



ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ II

Ενότητα 15. Ατομική άμυνα σε αθλητές χωρίς μπάλα:
Περιφερειακοί - Κεντρικοί

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.





Ατομική άμυνα σε αθλητές χωρίς μπάλα

Περιφερειακοί - Κεντρικοί



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. **Είδη ατομικής άμυνας (man to man)**
2. **Βασικές αρχές**
3. **Πλεονεκτήματα - μειονεκτήματα ατομικής άμυνας**
4. **Μεθοδολογία διδασκαλίας**
5. **Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα**
 - α) Σε μία πάσα απόσταση
 - β) Σε δύο πάσες απόσταση
 - γ) Στην αδύνατη πλευρά
6. **Άμυνα σε κεντρικό παίκτη**



Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση της ατομικής άμυνας (man to man) σε αθλητές χωρίς μπάλα ανάλογα με τη θέση που παίζουν και βρίσκονται μέσα στο γήπεδο και η μεθοδολογία διδασκαλίας της



Είδη ατομικής άμυνας man to man

1. Κανονικό
2. Σφιχτό
3. Χαλαρό
4. Με αλλαγές
5. Με παγίδες



Βασικές αρχές I

- Κάθε αμυνόμενος για το κανονικό man to man θα πρέπει:
1. Να βλέπει τον αντίπαλό του και τους υπόλοιπους επιθετικούς είτε αμύνεται σε παίκτη με μπάλα είτε χωρίς
 2. Να βοηθάει τους συμπαίκτες του σε κάθε κίνηση – διείσδυση που κάνουν οι αντίπαλοί του, είτε με μπάλα είτε χωρίς μπάλα, μέσα στη ρακέτα
 3. Να βοηθάει τους συμπαίκτες του σε κάθε “σκριν” που κάνουν οι αντίπαλοι και να μιλάει ειδοποιώντας τους



Βασικές αρχές II

4. Να κάνει καλό block out στον αντίπαλό του μετά από κάθε σουτ, για να κερδίζεται το αμυντικό rebound
5. Να είναι έτοιμος να κάνει παγίδα ή να καλύψει την περιοχή που άφησε ο συμπαίκτης του που έκανε τη παγίδα
6. Σε κάθε πάσα σε "πίβοτ" να οπισθοχωρεί για να βοηθήσει μέσα στη ρακέτα, αλλά βλέποντας και ελέγχοντας πάντα και τον προσωπικό του αντίπαλο



Ατομική άμυνα (man to man) Πλεονεκτήματα I

1. Είναι πιο «υπεύθυνη» άμυνα
2. Ο κάθε παίκτης αμύνεται σε αντίπαλο ανάλογα με τα προσόντα του και τις ικανότητές του
3. Δίνει περισσότερες ευκαιρίες κλεψίματος και αιφνιδιασμού
4. Γίνονται καλύτερα block out, γιατί ο κάθε παίκτης κάνει στον προσωπικό του αντίπαλο, άρα δημιουργούνται προϋποθέσεις για καλύτερα αμυντικά rebound



Ατομική άμυνα (man to man)

Πλεονεκτήματα II

5. Γίνονται αποτελεσματικά double team
6. Προσαρμόζονται πιο εύκολα σε κάθε επιθετική διάταξη
7. Δίνονται βοήθειες στον παίκτη που αμύνεται στον επιθετικό με τη μπάλα
8. Δημιουργεί κίνητρο για ανάπτυξη προσωπικών παραγόντων όπως υπερηφάνεια, εξυπνάδα, πείσμα, πρωτοβουλία κλπ.



