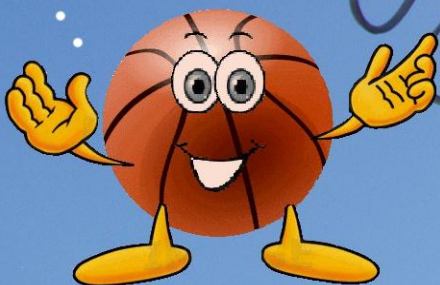


Ένα απλός και διασκεδαστικός τρόπος για να μάθετε τα βασικότερα πράγματα για το basket

# basket για αρχάριους

Ένα βοήθημα για τους μπασκετόφιλους

Είμαι ο  
Μπασκετούλης  
και μαζί θα  
μάθουμε μπάσκετ



Γυμνάσιο Αρκαλοχωρίου

## ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (BASKET)

Παίζεται με δύο ομάδες των πέντε ατόμων σε ένα (συνήθως κλειστό, που στο έδαφός του έχει παρκέ) γήπεδο με δύο αντικριστά καλάθια. Οι παίκτες επιτρέπεται να ακουμπήσουν την μπάλα μόνο με τα χέρια (ωστόσο δε συνιστά παράβαση εάν αυτή ακουμπήσει και οποιοδήποτε



άλλο μέρος του σώματος, εκτός από τα πόδια). Σκοπός των ομάδων είναι να βάλουν με [σουτ] την μπάλα μέσα από το καλάθι όσο το δυνατόν περισσότερες φορές στα 40 λεπτά του αγώνα (τέσσερα δεκάλεπτα - στο NBA ο αγώνας διαρκεί 48 λεπτά). Η ομάδα που θα πετύχει περισσότερους πόντους είναι η νικήτρια. Εάν ο αγώνας λήξει ισόπαλος, οι δύο ομάδες συνεχίζουν σε πεντάλεπτη

παράταση κ.ο.κ. Κάθε ομάδα έχει 5 παίκτες ανά πάσα στιγμή μέσα στο γήπεδο, ενώ κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπορεί να χρησιμοποιήσει άλλους 7 παίκτες (που βρίσκονται στον πάγκο), πραγματοποιώντας αλλαγές. Ανάλογα με το ποια ομάδα κατέχει την μπάλα, οι παίκτες παίζουν αμυντικά ή επιθετικά. Ο συνολικός χρόνος της επίθεσης μιας ομάδας διαρκεί 24 δευτερόλεπτα ενώ για να περάσει μια ομάδα την μπάλα από το μισό γήπεδο έχει μόνο 8 δευτερόλεπτα. Δεν επιτρέπεται να τρέχει κάποιος κρατώντας την μπάλα: πρέπει ή να κάνει συγχρόνως ντρίμπλα ή να σταματήσει και να δώσει πάσα. Αλλιώς η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα.

Κάθε αγώνας διαρκεί 4 περιόδους ίσης διάρκειας. Ανάμεσα στην 1η και τη 2η, καθώς και ανάμεσα στην 3η και την 4η, μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών. Ανάμεσα στην 2η και την 3η, υπάρχει διάλειμμα 15 λεπτών, το λεγόμενο **ημίχρονο**. Κάθε προπονητής

έχει το δικαίωμα να καλέσει τους παίκτες του στον πάγκο για να τους δώσει οδηγίες, δύο φορές σε κάθε περίοδο. Αυτό λέγεται time-out και κατά τη διάρκειά του ο αγώνας διακόπτεται για 1 λεπτό, ενώ οι παίκτες συγκεντρώνονται στους πάγκους.



Στο παρκέ υπάρχει η γραμμή του τρίποντου (στα 7 μέτρα στην Ευρώπη για διοργανώσεις υπό την αιγίδα της FIBA, 7.25 στο NBA) που ορίζει την αξία κάθε σουτ. Οι αθλητές μπορούν να σκοράρουν για 2 πόντους (μέσα από τη γραμμή) ή για 3 (έξω από αυτήν, εφόσον δεν την πατούν). Για 1 πόντο μετράει η βολή, την οποία σουτάρουν οι παίκτες, κατόπιν υποδείξεως των διαιτητών (ενώ ο χρόνος έχει διακοπεί) μετά από φάουλ ή τεχνική ποινή.

