



ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΟΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ II

Ενότητα 16. Ατομική άμυνα Man to Man

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.





Ατομική άμυνα Man to Man



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

Περιεχόμενα ενότητας

1. Βασικές αρχές ομαδικής άμυνας
2. Είδη man to man
3. Φυσικά και διανοητικά χαρακτηριστικά
4. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα
5. Μεθοδολογία διδασκαλίας
6. Περιπτώσεις άμυνας man to man



Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση των χαρακτηριστικών της ατομικής άμυνας man to man και η μεθοδολογία διδασκαλίας της



ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ I

- **Συνεργασία.** Βασίζεται στην επικοινωνία
- **Οπτικός έλεγχος.** Διαρκής επαφή με μπάλα (σε κάθε είδους άμυνα) και προσωπικό αντίπαλο (στην προσωπική άμυνα)
- **Αμυντικές ζώνες.** Η πίεση στον αντίπαλο αυξάνεται όσο μειώνεται η απόσταση του από το καλάθι



ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ II

- **Γραμμή μπάλας. Εφαρμογή της αρχής αυτής μέχρι περίπου το ύψος της γραμμής των ελευθέρων βολών**
- **Εσωτερικό πόδι εμπρός. Σκοπός να μην πάρει την μπάλα ο αντίπαλος ή αν την έχει να οδηγηθεί προς τις πλάγιες γραμμές**
- ✓ **Αυτή η αρχή δεν εφαρμόζεται στην άμυνα ζώνης και σε αυτήν της αδύνατης πλευράς**



ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ III

- **Κάλυψη της εσωτερικής. Το πλησιέστερο πόδι σ' αυτήν πρέπει να είναι εμπρός και να πατήσει τη γραμμή**
- **Αμυντική βοήθεια. Πίεση στη δυνατή πλευρά, θέση βοήθειας στην αδύνατη**
- **Αμυντική κάλυψη της ομαδικής επίθεσης**



Είδη Man To Man

1. Κανονικό

2. Σφιχτό

3. Χαλαρό

4. Με αλλαγές

5. Με παγίδες



Φυσικά χαρακτηριστικά I

- Για τη σωστή εφαρμογή της άμυνας man to man ο αμυνόμενος θα πρέπει να διαθέτει:
 - **Ταχύτητα ποδιών:** ώστε να μπορεί να ακολουθεί τον αντίπαλό του σε κάθε ενέργεια που θα κάνει
 - **Ισορροπία σώματος:** το βάρος του σώματος να είναι καλά κατανεμημένο και στα δύο πόδια και να διέρχεται το κέντρο βάρους ανάμεσά τους. Τα γόνατα να είναι ελαφρά λυγισμένα, η πλάτη ίσια, τα ισχία χαμηλά και κάθε άρθρωση να είναι λυγισμένη και χαλαρή. Το κεφάλι να είναι ψηλά, για να έχει καλή εικόνα του γηπέδου



Φυσικά χαρακτηριστικά II

- **Ομιλία:** στην άμυνα πρέπει οι αθλητές να επικοινωνούν μεταξύ τους, ώστε να ειδοποιούν ο ένας τον άλλον για τα screen που γίνονται, για πιθανή βοήθεια που χρειάζονται ή για αλλαγή αθλητών. Επίσης, η ομιλία βοηθά ψυχολογικά τους αμυνόμενους. Οι αθλητές πρέπει να ακούν καλά
- **Όραση:** ο αμυνόμενος πρέπει να έχει μεγάλη εικόνα του γηπέδου, για να ελέγχει τον αντίπαλό του, τη μπάλα αλλά και όλους τους άλλους επιτιθέμενους και τις κινήσεις τους, έτσι ώστε να προλαβαίνει να αντιδρά ανάλογα
- **Γρήγορα χέρια:** τα χέρια πρέπει να είναι πολύ γρήγορα, για να προλαβαίνουν οι αθλητές να κόβουν τις πάσες, που γίνονται από τον αντίπαλό τους