Ατομική άμυνα (man to man)

Μειονεκτήματα I

1. Χρειάζεται πολύ καλή φυσική κατάσταση
2. Χρειάζεται καλή ατομική προετοιμασία των παικτών στην ατομική άμυνα man to man
3. Γίνονται περισσότερα φάουλ
4. Υπάρχει πρόβλημα στην αντιμετώπιση ενός πολύ καλού επιθετικού



Ατομική άμυνα (man to man)

Μειονεκτήματα II

5. Απαιτεί περισσότερο χρόνο για να εμπεδωθεί καλά και χρειάζεται πολλή και συχνή προπόνηση
6. Είναι δύσκολο να αναπτυχθεί ικανοποιητική η ομαδική υπευθυνότητα
7. Διασπάται σχετικά εύκολα από μια επίθεση με πολλά screen



Μεθοδολογία διδασκαλίας I

Κλιμάκωση

- Προϋποθέτει καλή γνώση της ατομικής αμυντικής τεχνικής και των συνεργασιών 2 και 3 παικτών. Γίνεται με 4 παίκτες σε διάταξη τετραγώνου και περιλαμβάνει τις παρακάτω 5 φάσεις:
 1. Απλό γύρισμα της μπάλας και τοποθετήσεις των παικτών
 2. Διεισδυτική ντρίμπλα των επιθετικών ανάμεσα σε δύο αμυντικούς με βοήθεια και ανάκαμψη

