

# Καλαθοσφαίριση ή αλλιώς Μπάσκετ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΙΩΤΑΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Med

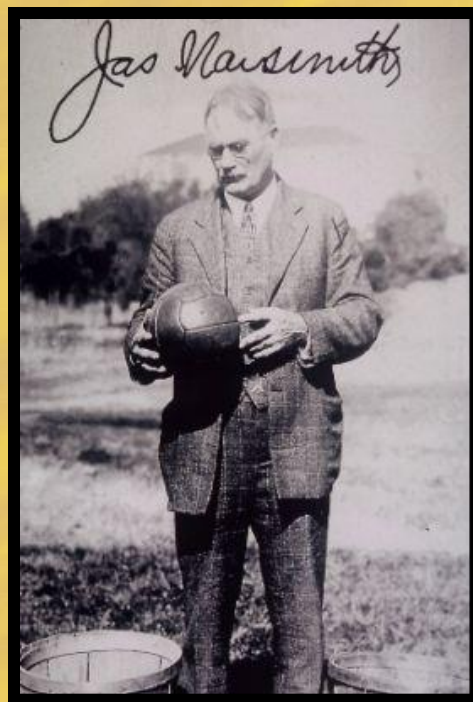
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019

- ❑ Η **καλαθοσφαίριση** ή πιο συχνά **μπάσκετ**, είναι ένα **ομαδικό άθλημα**
- ❑ **Ημερομηνία δημιουργίας - γέννησης** του αθλήματος έχει καταγραφεί η **29 Δεκεμβρίου 1891**
- ❑ **Δημιουργός** του ήταν ο **Καναδός**, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης των ΗΠΑ, **Τζέιμς Νάισμιθ**

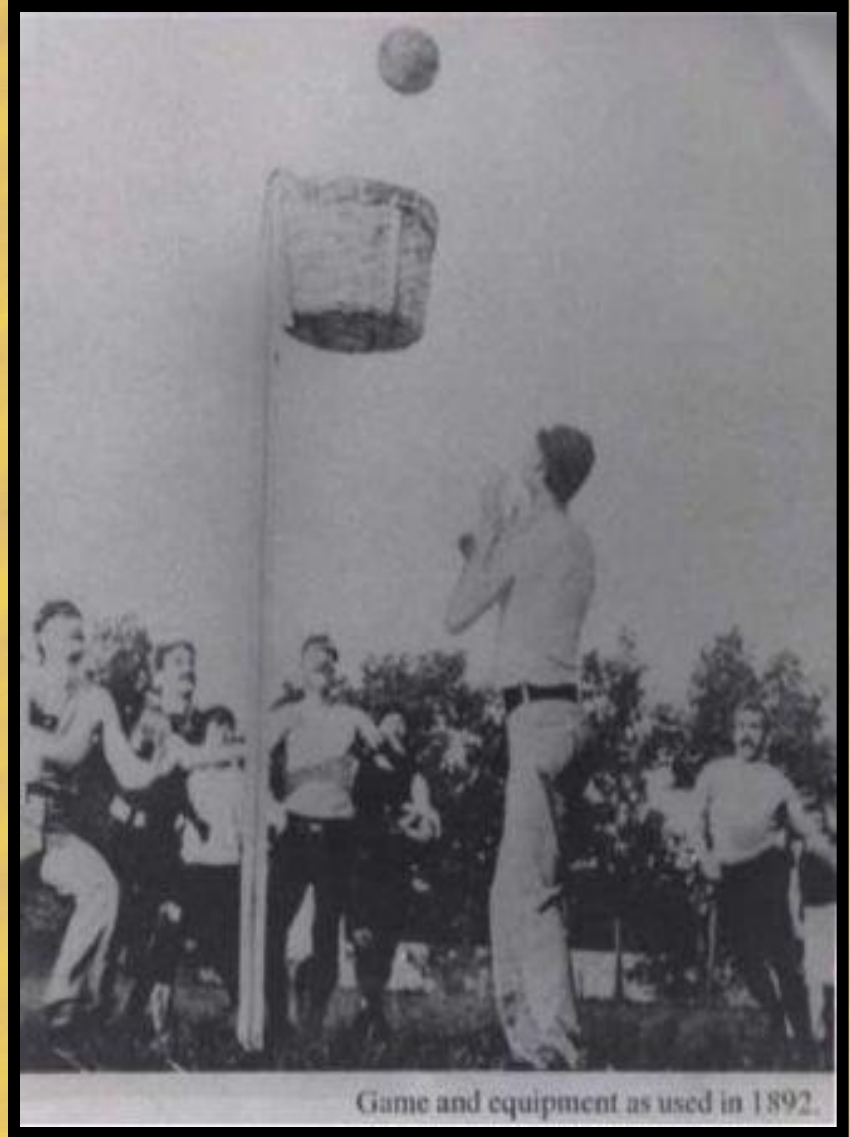
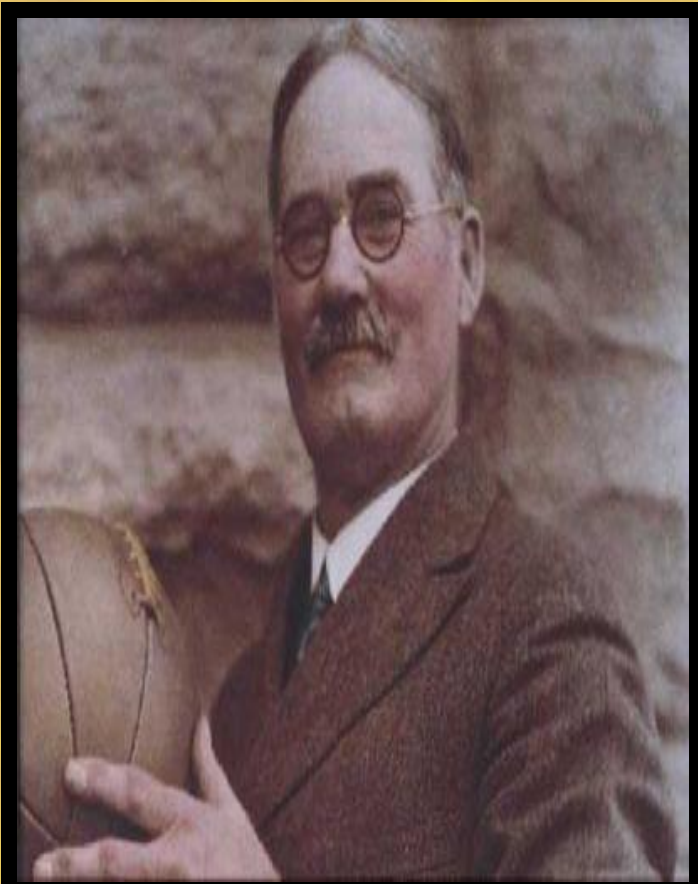


