



# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ II

Ενότητα 18. Επιθετική συνεργασία παικτών εναντίον άμυνας  
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



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.





# Επιθετική συνεργασία παικτών εναντίον άμυνας Man to Man



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. **Είδη συνεργασιών**
2. **Παίκτες που συμμετέχουν στις συνεργασίες**
3. **Συνεργασία δύο παικτών**
4. **Συνεργασία τριών παικτών**
5. **Επίθεση man to man με 5 παίκτες**
6. **Προπονητικές αρχές**
7. **Χρησιμότητα επιθετικών συστημάτων**
8. **Επιθετικές τοποθετήσεις παικτών εναντίον man to man**
9. **Μεθοδολογία διδασκαλίας επιθετικών συστημάτων**



# Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση των επιθετικών συνεργασιών εναντίον άμυνας man to man και η μεθοδολογία διδασκαλίας τους



# Επιθετική συνεργασία

---

1. Με δύο παίκτες
2. Με τρεις παίκτες



# Επιθετική συνεργασία παικτών μπορεί να γίνει

**A. σε οποιοδήποτε χώρο του γηπέδου**

**B. σε οποιαδήποτε πλευρά της επίθεσης**

✓ **Χρειάζεται η εκμάθηση και αφομοίωσή της  
για να εφαρμόζεται καλύτερα η επιθετική  
τακτική της ομάδας**





# Παίκτες που συμμετέχουν στις συνεργασίες

1. Guard με guard
  2. Guard με forward
  3. Guard με pivot
  4. Forward με pivot
- ✓ Όταν συμμετέχουν περισσότεροι από δύο παίκτες τότε γίνεται συνδυασμός των παραπάνω



# Συνεργασία δύο παικτών

1. κίνηση give and go
2. παιχνίδια με screen

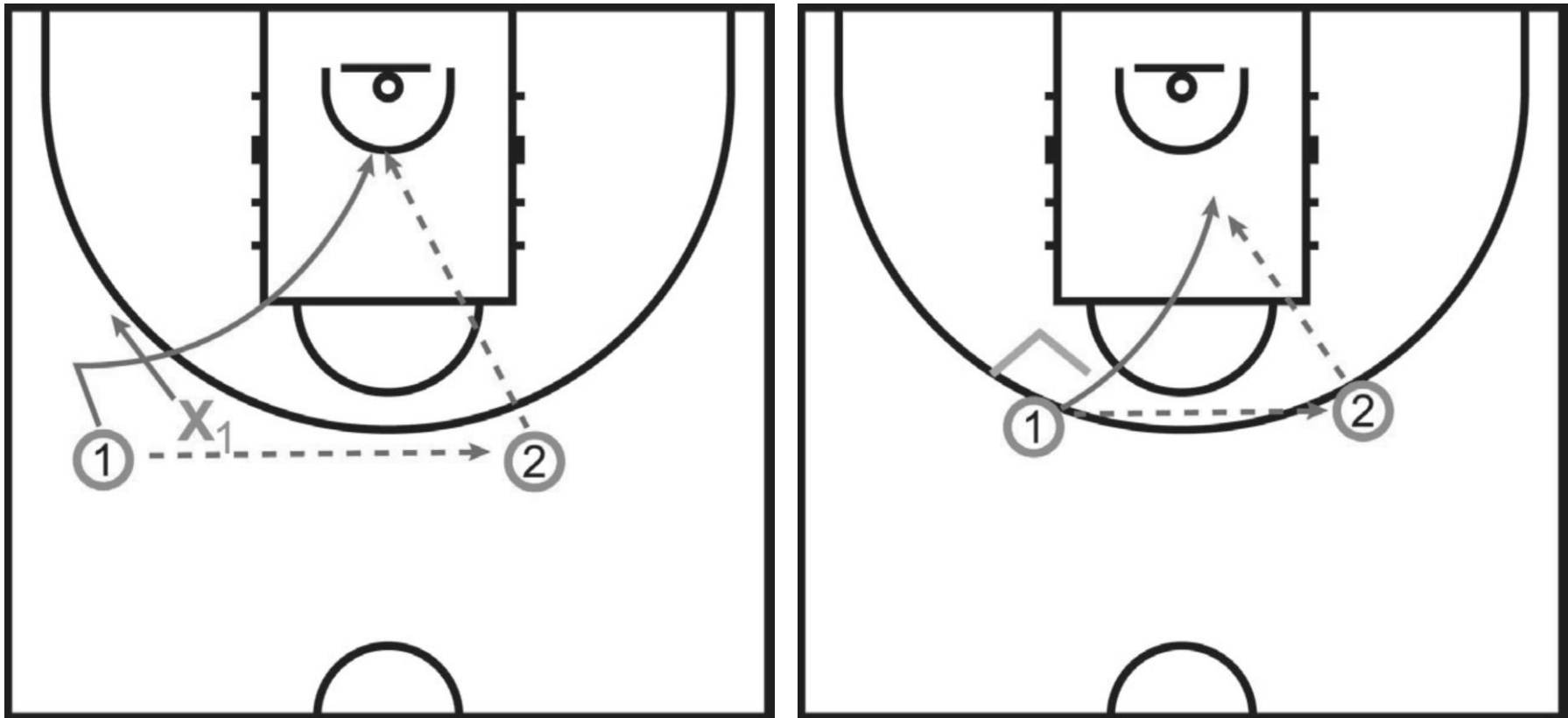
➤ Τα screen που μπορεί να γίνουν σε αθλητή με μπάλα είναι:

