



ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΟΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Ι

Ενότητα 5. Κινήσεις με μπάλα: Πάσα

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



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.





Κινήσεις με μπάλα

Πάσα



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
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

Περιεχόμενα ενότητας

1. Καταστάσεις πάσας
2. Βασικές αρχές
3. Είδη πάσας
4. Σημεία έμφασης
5. Μεθοδολογία διδασκαλίας
6. Ασκήσεις



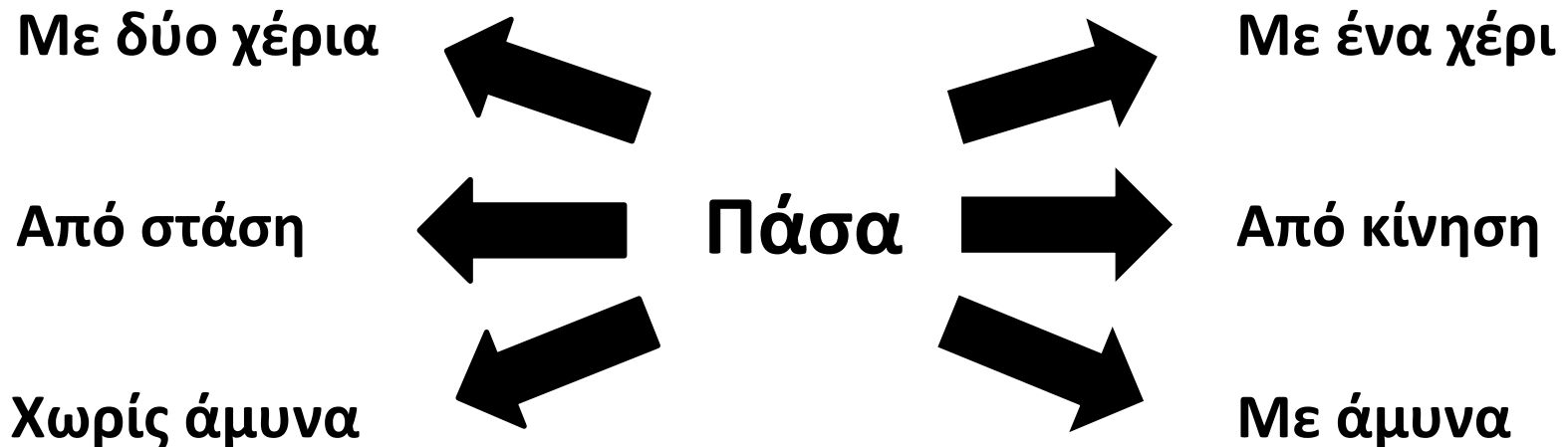
Σκοποί ενότητας

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



Καταστάσεις πάσας

- Η πάσα μπορεί να γίνει με το ένα χέρι ή με τα δύο χέρια και ανάλογα με την κατάσταση του παιχνιδιού, μετά από κίνηση ή από σταθερή θέση, και τέλος με ή χωρίς αμυντική πίεση



Βασικές αρχές I

- Κάθε παίκτης θα πρέπει
 - 1) Να πασάρει αστραπιαία και με μεγάλη ταχύτητα
 - 2) Να παρακολουθεί επακριβώς το στόχο του, χωρίς να προδίδει τις προθέσεις του
 - 3) Να σιγουρεύει την πάσα του με διάφορες προσποιήσεις



Βασικές αρχές II

- 4) Να αποφεύγει να κάνει πάσα, όταν βρίσκεται στον αέρα και να προτιμά τις κοντινές πάσες για μεγαλύτερη ασφάλεια
- 5) Να κινείται μετά από κάθε πάσα
- 6) Να μην κάνει λανθασμένη πάσα, διότι αυτό στοιχίζει τέσσερις πόντους για την ομάδα
- 7) Να προτιμά τις πάσες από τις ντρίμπλες, διότι με την πάσα η μπάλα ταξιδεύει πιο γρήγορα



Είδη πάσας I

➤ Τα κυριότερα είδη πάσας που χρησιμοποιούνται ανάλογα με τις συνθήκες του παιχνιδιού είναι:

1. Πάσα στήθους
2. Σκαστή πάσα
3. Πάσα πάνω από το κεφάλι με τα δύο χέρια
4. Πάσα με τεντωμένο χέρι από κάτω (bowling pass)
5. Απλή πάσα ώθησης με ένα χέρι
6. Μακρινή πάσα με ένα χέρι (baseball pass)



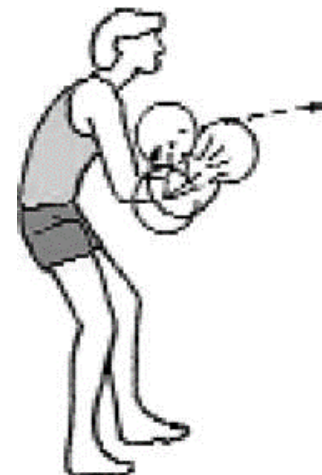
Είδη πάσας II

7. Πλάγια γυριστή πάσα με ένα χέρι
8. Ραχιαία πάσα
9. Πάσα χέρι με χέρι και "ντροπ" πάσα
10. Πάσα γυριστή από πάνω (ραβερσέ)
11. Πάσα "φόλλου"
12. Πάσα με ένα χέρι προς τα πίσω



Πάσα στήθους

- ✓ Είναι από τις πιο συνηθισμένες που χρησιμοποιούνται στο μπάσκετ και μπορεί να εκτελεστεί εξίσου καλά από στατική θέση ή μετά από κίνηση
- ✓ Είναι πάσα κυρίως περιφερειακή, ονομάζεται έτσι, διότι η μπάλα ξεκινάει από το ύψος του στήθους του παίκτη που κάνει την πάσα και καταλήγει στο στήθος του παραλήπτη

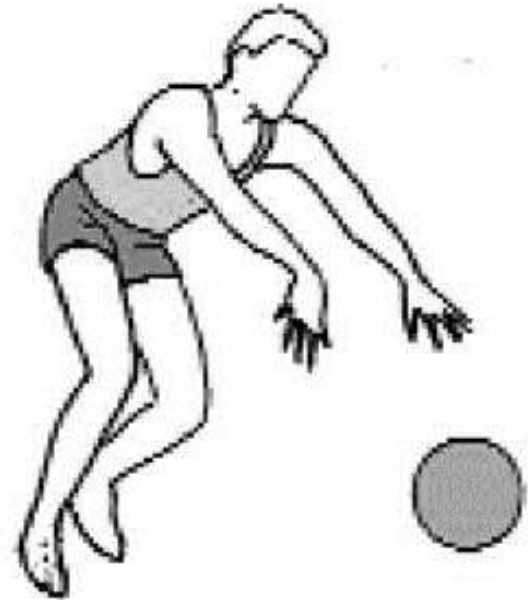


Σκαστή πάσα I

➤ Είναι η πιο σπουδαία παραλλαγή της πάσας στήθους και χρησιμοποιείται:

α) για την τροφοδότηση των ψηλών παικτών κάτω και μέσα στη ρακέτα

β) στον αιφνιδιασμό για την πρώτη και την τελική πάσα



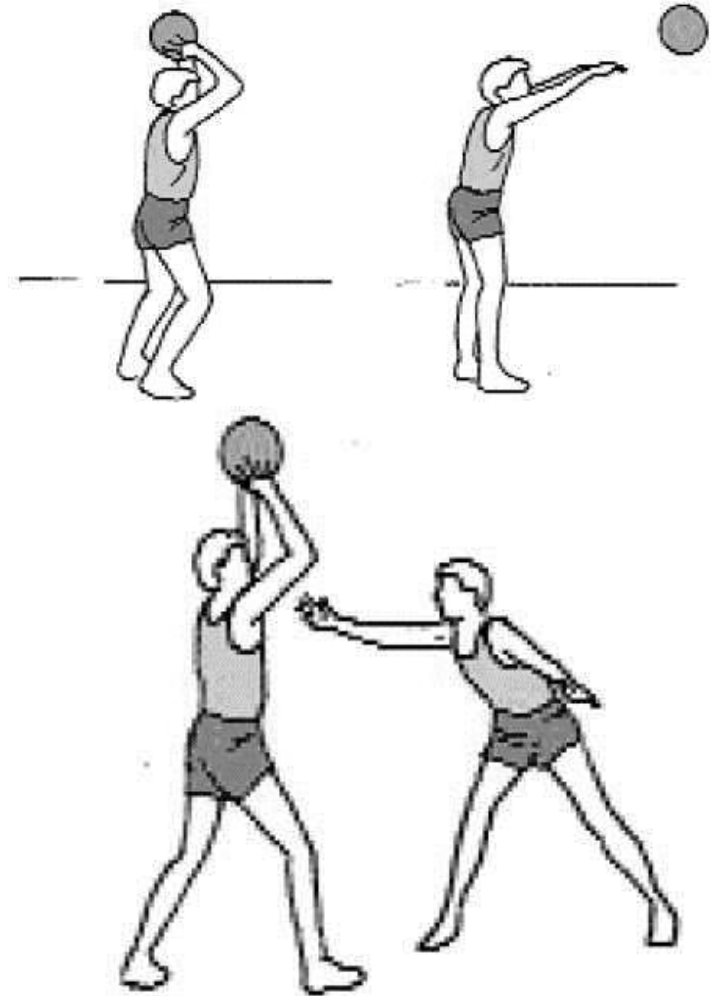
Σκαστή πάσα II

- ✓ Ονομάζεται σκαστή, γιατί καταλήγει στον παραλήπτη μετά από ένα σκάσιμο της μπάλας στο έδαφος
- ✓ Το σημείο, στο οποίο πρέπει να σκάσει η μπάλα, είναι τα $\frac{2}{3}$ της απόστασης του παίκτη που κάνει την πάσα και του αποδέκτη της
- ✓ Κύρια τεχνική διαφορά με την πάσα στήθους:
 - τα χέρια είναι τεντωμένα διαγώνια προς τα κάτω
 - ο κορμός γέρνει πολύ προς τα εμπρός



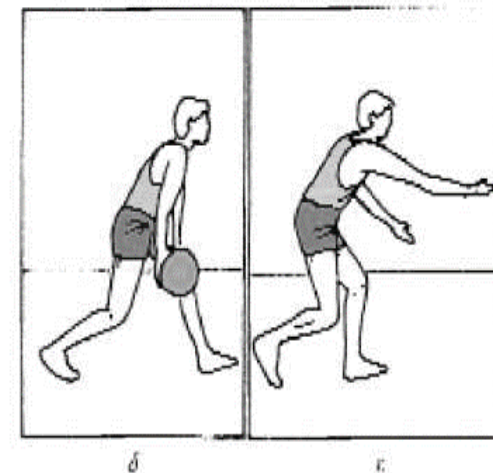
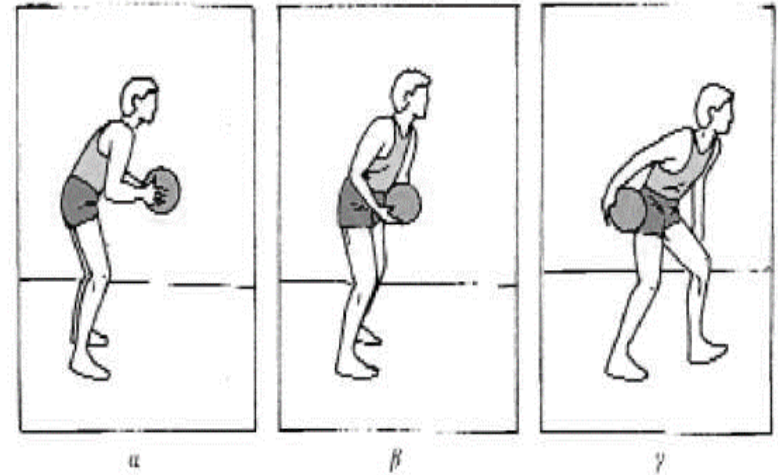
Πάσα πάνω από το κεφάλι με τα δύο χέρια

- ✓ χρησιμοποιείται κυρίως από τους παίκτες, που βρίσκονται κάτω από αμυντική πίεση
- ✓ Είναι πολύ καλή πάσα για την τροφοδότηση των ψηλών και η πιο κατάλληλη για την πρώτη πάσα μετά από αμυντικό rebound για την έναρξη του αιφνιδιασμού



Πάσα με τεντωμένο χέρι από κάτω (bowling pass)

- ✓ χρησιμοποιείται κυρίως για κοντινές αποστάσεις και όταν ο παίκτης βρίσκεται κάτω από αμυντική πίεση
- ✓ συνδυάζεται με μεγάλη επιτυχία με την ντρίμπλα

