

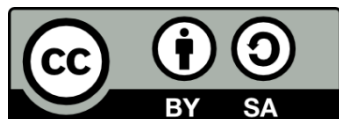


ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΟΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ II

Ενότητα 22. Άμυνα ζώνης

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.





Άμυνα ζώνης



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. Ιστορική αναδρομή
2. Εξελικτική πορεία της άμυνας ζώνης
3. Βασικές αρχές άμυνας ζώνης
4. Πλεονεκτήματα
5. Μειονεκτήματα
6. Είδη άμυνας ζώνης



Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση των διαφόρων ειδών άμυνας ζώνης και των βασικών αρχών που τη διέπουν με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της



Ιστορική αναδρομή

- Η άμυνα ζώνης εφευρέθηκε το 1914 σε ένα παιχνίδι που παίχτηκε μεταξύ του γυμνασίου του Μπρίστολ (Δυτική Βιρτζίνια) και του Grafton YMCA. Ήταν αναγκαστικός τρόπος άμυνας λόγω του ότι από κάποιο πρόβλημα της οροφής το δάπεδο από τη βροχή είχε γίνει ολισθηρό
- Έτσι στο ημίχρονο ο προπονητής του Μπρίστολ Cam Henderson είπε στους αθλητές του να μην ακολουθούν τον αντίπαλο όταν κινείται με τη μπάλα παρά να ελέγχουν τον χώρο γύρω του χωρίς να κινούνται
- Έτσι προέκυψε η άμυνα ζώνης 3-2 ήταν το πρώτο σχήμα που καταγράφηκε



Εξελικτική πορεία I

- Η βελτίωση των αθλητικών ικανοτήτων των αθλητών στη δεκαετία του 1930 ανάγκασε πολλούς προπονητές να προβληματιστούν για το πώς θα αντιμετωπίσουν την ταχύτατη εξέλιξη του passing game
- Έτσι γεννήθηκαν αρκετές μορφές και παραλλαγές της άμυνας ζώνης η οποία αντιμετώπισε με επιτυχία το γρήγορο τρόπο επίθεσης που είχε εξελιχθεί σε μεγάλο βαθμό



Εξελικτική πορεία II

- Έτσι στα μισά του περασμένου αιώνα εμφανίζονται σύνθετες άμυνες ζώνης ή ζώνες προσαρμογής (zone press, match-up zone)
- Όλες οι αλλαγές και βελτιώσεις στην άμυνα και την επίθεση έχουν τα συστατικά της δράσης και της αντίδρασης, με μοναδικό στόχο τη νίκη
- Εδώ τίθεται το ερώτημα πια είναι η ιδανική ηλικία εκμάθησης της άμυνας ζώνης και επακόλουθα της επίθεσης εναντίον αυτής



Πότε – Πώς

- Προσωπική μου άποψη, που όμως γενικά συμφωνούν οι περισσότεροι προπονητές στον κόσμο, είναι ότι η καλύτερη ηλικία για την εφαρμογή της είναι η ηλικία των 13-15 χρόνων ή μεγαλύτερων
- Ειδικότερα στην εκπαίδευση η διδασκαλία της άμυνας και επίθεσης ζώνης θα πρέπει να αρχίσει να εφαρμόζεται στα πλαίσια του σημερινού Λυκείου και όχι νωρίτερα
- Έτσι έχει μεγάλη αξία η επιμονή όλων των καθηγητών Φυσικής αγωγής στην εκμάθηση των βασικών αρχών της άμυνας και της επίθεσης. Η προσπάθεια συμμετοχής όλων των μαθητών στο παιχνίδι και όχι η ενασχόληση μόνο ολίγων με αυτοσκοπό τη νίκη



Τι είναι η άμυνα ζώνης;

- Είναι εκείνη η άμυνα όπου ο κάθε αγωνιζόμενος έχει την ευθύνη ελέγχου συγκεκριμένης περιοχής, πάντα σε σχέση με τη θέση της μπάλας
- Όταν αναφερόμαστε σε περιοχές ευθύνης εννοούμε ότι κάθε αθλητής είναι υπεύθυνος για τον έλεγχο του κάθε επιθετικού που κινείται στο χώρο ευθύνης του



Βασικές αρχές I

- Για τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα της άμυνας ζώνης δε θα πρέπει να λησμονούμε τις βασικές αρχές που τη διέπουν:
 1. Πίεση της μπάλας
 2. Άμυνα man to man στη δυνατή πλευρά, δηλαδή πόδια λυγισμένα, κλίση κορμού 45° , χέρια σε κίνηση ανάλογα με το τι πρόκειται να κάνουν οι επιθετικοί