α) το pick and roll screen (εσωτερικό ή inside screen)

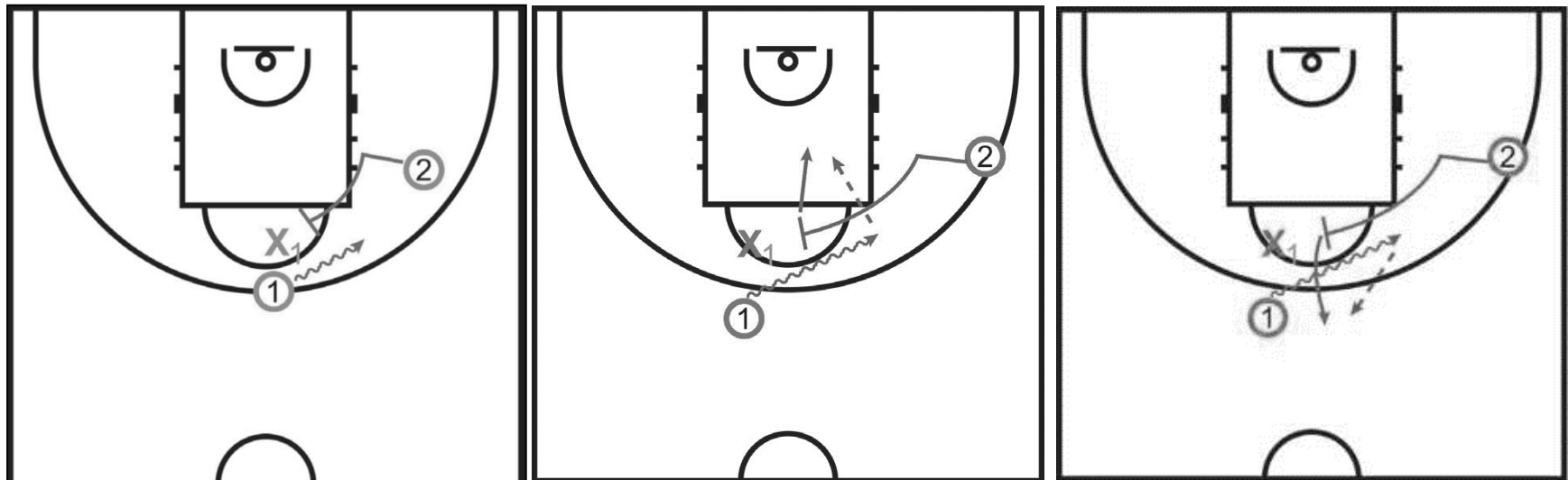
β) η συνεργασία hand off (εξωτερικό ή outside screen)



