



# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΟΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ II

Ενότητα 21. Επίθεση

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.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΚΤΑ  
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ  
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



# Επίθεση



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Περιεχόμενα ενότητας

1. Βασικές αρχές επιθετικών συστημάτων
2. Γενικές αρχές επίθεσης
3. Μεθοδολογία διδασκαλίας
4. Κατηγορίες συστημάτων
5. Επιθετικές διατάξεις



# Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση των επιθετικών αρχών που διέπουν τα επιθετικά συστήματα και η μεθοδολογία διδασκαλίας τους



# Βασικές αρχές I

- Οι βασικές αρχές, που πρέπει να διέπουν ένα επιθετικό σύστημα, είναι:
  - η απλότητα της επιθετικής κίνησης, χωρίς περίπλοκους σχεδιασμούς και με δυνατότητα εύκολης μάθησης, εφαρμογής και αυτοματοποίησης. Είναι ευκολότερο να προσπαθούμε να βελτιώσουμε τις απλές κινήσεις και να τις τελειοποιήσουμε, παρά να εφαρμόσουμε με επιτυχία δύσκολες και περίπλοκες κινήσεις
  - η προσαρμογή πάνω στο ταλέντο και τις ικανότητες των αθλητών



# Βασικές αρχές II

- να δίνεται σε κάθε επιθετικό σύστημα η δυνατότητα παραλλαγών και τροποποιήσεων, ώστε να μπορούμε να αιφνιδιαζουμε σε κάποιες στιγμές τον αντίπαλο, χωρίς όμως να ξεφεύγουμε από τις αρχές μας
- να δίνεται η δυνατότητα για τη συνέχεια της κίνησης, ώστε εάν δεν έχουμε κάποια καλή επιθετική επιλογή (ελεύθερο σουτ), να μπορούμε να ξεκινήσουμε την κίνηση από την αρχή
- η δυνατότητα επιθετικής ισορροπίας (π.χ. πόσοι και ποιοι επιθετικοί θα πάνε στο επιθετικό rebound), καθώς και αμυντικής (π.χ. ποιοι θα είναι οι αθλητές ασφάλειας, οι οποίοι θα καλύψουν την άμυνα σε πιθανό αιφνιδιασμό των αντιπάλων)





# Βασικές αρχές III

- η επίθεση να είναι σχεδιασμένη, ώστε να μην μπορεί η άμυνα να εφαρμόσει κάποια παγίδα ή βοήθεια, όταν ο καλός επιθετικός βγει για να παίξει ένας εναντίον ενός
- η προσπάθεια δημιουργίας καταστάσεων ένας εναντίον ενός ή επιθετικών συνεργασιών δύο εναντίον δύο, χωρίς να υπερφορτώνουμε την πλευρά της μπάλας
- να είναι εύκολα αναγνωρίσιμο από τους επιθετικούς αθλητές και αντίστοιχα δύσκολα αναγνωρίσιμο από τους αμυνόμενους



# Βασικές αρχές IV

- να έχει τη δυνατότητα να σπάζει σε κομμάτια το επιθετικό σύστημα, ώστε ο προπονητής να δουλεύει μεθοδικά και προοδευτικά πάνω σε αυτά
- κάθε φορά που ένας αθλητής έχει την μπάλα, εκτός από τη δυνατότητα για σουτ να έχει πάντα τουλάχιστον άλλες δύο επιλογές για πάσα
- για τη διδασκαλία κάθε επιθετικού συστήματος πρέπει να εφαρμόζεται η μέθοδος όλο-μέρος-όλο. Δηλαδή, να παρουσιάζεται όλη η επιθετική κίνηση, αναλύοντας στο πού αποσκοπεί, να σπάει σε τμήματα (2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3 και 4 εναντίον 4)



# Γενικές αρχές I

- Οι γενικές αρχές επίθεσης εναντίον άμυνας man to man είναι:
  - ✓ όταν δεν έχουν την μπάλα, πρέπει να κοιτούν τον αθλητή με την μπάλα αλλά και τους συναθλητές τους και να «διαβάζουν» καλά την άμυνα
  - ✓ χωρίς την μπάλα, πρέπει να έχουν συνεχή κίνηση και ειδικά αφού κάνουν πάσα είναι απαραίτητο μετά να κινούνται, με κινήσεις όπως give and go, screen, ξεμαρκάρισμα κ.λπ.



