

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η καλαθοσφαίριση

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για την καλαθοσφαίριση.
- Την περιγραφή του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης.

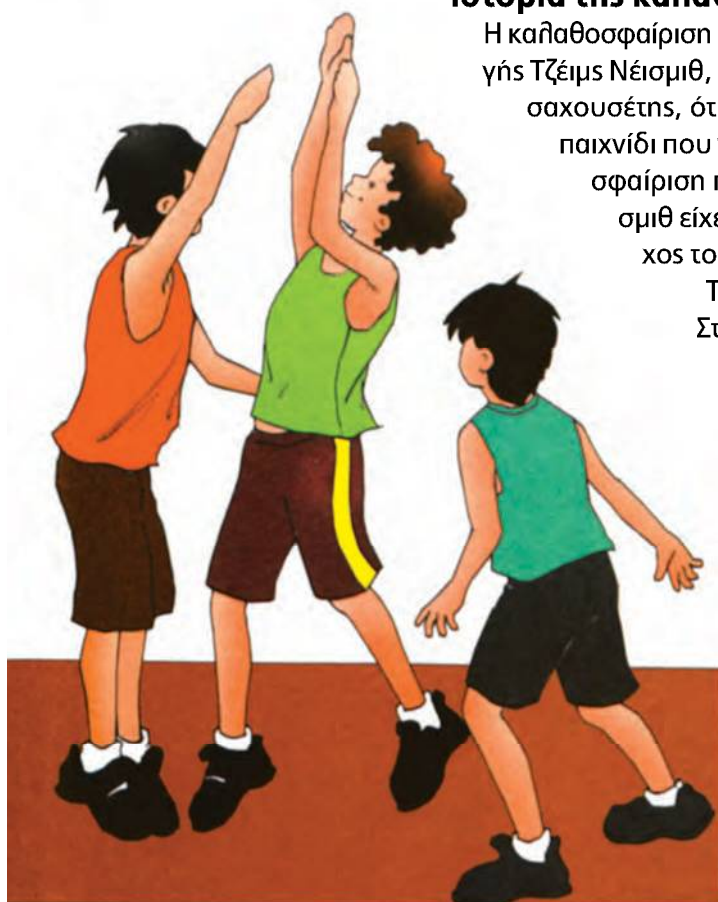


Η καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα γιατί είναι θεαματικό παιχνίδι και αποτελεί ευχάριστη απασχόληση για άτομα κάθε ηλικίας. Είναι ένα ομαδικό άθλημα το οποίο απαιτεί συνεργασία και σεβασμό στους κανόνες.

Ιστορία της καλαθοσφαίρισης

Η καλαθοσφαίριση επινοήθηκε από τον καναδό καθηγητή Φυσικής Αγωγής Τζέιμς Νέισμιθ, σε σχολείο της Αμερικής, στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης, όταν προσπαθούσε να βρει για τους μαθητές του ένα παιχνίδι που να παίζεται σε κλειστό γυμναστήριο. Έτσι η καλαθοσφαίριση πρωτοπαίχτηκε το 1891 σε μια αίθουσα όπου ο Νέισμιθ είχε κρεμάσει δύο καλάθια στους τοίχους. Βασικός στόχος του παιχνιδιού ήταν να μπει η μπάλα μέσα σε αυτά.

Την καλαθοσφαίριση εισήγαγε στη χώρα μας ο Μάικλ Στεργιάδης το 1919 ο οποίος ήταν μαθητής του Νέισμιθ στο Σπρίνγκφιλντ. Για πρώτη φορά, το παιχνίδι παρουσιάστηκε και παίχθηκε στη ΧΑΝ Θεσσαλονίκης.



Τι να θυμάστε:

- Η καλαθοσφαίριση γεννήθηκε στην Αμερική το 1891 από τον Τζέιμς Νέισμιθ.
- Η καλαθοσφαίριση ήρθε στην Ελλάδα το 1919 και διδάχθηκε από τον Μάικλ Στεργιάδη.

