



# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΟΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Ι

Ενότητα 4. Κινήσεις με μπάλα: Ντρίμπλα

Γαλαζούλας Χρήστος

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
πρόγραμμα για την ανάπτυξη  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





# Κινήσεις με μπάλα

## Ντρίμπλα



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

# Περιεχόμενα ενότητας

---

1. Τεχνική ανάλυση
2. Βασικές αρχές
3. Είδη ντρίμπλας
4. Παραλλαγές ντρίμπλας
5. Μεθοδολογία διδασκαλίας
6. Ασκήσεις



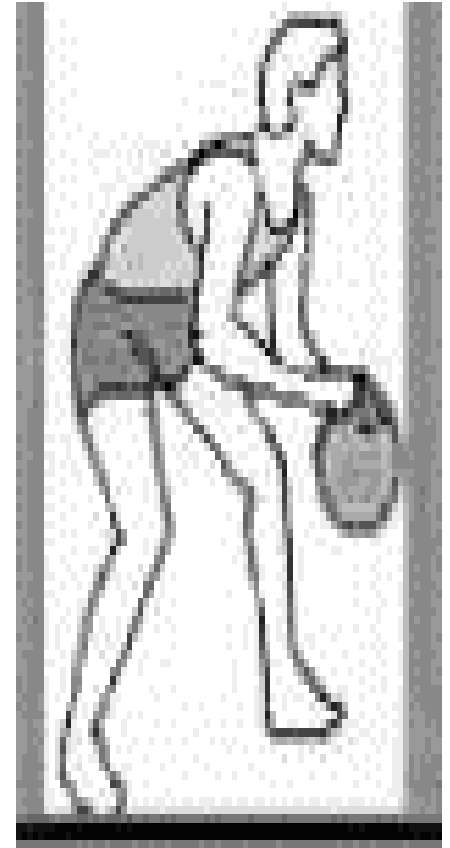
# Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση της τεχνικής δεξιότητας της ντρίμπλας, τα είδη και οι παραλλαγές της και η μεθοδολογία διδασκαλίας της μέσα από ασκήσεις



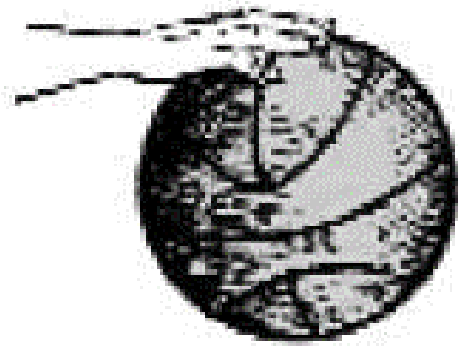
# Ντρίμπλα

- Η ντρίμπλα είναι από τα σπουδαιότερα επιθετικά όπλα στο μπάσκετ
- Δίνει τη δυνατότητα στους παίκτες να μεταφέρουν τη μπάλα σε κάθε σημείο του γηπέδου, σε οποιαδήποτε κατεύθυνση, χωρίς να είναι υποχρεωμένοι να κάνουν περιορισμένο αριθμό βημάτων