Βασικές αρχές II

3. Άμυνα ζώνης στην αδύνατη πλευρά, δηλαδή κάλυψη χώρων με ψηλότερα τα πόδια και τα χέρια, πιο όρθιος ο κορμός και το στέρνο σχεδόν στραμμένο προς τη μπάλα
4. Έλεγχος της μπάλας
5. Ακριβής γνώση του χώρου ευθύνης
6. Συνεχής επικοινωνία με τους συναθλητές



Βασικές αρχές III

7. **Οπτική επαφή με τη μπάλα συνεχώς**
8. **Απαγορεύουμε να γίνει πάσα πάνω από το κεφάλι μας**
9. **Προσπάθεια για κλέψιμο της μπάλας μόνο όταν είμαστε σίγουροι ότι θα την πιάσουμε και με τα δύο χέρια**
10. **Δεν επιτρέπουμε στον αντίπαλο να κινείται ελεύθερα μέσα στο χώρο ευθύνης μας**
11. **Block out στον αθλητή που βρίσκεται στο χώρο ευθύνης μας**



Πλεονεκτήματα I

- Ελέγχει ομάδα με μέτριους σουτέρ, όπως και τον κεντρικό σε όλες τις θέσεις
- Διδάσκεται εύκολα και προσαρμόζεται θαυμάσια
- Προστατεύει τους παίκτες από τα φάουλ και είναι αποτελεσματική εναντίον στατικής επίθεσης
- Υπάρχει πολύ καλή τοποθέτηση για έναρξη αιφνιδιασμού
- Καλή κάλυψη της περιοχής κοντά στο καλάθι με την τοποθέτηση των ψηλότερων παικτών



Πλεονεκτήματα II

- Έλεγχος του ρυθμού του παιχνιδιού
- Εκνευρισμό των αντιπάλων
- Ελέγχει καλύτερα το Pick and Roll
- Ελέγχει καλύτερα έναν πολύ καλό αντίπαλο αθλητή
- Ενθαρρύνει την ομαδικότητα



Μειονεκτήματα I

- **Αδυναμία στα μακρινά σουτ και στα κοψίματα από την αδύνατη πλευρά, ειδικά όταν «απλωθεί» πολύ και χάσει τη συνοχή της**
- **Υπάρχει σύγχυση αρμοδιοτήτων στους αμυντικούς, όταν η επίθεση παίζει τη μπάλα κοντά στα σημεία, όπου συνορεύουν περιοχές ευθύνης αυτών**

