**Φύλλο εργασίας**

**Όνομα μαθητή .…………………………………………………………..**

**Τμήμα ……………………………………………………………………….**

**Ημερομηνία ………………………………………………………………..**

1. Δες το βίντεο και συμπλήρωσε τα κενά.

<https://www.youtube.com/watch?v=CJp69pwxkQQ>(2΄39΄΄)

* Η Ντρίμπλα είναι ο κύριος τρόπος για να …………………………... την μπάλα στο γήπεδο όταν δε μπορούμε να το κάνουμε αυτό με …………….. .Επίσης μας βοηθάει να βρούμε …………………………… προς το αντίθετο καλάθι ή να διορθώσουμε τη ……………………… της πάσας.
* Ο έλεγχος της μπάλας γίνεται από τα ………………………….. των χεριών, με πολύ λίγη ή χωρίς καθόλου χρήση της ………………………….. .
* Κατά την επιτόπια Ντρίμπλα, η στάση του σώματος είναι εκείνη της ……………………………………., με τα γόνατα ………………………..., τον κορμό να …………………………… ελαφρά προς τα μπρος, και το κεφάλι ………………………….. . Η κίνηση ξεκινάει από τον …………………………… και μεταφέρεται στον …………………………. και στα ……………………………… .
* Η προωθητική Ντρίμπλα εφαρμόζεται όταν υπάρχει ανοιχτός χώρος, ιδιαίτερα στον ………………………………….. .
* Στην προωθητική Ντρίμπλα ο παίκτης κάνει ………………………. …………………………………., το κέντρο βάρους του είναι …………... και ……………………….., η ντρίμπλα γίνεται ………………………… και ………………………….. από τα πόδια, η αναπήδηση της μπάλας είναι …………………………… .
* Τα είδη της Ντρίμπλας είναι η …………………………….. και η ……………………………….. .
1. Δες το επόμενο βίντεο και συμπλήρωσε τα κενά

<https://www.youtube.com/watch?v=zZ39l1Rgg6c> (2΄29΄΄)

* Με την πάσα αλλάζει η …………………………….. της μπάλας μεταξύ των …………………………………….. και μας βοηθάει να …………………………………….. ομαδικά.
* Για να κάνουμε μια σωστή πάσα θα πρέπει να έχουμε ……………………… ………………………. με το μεγαλύτερο μέρος του γηπέδου, ώστε να επιλέξουμε τον ………………………………….. και …………………………………………. τρόπο μεταβίβασης.
* Κατά την πάσα στήθους ο παίκτης κάνειι ένα βήμα ………………………

και μεταβιβάζει την μπάλα από το ύψος του ………………………….. τεντώνοντας τα ……………………….. . Η μπάλα καταλήγει στο …………………… του συμπαίκτη.

* Η σκαστή πάσα είναι ίδια με τη στήθους με τη διαφορά ότι πρώτα η μπάλα σκάει στο …………………………… στα …………….. της απόστασης που χωρίζει τους δύο παίκτες. Καταλήγει και αυτή στο ……………………………….. του συμπαίκτη.
* Στην πάσα πάνω απ’ το κεφάλι, ο παίκτης κρατάει τη μπάλα με τα δύο χέρια πάνω απ’ το κεφάλι με ………………………………….. τους αγκώνες και δίνει ώθηση με τα ………………………………. και τους ………………………………….. τεντώνοντας ταυτόχρονα τα χέρια.
* Η μακρινή πάσα είναι πάσα που καλύπτει μακρινές …………………………. και βοηθάει πολύ για να τρέξουμε στον ……………………………………….. .
* Όταν γίνεται με το δεξί χέρι, το ……………………………………. πόδι τοποθετείται μπροστά και η μπάλα έρχεται δεξιά ψηλότερα από το σώμα. Ο παίκτης σπρώχνει με το πίσω πόδι και τη στιγμή που βηματίζει …………………………. τη μπάλα.
1. Δες το επόμενο βίντεο και απάντησε στις ερωτήσεις

<https://www.youtube.com/watch?v=OFDpfu2rHSw> (1΄27΄΄)

1. Με ποιους τρόπους μπορούμε να σταματήσουμε όταν έχουμε την μπάλα;

Με ………………………………………………………

Με ………………………………………………………

1. Σε ποιον απ’ τους δύο τρόπους τα πόδια προσγειώνονται ταυτόχρονα;

……………………………………………………………….