### Διαιτητές, Κριτές & Κομισάριος

Οι Διαιτητές είναι ο Διαιτητής και ο βοηθός Διαιτητή. Αυτοί θα πρέπει να βοηθούνται από τους Κριτές της Γραμματείας και από τον Κομισάριο, εάν παρίστανται. Επιπροσθέτως, το αρμόδιο μέλος της F.I.B.A., όπως η Επιτροπή Ζώνης ή η Εθνική Ομοσπονδία, έχει την αρμοδιότητα να εφαρμόσει το σύστημα διαιτησίας τριών (3) διαιτητών, το οποίο αποτελείται, από έναν (1) διαιτητή και (2) βοηθούς διαιτητές.

Τα μέλη της Γραμματείας (Κριτές), είναι, ο Σημειωτής, ο Βοηθός Σημειωτή, ο Χρονομέτρης (του αγώνα) και ο Χειριστής της συσκευής των 24 δευτερολέπτων.

Ο Κομισάριος μπορεί να είναι παρόν. Πρέπει να κάθεται μεταξύ του Σημειωτή και του Χρονομέτρη. Καθήκον του, κατά τη διάρκεια του αγώνα, - κυρίως - είναι να επιβλέπει το έργο των Κριτών της Γραμματείας και να βοηθά τον Διαιτητή και τον βοηθό Διαιτητή, για την ομαλή τέλεση του αγώνα.

Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί, στο ότι σε έναν αγώνα οι διαιτητές, δεν θα πρέπει να συνδέονται κατά κανέναν τρόπο, με οποιονδήποτε από τους παρευρισκόμενους εκπροσώπους στο γήπεδο.

Οι Διαιτητές, οι Κριτές της Γραμματείας και ο Κομισάριος, θα διεξαγάγουν τον αγώνα, σύμφωνα με τους παρόντες κανονισμούς και δεν έχουν καμία εξουσία να συμφωνήσουν ώστε να τους αλλάξουν.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

### Παραβάσεις

Υπεύθυνοι για τις παραβάσεις είναι οι 3 διαιτητές. Βασικότερες παραβάσεις στο μπάσκετ είναι: το φάουλ, που είναι η βίαιη παρενόχληση ενός παίκτη από κάποιον αντίπαλό του, με τρόπο που διαφεύγει από τα αθλητικά πλαίσια. Ο αμυνόμενος μπορεί να παρεμποδίσει τον επιτιθέμενο χρησιμοποιώντας μόνο τον κορμό του. Ο αθλητής που κάνει 5 φάουλ σε έναν αγώνα, αποβάλλεται από αυτόν και δεν μπορεί να επανέλθει στο γήπεδο (στα 6 φάουλ είναι η αποβολή στο NBA). Τα βήματα συμβαίνουν όταν ένας παίκτης κάνει περισσότερα από 2 βήματα κρατώντας την μπάλα, χωρίς να κάνει τρίπλα ή όταν κουνήσει τα πόδια του αφού έχει σταματήσει κρατώντας την μπάλα με τα δύο χέρια. Σε περίπτωση άσχημης (υβριστικής, βίαιης κλπ.) συμπεριφοράς αθλητή ή

προπονητή, ο διαιτητής έχει δικαίωμα να τον τιμωρήσει με τεχνική ποινή, ενώ σε ακραίες περιπτώσεις υπάρχει η τιμωρία ντισκαλιφιά που ισοδυναμεί με αποβολή του παίκτη από τον αγώνα. Στο επιθετικό φάουλ όταν ο αμυνόμενος είναι ακίνητος και ο επιθετικός τον απωθήσει είναι παράβαση, το αν παίζει με πλάτη ή με πρόσωπο στο καλάθι δεν έχει σημασία, το φάουλ ισχύει και για τις δυο περιπτώσεις. Σε περίπτωση που ο επιθετικός αρνηθεί το φάουλ τιμωρείται με τεχνική ποινή από τον διαιτητή. Σε περίπτωση που ένας παίκτης σταματήσει την τρίπλα τότε δεν μπορεί να ξεκινήσει να τριπλάρει ξανά γιατί έτσι θα κάνει διπλή τρίπλα.

### **Τρία (3) δευτερόλεπτα**

Ένας παίκτης δεν θα παραμένει στον περιοριστικό χώρο των αντιπάλων για περισσότερο από τρία (3) συναπτά δευτερόλεπτα, ενόσω η ομάδα του ελέγχει ζωντανή μπάλα στον αγωνιστικό χώρο και το ρολόι του αγώνα λειτουργεί.



