

Αρχική θέση παικτών και μετακινήσεις

Η αρχική θέση ενός παίκτη ορίζεται με την τοποθέτηση των ποδιών του, παράλληλα με μια ελαφρά διάσταση περίπου στο ύψος των ώμων ή με την προώθηση του ενός από τα δύο πόδια του περίπου μισό πέλμα.

Τα γόνατα του παίκτη είναι ελαφρώς λυγισμένα, ο κορμός γέρνει ελαφρώς προς τα εμπρός, τα χέρια του είναι λυγισμένα στο σημείο των αγκώνων και είναι τοποθετημένα μπροστά από το στήθος του. Το βάρος του σώματος του πρέπει να έχει σωστή κατανομή στα κάτω άκρα και ειδικότερα στο μπροστινό μέρος των πελμάτων του. Με αυτά τα χαρακτηριστικά ο παίκτης είναι έτοιμος να ξεκινήσει να μετακινείται μέσα στο γήπεδο. Ένας από τους βασικούς τρόπους μετακίνησης αποτελεί το τρέξιμο. Ένας καλαθοσφαιριστής διανύει μικρές αποστάσεις τρέχοντας και αυτές προϋποθέτουν σίγουρα αλλαγές ταχύτητας και κατεύθυνσης σε συνδυασμό με απότομα σταματήματα, ρινοί και προσποιήσεις. Όταν ο παίκτης κατά τη διάρκεια που τρέχει μέσα στο γήπεδο συναντήσει κάποιον αντίπαλο, τότε, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να κόψει ταχύτητα βάζοντας μπροστά ένα από τα δυο του πόδια. Σε αυτή τη περίπτωση το σώμα του αθλητή κλίνει προς την κατεύθυνση της κίνησης και γέρνει προς την πλευρά του ποδιού που έχει χρησιμοποιήσει για να σταματήσει. Αν για παράδειγμα έχει χρησιμοποιήσει το αριστερό του πόδι τότε γέρνει προς τα αριστερά. Με αυτό τον τρόπο δημιουργείται η εντύπωση ότι ο παίκτης με τη μπάλα θα ξεφύγει από τη δεξιά πλευρά. Στη συνέχεια της κίνησης το δεξί πόδι για να προσφέρει στήριξη στο σώμα τοποθετείται παράλληλα με το αριστερό. Όταν η κίνηση αυτή ολοκληρωθεί ο αθλητής εκτινάσσεται με το αριστερό του πόδι και μεταφέρει το βάρος του

σώματος του στο δεξί. Με αυτό τον τρόπο φέρνει το αριστερό του πόδι προς τα δεξιά και μπροστά, γυρίζει και προσπερνά τον αντίπαλό του.

Τα σταματήματα

Το σταμάτημα ενός αθλητή στο μπάσκετ γίνεται με δυο τρόπους. Ο πρώτος τρόπος είναι το σταμάτημα με δυο βήματα που ονομάζεται *stride stop* και ο δεύτερος με άλμα που ονομάζεται *jump stop*. Στο *stride stop* ο παίκτης που τρέχει, πριν σταματήσει, μεγαλώνει το βήμα του για να μπορέσει να μειώσει αρκετά την ταχύτητα που ήδη έχει. Στο δεύτερο βήμα παίρνει σταθερή θέση καθώς το βάρος του σώματος του πλέον είναι σωστά κατανομημένο στα κάτω άκρα.

Για να σταματήσει ο παίκτης με *jump stop* χρειάζεται να κάνει ένα μικρό άλμα πάνω και προς τα εμπρός, ώστε να σταματήσει την ταχύτητα με την οποία κινείται και στη συνέχεια να προσγειωθεί με τα δύο πόδια κρατώντας μια σταθερή θέση. Τα δυο αυτά σταματήματα χρησιμοποιούνται για να τερματίσει ο παίκτης μια κίνηση την οποία έχει ξεκινήσει η για αλλαγή της κατεύθυνσής του.

