

01

post game

Η πρόθεσή μου σ' αυτό το βιβλίο είναι να μιλήσω για το hook shot. Πριν ξεκινήσω όμως θα ήθελα να αναφερθώ σ' ένα κομμάτι του παιχνιδιού που είναι το post game. Σ' αυτό συναντάμε συχνά την εκτέλεση του hook shot. Το post game είναι ένα παιχνίδι που εγώ προσωπικά το θεωρώ ως το πιο σίγουρο και πιο αποτελεσματικό κομμάτι του μπάσκετ. Είναι ένα σημείο στο παιχνίδι που δίνει απόλυτη ισορροπία στο σημερινό «pick and roll» και στο περιφερειακό μπάσκετ. Τα **πλεονεκτήματα** που το κάνουν τόσο δημοφιλές τόσο στην Αμερική όσο και στην Ευρώπη είναι τα εξής:

- 1) Είναι ένα παιχνίδι που **φέρνει τον παίκτη πιο κοντά στο καλάθι**.
- 2) **Προστατεύεται καλύτερα η μπάλα** γιατί ο παίκτης είναι γυρισμένος με την πλάτη στο καλάθι και έτσι προφυλάσσει την μπάλα με το σώμα.
- 3) Ο παίκτης **κερδίζει πιο πολλά φάουλ** με αποτέλεσμα να φθείρει την αντίπαλη ομάδα.
- 4) Είναι σε **πολύ καλό σημείο για επιθετικό ριμπάουντ** σε όποιο σουτ κι αν γίνει. Σε ένα δικό του σουτ είναι πολύ κοντά στο καλάθι ενώ σε ένα περιφερειακό σουτ και ειδικά από την αδύνατη πλευρά έχει πολλές πιθανότητες να το κερδίσει. Πολλές φορές, ακόμη κι αν δεν μπει η μπάλα, στο post επειδή ο παίκτης μαρκάρεται από μπροστά και γίνεται σουτ, έχουμε πιο πλεονεκτική θέση για το ριμπάουντ.
- 5) **Δέχεται πιο δύσκολα τον αιφνιδιασμό γιατί δεν υπάρχει το μακρινό ριμπάουντ** και πάντα υπάρχει τουλάχιστον ένας παίκτης για ισορροπία. Επίσης πολύ εύκολα πιέζει την πρώτη πάσα έτσι ώστε να δυσκολέψει την ανάπτυξη του αιφνιδιασμού.
- 6) **Τραβάει την άμυνα μέσα στη ρακέτα και δημιουργεί πολλούς διαδρόμους για κοψίματα και τεράστιους χώρους για drive στην περιφέρεια**.



7) Τα περιφερειακά σουτ γίνονται από πάσα η οποία βγαίνει από το post και είναι πολύ πιο εύστοχα και πιο ξεκούραστα από οποιαδήποτε άλλη πάσα γιατί είναι στατικά. Δηλαδή τα σουτ που δουλεύουμε αρκετά στην προπόνηση αλλά και στις ατομικές.

Το σημείο του post είναι πολύ απειλητικό. Είναι **το μόνο σημείο που γίνονται οι περισσότερες παγίδες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού** και σε οποιαδήποτε μορφή άμυνας, είτε είναι «man to man» είτε είναι ζώνη. Εξάλλου, επειδή η παγίδα φέρνει δεύτερο παίκτη, υπάρχει πάντα κάποιος ελεύθερος όπου με ένα προσεκτικό «διάβασμα» μπορούμε να δώσουμε μια εύκολη ασίστ. Άλλωστε δεν είναι τυχαίο ότι τους ψηλούς παίκτες που ξέρουν να «διαβάζουν» καλά το παιχνίδι τους αποκαλούμε και πλέι μέικερ ρακέτας! Ονόματα όπως ο Arvydas Sabonis, ο Hakeem Olajuwon, ο Dino Radja, αλλά ακόμα και πολλοί περιφερειακοί παίκτες ήξεραν και χρησιμοποιούσαν σωστά το post όπως ο Magic Johnson, ο Michael Jordan, ο Kobe Bryant, ο Dejan Bodiroga και πάρα πολλοί άλλοι. Όλοι αυτοί οι παίκτες χρησιμοποιούσαν την «τέχνη» του low post



και κέρδισαν χάρη σ' αυτό ολόκληρα πρωταθλήματα.