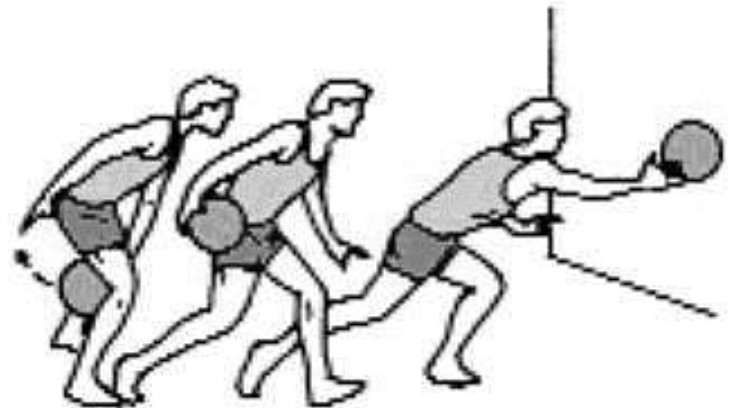
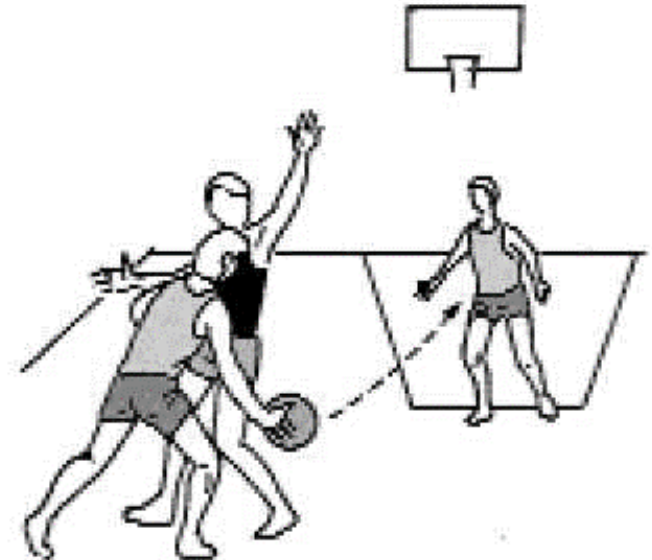


Απλή πάσα ώθησης με ένα χέρι

- ✓ Είναι πολύ εύχρηστη και εκρηκτική και χρησιμοποιείται κυρίως για κοντινές αποστάσεις
- ✓ Παραλλαγές της πάσας αυτής είναι:

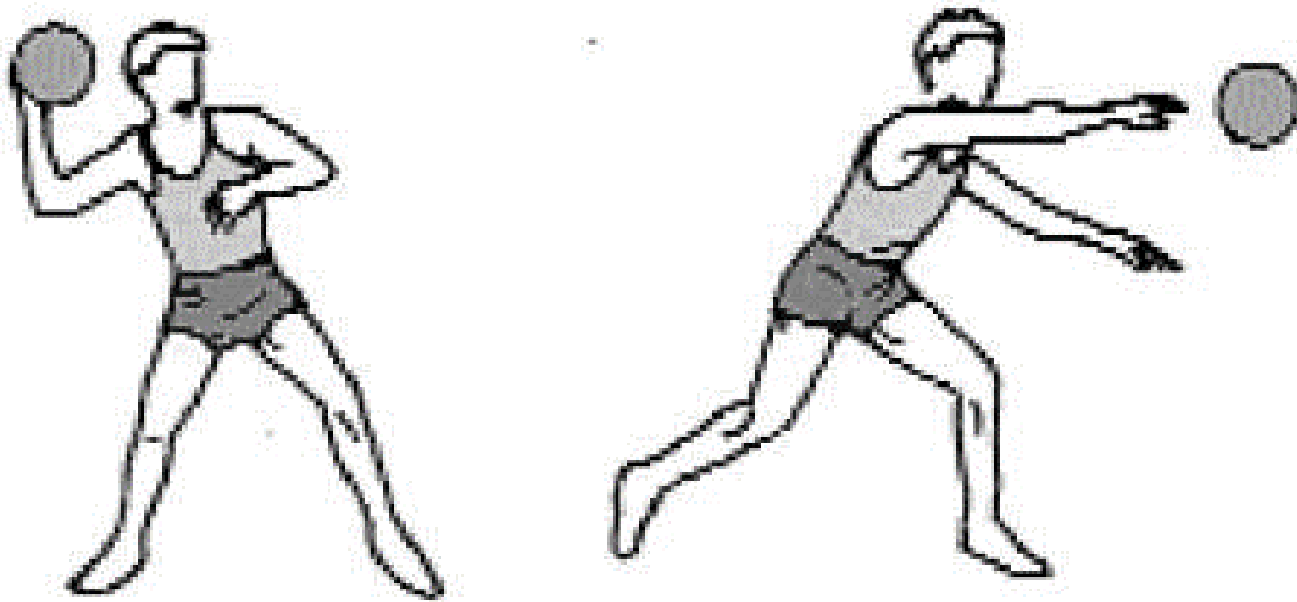
α) απλή πάσα ώθησης με ένα χέρι από στάση

β) απλή πάσα ώθησης με ένα χέρι μετά από κατακόρυφο άλμα



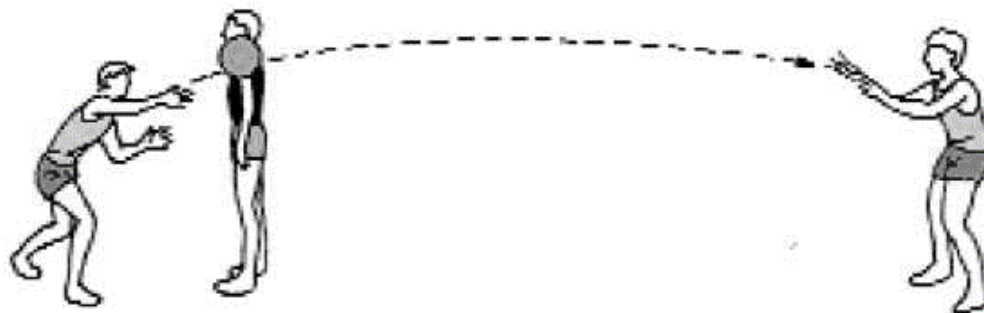
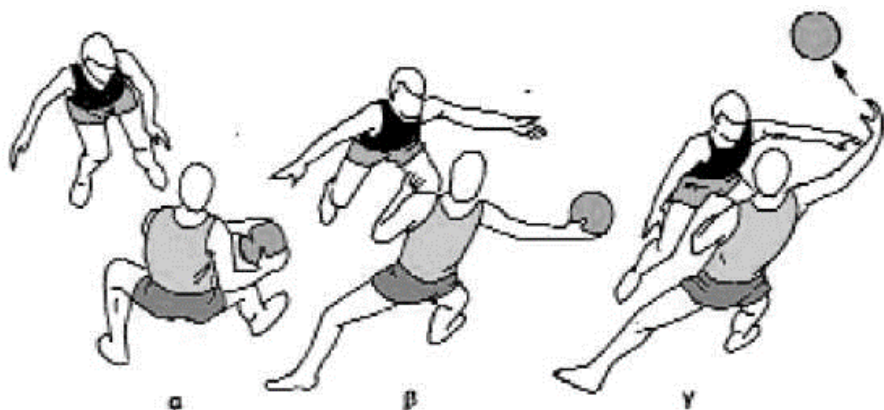
Μακρινή πάσα με ένα χέρι (baseball pass)