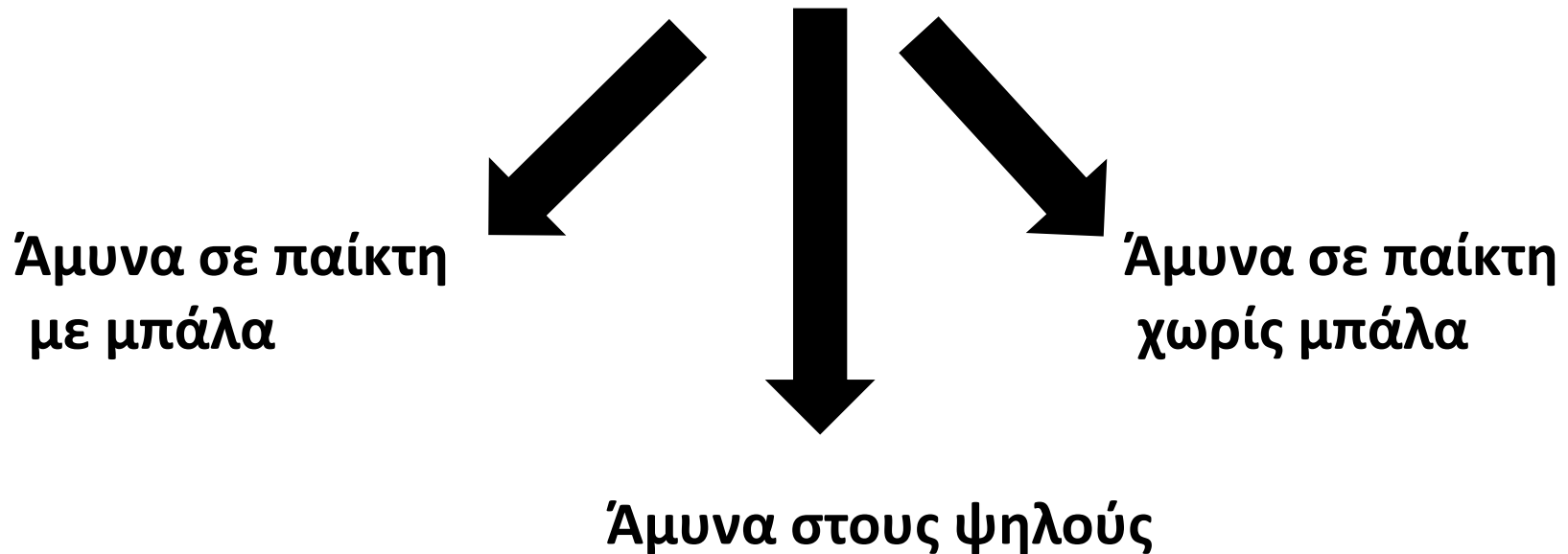


Μεθοδολογία διδασκαλίας II

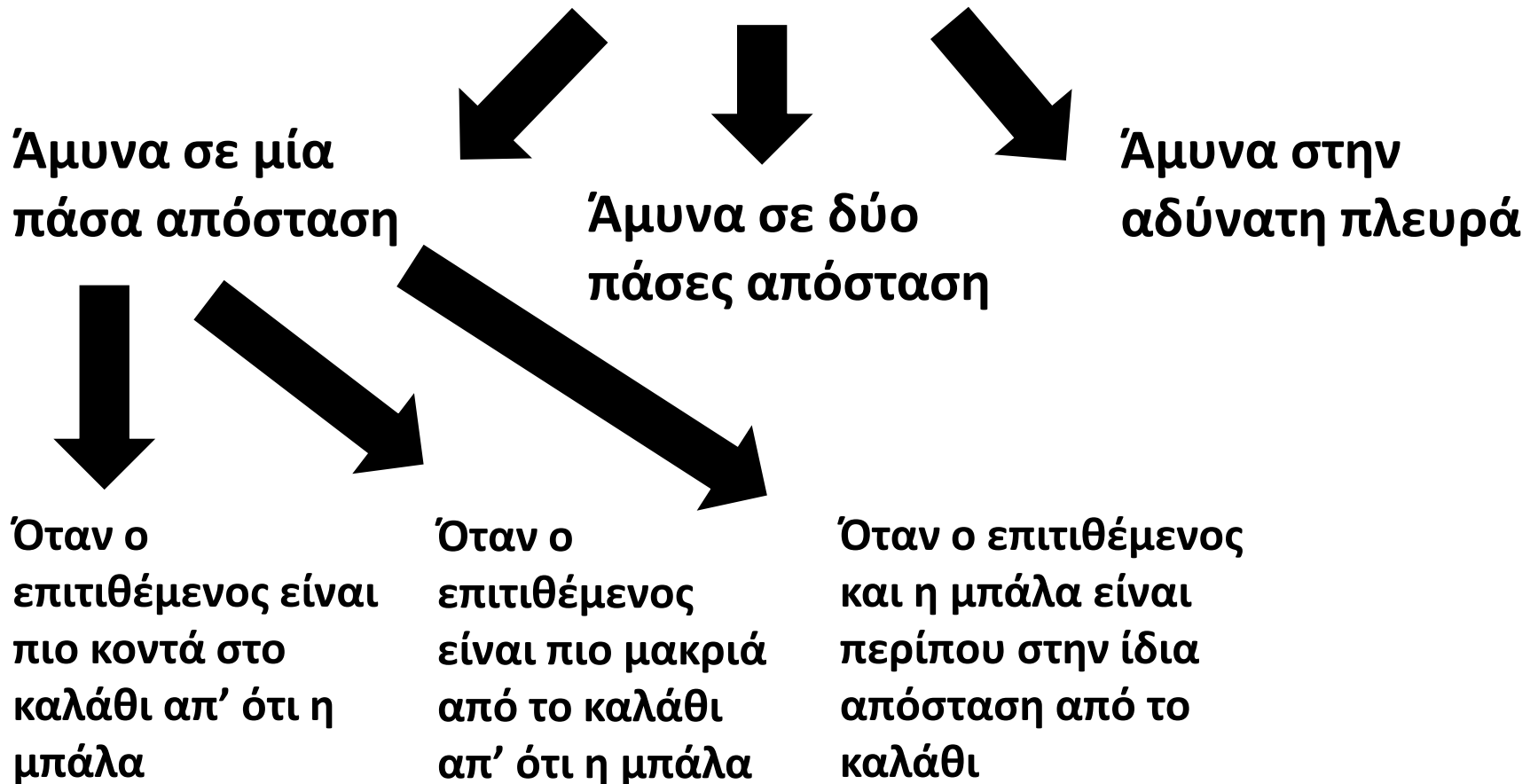
- 3. Διείσδυση από την εσωτερική, κλείσιμο του διαδρόμου από τον αμυντικό της αδύνατης πλευράς και επιστροφή της μπάλας έξω**
- 4. Προσθέτουμε κεντρικό παίκτη και εξασκούμε όλα τα παραπάνω. Ο κεντρικός δεν συμμετέχει σχεδόν ποτέ στις καλύψεις, αντίθετα οι υπόλοιποι βοηθούν τον κεντρικό στο μαρκάρισμα του προσωπικού του αντιπάλου, ιδιαίτερα αυτοί της αδύνατης πλευράς**
- 5. Ελεύθερη επιλογή κινήσεων από την επίθεση**



