

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΜΥΝΑΣ

Λίγα λόγια για την άμυνα:

Ένας αμυντικός παίκτης πρέπει να διακρίνεται για τα Ψυχό-πνευματικά του χαρακτηριστικά, τις Κινητικές του ικανότητες και το Τεχνικό-Τακτικό του επίπεδο. Στη Βασική αμυντική θέση τα χέρια είναι απλωμένα στα πλάγια, σε μισό-έκταση και λυγισμένα στους αγκώνες, ενώ οι παλάμες είναι στραμμένες μπροστά και στο ύψος των ώμων. Αυτή τη θέση ο παίκτης την χρησιμοποιεί πολύ συχνά, όχι μόνο κατά την υποδοχή της μπάλας, αλλά και στις μετακινήσεις του, όπου χάρη σε αυτήν εκδηλώνει άπειρες φορές σχεδόν όλες του τις ενέργειες. Από τη βασική αυτή θέση ο αθλητής διασφαλίζει όχι μόνο την ισορροπία του αλλά και εύκολο πέρασμα στη δρομική ταχύτητα.

β. Βασική αμυντική μετακίνηση

γ. Αλλαγές κατεύθυνσης της μετακίνησης

δ. Πέρασμα από βασική αμυντική μετακίνηση σε βασική κίνηση και

ε. Σταμάτημα και προσγείωση μετά από αμυντικές ενέργειες

Είδη μετακινήσεων:

- Πλαγιομετωπικές κινήσεις
- Προσθοπίσθιες κινήσεις
- Προσπονητές κινήσεις
- Τρέξιμο
- Έλεγχος και επιτήρηση αντιπάλου
- Παρεμπόδιση του επιθετικού
- Ενεργητικό μαρκάρισμα του αντιπάλου
- Κλέψιμο μπάλας:
 - ο κατά τη μεταβίβαση της μπάλας
 - ο κατά το οδήγημα της μπάλας
 - ο κατά τη ρίψη της μπάλας

Μπλοκ:

- Ψηλό
- Μεσαίο
- Χαμηλό
- Μονό
- Διπλό
- Πολλαπλό & Διεκδίκηση της μπάλας

ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

ΑΜΥΝΑ 6:0

Είναι ζώνη μονογραμμικής κάλυψης, με μία γραμμή άμυνας στα 6 μ. με έξι παίκτες. Δύο πλάγιοι, δύο ενδιάμεσοι, δύο κεντρικοί. Οι παίκτες αυτοί είναι κατανομημένοι σε αντίστοιχους χώρους ευθύνης.

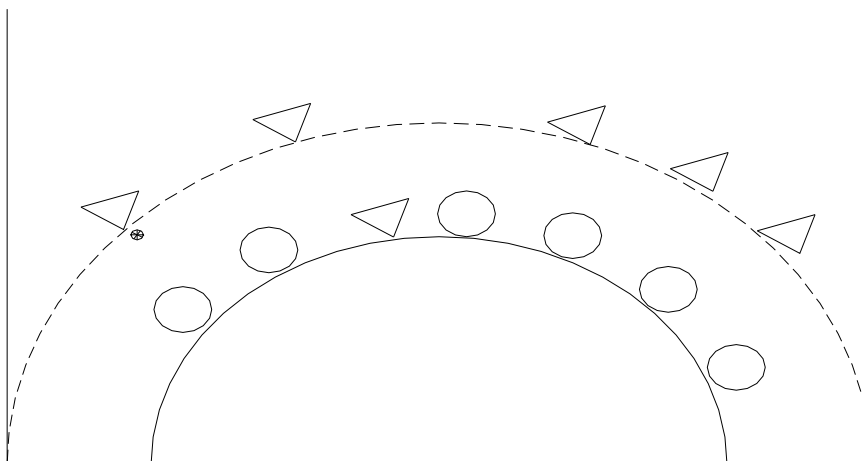
Πλεονεκτήματα:

- Μεγάλη πυκνότητα
- Άπλωμα
- Καθορισμένη υπευθυνότητα αμυντικών χώρων
- Μικρότερες μετατοπίσεις
- Εύκολη συνεργασία
- Εύκολα μετατρέπεται σε άλλο αμυντικό σύστημα

Μειονεκτήματα:

- Επιτρέπει άνετη κυκλοφορία μπάλας
 - Γίνονται εύκολα σουτ
- Παίζεται ποιο πολύ από όλες τις άλλες άμυνες.

