



# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Ι

**Ενότητα 3.** Κινήσεις με μπάλα (Υποδοχή – πιάσιμο της μπάλας – ασκήσεις εξοικείωσης – θέση τριπλής απειλής)

Γαλαζούλας Χρήστος

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης



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



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.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





# Κινήσεις με μπάλα

Υποδοχή – πιάσιμο της μπάλας – ασκήσεις  
εξοικείωσης – θέση τριπλής απειλής



# Περιεχόμενα ενότητας

---

1. Πιάσιμο της μπάλας
2. Θέση τριπλής απειλής
3. Υποδοχή της μπάλας
4. Ασκήσεις εξοικείωσης – χειρισμού της μπάλας



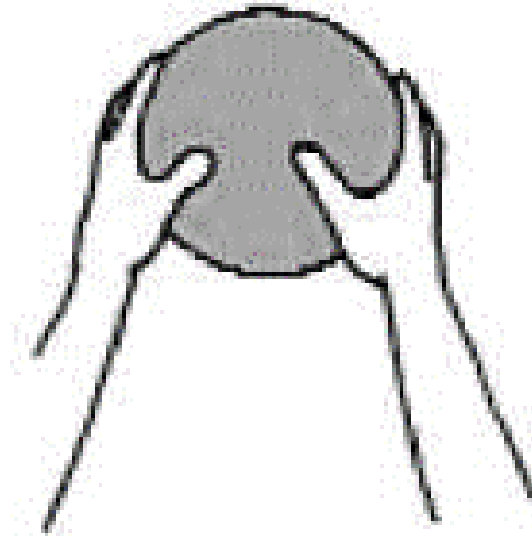
# Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση των βασικών τεχνικών του πιασίματος, της υποδοχής της μπάλας και της εξοικείωσης των παικτών με αυτή



# Πιάσιμο της μπάλας I

- Η μπάλα του μπάσκετ πιάνεται καλύτερα με τα δύο χέρια με τα δάκτυλα ανοιχτά και χαλαρά και από τις δύο πλευρές της κατά τέτοιο τρόπο ώστε να έρχονται μόνο τα δάκτυλα σε επαφή με αυτήν (όχι οι παλάμες). Οι αντίχειρες με τους δείκτες τείνουν να σχηματίσουν το λατινικό γράμμα "W"



# Πιάσιμο της μπάλας II

- Όταν ο αθλητής δεν πιέζεται, η μπάλα πιάνεται μεταξύ μέσης και στήθους, ακριβώς επάνω από τη λεκάνη και σε απόσταση από το σώμα 10-20 εκ. Οι αγκώνες παραμένουν κοντά στον κορμό και οι βραχίονες βρίσκονται κατά μήκος των πλευρών





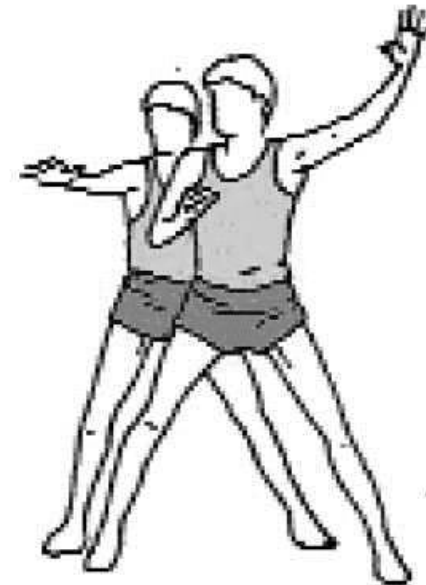
# Θέση τριπλής απειλής

- Η θέση του σώματος στη στάση ετοιμότητας με τη μπάλα στα χέρια, τα γόνατα λυγισμένα, τον κορμό να γέρνει λίγο μπροστά, το κεφάλι να είναι ψηλά με τον αθλητή να έχει καλή οπτική επαφή εικόνα του γηπέδου και να είναι έτοιμος ανά πάσα στιγμή να σουτάρει, να κάνει πάσα ή ντρίμπλα ονομάζεται «στάση τριπλής απειλής»