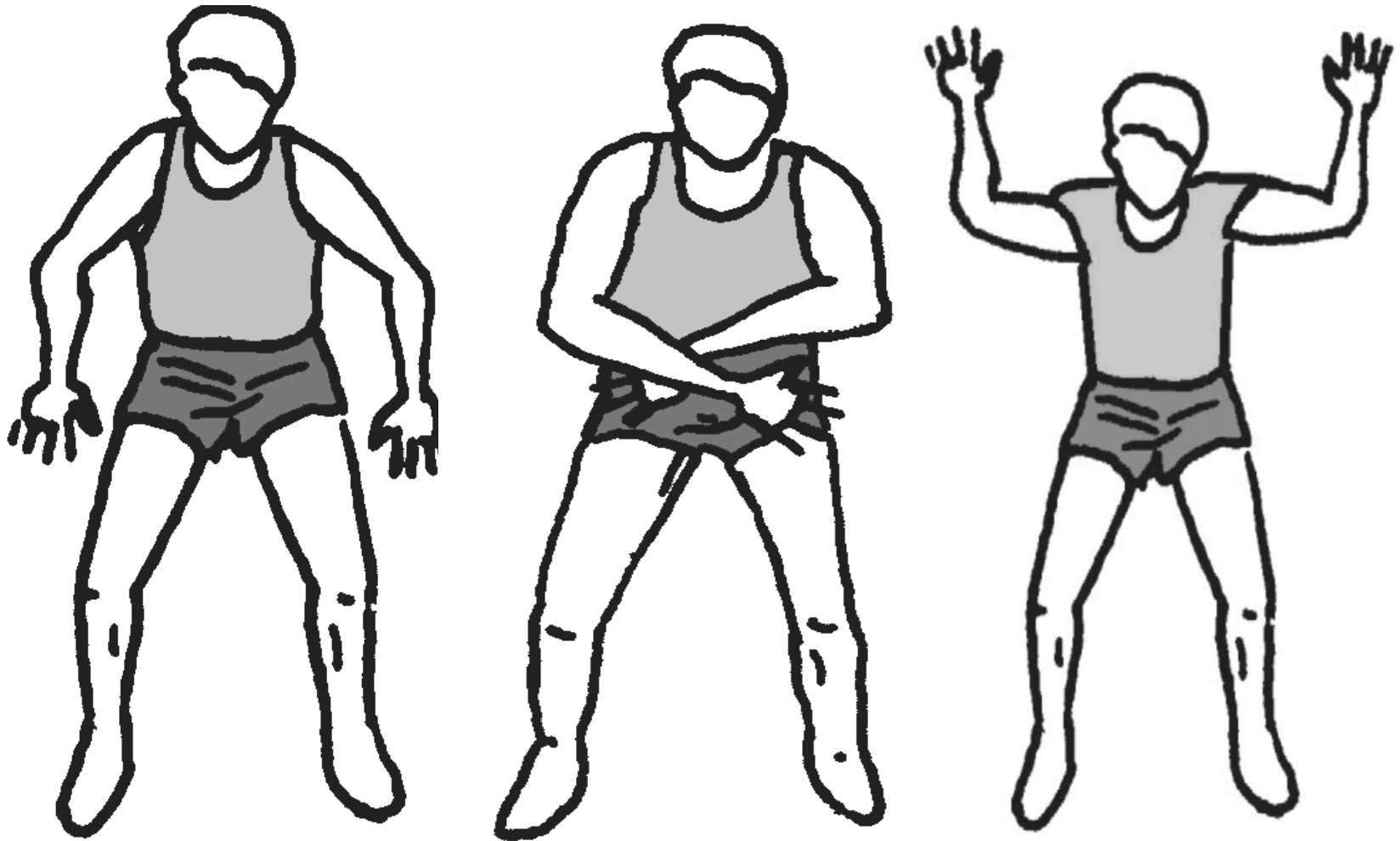
# Κίνηση give and go



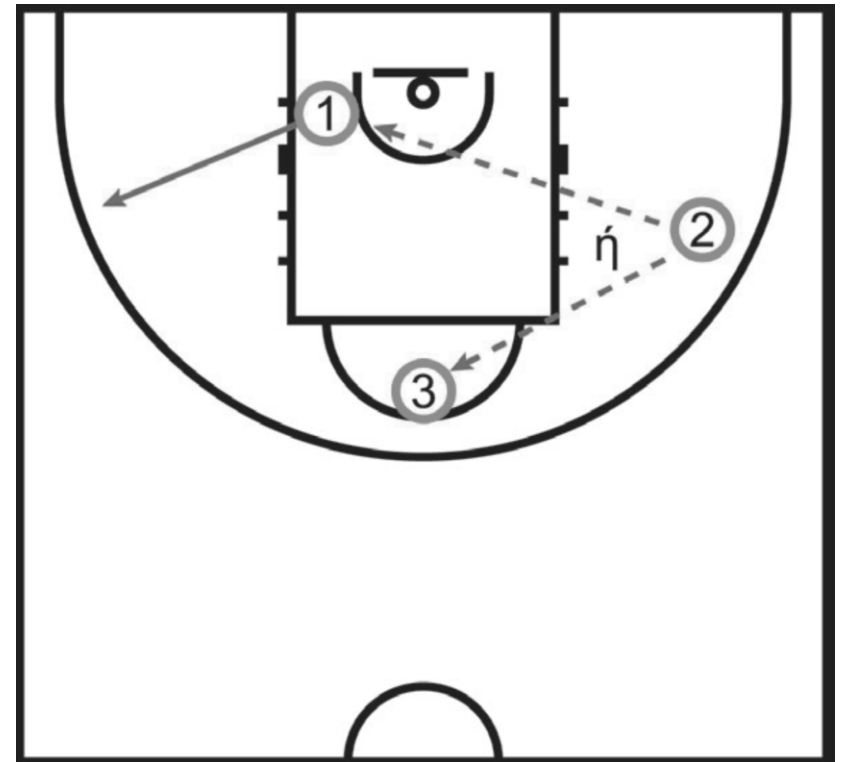
