

1^η έκδοση, φθινόπωρο 2015

Ιωάννης Τσουμπρής

Πειραιάς

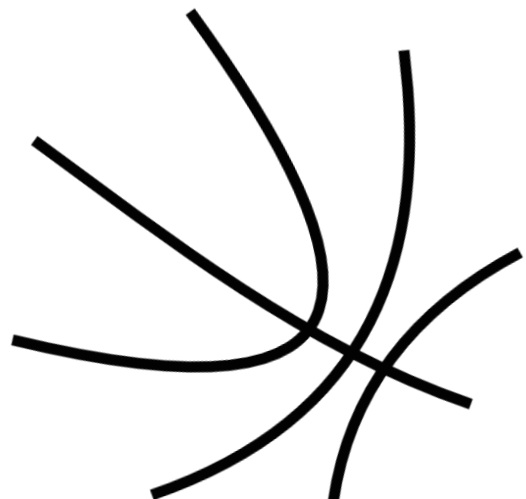
Τηλ. 6944307959

E-mail: tsoubrilo@hotmail.com

Εξώφυλλο & Σχέδια

Ιωάννης Τσουμπρής

www.itsports.gr



Περιεχόμενα

<u>1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ</u>	<u>σελ. 5</u>
<u>2. ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ «ΒΑΣΙΚΩΝ»</u>	<u>σελ. 7</u>
<u>2.1 Η προπόνηση στον χειρισμό της μπάλας</u>	<u>σελ. 8</u>
<u>2.2 Η προπόνηση στις πάσες</u>	<u>σελ. 9</u>
<u>2.3 Η προπόνηση στις μορφές του σουτ</u>	<u>σελ. 10</u>
<u>2.4 Η προπόνηση στην ισορροπία</u>	<u>σελ. 11</u>
<u>2.5 Η προπόνηση στην άμυνα</u>	<u>σελ. 12</u>
<u>2.6 Η προπόνηση στα σκρινς</u>	<u>σελ. 14</u>
<u>2.7 Η προπόνηση στις φυσικές ικανότητες</u>	<u>σελ. 15</u>
<u>2.8 Η παρουσία του προπονητή</u>	<u>σελ. 16</u>
<u>3. ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ «ΒΑΣΙΚΩΝ»</u>	<u>σελ. 18</u>
<u>1. Στατικός χειρισμός της μπάλας</u>	<u>σελ. 20</u>
<u>2. Χειρισμός μπάλας με κίνηση</u>	<u>σελ. 22</u>
<u>3. Χειρισμός και μεταβίβαση</u>	<u>σελ. 24</u>
<u>4. Χειρισμός μπάλας στην εισαγωγή της προπόνησης</u>	<u>σελ. 26</u>
<u>5. Τεχνική του σουτ από στατική θέση</u>	<u>σελ. 28</u>
<u>6. Τεχνική της ελεύθερης βολής</u>	<u>σελ. 30</u>
<u>7. Η ισορροπία στην εκτέλεση του σουτ</u>	<u>σελ. 32</u>
<u>8. Ομαδικά σουτ σε καθορισμένο χρόνο</u>	<u>σελ. 34</u>
<u>9. Εκτέλεση με lay ups</u>	<u>σελ. 36</u>
<u>10. Προπόνηση στις κινητικές δεξιότητες του σώματος</u>	<u>σελ. 37</u>
<u>11. Προπόνηση στις αμυντικές κινητικές δεξιότητες</u>	<u>σελ. 39</u>
<u>12. Προπόνηση συνδυασμού αμυντικών μετακινήσεων</u>	<u>σελ. 41</u>
<u>13. Δεξιότητες ντρίπλας εναντίον 3 αντιπάλων</u>	<u>σελ. 43</u>
<u>14. Εξάσκηση στην επιλογή της επιθετικής προσπάθειας</u>	<u>σελ. 44</u>
<u>15. Διδασκαλία άμυνας σε back door κίνηση</u>	<u>σελ. 47</u>
<u>16. Χειρισμός μπάλας σε ζευγάρια</u>	<u>σελ. 49</u>
<u>17. Χειρισμός με μίμηση της ντρίπλας του συμπαίκτη</u>	<u>σελ. 51</u>
<u>18. Ένας εναντίον ενός στο μισό γήπεδο</u>	<u>σελ. 53</u>
<u>19. Ανάπτυξη της ικανότητας πάσας</u>	<u>σελ. 55</u>
<u>20. Αμυντικό ρημπάουντ και πρώτη πάσα</u>	<u>σελ. 57</u>
<u>21. Συνδυασμός κίνησης "Back door" με επαναφορά</u>	<u>σελ. 59</u>

