



# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Ι

Ενότητα 6. Κινήσεις με μπάλα: Στατικό σουτ

Γαλαζούλας Χρήστος

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης



# 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

Στατικό σουτ



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. Προϋποθέσεις για ένα καλό σουτ
2. Είδη σουτ
3. Σημεία έμφασης
4. Μεθοδολογία διδασκαλίας
5. Τεχνική εκτέλεση
6. Ασκήσεις



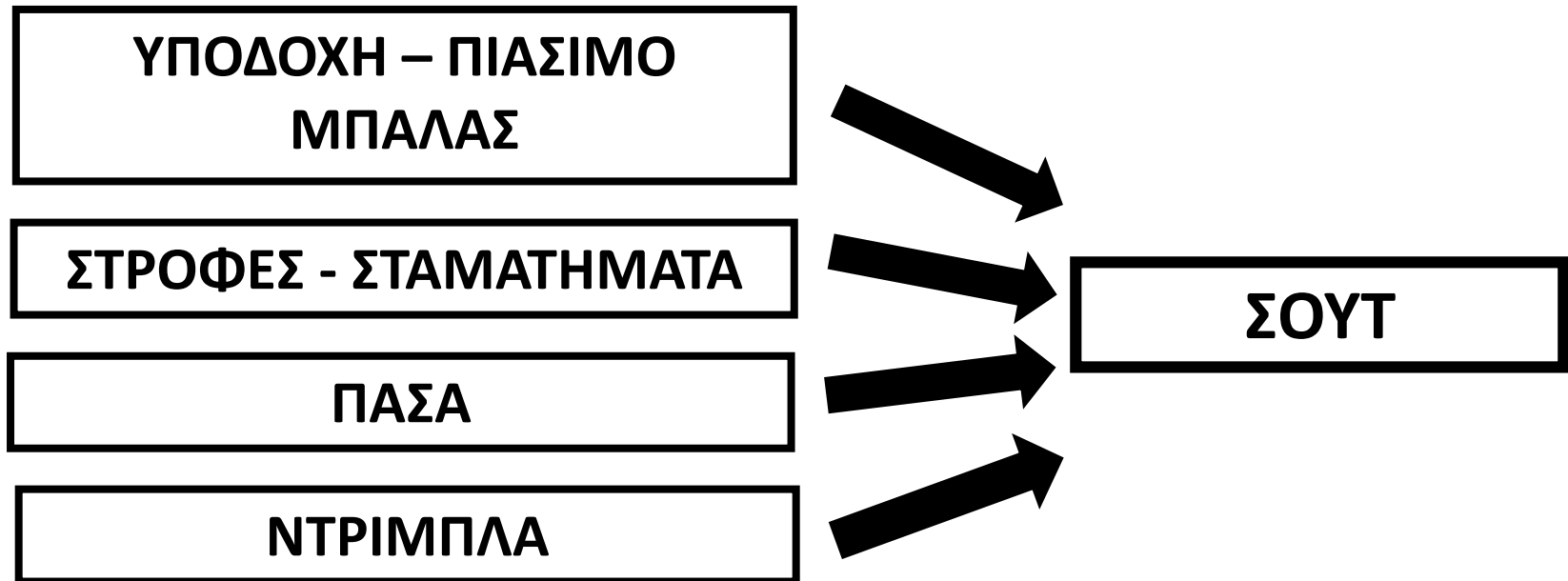
# Σκοποί ενότητας

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



# Βολή (Shot)

- Όλες οι τεχνικές δεξιότητες του μπάσκετ βοηθούν στο να πλησιάσει η μπάλα στο καλάθι, για να εκφραστεί η τεχνική δεξιότητα της βολής (shot)



# Προϋποθέσεις για ένα καλό σουτ

- Για το καλό σουτ, ο αθλητής πρέπει να είναι διανοητικά και φυσικά προετοιμασμένος