Το γήπεδο

Το γήπεδο του μπάσκετ έχει διαστάσεις 28 X 15 μέτρα. Το ταμπλό συνήθως είναι φτιαγμένο από σκληρό διαφανές π्लाστικό. Το καλάθι βρίσκεται σε ύψος 3,05 μέτρα από το έδαφος.



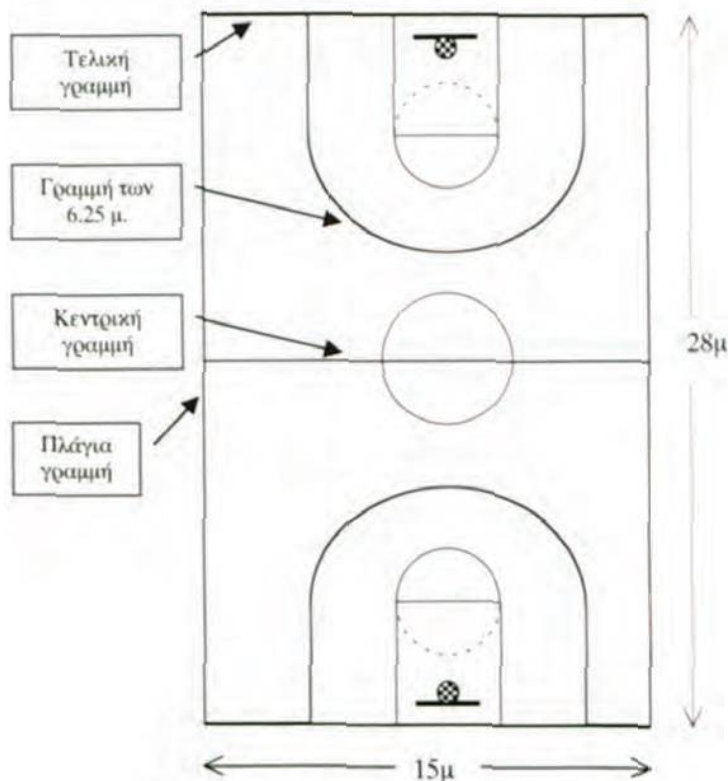
Η μπάλα

Είναι φουσκωμένη με αέρα και καλύπτεται με δέρμα ή συνθετικό υλικό.

Αριθμός παικτών

– σκοπός του παιχνιδιού

Δύο ομάδες από 5 παίκτες η καθεμία προσπαθούν να πετύχουν πόντους στέλνοντας την μπάλα μέσα στο αντίπαλο καλάθι. Νικήτρια είναι η ομάδα που έχει πετύχει τους περισσότερους πόντους στο τέλος του αγώνα. Κάθε καλάθι ισοδυναμεί με δύο πόντους, εφ' όσον γίνει σουτ μέσα από τη γραμμή των τριών πόντων. Αν το σουτ γίνει έξω από αυτή τη γραμμή, το καλάθι ισοδυναμεί με τρεις πόντους. Κάθε επιτυχημένη ελεύθερη βολή ισοδυναμεί με έναν πόντο. Μαζί με τον γυμναστή σας μπορείτε να αλληλέτε κάποιους κανονισμούς προκειμένου να χαίρεστε όλοι το παιχνίδι!



Έναρξη του παιχνιδιού και διάρκεια αγώνα

Ο αγώνας αρχίζει όταν ο διαιτητής πετάει την μπάλα ψηλά, στο κέντρο του γηπέδου, ανάμεσα σε δύο αντίπαλους παίκτες, οι οποίοι προσπαθούν να την πιάσουν ή να τη στείλουν σε κάποιο συμπαίκτη τους (αυτό λέγεται τζάμπολ). Η ομάδα που θα πάρει την μπάλα στην κατοχή της έχει στη διάθεσή της 8 δευτερόλεπτα για να περάσει τη μεσαία γραμμή και συνολικά 24 για να εκδηλώσει επίθεση.

