



# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Ι

Ενότητα 8. Κινήσεις με μπάλα: Lay up shot

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.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





# Κινήσεις με μπάλα

Lay up shot



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. Μπάσιμο σουτ (lay up shot)
2. Τεχνική ανάλυση
3. Μεθοδολογία διδασκαλίας
4. Σημεία έμφασης



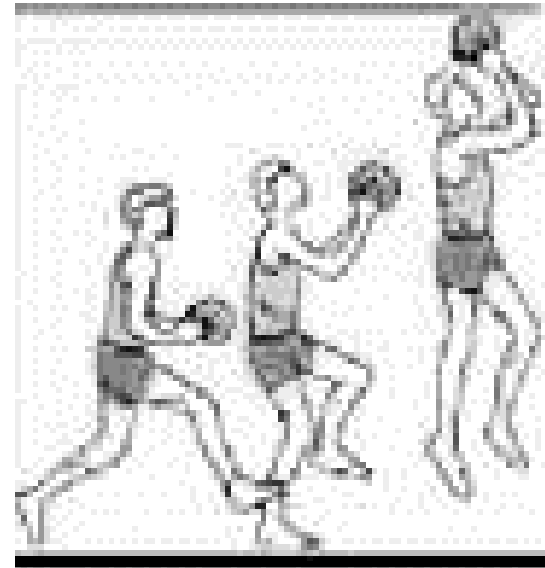
# Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση της τεχνικής δεξιότητας του μπάσιμου σουτ (lay up shot) και της μεθοδολογίας διδασκαλίας του



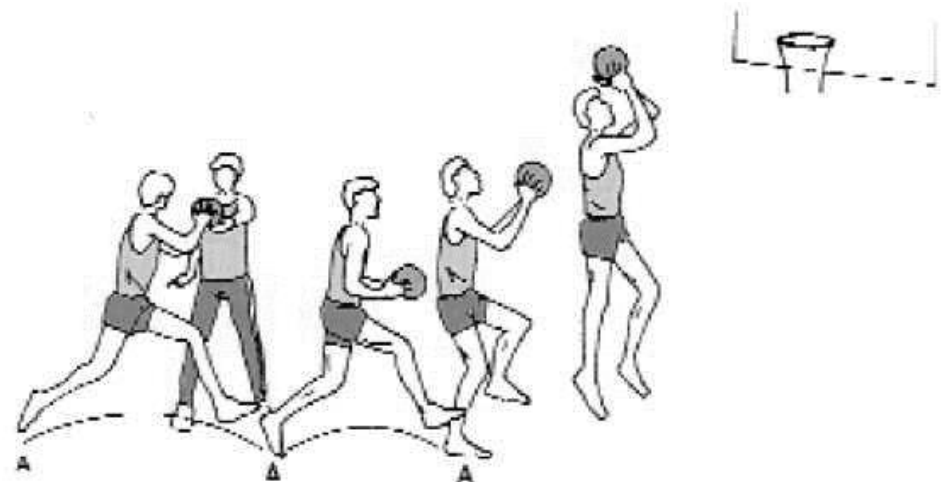
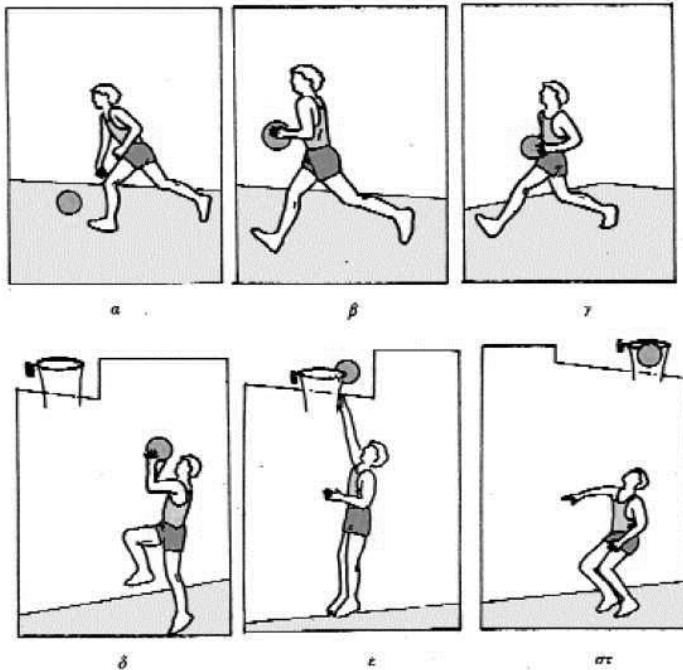
# Μπάσιμο σουτ (lay up shot)

- ✓ Το δεύτερο πιο συχνό σουτ που χρησιμοποιείται στους αγώνες μετά το σουτ με άλμα (jump shot)
- ✓ Μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας από όλα τα άλλα σουτ
- ✓ Γίνεται ύστερα από ντρίμπλα ή πάσα κοντά στο καλάθι με το δεξί ή το αριστερό χέρι