22. Διδασκαλία στις προσποιήσεις με τη μπάλα	σελ. 61
23. Χειρισμός της μπάλας και αμυντικό γλίστρημα	σελ. 63
24. Διδασκαλία του σουτ από καθιστή θέση	σελ. 65
25. Ανάπτυξη του σουτ, έμφαση στα κάτω άκρα	σελ. 67
26. Διδασκαλία πάσας χωρίς αμυντικό παίκτη	σελ. 68
27. Διδασκαλία αποστάσεων, πάσας, κίνησης	σελ. 70
28. Διδασκαλία ρημπάουντς και δράσης με την μπάλα	σελ. 71
29. Διδασκαλία πάσας και κίνησης	σελ. 72
30. Διδασκαλία δημιουργίας φάσης στο μισό γήπεδο	σελ. 73
31. Παιχνίδι 3 εναντίον 2	σελ. 75
32. Σουτ με 2 μπάλες (Νοκ άουτ) ή «αμερικάνικο»	σελ. 77
33. Παιχνίδι ντρίπλας & σουτ (Νοκ άουτ)	σελ. 78
34. Παιχνίδι πολλαπλών δεξιοτήτων	σελ. 79
35. Παιχνίδι με καρέκλες σκοραρίσματος	σελ. 81
36. Παιχνίδι 3 με 2 και 1 ακόμη	σελ. 82
37. Παιχνίδι ντρίπλας με καρέκλες αποκλεισμού	σελ. 84
38. Μπλοκ άουτ σε μεγάλη μπάλα & ρημπάουντ	σελ. 85
39. Ζέσταμα με 2 μπάλες	σελ. 86
40. Διδασκαλία άμυνας, 2 με 2 και βοηθό συμπαίκτη	σελ. 87
41. Διδασκαλία πάσας και μετακίνησης	σελ. 88
42. Διδασκαλία παιχνιδιού, 3 με 3	σελ. 90
43. Διδασκαλία παιχνιδιού, 2 με 2 με 2 βοηθούς	σελ. 91
44. Διδασκαλία παιχνιδιού, 3 με 3 με 3 βοηθούς	σελ. 92
45. Αμυντική κίνηση σε σχέση με τη μπάλα	σελ. 93
46. Μηχανισμοί μπλοκάουτ, σε παιχνίδι 3 με 3	σελ. 94
47. Εσωτερικά παιχνίδια	σελ. 95
48. Τρέξιμο διαδρόμων και επιλογές στο transition	σελ. 97
49. Διδασκαλία των screens με παιχνίδι	σελ. 99
50. Διδασκαλία των screens με παιχνίδι σε καρέκλες	σελ. 100
51. Διδασκαλία των screens σε ζευγάρια	σελ. 101
52. Διδασκαλία των screens σε τετράγωνο	σελ. 102
53. Πάσες στο κέντρο του τριγώνου	σελ. 103
54. Πάσες σε όλο το γήπεδο	σελ. 104
4. «ΣΚΕΨΕΙΣ» ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	σελ. 105
5. ΕΠΙΛΟΓΟΣ	σελ. 117



Εισαγωγή

Το βιβλίο «**Επιστροφή στα βασικά**», έχει ως κύριο του περιεχόμενο ασκήσεις, που αντανakλούν την προσωπική μου εμπειρία στην διδασκαλία των μικρών ηλικιών των τελευταίων **25 ετών**.

Σκοπός της έκδοσης αυτής είναι, ο προπονητής των ακαδημιών να προσθέσει στο προπονητικό του πλάνο εκείνες τις ασκήσεις, που θα τον βοηθήσουν στην μετάδοση της γνώσης τόσο σε ατομική τεχνική όσο και σε προσαρμοσμένη τακτική για τις μικρές ηλικίες.