□ Ο Τζέιμς Νάισμιθ προσπαθούσε να βρει για τους μαθητές του ένα παιχνίδι που να παίζεται σε κλειστό γυμναστήριο. Έτσι η καλαθοσφαίριση πρωτοπαίχτηκε το 1891 σε μια αίθουσα όπου ο Νάισμιθ είχε κρεμάσει δύο καλάθια στους τοίχους.

Βασικός στόχος του παιχνιδιού ήταν να μπει η μπάλα μέσα σε αυτά.



**BASKETBALL**



# **BASKETBALL**

# Το Μπάσκετ στην Ελλάδα

□ Το μπάσκετ πρωτοεμφανίστηκε στην Ελλάδα το 1918 μέσω της ΧΑΝ -κυρίως- και του "οίκου του στρατιώτη". Τότε, στο γήπεδο της ΧΑΝ Αθηνών, πρωτοπαίχτηκε μπάσκετ στην Ελλάδα. Μερικά μέλη της, μεταξύ των οποίων και ο Μάικ Στεργιάδης, που υπήρξε μαθητής του Νέισμιθ στο Σπρίνγκφιλντ, πήραν δύο καρέκλες, τις στερέωσαν ανάποδα σε δύο τοίχους και με μία μπάλα ποδοσφαίρου πρωτόπαιξαν μπάσκετ.



# Βασικοί κανονισμοί

μέχρι  
2 βήματα

Διάρκεια του  
αγώνα:  
4 δεκάλεπτα

24'' για  
να κάνεις  
επίθεση

5''  
το κράτημα της  
μπάλας



**BASKETBALL**

# Κανόνες

Παίζεται με **δύο ομάδες** των **πέντε ατόμων**. Κάθε ομάδα αποτελείται από 12 μέλη (παίκτες) Από τους 12 παίκτες μόνο οι 5 μπορούν να αγωνιστούν. Οι υπόλοιποι παίκτες ονομάζονται αναπληρωματικοί

□ Σε (συνήθως **κλειστό**, που στο **έδαφος** 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). Η ομάδα που θα πετύχει **περισσότερους πόντους** είναι η **νικήτρια**.

**BASKETBALL**

- ❑ Εάν ο αγώνας λήξει ισόπαλος, οι ομάδες συνεχίζουν σε πεντάλεπτη παράταση
- ❑ Ο συνολικός χρόνος της επίθεσης μιας ομάδας είναι **24 δευτερόλεπτα**, ενώ για να περάσει μια ομάδα την μπάλα από το μισό γήπεδο έχει μόνο **12 δευτερόλεπτα**. Δεν επιτρέπεται να τρέχει κάποιος κρατώντας την μπάλα (βήματα): πρέπει ή να κάνει συγχρόνως ντριμπλα ή να σταματήσει και να δώσει πάσα. Αλλιώς η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα.