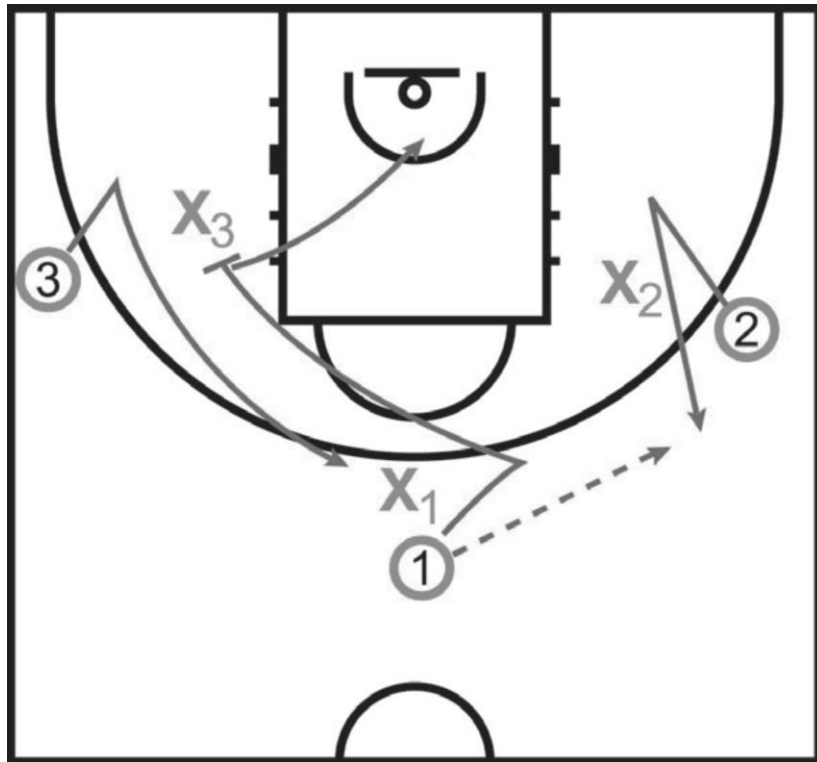
# Pick and roll screen



