

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα.....	vii
Βασικές κινήσεις διαγράμματος.....	xi
Πρόλογος.....	xiii
Εισαγωγή.....	xvii
Ιστορική αναδρομή.....	xvii
ΜΕΡΟΣ Α: ΘΕΩΡΙΑ.....	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Εκπαιδευτικό αθλητικό πρόγραμμα στην καλαθοσφαίριση.....	3
Θεμελιώδεις δεξιότητες στην καλαθοσφαίριση.....	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Διδασκαλία δεξιοτήτων.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Παράδειγμα εκμάθησης δεξιότητας.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Βελτίωση και τελειοποίηση βασικών δεξιοτήτων.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Παράγοντες και στάδια εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων.....	13
Παράγοντες και στάδια εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων.....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Ο ρόλος του/της προπονητή/τριας.....	17
Οι ευθύνες του/της προπονητή/τριας.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Η καλαθοσφαίριση στην προσχολική ηλικία.....	21
Πρώιμη παιδική ηλικία (4–6 ετών) και η επίδραση στην καλαθοσφαίριση.....	21
Γνωστικός τομέας στην πρώιμη παιδική ηλικία (4–6 ετών).....	22
Συναισθηματικός τομέας στην πρώιμη παιδική ηλικία (4–6 ετών).....	23
Κινητικός τομέας στην πρώιμη παιδική ηλικία (4–6 ετών).....	24
Προπονητικοί στόχοι – Τεχνικές δεξιότητες στην ηλικία των 4–6 ετών.....	24
Συμβουλές για προπονητές.....	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Η καλαθοσφαίριση στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.....	27
ΜΕΡΟΣ Β: ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: 1^η – 2^α τάξη δημοτικού σχολείου (6-8 ετών).....	39
Προπονητικοί στόχοι.....	41

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: 3^η – 4^η τάξη δημοτικού σχολείου (8-10 ετών).....	45
Βασικές κατευθύνσεις τεχνικών δεξιοτήτων	49
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: 5^η – 6^η τάξη δημοτικού σχολείου (10-12 ετών).....	53
Βασικές τεχνικές κατευθύνσεις	56
ΜΕΡΟΣ Γ: ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	59
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: 1^η-2^α γυμνάσιου (12-14 ετών)	61
Βασικές προπονητικές κατευθύνσεις.....	63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: 3^η γυμνασίου – 1^η λυκείου (14-16 ετών)	65
Βασικές κατευθύνσεις.....	66
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: 2^α λυκείου – 3^η λυκείου (16-18 ετών)	69
Βασικές κατευθύνσεις.....	72
ΜΕΡΟΣ Δ: ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΘΕΜΕΛΙΩΔΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ.....	73
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Βασικές θέσεις ισορροπίας	75
Αλλαγή κατεύθυνσης.....	76
Γλιστρήματα.....	78
Άλματα	80
Άλματα με ένα πόδι.....	80
Άλματα με δύο πόδια	80
Σταματήματα	82
Σταμάτημα με ένα πόδι.....	82
Σταμάτημα με δύο πόδια	82
Πίβοτ.....	84
Μετωπιαίο πίβοτ	84
Ραχιαίο πίβοτ	86
Επιθετική στάση – θέση τριπλής απειλής.....	88
Αμυντική στάση.....	90
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Πάσα.....	93
Υποδοχή της μπάλας	94
Πάσα στήθους.....	96
Σκαστή πάσα.....	98
Πάσα πάνω από το κεφάλι.....	100
Πάσα με το ένα χέρι στο πλάι	102
Πάσα με τα δύο χέρια στο πλάι	104
Μπέιζμπολ πάσα (baseball pass)	106
Πάσα πίσω από την πλάτη	108
Σκαστή πάσα προς τα πίσω (drop pass).....	110
Πάσα από τη δυνατή στην αδύνατη πλευρά (skip pass).....	112
Πάσα χέρι με χέρι (hand off pass).....	114

