

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένας από τους πλέον καθοριστικούς παράγοντες που παίζουν ρόλο στην αγωνιστική επίδοση και την εξέλιξη ενός αθλητή καλαθοσφαίρισης είναι η ταχύτητα. Η καλαθοσφαίριση είναι ένα δυναμικό και πολυδιάστατο άθλημα, που επενδύει στην ταχύτατη εναλλαγή των φάσεων από την άμυνα στην επίθεση και αντίστροφα. Οι αθλητές, μέσω της ταχύτητας σκέψης, λαμβάνουν αποφάσεις και εκτελούν τις τεχνικοτακτικές κινήσεις τους, επιδιώκοντας να αποκτήσουν αγωνιστικό πλεονέκτημα έναντι των αντιπάλων τους. Αντίστοιχα και οι προπονητές εξελίσσουν συνεχώς τις στρατηγικές και τακτικές επιλογές τους, οι οποίες μέσα στη διάρκεια του χρόνου ανακυκλώνονται και επαναπροσδιορίζονται. Ως αποτέλεσμα, κάποιες επιθετικές επιλογές που θεωρούνται παρωχημένες και ξεπερασμένες, επανέρχονται συχνά στο προσκήνιο με σύγχρονες προσαρμογές.

Παρά τη ραγδαία εξέλιξη του παιχνιδιού, οι διεθνείς και ελληνικές βιβλιογραφικές προσπάθειες που εστίασαν στη συστηματική καταγραφή των επιθετικών ομαδικών τακτικών είναι πράγματι ελάχιστες. Για αυτόν τον λόγο, στο παρόν βιβλίο γίνεται μια ολοκληρωμένη και αναλυτική προσπάθεια καταγραφής των επιθετικών στρατηγικών και τακτικών που έχουν εφαρμοστεί διαχρονικά διεθνώς (NCAA και Euroleague). Παρουσιάζονται απλές και σύνθετες επιθετικές επιλογές, δομημένες με λεπτομέρεια, διαφορετικές διατάξεις, τρόποι ενάρξης, παραλλαγές και προσαρμογές, μέσα από τα πιο προηγμένα

καλαθοσφαιρικά πρωταθλήματα. Το βιβλίο αυτό μπορεί να αποτελέσει το έναυσμα για τους προπονητές, ενισχύοντας τη διαδικασία της συνεχούς αναζήτησης, προσαρμογής και εξέλιξης της επιθετικής τους φιλοσοφίας. Παράλληλα, παρουσιάζονται ενδεικτικές ασκήσεις, οι οποίες είναι σχεδιασμένες και προσαρμοσμένες στη δομή και στη λογική της κάθε επιθετικής στρατηγικής.

Στο 1ο κεφάλαιο αναλύονται οι διαχρονικές επιθέσεις τύπου Motion σε όλες τις βασικές διατάξεις, όπως 5 Out, 4 Out 1 In (High ή Low), 3 Out 2 In και 2 Out 3 In, κατάλληλες τόσο για τις αναπτυξιακές ηλικίες, όσο και για το υψηλό αγωνιστικό επίπεδο. Στο 2ο κεφάλαιο περιγράφονται οι επιθέσεις συνεχείας, στο 3ο κεφάλαιο τα οργανωμένα επιθετικά συστήματα και τα σύντομα παιχνίδια, ενώ στο 4ο κεφάλαιο αναλύεται η σύγχρονη τάση των υβριδικών επιθέσεων. Τέλος στο 5ο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι πιο σημαντικές μέθοδοι διδασκαλίας της ομαδικής τακτικής.

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες προς όλους τους Ακαδημαϊκούς συναδέλφους μου, τους συναδέλφους προπονητές και προπονήτριες, τους φοιτητές και φοιτήτριες μου, τους αθλητές και αθλήτριες με τους οποίους συνεργάστηκα διαχρονικά. Η συμβολή τους υπήρξε καθοριστική, μεταδίδοντας μου το πνεύμα της διαρκούς αναζήτησης, εξέλιξης και δημιουργικότητας στο ακαδημαϊκό και προπονητικό πεδίο της καλαθοσφαίρισης.



