



ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Ι

Ενότητα 7. Κινήσεις με μπάλα: Jump shot – Hook shot

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 με μπάλα

Jump shot – Hook 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



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Περιεχόμενα ενότητας

1. Σουτ με άλμα (jump shot)
2. Τεχνική ανάλυση jump shot
3. ΄΄Ραβερσέ σουτ (hook shot)
4. Τεχνική ανάλυση hook shot
5. Σημεία έμφασης
6. Μεθοδολογία διδασκαλίας



Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση της τεχνικής δεξιότητας του σουτ με άλμα (jump shot) και του “ραβερσέ” σουτ (hook shot) και η μεθοδολογία διδασκαλίας τους



ΣΟΥΤ ΜΕ ΑΛΜΑ (Jump Shot)

- ✓ Ίδιο με το σουτ σε στάση, αλλά με άλμα, που δίνει άλλη γωνία απομάκρυνσης της μπάλας σε σχέση με το καλάθι και περισσότερη δύναμη, άρα σουτ από μακρινή θέση
- ✓ Γίνεται ύστερα από:
 - α) γρήγορο σταμάτημα
(jump stop, stride stop)
 - β) ντρίμπλα
 - γ) πάσα



Τεχνική ανάλυση Jump Shot

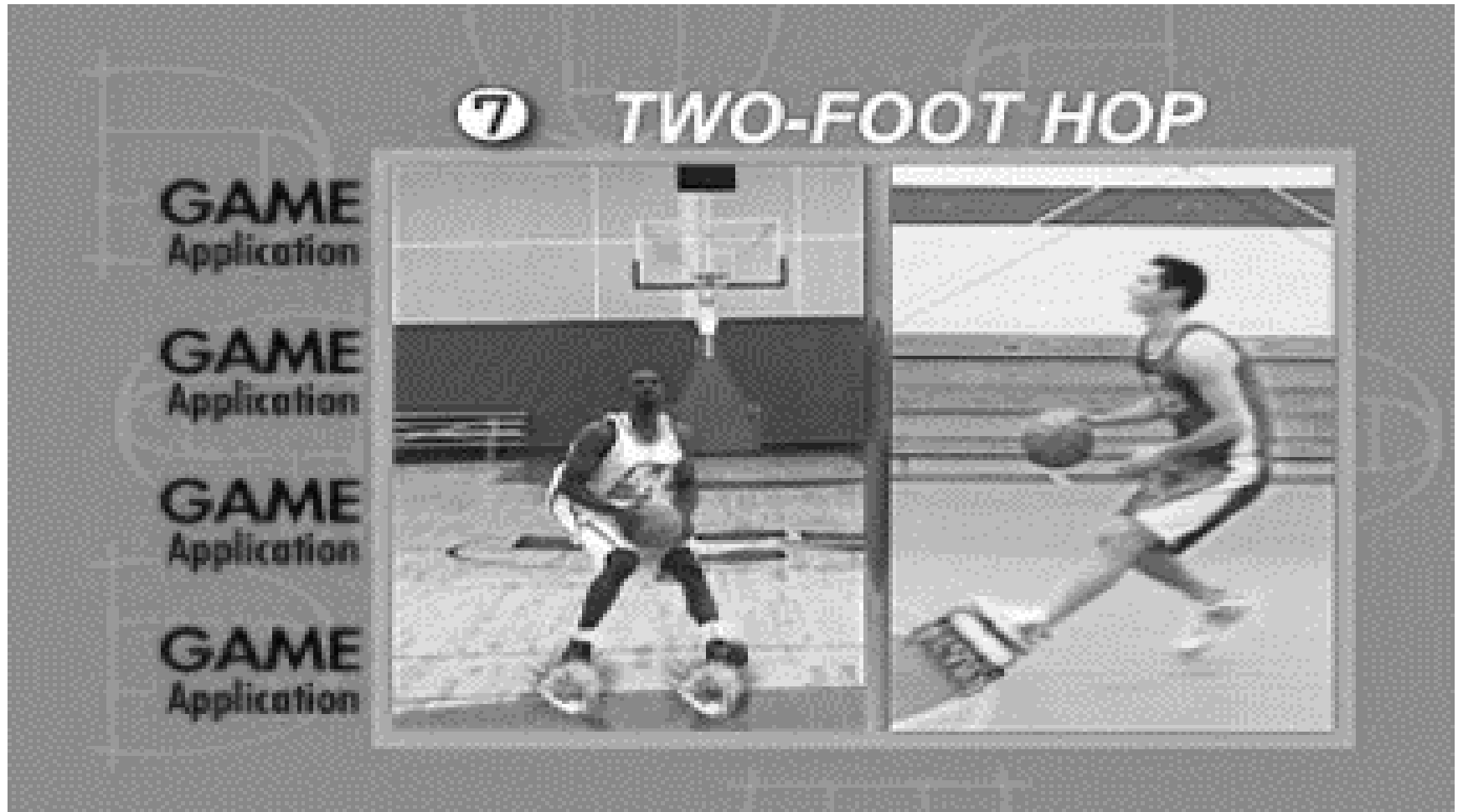
- Όταν αρχίζει το άλμα, συγχρόνως γίνεται και το ανέβασμα της μπάλας
- Όταν η μπάλα φτάσει στο σημείο αποχώρησης (πάνω από το μέτωπο), πρέπει ο αθλητής να βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο του άλματός του
- Όταν φτάσει στο ψηλότερο σημείο του άλματός του, τεντώνει ο αγκώνας, "σπάει" ο καρπός προς τα εμπρός, η παλάμη βλέπει προς το στόχο και γίνεται η απελευθέρωση της μπάλας
- Το σώμα βρίσκεται σε μία ευθεία με το καλάθι, ο αγκώνας κάτω από τη μπάλα και τα πόδια χαλαρά κατά το άλμα χωρίς μεγάλη κάμψη των γονάτων