Ένας στενά φυλασσόμενος παίκτης, πρέπει να έχει μεταβιβάσει, σουτάρει ή ντριμπλάρει την μπάλα σε πέντε (5) δευτερόλεπτα.

### **Οκτώ (8) δευτερόλεπτα**

Όποτε ένας παίκτης αποκτά τον έλεγχο ζωντανής μπάλας στο πίσω γήπεδο, η ομάδα του πρέπει σε οκτώ (8'') δευτερόλεπτα, να έχει περάσει την μπάλα στο εμπρός γήπεδο.

Το πίσω γήπεδο μίας ομάδας αποτελείται από το δικό της καλάθι, το μέσα στα όρια μέρος του πίνακα και το τμήμα του αγωνιστικού χώρου που ορίζεται από την τελική γραμμή πίσω από το δικό της καλάθι, τις πλάγιες γραμμές και την κεντρική γραμμή.

Το εμπρός γήπεδο μίας ομάδας αποτελείται από το καλάθι των αντιπάλων, το μέσα τα όρια μέρος του πίνακα και το τμήμα του αγωνιστικού χώρου που ορίζεται από την τελική γραμμή πίσω από το καλάθι των αντιπάλων, τις πλάγιες γραμμές και από την ακμή της κεντρικής γραμμής προς το καλάθι των αντιπάλων.

Η μπάλα πηγαίνει στο εμπρός γήπεδο της ομάδας, όταν αγγίζει το εμπρός γήπεδο ή αγγίζει έναν παίκτη ή έναν Διαιτητή ο οποίος έχει μέρος του σώματός του σε επαφή με το εμπρός γήπεδο.

## ΓΡΑΜΜΕΣ

### ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΡΑΜΜΩΝ

Ο αγωνιστικός χώρος θα πρέπει να είναι παραλληλόγραμμος, επίπεδος, σκληρής επιφάνειας, ελεύθερος εμποδίων (Διάγραμμα 1).

Για όλα τα γήπεδα όπου διεξάγονται επίσημες διοργανώσεις από την F.I.B.A. καθώς και για τα νεοκατασκευαζόμενα,



οι διαστάσεις των γραμμών του αγωνιστικού χώρου, θα πρέπει να είναι 28 μέτρα μήκος και 15 μέτρα πλάτος, μετρημένες από την εσωτερική πλευρά των ορίων του γηπέδου.

## Οροφή

Το ύψος της οροφής ή το χαμηλότερο εμπόδιο, θα πρέπει να είναι κατ' ελάχιστο επτά (7) μέτρα.

### **Φωτισμός**

Η αγωνιστική επιφάνεια θα πρέπει να είναι επαρκώς φωτισμένη. Τα φώτα θα πρέπει να είναι έτσι τοποθετημένα, ώστε να μην εμποδίζουν την όραση των παικτών και των διαιτητών.

### **Γραμμές**

Όλες οι γραμμές πρέπει να είναι του ιδίου χρώματος (κατά προτίμηση λευκού), πλάτους 5 εκατοστών και πλήρως ευδιάκριτες.

### **Τελικές και Πλάγιες γραμμές**

Ο αγωνιστικός χώρος θα πρέπει να είναι οριοθετημένος από τις δύο τελικές γραμμές (στις μικρές πλευρές του αγωνιστικού χώρου) και των πλευρικών γραμμών (στις μεγάλες πλευρές του αγωνιστικού χώρου). Αυτές οι γραμμές δεν αποτελούν τμήμα του αγωνιστικού χώρου.

Ο αγωνιστικός χώρος θα πρέπει να απέχει το λιγότερο 2 μέτρα από οποιοδήποτε αντικείμενο, συμπεριλαμβανομένων και των πάγκων των ομάδων

### **Κεντρική Γραμμή**

Η κεντρική γραμμή είναι μία γραμμή χαραγμένη παράλληλα προς τις τελικές γραμμές, από το μέσο των πλάγιων γραμμών. Επεκτείνεται 15 εκατοστά πέρα από τις πλάγιες γραμμές.