MOTION OFFENSE

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Ποιος είμαι;
Ποιοι είναι οι συμπαίκτες μου;
Ποιος με μαρκάρει;
Ποιοι μαρκάρουν τους συμπαίκτες μου;
R. Majerus

MOTION OFFENSE

MOTION 5 OUT PASSING GAME

Η κίνηση motion passing game αποτελεί το πρώτο παιχνίδι εκμάθησης της επιθετικής τακτικής που πρέπει να διδάσκονται όλοι οι νέοι αθλητές και ειδικότερα στις μικρές ηλικίες (8-12 ετών). Παρόλο που είναι μια ελεύθερη επίθεση, διαθέτει συγκεκριμένους κανόνες και αρχές και απαιτεί αγωνιστική πειθαρχία. Η επίθεση αυτή υπήρξε ιδιαίτερα δημοφιλής κυρίως τη δεκαετία του 1960 και ως σήμερα θεωρείται η πιο διαδεδομένη, εφαρμοσμένη και αποτελεσματική κίνηση.

Απαιτεί το διάβασμα της άμυνας με μη προαποφασισμένες συνεχόμενες και επαναλαμβανόμενες κινήσεις. Η επίθεση αυτή πρωτοεμφανίσθηκε το 1928 από τον H. Carlson με την πασίγνωστή κίνηση figure 8, στο κολλέγιο του Pittsburg (ρεκόρ 21-0). Στη

συνέχεια αντιγράφηκε και εξελίχθηκε από πολλούς προπονητές. Ωστόσο, θεμελιωτής της επίθεσης motion υπήρξε ο coach Henry Iba (διετέλεσε στο σημερινό Oklahoma State) στη δεκαετία του '30 και μεταγενέστερα.

Η επίθεση βασίσθηκε: α) στην κίνηση των αθλητών με συνεχή και «σκληρά» κοψίματα (χρησιμοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία από το North Carolina) και β) στην κίνηση με screen που χρησιμοποιήθηκε με εξίσου σημαντική επιτυχία από το Πανεπιστήμιο του Indiana. Και οι δύο αυτές μορφές εφαρμόστηκαν σε μέγιστο βαθμό από τους προπονητές Dean Smith και Bobby Knight και μέσω αυτών εξαπλώθηκαν στη συνέχεια σε όλον τον κόσμο. Μια μεταγενέστερη, εξελιγμένη (ίσως και κομμάτι της) και πιο σύγχρονη της μορφή βα-



Ο coach Henry Iba.

οίστηκε στη δεξιότητα της ντρίπλας (δείξου-ση προς το καλάθι και πάσα), κίνηση που διαμόρφωσε την επίθεση Dribble Drive Motion. Εφαρμόστηκε από τον coach Vance Walberg και μεταγενέστερα από τον John Calipari στα Πανεπιστήμια του Memphis και του Kentucky.

