

## ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**Αντικείμενο:** Καλαθοσφαίριση

**Αρ. μαθήματος:** 3

**Τάξη:** Β΄ Γυμνασίου

**Εξοπλισμός:** Μπάλες μπάσκετ,

**Αρ. μαθητών:** 24

διαχωριστικά φανελάκια, κώνοι

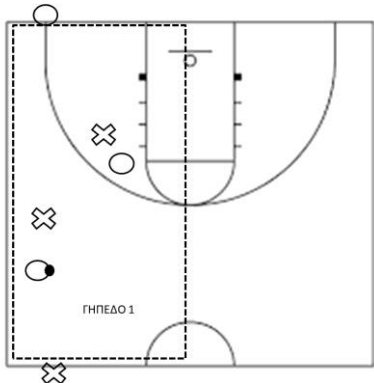
**Μοντέλο διδασκαλίας:** Διδασκαλία παιχνιδιών προς κατανόηση

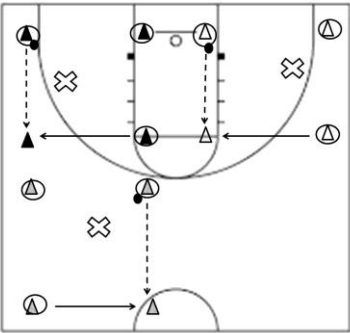
**Τακτικό πρόβλημα:** Κίνηση χωρίς την μπάλα, υποστήριξη της μπάλας

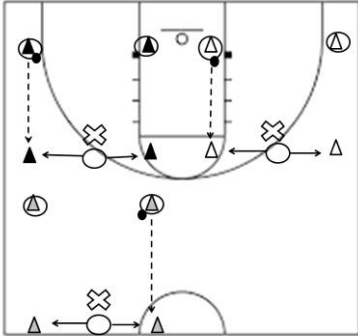
**Σκοπός:** Να γίνει κατανοητό ότι για να διατηρήσει μια ομάδα την κατοχή της μπάλας, πρέπει οι παίκτες χωρίς την μπάλα να κινηθούν ώστε να δημιουργήσουν επιλογές για πάσα (γραμμές πάσας)

**Επιμέρους στόχοι:**

- Να γίνει εξάσκηση σε βασικές δεξιότητες
- Να ενισχυθεί το αίσθημα της συνεργασίας
- Να αναπτυχθεί η κριτική σκέψη

Φάση	Περιγραφή Δραστηριότητας	
<p><b>Εισαγωγικό παιχνίδι</b> Χρόνος: 7'</p>	<p>3 εναντίον 3 (End ball) 6 φανελάκια, 1 μπάλα, μισό γήπεδο μπάσκετ</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Οι μαθητές χωρίζονται σε 8 ομάδες των 3 ατόμων η κάθε μία και φορούν διαφορετικού χρώματος φανελάκια. Οι 2 παίκτες από κάθε ομάδα βρίσκονται μέσα στο γήπεδο και ένας από κάθε ομάδα βρίσκεται πίσω από μία πλάγια γραμμή. Η ομάδα που ξεκινάει με την μπάλα προσπαθεί να δώσει την μπάλα στον παίκτη πίσω από την πλάγια γραμμή για να σκοράρει έναν πόντο. Η αντίπαλη ομάδα αμύνεται και αν κλέψει την μπάλα, προσπαθεί κι αυτή με τη σειρά της να δώσει την μπάλα στον δικό της παίκτη στην απέναντι πλάγια γραμμή.</p>
<p>Κανόνες</p>	<p>Οι μαθητές αποκτούν επίγνωση των κανόνων του παιχνιδιού:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Απαγορεύεται η ντρίπλα</li> <li>- Απαγορεύονται τα βήματα</li> <li>- Απαγορεύονται οι πάσες χέρι με χέρι</li> <li>- Απαγορεύονται οι ψλοκρεμαστές πάσες στον παίκτη πίσω από τη γραμμή</li> <li>- Ο παίκτης πίσω από τη γραμμή αλλάζει μετά από κάθε επίτευξη πόντου</li> </ul>	
<p>Προσαρμογές</p>	<p>Οι μαθητές κατανοούν το παιχνίδι και βρίσκουν λύσεις καθώς τους παρουσιάζονται διαφορετικές καταστάσεις:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αν η άμυνα δυσκολεύει πολύ το παιχνίδι, απαγορεύουμε στην άμυνα να πάρει την μπάλα από τα χέρια επιθετικού ή την περιορίζουμε στο 1</li> </ol>	