**Περιοριστικοί χώροι, οι γραμμές & ο διάδρομος των ελευθέρων βολών.**

Οι γραμμές των ελευθέρων βολών, θα πρέπει να είναι χαραγμένες παράλληλα προς τις τελικές γραμμές. Η εξωτερική πλευρά της γραμμής των ελευθέρων βολών, θα πρέπει να είναι σε απόσταση 5,80 μέτρων από το εσωτερικό άκρο της τελικής γραμμής και το μήκος της θα πρέπει να είναι 3,60 μέτρα. Το μέσον της, θα πρέπει να βρίσκεται επί της νοητής γραμμής που ενώνει τα μέσα των δύο τελικών γραμμών.

Οι περιοριστικοί χώροι, θα πρέπει να είναι οι επιφάνειες του αγωνιστικού χώρου οριοθετημένες από: τις δύο τελικές γραμμές, τις γραμμές των ελευθέρων βολών και τις γραμμές που ορίζονται από τις εξωτερικές πλευρές των τελικών γραμμών, σε απόσταση 3 μέτρων από το μέσον αυτών και να καταλήγουν στην εξωτερική πλευρά των γραμμών των ελευθέρων βολών. Οι γραμμές αυτές, εξαιρουμένων των τελικών γραμμών, αποτελούν μέρος των περιοριστικών χώρων. Το εσωτερικό των περιοριστικών χώρων, μπορεί να χρωματιστεί, αλλά θα πρέπει να είναι του ίδιου χρώματος με αυτό του κεντρικού κύκλου. Οι διάδρομοι των ελευθέρων βολών, είναι οι περιοριστικοί χώροι που ορίζονται από ημικύκλια ακτίνας 1,80 μέτρων, με κέντρο τους, το μέσον των γραμμών των ελευθέρων βολών. Όμοια ημικύκλια, θα πρέπει να χαρασσονται με διακεκομμένη γραμμή εντός των περιοριστικών χώρων. Οι κατά μήκος των περιοριστικών χώρων θέσεις, χρησιμοποιούμενες από παίκτες κατά την διάρκεια της εκτέλεσης των ελευθέρων βολών, θα πρέπει να χαρασσονται όπως απεικονίζεται στο παρακάτω διάγραμμα

### **Κεντρικός κύκλος**

Ο κεντρικός κύκλος θα πρέπει να είναι σχεδιασμένος στο κέντρο του αγωνιστικού χώρου, ακτίνας 1,80 μέτρων, μετρημένης ως την εξωτερική πλευρά της περιμέτρου. Αν το εσωτερικό του κεντρικού



κύκλου είναι χρωματισμένο, θα πρέπει να είναι του ίδιου χρώματος με αυτό των περιοριστικών χώρων.

## Περιοχή καλαθιού τριών πόντων

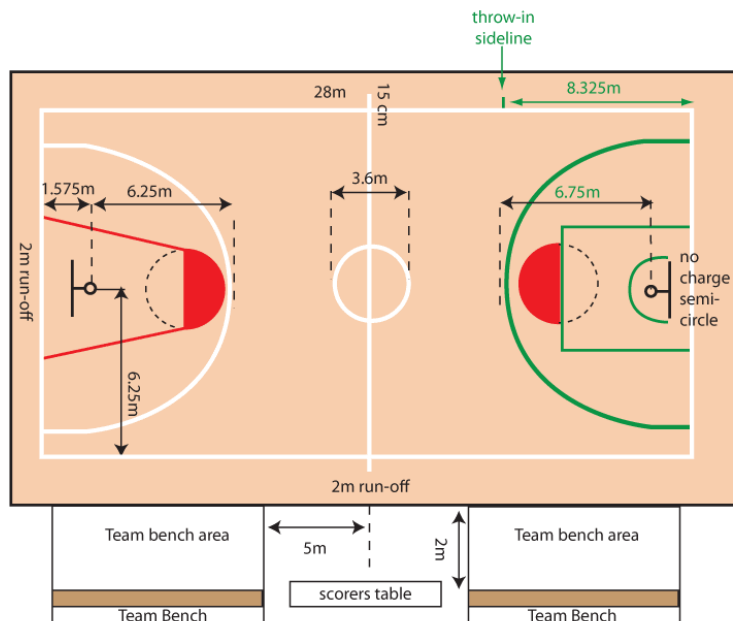
Η περιοχή καλαθιού τριών πόντων μίας ομάδας, είναι ολόκληρος ο αγωνιστικός

χώρος, εκτός από αυτόν ο οποίος βρίσκεται περί του καλαθιού των αντιπάλων και ο οποίος ορίζεται και περιλαμβάνει:

Δύο παράλληλες γραμμές, προεκτεινόμενες από την τελική

γραμμή, σε απόσταση 6,25 μέτρων από το σημείο της ορθής προβολής του κέντρου του αντιπάλου καλαθιού. Η απόσταση του σημείου αυτού, από την εσωτερική άκρη του μέσου της τελικής γραμμής, θα πρέπει να είναι μήκους 1,575 μέτρων.