# Υποδοχή της μπάλας I

- Το πιάσιμο της μπάλας με το ένα ή τα δύο χέρια μετά από πάσα χαρακτηρίζεται ως υποδοχή της μπάλας
- Γίνεται καλύτερα με τα δύο χέρια. Συνήθως, με το ένα χέρι πιάνεται η μπάλα από τον κεντρικό αθλητή, όταν αυτός μαρκάρεται πιεστικά και όταν έρθει σε επαφή με το ένα του χέρι την πιάνει γρήγορα με τα δύο χέρια



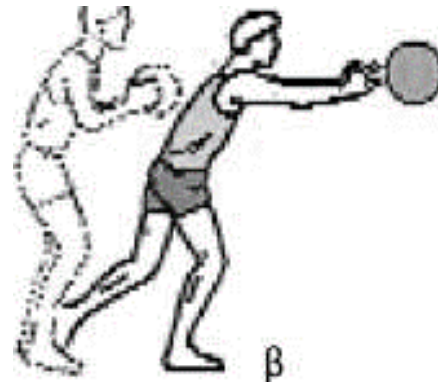
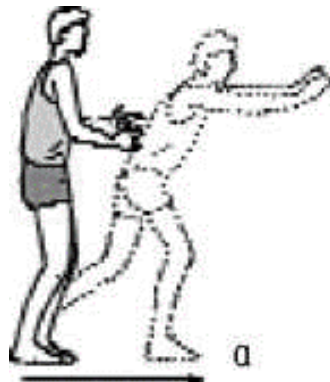
# Υποδοχή της μπάλας II

- Ο παίκτης που υποδέχεται τη μπάλα είναι απαραίτητο να γνωρίζει τα εξής:
  - 1) Να είναι έτοιμος κάθε στιγμή να υποδεχθεί τη μπάλα
  - 2) Να προσέχει και να παρακολουθεί συνέχεια τη μπάλα
  - 3) Να προσφέρει πάντα στο συμπαίκτη του ένα στόχο για μία πιθανή πάσα (π.χ., τεντωμένο χέρι)
  - 4) Να ξεμαρκάρεται δυναμικά την κατάλληλη στιγμή από τον αντίπαλό του και να κινείται προς τη μπάλα
  - 5) Η τοποθέτηση του σώματός του να βρίσκεται πάντα μεταξύ μπάλας και αντιπάλου για την προστασία της μπάλας



# Τεχνική ανάλυση της υποδοχής

- Μόλις ο αθλητής αντιληφθεί τη μπάλα να έρχεται, τεντώνει τα χέρια του με τις παλάμες προς αυτή. Τα δάκτυλα είναι λυγισμένα προς τα πάνω, οι αντίχειρες τείνουν να ενωθούν και σχηματίζουν ένα καλάθι έτοιμο να υποδεχτεί τη μπάλα. Ταυτόχρονα, γίνεται προβολή ενός ποδιού προς τη μπάλα (α)
- Μόλις ο αθλητής έρθει σε επαφή με τη μπάλα, κινείται προς τα πίσω, σχεδόν ταυτόχρονα λυγίζουν οι αγκώνες για να σβήσει τη δύναμη και την ταχύτητα της μπάλας (β)



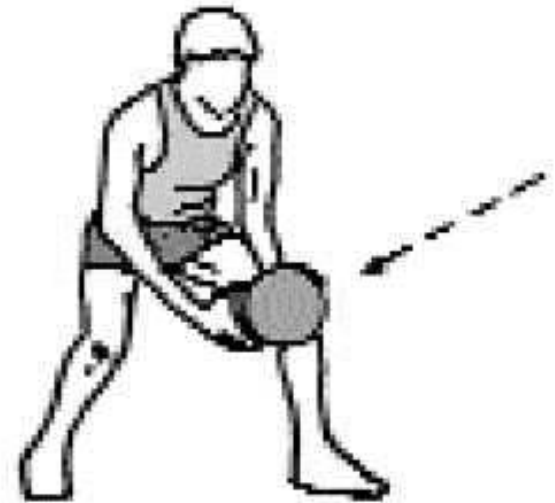
# Υποδοχή πάνω από το κεφάλι

- Τα χέρια πηγαίνουν λίγο προς τη μπάλα και οι αγκώνες δεν λυγίζουν. Για να σβήσει η δύναμη και η ταχύτητα της μπάλας, γίνεται μία κίνηση των χεριών προς τα πίσω από την ωμοπλάτη



