

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Βασικές κινήσεις διαγράμματος.....	xiii
Πρόλογος	xv
Εισαγωγή	xix
Ορολογία καλαθοσφαίρισης.....	xxi

ΜΕΡΟΣ Α: ΘΕΩΡΙΑ 1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Στρατηγική και τακτική στην καλαθοσφαίριση	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Φιλοσοφία του/της προπονητή/προπονήτριας	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Ιστορική αναδρομή της επίθεσης.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η καλαθοσφαίριση στην εποχή μας... ..	17

ΜΕΡΟΣ Β: Η τακτική στις αναπτυξιακές ηλικίες 21

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Πρωτοβάθμια εκπαίδευση.....	23
Α΄ – Β΄ τάξη δημοτικού σχολείου (6–8 ετών).....	23
Γ΄ – Δ΄ τάξη δημοτικού σχολείου (8–10 ετών)	24
Ε΄ – ΣΤ΄ τάξη δημοτικού σχολείου (10–12 ετών)	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	29
Α΄ – Β΄ Γυμνασίου (12–14 ετών)	29
Γ΄ Γυμνασίου – Α΄ Λυκείου (14–16 ετών).....	30
Β΄ Λυκείου – Γ΄ Λυκείου (16–18 ετών).....	33

ΜΕΡΟΣ Γ: Επίθεση – Άμυνα..... 37

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Κινήσεις χωρίς μπάλα.....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Αποστάσεις.....	43
Αποστάσεις μετά από κίνηση περιφερειακών παικτών/τριών	46
Αποστάσεις μετά από κίνηση ψηλών και περιφερειακών παικτών/τριών	47
Κινήσεις παίκτη/τριας μετά από την εκτέλεση πάσας.....	48
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Κινήσεις για ξεμαρκάρισμα και υποδοχή της μπάλας	49
V κίνηση (V CUT)	50
«L» κίνηση	52
Κόψιμο με κίνηση μπανάνα (shallow cut)	54

Κίνηση προς την τελική γραμμή (baseline cut)	56
Κόψιμο με κυκλική κίνηση (curl cut)	58
Βαθύ κόψιμο (deep cut)	60
Κόψιμο κάθετα στη ρακέτα (dive cut)	62
Κόψιμο στη γωνία της αδύνατης πλευράς (drift cut)	64
Κόψιμο στην περιφέρεια και αλλαγή κατεύθυνσης στη γωνία (fade cut)	66
Κόψιμο για αναπλήρωση μιας θέσης (fill cut)	68
Κόψιμο ψαλίδι (scissors cut)	70
Διαγώνιο κόψιμο από την αδύνατη στη δυνατή πλευρά (shuffle cut)	72
Κοψιμο UCLA (Ucla cut)	74
Κόψιμο από τη δυνατή στην αδύνατη πλευρά (zipper cut)	76
Διαγώνιο κόψιμο προς τη γωνία μετά από σκριν στην κορυφή της ελεύθερης βολής (flare cut)	78
Κόψιμο στην περιφέρεια μετά από ένα σκριν στην μπάλα (pop cut)	80
Κόψιμο στο καλάθι μετά από ένα σκριν στην μπάλα (roll cut)	82
Κίνηση για σκριν και κόψιμο με αλλαγή κατεύθυνσης προς το καλάθι (slip cut)	84
Κόψιμο μετά από τυφλό σκριν (flex cut)	86
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Ξεμαρκάρισμα ψηλών παικτών/παικτριών	89
Υποδοχή της μπάλας στην περιοχή του low post, όταν υπάρχει άρνηση από τον αμυντικό	90
Υποδοχή της μπάλας σε θέση post όταν υπάρχει άρνηση 3/4 από τον αμυντικό	92
Υποδοχή της μπάλας σε θέση post όταν ο αμυντικός παίζει από μπροστά	94
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Συνεργασίες 2 και 3 παικτών/παικτριών	97
Give and go	98
Give and go στην κορυφή της ρακέτας	99
Give and go στα πλάγια	100
Back door cut	102
Κίνηση στην κορυφή της ρακέτας και κόψιμο backdoor (flash and backdoor cut)	104
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Σκριν – screen	107
Δημιουργία ενός σκριν	108
Τεχνική του σκριν	108
Χρήση του σκριν	108
Εκτέλεση του σκριν	109
Επιλογές παίκτη/παίκτριας που δέχεται σκριν	109
Διδασκαλία του σκριν	109
Είδη σκριν	112
Σκριν μακριά από την μπάλα (screen away)	112
Σκριν προς τα κάτω (down screen)	114
Σκριν στην πλάτη του αμυντικού (back screen)	116
Παράλληλο σκριν προς την τελική γραμμή (cross screen)	118
Τυφλό σκριν στη γωνία της γραμμής της ελεύθερης βολής (flare screen)	120
Σκριν στην μπάλα (pick-and-roll)	122
Εκτέλεση του σκριν στην μπάλα	122
Βασικά χαρακτηριστικά της επίθεσης σκριν στην μπάλα pick-and-roll	123
Θέσεις εκτέλεσης της pick-and-roll επίθεσης	125
Σκριν στην μπάλα και κόψιμο στο καλάθι (pick-and-roll)	126