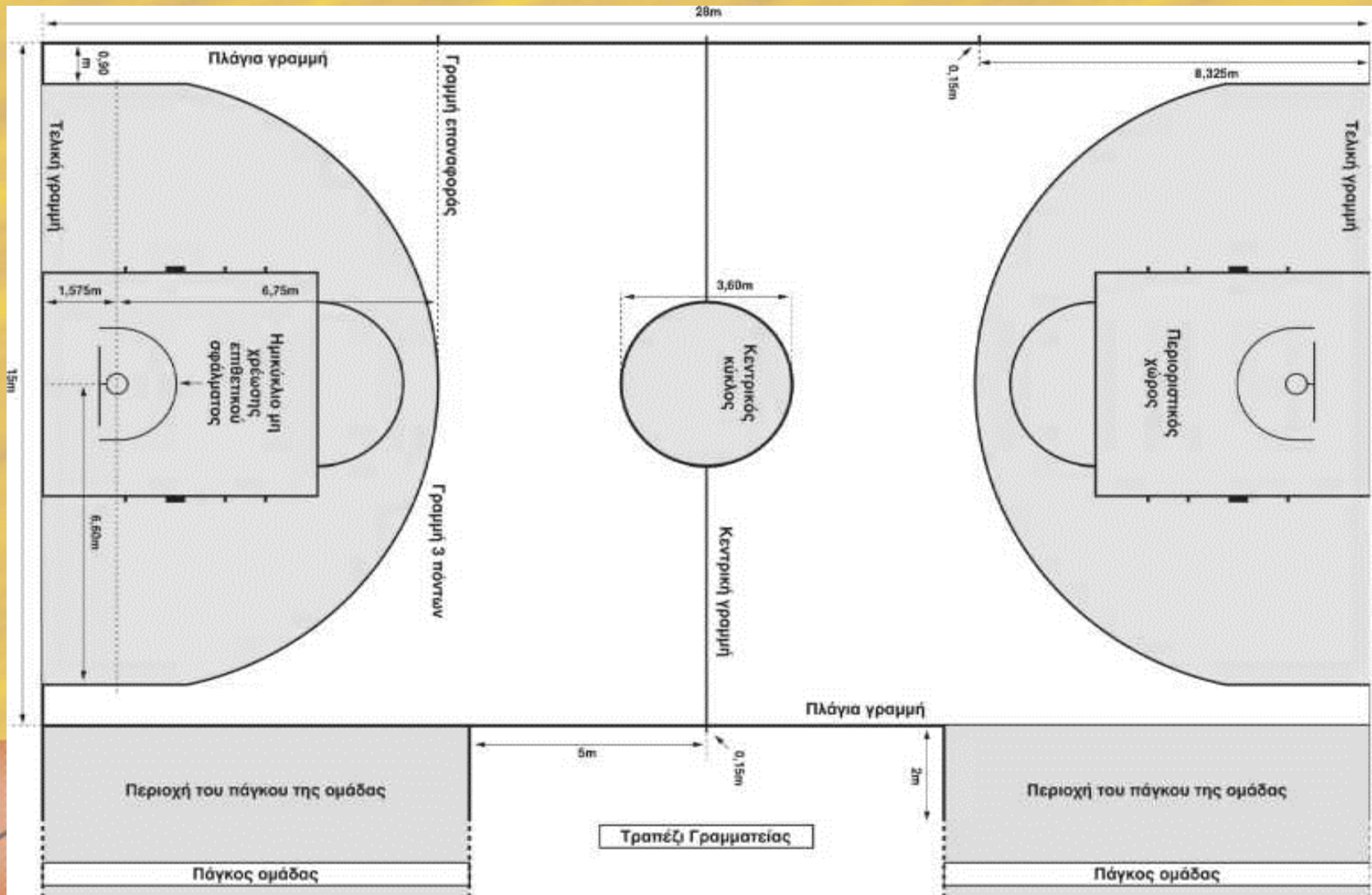


□ Κάθε αγώνας διαρκεί 4 περιόδους ίσης διάρκειας. Ανάμεσα στην 1η και τη 2η, καθώς και ανάμεσα στην 3η και την 4η, μεσολαβεί **διάλειμμα 2 λεπτών**.

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, τέσσερις φορές στον αγώνα**. Αυτό λέγεται **time-out** και κατά τη διάρκειά του ο αγώνας διακόπτεται **για 1 λεπτό**, ενώ οι παίκτες συγκεντρώνονται στους πάγκους.