Ένα ημικύκλιο ακτίνας 6,25 μέτρων από την εξωτερική πλευρά ως το κέντρο του ίδιου σημείου (όπως ορίζεται στο ανωτέρω εδάφιο), το οποίο συναντά τις παράλληλες γραμμές. Τρίποντο θεωρείται οποιοδήποτε σουτ σε απόσταση άνω των 6,75 μέτρων.



## Περιοχές πάγκων των ομάδων

Η περιοχή των πάγκων των ομάδων, θα χαράσσεται εκτός του αγωνιστικού χώρου, στην ίδια πλευρά που βρίσκεται το τραπέζι της Γραμματείας και οι πάγκοι των ομάδων, ως εξής: κάθε περιοχή θα πρέπει να οριοθετείται, από μία γραμμή η οποία θα επεκτείνεται από την τελική γραμμή σε μήκος - τουλάχιστον - 2 μέτρων και από μία άλλη γραμμή, μήκους επίσης - τουλάχιστον - 2 μέτρων, η οποία θα χαράσσεται σε απόσταση 5 μέτρων από την κεντρική γραμμή, σε ορθή γωνία με την πλάγια γραμμή.

### **Θέση της Γραμματείας & των καθισμάτων των αναπληρωματικών.**

Η ακόλουθη διεύθυνση της θέσης της Γραμματείας και των καθισμάτων των αναπληρωματικών, είναι υποχρεωτική για όλες τις επίσημες διοργανώσεις της F.I.B.A. και επίσης, οι προτεινόμενες για όλες τις άλλες διοργανώσεις.

## **ΚΙΝΗΣΕΙΣ**

### **Ντρίπλα**

Μετακίνηση ενός παίκτη του μπάσκετ μαζί με την μπάλα σε όλα τα σημεία του γηπέδου με απεριορίστα βήματα. Η κίνηση γίνεται με σπρώξιμο της μπάλας με την παλάμη του χεριού του και χωρίς να περνάει η παλάμη κάτω από την μπάλα. Υπάρχει η αριστερή και η δεξιά τρίπλα , ανάλογα αν η μπάλα μετακινείται με το αριστερό ή το δεξί χέρι.

Τρίπλα ελέγχου (control) παίζεται με λυγισμένα γόνατα προστατεύοντας την μπάλα ο παίκτης από τους αντιπάλους.

Προωθητική τρίπλα: Μεταφορά της μπάλας με ταχύτητα χτυπώντας την, πιο μακριά από τον παίκτη και με όρθιο σώμα(π.χ στον αιφνιδιασμό)

## Σταυρωτή ντρίπλα



Στηρίζεται στις βασικές κινήσεις της αλλαγής κατεύθυνσης. Ο παίκτης προβάλλει το δεξί του πόδι με βήμα 3/4 και με το βάρος πάνω σε αυτό, με σκοπό να παρασύρει τον αμυντικό προς την κατεύθυνση αυτή. Αμέσως μετά κάνει ένα μεγάλο αριστερό βήμα προς

τη νέα κατεύθυνση, ενώ η μπάλα με χαμηλή αναπήδηση πηγαίνει από το δεξί χέρι στο αριστερό. Το αριστερό χέρι περιμένει την μπάλα με την παλάμη του στραμμένη προς αυτήν για να την υποδεχθεί και να την προστατεύσει σε περίπτωση ανάγκης.

