

Συνήθως, όταν αμυνόμαστε και προσπαθούμε να ακολουθήσουμε έναν παίκτη, είναι πολύ πιθανό να χρησιμοποιήσουμε πλάγια βήματα.

Τι πρέπει να προσέχετε στις μετακινήσεις με πλάγια βήματα:

- Να διατηρείτε το άνοιγμα των ποδιών σταθερό, χωρίς να κάνετε άλμα.
- Θυμηθείτε να κρατάτε το κέντρο βάρους τους σώματός σας χαμηλά, για να μπορείτε να αλληλάζετε κατεύθυνση γρήγορα.

Οι στροβιλισμοί (πίβοτ) μας επιτρέπουν να πάρουμε την κατάλληλη θέση προκειμένου να δώσουμε πάσα ή να κάνουμε σουτ.

Τι πρέπει να προσέχετε στους στροβιλισμούς (πίβοτ):

- Κρατάτε πάντα το ένα πόδι (το «σταθερό πόδι») στο έδαφος.
- Μη σκώνετε ποτέ το «σταθερό πόδι».

Πάσα στήθους και υποδοχή της μπάλας

Με τις πάσες προσπαθούμε να μεταφέρουμε την μπάλα από το ένα μέρος του γηπέδου στο άλλο.



Πάσα στήθους

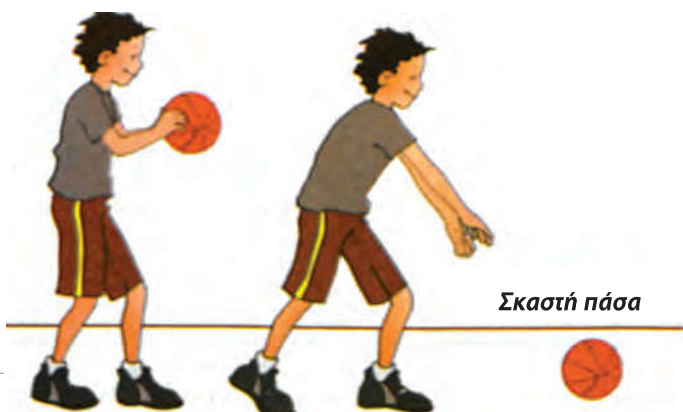


Λαβή της μπάλας στην υποδοχή

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε:

- Στην υποδοχή της μπάλας: τα δάχτυλα σχηματίζουν το γράμμα W.
- Στην πάσα στήθους: κάνουμε ένα βήμα μπροστά, σπρώχνουμε την μπάλα και με τα δυο χέρια. Η κίνηση των χεριών τελειώνει με τις παλάμες να κοιτούν προς τα έξω.

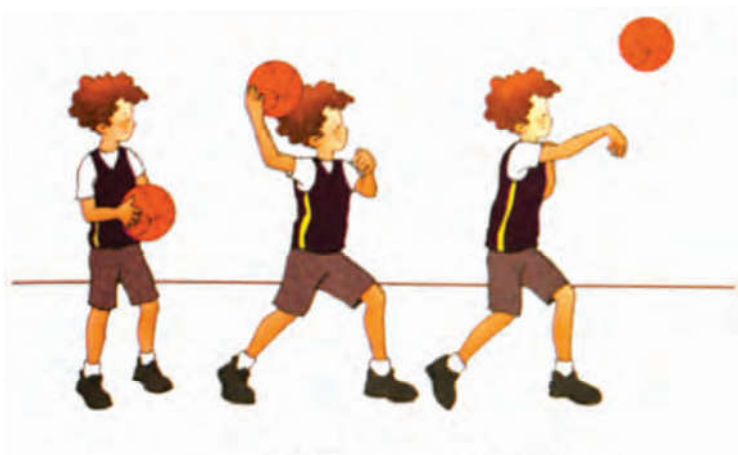
Άλλα είδη πάσας



Σκαστή πάσα



Πάσα πάνω από το κεφάλι



Μακρινή πάσα με το ένα χέρι

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε:

- Στη σκαστή πάσα: η μπάλα να σκάει στα 2/3 της απόστασης προς τον παίκτη προς τον οποίο γίνεται η πάσα.
- Στην πάσα πάνω από το κεφάλι: η μπάλα να απελευθερώνεται πάνω από το κεφάλι.
- Στη μακρινή πάσα με το ένα χέρι: προβολή του ποδιού μπροστά, ενώ ταυτόχρονα φέρνουμε την μπάλα πίσω από το κεφάλι.