Pivot

Η κίνηση *pivot* γίνεται με δυο τρόπους. Ο πρώτος εν στάση και ο δεύτερος εν κινήσει. Όσον αφορά τον πρώτο τρόπο, ο αθλητής θα πρέπει να διαλέξει το πόδι πάνω στο οποίο θα στηρίξει τη κίνηση. Με το άλλο πόδι πηγαίνει μπροστά ή πίσω στριφογυρίζοντας παράλληλα το πόδι *pivot*. Το άνοιγμα των ποδιών θα πρέπει να είναι μεγάλο και ο αθλητής να πατά με το μπροστινό τμήμα του πέλματος. Η περιστροφή μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε για την κάλυψη της μπάλας, είτε για την αποφυγή αντιπάλου, είτε για οποιαδήποτε άλλη ενέργεια που θα αποφέρει πλεονέκτημα.

Υποδοχή της μπάλας

Οι περισσότερες ενέργειες στο μπάσκετ έχουν ως βασική αρχή την υποδοχή της μπάλας και ειδικότερα την ακρίβεια της μεταβίβασης. Μια από τις καλύτερες υποδοχές θεωρείται η υποδοχή της μπάλας στο στήθος ενός παίκτη. Η ακρίβεια λοιπόν της μεταβίβασης σχετίζεται άμεσα με την εκτέλεση της αμέσως επόμενης κίνησης του παίκτη.

Κατά τη διάρκεια του αγώνα ένας παίκτης μπορεί να υποδεχθεί τη μπάλα ακίνητος ή εν κινήσει. Σε όποια φάση όμως κι αν βρίσκεται η τεχνική παραμένει η ίδια.

Η υποδοχή της μπάλας και με τα δυο χέρια πραγματοποιείται είτε εν κινήσει είτε αμέσως μετά το σταμάτημα. Τα χέρια του παίκτη απλώνονται μπροστά στο ίδιο ύψος, με τις παλάμες στραμμένες ευθεία μπροστά και τα δάχτυλα να κατευθύνονται προς την πλευρά της μπάλας. Στη συνέχεια οι παλάμες ανοίγουν λίγο παραπάνω από τη διάμετρο της μπάλας και μόλις η μπάλα έρθει σε επαφή με τα δάχτυλα οι παλάμες την συγκρατούν. Αμέσως μετά οι αγκώνες του παίκτη θα πρέπει να λυγίσουν, ώστε η μπάλα να έρθει στο στήθος του.

Όταν ο παίκτης δεν μπορεί να υποδεχθεί την μπάλα με τα δυο χέρια γιατί οι συνθήκες δεν το επιτρέπουν, τότε θα πρέπει να το κάνει με το ένα χέρι. Το πιάσιμο της μπάλας με το ένα χέρι πραγματοποιείται όταν ο παίκτης απλώνει το χέρι του προς την κατεύθυνση της μπάλας, έχοντας παράλληλα τη παλάμη στραμμένη προς τα εμπρός και τα δάχτυλά του ανοικτά. Τη στιγμή που η μπάλα έρχεται σε επαφή με τα δάχτυλα, ο παίκτης αρχίζει να λυγίζει τον αγκώνα του. Με αυτό τον τρόπο σταματά η ανάπτυξη της κινητικής ενέργειας της μπάλας. Την ίδια στιγμή το άλλο χέρι του παίκτη είναι έτοιμο να την πιάσει, αφού προηγουμένως η παλάμη που

έχει υποδεχθεί τη μπάλα στραφεί προς τα μέσα και αρχίζει να οδηγεί τη μπάλα προς το άλλο χέρι.