- ✓ χρησιμοποιείται κυρίως για τον αιφνιδιασμό
- ✓ είναι λίγο επικίνδυνη γι' αυτό ο πασέρ πρέπει να είναι καλά εξασκημένος για να την εκτελέσει



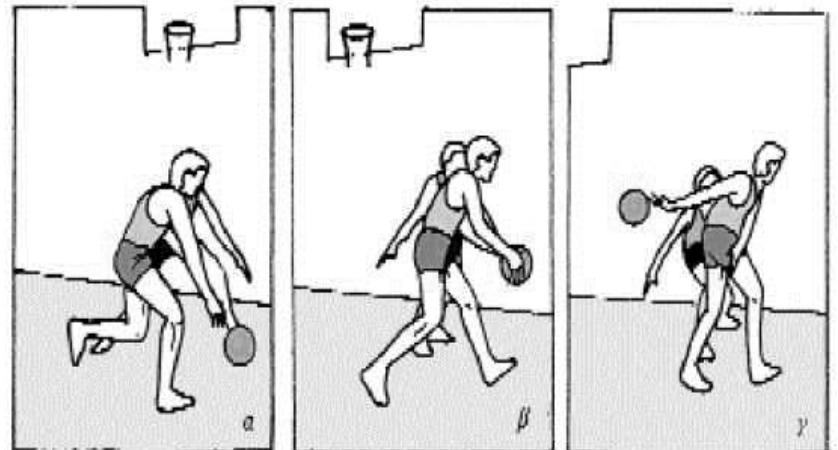
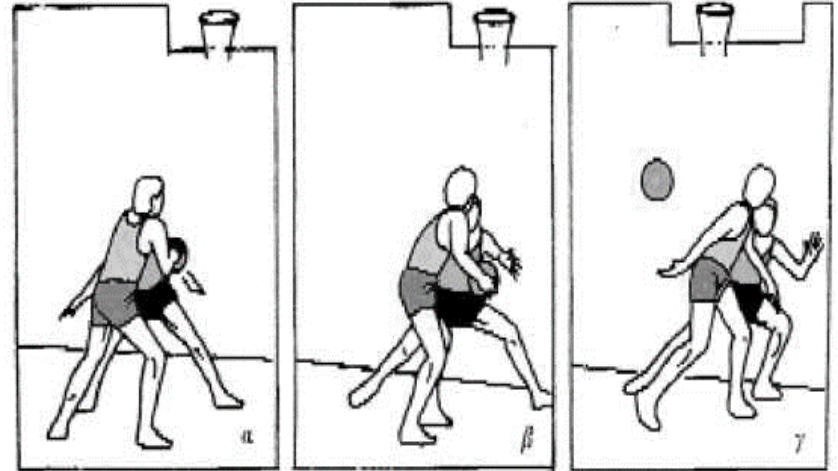
Πλάγια γυριστή πάσα με ένα χέρι