Στην επίθεση motion passing game κάθε αθλητής πρέπει συνεχώς να έχει στο μυαλό του την πάσα, το κόψιμο και το screen, τις τρεις βασικές δεξιότητες που οι αθλητές πρέπει συνεχώς να βελτιώνονται και να αναπτύσσονται. Ο επιθετικός πρέπει να χρησιμοποιεί σωστά τους κατάλληλους τρόπους ξεμαρκαρίσματος (κυρίως V cut, L cut και back door), ανάλογα με το τι προσφέρεται από την άμυνα. Το πιο απομακρυσμένο χέρι από τον αμυντικό πρέπει να είναι ο στόχος κάθε πάσας, καθώς οι συνεχόμενες πάσες με την περιορισμένη χρήση της ντρίπλας μειώνουν την πιθανότητα λαθών. Ένα άλλο απαραίτητο στοιχείο είναι οι σωστές και μεγάλες αποστάσεις (spacing) μιας και με τις γρήγορες εναλλαγές της πάσας αναγκάζονται οι αμυντικοί να καλύπτουν μεγάλες αποστάσεις με εναλλαγή της δυνατής και αδύνατης πλευράς. Ο συγχρονισμός της συνεργασίας είναι ένα επιπλέον βασικό στοιχείο που είναι απαραίτητο. Ο επιθετικός με γρήγορα σταματήματα και υποδοχή της μπάλας οφείλει να πάρει πρώτα τη γρήγορη στάση (θέση τριπλής απειλής) κοιτώντας απειλητικά το καλάθι και στη συνέχεια, αν απαιτείται, να προστατέψει την μπάλα ανάλογα με την επιθετικότητα της άμυνας. Σε κάθε περίπτωση δεν πρέπει να βιαστεί να ντρίπλάρει, πρέπει να ψάξει το ελεύθερο σουτ και τον ελεύθερο συμπαίκτη του (χωρίς να φανερώσει τις προθέσεις του) σε μια πιο ευνοϊκή προς το καλάθι θέση, δηλαδή ένα καλύτερο σουτ.

Ο επιθετικός που πασάρει την μπάλα πρέπει άμεσα να διαβάσει την άμυνα και να κόψει δυναμικά και γρήγορα (give and go) είτε εμπρός (χρησιμοποιώντας V cut) είτε πίσω (απευθείας) από τον αμυντικό του. Το κόψιμο είναι προς το κέντρο της ρακέτας μέχρι το σημείο κάτω από το καλάθι, ζητώντας συνεχώς την μπάλα και έχοντας διαρκή οπτική επαφή με τον παίκτη με την μπάλα. Σκοπός του είναι ένα layup, κοντινό σουτ ή ένα απλό ποστάρισμα. Για την οπτική επαφή στη θέση κάτω από το καλάθι εκτελεί πίσω πίμποτ (ραχι-

αίο), ανοίγει και κατευθύνεται στην ελεύθερη γωνία που δεν καλύπτεται από κάποιο συμπαίκτη του.

Μόλις οι νεαροί αθλητές εξοικειωθούν και αυτοματοποιήσουν τις επιθετικές κινήσεις με τα κοψίματα, προστίθεται η εφαρμογή των screen, αυξάνοντας τη δυσκολία αντιμετώπισης για τους αμυνόμενους και παράλληλα τις πιθανότητες για ένα ελεύθερο σουτ. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλες οι μορφές των screen μακριά από την μπάλα, όπως αντίθετα, οριζόντια, χιαστί, κάτω και πίσω screen. Απαραίτητα στοιχεία είναι το γρήγορο τρέξιμο για την τοποθέτησή τους, η σωστή γωνία, η νομιμότητα του, ο συγχρονισμός, καθώς και η εκμετάλλευση του, μέσα από το σωστό διάβασμα της άμυνας, «παίρνουμε ό,τι μας δίνει η άμυνα». Η χρήση του screen και το διάβασμα της άμυνας πρέπει να είναι αποτελεσματικά διαλέγοντας την κατάλληλη επιλογή ξεμαρκαρίσματος για ένα καλό σουτ (pop - straight, curl, reject - back door, fade, screen the screener).

Στη διαδικασία εκμάθησης και εφαρμογής της κίνησης Motion θα πρέπει να ενταχθούν προοδευτικά οι ακόλουθες 10 βασικές αρχές:

1. Ο επιθετικός που υποδέχεται την μπάλα, πρέπει τουλάχιστον 2" να κρατήσει την μπάλα σε θέση απειλής, βλέποντας όλο το γήπεδο και εστιάζοντας στο καλάθι, έχοντας στο μυαλό του τον συμπαίκτη του που του πάσαρε την μπάλα και πιθανόν κόβει. Πρέπει να τον έχει στο οπτικό του πεδίο μέχρι τη θέση κάτω από το καλάθι, καθώς εκεί απειλεί τους αντιπάλους με εύκολο σκοράρισμα.
2. Εάν δεν μπορεί να πασάρει την μπάλα στον συμπαίκτη του που κόβει, επιδιώκει πάντα να πασάρει αντίθετα από την κατεύθυνση που δέχθηκε την μπάλα.
3. Η μπάλα καλό είναι να πηγαίνει στη μια γωνία με πάσες και στη συνέχεια να αλλάζει πλευρά τουλάχιστον μια φορά, καθώς έτσι μεταβάλλεται η άμυνα από δυνατή σε αδύνατη πλευρά και το αντίθετο. Δύο αλλαγές μεταφοράς της μπάλας από τη μια πλευρά στην άλλη είναι επιβεβλημένες.
4. Καλό είναι να εκτελούνται πέντε τουλάχιστον πάσες πριν από την τελική προσπάθεια και η χρήση της ντρίπλας να είναι περιορισμένη και πάντα προς το καλάθι και όχι περιφερειακά χωρίς να αποτελεί

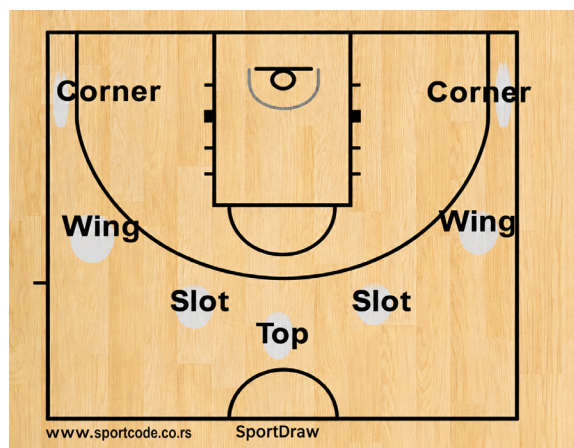
απειλή στους αμυντικούς (άλλοτε καταχρηστικά ή άλλοτε μια ντρίπλ και πιάσιμό της χωρίς να έχει παρθεί κάποια επιθετική απόφαση).

5. Κάθε αθλητής που κόβει μπορεί να ποστάρει χαμηλά και επιβάλλεται η μπάλα να πηγαίνει στο ποστ μέσα στη ρακέτα (με πάσα ή με ντρίπλ) πριν από την εκτέλεση μιας προσπάθειας.
6. Διαφορετικοί τρόποι έναρξης της επίθεσης και καθορισμός συγκεκριμένων παικτών που θα εκτελέσουν, ειδικά στα τελευταία κρίσιμα λεπτά.
7. Κινήσεις flash από τον ψηλό αθλητή της αδύνατης πλευράς στο high post.
8. Όχι ταυτόχρονα δύο κοψίματα, ένα λάθος που συναντάται κυρίως στις μικρές ηλικίες, και πάντα αναπλήρωση της θέσης που μένει κενή.
9. Πάντα παίκτης ισορροπία ή ασφάλεια για την επιστροφή πίσω.
10. Απαραίτητη η επικοινωνία των αθλητών, είτε λεκτική, χωρίς να είναι υπερβολική, είτε με τη γλώσσα του σώματος.

Οι λόγοι που επιβάλλουν την εφαρμογή και τη χρήση της από μικρές ηλικίες είναι οι εξής: το συνεχόμενο διάβασμα της άμυνας, η αδιάκοπη κίνηση της μπάλας και των παικτών, η αρχική και τυχαία διάταξη είναι εύκολη κατά τη μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση (transition), δεν είναι προβλέψιμες και προκαθορισμένες οι επιθετικές κινήσεις, υπάρχει δυσκολία στην κατασκοπεία από τους αντιπάλους, απαιτούνται απλές κινήσεις χωρίς την μπάλα για συνεργασία και αυτό είναι το ιδανικότερο για παίκτες σε αναπτυσσόμενες ηλικίες, συμμετοχή όλων των αθλητών σε όλες τις θέσεις, αναπτύσσονται συνεχώς οι επιθετικές δεξιότητες των αθλητών (κυρίως οι βασικές), αυξομειώνει τον ρυθμό του παιχνιδιού, σε χρονικές στιγμές μπορεί να χρησιμεύσει ως παιχνίδι καθυστέρησης, εύκολα προσαρμόσιμη σε αλλαγές και τρικ, χρησιμοποιείται ενάντια και σε άλλες μορφές άμυνας όπως εναντίον ζώνης, μεικτών άμυνών, ζωνών προσαρμογής και εναντίον όλων των τύπων press και γενικότερα οι αθλητές διακατέχονται από μια ελευθερία όσον αφορά το δημιουργικό κομμάτι της επίθεσης.