# Τεχνική ανάλυση I

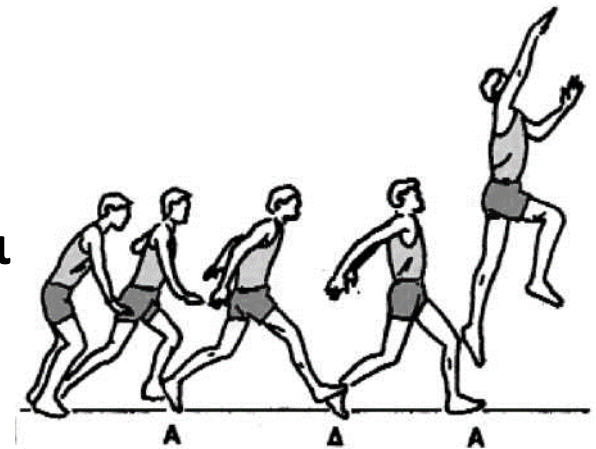
- Διακρίνεται: α) στη φορά, β) στο άλμα, γ) στο σουτ
- Φορά: αποτελείται από δύο βήματα (γίνεται και με ένα βήμα) με τη μπάλα στα χέρια, μετά τη ντρίμπλα ή την πάσα





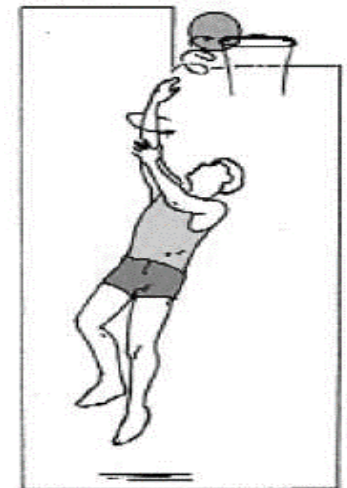
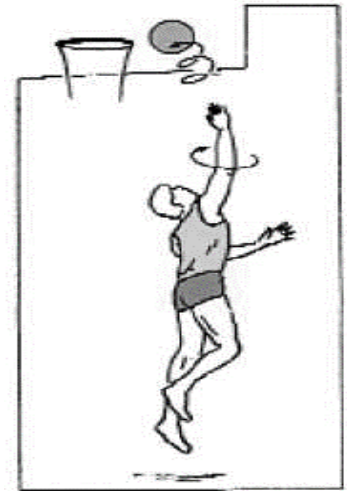
# Τεχνική ανάλυση II

- Άλμα: είναι η συνέχεια των δύο βηματισμών
- ✓ Πρέπει να γίνεται σε ύψος και όχι σε μήκος:
- α) για να φτάνει κοντά στο καλάθι
- β) για καλύτερο σουτ
- γ) για να προσγειωθεί πιο κοντά στο καλάθι για τη διεκδίκηση του rebound σε περίπτωση αστοχίας
- δ) για την αποφυγή επιθετικού σφάλματος
- ✓ Η προσγείωση μετά το σουτ να γίνεται στα δύο πόδια



# Τεχνική ανάλυση III

- Σουτ: γίνεται με “άφημα” της μπάλας την ώρα του άλματος με τους εξής τρόπους:
  - α) το χέρι πίσω από τη μπάλα
  - β) το χέρι κάτω από τη μπάλα
  - γ) με τα δύο χέρια κάτω από τη μπάλα (σπάνια)
  - δ) με την παλάμη από πλάγια
  - ε) με κάρφωμα της μπάλας στο καλάθι (με ένα ή δύο χέρια)
  - στ) σουτ με φάλτσο κάτω και πίσω από το καλάθι



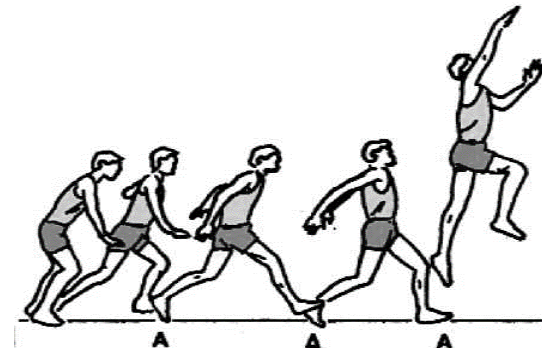
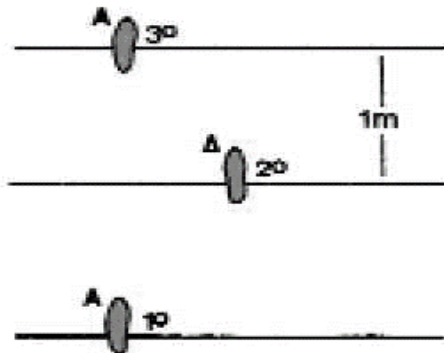
# Μεθοδολογία διδασκαλίας I

