

**Αυτό το αρχείο περιέχει ένα απόσπασμα - συγκεκριμένα την περιγραφή δύο Τροποποιημένων Μορφών Παιχνιδιού από το βιβλίο:**

**“ΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ”**

**(Ευθύμιος Κιουμουρτζόγλου & Μάριος Γούδας).**

**Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη ([www.xristodoulidi.gr](http://www.xristodoulidi.gr))**

**ISBN: 960-8183-33-2**

## 4. Δημιούργησε χώρο (Α)

- Στόχος:**
- Να καλλιεργήσουμε την δεξιότητα της δημιουργίας αποστάσεων στην επίθεση.
  - Να εφαρμόσουν οι παίκτες την ατομική τεχνική του ξεμαρκαρίσματος.

**Ατομα:** 8-14

**Όργανα - Υλικά:** 1 μπάλα



### Τρόπος διεξαγωγής του παιχνιδιού

Κανονικό παιχνίδι (μονό ή διπλό) ανάλογα με τον αριθμό και την ικανότητα των παικτών. Ισχύουν οι παρακάτω δύο περιορισμοί:

- 1) απαγόρευση ντρίμπλας
- 2) ο παίκτης που πασάρει δεν μπορεί να ξαναδεχτεί τη μπάλα στην επόμενη πάσα, αλλά έχει δικαίωμα να την ξαναπάρει στη μεθεπόμενη, και αφού αυτή έχει περάσει από τα χέρια κάποιου τρίτου συμπαίκτη του

Σίγουρα έχετε παρατηρήσει ότι, πολλές φορές, στο μονό ή στο διπλό με σχετικά αρχάριους παίκτες, όταν ένας παίκτης έχει τη μπάλα χωρίς δικαίωμα ντρίμπλας τα υπόλοιπα παιδιά μαζεύονται γύρω του μαζί με τους αμυντικούς, ζητώντας τη μπάλα με αποτέλεσμα να δημιουργείται συνωστισμός, και το παιχνίδι να μην κυλάει ομαλά και να σας αναγκάζει να το διακόψετε για να κάνετε παραινήσεις και να δώσετε οδηγίες. Το προτεινόμενο παιχνίδι δίνει την ευκαιρία για αποφυγή του φαινομένου αυτού, αλλά και για να διδάξουμε στα παιδιά ότι μπορούμε να βοηθήσουμε τους συμπαίκτες μας 'αδειάζοντας το χώρο'.

Πράγματι, εφόσον ο παίκτης ο οποίος πασάρει δεν έχει το δικαίωμα να ξαναπάρει τη μπάλα στην επόμενη πάσα, η καλύτερη κίνηση που μπορεί να κάνει είναι να απομακρυνθεί, παρασύροντας μαζί του και έναν αμυντικό, ώστε να μπορέσουν οι άλλοι να ξεμαρκαριστούν, κινούμενος προς το κενό που δημιουργήθηκε και να

### Παρατηρήσεις



δεχτούν πάσα ευκολότερα.

Το παιχνίδι είναι πολύ καλό για εισαγωγή στη λογική του 'Give and Go', η οποία αποτελεί θεμελιώδη ομαδική επιθετική δεξιότητα που πρέπει να κατανοήσει ένας παίκτης. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό, να αφήσουμε τους ασκούμενους να προβληματιστούν μόνοι τους για το ποια μπορεί να είναι η πιο αποτελεσματική τακτική.

Η απαγόρευση της ντρίμπλας είναι απαραίτητη για την επίτευξη του σκοπού του παιχνιδιού.

### Προβληματισμός



- Όταν πασάρουμε προς τα πού πρέπει να κατευθυνθούμε;
- Τι πρέπει να κάνουμε για να βοηθήσουμε ένα συμπαίκτη μας ο οποίος δεν έχει δικαίωμα ντρίμπλας;... Να ξεμαρκαριστούμε για να μας πασάρει τη μπάλα;
- Πώς θα ξεμαρκαριστούμε;... Τρέχοντας προς τη μπάλα;

### Παραλλαγές

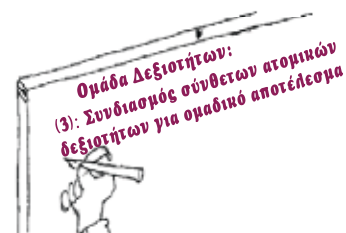


Για αύξηση της δυσκολίας αλλά και της κινητικότητας μπορούμε να ορίσουμε ότι απαιτείται να μεσολαβήσουν δύο πάσες μέχρι να έχει δικαίωμα να ξαναδεχτεί τη μπάλα ο παίκτης.