Με βάση τα παραπάνω θα προσπαθήσω κι εγώ σε αυτό το κεφάλαιο να αναφερθώ στα πιο κρίσιμα σημεία που θα πρέπει να προσέξει κάποιος που ξεκινάει να κάνει τα πρώτα του βήματα στο post (Η αναφορά μου σ' αυτό θα είναι όχι τόσο λεπτομερειακή αλλά λακωνική και αρκετά περιληπτική).

σωστή θέση στο post

Η σωστή θέση στο post είναι το μισό καλάθι και γι' αυτό θα ήθελα να σας περιγράψω πού ακριβώς θα πρέπει να βρίσκεται ο παίκτης ανά πάσα στιγμή.



πώς θα πρέπει να τοποθετήσει το σώμα του, πώς θα προβλέπει την άμυνα, πώς θα καταλαβαίνει πού θα μετακινηθεί η μπάλα και με ποιον τρόπο θα «κλειδώνει» τον αντίπαλο ώστε αυτός να βρίσκεται πάντα σε πιο πλεονεκτική θέση.

Θα ξεκινήσω με μια πάρα πολύ συνηθισμένη πάσα, όπως αυτή από γωνία 45 μοιρών. Πρέπει να γνωρίζει ο παίκτης ότι η πάσα αυτή είναι πολύ πιο δύσκολη από τις περιφερειακές πάσες διότι ο παίκτης που βρίσκεται στο post είναι στατικός και προσπαθεί να πάρει την μπάλα στην καρδιά της άμυνας που είναι η ρακέτα. Ο πασέρ ταυτόχρονα πρέπει να περάσει την μπάλα από τον δικό του αντίπαλο και τον αντίπαλο του αμυντικού που μαρκάρει το post. Πολλές φορές θα πρέπει να προσέξει και τους αμυντικούς που παίζουν ζώνη και είναι πάντα έτοιμοι να κλέψουν την μπάλα. Σχεδόν όλα τα λάθη που γίνονται απ' αυτήν την πάσα έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό: **Δε γίνονται στη νοπή ευθεία της μπάλας και του καλάθιού.** Εδώ θα σας εξηγήσω ακριβώς τι εννοώ.

Ας πάρουμε, για παράδειγμα, ότι η μπάλα βρίσκεται ακριβώς στην κορυφή του τρίποντου. Η νοπή ευθεία που θα ενώνει την μπάλα και το καλάθι θα είναι η ευθεία που χωρίζει το γήπεδο σε δυο πλευρές, σε αριστερή και δεξιά. Ακριβώς λοιπόν σ' αυτή την ευθεία θα πρέπει να βρίσκεται και ο επιθετικός που θέλει να πάρει την μπάλα με πλάτη στο καλάθι. Αν βρίσκεται έξω απ' αυτή, τότε είναι που κατά μεγάλη πιθανότητα θα γίνει και το λάθος. Αν παρατηρήσουμε όλα τα λάθη που γίνονται στην πάσα στο low post, θα δούμε ότι σε κανένα απ' αυτά δεν τηρείται αυτός ο κανόνας. Αυτό, παρ' όλο που ακούγεται τόσο απλό, πολύ λίγοι



Είναι σημαντικό να έχουμε τα χέρια μας ψηλά και ανοιχτά για να πιάνουμε περισσότερο χώρο.

προπονητές το επισημαίνουν και πολύ λίγοι παίκτες το γνωρίζουν.