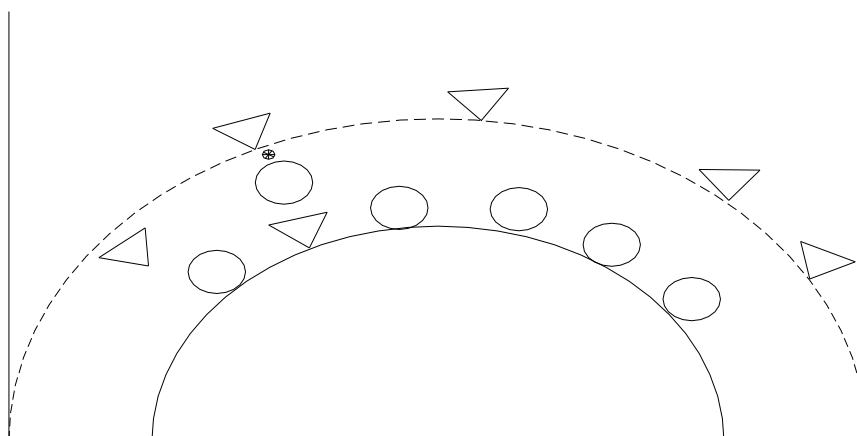
Δ= επιθετικός, Ο= αμυντικός, Δ'= παίκτης με μπάλα



Σχ. 1. Σχηματική διάταξη της άμυνας 6:0 όταν η μπάλα είναι στην κατοχή του δεξιού εξτρέμ.

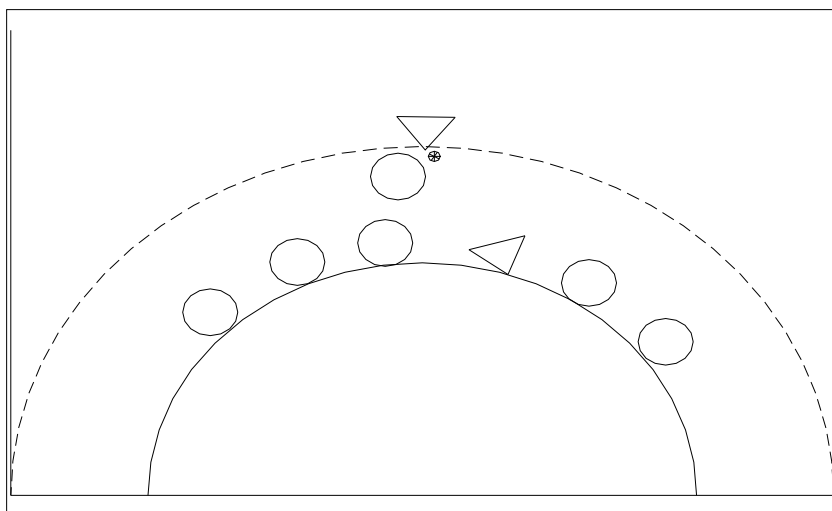
Η άμυνα αυτή παίζεται όταν η αντίπαλη ομάδα δεν διαθέτει καλούς περιφερειακούς παίκτες κυρίως σουτέρ από απόσταση 9 μέτρων. Επίσης όταν δεν διαθέτει καλούς παίκτες γραμής (ρίνοτ), αλλά αντίθετα όταν διαθέτει καλούς πλάγιους παίκτες (extreme). Ο παίκτης-ρίνοτ καλύπτεται από πίσω, δηλαδή επιδιώκουμε να τον κατευθύνουμε πίσω από τις πλάτες μας.

Δ= επιθετικός, Ο= αμυντικός, Δ'= παίκτης με μπάλα



Σχ. 2. Σχηματική διάταξη της άμυνας 6:0 όταν η μπάλα είναι στην κατοχή δεξιού περιφερειακού (ίντερ)παίκτη.

Στην άμυνα 5:1, ο 1 κινείται παντού και κυνηγάει την μπάλα. Αντίθετα στην άμυνα ζώνη, 5+1 ο παίκτης 1 πιάνει man to man έναν παίκτη. Αυτός ο παίκτης μπορεί να είναι ο κεντρικός περιφερειακός (πλέυ-μέκερ), ή ένας εκ των δύο περιφερειακών και κυρίως όταν είναι καλός σουτέρ από μεγάλες αποστάσεις.

