



ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΟΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Ι

Ενότητα 2. Κινήσεις χωρίς μπάλα: Στάσεις - μετακινήσεις

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.





Κινήσεις χωρίς μπάλα

Στάσεις - μετακινήσεις



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. Βασικές στάσεις
2. Τρέξιμο
3. Εκκινήσεις
4. Άλματα
5. Αλλαγές κατεύθυνσης
6. Σταματήματα
7. Στροφές
8. Γλιστρήματα



Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση των βασικών τεχνικών δεξιοτήτων χωρίς μπάλα στην καλαθοσφαίριση



Τεχνική

Κινήσεις χωρίς μπάλα:

- 1) Βασικές στάσεις
- 2) Τρέξιμο
- 3) Εκκινήσεις
- 4) Άλματα
- 5) Αλλαγές κατεύθυνσης
- 6) Σταματήματα
- 7) Στροφές
- 8) Γλιστρήματα

Κινήσεις με μπάλα:

- 1) Πιάσιμο της μπάλας
- 2) Υποδοχή της μπάλας
- 3) Δίχρονος ρυθμός
- 4) Πάσα
- 5) Ντρίμπλα
- 6) Σουτ
- 7) Διεκδίκηση της μπάλας
- 8) Προσποιήσεις



Στάσεις - Θέσεις I

Έχουμε δύο θεμελιώδεις στάσεις

- 1. Στάση ετοιμότητας:** είναι η στάση που επιτρέπει στον παίκτη να ενεργεί γρήγορα κυρίως στον επιθετικό τομέα, να κάνει σουτ, να δώσει πάσα, να κάνει ντρίμπλα. Τη στάση αυτή την ονομάζουν και στάση παλαιστή



Στάσεις – Θέσεις II

2. Βασική αμυντική στάση: είναι καθαρά αμυντική και σκοπό έχει να εμποδίσει επιθετικές ενέργειες του αντιπάλου. Ονομάζεται και στάση πυγμάχου



Στάσεις – Θέσεις III

Λάθη

- Το άνοιγμα των ποδιών είναι μικρό ή μεγάλο
- Τα πόδια και τα γόνατα είναι στραμμένα προς τα έξω
- Οι πτέρνες δεν εφάπτονται με το έδαφος
- Η θέση του κορμού είναι πολύ «σφιχτή»
- Ο κορμός έχει μεγάλη κλίση προς τα εμπρός
- Οι παλάμες δεν δείχνουν προς τη μπάλα
- Το βάρος του σώματος δεν κατανέμεται σωστά και στα δύο πόδια



Στάσεις – Θέσεις IV

- **Ενδεικτικές μεθοδικές ασκήσεις διδασκαλίας στις αναπτυξιακές ηλικίες**
- ✓ Η επίδειξη της στάσης από έναν έμπειρο καλαθοσφαιριστή ή από τον προπονητή είναι απαραίτητη
- ✓ Μετά διδάσκουμε τη στάση «κομματιαστά»:
 - τα πόδια να είναι παράλληλα μεταξύ τους, και το άνοιγμά τους ίσο με το πλάτος των ώμων
 - τα πόδια να είναι λυγισμένα
 - ο κορμός να έχει ελαφριά κλίση προς τα εμπρός και οι ώμοι να κρέμονται προς τα κάτω
 - τα χέρια να είναι ανοιχτά στο ύψος των γοφών, με τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός
- ✓ Όλες οι προηγούμενες κινήσεις μπορούν να εξασκηθούν με συνοδεία μουσικής, συγκεκριμένων λέξεων - κλειδιών και εκτέλεση παντομίμας



Τρέξιμο I

- Τρέξιμο είναι μια αρμονική και ρυθμική κίνηση, η πιο φυσική του ανθρώπου μετά τη βόλτα και έχει άμεση σχέση με την ισορροπία του κορμού
- Το τρέξιμο στο μπάσκετ έχει ορισμένες διαφορές από το τρέξιμο του κλασικού αθλητισμού. Η μεγαλύτερη διαφορά είναι ότι εκεί δεν υπάρχουν ξαφνικά και απότομα σταματήματα, αλλαγές κατεύθυνσης κλπ.
- Για το λόγο αυτό στο μπάσκετ το κέντρο βάρους του σώματος πρέπει να είναι πιο χαμηλά, τα βήματα να γίνονται πιο μικρά και γρήγορα. Αυτό διευκολύνει τις αλλαγές κατεύθυνσης και τα ξαφνικά σταματήματα



Τρέξιμο II

- **Μεθοδικά και συστηματικά εισάγουμε δραστηριότητες τρεξίματος σε κάθε προγραμματισμένη δραστηριότητα**
- χαλαρό τρέξιμο εμπρός - πίσω
- τρέξιμο σε συνδυασμό με αλματάκια
- hopless και πλευρικό τρέξιμο
- τρέξιμο με μικρή αναπήδηση
- jogging (γρήγορο επιτόπιο τροχάδην, χωρίς να σηκώνουμε πολύ τα πόδια από το έδαφος)
- τρέξιμο με τα γόνατα ψηλά
- τρέξιμο με τις πτέρνες να ακουμπάνε το πίσω μέρος της λεκάνης
- ποιος μπορεί να πάει με λιγότερα άλματα από τη μία γραμμή στην άλλη
- τρέξιμο με αντίσταση ενός λαστιχωτού ιμάντα, που τον κρατούν δύο ασκούμενοι
- συνασκήσεις με ζευγάρια από την τελική γραμμή του γηπέδου οι αθλητές, μετά από ακουστικό ερέθισμα, τρέχουν γρήγορα