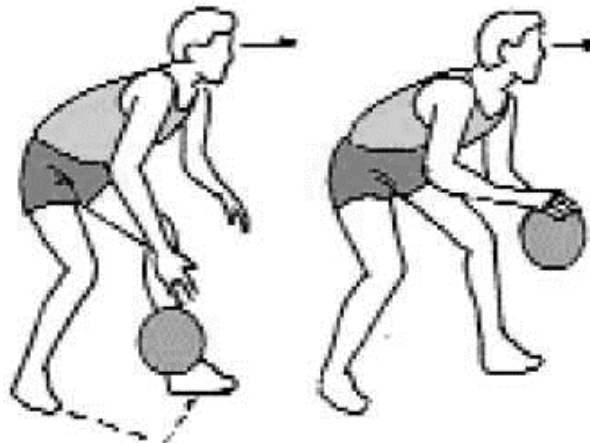


# Τεχνική ανάλυση

α) Αρμονική αντίθεση χεριού και ποδιού



β) Συνεργασία καρπού και δακτύλων



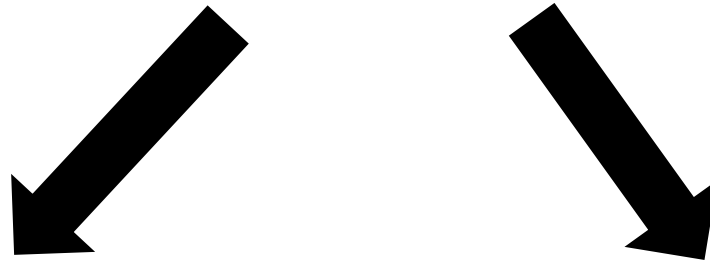
γ) Το βλέμμα





# Βασικές αρχές

## Δύο βασικές αρχές χρήσης ντρίμπλας



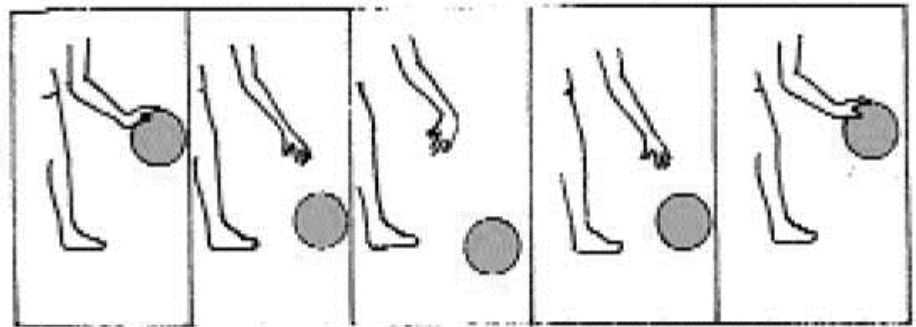
- α) Ποτέ μην κάνεις ντρίμπλα, αν προηγουμένως δεν ξέρεις γιατί το κάνεις**
- β) Ποτέ μην κάνεις ντρίμπλα, όταν μπορείς να προωθήσεις τη μπάλα με μεταβιβάσεις (πάσες)**



# Είδη ντρίμπλας

➤ Υπάρχουν δύο είδη ντρίμπλας:

α) Χαμηλή ή κοντρόλ

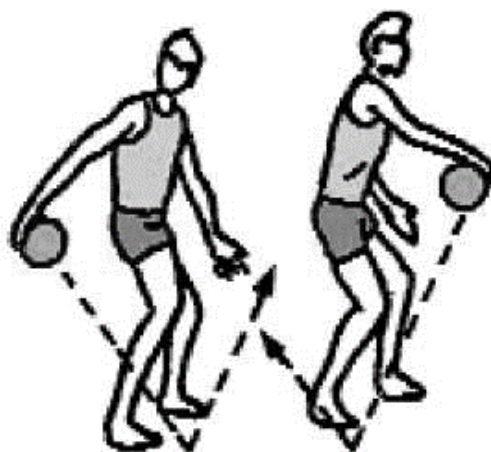
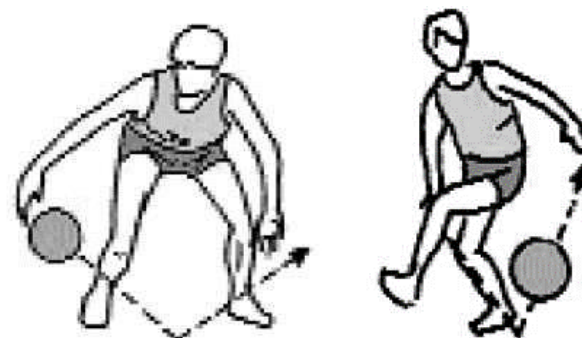


β) Ψηλή ή προωθητική



# Παραλλαγές ντρίμπλας

- η σταυρωτή ντρίμπλα (cross over)
- σταυρωτή κάτω από τα πόδια
- η αντίστροφη ντρίμπλα (reverse)
- η ραχιαία ντρίμπλα (behind the back)
- ντρίμπλα αλλαγής ρυθμού



# Μεθοδολογία διδασκαλίας

1. Επίδειξη της κίνησης
2. Επιμερισμός της κίνησης (κομμάτιασμα)
3. Εκτέλεση της επιδεξιότητας με ειδικές ασκήσεις
4. Αυξομείωση του ρυθμού εκτέλεσης
5. Εκμάθηση παραλλαγών της επιδεξιότητας
6. Επιβάρυνση της επιδεξιότητας με διάφορες μορφές δυσκολίας (ταχύτητας, χώρου, κατεύθυνσης, εμπόδια)
7. Με αντιμετώπιση ή παρεμβολή αντιπάλου
8. Με συμμετοχή συμπαικτών (συνεργασία 2-3 παικτών)
9. Με συμμετοχή συμπαικτών και αντιπάλων