1. Σε ποιον απ’ τους δυο τρόπους ο παίκτης μπορεί να επιλέξει πόδι πίβοτ.

……………………………………………………………

1. Δες το επόμενο βίντεο και απάντησε στις ερωτήσεις

<https://www.youtube.com/watch?v=V8kJgEOcRvc> (2΄16΄΄)

1. Τι ονομάζουμε στροβιλισμό ή πίβοτ;

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Ποια είδη πίβοτ έχουμε;

…………………………………………………………………………

1. Δες το επόμενο βίντεο και απάντησε στις ερωτήσεις

<https://www.youtube.com/watch?v=AuifDoIBP6g> (2΄08΄΄)

1. Τι είναι ελεύθερη βολή και από πού εκτελείται;
2. Πότε ένας παίκτης κερδίζει το δικαίωμα για ελεύθερη/ες βολές;

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Περιέγραψε τη σωστή εκτέλεση της ελεύθερης βολής

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Μπες στον ακόλουθο σύνδεσμο και βάλε √σε όποια πρόταση είναι σωστή και ×σε όποια είναι λάθος

[http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/156/1110,4035/](http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/156/1110%2C4035/)

|  |  |
| --- | --- |
| Στη στάση ετοιμότητας τα πόδια είναι ανοιχτά, όσο το άνοιγμα των ώμων |  |
| Στην αμυντική στάση τα πόδια είναι παράλληλα και στο ίδιο ύψος |  |
| Κατά τις μετακινήσεις με πλάγια βήματα (γλίστρημα) πηδάμε ψηλά και ενώνουμε τα πόδια |  |
| Στο Πίβοτ το σταθερό πόδι μπορούμε να το σηκώσουμε, αλλά μόνο μια φορά. |  |
| Κατά την υποδοχή της μπάλας τα δάχτυλα σχηματίζουν το γράμμα w |  |
| Στην πάσα στήθους σπρώχνουμε την μπάλα με το ένα χέρι |  |
| Στη σκαστή πάσα, η μπάλα στα 2/3 της απόστασης προς τον παίκτη που γίνεται η πάσα |  |
| Στη μακρινή πάσα με ένα χέρι η μπάλα δεν έρχεται πίσω απ’ το κεφάλι |  |
| Η μπάλα «ταξιδεύει» πιο γρήγορα με την ντρίμπλα |  |
| Κατά την εκτέλεση του σουτ βρίσκεται μπροστά το αντίθετο πόδι με το χέρι που σουτάρουμε |  |
| Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων |  |
| Στο σουτ με άλμα το σουτ γίνεται στο ψηλότερο σημείο του άλματός μας |  |
| Προσποίηση μπορεί να κάνει μόνο ο παίκτης με την μπάλα |  |

1. Μπες στον ακόλουθο σύνδεσμο και απάντησε στις ακόλουθες ερωτήσεις

<http://users.sch.gr/adanis/Seminars/Basket/rules_Poriopoulos.pdf>

1. Οι διαστάσεις του γηπέδου του μπάσκετ είναι:

 α) 28×15μ β) 9×18μ.

 γ) 50×100μ δ) 20×40μ.

2 .Το στεφάνι του καλαθιού απέχει από το έδαφος:

 α) 2,95μ. β) 3,15μ.

 γ) 3,05μ. δ) 3,00μ.

 3. Στο Μπάσκετ η κάθε ομάδα έχει στο γήπεδο

 α) 6 παίκτες β) 5 παίκτες

 γ) 11 παίκτες δ) 7 παίκτες

4.Η γραμμή των 3 πόντων απέχει από το στεφάνι

α) 6,25μ. β) 6,55μ.

γ)6,65μ. δ) 6,75μ.

5. Ένας αγώνας καλαθοσφαίρισης αρχίζει

α) Με κλήρωση β) Η γηπεδούχος ομάδα

 παίρνει τη μπάλα

γ) Μετζάμπολ δ) Η φιλοξενούμενη ομάδα

 παίρνει τη μπάλα

1. Πόσα τζάμπολ γίνονται στη διάρκεια ενός αγώνα;

α) Ένα β) Μέχρι 3

γ) Κάθε φορά που δ) Κάθε φορά που οι διαιτητές

χτυπάει η μπάλα δε συμφωνούν μεταξύ τους.

