάσεων (Baseline Out of Bounds Plays (B.O.B) and Special Situation Plays)	183
10.1 Συστήματα Γρήγορης επίθεσης (Quick Hitting B.O.B Plays)	184
10.2 Συστήματα επίθεσης στο low post (Low Post B.O.B Plays)	188
10.3 Συστήματα επίθεσης που περιλαμβάνουν Pick and Roll (PNR B.O.B Plays)	193
10.4 Συστήματα επίθεσης που περιλαμβάνουν κίνηση/screen (Off Screens B.O.B Plays).....	198
10.5 Συστήματα ειδικών καταστάσεων και εναντίον ζώνης (Special Situations and vs Zone B.O.B Plays).....	203
Βιβλιογραφία	209
Επίλογος	211