Υπάρχουν όμως και κάποια μειονεκτήματα που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ώστε να αντιμετωπίζονται: απαιτείται από όλους τους παίκτες να έχουν καλό διάβασμα της άμυνας, αν η ομάδα δεν διαθέτει καλούς σουτέρ οι αμυντικοί μπορεί να κλείνουν (sag) το χώρο της ρακέτας, απαιτείται καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, οι παίκτες μπορεί να αγωνίζονται σαν ρομπότ, παίζοντας αυτοματοποιημένα για λόγους ταχύτητας χωρίς να απειλούν, ενώ οι καλύτεροι παίκτες μπορεί στο τέλος του χρόνου να μην έχουν την μπάλα. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο ρόλος του προπονητή είναι καθοριστικός ώστε η επίθεση motion να παραμείνει ως εργαλείο λήψης αποφάσεων.

Το passing game μπορεί να ξεκινήσει από μια ποικιλία αρχικών επιθετικών διατάξεων: 1-2-2, 2-3, 1-3-1, 2-1-2 και 1-4 ψηλά ή χαμηλά. Στη βασική του μορφή, μπορεί σταδιακά να προστίθενται αρχές και κανόνες, όπως για το πότε γίνεται κόψιμο και πότε γίνεται screen. Οι θέσεις περιφερειακά είναι οκτώ (κορυφή, στις δύο προεκτάσεις της γραμμής των ελεύθερων βολών “wings”, στις δύο προεκτάσεις της γραμμής της ρακέτας “slot” ή “swing” και στις δύο μακρινές γωνίες). Σε κάθε περίπτωση όμως οι επιθετικοί πρέπει να έχουν μεταξύ τους απόσταση (15-17 πόδια, δηλαδή 4,5m-5,5m και πίσω από τη γραμμή του NBA), ώστε να μην μπορεί ένας αμυντικός να ελέγχει εύκολα δύο επιθετικούς, αλλά και να υπάρχει η κατάλληλη απόσταση για τη χρήση μιας απευθείας (direct) πάσας (Σχήμα 1).