- ✓ χρησιμοποιείται πολύ, όταν ο κάτοχος της μπάλας είναι στενά μαρκαρισμένος



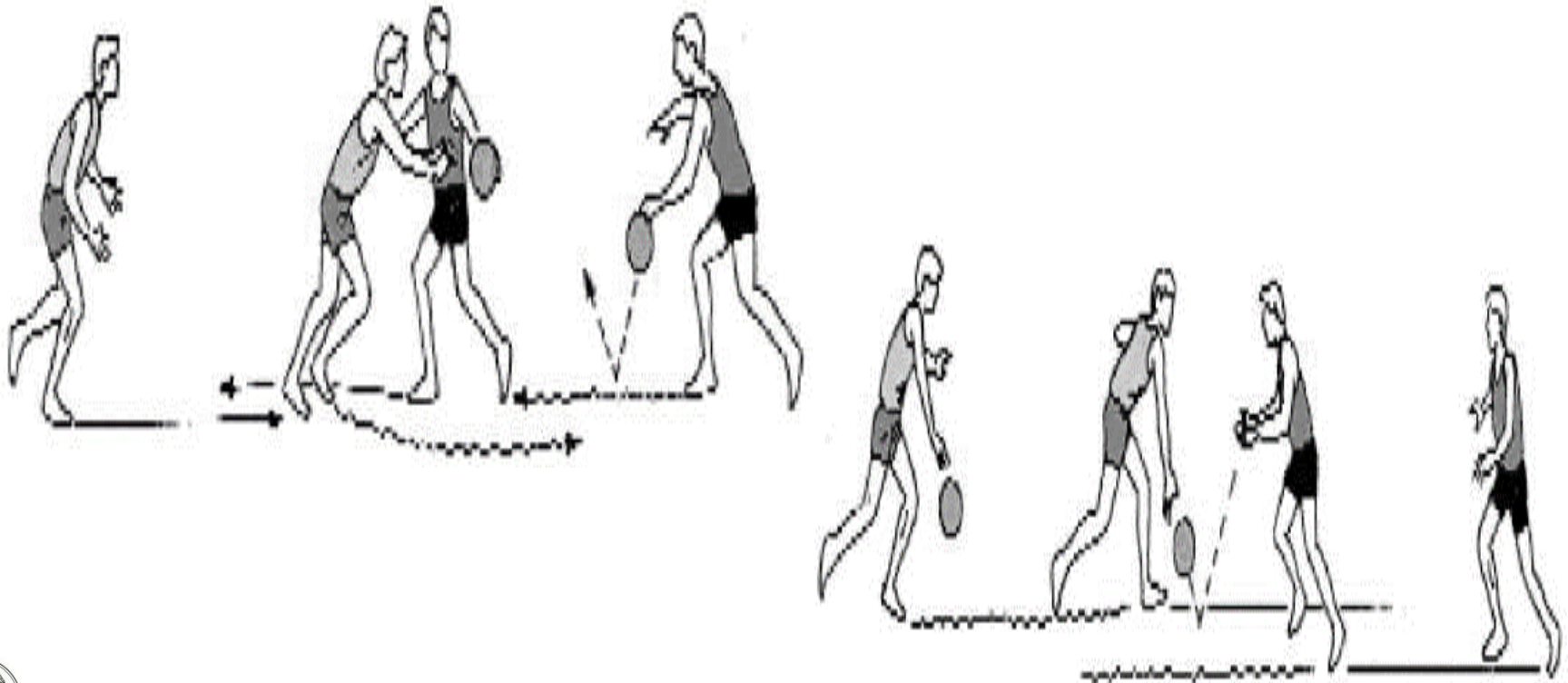
Ραχιαία πάσα

- ✓ χρησιμοποιείται από τους επιτιθέμενους, όταν υπάρχει αριθμητική υπεροχή έναντι των αντιπάλων και ιδιαίτερα στον αιφνιδιασμό
- ✓ Επειδή η πάσα αυτή είναι λίγο ριψοκίνδυνη και γίνονται πολλές λανθασμένες πάσες, πολλοί προπονητές δεν την προτιμούν σχεδόν καθόλου



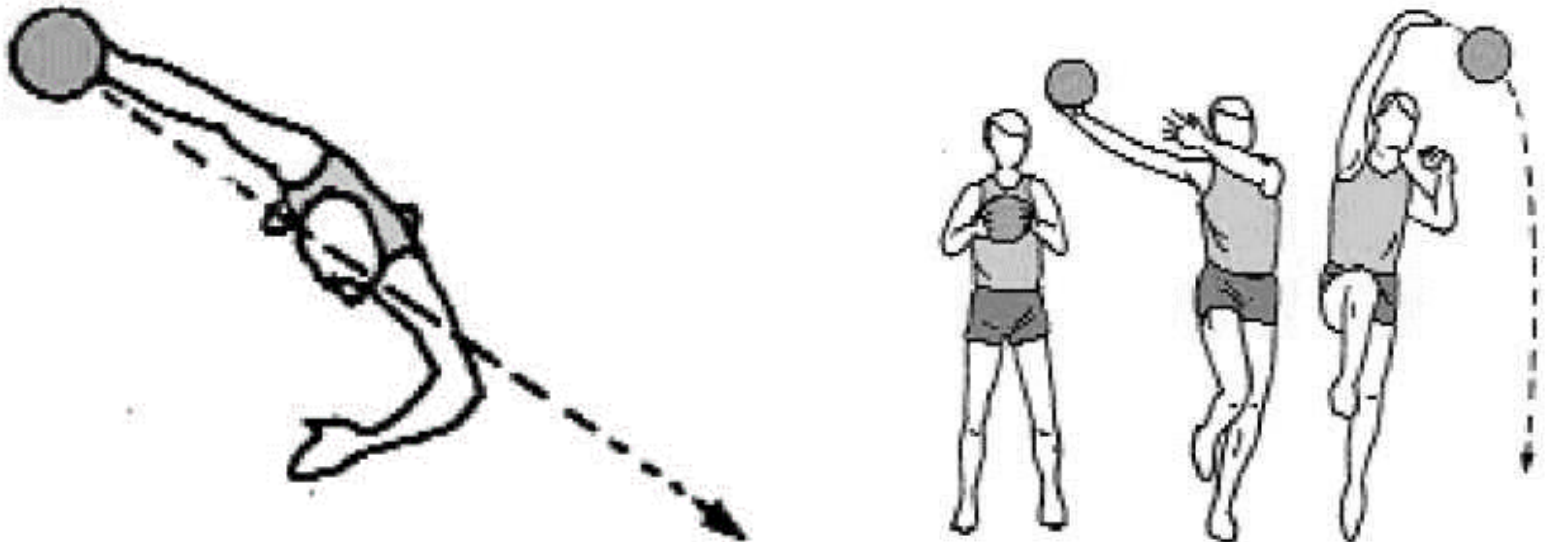
Πάσα χέρι με χέρι - "ντροπ" πάσα

- ✓ Χρησιμοποιούνται για κοντινές αποστάσεις σε ειδικές στιγμές του παιχνιδιού, κυρίως από τους κεντρικούς για τα διάφορα κοψίματα και "σκριν" των συμπαικτών τους



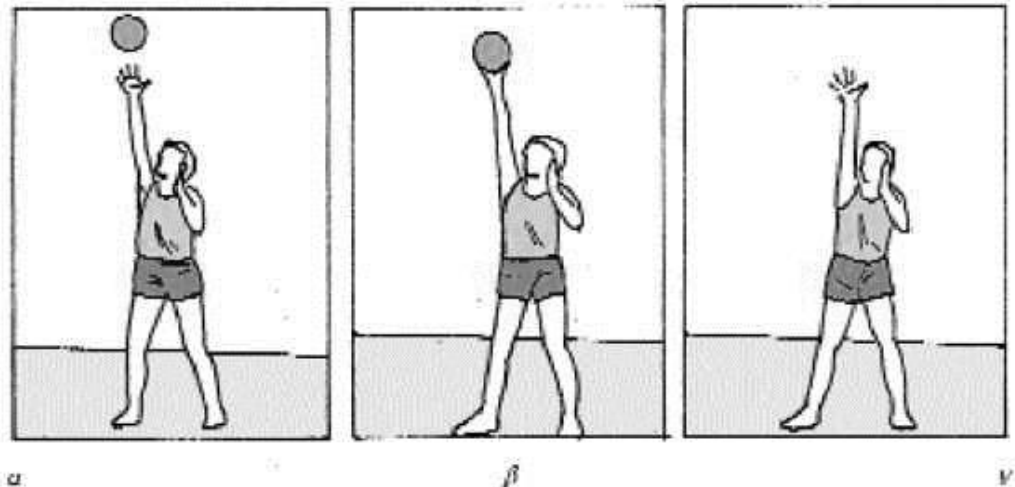
Πάσα γυριστή από πάνω “ραβερσέ” (hook pass)