## Πάσες

### Πάσα στήθους

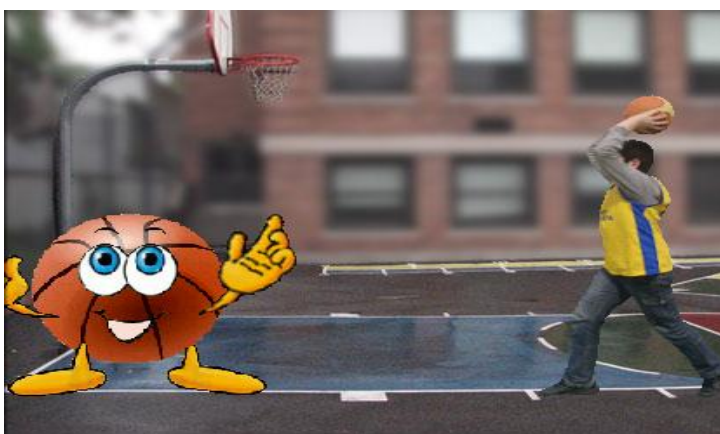
Η πάσα στήθους είναι η πιο ασφαλής και διαδεδομένη πάσα. Επίσης είναι η πιο γρήγορη πάσα που μπορεί να δοθεί μετά την υποδοχή της μπάλας, διότι δεν αλλάζει η στάση του σώματος και η λαβή. Τα



χέρια είναι κοντά στον κορμό, οι αγκώνες λυγισμένοι και εκτεταμένοι προς το πλάι και τα δάκτυλα κρατούν την μπάλα με τον αντίχειρα στην πίσω πλευρά. Η μπάλα είναι στο μέσο του

σώματος μπροστά από το στήθος. Η κίνηση της μεταβίβασης εκτελείται με ένα μικρό βήμα μπροστά και η μπάλα απομακρύνεται με τέντωμα των χεριών και τους αντίχειρες να δείχνουν προς το έδαφος. Το γύρισμα των καρπών θα δώσει το απαραίτητο spin στην μπάλα, ώστε να διατηρήσει σταθερή την πορεία της.

### Πάσα πάνω από το κεφάλι



Στην πρώτη της μορφή το πιάσιμο της μπάλας είναι πάνω από το κεφάλι. Οι καρποί να κοιτάζουν ραχιαία (προς τα πάνω). Αγκώνες λυγισμένοι σημαδεύοντας το δέκτη

και οι βραχίονες παράλληλοι μεταξύ τους. Γόνατα σχεδόν τεντωμένα και το κορμί όρθιο.

Η μπάλα διώχνεται από τα δάχτυλα, τεντώνουν τα χέρια και έχουμε το σπάσιμο των καρπών προς τα κάτω

### Σκαστή πάσα

Είναι η κατάλληλη πάσα για την τροφοδοσία του φορ, όταν παρεμβάλλεται ψηλότερος αμυντικός. Η εκτέλεσή της



είναι ίδια με αυτή της πάσας στήθους, αλλά το σώμα γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός. Η πορεία της πάσας είναι "V", με ένα σκάσιμο στα δύο τρίτα της απόστασης μεταξύ πασέρ και αποδέκτη. Η κατάληξη της μπάλας είναι και πάλι στο στήθος του συμπαίκτη.

α) Είναι πάσα που χρησιμοποιείται, όταν θέλουμε να τροφοδοτήσουμε ένα συμπαίκτη που ζητάει την μπάλα χαμηλά.

β) Είναι ουσιαστικά μια παραλλαγή της πάσας στήθους και όλες οι κινήσεις είναι όμοιες, αλλά η πορεία της μπάλας δεν είναι ευθεία.