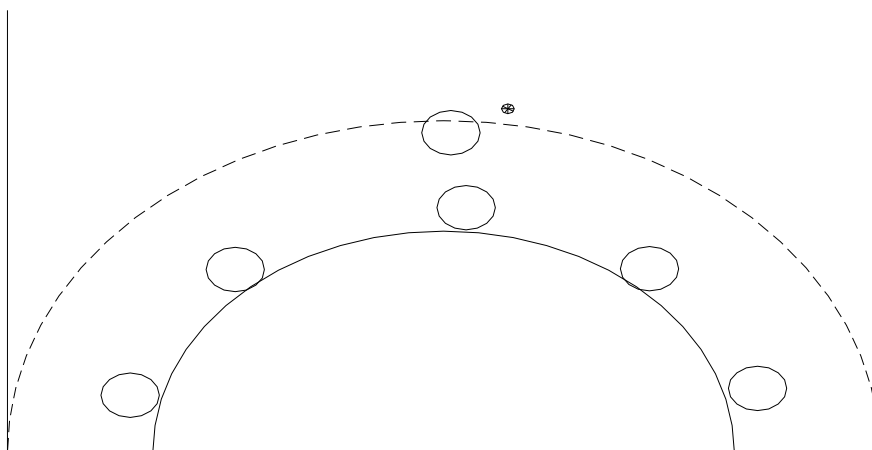


Σχ.2. Σχηματική διάταξη της άμυνας 6:0 όταν η μπάλα είναι απέναντι σε κεντρικούς αμυντικούς.

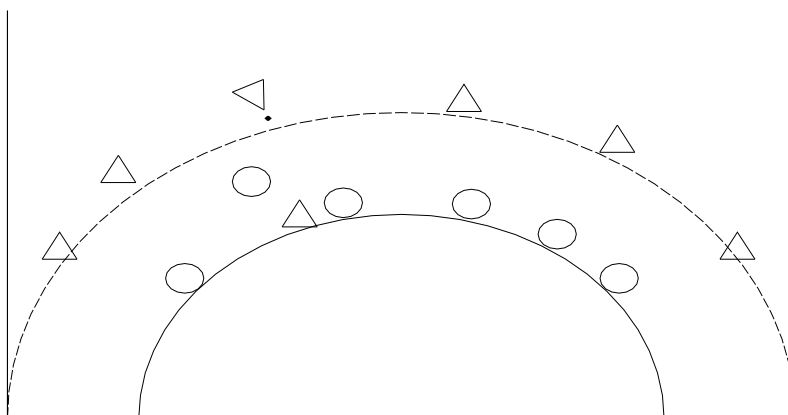
Επιθετικός : Αμυντικός

	Ε	Α	Μεθοδική
1)	2	2	πλάγια
2)	3	3	πλάγια
3)	3	3	κέντρο
4)	4	4	κέντρο
5)	3	2	κέντρο και πλάγια
6)	4	3	πλάγια
7)	4	3	κέντρο
8)	5	4	με δύο pivot

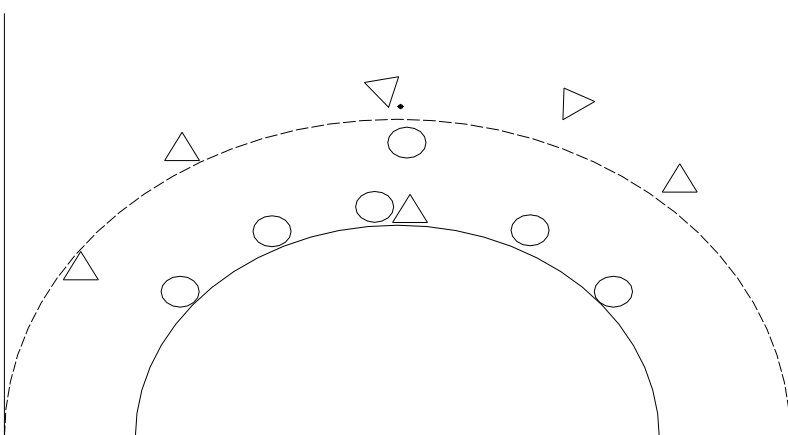
Οι ασκήσεις 5, 6, 7, 8 επαναλαμβάνονται με ίσο αριθμό αμυντικών και επιθετικών.



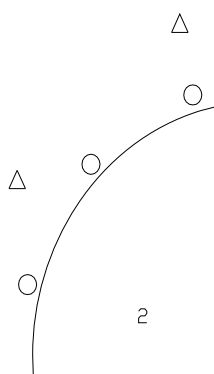
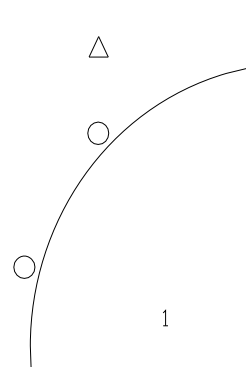
Στην 5:1, άμυνα ο προωθημένος παίκτης με το νούμερο (4), έχει υπό την επιτήρησή του περισσότερο τον πλεύ-μέκερ και τον εμποδίζει να διαπεράσει προς το τέρμα. Ο παίκτης με το νούμερο (3) είναι κύριος υπεύθυνος για τον παίκτη γραμμής (pivot). Οι παίκτες με τα νούμερα 2 και 5 έχουν την επιτήρηση των αντίπαλων περιφερειακών παικτών, κυρίως όταν η μπάλα βρίσκεται στην κατοχή τους. Τέλος οι παίκτες με τα νούμερα 1 και 6 έχουν την επιτήρηση των αντίπαλων εξτρέμ παικτών κυρίως όταν η μπάλα βρίσκεται στην κατοχή τους.

