

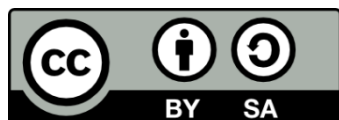


# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ I

**Ενότητα 10.** Κινήσεις με μπάλα: Διεκδίκηση της μπάλας (rebound)

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



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

Διεκδίκηση της μπάλας (rebound)



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. Αμυντικό rebound
2. Επιθετικό rebound
3. Βασικοί κανόνες διεκδίκησης της μπάλας
4. Πιθανές κατευθύνσεις της μπάλας
5. Block out
6. Μεθοδολογία διδασκαλίας
7. Μεθοδολογία διδασκαλίας αμυντικού rebound
8. Μεθοδολογία διδασκαλίας επιθετικού rebound



# Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση της τεχνικής δεξιότητας του rebound, τα είδη και η μεθοδολογία διδασκαλίας του

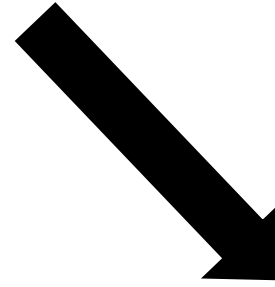
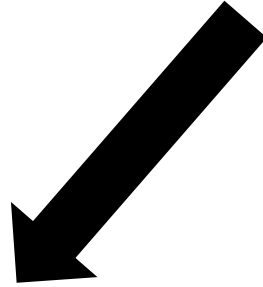


# Rebound

- Είναι η προσπάθεια που κάνει ο αθλητής για να κερδίσει τη μπάλα, μετά από ένα άστοχο σουτ
- Το rebound που γίνεται από την αμυνόμενη ομάδα λέγεται αμυντικό rebound ενώ από την επιτιθέμενη ομάδα επιθετικό rebound
- Σύμφωνα με αυτά που μας δείχνει η στατιστική των αγώνων, τα αμυντικά rebound μιας ομάδας (περίπου το 70%) είναι πολύ περισσότερα από τα επιθετικά (περίπου 30%). Αυτό δικαιολογείται, διότι:
  - οι αμυνόμενοι συνήθως βρίσκονται πιο κοντά στο καλάθι απ' ό,τι οι επιτιθέμενοι,
  - γι' αυτόν τον λόγο οι αμυνόμενοι έχουν την ευχέρεια να κάνουν block out

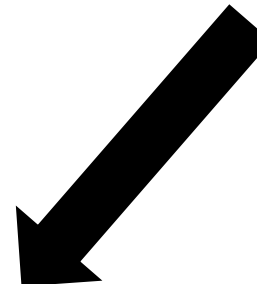
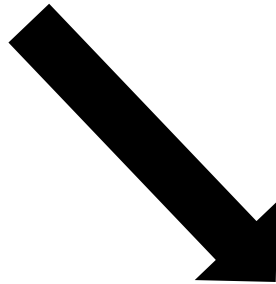


# Διεκδίκηση της μπάλας



**Αμυντικό rebound**

**Επιθετικό rebound**



**Block out**





# Αμυντικό rebound I

## Τεχνικά χαρακτηριστικά

- Κατάληψη της εσωτερικής θέσης με block out και αμυντικό τρίγωνο (2 μέτρα από το καλάθι). Block out με ραχιαία στροφή στο πόδι της πλευράς που κινείται ο αντίπαλος επιθετικός
- Καλό εκτόπισμα (πόδια ανοιχτά και ελαφρά λυγισμένα, γλουτοί πίσω προτεταμένοι, πιάσιμο της μπάλας στο ψηλότερο σημείο του άλματος)



# Αμυντικό rebound II

## Τεχνικά χαρακτηριστικά

- Προσγείωση στα δύο πόδια και προστασία της μπάλας: α) στο στήθος με ανοιχτούς αγκώνες, β) Ψηλά πάνω από το κεφάλι (ειδικά οι ψηλοί παίχτες), γ) μπροστά με χέρια τεντωμένα στην πρόκυψη
- Μεταβίβαση της μπάλας: α) με δύο χέρια πάνω από το κεφάλι, β) με στροφή (pivot) και πάσα με ένα ή δύο χέρια, γ) από τον αέρα
- Απομάκρυνση της μπάλας από το καλάθι μας εφόσον δεν είναι δυνατόν να την πιάσουμε