Μπορεί ο παίκτης που πάσαρε να δεχθεί την πάσα μόνο στην αδύνατη πλευρά. Αυτό θα αναγκάσει τον αμυντικό να τον ακολουθήσει.

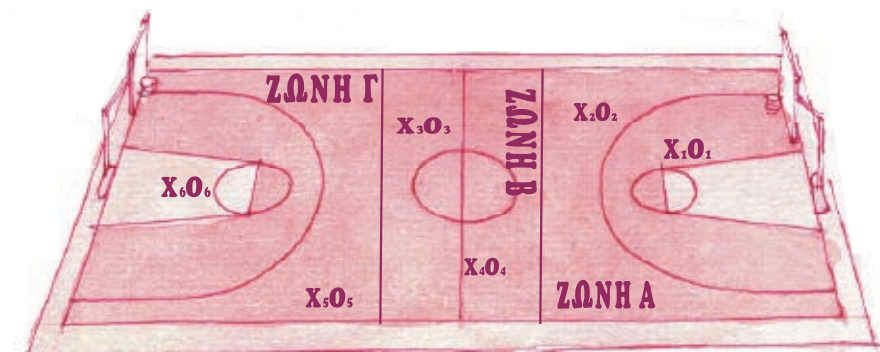
## 23. Παιχνίδι σε 'ζώνες'

- Στόχος:**
- Εξάσκηση μερικής αμυντικής και επιθετικής τακτικής 2 V 2 ή 3 V 3.
  - Συμμετοχή όλων των ατόμων ανεξάρτητα από το επίπεδο φυσικής κατάστασης ή επιδεξιότητας.
- Ατομα:** 2 ομάδες από 5 - 10 άτομα
- Όργανα - Υλικά:** 1 μπάλα, μονωτική ταινία



### Τρόπος διεξαγωγής του παιχνιδιού

- Στο παιχνίδι εφαρμόζονται οι κανονισμοί του μπάσκετ και ο στόχος είναι η επίτευξη καλαθιών.
- Το γήπεδο χωρίζεται σε τρεις ζώνες με μονωτική ταινία (εναλλακτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι γραμμές της επιθετικής ζώνης του volley όπου αυτές υπάρχουν). Κάθε ομάδα μοιράζεται στις τρεις ζώνες. Έτσι, κάθε ομάδα έχει: 2 (ή 3) άτομα στην επίθεση, 2 (ή 3) άτομα στην κεντρική ζώνη, και 2 (ή 3) άτομα στην άμυνα.
- Οι παίκτες, οι οποίοι βρίσκονται σε κάθε ζώνη, μπορούν να δράσουν είτε αμυντικά είτε επιθετικά μόνο σε αυτή, και δε μπορούν να περάσουν σε άλλη ζώνη.
- Η μπάλα δε μπορεί να μεταφερθεί από την αμυντική στην επιθετική ζώνη χωρίς να περάσει από χέρια παικτών που βρίσκονται στην κεντρική ζώνη.



### Παρατηρήσεις



Το παιχνίδι αυτό είναι πολύ καλό για την ανάπτυξη και εξάσκηση της μερικής τακτικής, τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση. Συνεχώς, δημιουργούνται καταστάσεις 2V2 (ή 3V3, ανάλογα με τον αριθμό των παικτών σε κάθε ζώνη). Αν χρησιμοποιηθούν δύο μπάλες (βλ. Παραλλαγές), τότε πολύ συχνά δημιουργούνται καταστάσεις 2V1.

