

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ της ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

στην Δ/ΘΜΙΑ ΕΚΠ/ΣΗ

Λεμονίδης Νεοκλής

phD, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης



Περιεχόμενα

ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ-ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

ΕΙΔΗ ΠΑΣΑΣ

ΣΤΑΜΑΤΗΜΑΤΑ – ΠΙΒΟΤ

ΝΤΡΙΠΛΑ ΚΟΝΤΡΟΛ – ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗ, παραλλαγές (σταυρωτή-ραχιαία-αντίστροφη-
κάτω από τα πόδια)

ΣΟΥΤ – ΜΠΑΣΙΜΟ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ – ΘΕΩΡΙΑ και παιχνίδι



Στόχοι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ δεξιοτήτων

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΝΤΙΜΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ κανονισμών



Περιεχόμενα

ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΑΙΚΤΗ. Προσποίηση για σουτ και μπάσιμο, προσποίηση και σταυρωτό βήμα, προσποίηση με βήμα δισταγμού και σουτ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΔΥΟ ΠΑΙΚΤΩΝ

ΠΑΣΑ ΚΑΙ ΚΟΨΙΜΟ – Give and go

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΣΚΡΙΝ - Pick n roll – Σκριν στην μπάλα

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΣΚΡΙΝ - Hand off – Χέρι χέρι



BLOCK OUT - REBOUND

Στόχοι

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΔΥΟ ΠΑΙΚΤΩΝ

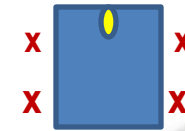
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ δουλειάς. Η ομάδα κερδίζει

Περιεχόμενα

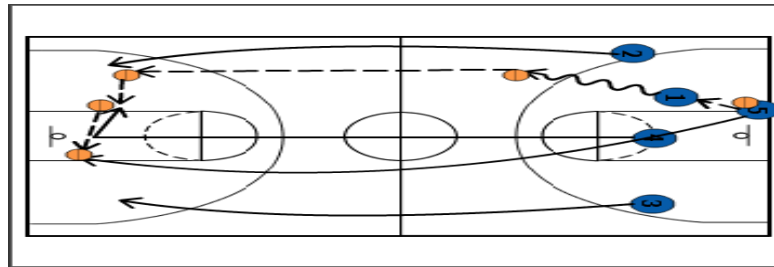
ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟΥ-TRANSITION: 2/0, 3/0, 4/0, 5/0, 2/1, 3/2, 4/3,

ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΜΥΝΑ man to man. Άσκηση τετράγωνο



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΙΝΗΣΗΣ 1-2-2 give and go

ΖΩΝΗ 2-1-2 Προτιμότερο να γίνει μια θεωρητική προσέγγιση – Επίδειξη άμυνας



Στόχοι

ΑΝΑΠΥΞΗ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5/5 με κίνηση give and go

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΑΜΥΝΑΣ (δυνατή και αδύνατη πλευρά)

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΝΙΚΗΣ – ΗΤΤΑΣ Σεβασμός στον αντίπαλο

Μέθοδος

ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ Ο ΚΦΑ λέει και ο μαθητής εκτελεί (εκμάθηση τεχνικής του σουτ)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ Περιγραφή ή επίδειξη άσκησης και εκτέλεση από τους μαθητές

ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ Ζευγάρια πάσες και διορθώσεις – κάρτες κριτηρίων

ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ Εκτέλεση και αξιολόγηση από τους ίδιους – κάρτες αυτοελέγχου

ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ Ερωτήσεις από τον ΚΦΑ για να βρουν την απάντηση οι μαθητές (Ξεκίνημα ντρίπλας, χέρι-πόδι)

Προσαρμογή στις ανάγκες του μαθήματος

ΕΞΥΠΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΣ που προσαρμόζεται εύκολα στις ανάγκες του

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ. Όσο το δυνατόν περισσότεροι μαθητές να συμμετέχουν σε μια άσκηση, άσχετα με το πόσες μπάλες υπάρχουν.