Η μεταβίβαση της μπάλας (πάσα)

Η πάσα στο μπάσκετ αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα όπλα κατά την εκτέλεση της επίθεσης. Αποτελεί καθοριστικό παράγοντα μιας ενέργειας, είναι μέρος της τακτικής μιας ομάδας και πολλές φορές διευκολύνει αφάνταστα τις προϋποθέσεις για σουτ. Η ταχύτητα κατά την εκτέλεση της πάσας οφείλεται κατά κύριο λόγο στις παλάμες και στα δάκτυλα, ενώ η ακρίβειά της εξαρτάται από την τεχνική κατάρτιση του παίκτη καθώς και από τη θέση του αποδέκτη της μπάλας.

Η εκτέλεση μια πάσας μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους. Η πιο συχνή μορφή της είναι με τη χρήση προσποίησης που αποκρύπτει την πρόθεση για της κατεύθυνση της μπάλας αφενός και αφετέρου μπορεί να εξασφαλίσει μια πιο σίγουρη και ασφαλή μεταβίβαση.

Ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν σε διάφορες φάσεις του παιχνιδιού μια πάσα μπορεί να εκτελεστεί με το ένα ή και τα δύο χέρια, από κατάσταση ισορροπίας ή όχι, ή ακόμα και από διαφορετική απόσταση και κατεύθυνση.

Πάσα στήθους (Με δυο χέρια)

Κατά την εκτέλεση της πάσας στήθους τα χέρια πρέπει να βρίσκονται στο ύψος του στήθους και οι παλάμες να κρατούν τη μπάλα και από τα δυο μέρη της. Τα χέρια είναι λυγισμένα στους αγκώνες και ακουμπούν στο σώμα. Στη συνέχεια τα χέρια μαζί με τη μπάλα έρχονται προς τα πίσω και κάνουν μια περιστροφική κίνηση από κάτω προς τα πάνω. Ακολουθώντας, με το τέντωμα των χεριών και με την κίνηση που κάνουν οι παλάμες, η μπάλα ξεκινά την πορεία της προς την κατεύθυνση που θέλει ο παίκτης.

Πάσα στήθους (Με ένα χέρι)

Κατά την εκτέλεση της πάσας στήθους με το ένα χέρι, τα χέρια και η μπάλα κινούνται σε οριζόντια θέση και από τα δεξιά όταν η πάσα γίνεται με το δεξί χέρι και το αντίστροφο. Το αριστερό χέρι συγκρατεί τη μπάλα μέχρι τη στιγμή που αυτή θα περάσει στα χέρια του παίκτη. Στη συνέχεια το δεξί χέρι τεντώνεται και με μια απότομη κίνηση σπρώχνει την μπάλα προς τη κατεύθυνση που θέλει να πάει. Η κίνηση της παλάμης είναι αυτή που μπορεί να αποκρύψει από τον αντίπαλο την κατεύθυνση της μπάλας.

Πάσα πάνω από το κεφάλι (Overhead pass)

Κατά της εκτέλεση της overhead pass ο παίκτης κρατά τη μπάλα πάνω από το κεφάλι του. Τα χέρια είναι σηκωμένα προς το πάνω και λυγισμένα στους αγκώνες. Οι αγκώνες του παίκτη είναι λίγο ανοικτοί. Οι αντίχειρες βλέπουν προς τα πίσω ενώ τα υπόλοιπα δάκτυλα προς τα πάνω. Το τέντωμα των χεριών και η κίνηση που κάνουν οι παλάμες πραγματοποιούν την πάσα. Αυτού του είδους η πάσα σε συνδυασμό με μια καλή προσποίηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πάσες στο low post ή για πάσες προς τον άξονα. Η κίνηση των χεριών με τη μορφή προσποίησης μπορούν να μας προειδοποιήσουν για τις προθέσεις του αμυντικού.