# Γενικές αρχές II

- ✓ να έχουν διαρκή επικοινωνία με τους συναθλητές τους και να αποφεύγουν να κάνουν δύο κοψίματα ταυτόχρονα στον ίδιο χώρο. Καλό είναι να διατηρούν τον κεντρικό χώρο της ρακέτας ελεύθερο
- ✓ όταν ο επιθετικός υποδέχεται τη μπάλα, πρέπει να κοιτάξει κατευθείαν προς το καλάθι (για σουτ ή πιθανή assist πάσα κοντά σ' αυτό) και να βρίσκεται σε θέση τριπλής απειλής (δηλαδή, να είναι σε θέση για σουτ, για ντρίμπλα ή πάσα). Εάν πιέζεται καλό είναι να προτιμά να προστατεύει τη μπάλα και όχι να ντριμπλάρει άσκοπα



# Γενικές αρχές III

- ✓ να έχουν πάντα περιφερειακή όραση όταν υποδέχονται την μπάλα, κοιτώντας όλους τους συναθλητές τους και ειδικά αυτόν που τους πάσαρε, για ένα give and go, screen κ.λπ.
- ✓ να έχουν γνώση των επιλογών με τη μπάλα, από τη θέση της κορυφής, από την πλάγια θέση, από την τελική γραμμή και από το low post
- ✓ να χρησιμοποιούν τη ντρίμπλα μόνο όταν δεν μπορούν να κάνουν πάσα:
  - α) για να αποφύγουν μια παγίδα
  - β) για να βελτιώσουν τη γωνία πασαρίσματος
  - γ) για να κάνουν διείσδυση προς το καλάθι (έχοντας στο μυαλό τους πάντα την πάσα μέσα ή έξω)



# Γενικές αρχές IV

- ✓ οι σωστές και καλές αποστάσεις, που πρέπει να έχουν οι επιτιθέμενοι, δίνουν τη δυνατότητα για πιο αποτελεσματικές διεισδύσεις και πάσες, καθώς επίσης και για καλύτερες επιθετικές επιλογές
- ✓ στη χρήση των screen, που πρέπει να γίνονται με σωστές γωνίες, να δίνουν δύο δυνατότητες πάσας και ταυτόχρονα να «διαβάζουν» την άμυνα. Π.χ. σε τυχόν αμυντική αλλαγή, ο screener πρέπει με κάποιο ρινοτ που θα κάνει, να ζητήσει τη μπάλα όσο το δυνατόν πιο κοντά στο καλάθι



# Γενικές αρχές V

- ✓ στο παιχνίδι του low post, ο ρινοτ να παίρνει συνήθως θέση στη νοητή ευθεία μπάλα-καλάθι. Εάν δεν μπορεί να πάρει την μπάλα, τότε να δημιουργεί κάποιο screen ή εάν είναι καλός περιφερειακά, να βγαίνει έξω για να απειλήσει
- ✓ οι περιφερειακοί να δημιουργούν τρίγωνο, όταν θέλουν να πασάρουν τη μπάλα στον ρινοτ κοντά στο καλάθι
- ✓ ο ψηλός αθλητής να κινείται προς τη θέση του high post, κάνοντας κίνηση flash, ανάμεσα στον πασέρ και τον πιθανό παραλήπτη, για να ξεμαρκαριστεί ή για να βελτιώσει τη γωνία πασαρίσματος (πιθανή high-low κίνηση)



# Γενικές αρχές VI

- ✓ αν και έχουν 24'' για την επίθεση, πρέπει να ψάχνουν από την αρχή με επιθετικότητα το καλάθι
- ✓ να «διαβάζουν» συνεχώς την άμυνα (π.χ. αν υπάρχει ένας κακός αμυντικός, αν δημιουργούνται ανισοϋψείς καταστάσεις κ.λπ.)
- ✓ να υπάρχει συγχρονισμός (timing) στο παιχνίδι, χωρίς βιασύνη, με αλλαγές στο ρυθμό του παιχνιδιού ή η επιβολή του ρυθμού που συμφέρει
- ✓ να γίνονται προσποιήσεις όταν ο αθλητής θέλει να κάνει πάσα, να υπάρχει συνεχώς αμυντική ισορροπία (π.χ. σε ένα σουτ ή σε μια διείσδυση), να γίνεται προσπάθεια για επιθετικό rebound και οι αθλητές να έχουν συνεχή γνώση του χρόνου, του σκορ και των φάουλ