Διανοητικά χαρακτηριστικά I

- Για τη σωστή εφαρμογή της άμυνας man to man ο αμυνόμενος θα πρέπει να διαθέτει:
 - **Επιθυμία για νίκη:** το βασικότερο για έναν αθλητή του basketball, είναι να έχει την επιθυμία για νίκη. Αυτό ισχύει και για την επίθεση αλλά ακόμη περισσότερο για την άμυνα εξαιτίας του ότι ο αθλητής δεν έχει την μπάλα
 - **Ετοιμότητα:** ο αθλητής πρέπει να είναι πάντα σε ετοιμότητα, ώστε να αντιδρά γρήγορα. Ο αμυνόμενος ακολουθεί πάντα την κίνηση του επιτιθέμενου, γι' αυτό πρέπει να είναι έτοιμος για τη σωστή αντίδραση



Διανοητικά χαρακτηριστικά II

- **Επιθετικότητα:** ο αμυνόμενος πρέπει να παίζει επιθετικά, ώστε να κερδίζει πολλές αμφισβητούμενες φάσεις. Ο προπονητής πρέπει να ενθαρρύνει αυτήν την επιθετικότητα των αθλητών, διότι μ' αυτόν τον τρόπο αυξάνουν την πίεση στην άμυνα
- **Περηφάνια:** οι αθλητές πρέπει να έχουν περηφάνια, ώστε να μην εγκαταλείπουν τη μάχη και να αγωνίζονται, με σκοπό να κερδίσουν τη μπάλα από τον αντίπαλό τους
- **Εμπιστοσύνη:** οι αθλητές πρέπει να έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, να πιστεύουν ότι έχουν την ικανότητα να νικήσουν τους αντιπάλους τους και να κερδίσουν τη μπάλα
- **Αυτοσυγκέντρωση:** η άμυνα χρειάζεται την προσοχή και τη συγκέντρωση των αθλητών, για να μπορούν να αντιδρούν στις κινήσεις των επιτιθέμενων, όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Αν ο αθλητής θέλει να ξεκουραστεί για λίγο, πρέπει να το κάνει στην επίθεση



Πλεονεκτήματα I

- Τα πλεονεκτήματα της άμυνας man to man είναι τα εξής:
 1. Είναι πιο «υπεύθυνη» άμυνα
 2. Ο κάθε παίκτης αμύνεται σε αντίπαλο ανάλογα με τα προσόντα του και τις ικανότητές του
 3. Δίνει περισσότερες ευκαιρίες κλεψίματος και αιφνιδιασμού
 4. Γίνονται καλύτερα block out, γιατί ο κάθε παίκτης κάνει στον προσωπικό του αντίπαλο, άρα δημιουργούνται προϋποθέσεις για καλύτερα αμυντικά rebound



Πλεονεκτήματα II

5. Γίνονται αποτελεσματικά double team
6. Προσαρμόζονται πιο εύκολα σε κάθε επιθετική διάταξη
7. Δίνονται βοήθειες στον παίκτη που αμύνεται στον επιθετικό με τη μπάλα
8. Δημιουργεί κίνητρο για ανάπτυξη προσωπικών παραγόντων όπως υπερηφάνεια, εξυπνάδα, πείσμα, πρωτοβουλία κλπ.