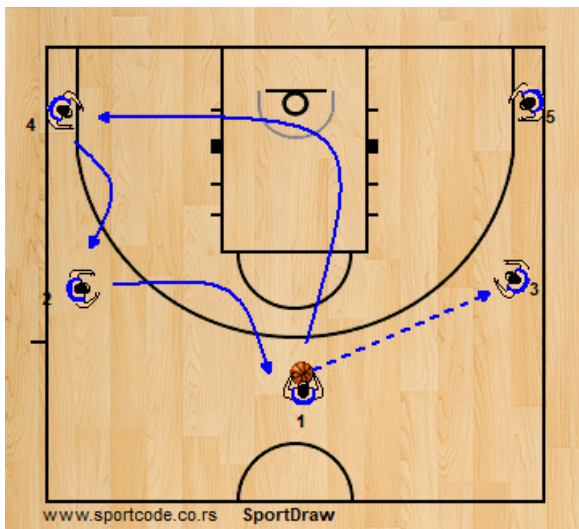


Σχήμα 1

MOTION 5 OUT PASSING GAME

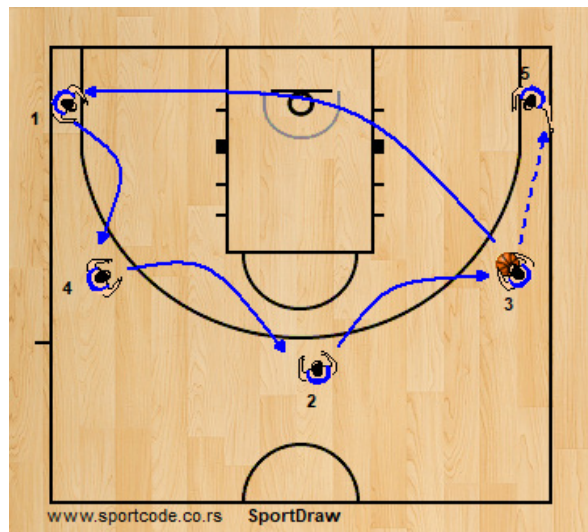
Η επιθετική μορφή 5 Out Passing Game ενδείκνυται κυρίως για τις μικρές ηλικίες, καθώς και για ομάδες με ισοϋψείς αθλητές, με ικανότητα στο παιχνίδι ένας εναντίον ενός, ή όταν υπάρχουν ψηλοί αθλητές που έχουν την ικανότητα να αγωνίζονται ως περιφερειακοί. Για την αποτελεσματική εφαρμογή της, όλοι πρέπει να γνωρίζουν να κινούνται χωρίς την μπάλα, να είναι καλοί χειριστές της μπάλας, να ξέρουν πώς να παίζουν ένας εναντίον ενός, πώς να εκμεταλλεύονται καταστάσεις και πώς να παίρνουν αποφάσεις για ποιοτικά σουτ. Υπάρχει συνεχής απασχόληση και των πέντε αθλητών με αποτέλεσμα να δημιουργούν μια ισορροπημένη επίθεση, που κάνει τον καθένα διαρκή απειλή για το καλάθι. Από την αρχική διάταξη 1-2-2 (Σχήμα 1), παρουσιάζεται η κίνηση των αθλητών με τα διαδοχικά κοψίματα και την αναπλήρωσή τους (Σχήματα 1-4).

Ο Ο1 πασάρει την μπάλα σε έναν πλάγιο παίκτη Ο3 (Σχήμα 1) ο οποίος νωρίτερα έχει ξεμαρκαριστεί, και εκτελεί basket cut ζητώντας την μπάλα μέχρι κάτω από το καλάθι. Ο Ο2 και Ο4 με κίνηση V cut αναπληρώνουν, ενώ ο Ο1 συμπληρώνει το κενό στη γωνία που είναι ελεύθερο (Σχήμα 1). Ο Ο3 με τη σειρά του μπορεί να πασάρει την μπάλα, είτε στον Ο2 που ανέβηκε στη θέση της κορυφής ΤΟΚ (top of the key) χρησιμοποιώντας L cut, είτε στον Ο5 που είναι το προτιμότερο (ως η επόμενη πάσα). Όταν πασάρει την μπάλα στον Ο5, ο Ο3 κόβει δυναμικά προς το κα-