# Επιθετικό rebound

## Τεχνικά χαρακτηριστικά

- Αξιοποίηση της γνώσης πότε θα γίνει το σουτ από την ομάδα μας
- Αξιοποίηση της γνώσης του σουτέρ της ομάδας μας
- Τοποθέτηση 2-3 μέτρα μακριά από το καλάθι για την διεκδίκηση των μακρινών rebound
- Εφαρμογή "φόλου" ή "τίπιγκ" για προώθηση της μπάλας μέσα
- Προσποίηση για αποφυγή του block out



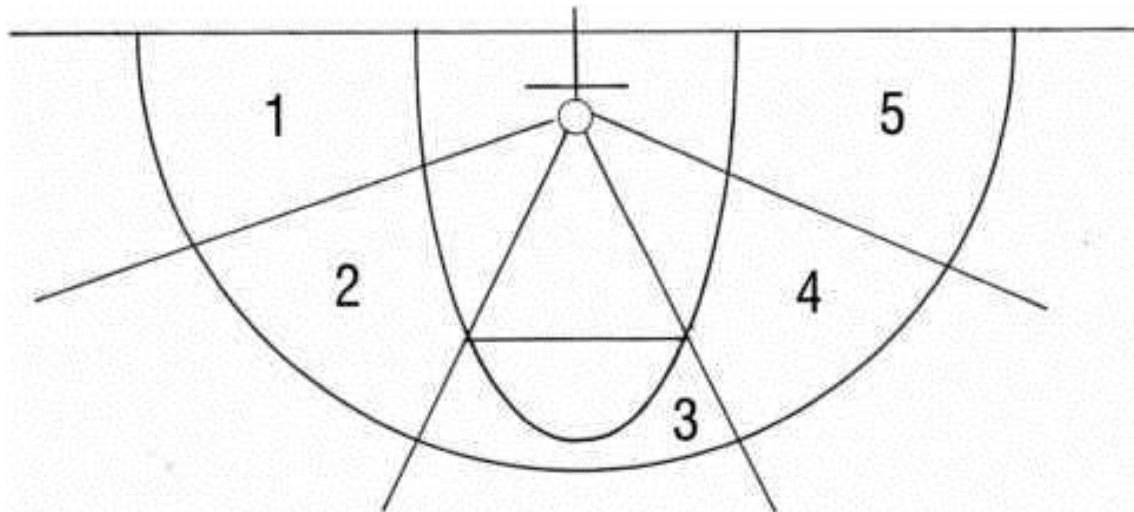
# Βασικοί κανόνες διεκδίκησης της μπάλας

- ✓ Εκρηκτικότητα κινήσεων, δύναμη
- ✓ Συγχρονισμός κινήσεων (βλέπουμε το καλάθι και όχι την τροχιά της μπάλας)
- ✓ Κατοχή της εσωτερικής θέσης
- ✓ Γνώση των χαρακτηριστικών του σουτέρ
- ✓ Μαχητικότητα, επιθετικότητα
- ✓ Αντίληψη, ταχύτητα και ευστροφία