Διανοητικά προετοιμασμένος  
είναι, αν έχει:



- α) αυτοσυγκέντρωση
- β) χαλάρωση
- γ) εμπιστοσύνη στον εαυτό του  
για την επιτυχία (αυτοπεποίθηση)
- δ) επιθυμία για την επιτυχία

Φυσικά προετοιμασμένος  
είναι, αν έχει:



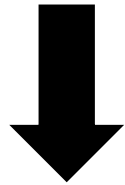
- α) ισορροπία του σώματος
- β) σωστή θέση της μπάλας πριν τη βολή (στήθος)
- γ) συγχρονισμό και συντονισμό των μελών του σώματός του
- δ) στόχο (σημείο που σημαδεύουμε)





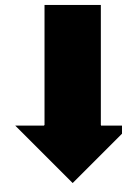
# Είδη βολής (σουτ)

## ➤ Στατικά σουτ



- Βολή με ένα χέρι σε στάση

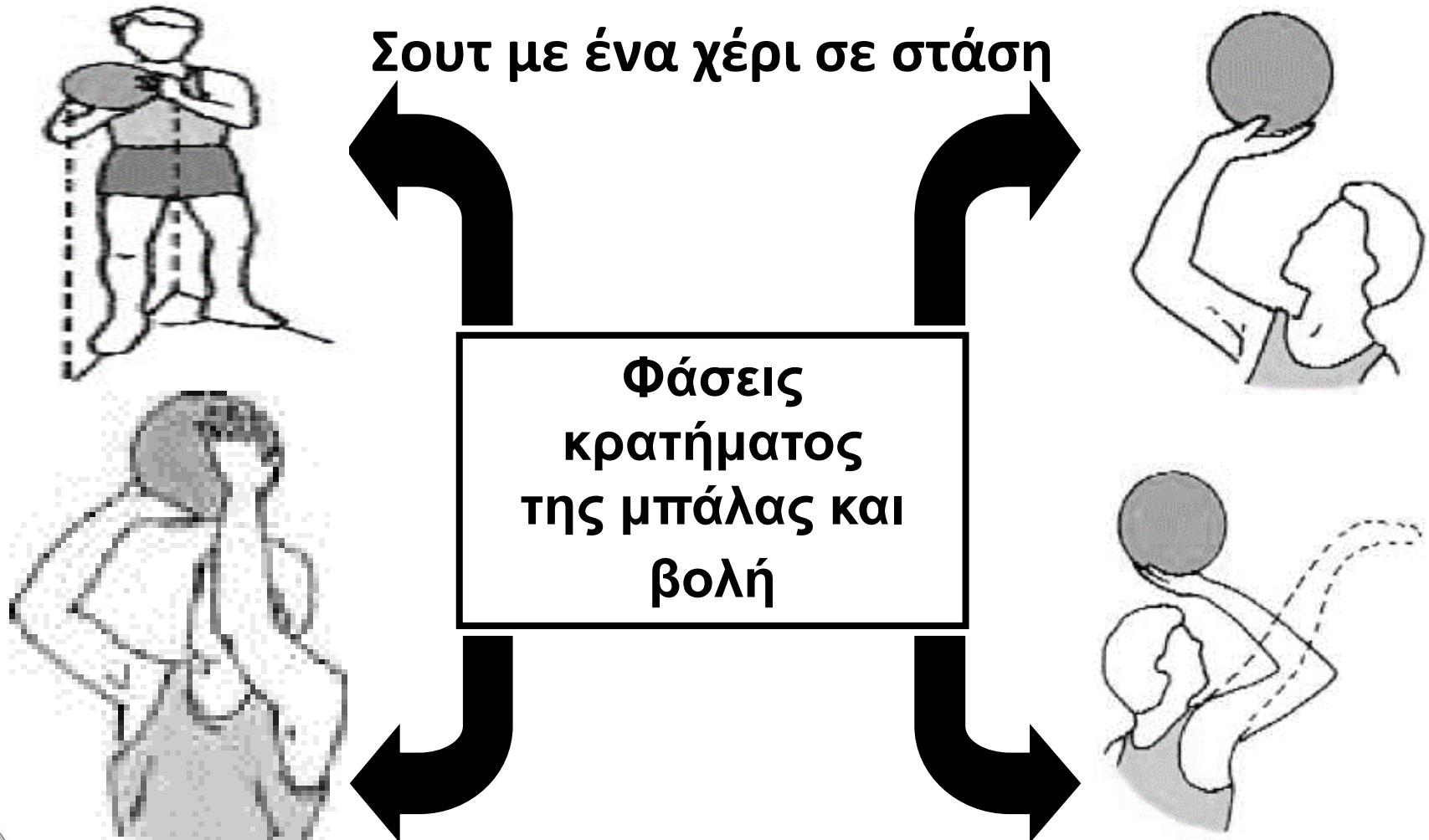
## ➤ Σουτ σε κίνηση



- Διείσδυση και βολή (lay up shot μπάσιμο)
- Βολή με άλμα (jump shot)
- Γυριστή βολή (hook shot - ραβέρσα)