# Το γήπεδο



**BASKETBALL**

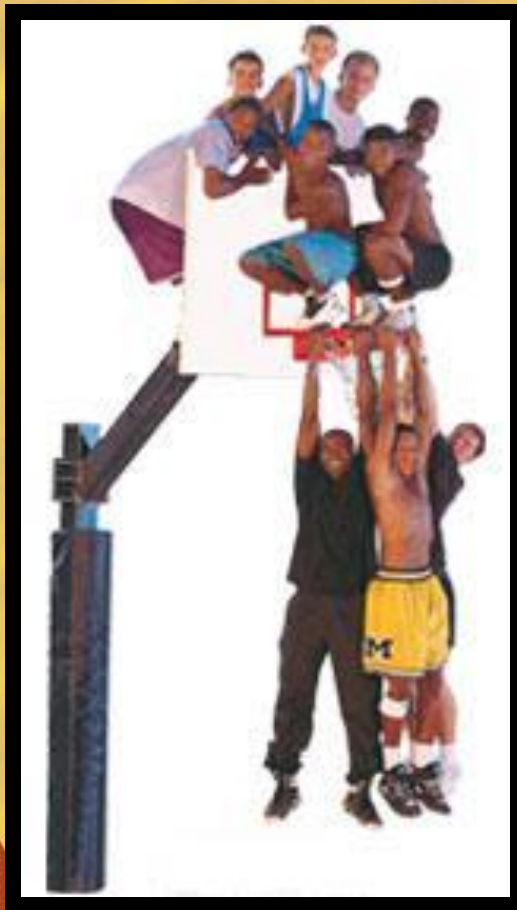


□ Στο παρκέ υπάρχει η γραμμή του τριπόντου (στα 6.75 μέτρα στην Ευρώπη για διοργανώσεις υπό την αιγίδα της FIBA , 7.25 στο NBA), που ορίζει την αξία κάθε σουτ. Οι αθλητές μπορούν να σκοράρουν για 2 πόντους (μέσα από τη γραμμή) ή για 3 (έξω από αυτήν, εφόσον δεν την πατούν). Για 1 πόντο μετράει η βολή, την οποία σουτάρουν οι παίκτες, κατόπιν υποδείξεως των διαιτητών (ενώ ο χρόνος έχει διακοπεί) μετά από φάουλ ή τεχνική ποινή

□ Ένα γήπεδο μπάσκετ πρέπει να έχει **28 μέτρα μήκος** , και **15 μέτρα πλάτος**



# Το ύψος του καλαθιού



**BASKETBALL**

# Έναρξη του παιχνιδιού και διάρκεια αγώνα

Ο αγώνας αρχίζει όταν ο διαιτητής πετάξει την μπάλα ψηλά, στο κέντρο του γηπέδου, ανάμεσα σε δύο αντίπαλους παίκτες, οι οποίοι προσπαθούν να την πιάσουν ή να τη στείλουν σε κάποιο συμπαίκτη τους (αυτό λέγεται τζάμπολ).

## Οι διαιτητές

Οι διαιτητές είναι δύο και μοιράζονται τον αγωνιστικό χώρο.

## Παραβάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού

Ο παίκτης που έχει στην κατοχή του την μπάλα έχει δικαίωμα να παίξει με ντρίμπλα, πάσα ή σουτ μέσα σε 5 δευτερόλεπτα. Αν περάσει αυτός ο χρόνος, οι διαιτητές καταλογίζουν φάουλ και η μπάλα παραχωρείται στην αντίπαλη ομάδα.

Φάουλ καταλογίζονται επίσης σε βάρους παικτών που χειρίζονται αντικανονικά την μπάλα (π.χ. βήματα με την μπάλα στα χέρια) ή εμποδίζουν τις κινήσεις των αντιπάλων τους.

Ο παίκτης που θα χρεωθεί με πέντε φάουλ στη διάρκεια του αγώνα αποβάλλεται και τη θέση του παίρνει ένας από τους αναπληρωματικούς.

## Τι να θυμάστε:

- Το κανονικό γήπεδο έχει διαστάσεις 28 μ (μήκος) X 15 μ (πλάτος).
- Το ύψος του καλαθιού από το έδαφος είναι 3,05 μέτρα.
- Η διάρκεια του αγώνα είναι 4 δεκάλεπτα.
- Ένα τάιμ-άουτ διαρκεί ένα λεπτό.
- Ο χρόνος επίθεσης για μια ομάδα είναι 24 δευτερόλεπτα.
- Ο χρόνος κατοχής της μπάλας από παίκτη χωρίς ντρίμπλα ή πάσα είναι 5 δευτερόλεπτα.
- Κάθε παίκτης έχει δικαίωμα να κάνει μόνο 4 προσωπικά φάουλ. Στο 5ο προσωπικό φάουλ αποβάλλεται.

## Βασικές στάσεις, πλάγια μετακίνηση και στροβιλισμοί

Ανάλογα με το τι θέλουμε να κάνουμε, η στάση του σώματος μπορεί να διαφέρει. Για παράδειγμα, όταν παίζουμε άμυνα «ένανς εναντίον ενός» χρησιμοποιούμε την αμυντική στάση, ώστε να μπορούμε να ακολουθούμε τον αντίπαλό μας στο γήπεδο.