Το παιχνίδι παίζεται σε 4 περιόδους των 10 λεπτών. Η διακοπή ανάμεσα στην 1η και την 2η καθώς επίσης ανάμεσα στην 3η και την 4η περίοδο είναι 1 λεπτό, ενώ ανάμεσα στη 2η και την 3η περίοδο υπάρχει ένα διάλειμμα 15 λεπτών. Το χρονόμετρο αρχίζει να λειτουργεί από τη στιγμή που η μπάλα έρθει σε επαφή με κάποιον παίκτη και σταματάει σε κάθε σφύριγμα του διαιτητή.

Οι διαιτητές

Οι διαιτητές είναι δύο και μοιράζονται τον αγωνιστικό χώρο. Επειδή το μπάσκετ είναι γρήγορο και οι κανονισμοί του αθλήματος πολύπλοκοι οι διαιτητές παίρνουν γρήγορα αποφάσεις. Χρησιμοποιούν τη σφυρίχτρα και σήματα με τα χέρια για να επικοινωνούν με τους παίκτες και τη γραμματεία. Η γραμματεία έχει την ευθύνη να καταγράφει το σκορ, τα φάουλ, το χρόνο κλπ. Αν διοργανώσετε μαζί με τους συμμαθητές σας έναν αγώνα, θα χρειαστεί να αποφασίσετε ότι θα σέβεστε τους κανόνες του αθλήματος και τις αποφάσεις των διαιτητών που θα ορίσετε.

Παραβάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού

Ο παίκτης που έχει στην κατοχή του την μπάλα έχει δικαίωμα να παίξει με ντρίμπλα, πάσα ή σουτ μέσα σε 5 δευτερόλεπτα. Αν περάσει αυτός ο χρόνος, οι διαιτητές καταλογίζουν φάουλ και η μπάλα παραχωρείται στην αντίπαλη ομάδα.

Φάουλ καταλογίζονται επίσης σε βάρους παικτών που χειρίζονται αντικανονικά την μπάλα (π.χ. βήματα με την μπάλα στα χέρια) ή εμποδίζουν τις κινήσεις των αντιπάλων τους.

Ο παίκτης που θα χρεωθεί με πέντε φάουλ στη διάρκεια του αγώνα αποβάλλεται και τη θέση του παίρνει ένας από τους αναπληρωματικούς.

Τι να θυμάστε:

- Το κανονικό γήπεδο έχει διαστάσεις 28 μ (μήκος) X 15 μ (πλάτος).
- Το ύψος του καλαθιού από το έδαφος είναι 3,05 μέτρα.
- Η διάρκεια του αγώνα είναι 4 δεκάλεπτα.
- Ένα τσίμ-άουτ διαρκεί ένα λεπτό.
- Ο χρόνος επίθεσης για μια ομάδα είναι 24 δευτερόλεπτα.
- Ο χρόνος κατοχής της μπάλας από παίκτη χωρίς ντρίμπλα ή πάσα είναι 5 δευτερόλεπτα.
- Κάθε παίκτης έχει δικαίωμα να κάνει μόνο 4 προσωπικά φάουλ. Στο 5ο προσωπικό φάουλ αποβάλλεται.

Περισσότερη σημασία από το ποιοι είναι οι κανόνες του παιχνιδιού, έχει το να τηρούν όλοι τους κανόνες του παιχνιδιού.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα αντικείμενα που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία για την καλαθοσφαίριση που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα το παιχνίδι.

Βασικές στάσεις, πλάγια μετακίνηση και στροβιλισμοί

Ανάλογα με το τι θέλουμε να κάνουμε, η στάση του σώματος μπορεί να διαφέρει. Για παράδειγμα, όταν παίζουμε άμυνα «έναν εναντίον ενός» χρησιμοποιούμε την αμυντική στάση, ώστε να μπορούμε να ακολουθούμε τον αντίπαλό μας στο γήπεδο.

Η στάση ετοιμότητας:

- Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων.
- Τα πόδια είναι παράλληλα, ενώ τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.
- Τα χέρια είναι ανοιχτά με λυγισμένους τους αγκώνες.