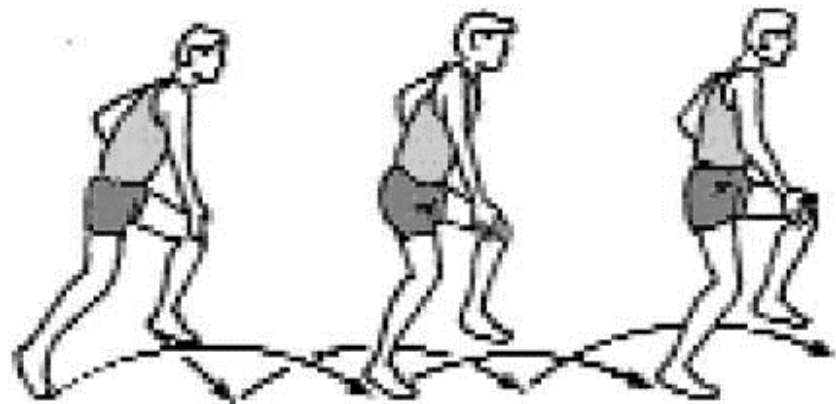


# Ασκήσεις I

- Αρμονική αντίθεση χεριού και ποδιού

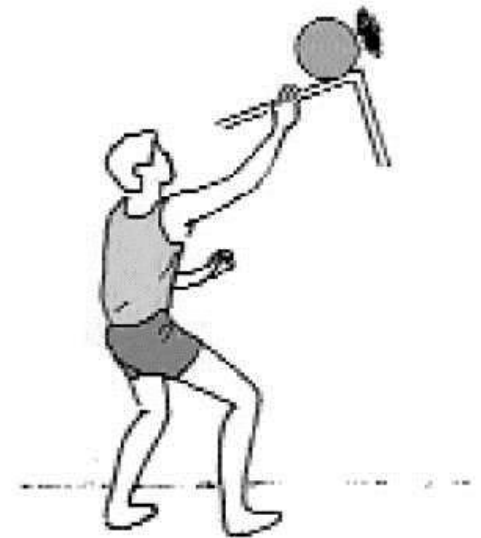
1. Τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού να ακουμπήσουν στο γόνατο του αριστερού ποδιού και το αντίθετο

- ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Θέση του σώματος – χέρι πόδι μπροστά
- ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: -



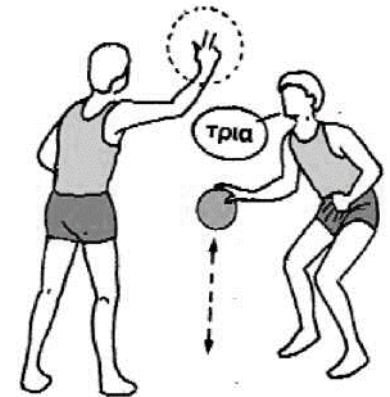
# Ασκήσεις II

- Συνεργασία καρπού και δακτύλων
- 1. Χτυπήματα της μπάλας στον τοίχο χωρίς κίνηση και στη συνέχεια με κίνηση
  - ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Η μπάλα να μην ακουμπά στην παλάμη για να μπορεί να ελέγχεται
  - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Μπάλες



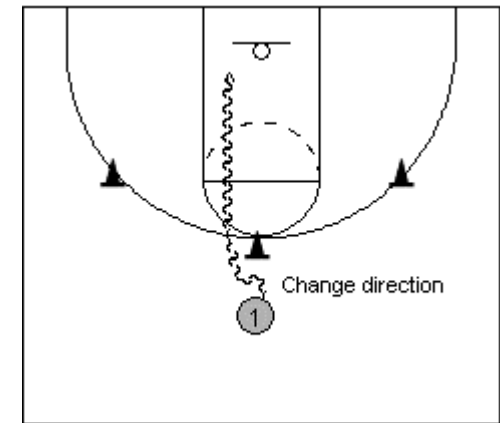
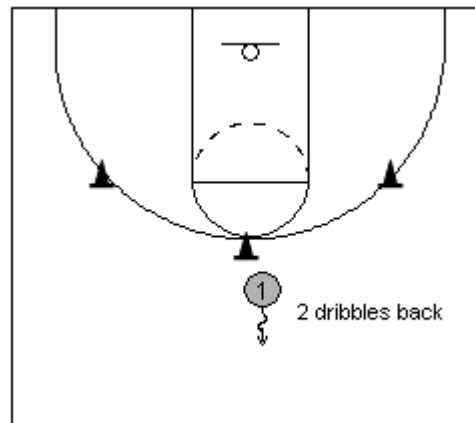
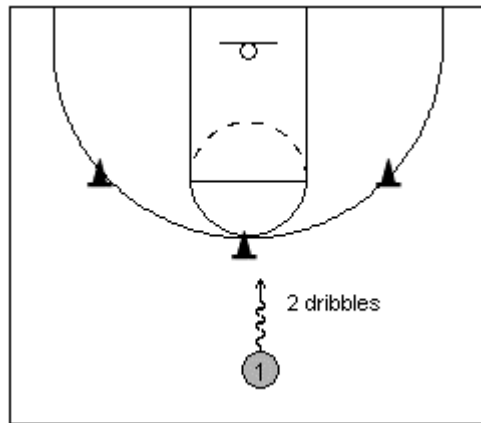
# Ασκήσεις III