### **Η στάση ετοιμότητας:**

Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων.

Τα πέλματα είναι παράλληλα, ενώ τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.

Τα χέρια είναι ανοιχτά με λυγισμένους τους αγκώνες.



**BASKETBALL**



## ***Η αμυντική στάση:***

Σε σύγκριση με τη στάση ετοιμότητας, το ένα πόδι βρίσκεται πιο μπροστά από το άλλο.

Το άνοιγμα των ποδιών παραμένει στο άνοιγμα των ώμων και το χέρι που βρίσκεται μπροστά είναι στο ύψος του προσώπου του αντιπάλου. Συνήθως, όταν αμυνόμαστε και προσπαθούμε να ακολουθήσουμε έναν παίκτη, είναι πολύ πιθανό να χρησιμοποιήσουμε πλάγια βήματα.



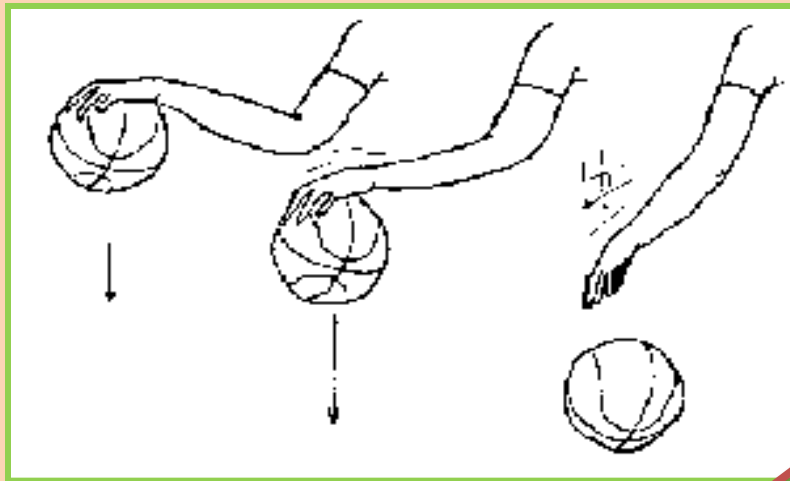
# Υποδοχή της μπάλας



Τα δάχτυλα του χεριού σχηματίζουν το γράμμα **W**



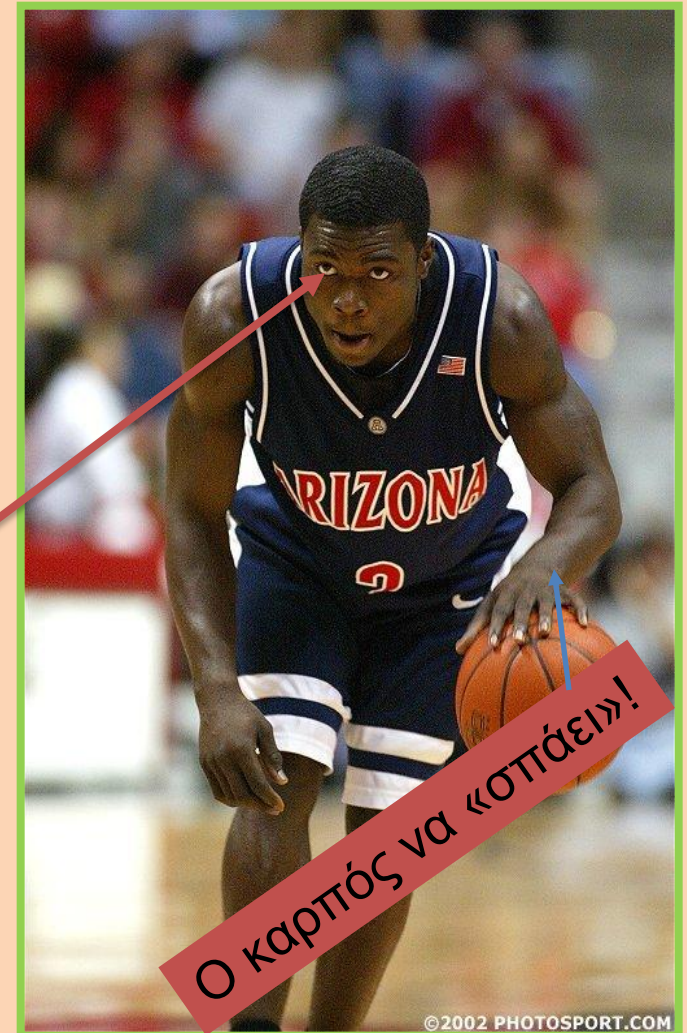
# Ντρίμπλα



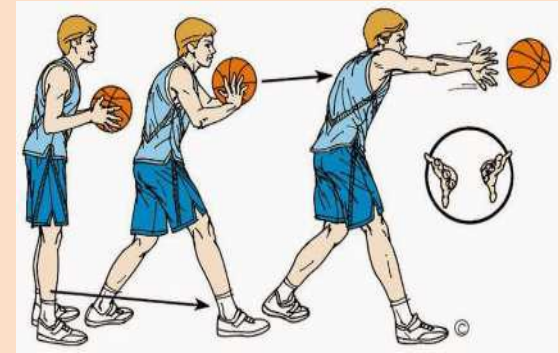
Ωθώ (σπρώχνω) τη μπάλα με τα δάχτυλα

Κοιτάζω κατευθείαν μπροστά (και όχι τη μπάλα)

