

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

BASKETBALL.....	3
ΣΥΜΒΟΛΑ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.....	10
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
MOTION OFFENSE.....	13
MOTION 5 OUT PASSING GAME	13
MOTION 5 OUT PASSING GAME	16
MOTION OPEN POST (B. HUGGINS).....	23
5 OUT READ AND REACT OFFENSE (R. TORBETT)	29
5 OUT CIRCLE MOTION	38
5 OUT SIMPLE MOTION	46
Συνδυασμός Circle Motion & Simple Motion.....	46
5 OUT DOUBLE MOTION	48
5 OUT SPREAD MOTION (H. PERRETTA).....	49
5 OUT UP SCREEN MOTION.....	55
MOTION HIGH - LOW (B. SELF)	57
Πάσα πλάγια και κόψιμο στην αδύνατη	57
Πάσα πλάγια και κόψιμο στη δυνατή	59
Πάσα στον αγκώνα της προσωπικής	60
Έναρξη με ντρίπλ και zipper action	61
5 OUT MOTION (DAVIDSON AND EAST TENNESSEE STATE)	64
5 OUT SPREAD MOTION (D. WEBBER)	71
5 OUT DRIBBLE DRIVE MOTION (V. WALBERG).....	73
RE SCREENING MOTION (M. RICE).....	77
5 OUT MOTION (C. MCMILLAN).....	80
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ 5 OUT MOTION.....	84
5 OUT SMALL BALL	97
MOTION OFFENSE 4 OUT 1 IN HIGH (SINGLE).....	99
MOTION 4 OUT 1 IN LOW (SINGLE).....	103
READ AND REACT 4 OUT 1 IN.....	118
MOTION 4 OUT 1 IN SINGLE (J. WRIGHT).....	120
Ρόλοι των περιφερειακών αθλητών.....	120
Ρόλοι των ποστ αθλητών	122
MOTION 4 OUT 1 IN (R. MAJERUS)	125
PURE MOTION (B. KNIGHT).....	133

DRIBBLE DRIVE MOTION 4 OUT 1 IN (V. WALBERG).....	141
Drag zones.....	146
Drop zones	148
Ενδεικτικές επιθετικές επιλογές των Ο1, Ο2 & Ο4 (Ο4 ως ποστ παίκτης).....	154
Ενδεικτικές επιθετικές επιλογές Ο1, Ο5 & Ο4 (ως ποστ παίκτης)	158
Ενδεικτικές επιθετικές επιλογές Ο1, Ο3 και Ο5.....	160
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ	162
MOTION 4 OUT 1 IN (SINGLE).....	162
Πρώτη επιλογή.....	162
Δεύτερη επιλογή.....	164
Τρίτη επιλογή.....	166
Τέταρτη επιλογή.....	168
Πέμπτη επιλογή.....	170
MOTION 3 OUT 2 IN	173
MOTION 3 OUT 2 IN (M. YOUNG).....	179
MOTION 2 OUT 3 IN (ST. ALFORD)	182
1 - 4 LOW ACTION	186
CONTINUITY OFFENSE.....	187
PRESSING ON OFFENSE (NO DRIBBLE OFFENSE)	187
4 OUT 1 IN (HIGH).....	188
4 OUT 1 IN (LOW).....	194
5 OUT	195
1-3-1	197
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ (PICK & ROLL)	198
SPREAD OFFENSE 4 OUT 1 IN (B. UNDERWOOD)	205
WHEEL ACTION	209
MOVER BLOCKER OFFENSE (D. BENNETT)	211
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ (movers)	217
FLEX OFFENSE	219
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ.....	222
DEMATHA FLEX.....	226
SHUFFLE OFFENSE	228
Αρχική διάταξη shuffle offence.....	229
SWING OFFENSE (B. RYAN)	235
BALL SCREEN OFFENSE (EURO BALL SCREEN).....	241
ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ	243
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΤΟ BALL SCREEN	249
SYSTEM OFFENCE.....	251
TRIANGLE OFFENCE.....	251
PRINCETON OFFENCE	257
2-3 High Post	258
PRINCETON OFFENSE 4 OUT 1 IN (LOW POST)	260
Chin Set	260
5 Out Set (Open)	263
Low set.....	265
Point set.....	266
Spin set.....	271
Twirl (circle) set	272
UCLA OFFENCE.....	274

BOX OFFENCE	276
GRINELL “SYSTEM”	278
SET PLAYS & QUICK HITTERS	281
SET PLAYS.....	281
Double high action	281
Elevation action	283
Zipper actions	285
Iverson series	288
QUICK HITTERS	292
HYBRID OFFENSE	297
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ	301
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	309
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	309
ΔΙΕΘΝΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	309
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ	311