- Η εκμάθηση αρχίζει χωρίς μπάλα. Γίνονται τρεις γραμμές στο δάπεδο που να απέχουν 0,5-1 μ. ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τις ικανότητες των αθλητών
- Για να συνηθίσει τα δύο βήματα του μπασίματος ο αθλητής πατά στην πρώτη γραμμή με το αριστερό του πόδι, κάνει βήμα δεξί στη δεύτερη γραμμή και βήμα αριστερό στην τρίτη γραμμή και συγχρόνως ένα μικρό άλμα
- Στη συνέχεια, το ίδιο κάνει με τροχάδην, μόλις φτάσει την πρώτη γραμμή, πατά με το αριστερό και κάνει δεξί - αριστερό, στη δεύτερη και τρίτη γραμμή και άλμα στο αριστερό



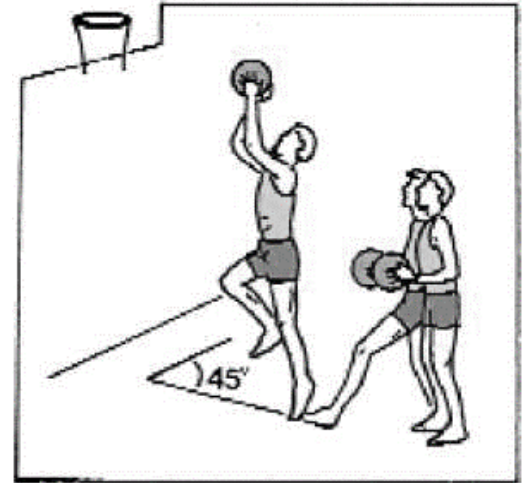
# Μεθοδολογία διδασκαλίας II

- Μετά τρέχει ελεύθερα στο γήπεδο και μόλις φτάσει κοντά στη γραμμή ελεύθερης βολής, κάνει δεξί – αριστερό – άλμα στο ταμπλό και προσγείωση στα δύο πόδια. Αφού συνηθίσει τις κινήσεις χωρίς μπάλα, δίνουμε τη μπάλα και αρχίζει η εκμάθηση του μπασίματος από το τελευταίο βήμα. Ο αθλητής έχει τη μπάλα σε απόσταση περίπου 2 μ. από το καλάθι στο δάπεδο σε γωνία με το ταμπλό  $45^\circ$



# Μεθοδολογία διδασκαλίας ΙΙΙ

- Έπειτα ο αθλητής πιάνει τη μπάλα, έχοντας δίπλα της το δεξί του πόδι και κάνει ένα βήμα με το αριστερό, πηδάει και σουτάρει
- Μετά βάζει τη μπάλα πιο μακριά, έχει το αριστερό πόδι δίπλα της και την πιάνει. Κάνει δεξί – αριστερό – άλμα – σουτ
- Τις ίδιες κινήσεις μπορεί να κάνει παίρνοντας τη μπάλα από τα χέρια του προπονητή ή κάποιου συναθλητή



# Μεθοδολογία διδασκαλίας IV

- **Μετά διδάσκεται το μπάσιμο σουτ με ντρίμπλα**
- **Ο αθλητής κάνει μία ντρίμπλα με το δεξί του χέρι βγάζοντας το αριστερό του πόδι, πιάνει τη μπάλα και κάνει δεξί – αριστερό – άλμα – σουτ**
- **έπειτα πάει πιο μακριά και κάνει δύο ντρίμπλες με το δεξί του χέρι, αλλά η μπάλα θα χτυπά κάτω τη στιγμή που θα πατά το αριστερό του πόδι, πιάνει τη μπάλα και κάνει δεξί – αριστερό – άλμα – σουτ**
- **Τέλος, ξεκινάει από πιο μακριά, κάνει πολλές ντρίμπλες και όταν πιάσει τη μπάλα, θα κάνει πάλι δεξί – αριστερό – άλμα – σουτ**



# Σημεία έμφασης

- ✓ **Ιδίως για τους αρχάριους, πρέπει κατά τη διάρκεια της ντρίμπλας ή τουλάχιστον της τελευταίας ντρίμπλας, αυτή να γίνεται όταν είναι το αριστερό πόδι μπροστά έτσι, ώστε, όταν πιάνει τη μπάλα ο αθλητής, να κάνει δεξί – αριστερό – άλμα - σουτ. Έτσι θα αποφεύγει να έχει το αντίθετο πόδι από το χέρι που σουτάρει πάνω χάνοντας την ισορροπία του στο σουτ ή κάνοντας βήματα**
- ✓ **Η ίδια μεθοδολογία διδασκαλίας αλλά με τους αντίθετους βηματισμούς, εφαρμόζεται για τη διδασκαλία του μπασίματος με το αριστερό χέρι**



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.  
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης. Κινήσεις με μπάλα (lay up shot)». 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