# Στατικό σουτ (βολή)



# Σημεία έμφασης

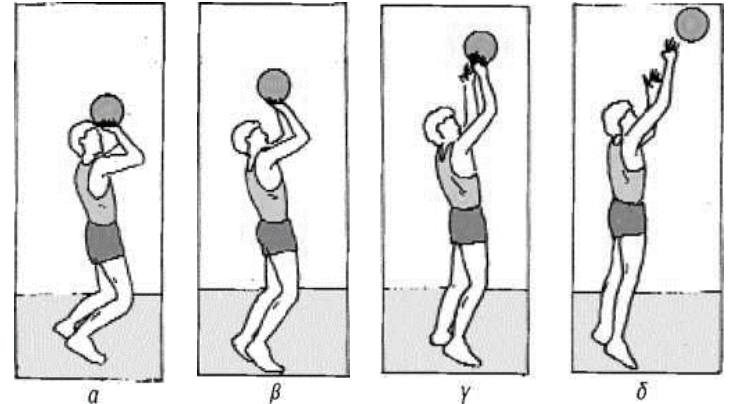
➤ Βολή με ένα χέρι σε στάση

✓ Ισορροπία και χαλαρή θέση

✓ Άνοιγμα ποδιών = άνοιγμα ώμων

✓ Ομώνυμο πόδι λίγο πιο μπροστά και γωνία ποδιών 35-45°

✓ Αγκώνας κάτω από την μπάλα, πήχης σε ευθεία με το σώμα



# 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

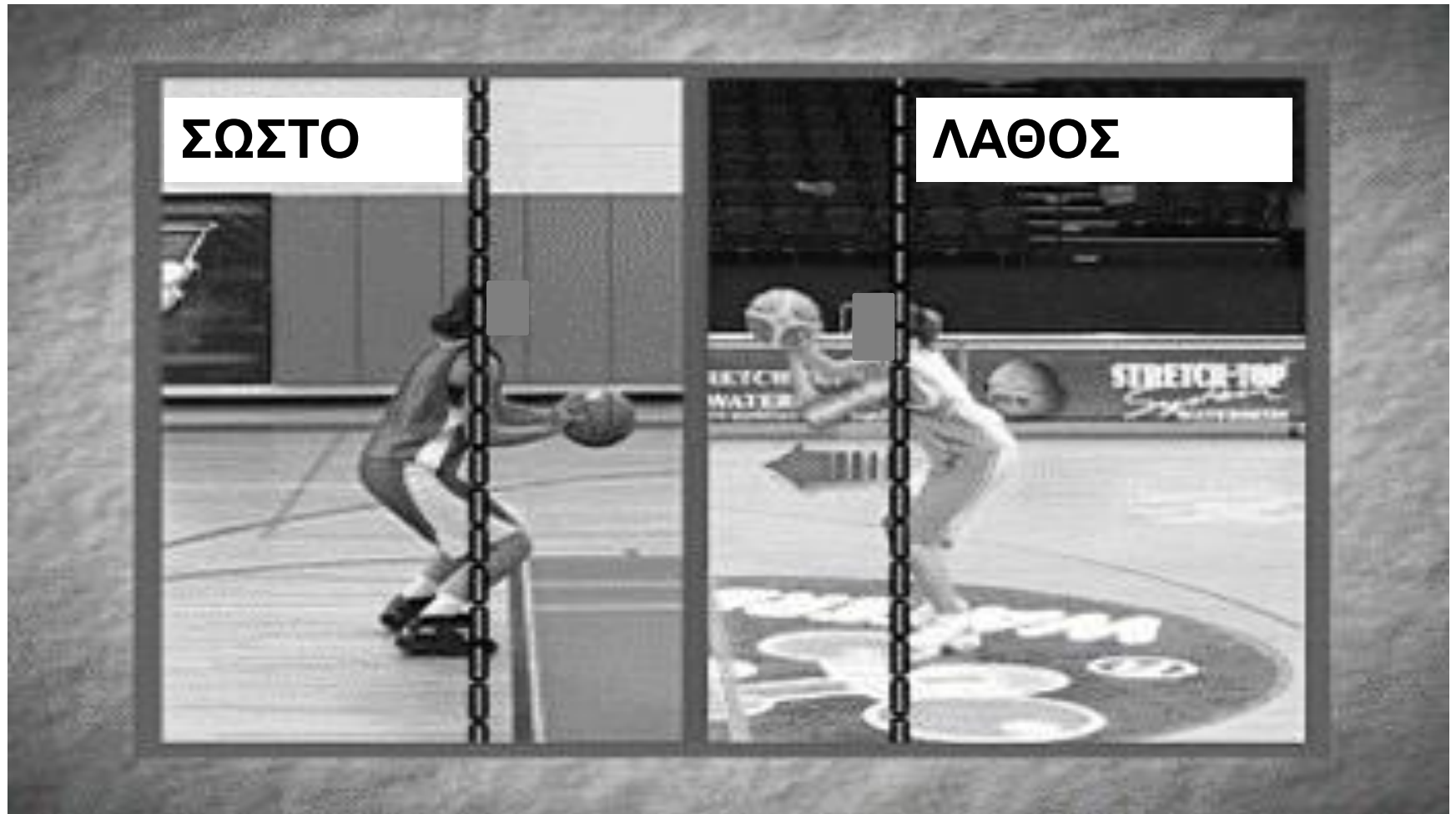


# Μεθοδολογία διδασκαλίας II

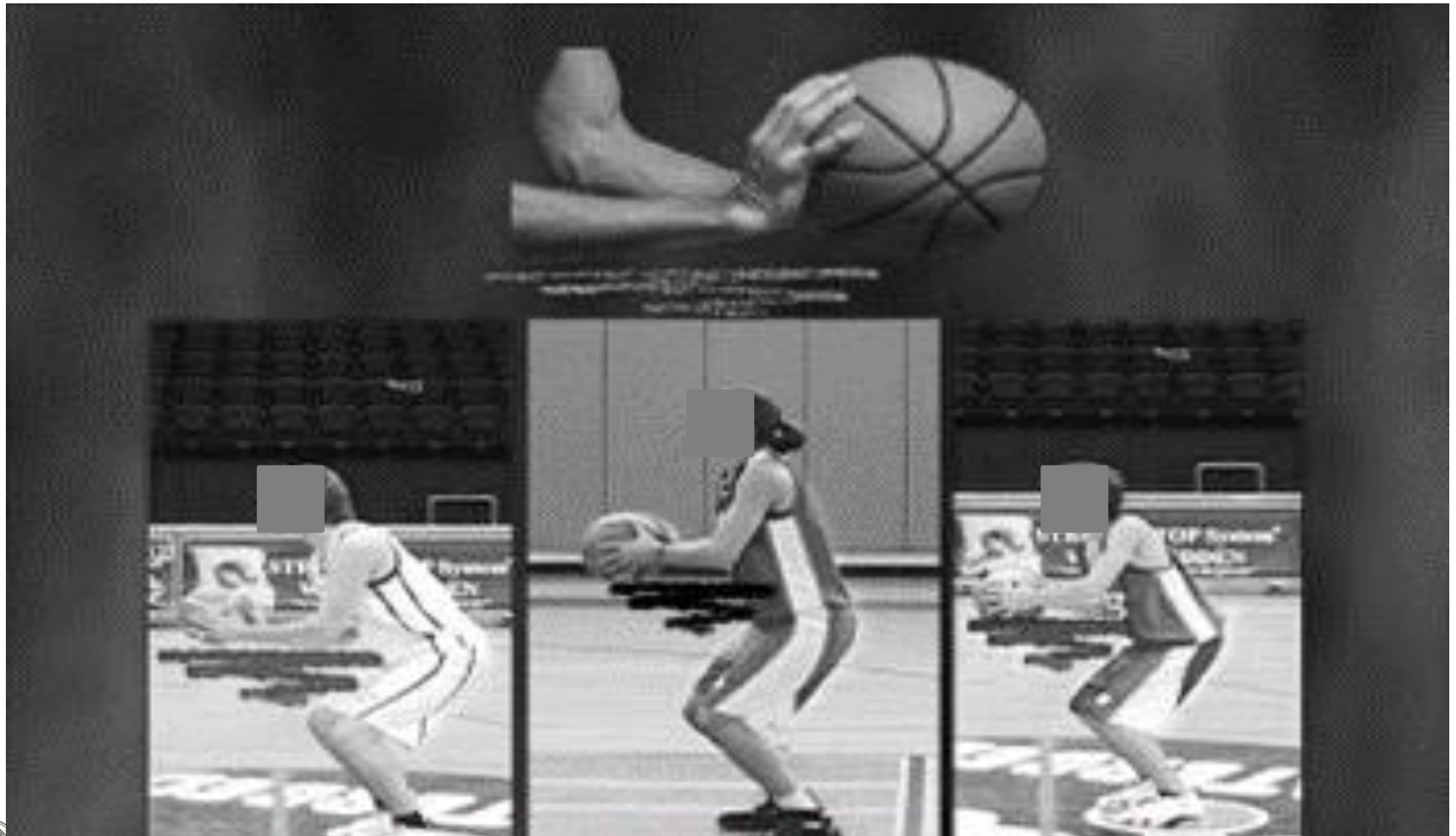
- **Εμπέδωση της δεξιότητας**
  1. **Εκτέλεση της δεξιότητας με ειδικές ασκήσεις**
  2. **Αυξομείωση του ρυθμού εκτέλεσης**
  3. **Εκμάθηση παραλλαγών της δεξιότητας**
  4. **Επιβάρυνση της δεξιότητας με διάφορες μορφές δυσκολίας (ταχύτητας, χώρου, κατεύθυνσης, εμπόδια)**
  5. **Με αντιμετώπιση ή παρεμβολή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



# Στάση κορμού



# Ύψος – απόσταση μπάλας από το σώμα



# Απελευθέρωση της μπάλας





# Τεχνική εκτέλεση I



# Τεχνική εκτέλεση II



# Στάση ποδιών



# Θέση χεριών στη μπάλα



# Ανύψωση της μπάλας



# Απελευθέρωση της μπάλας – θέση χεριών



Διδακτική της καλαθοσφαίρισης Ι

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.  
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης Ι. Κινήσεις με μπάλα (στατικό σουτ)».  
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