Εκκινήσεις I

- Επειδή, οι κινήσεις στο basketball, διακρίνονται για την εκρηκτικότητά τους (τα απότομα και ξαφνικά σταματήματα, τα άλματα και τις αλλαγές κατεύθυνσης) είναι αυτονόητο ότι η ακριβής και η σωστή εκτέλεση των κινήσεων αυτών είναι αποφασιστικής σημασίας
- Οι γρήγορες και εκρηκτικές εκκινήσεις πρέπει να διδάσκονται και να επαναλαμβάνονται πολύ συχνά, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες



Εκκινήσεις II

- **Ενδεικτικές μεθοδικές ασκήσεις διδασκαλίας στις αναπτυξιακές ηλικίες**
 - ✓ Εκκινήσεις από χαλαρό τρέξιμο
 - ✓ Εκκινήσεις από διάφορες θέσεις: από όρθια θέση, από εδραία θέση, από βασική στάση, από πρηνή θέση, από ύπτια θέση
 - ✓ Οι ασκούμενοι μετά από οπτικοακουστικό παράγγελμα του προπονητή ξεκινούν και τρέχουν 10-15 μ., μέχρι το κέντρο του γηπέδου ή μέχρι την άλλη τελική γραμμή
 - ✓ Εκκίνηση μετά από ένα ή περισσότερα άλματα
 - ✓ Εκκίνηση μετά από συνδυασμούς αλμάτων και προβολών
 - ✓ Εκκίνηση μετά από χτυπήματα των ποδιών με εναλλαγή στη βασική αμυντική στάση, μετά από εκτέλεση ασκήσεων κοιλιακών, ραχιαίων, ημικαθισμάτων



Άλματα

➤ Δύο ειδών άλματα υπάρχουν στην καλαθοσφαίριση:

1. Άλμα με δύο πόδια: συνήθως γίνονται κάτω από το καλάθι
2. Άλμα με ένα πόδι: συνήθως γίνονται όταν ο αθλητής βρίσκεται σε κίνηση



Αλλαγή κατεύθυνσης

- Στην αλλαγή κατεύθυνσης το τελευταίο βήμα εκτελείται μικρότερο κατά $\frac{3}{4}$, δυναμικό με το βάρος του σώματος σ' αυτό, και ένα μεγαλύτερο αποφασιστικό βήμα προς την νέα κατεύθυνση
- Η αλλαγή κατεύθυνσης, λοιπόν, είναι μία επιθετική κίνηση, που έχει ως σκοπό την απώλεια της αμυντικής ισορροπίας του αντιπάλου. Είναι μία βασική κίνηση, που η αναγκαιότητά της κάνει τη διδασκαλία της απαραίτητη στα πρώτα βήματα του καλαθοσφαιριστή



Σταματήματα

- Σταμάτημα με άλμα (Jump stop): Τα δύο πόδια προσγειώνονται ταυτόχρονα και παράλληλα.
 - Πλεονεκτήματα: επιλέγουμε σταθερό πόδι – το σταμάτημα είναι πιο γρήγορο
 - Μειονέκτημα: δυσκολία εκτέλεσης από αρχάριους
- Σταμάτημα με βηματισμό (Stride stop): Τα δύο πόδια προσγειώνονται σε δύο χρόνους.
 - Πλεονεκτήματα: αποτελεί φυσική κίνηση – εύκολη εκμάθηση στους αρχάριους
 - Μειονέκτημα: το πόδι που πατά πρώτο είναι υποχρεωτικά το σταθερό



Στροφές (pivot)

➤ ΜΕΤΩΠΙΑΙΑ ΣΤΡΟΦΗ:

- φυσιολογική συνέχεια της κίνησης
- πλησιάζεις προς το καλάθι
- δίνει τη δυνατότητα εκτέλεσης αντίστροφης στροφής, γιατί γίνεται στο εσωτερικό πόδι

➤ ΡΑΧΙΑΙΑ ΣΤΡΟΦΗ:

- καλύτερη προστασία της μπάλας
- οπτική επαφή του γηπέδου



Γλιστρήματα

- Είναι αμυντική κίνηση, που ως σκοπό έχει τον έλεγχο του αντιπάλου
- Ο αμυνόμενος πρέπει να παρακολουθεί τον επιτιθέμενο κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να μην χάνει την αμυντική του ισορροπία
- Αυτό επιτυγχάνεται διατηρώντας τη βασική στάση ετοιμότητας. Ο αθλητής κάνει γρήγορα βήματα πλάτους περίπου 50 εκ., γλιστρώντας πάνω στο έδαφος και προσπαθεί να διατηρεί το ίδιο άνοιγμα των ποδιών
- Με την κίνηση αυτή δεν επιτρέπουμε στον επιτιθέμενο να πάρει την ευνοϊκότερη γι' αυτόν θέση
- Ιδιαίτερη έμφαση να μη σταυρώνουν τα πόδια και η ώθηση να δίνεται από το πίσω πόδι



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος, «Διδακτική της καλαθοσφαίρισης Ι. Κινήσεις χωρίς μπάλα (στάσεις – μετακινήσεις)». 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