Πάσα με λυγισμένο χέρι (Baseball pass)

Κατά την εκτέλεση της baseball pass, η μπάλα βρίσκεται στο ένα χέρι και είναι τοποθετημένη επάνω στην παλάμη. Το χέρι βρίσκεται στο ύψος των ώμων και λυγισμένο στον αγκώνα. Στη συνέχεια το χέρι που κρατά τη μπάλα έρχεται προς τα πίσω, ενώ το σώμα του παίκτη αρχίζει τη περιστροφή από τη μια πλευρά προς τα εμπρός. Κατόπιν περιστρέφει το σώμα του σε αντίθετη φορά έχοντας

ως βάση το αντίθετο πόδι από το χέρι που βαστά τη μπάλα και τεντώνει το χέρι με την μπάλα προς τα εμπρός. Τέτοιες πάσες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικές αποστάσεις είτε από θέση ισορροπίας είτε όχι.

Πάσα με τεντωμένο χέρι (Hook pass)

Κατά την εκτέλεση της hook pass, η μπάλα τοποθετείται μεταξύ της παλάμης και του πήχη του χεριού. Το χέρι που κρατά τη μπάλα χαμηλώνει και στη συνέχεια το άλλο χέρι μπορεί να στηρίξει την μπάλα. Στη συνέχεια το χέρι τεντωμένο κάνει μια κυκλική κίνηση με κατεύθυνση από πίσω προς τα πάνω και στη συνέχεια μπροστά. Η παλάμη προς το τέλος της κίνησης αρχίζει να ανοίγει και η μπάλα φεύγει πάνω από το κεφάλι προς την κατεύθυνση που θέλει ο παίκτης. Η πάσα αυτή εκτελείτε για μεγάλες αποστάσεις κι όταν η μπάλα θέλουμε να περάσει πάνω από τον αντίπαλο.

Πάσα με τεντωμένο χέρι από κάτω

Κατά την εκτέλεση αυτής της πάσας, η μπάλα τοποθετείται μεταξύ της παλάμης και του πήχη του χεριού. Το χέρι μαζί με τη μπάλα κινείται προς τα πίσω και στη συνέχεια με μια γρήγορη κίνηση ο παίκτης φέρνει την μπάλα και το χέρι μπροστά, περνώντας μπροστά από το μηρό και τεντώνοντας όσο καλύτερα γίνεται. Η παλάμη τεντώνει τελευταία και η μπάλα γλιστρά από τα δάκτυλα. Η κατεύθυνση της μπάλας εξαρτάται από το άνοιγμα της παλάμης. Αν η παλάμη ανοίξει νωρίς τότε η μπάλα θα πάει προς τα κάτω, ενώ αν ανοίξει αργά θα πάει προς τα πάνω. Η πάσα αυτή χρησιμοποιείται σε διάφορες αποστάσεις και είναι καλός συνδυασμός αν γίνει με ντρίμπλα.

Πάσα σκαστή (Bounce pass)

Πολλές φορές κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού η πίεση των αμυντικών γίνεται αφόρητη. Οι συνη-

θισμένοι τρόποι δεν μπορούν να βρουν ανταπόκριση και είναι η στιγμή που ο παίκτης μπορεί να χρησιμοποιήσει την bounce pass. Για να μπορέσει μια τέτοια πάσα να είναι επιτυχημένη, ο παίκτης θα πρέπει να την σκάσει στο έδαφος και σε κατάλληλη γωνία που ορίζεται από το ύψος των ποδιών του αντιπάλου και κάτω από τα χέρια του. Αυτή η μεταβίβαση μπορεί να γίνει με οποιονδήποτε τρόπο.

Ντρίμπλα (Χειρισμός της μπάλας)

Η τεχνική και η εκτέλεση της ντρίμπλας αποτελεί καταλυτικό στοιχείο για τη σωστή λειτουργία του παιχνιδιού και χρησιμοποιείται πολλές φορές ανάλογα με τις συνθήκες του αγώνα, καθώς καθορίζει το βαθμό της συνεργασίας των παικτών μεταξύ τους.