Στη διάρκεια του παιχνιδιού η μπάλα «ταξιδεύει» πιο γρήγορα με την πάσα.

Ντρίμπλα – επιτόπια και προωθητική



Η ντρίμπλα είναι χρήσιμη προκειμένου να μεταφέρουμε την μπάλα μέσα στο γήπεδο.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε όταν ντρίμπλάρετε:

- Στην επιτόπια ντρίμπλα: χτυπάτε την μπάλα με τις άκρες των δακτύλων. Οι κινήσεις του καρπού είναι γρήγορες και χαλαρές.
- Στην προωθητική ντρίμπλα: κατά την αναπήδηση, η μπάλα να μη ξεπερνάει το ύψος της ηλικίας σας.

Γνωρίζετε ότι σε όλα τα είδη της ντρίμπλας χρειάζεται να βλέπετε γύρω σας;

Προσποίσεις



Προσποίηση από τ' αριστερά του παίκτη και πέρασμα από τα δεξιά

Οι προσποίσεις γίνονται για να παραπλανήσουμε τον αντίπαλο παίκτη και να βρεθούμε σε πλεονεκτική θέση, ώστε να είναι ευκολότερο να δεχθούμε πάσα ή να κάνουμε σουτ κ.λπ. Γίνονται είτε χωρίς είτε με την μπάλα.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στις προσποίσεις:

- Να τρέχετε, με μικρά βήματα, πλησιάζοντας προς τον αντίπαλο τον οποίο θέλετε να παραπλανήσετε.
- Ξαφνικά, μόλις πλησιάσετε αρκετά, αλληλάζετε κατεύθυνση προς την πλευρά που θέλετε να πάτε.

Είδη προσποίσεων με μπάλα:

- Κάνετε προσποίηση ότι θα φύγετε ντριμπλάροντας προς τα δεξιά και φεύγετε προς τα αριστερά.
- Κάνετε προσποίηση για σουτ κι αντί για σουτ, κατεβάζετε την μπάλα και ντριμπλάρετε.
- Κάνετε προσποίηση ότι θα κατεβάσετε την μπάλα κάτω για να ντριμπλάρετε και στη συνέχεια εκτελείτε σουτ.



Είδη σουτ στο μπάσκετ

Ο στόχος του σουτ είναι να μπει η μπάλα στο καλάθι.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο σουτ σε στάση:

- Αν είστε δεξιόχειρες, το δεξί σας πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό.
- Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία.
- Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια.
- Τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα για να δώσουν ώθηση στο σουτ καθώς τεντώνουν όταν φεύγει η μπάλα από τα χέρια.
- Να κρατάτε την μπάλα κοντά στο σώμα και να την απελευθερώνετε όταν το χέρι σας είναι σχεδόν τεντωμένο.
- Τα μάτια να κοιτούν στο καλάθι.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο σουτ με άλμα:

- Όπως λέει κι ο τίτλος, το σουτ αυτό εκτελείται με άλμα. Τίποτα δεν αλληλάζει όσον αφορά την κίνηση των χεριών.
 - Η απελευθέρωση της μπάλας να γίνεται στο υψηλότερο δυνατό σημείο του άλματος.
- Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο μπάσιμο σουτ:**
- Το άλμα να γίνεται με το δυνατό σας πόδι.

- Να έχετε ισορροπία στον αέρα πριν κάνετε το σουτ.
- Να προσγειώνεστε με ασφάλεια.

Ομαδικό άθλημα σημαίνει ότι χρειάζεται να συνεργαζόμαστε με τους υπόλοιπους συμπαίκτες μας προκειμένου να χαιρόμαστε το παιχνίδι περισσότερο και να πετυχαίνουμε τους στόχους μας.

Ιστοσελίδες για την καλαθοσφαίριση:

www.basket.gr: Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης.

www.fiba.com: Παγκόσμια Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης.

Ερωτήσεις:

1. Με πάσες ή με ντρίμπλες μεταφέρεται η μπάλα πιο γρήγορα από τη μια μεριά του γηπέδου στην άλλη; Προσπαθήστε να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
2. Γιατί υπάρχουν πολλά είδη σουτ στο μπάσκετ; Γνωρίζετε κάποιο άλλο είδος σουτ;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.