# Υποδοχή στο ύψος του γονάτου

- Οι παλάμες δεν είναι λυγισμένες προς τα πίσω αλλά βρίσκονται στην προέκταση των πήχων και τα δάκτυλα δείχνουν προς τα κάτω. Η υποδοχή γίνεται και εδώ με κίνηση των χεριών προς τα πίσω και κάτω



# Εξοικείωση με τη μπάλα (ball handling)

- Βασικό στοιχείο που πρέπει να κατέχουν οι αθλητές για να μπορούν να εκτελούν με σωστό και αποτελεσματικό τρόπο τα τεχνικά στοιχεία της καλαθοσφαίρισης
- Θα πρέπει να διδάσκεται από μικρή ηλικία με διαφορετικές ασκήσεις ανάλογα με το προπονητικό επίπεδο
- Ο καλός χειρισμός της μπάλας αναπτύσσει και βελτιώνει την ταχύτητα εκτέλεσης όλων των κινήσεων με μπάλα καθιστώντας ικανό τον αθλητή να ανταπεξέλθει στις σύγχρονες απαιτήσεις της καλαθοσφαίρισης



# Ενδεικτικές ασκήσεις

## ball handling I

1. Μετακινήσεις προς διάφορες κατευθύνσεις κρατώντας τη μπάλα ψηλά πάνω από το κεφάλι, πίσω από την πλάτη, τον αυχένα, μπροστά στο στήθος κ.α
2. Μετακινήσεις με κυλίσματα της μπάλας προς διάφορες κατευθύνσεις με τα δάκτυλα
3. Μετακινήσεις με στριφογυρίσματα της μπάλας (ανάποδες στροφές), χτυπήματα της μπάλας επιτόπου στο έδαφος, ντριμπλάροντας με το ένα ή τα δύο χέρια
4. Περπάτημα ή άλματα έχοντας τη μπάλα ανάμεσα στα γόνατα ή στους αστραγάλους
5. Γυρίσματα της μπάλας γύρω από το κεφάλι, τη μέση, τα γόνατα, γύρω από τα πόδια ενωμένα ή ανοιγμένα





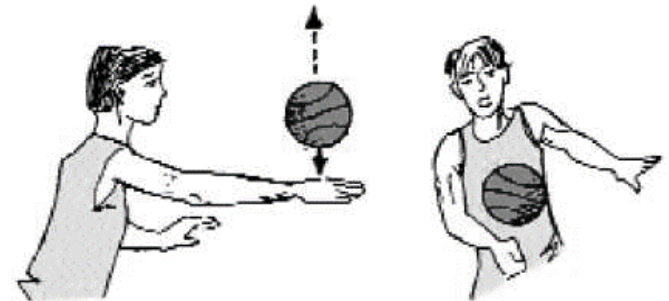
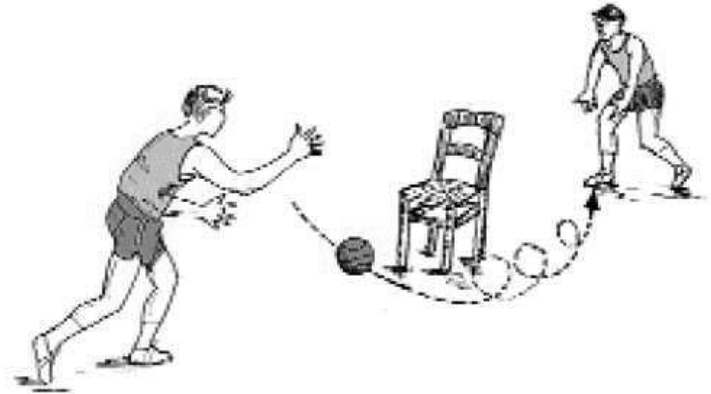
# Ενδεικτικές ασκήσεις

