

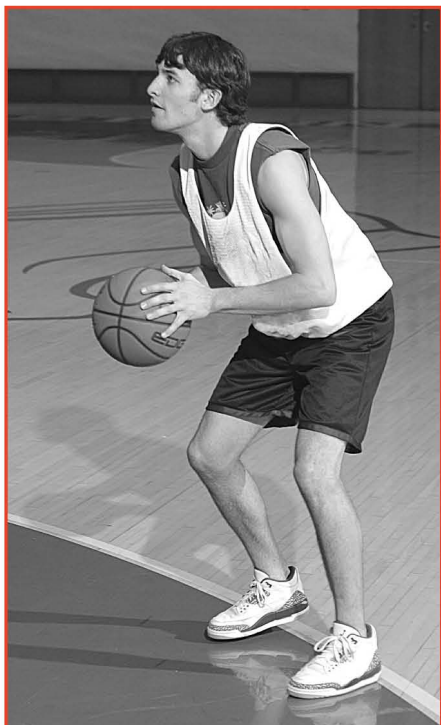
Ατομικές επιθετικές ενέργειες

Η θέση τριπλής απειλής είναι η στάση που χρησιμοποιούν οι ταλαντούχοι παίκτες κάθε φορά που υποδέχονται την μπάλα, ειδικότερα δε στην περιφέρεια. Από αυτήν τη θέση ο επιτιθέμενος μπορεί να ντριμπλάρει, να πασάρει ή να σουτάρει. Η αποτελεσματική χρησιμοποίηση αυτής της θέσης βοηθά τον επιτιθέμενο να δημιουργήσει προϋποθέσεις να σκοράρει ο ίδιος ή κάποιος συμπαίκτης του.

Ο Μάικλ Τζόρνταν, ο σπουδαιότερος περιφερειακός σκόρερ στην ιστορία της καλαθοσφαίρισης, υπήρξε πραγματικά πρότυπο αποτελεσματικότητας από τη θέση τριπλής απειλής. Με αυτόν τον τρόπο έγινε μια ασταμάτητη επιθετική δύναμη, με δυνατότητα να δημιουργεί αμέτρητες ευκαιρίες σκοραρίσματος, τόσο για τον ίδιο όσο και για τους συμπαίκτης του. Ως επιθετική δύναμη έγινε ένας από τους σημαντικότερους σκόρερ ανά παιχνίδι στην ιστορία του NBA, ενώ ταυτόχρονα στέφθηκε έξι φορές πρωταθλητής στη μεγάλη αυτή διοργάνωση.

Στάση του σώματος

Η θέση τριπλής απειλής (Εικόνα 1.1) είναι εύκολο να εφαρμοστεί. Είναι μια βασική θέση ετοιμότητας, από την οποία ο επιτιθέμενος παίκτης με την μπάλα έχει τη δυνατότητα να ξεκινήσει γρήγορα αλλά ομαλά μια επιθετική κίνηση. Από αυτήν τη στάση ο επιτιθέμενος μπορεί άμεσα να ντριμπλάρει ή να πασάρει ή να σουτάρει την μπάλα, χωρίς να χρειαστεί να αλλάξει τη θέση της μπάλας ή να κάνει παραπανίσιες κινήσεις του σώματός του ή άλλες προσαρμογές.



1.1 Θέση τριπλής απειλής.

Για να έρθει ο παίκτης σε θέση τριπλής απειλής, στέκεται με τα πόδια παράλληλα και το βάρος του σώματος στις φτέρνες, ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων, ενώ οι μύτες των ποδιών «βλέπουν» ευθεία στο καλάθι. Τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα και ο κορμός γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός. Το δυνατό χέρι που κρατάει την μπάλα είναι λυγισμένο σε σχήμα L, την μπάλα την κρατάει με τα δάχτυλα (δεν ακουμπά στην παλάμη), ο άξονας των ώμων είναι κάθετος με τη νοητή ευθεία που ενώνει τον παίκτη με το καλάθι και το κεφάλι είναι σταθερό κοιτάζοντας το καλάθι.

Η αποτελεσματική θέση τριπλής απειλής από τον Μάικλ Τζόρνταν είχε συχνά ως αποτέλεσμα τη διείσδυσή του προς το καλάθι και το κάρφωμα της μπάλας. Η αποτελεσματική χρήση της θέσης τριπλής απειλής από έναν μέσης ικανότητας παίκτη μπορεί να μην οδηγεί οπωσδήποτε σε κάρφωμα της μπάλας επιπέδου Μάικλ Τζόρνταν, μπορεί όμως να οδηγήσει σε σουτ με μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας, ευκολότερους διαδρόμους πάσας προς συμπαίκτες και πιο ελεύθερους διαδρόμους για διείσδυση στο καλάθι.