- ✓ Είναι πολύ αποτελεσματική, χρησιμοποιείται από τους ψηλούς παίκτες μετά από αμυντικό rebound και στον αιφνιδιασμό, όταν υπάρχει αριθμητική υπεροχή έναντι των αντιπάλων



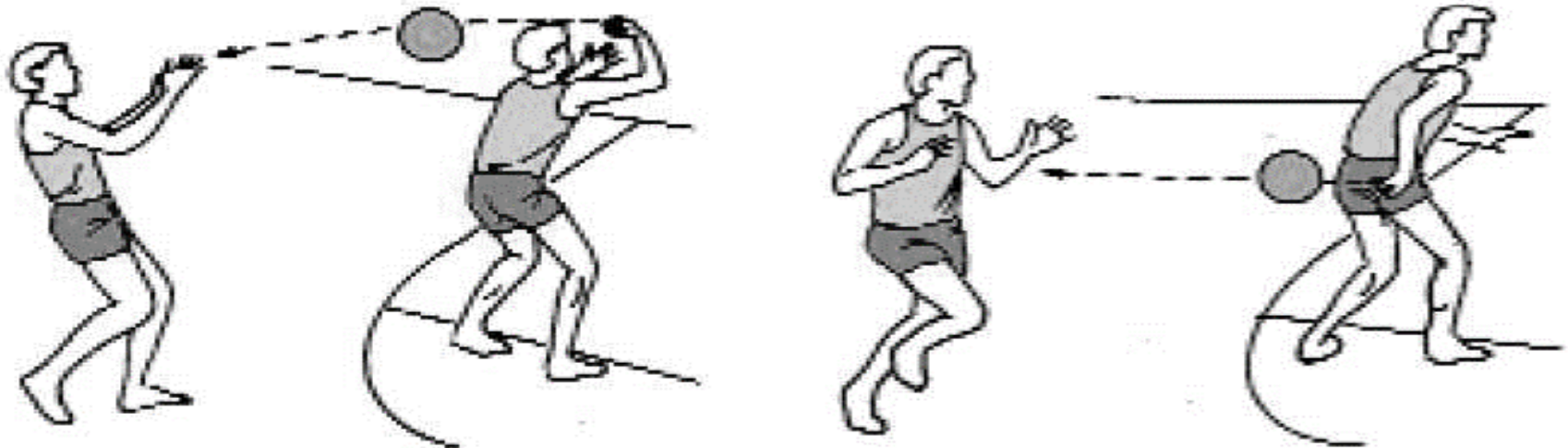
Πάσα "φόλου"

- ✓ Χρησιμοποιείται κυρίως από τους κεντρικούς παίκτες όταν πιέζονται από πολλούς αμυντικούς



Πάσα με ένα χέρι προς τα πίσω

- ✓ Χρησιμοποιείται κυρίως όταν ο παίκτης που κάνει την πάσα στέκεται με την πλάτη στον παραλήπτη
- ✓ Έχουμε δύο παραλλαγές στην πάσα αυτή:
 - α) Πάσα πάνω από την ωμοπλάτη
 - β) Πάσα από το ύψος της λεκάνης



Σημεία έμφασης

- ✓ Καλή πάσα είναι αυτή που μπορεί ο συμπαίκτης να πιάσει
- ✓ Όταν πασάρεις κάνε βήμα προς τον αποδέκτη
- ✓ Όταν υποδέχεσαι πάσα κάνε βήμα προς τα πίσω
- ✓ Η ρίψη της μπάλας πρέπει να έχει απαραίτητα ανάποδα φάλτσα, για να γίνεται η πορεία της ομαλότερη και η υποδοχή ευκολότερη



Μεθοδολογία διδασκαλίας I

- Εκμάθηση της δεξιότητας
 1. Παρουσίαση της δεξιότητας στην τελική της μορφή
 2. Επιμερισμό της κίνησης σε κομμάτια
 3. Προκαταρτικές ασκήσεις για κάθε κομμάτι
 4. Σύνθεση των επιμέρους κομματιών
 5. Εκτέλεση βασικών κινήσεων σε στατική μορφή ή σε αργό ρυθμό
 6. Εκτέλεση της δεξιότητας στην πιο απλή της μορφή



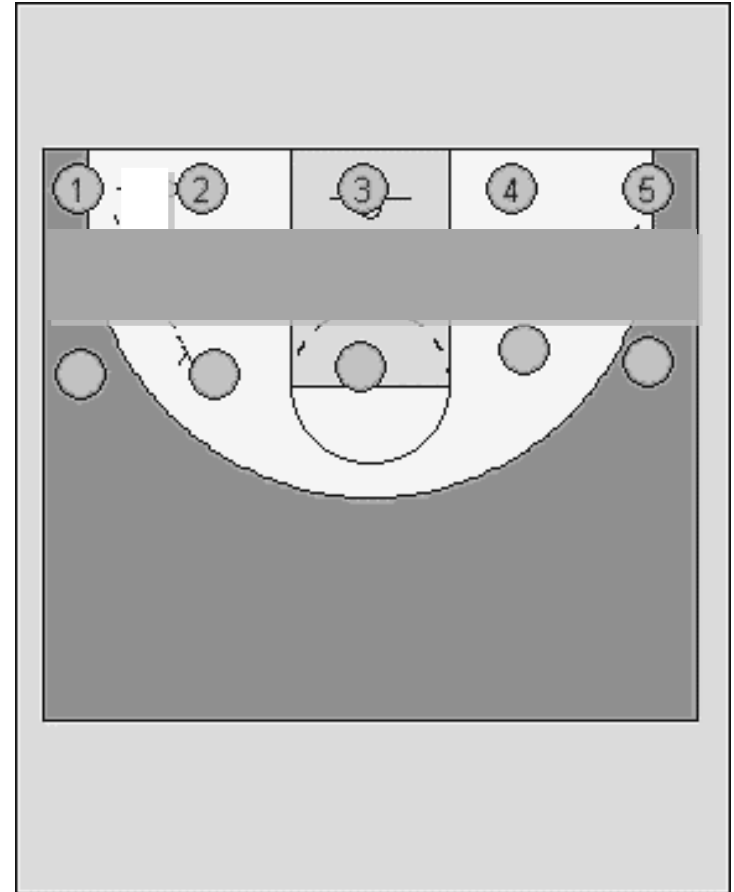
Μεθοδολογία διδασκαλίας II

- **Εμπέδωση της δεξιότητας**
 1. **Εκτέλεση της δεξιότητας με ειδικές ασκήσεις**
 2. **Αυξομείωση του ρυθμού εκτέλεσης**
 3. **Εκμάθηση παραλλαγών της δεξιότητας**
 4. **Επιβάρυνση της δεξιότητας με διάφορες μορφές δυσκολίας (ταχύτητας, χώρου, κατεύθυνσης, εμπόδια)**
 5. **Με αντιμετώπιση ή παρεμβολή αντιπάλου**
 6. **Με συμμετοχή συμπαικτών (συνεργασία 2-3)**
 7. **Με συμμετοχή συμπαικτών και αντιπάλων**