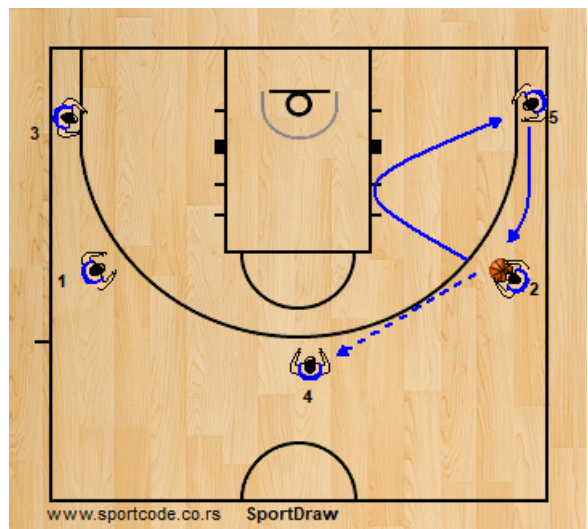
Σχήμα 1: Πάσα πλάγια

λάθι ζητώντας την μπάλα, ενώ οι υπόλοιποι συμπαίκτες του ταυτόχρονα αναπληρώνουν. Όταν ο Ο3 βρεθεί κάτω από το καλάθι, ελέγχει ποια μακρινή γωνία είναι ελεύθερη και αναπληρώνει (Σχήμα 2).



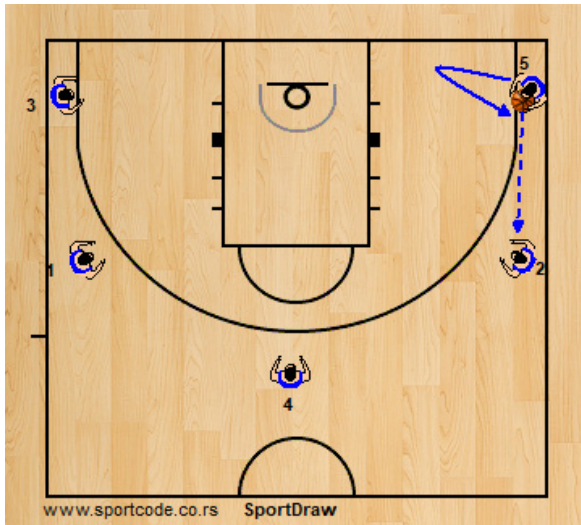
Σχήμα 2: Πάσα στη γωνία

Ο Ο5 στη συνέχεια πασάρει την μπάλα στον Ο2 και στην επόμενη φάση κόβει και αυτός προς το καλάθι (κάποιοι προπονητές ζητούν απλώς να κινηθεί προς τη τελική γραμμή με σκοπό να «μεγαλώσει το γήπεδο»). Επειδή η κενή γωνία βρίσκεται στη θέση που κατείχε αρχικά, επιστρέφει στην ίδια πλευρά και γωνία (Σχήμα 3).



Σχήμα 4: Πάσα στην κορυφή

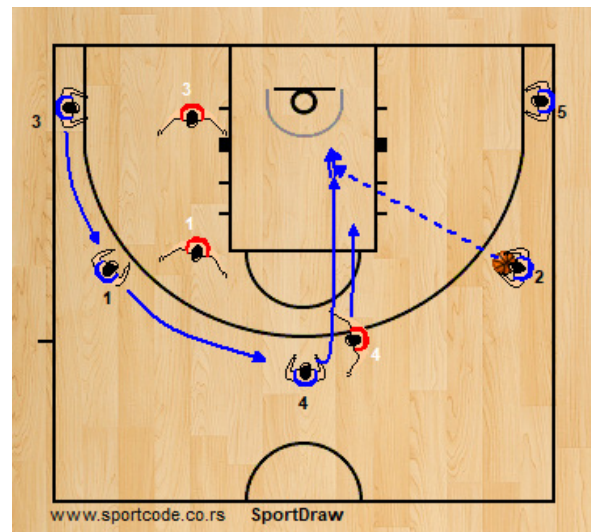
Φυσικά, αν πρόκειται για ψηλό αθλητή, ικανό να παίξει με πλάτη προς το καλάθι, μπορεί να επιδιώξει να ποστάρει χαμηλά. Κατόπιν, ο Ο2 επιλέγει να πασάρει την μπάλα στην κορυφή στον Ο4 και στη συνέχεια να κόψει δυναμικά στο καλάθι, ενώ ο Ο5 με τη σειρά του τον αναπληρώνει πλάγια (Σχήμα 4). Η κίνηση συνεχίζεται πλέον με μεταφορά της μπάλας στην άλλη πλευρά στον Ο1, με τα διαδοχικά κοψίματα να επαναλαμβάνονται εκ νέου.