στο ταβάνι

1. Σε πόση ώρα η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα πρέπει να περάσει το κέντρο του γηπέδου;

α) 10΄΄ β) 8΄΄

γ) 6΄΄ δ)5΄΄

8. Πόσο χρόνο έχει στη διάθεσή της μια ομάδα για να κάνει

 επίθεση;

 α) 25΄΄ β)30΄΄

γ) 20΄΄ δ)24΄΄

9. Πόσο χρόνο διαρκεί ένας αγώνας καλαθοσφαίρισης;

α) 2×20λ. β) 5×8λ.

 γ) 4×10λ. δ)8×5λ.

10. Πόσα τάιμ άουτ μπορεί να πάρει μια ομάδα στην 1η περίοδο;

α) 2 β)1

 γ) κανένα δ) 3

11. Πόσο διαρκεί ένα τάιμ άουτ;

 α) 30΄΄΄ β) 45΄΄

γ) 90΄΄ δ) 60΄΄

12. Πόσα βήματα μπορεί να κάνει ένας παίκτης όταν εκτελεί προωθητική ντρίμπλα;

 α) δύο β) τρία

 γ) κανένα δ) όσα θέλει

13. Στα πόσα φάουλ αποβάλλεται ένας παίκτης;

 α) στα 4 β) στα 3

 γ) στα 5 δ) στα 6

14. Πόσα δευτερόλεπτα μπορεί να κρατάει ένας παίκτης την μπάλα όταν είναι ακίνητος;

 α) 3΄΄ β) 6΄΄

γ) 4΄΄ δ) 5΄΄

8. Δες το ποιο κάτω βίντεο και απάντησε στις ερωτήσεις

<https://www.youtube.com/watch?v=w_mUZNNexxc> (6΄50΄΄)

* Τι είδους πάσα κάνει στο 11΄΄ ο παίκτης από την άσπρη ομάδα στο συμπαίκτη του με τον αριθμό 10;

………………………………………………………………………….

* Στο 20΄΄-23΄΄ ο παίκτης με το Νο 12 της μπλε ομάδας κάνει ντρίμπλα. Ποιο είδος;

……………………………………………………………………………

* Στο 32΄΄-34΄΄ ο παίκτης 14 της άσπρης ομάδας βάζει καλάθι. Με τι είδους σουτ;

……………………………………………………………………………

* Στο 1΄ -1΄02΄΄ ο παίκτης 17 της μπλε ομάδας κάνει πίβοτ. Ραχιαίο ή μετωπιαίο;

……………………………………………………………………………

* Στο 1΄17΄΄-1΄19΄΄ ο παίκτης 10 της άσπρης ομάδας κάνει σουτ 2 ή 3 πόντων;

……………………………………………………………………………

* Στο 1΄50΄΄-1΄56΄΄ παίκτης της άσπρης ομάδας δέχεται φάουλ στην προσπάθειά του να σκοράρει. Το καλάθι μπαίνει. Τι σφυρίζει ο διαιτητής;

……………………………………………………………………………

* Στο 2΄21΄΄ παίκτης της άσπρης ομάδας τι είδους σουτ εκτελεί; Και για πόσους πόντους μετράει;

……………………………………………………………………………

* Στο 2΄37΄΄ παίκτης της άσπρης ομάδας δίνει πάσα σε συμπαίκτη του. Τι είδους;

…………………………………………………………………………..

* Στο 3΄38΄΄ παίκτης της άσπρης ομάδας κάνει πάσα σε συμπαίκτη του. Τι είδους; Και τι σταμάτημα κάνει ο παίκτης που τη δέχεται;

……………………………………………………………………………

* Στο 4΄26΄΄παίκτης της μπλε ομάδας κάνει σουτ. Τι αξίας;

……………………………………………………………………………

* Στο 4΄51΄΄ παίκτης της μπλε ομάδας σουτάρει. Τι αξίας σουτ είναι;

……………………………………………………………………………

* Στο 4΄55΄-4΄59΄΄ εκδηλώνει επίθεση η μπλε ομάδα. Γίνονται δύο πάσες και ένα σουτ. Τι είδους;

…………………………………………………………………………..

* Στο 6΄37΄΄ παίκτης της άσπρης ομάδας δέχεται πάσα. Τι σταμάτημα κάνει; Και τι είδους σουτ αμέσως μετά;

……………………………………………………………………………

* Ποιες ομάδες έπαιζαν και πόσο έληξε το παιχνίδι;

……………………………………………………………………………