## ball handling II

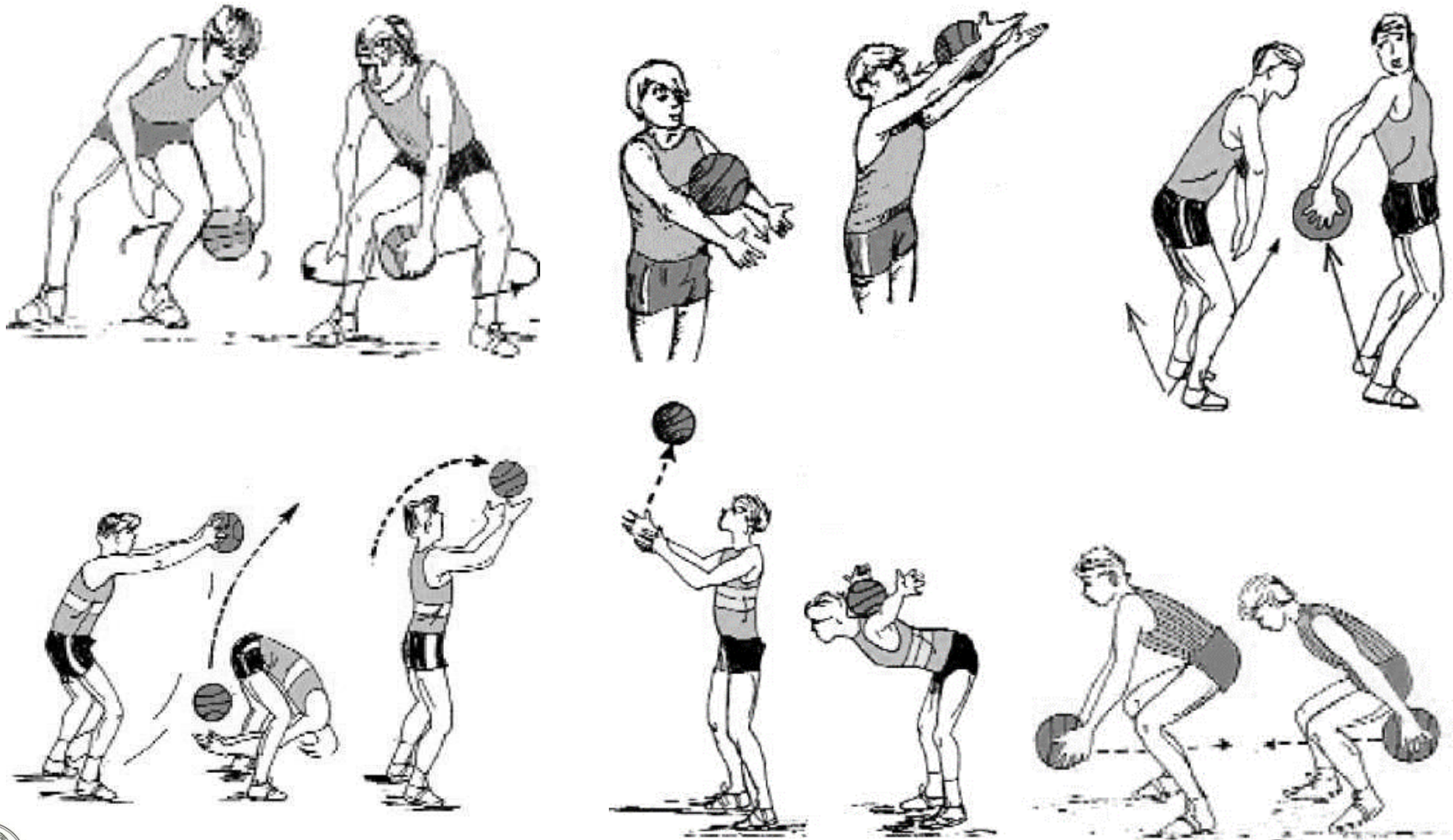
6. Καθισμένοι στο έδαφος, άρση των ποδιών και πέρασμα της μπάλας κάτω από τα γόνατα
7. Ντρίμπλα με το αριστερό και το δεξί χέρι επί τόπου και στη συνέχεια σε κίνηση περπατώντας
8. Ντρίμπλα από διάφορες θέσεις (γωνατιστή, ύπτια και πρηνή κατάκλιση)
9. Σε ζεύγη αντιμέτωποι πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας σε διάφορες θέσεις (καθιστοί, γωνατιστοί, κ.α)
10. Πέταγμα της μπάλας στον αέρα και πιάσιμο της μπάλας πάνω από το κεφάλι (χωρίς άλμα, με άλμα)