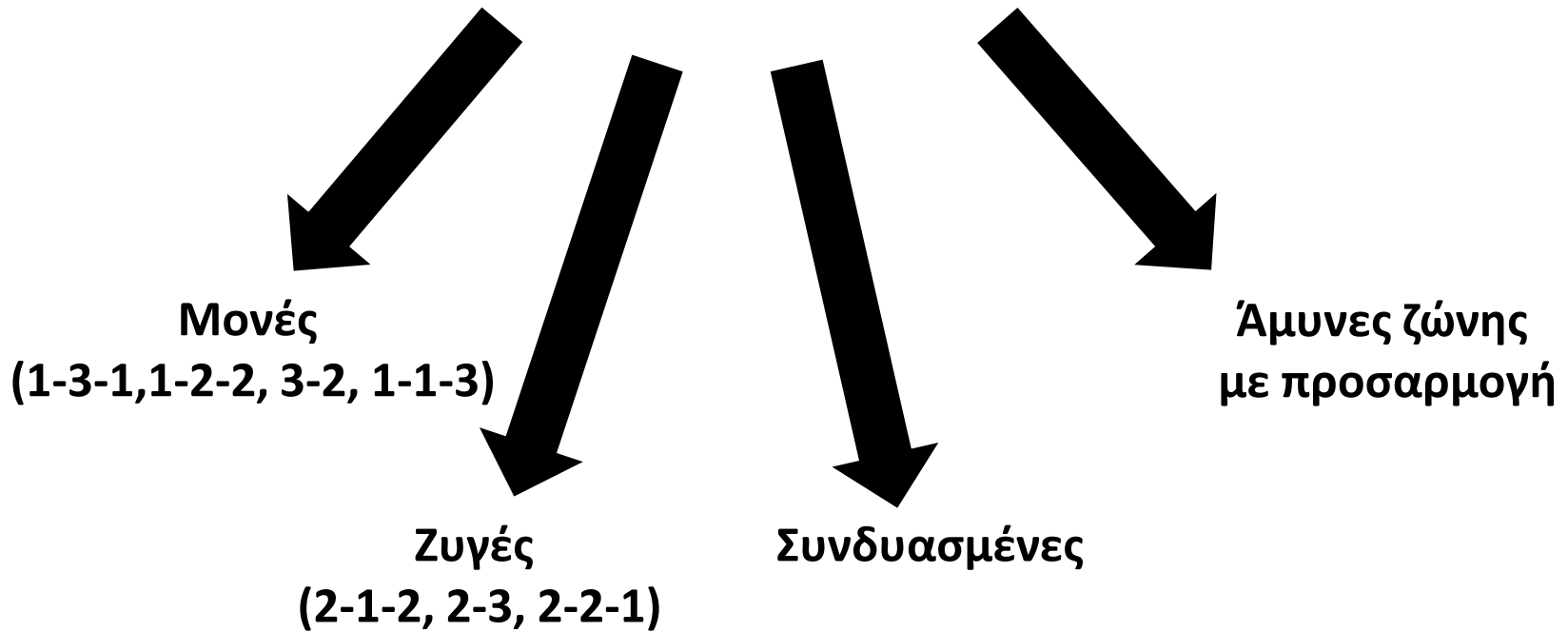


Μειονεκτήματα II

- Αδύνατη, όταν η αντίπαλη ομάδα εφαρμόσει το στοιχείο του αιφνιδιασμού, διότι αργούν οι παίκτες να βρουν τις θέσεις τους και να στήσουν τη ζώνη
- Χάνει τη συνοχή της μετά από μερικές πάσες οργανωμένης επίθεσης, διότι απαιτεί μεγάλη φυσική και πνευματική δύναμη
- Κάνει τις ομάδες που συνήθως παίζουν γρήγορα, να χαλαρώνουν