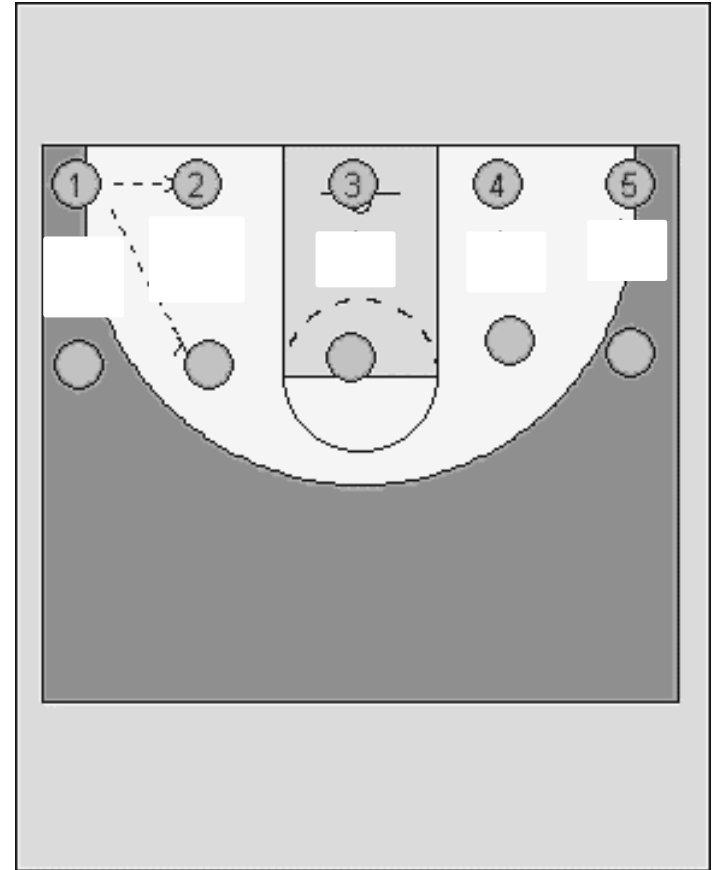
Ασκήσεις I

- Τοποθέτηση των μαθητών απέναντι, πασάρουν ο ένα στον άλλον.