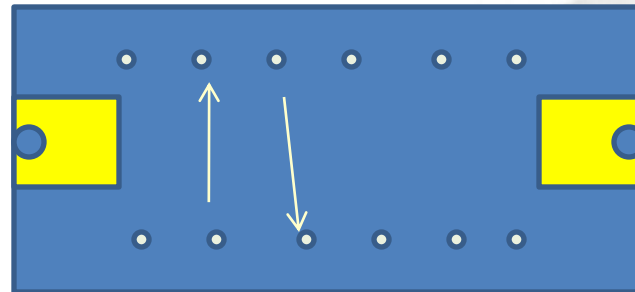
ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ για να υπάρχει ενδιαφέρον των μαθητών

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 3 ΟΝ 3. Χωρισμός των παιδιών από την αρχή των μαθημάτων σε ισοδύναμες τετράδες και το τελευταίο 10λεπτο των μαθημάτων. Τα κορίτσια εάν δεν μπορούν μόνα τους, μέσα στην ομάδα των αγοριών με μπόνους (διπλοί οι πόντοι των κοριτσιών). Όσοι θέλουν μπορούν να παίξουν το ρόλο των διαιτητών ή των σημειωτών

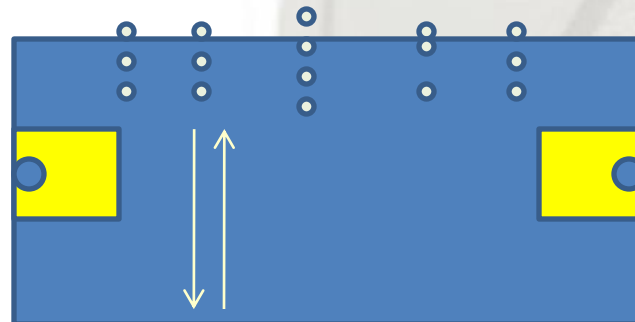
Μέθοδοι εξάσκησης

ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ τα καλάθια, δουλεύουμε στο πλάτος του γηπέδου

Ζευγάρια



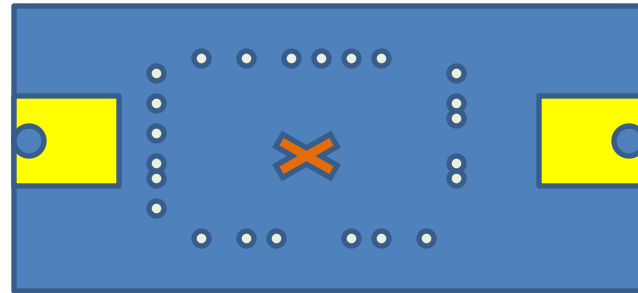
Πέντε ομάδες



Μέθοδοι εξάσκησης

ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ τα καλάθια, δουλεύουμε στο πλάτος του γηπέδου

Κυκλικά τέσσερις ομάδες



ΧΩΡΙΖΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ αρχή των μαθημάτων τα παιδιά, σε Α-Β-Γ-Δ ομάδες ισάξες για ισορροπία στις ανταγωνιστικές ασκήσεις αλλά κυρίως για εξοικονόμηση χρόνου.
Ανατροφοδότηση σε κάθε ομάδα ξεχωριστά ενώ οι άλλες δουλεύουν

ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ

ΕΝΩ Ο ΠΑΙΚΤΗΣ κινείται, αν πιάσει την μπάλα έχοντας το ένα πόδι στο παρκέ και ολοκληρώσει την κίνηση πατώντας στο έδαφος και το άλλο πόδι, τότε αυτό δεν θεωρείται πλέον ως πρώτο βήμα. Το πόδι που πατά δεύτερο θεωρείται το «πίβοτ» και από εκεί ξεκινά η αρίθμηση των βημάτων.

ΑΝΤΙΑΘΛΗΤΙΚΟ ΦΑΟΥΛ ΥΠΑΡΧΕΙ

Σε συνεχόμενη, σκληρή επαφή σε προσπάθειά του να ανακόψει την μπάλα ή τον αντίπαλο

Σε επαφή από τον αμυντικό χωρίς φανερή πρόθεση να ανακόψει την μπάλα, στο πνεύμα και την λογική των κανόνων που προκύπτουν από την αχρείαστη επαφή ώστε να σταματήσει ο αιφνιδιασμός ή την επιθετική ανάπτυξη της ομάδας.

ΜΑΛΙΣΤΑ ΣΕ ΣΥΝΕΧΕΙΑ της εφαρμογής της συγκεκριμένης απόφασης η FIBA αποφάσισε να αλλάξει τον κανονισμό που θέλει τους αθλητές να αποβάλλονται όταν τιμωρηθούν με δύο αντιαθλητικά φάουλ ή δύο τεχνικές ποινές. Πλέον την... άγουσα για τα αποδυτήρια θα βλέπουν όσοι παίκτες υποπίπτουν σε μία τεχνική ποινή και ένα αντιαθλητικό φάουλ.