Παρ' όλο που η θέση τριπλής απειλής είναι ιδανική για έναν επιθετικό που υποδέχεται την μπάλα στην περιφέρεια, βασική επιθετική δεξιότητα αποτελεί και η αποτελεσματική υποδοχή

της μπάλας με πλάτη στο καλάθι (post position), απ' όπου μπορεί να ξεκινήσει μια προσπάθεια του επιθετικού παίρνοντας την μπάλα κοντά στο καλάθι, με καλή πιθανότητα υψηλού ποσοστού ευστοχίας (Εικόνα 1.2).

Για να πάρει ο παίκτης μια τέτοια θέση, πρέπει να κινηθεί προς τη ρακέτα και όταν φτάσει στο όριο των 3' να επιλέξει ένα σταθερό πόδι (πίβοτ) και με αυτό σταθερό να κάνει ραχιαία στροφή στρέφοντας μέτωπο στην μπάλα και πλάτη στο καλάθι (Εικόνα 1.2α). Τα γόνατα είναι λυγισμένα και παίρνει μια σταθερή συσπειρωμένη θέση. Αν υπάρχει πίεση αμυντικού παίκτη, τότε ο επιθετικός βρίσκει επαφή μαζί του με τη λεκάνη και την πλάτη του δημιουργώντας μια σταθερή και δυνατή τοποθέτηση. Τότε σηκώνει το χέρι που είναι μακριά από αυτό του αμυντικού και δίνει στόχο στον συμπαίκτη του για να του μεταβιβάσει την μπάλα (Εικόνα 1.2β). Αυτή η θέση δείχνει στον πασέρ πού ακριβώς πρέπει να μεταβιβάσει την μπάλα.

Μπορείτε να το κάνετε!

Προποίσεις. Οι καλοί επιθετικοί παίκτες δεν επιχειρούν όλες τις επιθετικές τους προσπάθειες χρησιμοποιώντας μόνο τη θέση τριπλής απειλής. Πρέπει να συμπεριλάβουν και άλλες βασικές ατομικές επιθετικές ενέργειες, όπως δυναμικά βήματα για περάσματα, προποίσεις, σταματήματα, στροφές και σταυρωτές κινήσεις, ώστε να δημιουργήσουν χώρο και απόσταση από τον αμυνόμενο. Αν οι καλοί επιθετικοί αντιληφθούν τον αμυντικό τους εκτός ισορροπίας και δημιουργήσουν κατάλληλο χώρο-απόσταση από αυτόν, τότε μπορούν να σουτάρουν ή να πασάρουν ή να διεισδύσουν στο καλάθι με το μεγαλύτερο δυνατό ποσοστό επιτυχίας.



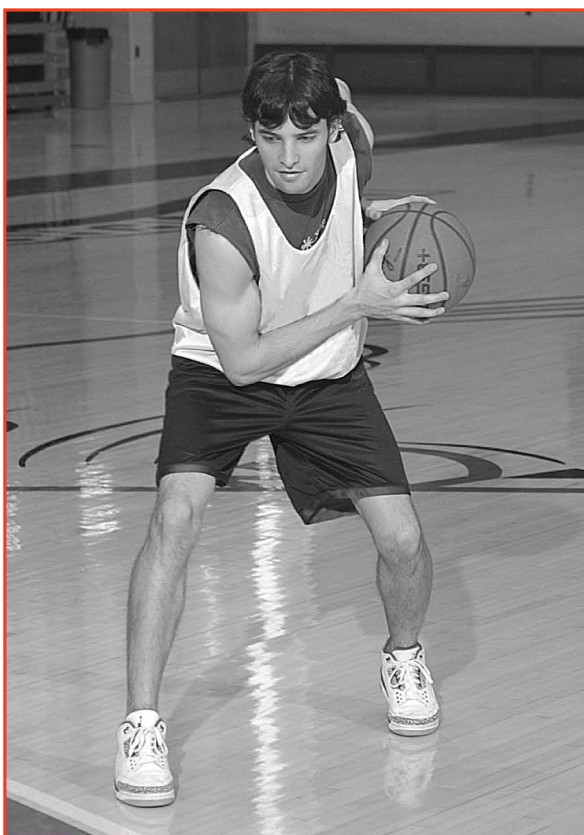
1.2 α. Πλάτη στο καλάθι.



β. Σήκωμα του χεριού.