Η αμυντική στάση:

- Σε σύγκριση με τη στάση ετοιμότητας, το ένα πόδι βρίσκεται πιο μπροστά από το άλλο.
- Το άνοιγμα των ποδιών παραμένει στο άνοιγμα των ώμων και το χέρι που βρίσκεται μπροστά είναι στο ύψος του προσώπου του αντιπάλου.



Η στάση ετοιμότητας

Συνήθως, όταν αμυνόμαστε και προσπαθούμε να ακολουθήσουμε έναν παίκτη, είναι πολύ πιθανό να χρησιμοποιήσουμε πλάγια βήματα.

Τι πρέπει να προσέχετε στις μετακινήσεις με πλάγια βήματα:

- Να διατηρείτε το άνοιγμα των ποδιών σταθερό, χωρίς να κάνετε άλμα.
- Θυμηθείτε να κρατάτε το κέντρο βάρους τους σώματός σας χαμηλά, για να μπορείτε να αλλάζετε κατεύθυνση γρήγορα.

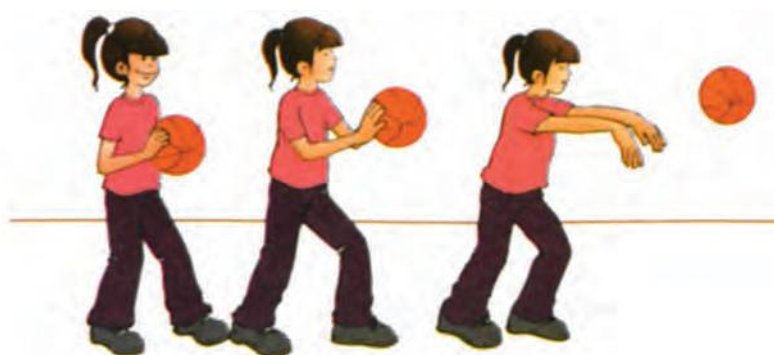
Οι στροβιλισμοί (πίβοτ) μας επιτρέπουν να πάρουμε την κατάλληλη θέση προκειμένου να δώσουμε πάσα ή να κάνουμε σουτ.

Τι πρέπει να προσέχετε στους στροβιλισμούς (πίβοτ):

- Κρατάτε πάντα το ένα πόδι (το «σταθερό πόδι») στο έδαφος.
- Μην σηκώνετε ποτέ το «σταθερό πόδι».

Πάσα στήθους και υποδοχή της μπάλας

Με τις πάσες προσπαθούμε να μεταφέρουμε την μπάλα από το ένα μέρος του γηπέδου στο άλλο.



Πάσα στήθους

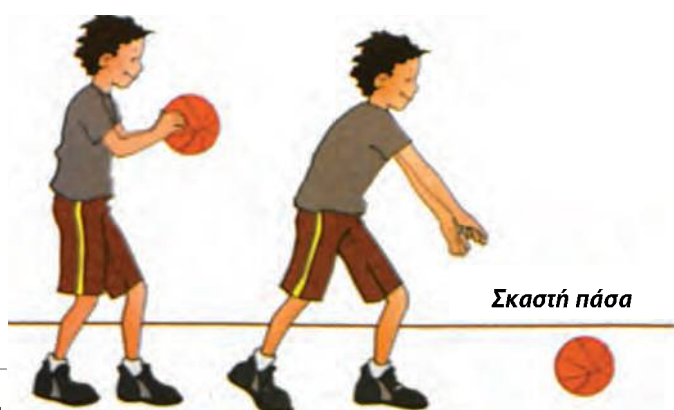


Λαβή της μπάλας στην υποδοχή

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε:

- Στην υποδοχή της μπάλας: τα δάχτυλα σχηματίζουν το γράμμα W.
- Στην πάσα στήθους: κάνουμε ένα βήμα μπροστά, σπρώχνουμε την μπάλα και με τα δυο χέρια. Η κίνηση των χεριών τελειώνει με τις παλάμες να κοιτούν προς τα έξω.