Σκριν στην μπάλα και άνοιγμα στην περιφέρεια (pick and pop).....	128
Προσποίηση για σκριν στην μπάλα και κόψιμο στο καλάθι (slip the pick).....	130
Σκριν στην μπάλα και αποφυγή της παγίδας (stretch the trap).....	132
Επιλογές του χειριστή της μπάλας της pick-and-roll επίθεσης.....	134
Ποσοστά επιτυχίας του/της χειριστή/χειρίστριας της μπάλας σε pick-and-roll επίθεση.....	135
Δύο διαδοχικά σκριν (staggered screen).....	136
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Αιφνιδιασμός (fast break).....	139
Κανόνες αιφνιδιασμού.....	140
Πρωτεύων αιφνιδιασμός.....	140
Κανόνες πρωτεύοντος αιφνιδιασμού.....	141
Είδη πρωτεύοντος αιφνιδιασμού.....	142
2 εναντίον 1.....	142
3 εναντίον 2.....	144
3 εναντίον 1.....	146
4 εναντίον 2.....	146
4 εναντίον 3.....	147
Δευτερεύων αιφνιδιασμός.....	148
Κανόνες του δευτερεύοντος αιφνιδιασμού.....	148
Είδη δευτερεύοντος αιφνιδιασμού.....	150
Δευτερεύων αιφνιδιασμός και παιχνίδι για τον 1.....	150
Δευτερεύων αιφνιδιασμός και παιχνίδι για τον 2 στην αριστερή πλευρά.....	150
Δευτερεύων αιφνιδιασμός και παιχνίδι για τον 2 στη δεξιά πλευρά.....	151
Δευτερεύων αιφνιδιασμός και παιχνίδι για τον 2 στην αδύνατη πλευρά.....	151
Δευτερεύων αιφνιδιασμός και παιχνίδι για τον 3 στην αδύνατη πλευρά.....	152
Δευτερεύων αιφνιδιασμός και παιχνίδι για τον 1 στη δυνατή πλευρά (1).....	152
Δευτερεύων αιφνιδιασμός και παιχνίδι για τον 1 στη δυνατή πλευρά (2).....	153
Δευτερεύων αιφνιδιασμός και παιχνίδι για τον 1 στη δυνατή πλευρά (3).....	153
Δευτερεύων αιφνιδιασμός και παιχνίδι για τον 3.....	154
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Επίθεση.....	155
Επιθέσεις εναντίον άμυνας man-to-man.....	155
Μεθοδολογία: Διδασκαλία σύνθετης επίθεσης.....	158
Δυνατή και αδύνατη πλευρά στην επίθεση.....	161
Ενδεικτικές επιθέσεις συνέχειας σε παίκτες/τριες 10–12 ετών (Ε΄–Στ΄ τάξη Δημοτικού Σχολείου).....	162
Επίθεση συνέχειας 5 έξω.....	162
Ενδεικτικές επιθέσεις συνέχειας σε παίκτες/τριες 12–14 ετών (Α΄–Β΄ Γυμνασίου).....	163
Επίθεση συνέχειας 5 έξω.....	163
Επίθεση συνέχειας 4 έξω, 1 μέσα.....	164
Ενδεικτικές επιθέσεις συνέχειας σε παίκτες/τριες 14–16 ετών και 16–18 ετών (Γ΄ Γυμνασίου – Α΄ Λυκείου και Β΄ Λυκείου – Γ΄ Λυκείου).....	166
Επίθεση συνέχειας (motion offense) 5 έξω (1).....	166
Επίθεση συνέχειας (motion offense) 5 έξω (2).....	167
Επίθεση συνέχειας (motion offense) 4 έξω, 1 μέσα (α).....	168
Επίθεση συνέχειας (motion offense) 4 έξω, 1 μέσα (β).....	169
Σύνθετες επιθέσεις.....	170