Είναι καλό την κατανομή των παικτών στις 'ζώνες' να την καθορίσουν οι ομάδες και όχι ο προπονητής. Αυτό θα προσθέσει ένα στοιχείο προβληματισμού σχετικά με το πώς μπορούμε να εκμεταλευτούμε καλύτερα τις δυνατότητες κάθε παίκτη.

Ακόμη, εκτός από την καθαρά αγωνιστική του μορφή η οποία ενδείκνυται για την ανάπτυξη της μερικής τακτικής, το παιχνίδι είναι ιδανικό για άτομα με χαμηλή φυσική κατάσταση. Ο περιορισμένος χώρος κίνησης για κάθε παίκτη επιτρέπει τη συμμετοχή σε άτομα τα οποία δεν είναι ιδιαίτερα γυμνασμένα. Επίσης, ο κανονισμός επιβάλλει τη συμμετοχή όλων των ατόμων και αποτρέπει την μονοπώλαιο του παιχνιδιού από τα πιο ικανά άτομα.

### Προβληματισμός



- Με ποιο τρόπο θα αμυνθούμε σε καταστάσεις 2V2 ή 2V1;
- Με ποιο τρόπο θα επιτεθούμε σε καταστάσεις 2V2 ή 2V1;
- Με ποιο τρόπο θα επιτεθούμε σε καταστάσεις 3V3 ή 3V2;
- Με ποιο τρόπο θα τοποθετήσουμε τους παίκτες της ομάδας μας στις ζώνες;

Πολλές παραλλαγές μπορούν να γίνουν στο παιχνίδι αυτό.

- Αν απαγορευτεί η ντρίμπλα εξασκούμε πολύ καλά το ξεμαρκάρισμα σε συνθήκες 2V2 ή 3V3.

- Μπορούμε να συνδυάσουμε το παιχνίδι αυτό με το επόμενο (Δύο Μπάλες), ώστε να επιτύχουμε μεγαλύτερη κινητικότητα. Στην περίπτωση αυτή η διαιτησία του παιχνιδιού είναι σχετικά δύσκολη. Έτσι, θα χρειαστείτε είτε ένα βοηθό διαιτητή, είτε θα πρέπει να εξασφαλίσετε ότι οι παίκτες θα καλούν μόνοι τους τις παραβάσεις.

- Μία άλλη παραλλαγή αφορά στην επιθετική ζώνη. Μπορούμε έναν από τους επιθετικούς παίκτες και τον αντίστοιχο αμυντικό να τους επιτρέψουμε την κίνηση μόνο μέσα στη ρακέτα, με ή χωρίς ντρίμπλα. Η παραλλαγή αυτή είναι πολύ καλή για την εξάσκηση του σέντερ σε συνθήκες 1V1, όπως και για την εξάσκηση τροφοδότησής του.

- Μία τρίτη παραλλαγή αφορά στην απαγόρευση των επιθετικών παικτών να εισέλθουν στην ρακέτα. Στην περίπτωση αυτή, ωθούμε τους παίκτες στην χρήση του σουτ αντί της διείσδυσης.

- Αν απαγορέψουμε μόνο στους αμυντικούς παίκτες να εισέρχονται στην επιθετική ζώνη, ενώ ταυτόχρονα έχουμε και απαγόρευση ντρίμπλας για την επίθεση, τότε το καλάθι γίνεται σχετικά εύκολο για την επίθεση. Σε αυτήν την περίπτωση, η μόνη αντίδραση της άμυνας είναι η πίεση στην πάσα, και αυτό ακριβώς μπορούμε να εξασκήσουμε με αυτή την παραλλαγή. Η παραλλαγή αυτή δουλεύει πολύ καλά με αρχάριους ασκούμενους ή όταν χρησιμοποιούμε το παιχνίδι για αναφυχή ή ζέσταμα. Το πρόβλημα σε παιχνίδια με αρχάριους είναι τα σχετικά λίγα καλάθια που επιτυγχάνονται, και συχνά το αποτέλεσμα είναι η δυσαρέσκεια των ασκούμενων. Με την παραλλαγή αυτή δίνουμε στους ασκούμενους ευκαιρίες για επίτευξη περισσότερων καλάθων.

### Παραλλαγές

