

ΠΑΙΔΙΚΟ ΜΠΑΣΚΕΤ

Α.Δ. Λεόνοβ - Α.Α. Μάλβιζ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ **ΣΑΛΤΟ**

Τεξνολογικός Αριθμός	796.3
Τρόπος απόκτησης	ΑΓΟΡΑ
Έτος Καταγραφής	1997
Αριθμός Εισαγωγής	2486
Αριθμός Τόμου	—
Αριθμός Αντιτύπου	1

Μετάφραση:

ΓΙΩΡΓΟΣ ΡΑΠΤΗΣ
Πτυχιούχος Ινστιτούτου
Φυσικής Αγωγής
Πανεπιστημίου Μόσχας

Επιμέλεια διορθώσεων:

ΜΑΡΙΑ ΜΠΟΥΓΟΥΔΗ
Φιλολόγος

Γραφική εκτέλεση:

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΓΡΑΦΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ «SALTO»

Μακέτα Εξωφύλλου:

ΘΩΜΑΣ ΓΚΙΝΟΥΔΗΣ

© Εκδόσεις «SALTO», για την Ελληνική έκδοση, 1990

© Издательство «Радянська
школа», 1989

Κεντρική διάθεση:

ΕΚΔΟΣΕΙΣ «SALTO»

ΑΓΓΕΛΑΚΗ 33 – 35, ΤΗΛ. 031.262 854, 546 21 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΠΑΙΔΙΚΟ ΜΠΑΣΚΕΤ

Επιστημονική επιμέλεια για την ελληνική έκδοση:

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΣΙΜΠΗΣ

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Διδάσκων στο Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης



Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

	Σελίδα
Πρόλογος	7
Σύντομη ιστορία ανάπτυξης του μπάσκετ	9
Το μπάσκετ ως μέσο φυσικής αγωγής — Χαρακτηρισμός του μπάσκετ	11
Τρόποι διεξαγωγής του παιχνιδιού και η τεχνική της εκτέλεσής τους	19
Η αρχική θέση και η μετακίνηση του παίκτη	19
Τα σταματήματα	21
Στροφές (pivot)	21
Το πιάσιμο της μπάλας	22
Η μεταβίβαση της μπάλας (pass)	24
Ο χειρισμός της μπάλας (ντρίμπλα)	30
Τα σουτ (shot) στο καλάθι	33
Υποδειγματικές ασκήσεις για την τελειοποίηση των σκοπευτικών ικανοτήτων στις ελεύθερες βολές	36
Το φόλλοου (tip in)	41
Προσπονήσεις των παικτών	41
Η οργάνωση της επίθεσης	45
Γρήγορο πέρασμα από την άμυνα στην επίθεση (transition)	45
Καταστάσεις αιφνιδιασμού	45
Συντόμευση του χρόνου διεξαγωγής της ενδιάμεσης επίθεσης	46
Ολοκληρωμένη επίθεση	46
Βελτίωση της ευκινήσιας των παικτών	46
Συχνή πραγματοποίηση επιθέσεων από λίγους παίκτες	47
Οι ενέργειες του παίκτη στην επίθεση	47
Ενέργειες του παίκτη με τη μπάλα	51
Ασκήσεις και παιχνίδια για την προπόνηση των παικτών της επίθεσης ..	56
Η αλληλεπίδραση των παικτών στα ολιγάριθμα γκρουπ	68
Ασκήσεις για την προπόνηση ενεργειών, που διεξάγονται από 2—3 παίκτες	77
Ομαδικές ενέργειες — σύστημα επίθεσης	82
Ασκήσεις για την προπόνηση σε ομαδικές ενέργειες	97
Η οργάνωση της άμυνας	101
Οι ενέργειες του παίκτη στην άμυνα	103

Ενέργειες ενάντια στον επιθετικό που κρατά τη μπάλα	104
Ενέργειες του αμυντικού ενάντια στον επιθετικό που δεν κρατά τη μπάλα .	107
Ασκήσεις και παιχνίδια για την προπόνηση των ενεργειών στην άμυνα . . .	109
Η συνεργασία των παικτών στα μικρά γκρουπ	120
Ασκήσεις μπλοκαρίσματος του παίκτη (black out)	129
Ομαδικές ενέργειες στο σύστημα άμυνας	132
Η προπόνηση στις ομαδικές ενέργειες	140
Προκαταρκτικά παιχνίδια	142
Δομή και οργάνωση του παιχνιδιού	147
Ατομική προπόνηση του νεαρού μπασκετμπωλίστα	151
Παραδειγματικές ειδικές ασκήσεις	154
Παραδειγματικές ασκήσεις για την εκτέλεση του σουτ	157
Βιβλιογραφία	160

Οι σημαντικές επιτυχίες που γνώρισε το ελληνικό basketball τα τελευταία χρόνια είχαν σαν αποτέλεσμα να γίνει το πλέον δημοφιλές άθλημα, προσελκύοντας, παράλληλα, και τη συντριπτική πλειοψηφία των μικρών ελληνόπουλων που θέλουν ν' ασχοληθούν με τον αθλητισμό.

Αυτός ο παρατηρούμενος οργασμός στην προπόνηση του basketball είχε σα συνέπεια την ενασχόληση όλο και περισσότερων προπονητών με παίκτες μικρών ηλικιών (10—15 χρόνων).

Η υπάρχουσα σχετική βιβλιογραφία αναφέρεται κυρίως στην προπόνηση παικτών, μεγαλύτερων ηλικιών, μ' αποτέλεσμα να «μεταφέρονται» ασκήσεις από την προπόνηση των ενήλικων σε μικρούς παίκτες.

Αυτό ακριβώς το κενό έρχεται να καλύψει το βιβλίο «Π α ι δ ι κ ό Μ π ά σ κ ε τ», μεταφρασμένο από τα ρωσικά.

Είναι γνωστό ότι η Σ. Ένωση θεωρείται μια από τις χώρες με την καλύτερη μεθοδική κι οργάνωση στην προπόνηση νεαρών αθλητών.

Το βιβλίο αυτό καλύπτει όλα τα θέματα που αφορούν την ατομική τεχνική και τα βασικά στοιχεία της τακτικής. Χαρακτηριστικό του γνώρισμα είναι ότι όλες οι ασκήσεις είναι προσαρμοσμένες στις μικρές ηλικίες και δίνονται, κυρίως, με παιγνιώδη μορφή.

Το βιβλίο απευθύνεται σε όλους τους νέους προπονητές, φοιτητές των Τ.Ε.Φ.Α.Α., δασκάλους, αλλά και στους ίδιους τους μικρούς φίλους του αθλήματος του basketball, που επιθυμούν να φτάσουν ψηλά και να τιμήσουν το αγαπημένο τους άθλημα...