Η μπάλα να μην ξεπερνά το ύψος της μέσης  
ή να φτάνει λίγο πιο κάτω από το στήθος

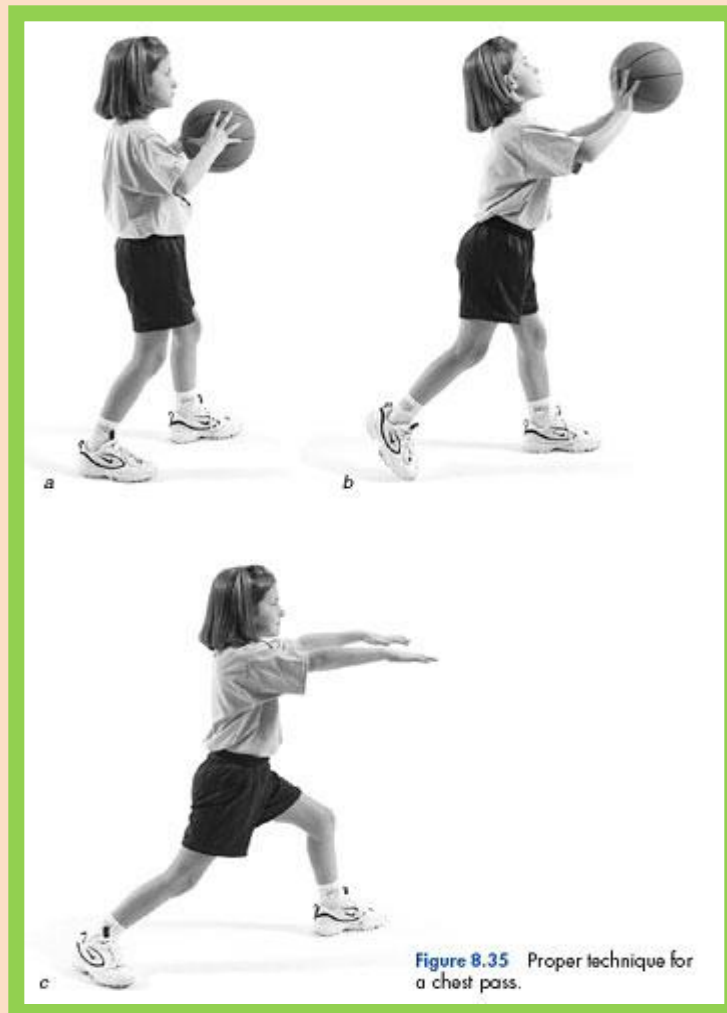


# Πάσα στήθους

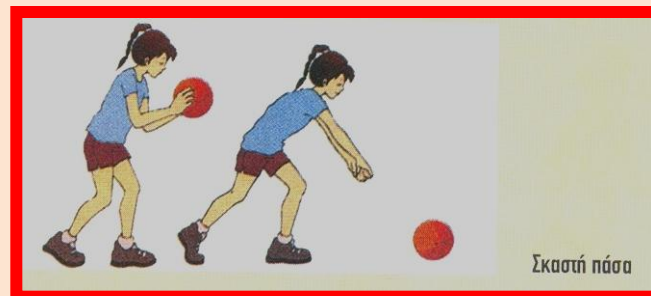


Ωθούμε (σπρώχνουμε)  
τη μπάλα με τα δύο χέρια

Κάνουμε ένα βήμα μπροστά  
Δίνουμε περισσότερη ορμή  
στη μπάλα μ' αυτό τον τρόπο!!!



# Σκαστή πάσα



Η μπάλα ξεκινά από το στήθος και «σκάει» στα 2/3 της απόστασης με τη συμπαίκτρια μας



Figure 8.36 Proper technique for a bounce pass.



# Είδη σουτ στο μπάσκετ

## 1. Σουτ σε στάση

Αν είστε δεξιόχειρες, το δεξί σας πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό.