Ατομική άμυνα (man to man)



Άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα



Άμυνα σε μία πάσα απόσταση

➤ Είναι η πιο δύσκολη άμυνα σε παίκτη χωρίς μπάλα. Σε αυτήν την περίπτωση, υπάρχουν τρεις διαφορετικές καταστάσεις, ανάλογα με την απόσταση του παίκτη και της μπάλας από το καλάθι:

- 1) Όταν ο επιτιθέμενος είναι πιο κοντά προς το καλάθι απ' ότι η μπάλα
- 2) Όταν ο επιτιθέμενος είναι πιο μακριά από το καλάθι απ' ότι η μπάλα
- 3) Όταν ο επιτιθέμενος και η μπάλα είναι περίπου στην ίδια απόσταση από το καλάθι



Άμυνα σε δύο πάσες απόσταση

➤ Είναι η άμυνα του παίκτη που:

1. μεταξύ του και της μπάλας παρεμβάλλεται άλλο ζεύγος επιθετικού-αμυντικού
2. η απόσταση του επιθετικού από τη μπάλα είναι μεγάλη



Άμυνα στην αδύνατη πλευρά

➤ Η άμυνα αυτή διακρίνεται σε:

α) άμυνα στατική

β) άμυνα στην κίνηση του επιθετικού από την αδύνατη στη δυνατή πλευρά

✓ Άμυνα στατική: οι αμυντικοί που παίζουν στην αδύνατη πλευρά, παίζουν κοντά στην ευθεία που ενώνει τα δύο καλάθια, για να προσφέρουν καλύτερη βοήθεια σε κάθε επιτιθέμενο παίκτη, με μπάλα ή χωρίς μπάλα, που κινείται μέσα στη ρακέτα

✓ Άμυνα στην κίνηση από την αδύνατη στη δυνατή πλευρά: υπάρχουν δύο κινήσεις του επιθετικού από την αδύνατη στη δυνατή πλευρά:

α) προς την προσωπική γραμμή

β) προς την τελική γραμμή

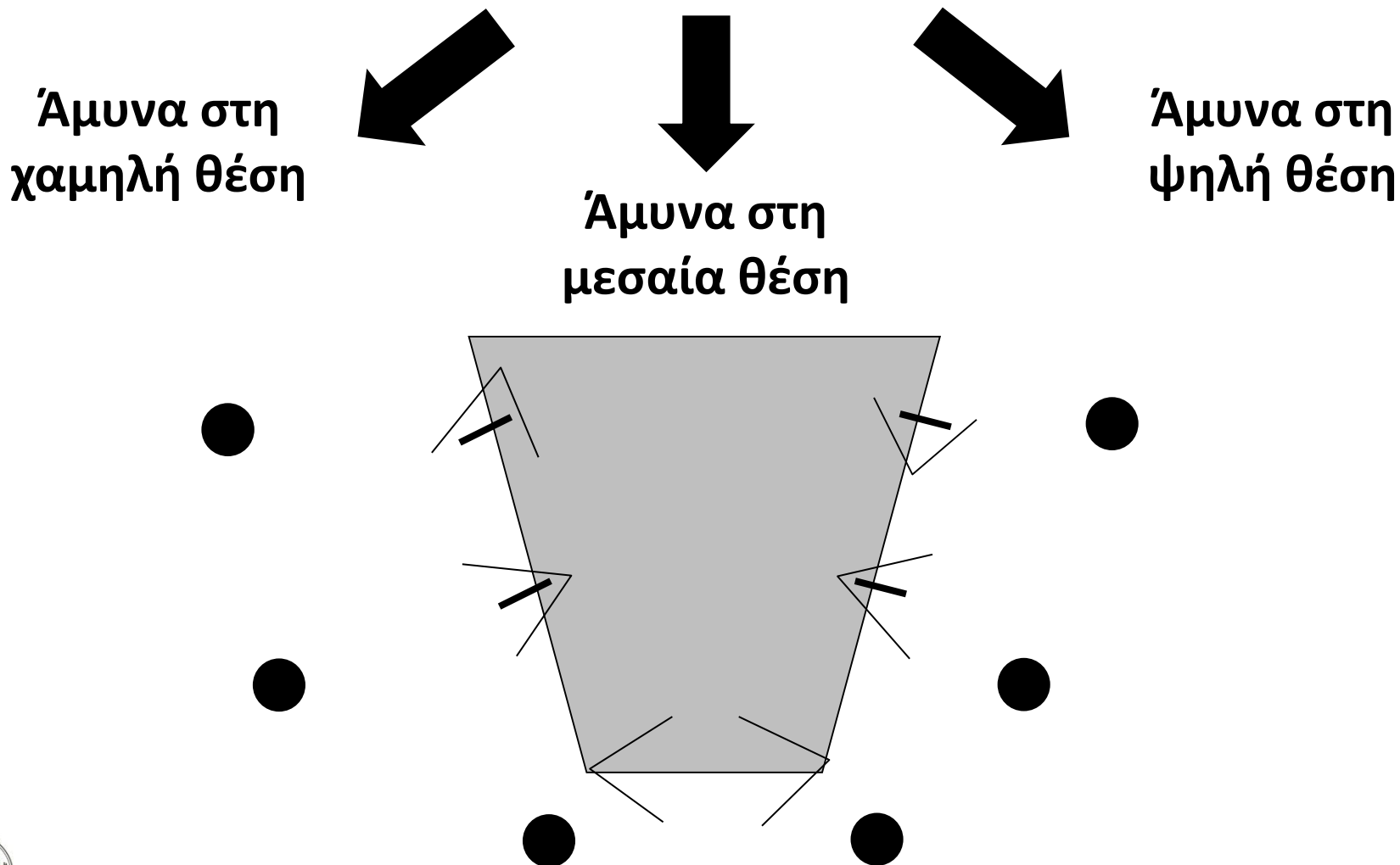


Άμυνα σε ψηλούς χωρίς μπάλα

- Οι θέσεις που συνήθως παίζουν οι "πίβοτ" με πλάτη στο καλάθι και ζητούν μπάλα είναι:
 - α) Χαμηλή θέση (low post)
 - β) Μεσαία θέση (middle post)
 - γ) Ψηλή θέση (high post)
- Οι τοποθετήσεις του αμυντικού είναι:
 - α) 4/4 από μπροστά
 - β) 4/4 από πίσω
 - γ) 2/4 ή 3/4 από πλάγια
- ✓ Στο high post δεν μπορεί να παιχτεί η άμυνα 4/4 από μπροστά



Άμυνα σε ψηλό παίκτη χωρίς μπάλα



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Γαλαζούλας Χρήστος.
«Διδακτική της καλαθοσφαίρισης II. Ατομική άμυνα σε αθλητές χωρίς μπάλα
(περιφερειακοί – κεντρικοί)». 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



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