

## QUIZ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Το quiz που ακολουθεί θα σε βοηθήσει να αξιολογήσεις τις βασικές σου γνώσεις στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Διάλεξε τη σωστή απάντηση για καθεμιά από τις παρακάτω 10 ερωτήσεις. Στο τέλος του τεστ θα βρεις 2 πίνακες. Έναν με τις σωστές απαντήσεις και ένα δεύτερο με το χαρακτηρισμό της επίδοσής σου. **Καλή επιτυχία!!!**

1) Η **διάρκεια** ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης είναι:

A. 2 περίοδοι των 20'      B. 4 περίοδοι των 15'      Γ. 4 περίοδοι των 10'

2) Οι **αλλαγές** που δικαιούνται να κάνει ο προπονητής κατά τη διάρκεια ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης είναι:

A. 5      B. 7      Γ. Όσες επιθυμεί

3) Οι **παίκτες** που αγωνίζονται σε έναν αγώνα μπάσκετ για κάθε ομάδα είναι:

A. 4      B. 5      Γ. 6

4) Ο κύριος ρόλος του **play maker** σε ένα αγώνα είναι:

A. να βάζει καλάθια      B. να οργανώνει το παιχνίδι  
Γ. να κερδίζει τα ριμπάουντ

5) Ο ρόλος του **σέντερ (center)** σε ένα παιχνίδι μπάσκετ είναι :

A. να πασάρει τη μπάλα σωστά και να σουτάρει από μακριά  
B. να βοηθάει στην οργάνωση του παιχνιδιού  
Γ. να προστατεύει το καλάθι και να κερδίζει τα ριμπάουντ

6) Στο **μπάσιμο-σουτ (lay up)** κάνουμε:

A. 1 βήμα, άλμα και σουτ      B. 2 βήματα, άλμα και σουτ  
Γ. 3 βήματα, άλμα και σουτ

7) Σκοπός του παίκτη στο **μπάσιμο-σουτ (lay up)** είναι :

A. να πλησιάσει κοντά και να αφήσει τη μπάλα στο καλάθι  
B. να σκοράρει από μακριά  
Γ. να τραβήξει επάνω του τους αντιπάλους

8) **Ριμπάουντ** ονομάζουμε:

A. το δυνατό άλμα και τη διεκδίκηση της μπάλας στον αέρα  
B. το σουτ από μακρινή απόσταση  
Γ. τη ντρίπλα ανάμεσα από αντιπάλους

9) Στη **σκαστή πάσα**, το σημείο όπου σκάει η μπάλα είναι:

A. το 1/3 της απόστασης από το συμπαίκτη  
B. τα 2/3 της απόστασης από το συμπαίκτη  
Γ. το 1/2 της απόστασης από το συμπαίκτη

10) Ο παίκτης **αποβάλλεται** και τη θέση του παίρνει ένας από τους αναπληρωματικούς:

A. όταν χρεωθεί με 3 φάουλ      B. όταν χρεωθεί με 4 φάουλ  
Γ. όταν χρεωθεί με 5 φάουλ

Πίνακας 1. Σωστές απαντήσεις

1.	Γ
2.	Γ
3.	Β
4.	Β
5.	Γ
6.	Β
7.	Α
8.	Α
9.	Β
10.	Γ

Πίνακας 2. Χαρακτηρισμός της επίδοσης

Σωστές Απαντήσεις	Αξιολόγηση Επίδοσης
1 - 3	Μέτρια - Μάλλον «δεν το έχεις» με το μπάσκετ ! Ίσως πρέπει να ξαναδείς τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος. Ή πάλι να «αλλάξεις άθλημα»...
4 - 6	Ικανοποιητικά - Γνωρίζεις τα βασικά, χωρίς να θεωρείσαι όμως expert! Αν το μπάσκετ σε ενδιαφέρει, καλό θα ήταν να ασχοληθείς περισσότερο..
7 - 8	Πολύ Καλά - Οι γνώσεις σου για το άθλημα βρίσκονται σε πολύ καλό επίπεδο. Λίγη προσπάθεια ακόμα και θα θεωρείσαι «μπασκετικός»!
9 - 10	Εξαιρετικά – Είσαι «αστέρι» στο μπάσκετ! Μήπως σε λένε «Γιάννη» (Αντετοκούμπο);