Ο προπονητής, οφείλει να σχεδιάζει το πρόγραμμα της διδασκαλίας του με στόχο τη δυνατότητα της συμμετοχής όλων των παιδιών. Να θέτει τις βάσεις για τα νέα παιδιά, ώστε όλα τους να αγαπήσουν τον αθλητισμό και στην πορεία να ξεχωρίσουν εκείνα που θα προχωρήσουν στον πρωταθλητισμό.

Οι κινητικές δεξιότητες του χειρισμού της μπάλας (ντρίπλα), της μεταβίβασης και της υποδοχής της μπάλας (πάσα), οι βασικές μορφές σκοραρίσματος (σουτ), οι στάσεις και μετακινήσεις μέσα στο γήπεδο (ισορροπία & άμυνα), αποτελούν τα «**Βασικά**» στα οποία προπονούνται τα παιδιά από 6 έως 12 ετών.

Όπως αναφέρει και ο τίτλος του βιβλίου «**Επιστροφή στα βασικά**», οι προπονητές των ηλικιών 6 - 12 ετών προσπαθούν να μάθουν στα παιδιά τις βασικές δεξιότητες αλλά και να αναπτύξουν πολύπλευρα τον νεαρό αθλητή και αθλήτρια. Ανά ηλικία δίνεται η απαραίτητη προσοχή, διότι η προπόνηση των μικρών παιδιών δεν αποτελεί την μικρογραφία της προπόνησης των ηλικιακά μεγάλων παικτών. Τα παιδιά μαθαίνουν τα βασικά, μαθαίνουν να αγωνίζονται σε όλες τις θέσεις του γηπέδου, κοντά και μακριά από το καλάθι. Μαθαίνουν να παίζουν με πρόσωπο στο καλάθι, μαθαίνουν να έχουν πλάτη σε αυτό και να χρησιμοποιούν τα πιάτ, μαθαίνουν «μικρές» στρατηγικές επίθεσης και άμυνας δηλ. τις βάσεις για τις συνεργασίες της επόμενης περιόδου διδασκαλίας, όταν και θα ενταχθούν στα αγωνιστικά τμήματα των παμπαίδων, των παίδων και των εφήβων.

Στα ηλικιακά αυτά στάδια, δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα παιδιά που δεν έχουν γρήγορο ρυθμό απόκτησης των βασικών. Ο προπονητής δείχνει την υπομονή και την επιμονή στην διδασκαλία του. Από κοντά βρίσκονται και «εκπαιδεύονται» και οι γονείς, για τους οποίους ενδεχομένως να χρειαστεί ένα ακόμη βιβλίο, για την σωστή υποστήριξή τους, που πρέπει να δείχνουν στα παιδιά, χωρίς αυτοσκοπό για την νίκη στα τουρνουά που αγωνίζονται, αλλά με την συνεχή ενθάρρυνση των νεαρών για την βελτίωση της απόδοσης τους.

Ευχαριστώ, όλους τους προπονητές για την υποστήριξή τους στα προηγούμενα 2 βιβλία, όπως και όλα τα παιδιά και τις διοικήσεις των συλλόγων, στις ακαδημίες των οποίων συνεργάστηκα μέχρι σήμερα:

1991 - 1992 Δημοτικό σχολείο Κομοτηνής

1992 - 1998 Ολυμπιακός Σ.Φ.Π.