Άλλα είδη πάσας



Σκαστή πάσα



Πάσα πάνω από το κεφάλι



Μακρινή πάσα με το ένα χέρι

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε:

- Στη σκαστή πάσα: η μπάλα να σκάει στα 2/3 της απόστασης προς τον παίκτη προς τον οποίο γίνεται η πάσα.
- Στην πάσα πάνω από το κεφάλι: η μπάλα να απελευθερώνεται πάνω από το κεφάλι.
- Στη μακρινή πάσα με το ένα χέρι: προβολή του ποδιού μπροστά, ενώ ταυτόχρονα φέρνουμε την μπάλα πίσω από το κεφάλι.

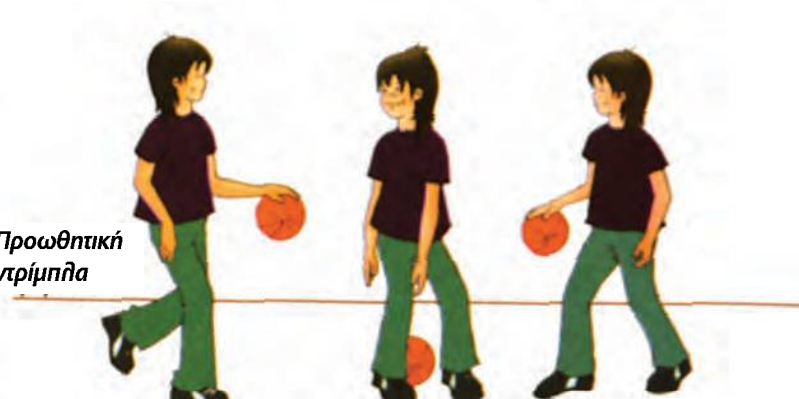
Στη διάρκεια του παιχνιδιού η μπάλα «ταξιδεύει» πιο γρήγορα με την πάσα.

Ντρίμπλ – επιτόπια και προωθητική



Επιτόπια ντρίμπλ

Προωθητική ντρίμπλ



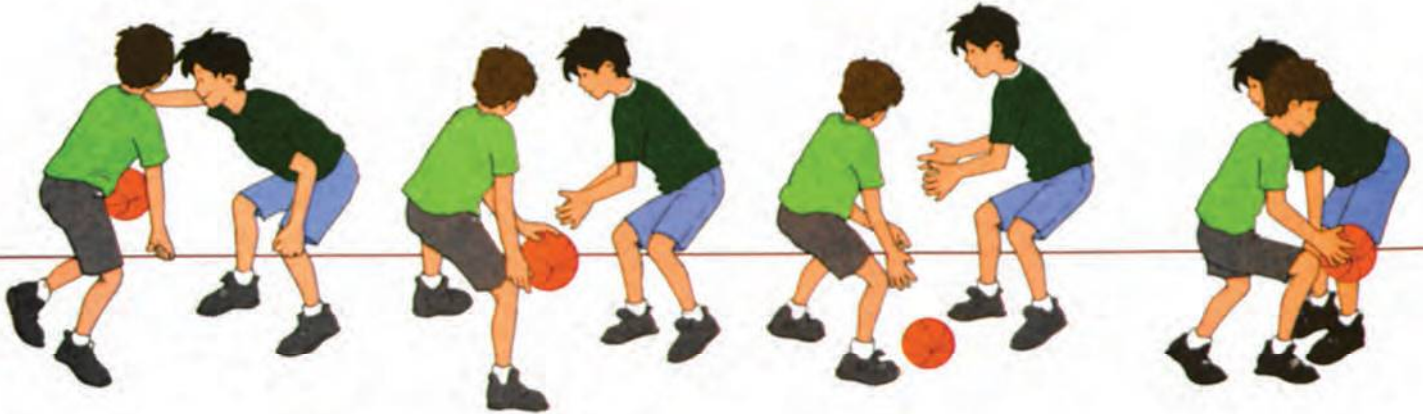
Η ντρίμπλ είναι χρήσιμη προκειμένου να μεταφέρουμε την μπάλα μέσα στο γήπεδο.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε όταν ντρίμπλάρετε:

- Στην επιτόπια ντρίμπλ: χτυπάτε την μπάλα με τις άκρες των δακτύλων. Οι κινήσεις του καρπού είναι γρήγορες και χαλαρές.
- Στην προωθητική ντρίμπλ: κατά την αναπήδηση, η μπάλα να μη ξεπερνάει το ύψος της λεκάνης σας.