	<p>χέρι απόσταση από την επίθεση</p> <p>2. Ο παίχτης με την μπάλα πρέπει να πασάρει μέσα σε 3''</p> <p>3. Αν δεν υπάρχει κινητικότητα από τους επιθετικούς:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Απαγορεύουμε στους επιθετικούς να δώσουν πάσα σε παίχτη που τους έδωσε</li> <li>- Αναγκάζουμε την επίθεση να δώσει πάσα σε όλους τους παίχτες πριν σκοράρει</li> <li>- Αναγκάζουμε τους επιθετικούς μετά την πάσα να ακουμπήσουν κάποια γραμμή του γηπέδου και μετά να επιστρέψουν στο παιχνίδι</li> </ul>
<p><b>Τακτική ανάλυση - Συζήτηση</b> Χρόνος: 3'</p>	<p>Οι μαθητές συγκεντρώνονται στο κέντρο και απαντούν σε ερωτήσεις. Ενδεικτικές ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποιος ήταν ο στόχος του παιχνιδιού;</li> <li>- Τι έπρεπε να κάνει η επίθεση για να φτάσει στο στόχο;</li> <li>- Πώς θα μπορούσαν οι επιθετικοί να ελευθερωθούν και να δημιουργήσουν ελεύθερες γραμμές πάσας;</li> <li>- Πότε ένας παίχτης έκανε προσπάθεια για να ελευθερωθεί;</li> <li>- Πότε ένας παίχτης θεωρείται ότι μπορεί να πάρει την μπάλα;</li> <li>- Ποιες δεξιότητες ήταν απαραίτητες;</li> <li>- Τι πρέπει να βελτιώσετε για να γίνετε πιο αποτελεσματικοί;</li> </ul>
<p><b>Άσκηση 1</b> Χρόνος: 5'</p> <p>Στόχος</p> <p>Κανόνες</p> <p>Προσαρμογές</p>	<p>3 εναντίον 1 σε τετράγωνο</p>  <p>Οι μαθητές χωρίζονται σε 4άδες με μια μπάλα και 4 κώνους κάθε ομάδα. Τοποθετούν τους κώνους σε τετράγωνο με πλευρές 4-5 μέτρων. Τρεις παίχτες αλλάζουν πάσες μεταξύ τους ενώ ένας είναι αμυντικός.</p> <p>Συνειδητοποίηση της ανάγκης για κινητικότητα από τους επιθετικούς. Βελτίωση της δεξιότητας της αλλαγής κατεύθυνσης, του σταματήματος, του πίβοτ και της πάσας.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Οι επιθετικοί πρέπει να πιάσουν την μπάλα πάνω στους κώνους.</li> <li>- Αν ο αμυντικός ακουμπήσει την μπάλα, γίνεται επιθετικός και ο παίχτης που έκανε την πάσα γίνεται αμυντικός.</li> <li>- Εισάγουμε τον κανόνα όποιος παίχτης πασάρει να αλλάζει κώνο</li> <li>- Απαγορεύουμε τις πάσες πάνω από το κεφάλι του αμυντικού</li> <li>- Καθορίζουμε το είδος της πάσας.</li> </ul>
<p><b>Άσκηση 2</b> Χρόνος: 5'</p>	<p>1 εναντίον 1 με 2 πασέρ</p> <p>Ως εξέλιξη της παραπάνω άσκησης, ο αμυντικός μαρκάρει συγκεκριμένο επιθετικό, ο οποίος πρέπει να ξεμαρκαριστεί και να πάρει μπάλα από τους 2 πασέρ.</p>

<p>Στόχος</p> <p>Κανόνες</p>	 <p>Βελτίωση της ικανότητας ξεμαρκαρίσματος του επιθετικού, ο αμυντικός δεν κρύβεται πίσω από τον αμυντικό, δείχνει πού θέλει την μπάλα.</p> <p>Ο επιθετικός που μαρκάρεται πρέπει να πάρει την μπάλα 3 φορές για να αλλάξει</p>
<p><b>Παιχνίδι-αξιολόγηση απόδοσης</b></p> <p>Χρόνος: 15'</p> <p>Κανόνες</p> <p>Προσαρμογές</p>	<p>3 εναντίον 3 στο καλάθι</p> <p>Οι μαθητές χωρίζονται σε 3άδες.</p> <p>Κάθε ομάδα προσπαθεί να βάλει καλάθι.</p> <p>Οι παίκτες που κάθονται αξιολογούν τους παίκτες που παίζουν</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κάθε παιχνίδι διαρκεί 2-3 λεπτά.</li> <li>- Κάθε επίθεση ξεκινάει από την κορυφή της επίθεσης με τον αμυντικό να παίζει παθητικά.</li> <li>- Όταν η άμυνα πάρει το ρημπάουντ, πρέπει να βγάλει την μπάλα έξω από το τρίποντο ή τη ρακέτα, πριν εκδηλώσει επίθεση.</li> <li>- Δεν επιτρέπεται η ντρίπλα</li> <li>- Η άμυνα παίζει «κρύα», δηλαδή σε απόσταση 1 χέρι από τον επιθετικό.</li> </ul> <p>Προσαρμογές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Η ντρίπλα μπορεί να επιτραπεί</li> <li>- Δίνεται ένας πόντος για κάθε πάσα που αλλάζει η επίθεση.</li> <li>- Η επίθεση πρέπει να αλλάξει έναν ελάχιστο αριθμό από πάσες πριν αποκτήσει δικαίωμα για καλάθι.</li> </ul>