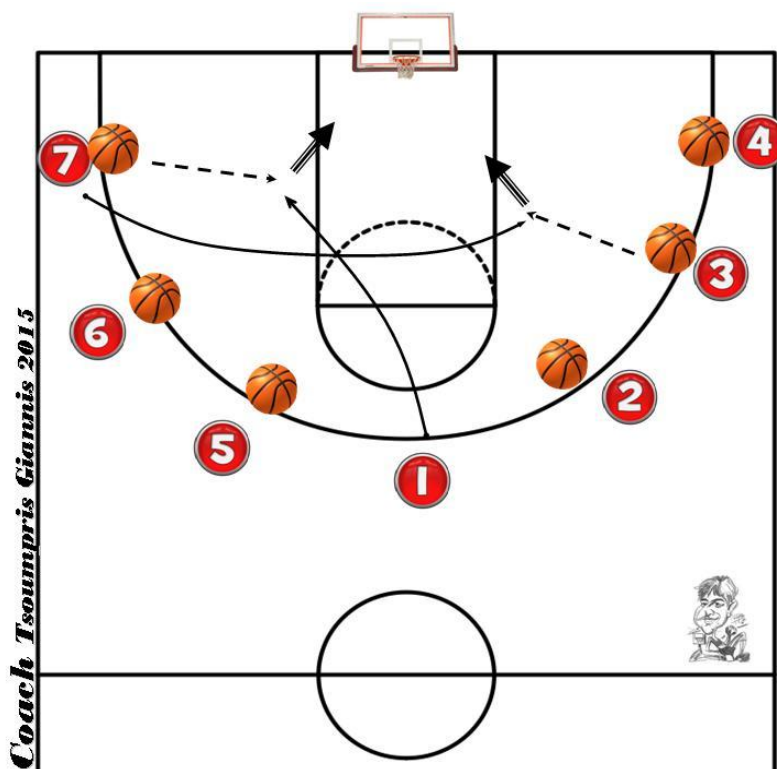
1999 - 2002 Α.Ο. Δάφνης

2004 - 2005 Πορφύρας

2012 - 2015 Ένωση Τραχώνων/Δία Αλίμου



8. Ομαδικά σουτ σε καθορισμένο χρόνο



Τα παιδιά παίρνουν θέση το ένα δίπλα στο άλλο, πάνω στην γραμμή των τριών πόντων (όπως παρουσιάζει το παραπάνω σχέδιο).

Κάθε παιδί έχει από μία μπάλα στα χέρια. Μόνο ένα παιδί δεν έχει μπάλα. Το παιδί που δεν έχει μπάλα, κινείται προς έναν παίκτη με μπάλα φωνάζοντας το όνομα του. Δέχεται πάσα και γυρίζει προς το καλάθι, για να εκτελέσει ένα σχεδόν στατικό σουτ.

Ο σουτέρ κινείται για το ρημπάουντ και ο πασέρ συνεχίζει για να δεχτεί πάσα από άλλο παιδί,

του οποίου πάλι φωνάζει το όνομα. Κάθε παιδί μετά το ρημπάουντ επιστρέφει στην θέση του. Η διαδικασία αυτή επαναλαμβάνεται για τον χρόνο που έχει καθορίσει ο προπονητής (π.χ. 1 λεπτό).

Την ίδια άσκηση παίζει μία άλλη ομάδα παιδιών στο άλλο καλάθι και έτσι, υπάρχει ανταγωνισμός. Οι ηττημένοι μπορούν να εκτελέσουν αμυντικά γλιστρήματα.



Τα παιδιά προσπαθούν να εκτελέσουν τα σουτ με ισορροπία στο σώμα.

Διδακτικά σημεία:

