

Φύλλο εργασίας

Όνομα μαθητή
Τμήμα
Ημερομηνία

1. Δες το βίντεο και συμπλήρωσε τα κενά.

<https://video.link/w/shEzb> (2'39'')

<https://wordwall.net/play/6986/979/709>

- 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

2. Δες το επόμενο βίντεο και συμπλήρωσε τα κενά

<https://video.link/w/bkEzb> (2'29'')

<https://wordwall.net/play/7011/116/410>

- 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 κάνει 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.

3. Δες το επόμενο βίντεο και απάντησε στις ερωτήσεις

<https://video.link/w/amEzb> (1'27'')

- Με ποιους τρόπους μπορούμε να σταματήσουμε όταν έχουμε την μπάλα;
Με
Με
- Σε ποιον απ' τους δύο τρόπους τα πόδια προσγειώνονται ταυτόχρονα;
.....
- Σε ποιον απ' τους δυο τρόπους ο παίκτης μπορεί να επιλέξει πόδι πίβοτ.
.....

4. Δες το επόμενο βίντεο και απάντησε στις ερωτήσεις

<https://video.link/w/koEzb> (2'16'')

<https://wordwall.net/play/7012/375/550>

- Τι ονομάζουμε στροβιλισμό ή πίβοτ;
.....
.....
.....

.....
.....
II. Ποια είδη πίβोट έχουμε;
.....

5. Δες το επόμενο βίντεο και απάντησε στις ερωτήσεις

<https://video.link/w/YpEzb> (2'08'')

I. Τι είναι ελεύθερη βολή και από πού εκτελείται;

II. Πότε ένας παίκτης κερδίζει το δικαίωμα για ελεύθερη/ες βολές;
.....
.....
.....
.....
.....

III. Περιέγραψε τη σωστή εκτέλεση της ελεύθερης βολής
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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

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

<https://wordwall.net/play/7025/746/835>

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 Πίβोट 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 σκάει 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	
Κατά την εκτέλεση του σουτ σε στάση 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	

7. Μπες στον ακόλουθο σύνδεσμο και απάντησε στις ακόλουθες ερωτήσεις

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

<https://wordwall.net/play/7029/440/294>

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) Με τζάμπολ

δ) Η φιλοξενούμενη ομάδα

παίρνει τη μπάλα

6. 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

7. 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 1^η 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'')

<https://edpuzzle.com/assignments/5fb003c18698d040c6d42195/watch>

- ✚ 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;

.....