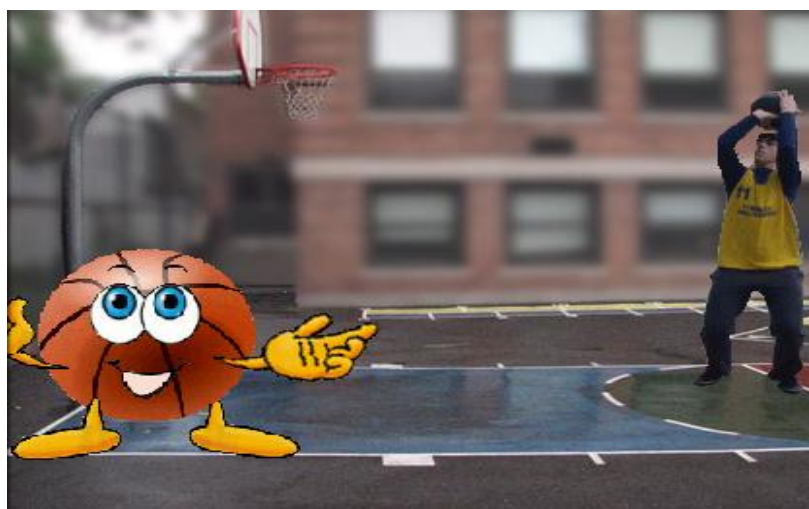
## Σουτ

Το σουτ είναι η προσπάθεια που κάνεις να ρίξεις την μπάλα μέσα στο αντίπαλο καλάθι και να κερδίσει η ομάδα σου πόντους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να κάνεις σουτ. Εμείς θα μάθουμε τρία μόνο είδη: Το σουτ σε στάση, το σουτ με άλμα (jump shoot) και το Λέι-Απ σουτ.

## Σουτ σε στάση

Για να κάνεις το σουτ σωστά, πρέπει πάντα να βρίσκεσαι σε θέση ετοιμότητας.

Κράτησε με αυτόν τον τρόπο την μπάλα . Πριν κάνεις το σουτ κοίταξε προς το καλάθι. Να ξέρεις ότι η μπάλα πάντα θα πάει εκεί που



κοιτάζεις. Ετοιμάσου να κάνεις το σουτ. Κάνε το σουτ με τέτοιο τρόπο σαν να έκανες πάσα στο καλάθι.

### Λέι-Απ σουτ (Lay-Up Shot)



Είναι το σουτ που μπορείς να χρησιμοποιήσεις πλησιάζοντας το αντίπαλο καλάθι από το πλάι καθώς τρέχεις. Αυτό που έχεις να κάνεις είναι να ανεβάσεις την μπάλα προς το ταμπλό και να την

σπρώξεις να κτυπήσει σε αυτό. Σπρώξε την μπάλα να κτυπήσει στο ταμπλό αρκετές φορές όπως ακριβώς έκανες στο σουτ σε στάση, μέχρι να βρεις την σωστή γωνία. Για κοίταξε τώρα τον σωστό τρόπο εκμάθησης του Λέι-Απ σουτ:

Καθώς τρέχεις και κάνεις ντρίμπλα με το δεξί χέρι, δύο βήματα πριν το σουτ πιάσε την μπάλα με τα δύο σου χέρια. Ταυτόχρονα



στηρίξου στο δεξί σου πόδι(βήμα 1ο). Συνεχίζοντας, στηρίξου στο αριστερό σου πόδι (βήμα 2ο) και ανέβα όσο πιο ψηλά και πιο κοντά

στο ταμπλό. Φτάνοντας στο πιο ψηλό σημείο του άλματός σου σπρώξε την μπάλα στο κάτω μέρος του ταμπλό.

## Jump Shot

Στο Basket, ένα τζαμπ σουτ είναι μια προσπάθεια να σημειωθεί ένα καλάθι πηδώντας, συνήθως ευθεία επάνω, και στα μέσα του άλματος, που ωθεί τη μπάλα σε ένα τόξο στο καλάθι. Ολοκληρώνεται από τον



παίχτη που φέρνει τον αγκώνα του/της επάνω έως ότου ευθυγραμμίζεται με τη στεφάνη, κατόπιν στέλνεται προς τη στεφάνη σε μία καμπύλη. Θεωρείται το ευκολότερο σουτ για να κάνει από μια απόσταση. Οι σκοποί του άλματος είναι να κατασταθεί δυσκολότερο για τον αμυντικό να εμποδιστεί, και να τεθεί περισσότερη δύναμη πίσω από το σουτ. Είναι το αποτελεσματικότερο στο ανοικτό παιχνίδι αλλά μπορεί να αποδειχθεί σκληρό όταν υπάρχει ένας πιο ψηλός αντίπαλος μπροστά από σας.