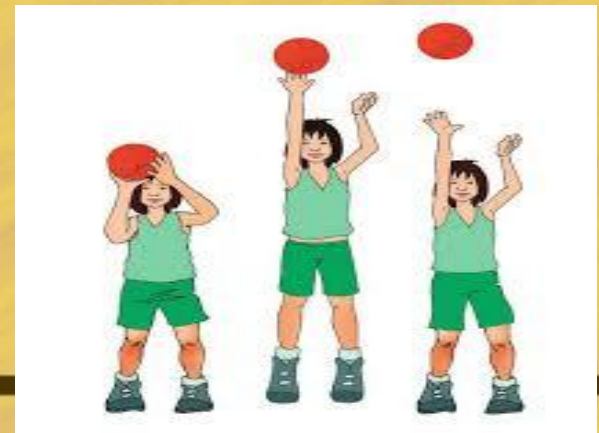
Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία.

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.



## 2. Σουτ με άλμα

Όπως λέει κι ο τίτλος, το σουτ αυτό εκτελείται με άλμα.

Τίποτα δεν αλλάζει όσον αφορά την κίνηση των χεριών.

Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία.

Η απελευθέρωση της μπάλας να γίνεται στο υψηλότερο δυνατό σημείο του άλματος.

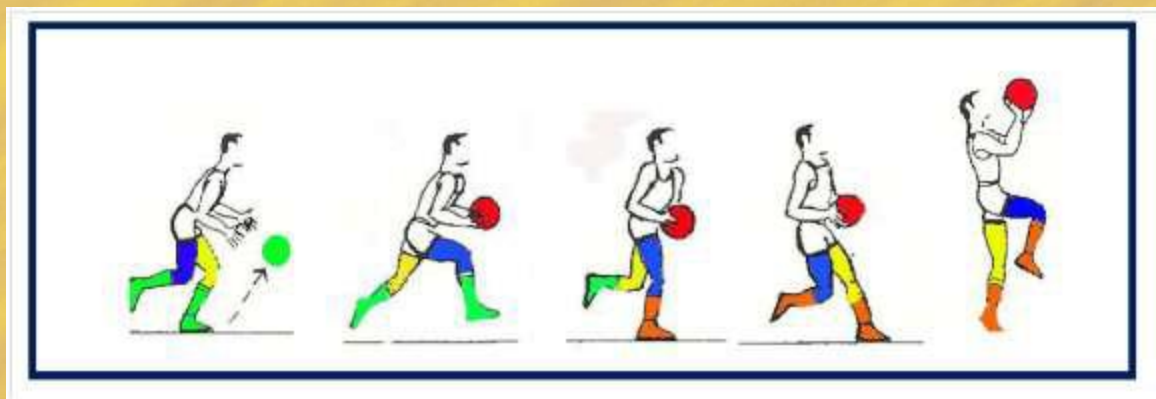


**BASKETBALL**

### 3. Μπάσιμο Σουτ

Είναι μια μορφή σουτ που αποτελείται από **δύο** βασικά στοιχεία: **τη φορά και τη βολή.**

Η φορά αποτελείται από δύο βήματα και ένα άλμα. Ανάλογα με την πλευρά του γηπέδου από την οποία επιτίθεται ο παίκτης προς το καλάθι, χρησιμοποιεί και τον αντίστοιχο βηματισμό. Έτσι, όταν έρχεται από δεξιά, ο βηματισμός είναι: δεξί πόδι □ αριστερό και άλμα. Αντίθετα είναι τα βήματα από την αριστερή πλευρά. Η μπάλα πρέπει, κατά την διάρκεια του βηματισμού και του άλματος, να καλύπτεται και με τα δύο χέρια και να μην είναι εκτεθειμένη. Το άλμα γίνεται με το πόδι του πρώτου βήματος να ανεβαίνει με λυγισμένο γόνατο, ώστε να δώσει μεγαλύτερη ώθηση και το πόδι του δευτέρου βήματος να σπρώχνει δυνατά το έδαφος.



**BASKETBALL**



# Εθνική Ελλάδα (καλαθοσφαίριση ανδρών)

- Η Εθνική Ελλάδα στο μπάσκετ (γνωστή και με το προσωνύμιο *επίσημη αγαπημένη*) είναι η πρώτη ελληνική εθνική ομάδα που κατέκτησε ευρωπαϊκό τίτλο ανδρών σε οποιοδήποτε άθλημα, καθώς και η μοναδική που πέτυχε συνεχόμενες πανευρωπαϊκές και παγκόσμιες διακρίσεις. Θεωρείται ως μία σημαντική δύναμη του παγκοσμίου μπάσκετ, έχοντας κερδίσει το Ευρωμπάσκετ δύο φορές, το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων το 1995 και έχοντας φτάσει στο φάιναλ φορ στα 3 από τα 4 τελευταία Παγκόσμια Πρωταθλήματα της FIBA (1994, 1998, 2006). Η εθνική ομάδα διευθύνεται από την Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης.



