



# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Ι

Ενότητα 11. Ατομική άμυνα σε αθλητές με μπάλα:  
Περιφερειακοί

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.





# Ατομική άμυνα σε αθλητές με μπάλα

Περιφερειακοί



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. Η ατομική άμυνα (man to man)
2. Φυσικά και διανοητικά χαρακτηριστικά για την ατομική άμυνα
3. Άμυνα στους περιφερειακούς αθλητές
4. Διαχωρισμός άμυνας σε παίκτη με μπάλα
5. Ενδεικτικές μεθοδικές ασκήσεις διδασκαλίας άμυνας στις αναπτυξιακές ηλικίες



# Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση της ατομικής άμυνας (man to man) σε περιφερειακούς αθλητές με μπάλα και η μεθοδολογία διδασκαλίας της



# Ατομική άμυνα (man to man)

- Διαφορετική για τους περιφερειακούς αθλητές (guard και forward) και διαφορετική για τους κεντρικούς αθλητές (pivot)
- Αυτό βέβαια, ισχύει όταν οι pivot παίζουν με πλάτη στο καλάθι, διότι αν παίζουν με πρόσωπο προς το καλάθι, η άμυνα είναι ίδια με την αυτή των περιφερειακών
- ✓ Έτσι λοιπόν έχουμε:
  - A) άμυνα στους περιφερειακούς αθλητές
  - B) άμυνα στους κεντρικούς αθλητές (pivot)



# Φυσικά χαρακτηριστικά

- ✓ ταχύτητα ποδιών
- ✓ ισορροπία σώματος
- ✓ ομιλία
- ✓ όραση
- ✓ γρήγορα χέρια





# Διανοητικά χαρακτηριστικά

- ✓ επιθυμία για νίκη
- ✓ ετοιμότητα
- ✓ επιθετικότητα
- ✓ υπερηφάνεια
- ✓ εμπιστοσύνη
- ✓ αυτοσυγκέντρωση

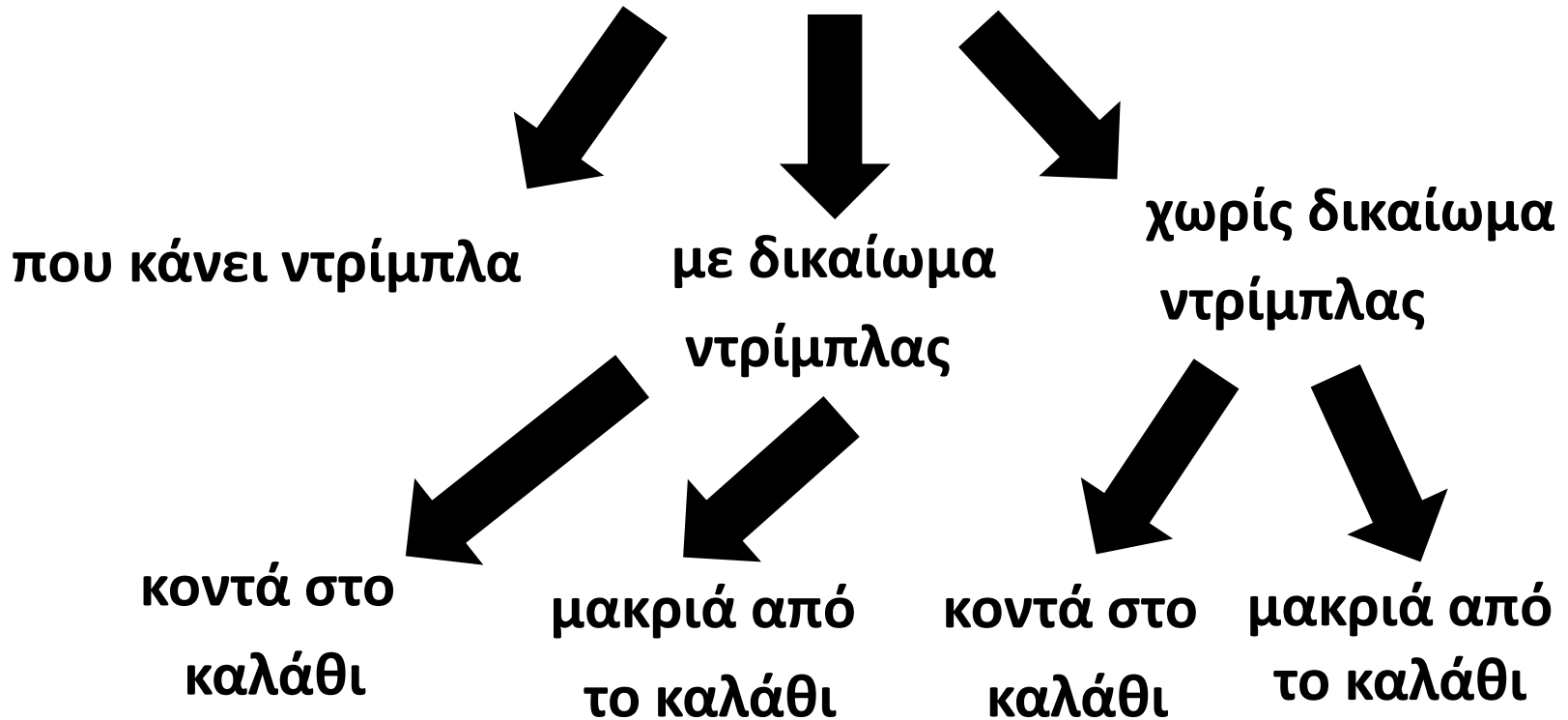


# Άμυνα στους περιφερειακούς αθλητές

- ✓ άμυνα σε αθλητή με μπάλα
- ✓ άμυνα σε αθλητή χωρίς μπάλα



# Άμυνα σε παίκτη με μπάλα



# Ενδεικτικές μεθοδικές ασκήσεις διδασκαλίας άμυνας I

- Στις αναπτυξιακές ηλικίες ασκήσεις:
  - ✓ Για τη σωστή στάση στην άμυνα
  - ✓ Για τη σωστή μετακίνηση των αθλητών, προς όλες τις κατευθύνσεις
  - ✓ Για το σωστό γλίστρημα και την αύξηση της ταχύτητας των ποδιών
  - ✓ Για το αμυντικό γλίστρημα προς όλες τις κατευθύνσεις και συγχρόνως για την ομιλία του εκάστοτε πίσω αθλητή, που καθοδηγεί τον μπροστινό, ο οποίος κινείται



# Ενδεικτικές μεθοδικές ασκήσεις διδασκαλίας άμυνας II

- Στις αναπτυξιακές ηλικίες ασκήσεις:
  - ✓ Ζικ-ζακ σε όλο το γήπεδο για τη σωστή κίνηση των ποδιών στην άμυνα (κυρίως σε αθλητή που κάνει ντρίμπλα)
  - ✓ Για τη σωστή κίνηση των ποδιών και την καλή κίνηση του αμυνόμενου
  - ✓ Παιγνιώδης δραστηριότητα για τη γρήγορη κίνηση των ποδιών και των χεριών



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.  
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης Ι. Ατομική άμυνα σε αθλητές με μπάλα  
(Περιφερειακοί)». 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