# Μεθοδολογία διδασκαλίας επίθεσης εναντίον Man to Man

- Βασίζεται στους κανόνες διδασκαλίας και έχει σαν αρχή τη σύνθεση και ανάλυση (όλο – μέρος – όλο). Εκτός του πρακτικού μέρους είναι απαραίτητη και η θεωρητική διδασκαλία σε όλη τη διάρκεια της εκμάθησης της ομαδικής επίθεσης. Η διδασκαλία της ακολουθεί τη βασική τεχνική της ατομικής επίθεσης και των συνεργασιών 2, 3 και 4 παικτών



# Κλιμάκωση διδασκαλίας

- Επίδειξη του συστήματος συνολικά
- Ανάλυση σε μέρη. Εξάσκηση των ενεργειών του κάθε παίκτη και των επιμέρους συνεργασιών 2, 3 και 4 παικτών
- Σύνθεση των μερών και εξάσκηση του όλου στο μισό γήπεδο:  
α) χωρίς άμυνα, β) με παθητική άμυνα και γ) με κανονική άμυνα
- Διδασκαλία των παραλλαγών με την ίδια διαδικασία
- Πέντε εναντίον πέντε με αντεπιθέσεις
- Κατευθυνόμενο 5 vs 5
- Κανονικό διπλό με χρόνο και σκορ
- Φιλικός αγώνας



# Κατηγορίες συστημάτων

- Τα συστήματα εναντίον προσωπικής άμυνας είναι δυνατό να ταξινομηθούν σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες
1. Επιθέσεις συνέχειας
  2. Ελεύθερες επιθέσεις
  3. Προσχεδιασμένες επιλογές – plays (παιχνίδια)
  4. Μεικτές επιθέσεις



# Επιθέσεις

1. Συνέχειας: επιθέσεις με βάση προκαθορισμένες κινήσεις, που εάν στο τέλος του συστήματος δεν υπάρχουν προϋποθέσεις για σουτ, ξαναρχίζουν από την αρχή
2. Ελεύθερες: μη αυστηρά προγραμματισμένες επιθέσεις, οι οποίες, ωστόσο, διέπονται από ορισμένους κανόνες
3. Προσχεδιασμένες επιλογές-plays (παιχνίδια): προσχεδιασμένες επιλογές για συγκεκριμένους παίκτες, οι οποίοι έχουν σκοπό να βοηθήσουν κάποιον να κάνει σουτ με καλές προϋποθέσεις
4. Μεικτές: επιθετικές κινήσεις, που δεν είναι αποκλειστικά ελεύθερες ή συνεχόμενες ή απόλυτα προσχεδιασμένες επιθέσεις αλλά κάποιος συνδυασμός αυτών