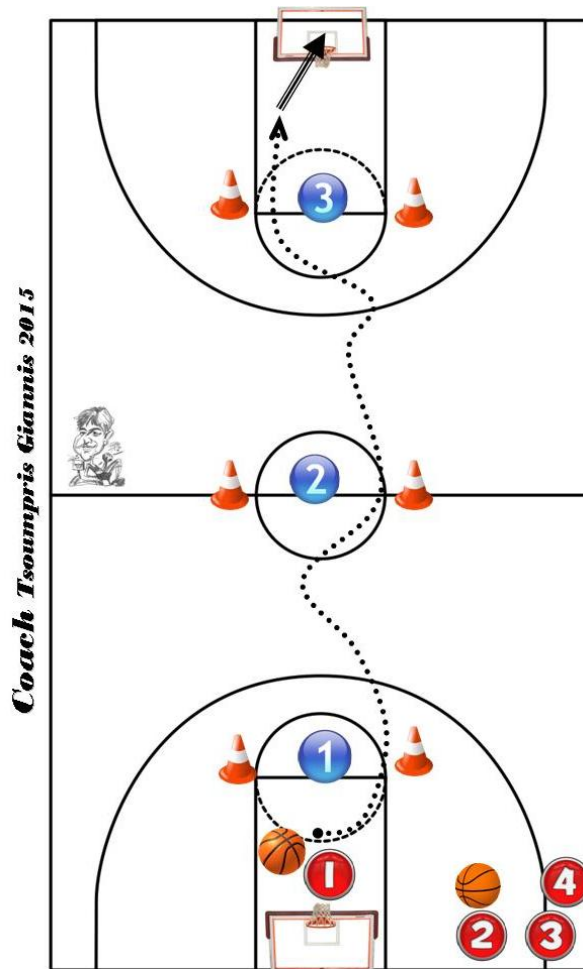
1. Η σωστή κίνηση προς τη μπάλα για την υποδοχή.
2. Η σωστή τεχνική στις πάσες και η επικοινωνία των παιδιών.
3. Το γύρισμα του σουτέρ προς το καλάθι. Το ρημπάουντ του σουτέρ.
4. Οι ανάποδες στροφές (spin) της μπάλας.
5. Εκτέλεση των σουτ από διαφορετικές θέσεις.
6. Λυγισμένα γόνατα και σταμάτημα με ισορροπία.
7. Άνοιγμα των ποδιών ίσο με αυτό των ώμων.
8. Επαφή με τα δάχτυλα.
9. Ο δείκτης «δείχνει» προς το καλάθι μετά το σουτ.
10. Ο αγκώνας βρίσκεται δίπλα στο σώμα στο πιάσιμο της μπάλας.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης ο προπονητής προτρέπει τα παιδιά να σκέφτονται τις δύο φάσεις του σουτ:

- α) Λύγισμα των ποδιών και τοποθέτηση της μπάλας πάνω από το κεφάλι.
- β) Τέντωμα του σώματος με απελευθέρωση της μπάλας.



13. Δεξιότητες ντρίπλας εναντίον 3 αντιπάλων



Τα παιδιά παίρνουν θέση πίσω από την τελική γραμμή, κάτω από το ένα καλάθι. Ο προπονητής φτιάχνει μέσα στο γήπεδο με τους κώνους, τρεις χώρους. Έναν στον πρώτο κύκλο του γηπέδου κοντά στα παιδιά, τον δεύτερο στον μεσαίο κύκλο και τον τρίτο στον τελευταίο κύκλο απέναντι από την έναρξη της ντρίπλας.

Στην πρώτη φάση της εκτέλεσης, οι αμυνόμενοι παίκτες παίρνουν τη θέση της ετοιμότητας, με τα χέρια τους να είναι σταυρωμένα πίσω από την πλάτη τους. Το πρώτο

παιδί, με την ντρίπλα του κινείται προς τον χώρο του πρώτου αμυντικού παίκτη. Μόλις φθάσει κοντά του, προσπαθεί να τον περάσει με όποιο είδος ντρίπλας μπορεί. Ο αμυντικός, προσπαθεί να τον σταματήσει με σωστή τοποθέτηση και να κερδίσει το επιθετικό φάουλ. Αν ο επιτιθέμενος περάσει τον αμυντικό παίκτη, συνεχίζει για τον δεύτερο αντίπαλο. Αν τα καταφέρει και εκεί, συνεχίζει για τον τρίτο αντίπαλο. Στο τέλος, η επιτυχημένη προσπάθεια ολοκληρώνεται με εκτέλεση μασίματος σουτ. Μετά

από κάποιες επαναλήψεις, ο προπονητής αλλάζει τους αμυντικούς παίκτες.

Στην συνέχεια, ανάλογα με την ηλικιακή μπασκετική ικανότητα, τα παιδιά της άμυνας έχουν ελεύθερα τα χέρια τους.

Το κλέψιμο της μπάλας ή το σταμάτημα της ντρίπλας, οδηγεί σε αυτόματη αλλαγή ρόλων. Παίρνουν δηλ. την κατοχή της μπάλας και συνεχίζουν για τον επόμενο κύκλο.

Το ίδιο συμβαίνει κι αν ο επιτιθέμενος περάσει έξω από το χώρο που οριοθετούν οι κώνοι.

Όταν ένα παιδί τελειώνει το μπάσιμο σουτ, επιστρέφει στην αφετηρία για να επαναλάβει την διαδικασία.