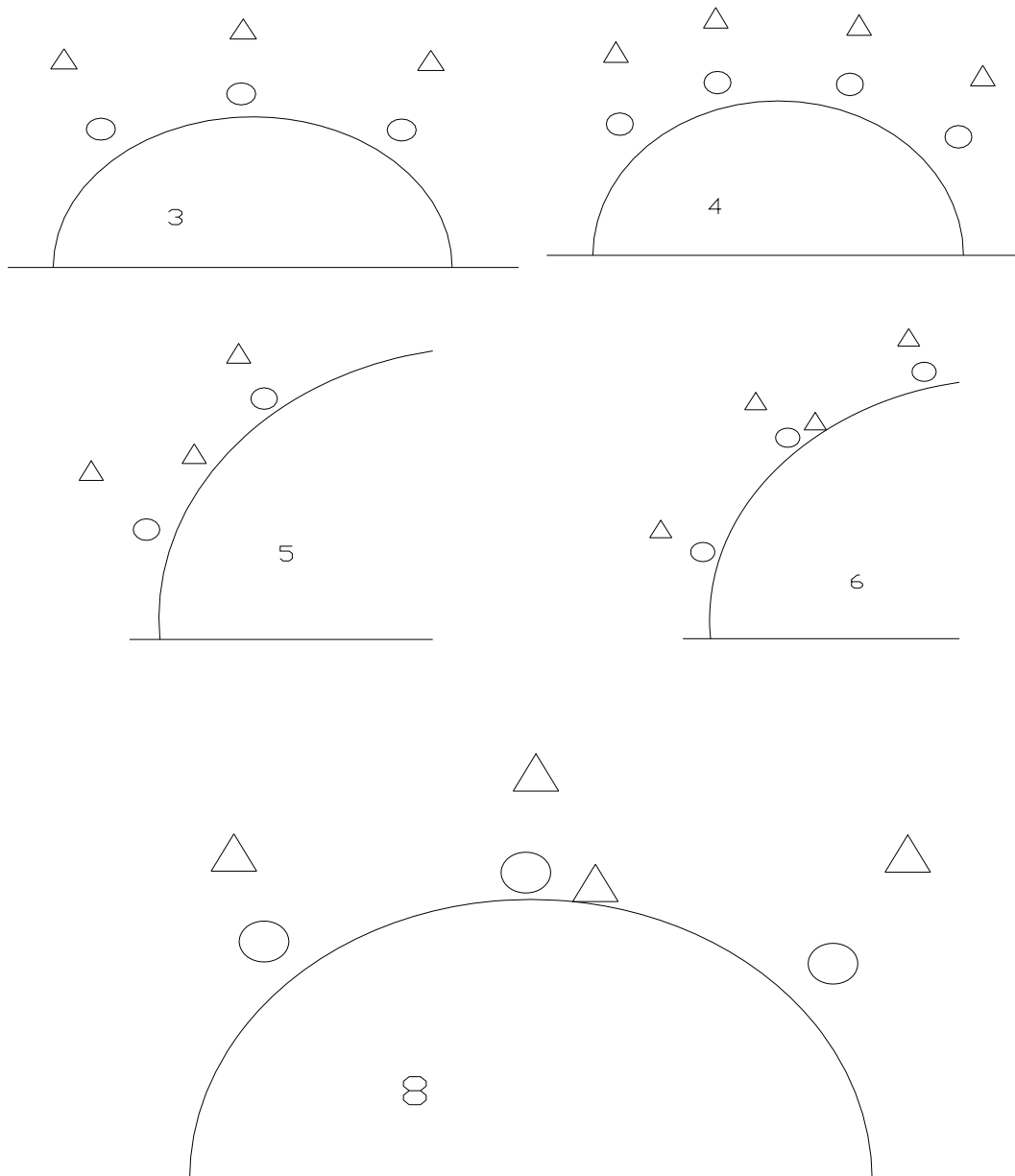


ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΑΠΟ ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΑΜΥΝΤΙΚΟ



ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥΣ





Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Δρ. Νικόλαος Οξύζογλου

e-mail: oxyzoglou@sch.gr

Web site: <http://users.sch.gr/oxyzoglou>