# Θέσεις χεριών κατά το screen



# Συνεργασία τριών παικτών



# Επίθεση εναντίον man to man με 5 παίκτες

- ✓ Η επίθεση αποτελεί ένα από τα δύο βασικά στοιχεία της καλαθοσφαίρισης
- ✓ Ο προπονητής πρέπει να γνωρίζει καλά τα μυστικά της επίθεσης



# Κάθε προπονητής πρέπει να:

- χρησιμοποιεί τους παίκτες του όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά
- ενθαρρύνει το ομαδικό παιχνίδι
- επιτυγχάνει αποτελέσματα μέσω της συνεργασίας και της καλής προσπάθειας του κάθε παίκτη του
- επιζητεί τον αιφνιδιασμό σε κάθε ευκαιρία
- συγκεντρώνεται σε σουτ με υψηλά ποσοστά επιτυχίας
- έχει 2 ή 3 παίκτες για επιθετικό rebound
- έχει 1 ή 2 παίκτες για αμυντική ισορροπία





# Προπονητικές αρχές

- Ο προπονητής πρέπει να αποφασίσει βάση των τεχνικών και σωματικών προσόντων των αθλητών του ποιο επιθετικό σύστημα θα χρησιμοποιήσει:
- 5 περιφερειακούς παίκτες
- 4 περιφερειακούς και 1 πύβος
- 3 περιφερειακούς και 2 πύβος
- 2 περιφερειακούς και 3 πύβος



# Πως μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα επιθετικό σύστημα;

## Χρησιμοποιώντας

- **κινήσεις:** με και χωρίς τη μπάλα
- **screens:** α) στη μπάλα και  
β) μακριά από τη μπάλα



# Πως μπορούμε να διδάξουμε ένα επιθετικό σύστημα;

- να δείξουμε όλο το σύστημα
- να το χωρίσουμε σε διαφορετικές συνεργασίες δύο ή τριών παικτών τόσο στη δυνατή όσο και στην αδύνατη πλευρά
- να το εξασκήσουμε χωρίς άμυνα
- να το εξασκήσουμε με άμυνα



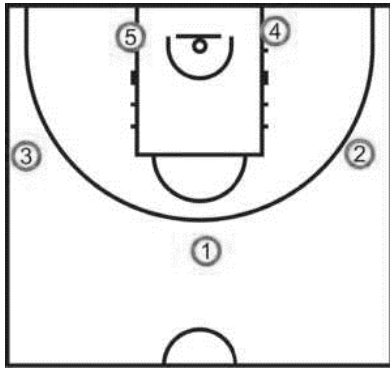
# Χρησιμότητα συστημάτων

- ✓ Το σκορ της ομάδας εξαρτάται κυρίως από την καλή εφαρμογή της ατομικής τεχνικής και όχι τόσο από τα συστήματα
- ✓ Τα συστήματα βοηθούν τους παίκτες να οργανώσουν την επίθεση

