

Κουρσαράκος Γ. Δημήτριος

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Β2. ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Τίτλος:

Ερωτήσεις πιστοποίησης Β2. Καλαθοσφαίριση

Συγγραφέας:

Κουρσαράκος Γ. Δημήτριος

Τηλ. 6972220395

E-mail: kursarakos@sch.gr

© 2023 Εκδόσεις Sportbook

Για την ελληνική γλώσσα σε όλον τον κόσμο.

ISBN: 978-618-5649-29-6

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται βάσει του Νόμου 2121/93 που ισχύει έως σήμερα καθώς και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Νόμο 100/1975). ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, φωτοαντύπωση και εν γένει αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

www.sportbook.gr / e-mail: info@sportbook.gr

Κουρσαράκος Γ. Δημήτριος

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

B2. ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Από τον Σεπτέμβριο του 2020, εργάζομαι στην ειδικότητα «ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ», του Δ.Ι.Ε.Κ. Έδεσσας. Αφορμή για τη συστηματική συγγραφή του παρόντος εγχειριδίου αποτέλεσε η ανάγκη να υπάρχει ένα βοήθημα που θα αποβεί χρήσιμο στους εκπαιδευόμενους και εκπαιδευόμενες των Δημόσιων και Ιδιωτικών ΙΕΚ της χώρας.

Ευελπιστώ ότι το εγχειρίδιο θα αποτελέσει ένα βοήθημα στα χέρια των εκπαιδευόμενων και θα τους βοηθήσει στον δύσκολο αλλά όμορφο δρόμο της αναζήτησης της γνώσης, που επέλεξαν να πάρουν, όντας στην ενήλικη ζωή τους.

Έδεσσα Μάιος 2023

Με εκτίμηση

Κουρσαράκος Γ. Δημήτριος



1 Αναφέρετε βασικούς τρόπους μεταβίβασης. Ποιο είναι το συνηθισμένο λάθος των αρχαρίων στο πιάσιμο της μπάλας με σκοπό τη μεταβίβαση;

Υπάρχουν πολλά είδη μεταβίβασης ή πάσες που χρησιμοποιούνται ανάλογα με τις συνθήκες του παιχνιδιού και χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

A. Πάσες με τα δύο χέρια

B. Πάσες με το ένα χέρι

A. Πάσες με τα δύο χέρια

Οι πάσες με τα δύο χέρια έχουν μεγαλύτερη ακρίβεια και υπάρχει καλύτερος έλεγχος της μπάλας. Οι πάσες με τα δυο χέρια είναι:

- Στήθους (*chest pass*)
- Σκαστή (*Bounce pass*)
- Πάνω από το κεφάλι (*overhead-pass*)

B. Πάσες με το ένα χέρι

Οι πάσες με το ένα χέρι είναι πιο γρήγορες και απαιτούν υψηλή τεχνική κατάρτιση από τον αθλητή και είναι:

- Μακρινή ή αιφνιδιασμού (*baseball pass*)
- Σκαστή (*Bounce pass*)
- Χέρι με Χέρι (*Hand-off pass*)
- Γυριστή ή πάσα ραβερσέ (*Hook-pass*)
- Ραχιαία (*Behind the back pass*)
- Πλάγια γυριστή

Το πιο συνηθισμένο λάθος κατά την υποδοχή της μπάλας, από τους αρχάριους, είναι ότι υποδέχονται την μπάλα με τεντωμένα χέρια, και δεν κάνουν την προς τα πίσω κίνηση των χεριών για να ελαττώσουν φυσιολογικά την ταχύτητα της πάσας. Ταυτόχρονα, το ένα πόδι θα πρέπει να μετακινηθεί προς τα πίσω, για να επιτευχθεί απόσβεση της ορμής της μπάλας και αποτελεσματικότερο έλεγχο της ταχύτητας αυτής.