Μειονεκτήματα I

- Τα μειονεκτήματα της άμυνας man to man είναι τα εξής:
 1. Χρειάζεται πολύ καλή φυσική κατάσταση
 2. Χρειάζεται καλή ατομική προετοιμασία των παικτών στην ατομική άμυνα man to man
 3. Γίνονται περισσότερα φάουλ
 4. Υπάρχει πρόβλημα στην αντιμετώπιση ενός πολύ καλού επιθετικού



Μειονεκτήματα II

5. Απαιτεί περισσότερο χρόνο για να εμπεδωθεί καλά και χρειάζεται πολλή και συχνή προπόνηση
6. Είναι δύσκολο να αναπτυχθεί ικανοποιητική η ομαδική υπευθυνότητα
7. Διασπάται σχετικά εύκολα από μια επίθεση με πολλά screen



Μεθοδολογία διδασκαλίας I

Κλιμάκωση

- Προϋποθέτει καλή γνώση της ατομικής αμυντικής τεχνικής και των συνεργασιών 2 και 3 παικτών. Γίνεται με 4 παίκτες σε διάταξη τετραγώνου και περιλαμβάνει τις παρακάτω 5 φάσεις:
 1. Απλό γύρισμα της μπάλας και τοποθετήσεις των παικτών
 2. Διεισδυτική ντρίμπλα των επιθετικών ανάμεσα σε δύο αμυντικούς με βοήθεια και ανάκαμψη