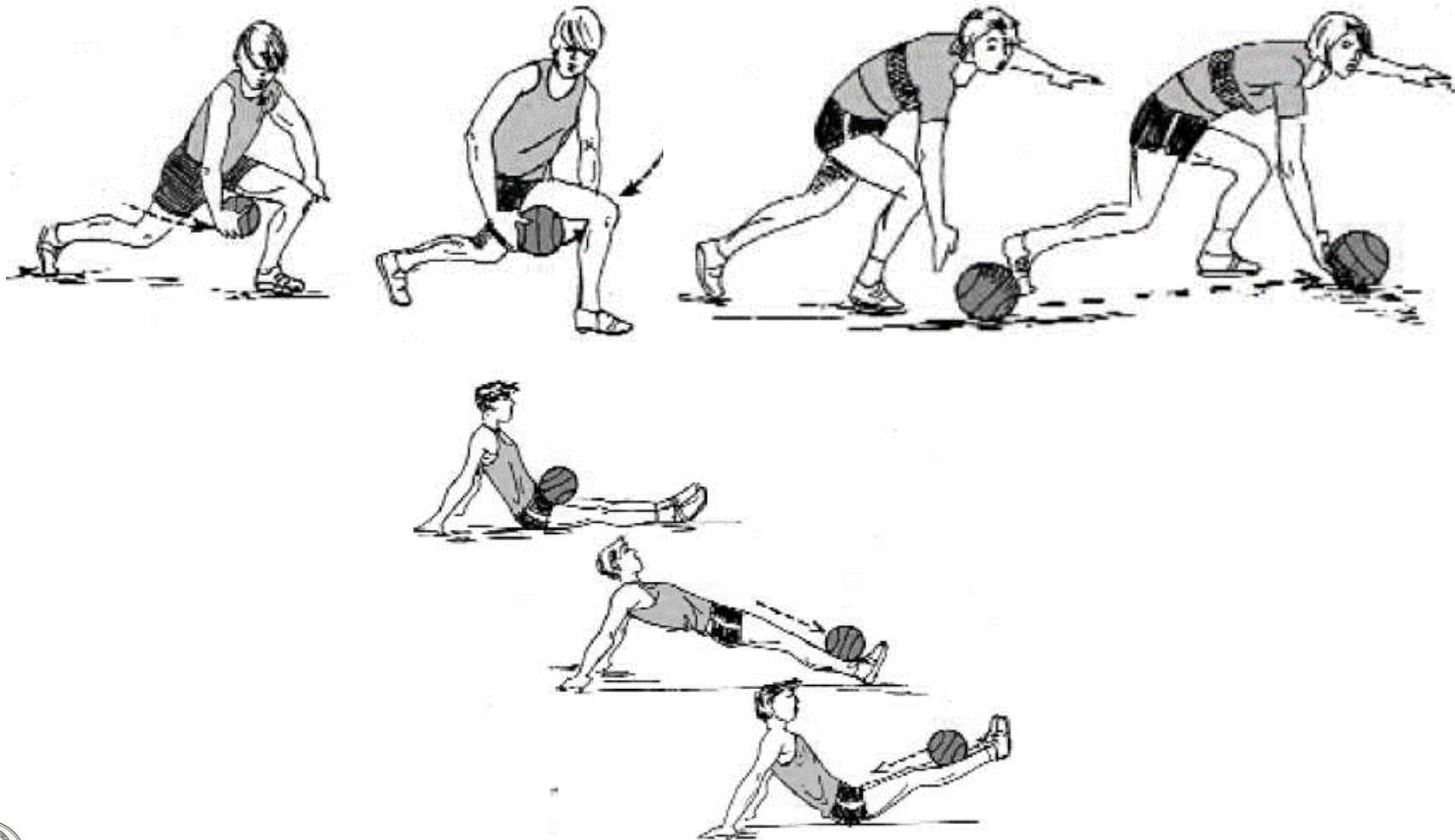
# Σχήματα Ι



# Σχήματα II



# Σχήματα ΙΙΙ



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.  
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης Ι. Κινήσεις με μπάλα (Υποδοχή – πιάσιμο της μπάλας – ασκήσεις εξοικείωσης – θέση τριπλής απειλής)». 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