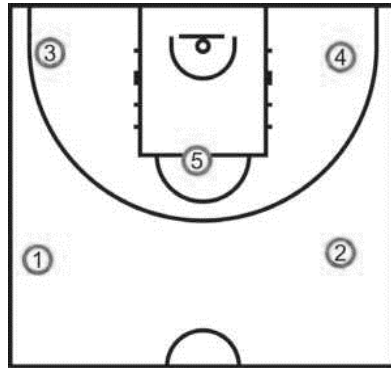


# Επιθετικές τοποθετήσεις παικτών εναντίον man to man

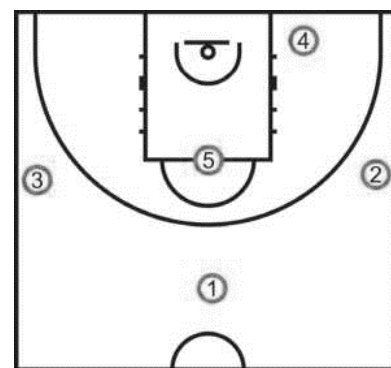
1 - 2 - 2



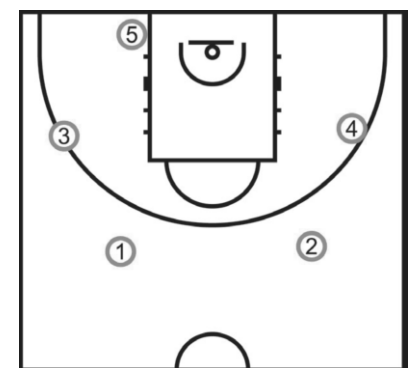
2 - 1 - 2



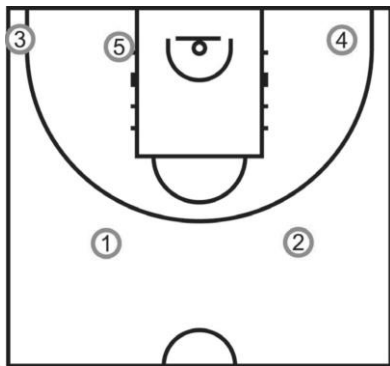
1 - 3 - 1



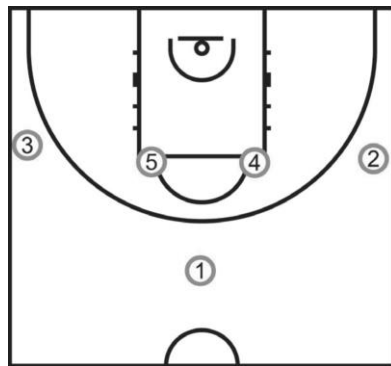
2 - 2 - 1



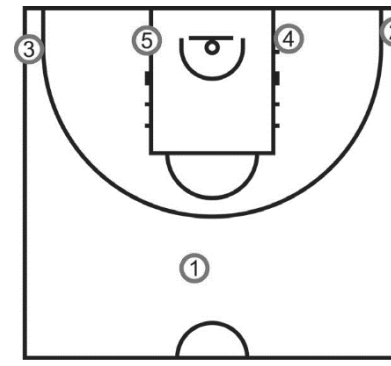
2 - 3



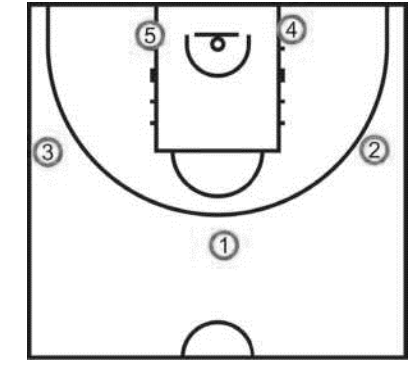
1 - 4 επάνω



1 - 4 κάτω



3 - 2



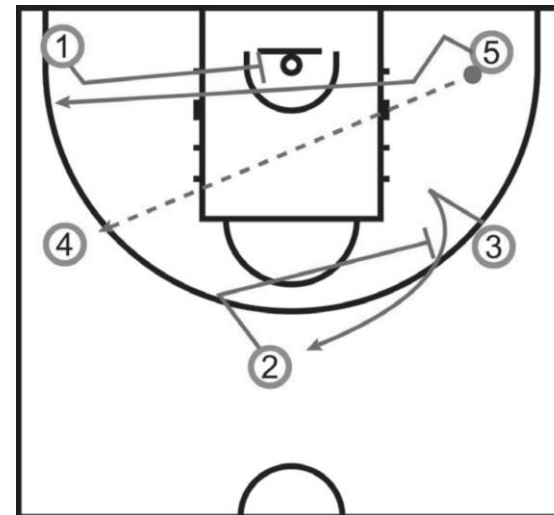
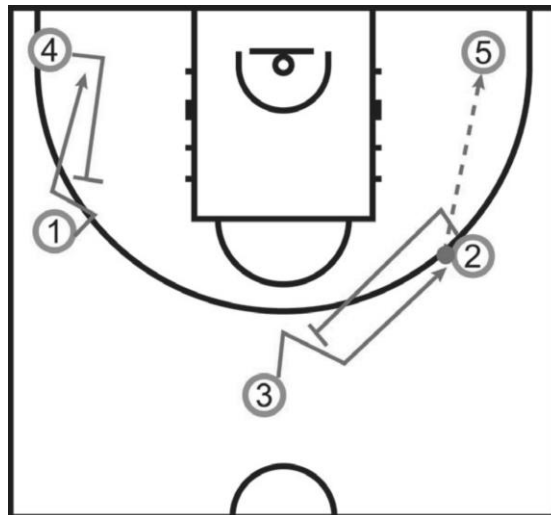
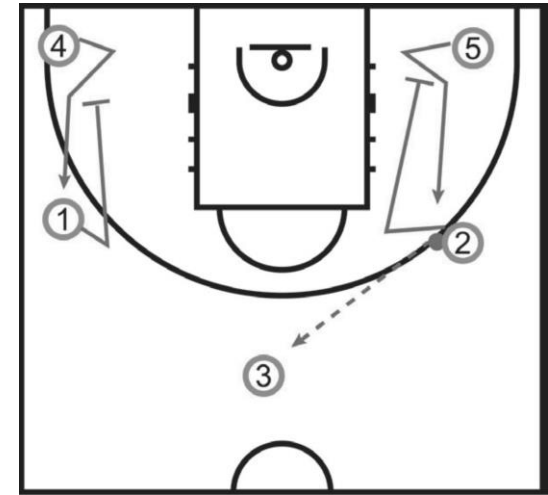
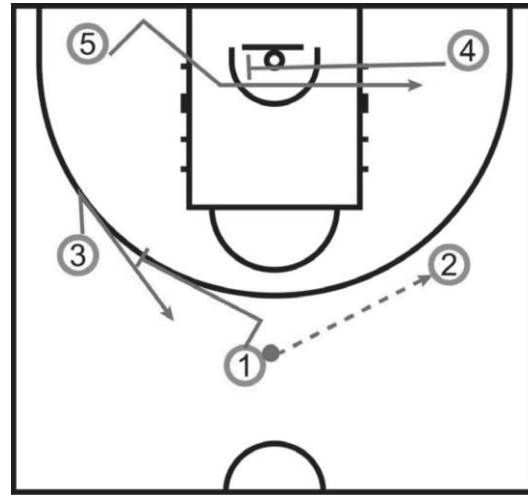
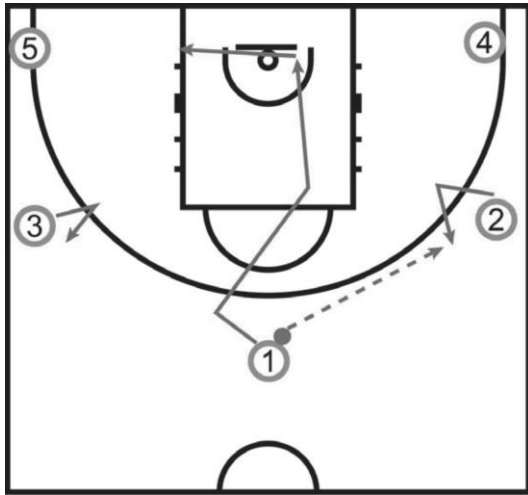
# Passing game

## 3 βασικά σημεία

- Πάσα
- Κόψιμο
- Screen



# Επιθετική διάταξη παικτών στο passing game



# Μεθοδολογία διδασκαλίας

- Επίδειξη της επιθετικής ενέργειας
- Ανάλυσή της σε μέρη, 2 εναντίον 2 και 3 εναντίον 3
- Σύνθεση των μερών και εκτέλεση σε ολοκληρωμένη μορφή
- Εξάσκηση χωρίς άμυνα
- Εξάσκηση με παθητική άμυνα
- Εξάσκηση με ενεργητική άμυνα
- Εκτέλεση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού





# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.  
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης II. Επιθετική συνεργασία παικτών εναντίον  
Man to Man». 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