# Επιθετικές διατάξεις

A) 2-1-2

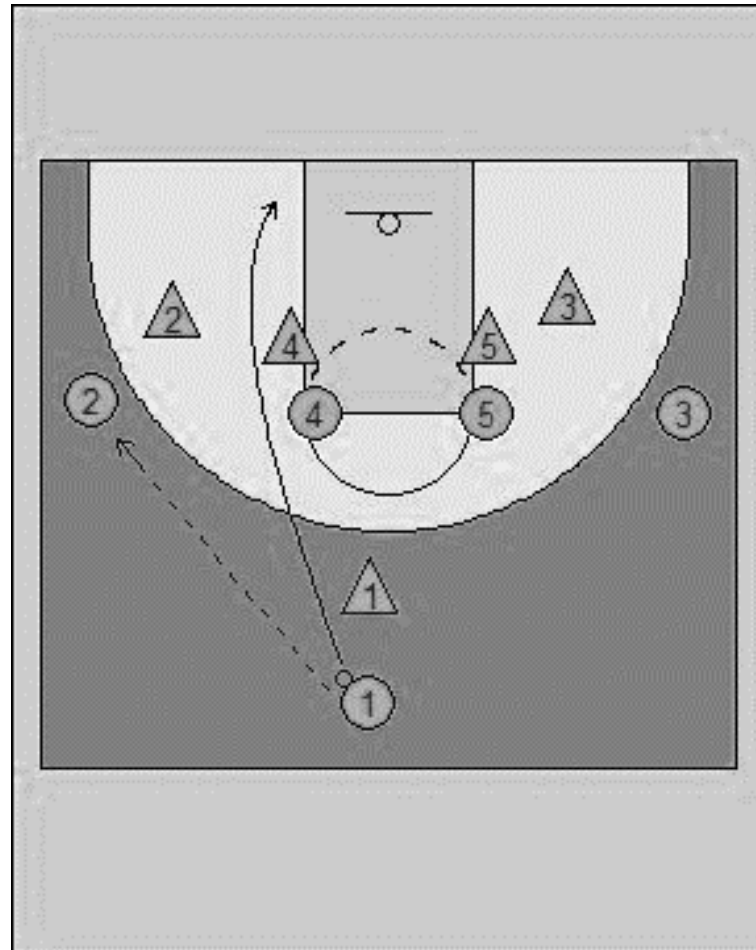
B) 1-3-1

Γ) 1-2-2

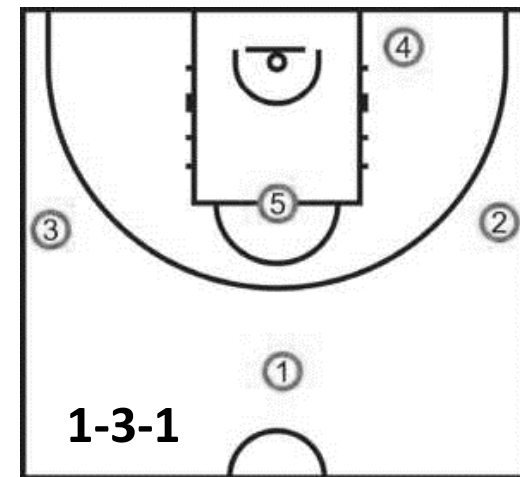
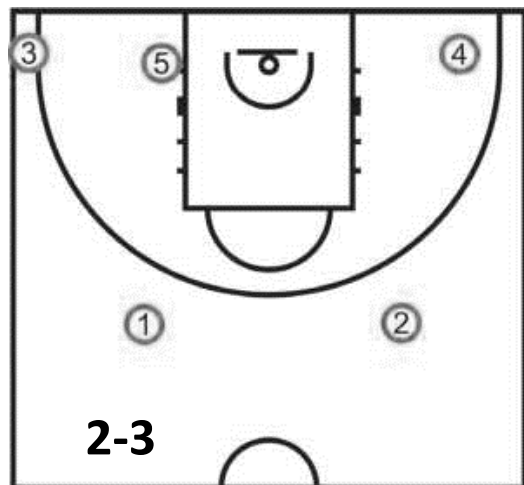
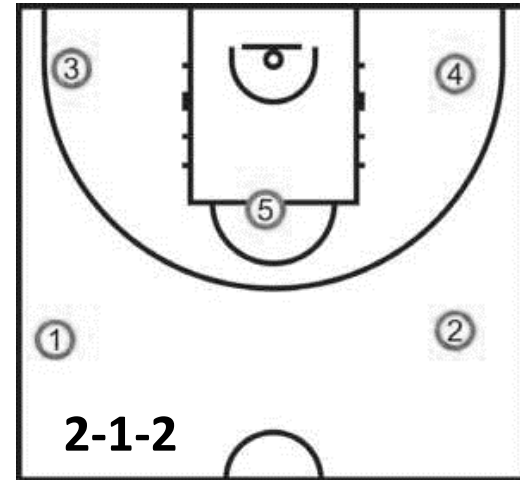
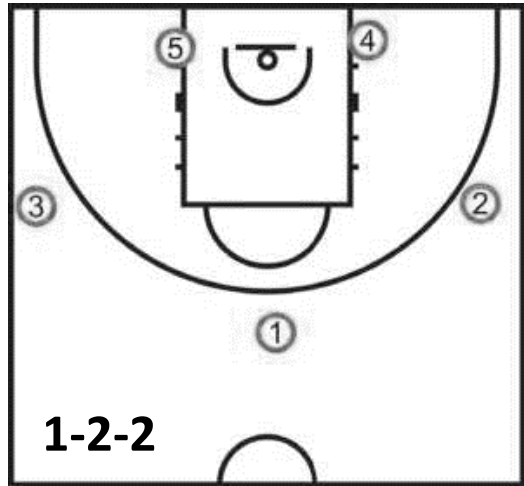
Δ) 2-2-1

Ε) 2-3

ΣΤ) 1-4



# Διαγράμματα



# Σημείωμα Αναφοράς

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