Σημεία έμφασης Κίνηση χεριών



Σημεία έμφασης Θέσεις ποδιών



Σημεία έμφασης Θέσεις χεριών



Πάντα έχουμε στο μυαλό μας

Ισορροπία (στα πόδια)

Μάτια (στο στεφάνι)

I-M-A-Σ

Αγκώνες (στο καλάθι)

Σπάσιμο (καρπού)



“Ραβερσέ” σουτ (Hook Shot)

- ✓ Είναι σουτ κοντινών αποστάσεων που χρησιμοποιείται κυρίως από τους ψηλούς αθλητές (centers ή pivots)
- ✓ Με το σουτ αυτό ο αθλητής απομακρύνει τη μπάλα από τον αντίπαλό του και αντιμετωπίζεται πιο δύσκολα. Μπορεί να γίνει μετά από ντρίμπλα, μετά από πάσα ή και ενστάσει, με μέτωπο ή με πλάτη στο καλάθι ως θέση εκκίνησης του αθλητή
- ✓ Η απογείωση γίνεται με το αντίθετο πόδι από το χέρι, με το οποίο θα σουτάρει ο αθλητής (π.χ. αριστερό πόδι στήριξης -δεξί χέρι εκτέλεσης)

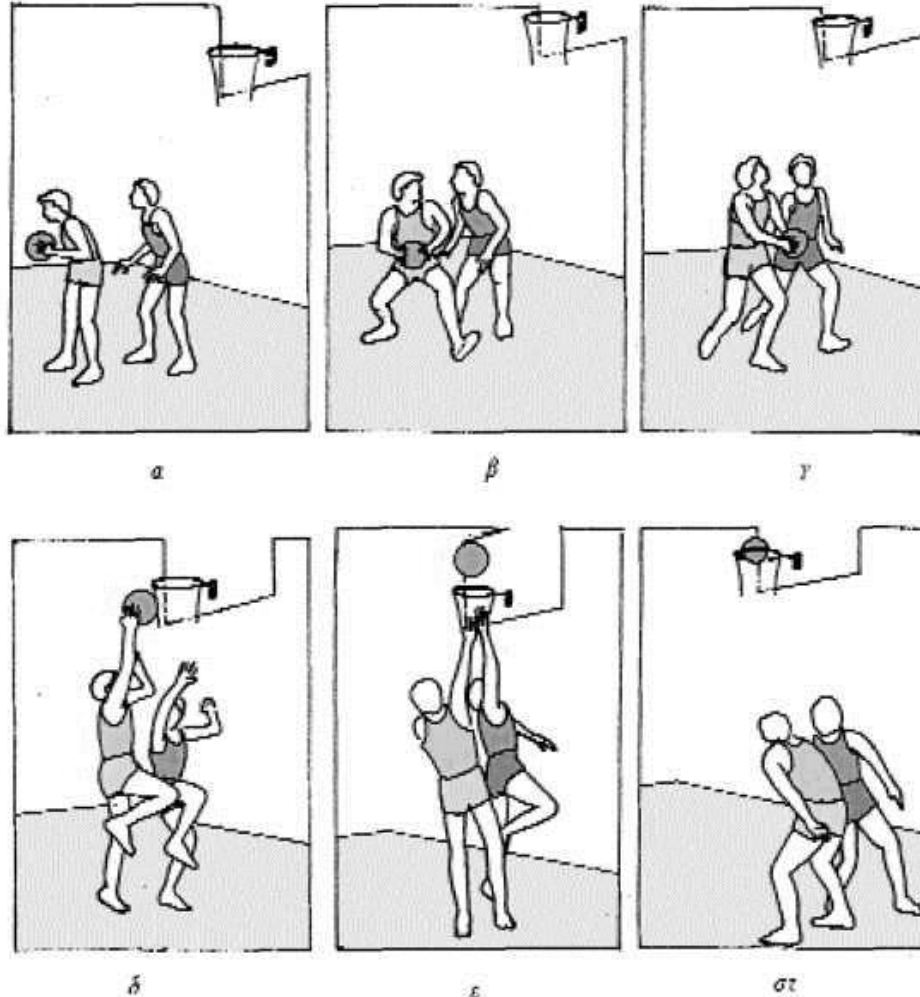


Τεχνική ανάλυση Hook Shot

- Ο αθλητής πατά στο αριστερό του πόδι, κάνει άλμα πάνω σε αυτό ανεβάζοντας το δεξί του πόδι και στρέφει τον αριστερό του ώμο προς το στόχο
- Ταυτόχρονα, ανεβάζει τη μπάλα με τα δύο του χέρια μέχρι τον δεξί του ώμο (έως το ύψος του δεξιού του αυτιού) κοντά στο σώμα του, την αφήνει στο δεξί του χέρι, το οποίο τεντώνεται πλήρως, καθώς φτάνει στο ψηλότερο σημείο του άλματός του. Σ' αυτήν τη θέση το δεξί του χέρι είναι τεντωμένο και η παλάμη με τη μπάλα είναι στραμμένη προς τον στόχο. Ξαφνικά ο καρπός λυγίζει σουτάροντας τη μπάλα