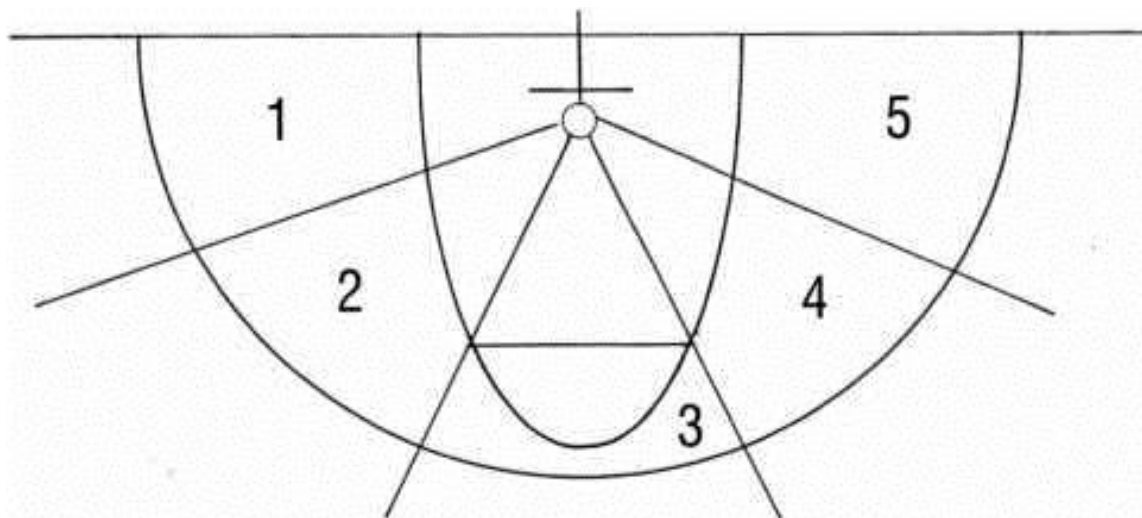
# Πιθανές κατευθύνσεις της μπάλας I

- Αν χωριστεί υποθετικά η αμυντική περιοχή σε πέντε ζώνες οι πιθανές κατευθύνσεις της μπάλας μετά από άστοχα σουτ, που έγιναν από την κάθε μία από τις πέντε αυτές ζώνες είναι οι εξής:
- η μπάλα μετά από άστοχα σουτ από τις ζώνες 1 ή 5 στο 95% των περιπτώσεων, μετά την αναπήδηση, κατευθύνεται στη ζώνη 1 ή στη ζώνη 5. Στις περισσότερες από τις μισές περιπτώσεις η μπάλα κατευθύνεται στην απέναντι ζώνη εκείνης, από την οποία έγινε το σουτ



# Πιθανές κατευθύνσεις της μπάλας II

- Στο 70% των περιπτώσεων, η μπάλα μετά από άστοχα σουτ από τη ζώνη 2 ή τη ζώνη 4 κατευθύνεται μετά την αναπήδηση στη ζώνη 2 ή στη ζώνη 4. Και πάλι, πιο συχνά, στην απέναντι ζώνη εκείνης από την οποία έγινε το σουτ
- στο 50% των περιπτώσεων, η μπάλα μετά από άστοχα σουτ από τη ζώνη 3 επιστρέφει στη ζώνη 3, στο 95% όμως των περιπτώσεων στις ζώνες 2, 3 και 4



# Block out I

## Σημεία κλειδιά – επισημάνσεις

- ✓ **ταχύτητα**
- ✓ **πλατιά βάση**
- ✓ **οι αγκώνες μακριά από το σώμα**
- ✓ **τα γόνατα χαμηλά και το άνοιγμα των ποδιών, λίγο μεγαλύτερο από το άνοιγμα των ώμων**
- ✓ **ο αντίπαλος από πίσω**
- ✓ **κίνηση με μικρά βήματα, γλιστρήματα**
- ✓ **το block out κρατάει μέχρι να πέσει η μπάλα από το στεφάνι**



# Block out II

- **Ανάλογα με τη θέση που παίζει ο αμυνόμενος έχουμε block out:**
  - ✓ σε αθλητή που σουτάρει
  - ✓ σε αθλητή που παίζει στη δυνατή πλευρά
  - ✓ σε αθλητή που παίζει στην αδύνατη πλευρά





# Μεθοδολογία διδασκαλίας

- ✓ Εκτέλεση της κίνησης του block out και του rebound χωρίς μπάλα
- ✓ Χτύπημα της μπάλας κάτω και άλμα για συγχρονισμό
- ✓ Το ίδιο με χτύπημα της μπάλας στο ταμπλό
- ✓ Σουτ του καθηγητή, block out και rebound



# Μεθοδολογία διδασκαλίας αμυντικού rebound

- ✓ Σουτ του αντιπάλου, block out και rebound
- ✓ Άμυνα στο σουτ του αντιπάλου, block out και rebound
- ✓ Block out σε αντίπαλο χωρίς μπάλα και rebound



# Μεθοδολογία διδασκαλίας επιθετικού rebound

- ✓ Μετά από σουτ του καθηγητή
- ✓ Μετά από σουτ του ίδιου του αθλητή
- ✓ Μετά από σουτ συναθλητή
- ✓ 2 vs 2
- ✓ 3 vs 3
- ✓ 4 vs 4
- ✓ 5 vs 5



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.  
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης Ι. Κινήσεις με μπάλα (διεκδίκηση της μπάλας – rebound)». 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