- Το βλέμμα
  1. Ο γυμναστής – προπονητής δείχνει με τα δάχτυλα κάποια νούμερα και οι ασκούμενοι του λένε τα νούμερα βλέποντας τα χέρια του ενώ χτυπάνε τη μπάλα
    - ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Να χτυπά τη μπάλα με τα δάχτυλα για μπορεί να την ελέγχει και να διατηρεί το κεφάλι ψηλά
    - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Μπάλες



# Ασκήσεις IV

## Δύο ντρίμπλες εμπρός – δύο πίσω



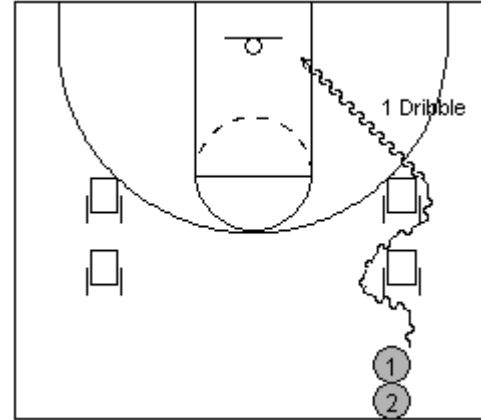
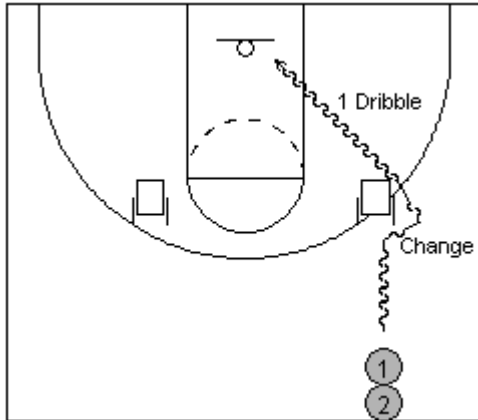
### ➤ Σημεία ελέγχου:

1. Κρατήστε το κεφάλι ψηλά
2. Ντρινπλάρετε με το σώμα να μένει χαμηλά, ειδικά στη φάση των πίσω βημάτων
3. Χρησιμοποιήστε τα δάχτυλα και όχι την παλάμη





# Σταυρωτή ντρίμπλα



## ➤ Σημεία ελέγχου:

1. Κρατήστε το κεφάλι ψηλά
2. Ντρινπλάρετε με το σώμα να μένει χαμηλά, ειδικά στη φάση των πίσω βημάτων
3. Χρησιμοποιήστε τα δάχτυλα και όχι την παλάμη
4. Η μπάλα χτυπάει ανάμεσα στα πόδια προς το αντίθετο πόδι και γίνεται κάλυψη της μπάλας με το σώμα



# “Ο γύρος του κόσμου”

- Κρατάμε τη μπάλα πάνω από το κεφάλι ψηλά και με το σήμα του γυμναστή -προπονητή αρχίζουν οι μαθητές να γυρίζουν τη μπάλα γύρω από το κεφάλι – γύρω από τη μέση – γύρω από τα γόνατα – γύρω από τους αστραγάλους και αντίθετα όλα προς τα επάνω
- Το παιχνίδι δίνει πολύ καλή αίσθηση και έλεγχο της μπάλας - βοηθάει στην βελτίωση της συναρμογής



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.  
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης Ι. Κινήσεις με μπάλα (ντρίμπλα)». Έκδοση:  
1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:  
[http://opencourses.auth.gr/eclass\\_courses](http://opencourses.auth.gr/eclass_courses).



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





# Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Κούρτης – Δουλκερίδης  
Αθανάσιος  
Θεσσαλονίκη, 10/01/2014