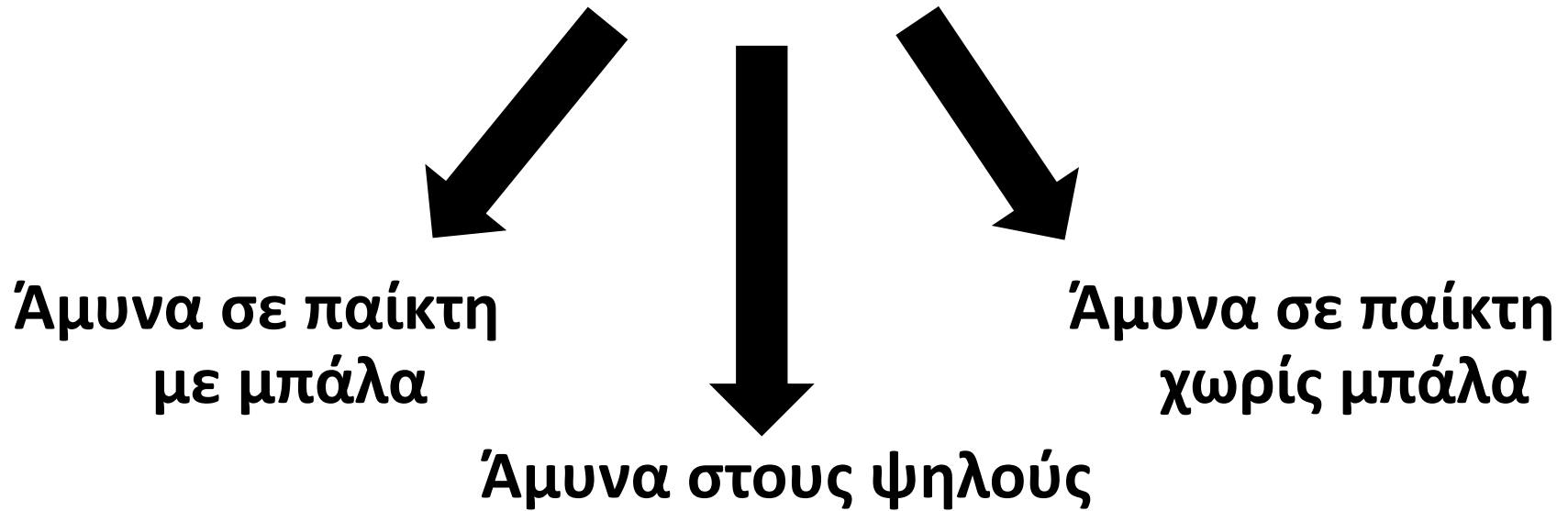


Μεθοδολογία διδασκαλίας II

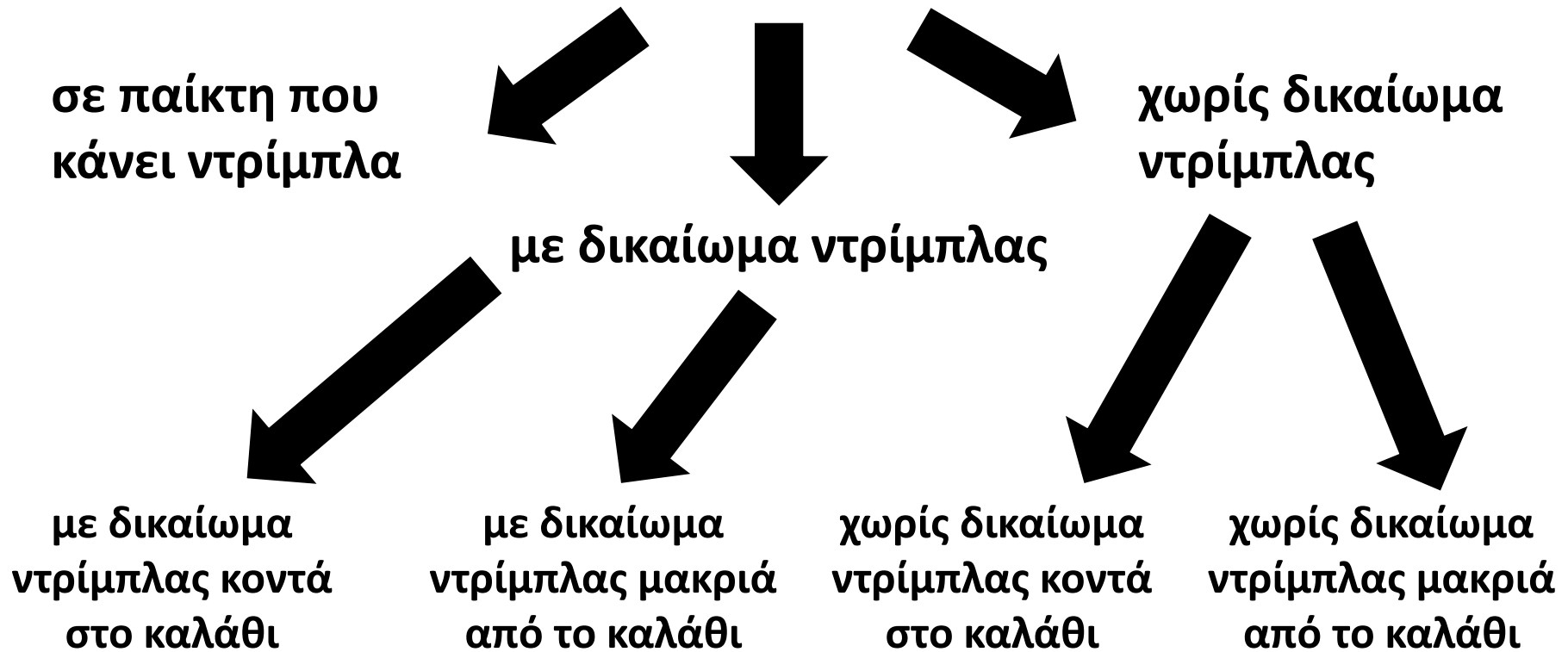
- 3. Διείσδυση από την εσωτερική, κλείσιμο του διαδρόμου από τον αμυντικό της αδύνατης πλευράς και επιστροφή της μπάλας έξω**
- 4. Προσθέτουμε κεντρικό παίκτη και εξασκούμε όλα τα παραπάνω. Ο κεντρικός δεν συμμετέχει σχεδόν ποτέ στις καλύψεις, αντίθετα οι υπόλοιποι βοηθούν τον κεντρικό στο μαρκάρισμα του προσωπικού του αντιπάλου, ιδιαίτερα αυτοί της αδύνατης πλευράς**
- 5. Ελεύθερη επιλογή κινήσεων από την επίθεση**