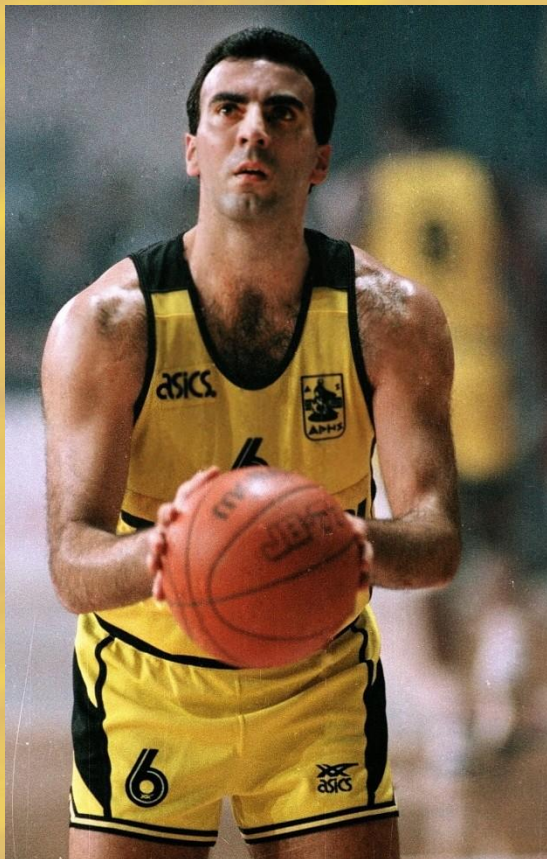
# Εθνική Ελλάδα (καλαθοσφαίριση ανδρών)

- ❑ Το μπάσκετ στην Ελλάδα έχει μακρά ιστορία και παράδοση (η Ελλάδα ήταν ένα από τα ιδρυτικά μέλη της FIBA το 1932), αλλά οι διακρίσεις άρχισαν μόλις στα μέσα της δεκαετίας του 1980. Σημαντικοί σταθμοί στην ιστορία της είναι το αργυρό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα 2006, το 1987 και το 2005 που κέρδισε το πανευρωπαϊκό, το 1989 με το αργυρό μετάλλιο και το 1949 και το 2009 με το χάλκινο μετάλλιο, πάλι σε πανευρωπαϊκούς αγώνες. Αν και οι παίκτες εκείνης της εποχής (Νίκος Γκάλης, Παναγιώτη Γιαννάκης, Παναγιώτης Φασούλας, Φάνης Χριστοδούλου κ.α.) έχουν σταματήσει την καριέρα τους εδώ και καιρό, η εθνική ομάδα παραμένει από τις πιο δυνατές του κόσμου φέρνοντας αποτελέσματα όπως η 4η θέση στα Μουντομπάσκετ του Καναδά το 1994 και της Αθήνας το 1998, η 5η θέση στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ατλάντα το 1996



**BASKETBALL**

# Σημαντικότεροι Έλληνες παίκτες Μπάσκετ



- Νίκος Γκάλης



- Παναγιώτης Γιαννάκης



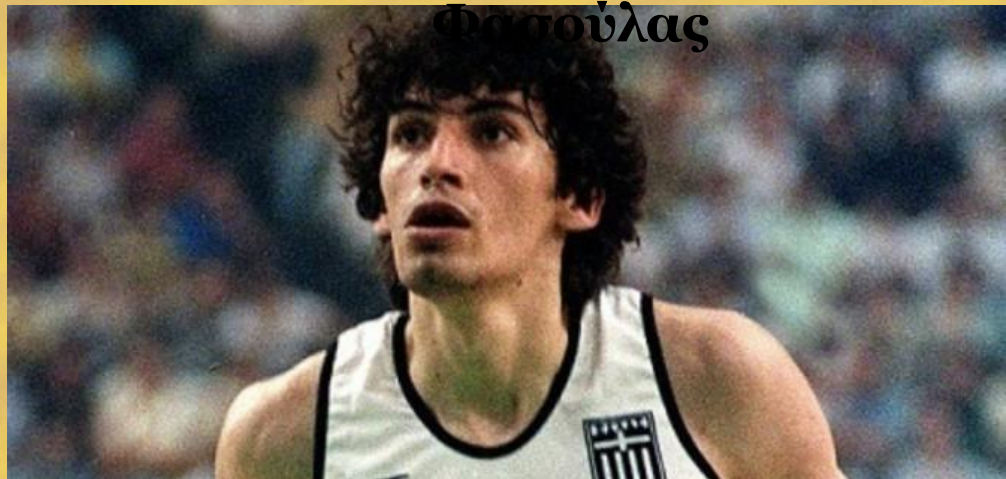
**BASKETBALL**

# Σημαντικότεροι Έλληνες παίκτες Μπάσκετ



- Φάνης Χριστοδούλου

- Παναγιώτης Φασούλας



**BASKETBALL**



Σας ευχαριστώ για την  
προσοχή σας.



Download from  
**Dreamstime.com**  
This watermark-free image is for previewing purposes only.



50434585  
Stockakia | Dreamstime.com



**BASKETBALL**