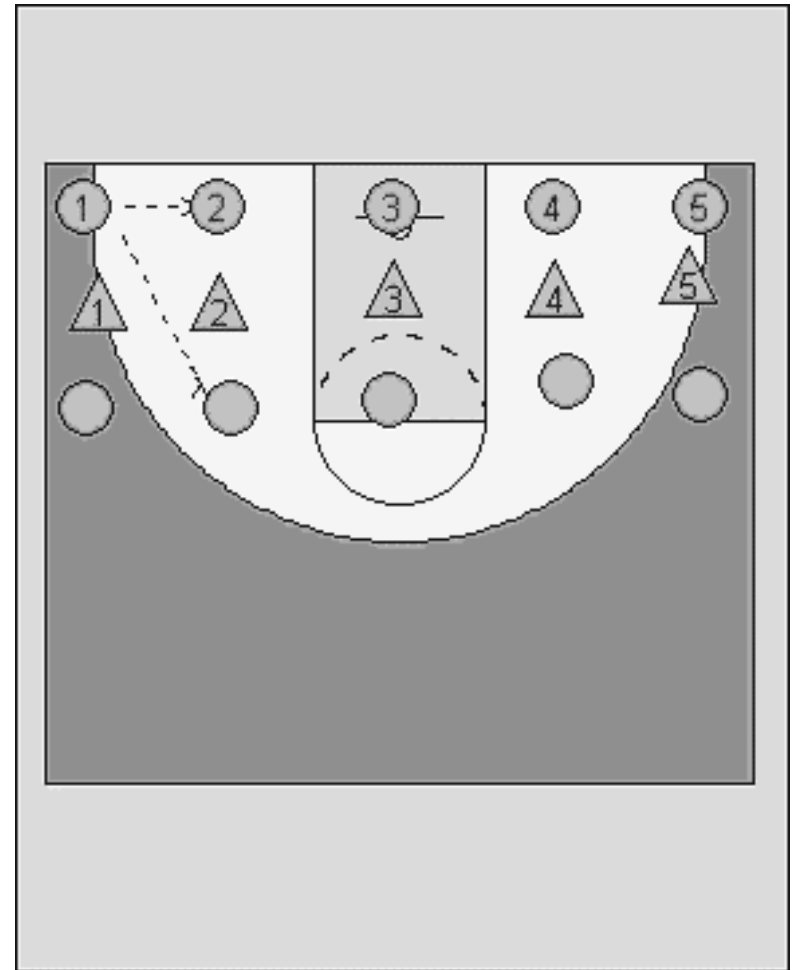
Ασκήσεις II

- Τοποθέτηση των μαθητών απέναντι, πασάρουν ο ένα διαγώνια στον άλλον



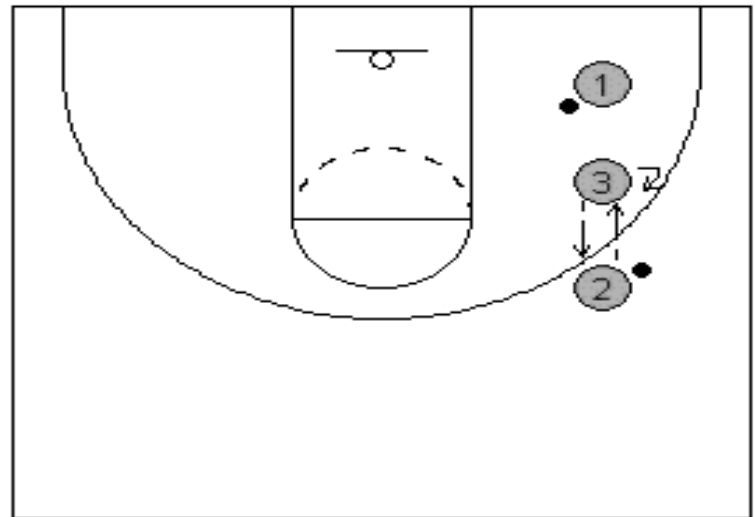
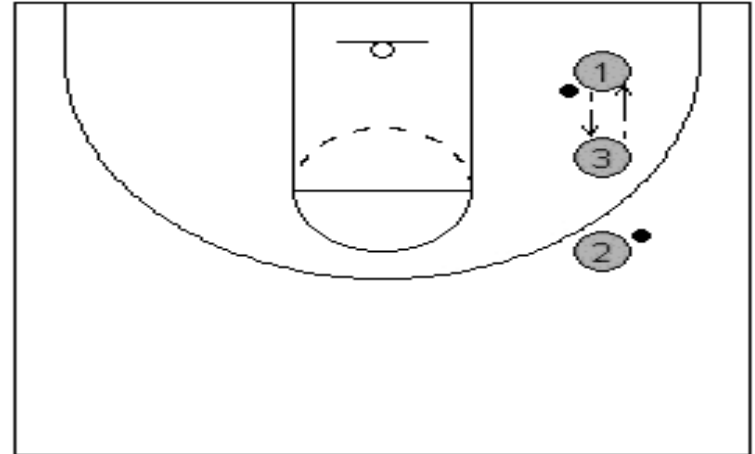
Ασκήσεις III

- Τοποθέτηση των μαθητών σε τρεις σειρές, η μεσαία σειρά παικτών παίζει το ρόλο των αμυντικών, προσπαθώντας να εμποδίσει την πάσα και να την κλέψει, οι έξω σειρές πασάρουν



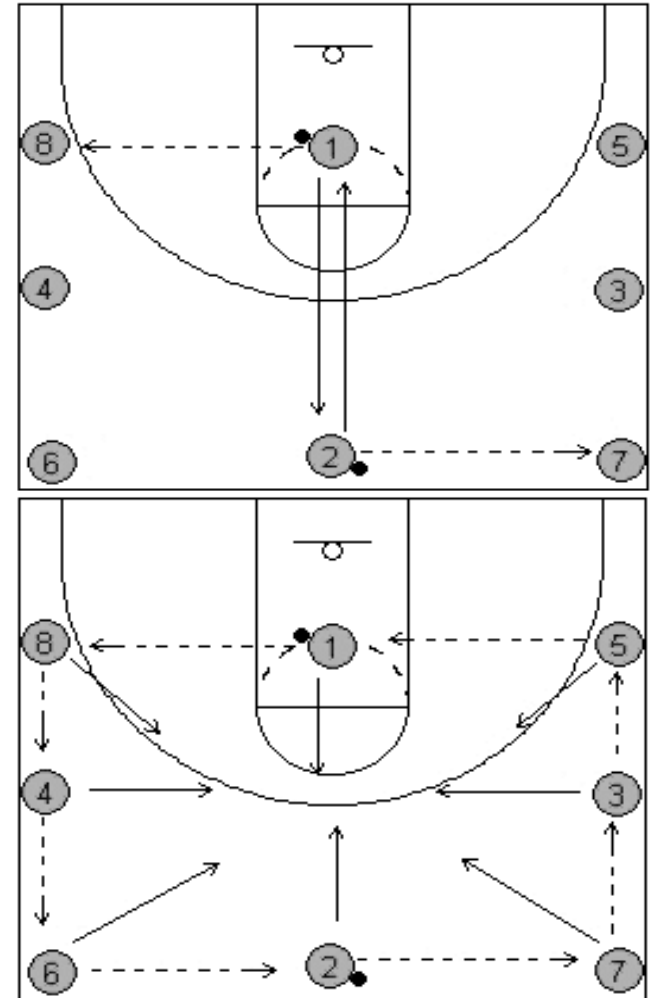
Ασκήσεις IV

- Πάσα από τον μεσαίο παίκτη
- Ο 1 πασάρει στον 3 ο οποίος του επιστρέφει αμέσως τη μπάλα, κάνει μετωπιαία στροφή και κάνει το ίδιο με τον 2
- Αλλάζουν ρόλους μετά από 30 δευτερόλεπτα



Ασκήσεις V

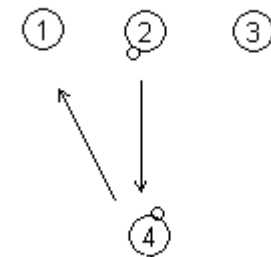
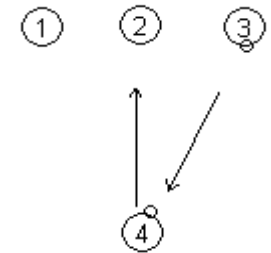
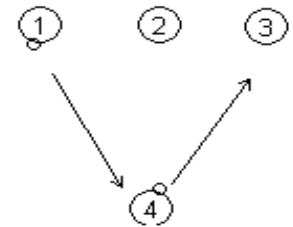
- Πάσα και τρέξιμο
- Κάθε παίκτης έχει ένα συμπαίκτη ζευγάρι 1 – 2, 3 – 4, 5 – 6, 7 – 8
- Οι 1 και 2 έχουν αρχικά τη μπάλα
- Πασάρουν προς τα δεξιά
- Μετά την πάσα τρέχουν και αλλάζουν θέση με το ζευγάρι τους
- ✓ Η άσκηση εκπαιδεύει τους αθλητές να κινούνται γρήγορα και άμεσα μετά την πάσα
- ✓ είναι μια καλή εφαρμογή προπόνησης ταχύτητας για καλαθοσφαιριστές



Ασκήσεις VI

➤ Πάσα “πολυβόλο”

- Οι 1 και 4 αρχικά με μπάλα με τον 4 απέναντι από τους 1,2,3
- Ο 4 πασάρει στον 3 και υποδέχεται την πάσα του 1
- Έπειτα πασάρει στον 2 υποδέχεται την πάσα του 3 κ.ο.κ
- Αλλάζουν ρόλους μετά από 30 δευτερόλεπτα



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης Ι. Κινήσεις με μπάλα (πάσα)». Έκδοση: 1.0.
Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:
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