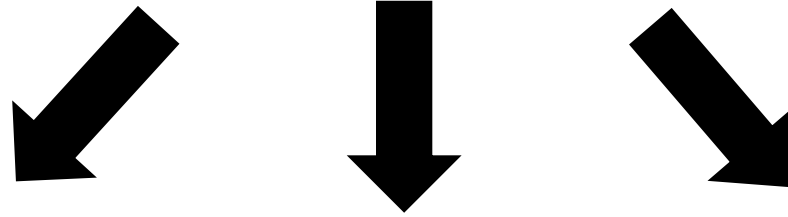
Προσωπική άμυνα man to man



Άμυνα σε παίκτη με μπάλα



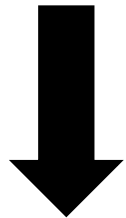
Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα



Άμυνα σε μία
πάσα απόσταση

Άμυνα σε δύο
πάσες απόσταση

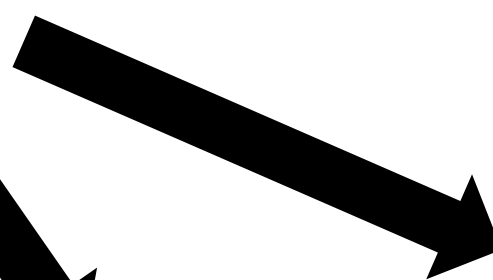
Άμυνα στην
αδύνατη πλευρά



Όταν ο
επιτιθέμενος
είναι πιο κοντά
στο καλάθι απ'
ότι η μπάλα



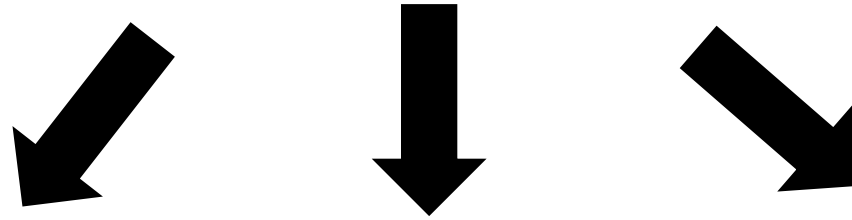
Όταν ο επιτιθέμενος
είναι πιο μακριά
από το καλάθι απ'
ότι η μπάλα



Όταν επιτιθέμενος
και μπάλα είναι
περίπου στην ίδια
απόσταση από το
καλάθι



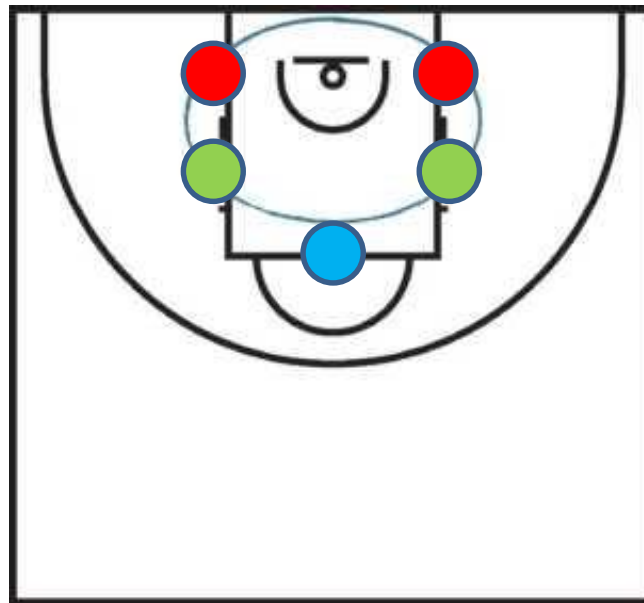
Άμυνα σε ψηλούς χωρίς μπάλα



Χαμηλή θέση

Μεσαία θέση

Ψηλή θέση



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης. Ατομική άμυνα Man to man». 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



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