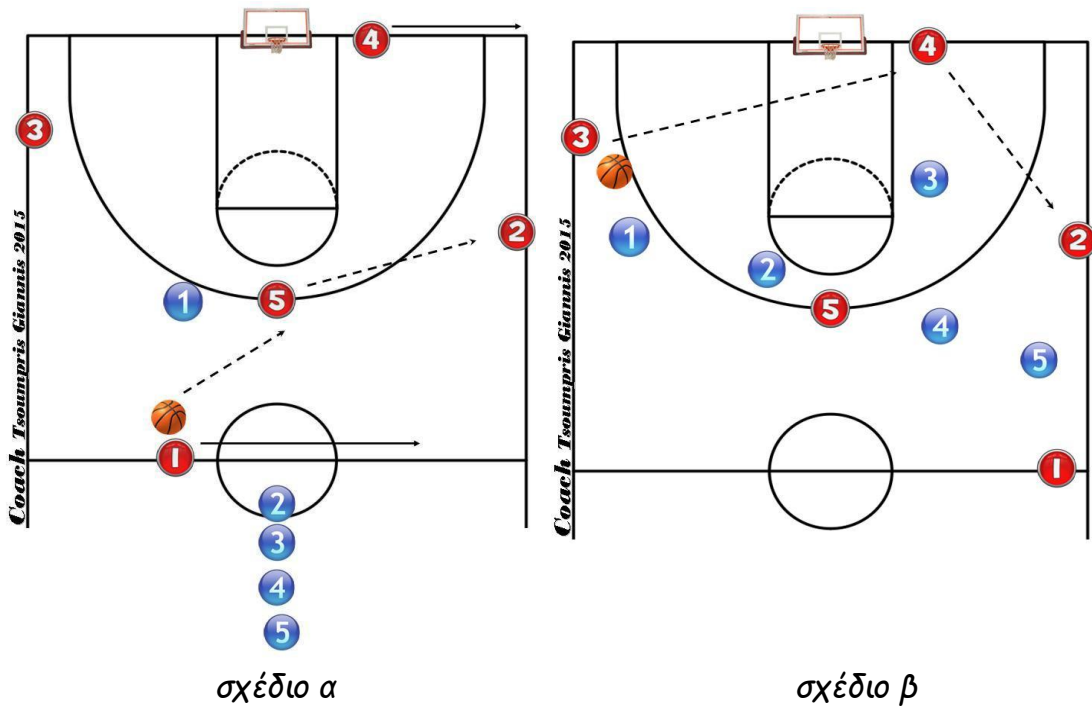
Τα παιδιά της επίθεσης αναπτύσσουν τις δεξιότητες της ντρίπλας. Μαθαίνουν να επιλέγουν προσποίηση και να περνούν με γρήγορη αλλαγή του ρυθμού, αποφεύγοντας το επιθετικό φάουλ και ελέγχοντας αποτελεσματικά την μπάλα σε περιορισμένο χώρο.

Οι αμυνόμενοι εξασκούνται στην σωστή αμυντική θέση και στην αντίληψη για την προσπάθεια στο κλέψιμο της μπάλας.

Όλα τα παιδιά προσπαθούν, για να έχουν καλύτερη ισορροπία στις κινήσεις τους. Ειδικά οι αμυνόμενοι, κρίνουν την ικανότητα του χειριστή της μπάλας, αν μπορεί να χειριστεί και με τα δύο χέρια εξίσου καλά την κίνησή του ή ενδεχομένως παίζουν «κόντρα» στο καλό χέρι.



27. Διδασκαλία αποστάσεων, πάσας, κίνησης



Πέντε παιδιά επιλέγονται από τον προπονητή για να παίξουν στο μισό γήπεδο. Τα τέσσερα από αυτά παίρνουν θέση πάνω σε κάθε μία εξωτερική γραμμή του γηπέδου (πλάγιες, κεντρική και τελική) και το πέμπτο τοποθετείται πάνω στην γραμμή του τρίποντου (σχ. α). Κάθε παιδί μπορεί να κινηθεί μόνο πάνω στην γραμμή που έχει τοποθετηθεί.