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: Ντρίμπλα.....	117
Κοντρόλ ντρίμπλα.....	120
Πρωθητική ντρίμπλα.....	122
Σταυρωτή ντρίμπλα.....	124
Ντρίμπλα οπισθοχώρησης.....	126
Αντίστροφη ντρίμπλα (reverse dribble).....	128
Ντρίμπλα ανάμεσα από τα πόδια.....	130
Ντρίμπλα πίσω από την πλάτη.....	132
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: Σουτ.....	135
Τα βασικά του σουτ.....	136
Το «παράθυρο» του σουτ.....	141
Χέρι βοήθειας.....	143
Απελευθέρωση της μπάλας (follow trough).....	143
Απελευθέρωση της μπάλας – οπίσθια όψη.....	144
Παραδείγματα στο παράθυρο του σουτ.....	146
Τα πόδια.....	147
Το φαινόμενο της «χοάνης».....	147
Παραδείγματα σουτ με τη γωνία απελευθέρωσης και τη γωνία εισόδου της μπάλας στο καλάθι.....	152
Το τελείωμα του σουτ.....	153
Είδη σουτ.....	154
Σουτ εν στάσει.....	154
Σουτ με άλμα.....	156
Μπάσιμο.....	158
Σουτ μετά από υποδοχή της μπάλας από μπροστά.....	160
Σουτ μετά από υποδοχή της μπάλας από τη δυνατή πλευρά.....	162
Σουτ μετά από υποδοχή της μπάλας από την αδύνατη πλευρά.....	164
Σουτ από τη γραμμή της ελεύθερης βολής.....	166
Σουτ τριών πόντων.....	168
Ραβέρσα (hook shot).....	170
Μπάσιμο με ψηλοκρεμαστό σουτ (runner/floater shot).....	172
Σουτ με πέρασμα κάτω από το καλάθι (reverse lay up).....	174
Μπάσιμο με αλλαγή κατεύθυνσης (euro step).....	176
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: Κινήσεις με μπάλα.....	179
Κινήσεις με πρόσωπο στο καλάθι – ένας εναντίον ενός.....	180
Προσποίηση – σουτ με άλμα.....	180
Κίνηση προς την πλευρά του δυνατού χεριού για σουτ με άλμα.....	182
Κίνηση προς την πλευρά του αδύνατου χεριού για σουτ με άλμα.....	184
Προσποίηση, αλλαγή κατεύθυνσης, διείσδυση, σουτ με άλμα.....	186
Προσποίηση – βήμα δισταγμού – διείσδυση από την ίδια πλευρά – σουτ με άλμα ή μπάσιμο	188
Προσποίηση – σταυρωτή ντρίμπλα – πίσω βήμα – σουτ με άλμα.....	190
Διείσδυση προς το κέντρο της ρακέτας – σουτ με άλμα.....	192
Αντίστροφη ντρίμπλα στην κορυφή της ρακέτας (reverse dribble) – σουτ με άλμα.....	194
Προσποίηση – σταυρωτό βήμα – μπάσιμο.....	196

Διείσδυση προς το κέντρο – πλάγιο πίσω βήμα (side step back) – σουτ με άλμα	198
Διείσδυση προς την τελική γραμμή – αντίστροφη ντρίμπλα – σουτ με άλμα ή ραβέρσα (hook shot).....	200
Μεγάλο «βαθύ» βήμα προς το κέντρο (drop step) – μια ντρίμπλα – προσποίηση – σουτ με άλμα.....	202
Μεγάλο «βαθύ» βήμα – ντρίμπλα – σουτ με άλμα για ραβέρσα (jump hook)	204
Μεγάλο «βαθύ» βήμα προς την τελική γραμμή – σουτ κάτω από το χέρι του αμυντικού (step-through leaner).....	206
Κίνηση με ραχιαίο πίβοτ προς την τελική γραμμή – σουτ με κλίση του κορμιού προς τα πίσω (fade away)	208
Μεγάλο «βαθύ» βήμα προς την τελική γραμμή – δυναμική κίνηση προς το καλάθι	210
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: Ριμπάουντ (rebound).....	213
Αμυντικό ριμπάουντ	214
Επιθετικό ριμπάουντ – Διεκδίκηση της μπάλας στην επίθεση	216
Παρεμπόδιση του επιθετικού για τη διεκδίκηση της μπάλας (box out)	218
ΜΕΡΟΣ Ε: ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	221
1. Παιχνίδια.....	223
2. Γνωριμία με την καλαθοσφαίριση	230
3. Αλλαγή κατεύθυνσης, σταματήματα, πίβοτ, τριπλή απειλή, βασική θέση άμυνας.....	235
4. Ντρίμπλα.....	242
5. Πάσα.....	247
6. Σουτ – μπάσιμο – 1 εναντίον 1.....	254
7. Συναγωνιστικά παιχνίδια	261
8. Ριμπάουντ – box out.....	265
Ενδεικτικό πρόγραμμα προπόνησης	268
Ενδεικτική καρτέλα αξιολόγησης.....	269
Επίλογος.....	271
Βιβλιογραφία.....	273