Box 1	171
Box 2	171
Box 3	171
Box 4	172
Διάταξη 1-3-1 (1)	172
Διάταξη 1-3-1 (2)	172
Διάταξη 1-3-1 (3)	173
Διάταξη 1-3-1 (4)	173
Διάταξη 1-4 (1)	173
Διάταξη 1-4 (2)	174
Διάταξη 1-4 (3)	174
Διάταξη 1-4 (2)	174
Επιθέσεις εναντίον άμυνας ζώνης.....	175
10 κανόνες εναντίον κάθε ζώνης	176
Ενδεικτικές επιθέσεις εναντίον ζώνης 2-1-2.....	177
Ενδεικτικές επιθέσεις εναντίον ζώνης 1-2-2.....	178
Ενδεικτικές επιθέσεις εναντίον ζώνης 1-3-1	178
Επαναφορά της μπάλας από την πλάγια και τελική γραμμή.....	179
Άουτ από την πλάγια γραμμή (side out) 1	179
Άουτ από την πλάγια γραμμή (side out) 2	179
Άουτ από την πλάγια γραμμή (side out) 3	179
Άουτ από την πλάγια γραμμή (side out) 4	180
Άουτ από την πλάγια γραμμή (side out) 5	180
Άουτ από την πλάγια γραμμή (side out) 6	180
Άουτ από την τελική γραμμή (base out) 1	181
Άουτ από την τελική γραμμή (base out) 2	181
Άουτ από την τελική γραμμή (base out) 3	181
Άουτ από την τελική γραμμή (base out) 4	182
Άουτ από την τελική γραμμή (base out) 5	182
Άουτ από την τελική γραμμή (base out) 6	182
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Άμυνα.....	183
Εισαγωγή.....	183
Άμυνα σε παίκτη/τρια που παίζει με πρόσωπο στο καλάθι.....	186
Άμυντική στάση σε παίκτη/τρια που έχει την μπάλα.....	186
Άμυνα στον/στην παίκτη/τρια μετά από αμυντική περιστροφή – close out	188
Άμυντική στάση σε παίκτη που <u>δεν</u> έχει την μπάλα και είναι σε μία (1) πάσα απόσταση	190
Άμυντική στάση σε παίκτη που <u>δεν</u> έχει την μπάλα και είναι σε δυο (2) πάσες απόσταση	192
Άμυνα σε παίκτη/τρια που παίζει με πλάτη στο καλάθι	194
Άμυνα πίσω από τον επιτιθέμενο (2/4)	194
Άμυνα πλάγια από τον επιτιθέμενο (3/4).....	196
Άμυνα μπροστά από τον επιτιθέμενο (4/4)	198
Άμυνα σε σκριν και κοψίματα.....	200
Αλλαγές στα σκριν	201
Περιστροφή στις διεισδύσεις από την τελική γραμμή.....	202

Άμυνα στην αδύνατη πλευρά	203
Άμυνες ζώνης	206
Άμυνα ζώνης 2-1-2	206
Άμυνα ζώνης 1-2-2	210
Άμυνα ζώνης 1-3-1	212
Αμυντικοί σχεδιασμοί ζώνης σε σχέση με τους/τις παίκτες/παίκτριες	214
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Φυσική κατάσταση	215
Προσχολική ηλικία (4–6 ετών)	215
Πρωτοβάθμια εκπαίδευση	216
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	220
ΜΕΡΟΣ Δ: Ασκήσεις	225
Κοψίματα για ξεμαρκάρισμα.....	227
Άμυνα	229
Σουτ.....	232
Συνεργασίες 3 παικτών/τριών	237
Σκριν	239
Συνεργασίες 4 παικτών/τριών σε επίθεση	243
Συνεργασίες 4 παικτών/τριών σε άμυνα.....	246
Αμυντικό transition	249
Επίλογος.....	251
Βιβλιογραφία.....	253