Ο παίκτης θα πρέπει να διδαχθεί το χειρισμό της μπάλας και με τα δυο χέρια, καθώς στη διάρκεια του παιχνιδιού θα χρειαστεί να την καλύπτει με το χέρι που βρίσκεται πιο μακριά από τον αντίπαλό του.

Είναι πολύ σημαντικό ο παίκτης να έχει εξοικειωθεί με το χειρισμό της μπάλας και κατά την εκτέλεση της ντρίμπλας να μη την κοιτάζει, αλλά να τη θεωρεί προέκταση του σώματός του. Το βασικό είναι η ματιά του να επικεντρώνεται στις κινήσεις των συμπαικτών του και στο διάβασμα της αμυντικής συμπεριφοράς των αντιπάλων του.

Control dribble

Ένας από τους τρόπους χειρισμού της μπάλας είναι η control dribble. Ο αθλητής τρέχει και με διαδοχικές κινήσεις του ενός χεριού σπρώχνει την μπάλα μπροστά του, έχοντας γωνία προς το έδαφος έτσι ώστε μετά να μπορεί να ξαναέρθει σε επαφή μαζί της. Το σπρώξιμο της μπάλας γίνεται με τη βοήθεια της παλάμης και των δακτύλων που εί-

να ανοικτά. Ο αγκώνας και ο πήχης του χεριού θα πρέπει να λειτουργούν αρμονικά μεταξύ τους, έτσι ώστε η ώθηση προς την μπάλα να μην είναι βίαιη αφενός και να ασκείται ίδια περίπου δύναμη σε κάθε επαφή αφετέρου. Η μπάλα κατά την επιστροφή της από το έδαφος δεν θα πρέπει να ξεπερνάει σε ύψος τη μέση του αθλητή. Με αυτό τον τρόπο ο παίκτης μπορεί να ντριμπλάρει τοποθετώντας τη μπάλα μπροστά και λίγο προς τα πλάγια, έτσι ώστε να μην μπορεί να ελαττώσει την ταχύτητά του. Η αναπήδηση της μπάλας ελέγχεται από τα δάκτυλα του χεριού.

Υπάρχουν στιγμές κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού που ο αντίπαλος πιέζει αυτή τη κίνηση του παίκτη. Σε αυτή την περίπτωση ο αθλητής κινείται δεξιά ή αριστερά (ανάλογα με τη κίνηση του αμυντικού) και καλύπτει την μπάλα τοποθετώντας το σώμα του μεταξύ αντιπάλου και μπάλας. Κατά την control dribble ο αθλητής εκτελεί ντρίμπλα λυγίζοντας τα γόνατα και γέρνοντας το κορμί του περισσότερο. Το κεφάλι του είναι σηκωμένο έτσι ώστε να ελέγχει το γήπεδο και η αναπήδηση της μπάλας φτάνει μέχρι τα γόνατα. Στην πίεση του αντιπάλου και στην κάλυψη της μπάλας εκτός από τη συμμετοχή του χεριού, που δεν εκτελεί ντρίμπλα, συμμετέχει και το αντίθετο πόδι (από το χέρι που χειρίζεται τη μπάλα). Η σταυρωτή ντρίμπλα με αλλαγή κατεύθυνσης χρησιμοποιείται από τον αθλητή για το πέρασμα ενός εν κινήσει αντιπάλου.

ποδίου κατά τη στιγμή της επαφής του με την μπάλα στη βιομηχανική ανάλυση του περπατήματος.

159. α) Από ποιας πλευράς παραμένει η ελαστικότητα της περιτονίας των κνήμων και αθλητή της κοιλιακής θώρακας; β) Από ποιας πλευράς παραμένει η ελαστικότητα της περιτονίας των κνήμων και αθλητή της κοιλιακής θώρακας; γ) Από ποιας πλευράς παραμένει η ελαστικότητα της περιτονίας των κνήμων και αθλητή της κοιλιακής θώρακας;