Γνωρίζετε ότι σε όλα τα είδη της ντρίμπλς χρειάζεται να βλέπετε γύρω σας;

Προσποιήσεις



Προσποίηση από τ' αριστερά του παίκτη και πέρασμα από τα δεξιά

Οι προσποιήσεις γίνονται για να παραπληνίσουμε τον αντίπαλο παίκτη και να βρεθούμε σε πλεονεκτική θέση, ώστε να είναι ευκολότερο να δεχθούμε πάσα ή να κάνουμε σουτ κ.λπ. Γίνονται είτε χωρίς είτε με την μπάλα.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στις προσποιήσεις:

- Να τρέχετε, με μικρά βήματα, πλησιάζοντας προς τον αντίπαλο τον οποίο θέλετε να παραπληνήσετε.
- Ξαφνικά, μόλις πλησιάσετε αρκετά, αλλάζετε κατεύθυνση προς την πλευρά που θέλετε να πάτε.

Είδη προσποίσεων με μπάλα:

- Κάνετε προσποίηση ότι θα φύγετε ντρινμπλάροντας προς τα δεξιά και φεύγετε προς τα αριστερά.
- Κάνετε προσποίηση για σουτ κι αντί για σουτ, κατεβάζετε την μπάλα και ντρινμπλάρετε.
- Κάνετε προσποίηση ότι θα κατεβάσετε την μπάλα κάτω για να ντρινμπλάρετε και στη συνέχεια εκτελείτε σουτ.



Είδη σουτ στο μπάσκετ

Ο στόχος του σουτ είναι να μπει η μπάλα στο καλάθι.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο σουτ σε στάση:

- Αν είστε δεξιόχειρες, το δεξί σας πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό.
- Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία.
- Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια.
- Τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα για να δώσουν ώθηση στο σουτ καθώς τεντώνουν όταν φεύγει η μπάλα από τα χέρια.
- Να κρατάτε την μπάλα κοντά στο σώμα και να την απελευθερώνετε όταν το χέρι σας είναι σχεδόν τεντωμένο.
- Τα μάτια να κοιτούν στο καλάθι.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο σουτ με άλμα:

- Όπως λέει κι ο τίτλος, το σουτ αυτό εκτελείται με άλμα. Τίποτα δεν αλλιάζει όσον αφορά την κίνηση των χεριών.
- Η απελευθέρωση της μπάλας να γίνεται στο υψηλότερο δυνατό σημείο του άλματος.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο μπάσιμο σουτ:

- Το άλμα να γίνεται με το δυνατό σας πόδι.

➤ Να έχετε ισορροπία στον αέρα πριν κάνετε το σουτ.

➤ Να προσγειώνεστε με ασφάλεια.

Ομαδικό άθλημα σημαίνει ότι χρειάζεται να συνεργαζόμαστε με τους υπόλοιπους συμπαίκτες μας προκειμένου να χαιρόμαστε το παιχνίδι περισσότερο και να πετυχαίνουμε τους στόχους μας.

Ιστοσελίδες για την καλαθοσφαίριση:

www.basket.gr: Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης.

www.fiba.com: Παγκόσμια Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης.

Ερωτήσεις:

1. Με πάσες ή με ντρίμπλες μεταφέρεται η μπάλα πιο γρήγορα από τη μια μεριά του γηπέδου στην άλλη; Προσπαθήστε να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
2. Γιατί υπάρχουν πολλά είδη σουτ στο μπάσκετ; Γνωρίζετε κάποιο άλλο είδος σουτ;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.