Σχήμα 3 Πάσα επιστροφής πλάγια

Όταν όμως ένας επιθετικός (Ο4) πιέζεται από τον Χ4 και δεν μπορεί να δεχτεί την μπάλα περιφερειακά, τότε ο Ο4 επιλέγει να πραγματοποιήσει κίνηση back door προς το καλάθι. Προτιμότερο είναι ο Ο2 να προσποιείται ότι θα εκτελέσει πάσα περιφερειακή και να εκτελείται η κίνηση back door. Είναι επίσης σημαντικό να επικοινωνούν λεκτικά ή μη λεκτικά τη συγκεκριμένη κίνηση είτε βγάζοντας το εξωτερικό χέρι έξω προτεταμένο για να ζητήσει την μπάλα είτε με σήμα τη γροθιά είτε απλώς χτυπώντας το έξω μέρος του μηρού σαν σύνθημα. Σε κάθε περίπτωση, ο επόμενος επιθετικός Ο1 θα πρέπει να αναπληρώσει, ενώ η κίνηση give and go πρέπει να συνεχισθεί με την ίδια μορφή (Σχήμα 5).

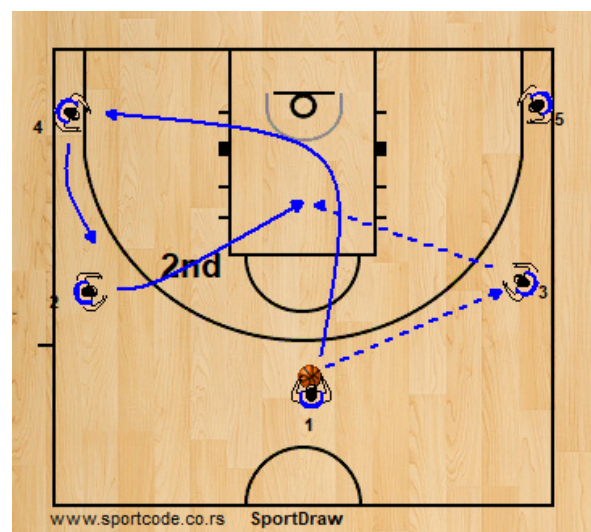
Ένα συνηθισμένο λάθος που κάνουν, ειδικά οι νεαρότεροι αθλητές, είναι να εκτελούν την κίνηση back door και να διστάζουν να ολοκληρώσουν το κόψιμο (να μην εκτελείται δυναμικά), με αποτέλεσμα να επιστρέφουν στην αρχική τους θέση που όμως είναι πλέον κατειλημμένη.



Σχήμα 5 Back door κίνηση

Οι παίκτες, καταλαμβάνοντας τις πέντε περιφερειακές θέσεις εξασφαλίζουν σωστές αποστάσεις (spacing) μεταξύ τους, ώστε να τους δίνονται καλύτερες ευκαιρίες για να σκοράρουν. Οι νεαροί αθλητές πρέπει να βελτιώνουν συνεχώς τις βασικές δεξιότητές τους, όπως την πάσα, την ντρίμπλα με το δυνατό και το αδύνατο χέρι, τη γρήγορη στάση - θέση τριπλής απειλής, το footwork, το σουτ από κοντινές ή μακρινές αποστάσεις με ή χωρίς ντρίμπλα, τις κινήσεις χωρίς μπάλα με τις πολλαπλές μορφές κοψιμάτων, τις κινήσεις back door, το εσωτερικό παιχνίδι και γενικότερα το καλύτερο διάβασμα και εκμάθηση του παιχνιδιού (basketball IQ).

Σταδιακά προστίθενται επιπλέον επιθετικές επιλογές όπως, το διπλό διαδοχικό κόψιμο (Σχήμα 6, double cut), επιλογές απομόνωσης για να παίξει κάποιος παίκτης ένας εναντίον



Σχήμα 6: Διπλό κόψιμο