Στην αντίπαλη ομάδα υπάρχουν άλλα πέντε παιδιά, που περιμένουν σε μία σειρά πάνω στην κεντρική γραμμή. Μόλις γίνει η πρώτη πάσα από τον παίκτη της κεντρικής

γραμμής στον παίκτη του τρίποντου, μπαίνει στο παιχνίδι ο πρώτος αμυντικός. Σε κάθε επόμενη πάσα μπαίνει και άλλος αμυντικός μέχρι να μπει και ο τελευταίος (σχ. β).

Τώρα, τα παιδιά της επίθεσης με όλη την αντίπαλη πεντάδα να βρίσκεται μέσα στο γήπεδο, προσπαθούν να κάνουν όσες περισσότερες πάσες μπορούν. Αυτό είναι το σκορ τους. Όταν χάσουν την μπάλα αλλάζουν οι ρόλοι του παιχνιδιού.



I think teaching the Game of Basketball today is a lost art! Players today truly do not understand how to play the game properly.

It's all about running and jumping! There is not an understanding of fundamentals (cutting, footwork, passing, catching, shooting, defence, rebounding, etc.....)!

The Game of Basketball is technically played poorly today! We as Coaches have to do a better job of preparing and of being better Teachers of the Game!

That is the only way to change this and to make the way we play the Game of Basketball better in the future. For Players to get better Coaches have to be better! "GO HOOPS!"».

Steve C. Tucker,

«**M**y biggest thing with that age group is making the game fun and competitive.

Kids at that age need to enjoy the game and learn how to compete with themselves and their opponents. When working on skills,

I really hammer home catching, passing and footwork, dribble awareness (eyes on the court) and shot preparation.

I believe all the skills transfer as the kids get older to be unselfish and a great teammate. »

Jim Engles

«**E**ίναι πολύ σημαντικό σε αυτές τις ηλικίες το παιδί να μάθει τα βασικά του αθλήματος με ωραίο τρόπο, χωρίς να ασκείται πίεση! Εμείς, εκείνες τις χρονιές των ακαδημιών ήμασταν τυχεροί, γιατί διδαχτήκαμε τα βασικά μέσα από το παιχνίδι!»

Βασίλειος Ξανθόπουλος

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το 1998, πραγματοποίησα την έκδοση του πρώτου μου βιβλίου με τον τίτλο «ΠΡΟ-MINI & MINI ΜΠΑΣΚΕΤ». Πέρασαν πολλά χρόνια από τότε, γεμάτα εμπειρίες, χαρές και λύπες...

Το 2015, μετά και την έκδοση του δεύτερου βιβλίου μου με τον τίτλο «ΤΟ ΕΠΤΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ», με περιεχόμενο την προπονητική διδασκαλία για το παιδικό τμήμα, πολλοί συνάδελφοι αναζήτησαν εκ νέου και το πρώτο βιβλίο που έχει εξαντληθεί.

Αποφάσισα λοιπόν, να εκδώσω ένα τρίτο βιβλίο, με ασκήσεις από την πρώτη έκδοση αλλά και με νέες ασκήσεις, που αποτέλεσαν το περιεχόμενο της εργασίας μου τα τελευταία χρόνια. Η «επιστροφή στα βασικά», είναι στα χέρια σας. Υπάρχουν επιπλέον ασκήσεις, που παρουσιάζονται για πρώτη φορά. Κάθε άσκηση αποτελεί και μία προπονητική σκέψη, που ο κάθε προπονητής των μικρών ηλικιών μπορεί να την πάρει και να την επεξεργαστεί, για να παρουσιάσει με την σειρά του κάτι νέο μέσα στο γήπεδο.

Τα πάντα εξαρτώνται από την αγάπη για την διδασκαλία του αθλήματος, την γνώση των βασικών μεθόδων προπονητικής αλλά και της παιδαγωγικής κατάρτισης των εκπαιδευτών, που προπονούν τα νέα talέντα της Ελληνικής Καλαθοσφαίρισης.

Εύχομαι σε όλους τους προπονητές και τις προπονήτριες, να έχουν προσωπική υγεία και επιτυχίες. Να είναι οι αθλητές και οι αθλήτριες τους υγιείς και να έχουν την καλύτερη δυνατή συνεργασία με τις διοικήσεις των ομάδων που συνεργάζονται.

Σας ευχαριστώ

Γιάννης Τσουμπής