Περισσότερες επιλογές και χρήσεις: ατομικές επιθετικές ενέργειες —

Δυναμικό βήμα. Το δυναμικό βήμα εμπρός (Εικόνα 1.3) είναι μια ατομική επιθετική τεχνική που χρησιμοποιείται ευρέως με σκοπό τη δημιουργία χώρου μεταξύ αμυνόμενου και επιτιθέμενου. Ο επιθετικός με την μπάλα από τη θέση τριπλής απειλής κάνει ένα μικρό δυναμικό βήμα προς τον αντίπαλο, προστατεύοντας ταυτόχρονα την μπάλα και αναγκάζοντας τον αντίπαλο να οπισθοχωρήσει λίγο για να αντιμετωπίσει πιθανή διείσδυση. Έτσι δημιουργείται χώρος μεταξύ των δύο παικτών.

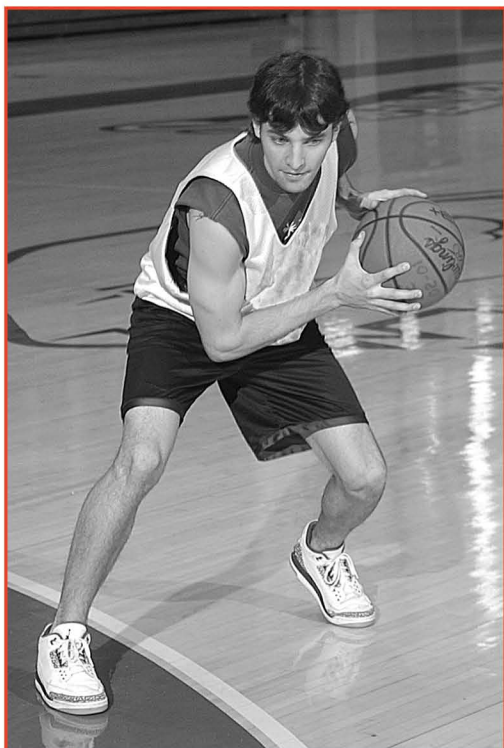


1.3 Δυναμικό βήμα.

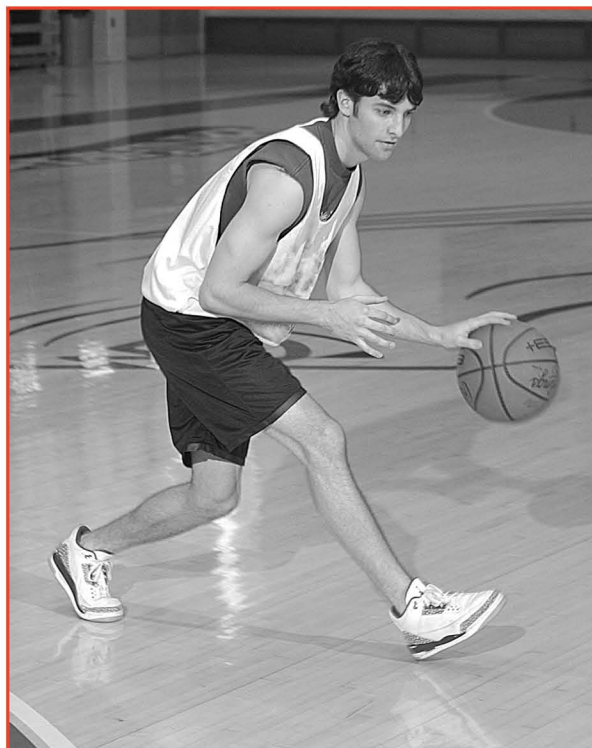
—Περισσότερες επιλογές και χρήσεις: ατομικές επιθετικές ενέργειες

Σταυρωτό βήμα. Το σταυρωτό βήμα (Εικόνα 1.4) χρησιμοποιείται ευρύτατα με σκοπό την οπισθοχώρηση του αμυντικού ή την κίνησή του προς μια κατεύθυνση, ώστε ο επιθετικός να αλλάξει απότομα κατεύθυνση σταυρώνοντας το βήμα του και να κινηθεί προς το καλάθι. Για να εκτελέσει ο παίκτης σταυρωτό βήμα από θέση τριπλής απειλής, κάνει ένα δυναμικό βήμα προς την ομώνυμη με το βήμα πλευρά ώστε να μετακινηθεί ο αμυντικός προς την κατεύθυνση αυτή και απότομα σταυρώνει το ίδιο πόδι αντίθετα από την κίνηση του αμυντικού. Το σταυρωτό βήμα συνοδεύεται με ταυτόχρονη γρήγορη ντρίπλα, προτού το σταθερό πόδι σηκωθεί από το έδαφος (παράβαση βημάτων). Η συνέχεια της κίνησης είναι η άμεση διείσδυση προς το καλάθι ή σε ανοιχτό χώρο στην περιφέρεια για ένα ελεύθερο σουτ.

Σταυρωτό βήμα



1.4 α. Δυναμικό βήμα.



β. Σταυρωτό βήμα.