- Η προσγείωση γίνεται στα δύο πόδια με ελαφρά διάσταση και με μέτωπο προς τον στόχο, για τη διεκδίκηση του rebound



Σχηματική παράσταση Hook Shot



Σημεία έμφασης

- Σταυρωτό βήμα παράλληλα και μακριά από το καλάθι
- Άλμα με γόνατο ψηλά και κάθετα
- Η μπάλα μεταφέρεται στο ένα χέρι και το άλλο προστατεύει
- Με άξονα τον ώμο το χέρι κάνει τόξο και έρχεται κάθετα
- Γίνεται ώθηση της μπάλας με καρπό και δάχτυλα
- Η βολή γίνεται στο ψηλότερο σημείο του άλματος με το χέρι κάθετο
- Η προσγείωση γίνεται με μέτωπο στο καλάθι



Hook Shot



Μεθοδολογία διδασκαλίας II

Jump shot – Hook Shot

Γενικά

1. Επίδειξη της κίνησης
2. Διάσπαση της κίνησης και εμπέδωση της τεχνικής των επιμέρους κινήσεων
3. Εκτέλεση και εξάσκηση της ολοκληρωμένης κίνησης



Μεθοδολογία διδασκαλίας I

Jump shot – Hook shot

Ειδικά

- Χωρίς μπάλα
- Με μπάλα χωρίς βολή
- Βολές από πολύ κοντά
- Βολές από απόσταση και από τις δύο πλευρές και το κέντρο
- Βολές μετά από ντρίμπλα
- Βολές μετά από πάσα
- Βολές με άμυνα: παθητική - ενεργητική



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης Ι. Κινήσεις με μπάλα (jump shot – hook shot)». 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