Ο Ken Sailor, NCAA του 1943 πολυτιμότερος παίχτης πρωταθλημάτων, αποδίδονται ευρέως ως ο εφευρέτης του τζαμπ σουτ που προσφέρει τον πρώτο του το 1934. Σαν έφηβο, οι ναυτικοί έπαιξαν το ένα σε ένας ενάντια στον παλαιότερο οφθαλμό αδελφών του που ήταν ένα πόδι πιο ψηλό από τον τότε. Το Kenny βρήκε η μόνη εναλλακτική λύση ότι του φραξίματος του σουτ του ήταν να σουτάρει ενώ ήταν στον αέρα. Ο Joe Fulks πιστώνεται

επίσης ως πρώτος πρωτοπόρος της τζαμπ σουτ. Η τζαμπ σουτ δημιουργήθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες με φορέας στην εθνική ένωση καλαθοσφαίρισης (NBA). Στις πρώτες μέρες του NBA, οι περισσότεροι αποπειραθέντες φορείς στόχοι τομέων και με τα δύο πόδια που φυτεύονται στο έδαφος, μια τεχνική γνωστή τώρα ως «θέτουν τον πυροβολισμό». Paul Arizin, ένας φορέας Villanova στη δεκαετία του '40, και ένας φορέας πολεμιστών της Φιλαδέλφειας στις αρχές της δεκαετίας του 1960, ήταν οι πρώτοι για να τελειοποιήσουν τη τζαμπ σουτ. Με την πάροδο του χρόνου, πολλοί παίκτες που αρχίζουν αντιγράφοντας το τζαμπ σουτ του, και από αυτόν έχει γίνει η πιο επικρατούσα τεχνική για από τον τομέα. Το Glen Roberts ήταν το πρώτο πρόσωπο για να βάλει τη «τζαμπ σουτ» ουσιαστικά. Ένας άλλος ξεχωριστός φορέας που τελειοποίησε τη μορφή τζαμπ σουτ ήταν το κολέγιο που μεγάλο Rick τοποθετεί, το οποίο έπαιξε για το πανεπιστήμιο Purdue προς το τέλος της δεκαετίας του '60.

Σήμερα, το τζαμπ σουτ έχει πολλές ποικιλίες, όπως το «turnaround jumper» (αντιμετωπίζοντας μακριά από το καλάθι, κατόπιν πηδώντας και περιστρέφοντας προς το, σουτάροντας τη μπάλα στον αέρα), ο «fadeaway» (πηδώντας μακριά από το καλάθι για να δημιουργήσει το διάστημα) ή «κλίνοντας άλτης» (πηδώντας προς το καλάθι για να απομακρυνθεί από έναν σύροντας υπερασπιστή).

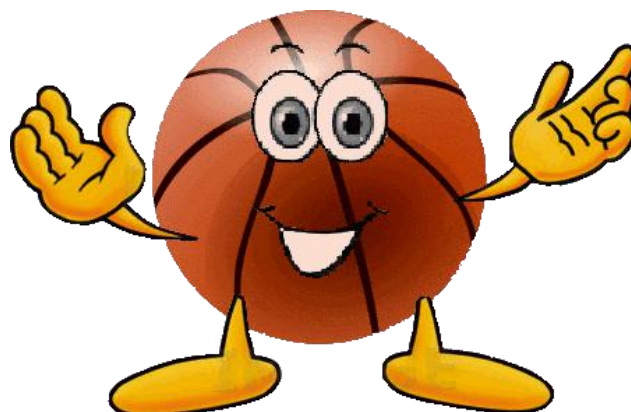
Επειδή ένας υπερασπιστής πρέπει συχνά να πηδήσει για να εμποδίσει μια τζαμπ σουτ, ένας δυσάρεστος φορέας μπορεί να προσπαθήσει να πάρει τον αμυντικό του στον αέρα τη λάθος στιγμή με τη χρησιμοποίηση μιας προσποίησης.



Όλες οι πληροφορίες συλλέχθηκαν από site στο ίντερνετ, από βιβλία για το μπάσκετ και από το βιβλίο γυμναστικής του Γυμνασίου.

Ομάδα εργασίας με αλφαβητική σειρά:

Βαρδαβάς Γεώργιος  
Καλογεράκη Ελένη  
Μεσσανάκη Βασιλεία  
Μεσσανάκης Κωνσταντίνος  
Παπαδάκης Κωνσταντίνος  
Στρατάκης Ιπποκράτης  
Στρατάκης Γεώργιος  
Σφακιανάκη Μαργαρίτα  
Ταμπακάκης Εμμανουήλ  
Υπεύθυνη καθηγήτρια:  
Σαϊτάκη Αγγελική



*Ευχαριστούμε το διευθυντή του σχολείου κύριο Δερμιτζάκη Γεώργιο , και όσους καθηγητές βοήθησαν να ολοκληρωθεί η εργασία*