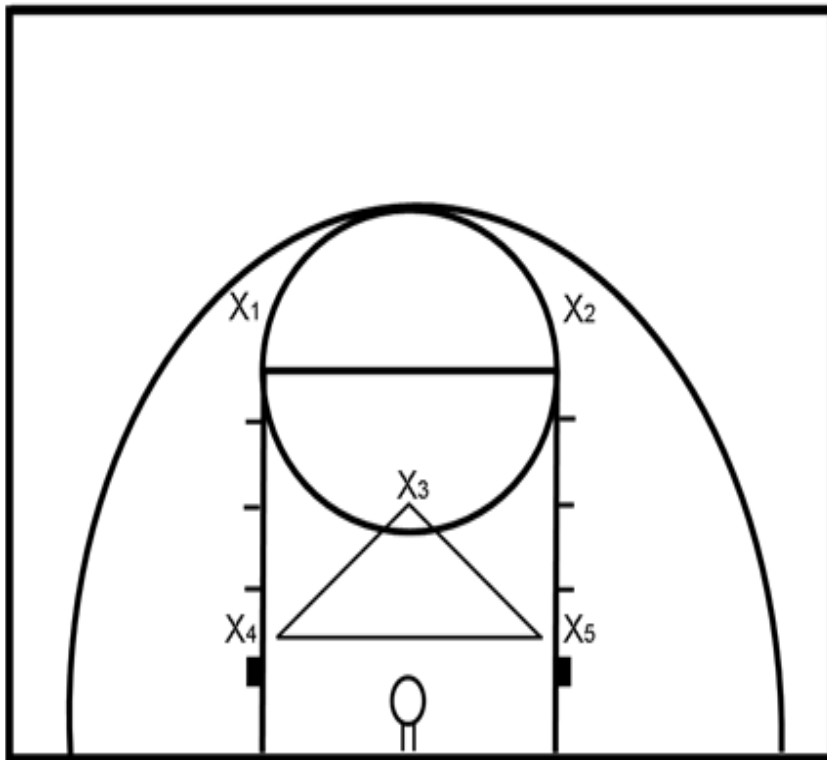


Είδη άμυνας ζώνης

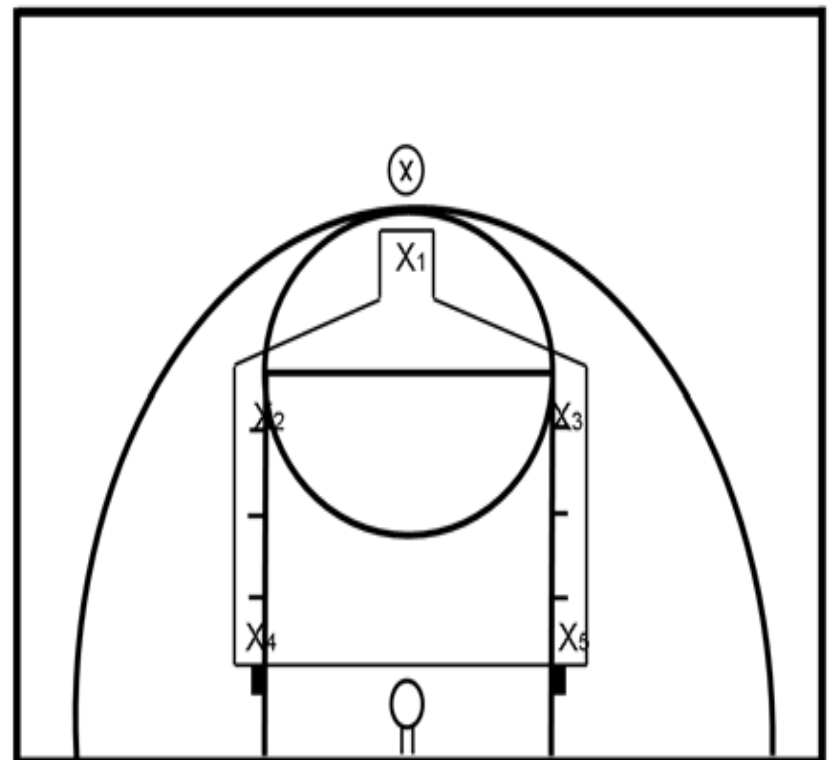


Διάταξη ζώνης II

2-1-2

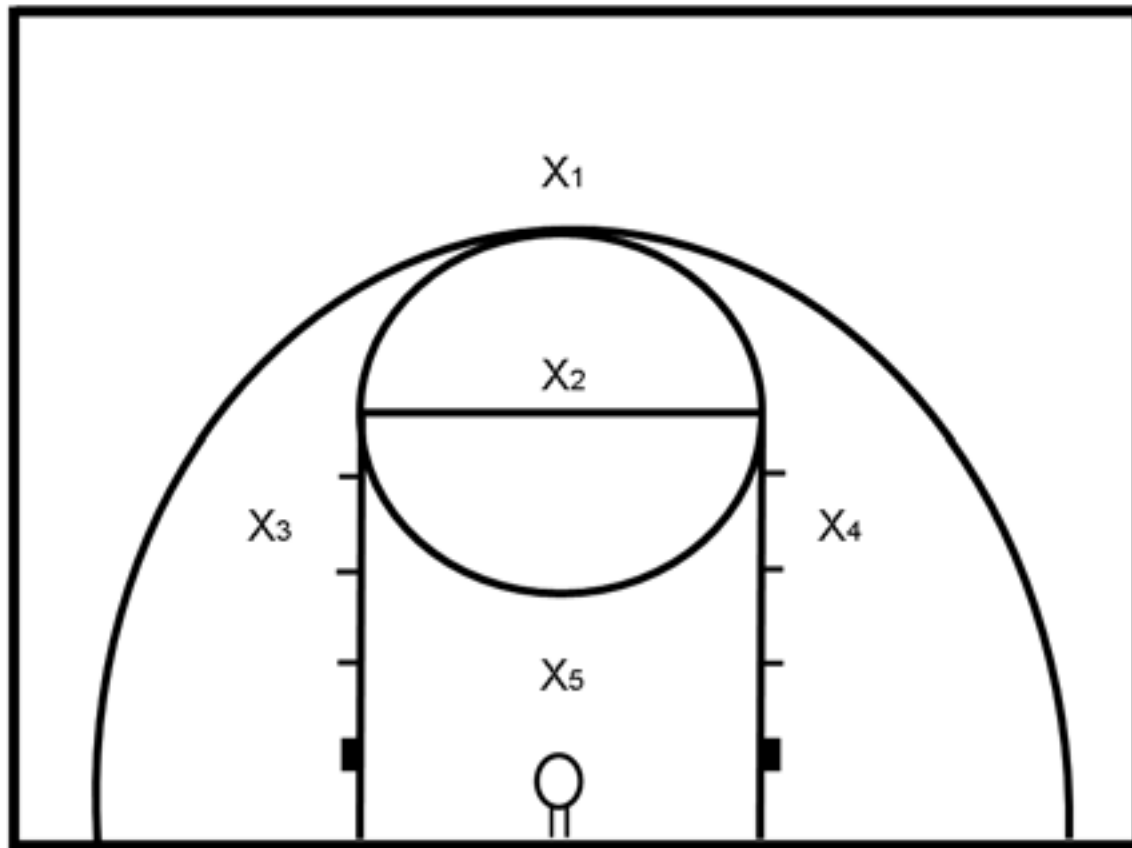


1-2-2



Διάταξη ζώνης II

1-3-1



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης II. Άμυνα ζώνης». 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