Επιστρέφουμε τώρα στη γωνία των 45 μοιρών και τον πασέρ που προσπαθεί να περάσει την μπάλα μέσα. **Υπάρχει, όπως είπαμε, η νοπή ευθεία που ενώνει την μπάλα και το καλάθι όπου σε αυτήν ακριβώς την ευθεία θα πρέπει να προσπαθήσει να πάρει τη θέση του. Εννοείται πως ο αντίπαλος δε θα τον αφήσει και θα τον εμποδίσει με κάθε τρόπο. Έτσι θα έχουμε μια πραγματική μάχη κάτω από το καλάθι. Ο παίκτης όμως που είναι στην επίθεση έχει πάρα πολλά πλεονεκτήματα, τα οποία θα μπορέσει να αξιοποιήσει:**

1) Αυτός έχει την πρώτη επιλογή της κίνησης, η άμυνα μπορεί μόνο να αντιδράσει.

2) Αν ο αμυντικός τελικά κερδίσει τη σωστή θέση, τότε το μόνο που απομένει είναι να τον κρατήσουμε εκεί (το λεγόμενο κλείδωμα) και τότε ο πασέρ θα μετακινηθεί με ένα ρινοί ή με μια ντρίπλ, φτιάχνοντας τη γωνία πάσας και έτσι θα έρθει αυτός και θα φτιάξει μια νοπή ευθεία, με συνέπεια ο παίκτης να είναι πρώτος στη σωστή θέση.

3) Αν ο αντίπαλος και πάλι καταφέρει να βγάλει τον επιθετικό από τη νοπή ευθεία μπάλας-καλαθιού, τότε ο επιθετικός περιστρέφεται με ένα ρινοί και



ζητάει την μπάλα από τον τρίτο παίκτη με flash στην κορυφή για high-low!

Το high-low είναι ένα παιχνίδι για το οποίο χρειαζόταν να γραφτεί ένα ξεχωριστό βιβλίο, ωστόσο θα ήθελα να αναφέρω δυο βασικά λάθη που έχω παρατηρήσει στην καριέρα μου στις πάσες του high-low, οι οποίες γίνονται όταν η άμυνα παίζει από μπροστά.

1) Όπως αναφέρθηκε πιο πριν για τη νοπή ευθεία στις στατικές πάσες μέσα στο καλάθι, έτσι και στο high-low θα πρέπει να τηρείται ο ίδιος κανόνας. Εδώ θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι πριν φύγει η μπάλα από τα χέρια του πασέρ δεν πρέπει ο παίκτης να κινηθεί αλλά να κρατήσει τη θέση που κέρδισε με τόσο κόπο και, μόλις η μπάλα ταξιδέψει και περάσει στα χέρια του αμυντικού, τότε να κάνει την κίνηση και να την αρπάξει.

2) Όταν πιάσει την μπάλα ο παίκτης, δεν πρέπει να ξεχνάει ότι στην ψηλοκρεμαστή πάσα ποτέ δεν την κατεβάζει κάτω αλλά την κρατάει ψηλά και εκτελεί αμέσως. Πολλές φορές η μπάλα περνάει και φτάνει στα χέρια μας αλλά ο παίκτης τη

χάνει και γι' αυτόν τον λόγο, επειδή δηλαδή νομίζει ότι, αν κατεβάσει την μπάλα, θα πάρει μεγαλύτερη ώθηση και θα σηκωθεί πιο ψηλά.

Ας εξετάσουμε τώρα πότε είναι το σωστό τάιμινγκ για να πάρουμε την μπάλα και πώς θα το προβλέψουμε.

Όταν η μπάλα κινείται περιφερειακά, είναι γνωστό ότι συνήθως γίνεται ένα split μέσα για να τραβηχτεί η άμυνα και να βγει η μπάλα έξω. Όταν η μπάλα βγει έξω και η άμυνα είναι ακόμη μαζεμένη, συνήθως γίνεται μια περιφερειακή πάσα για να ανοίξει ξανά η άμυνα. Αυτή λοιπόν η στιγμή είναι η καλύτερη και ο παίκτης θα πρέπει να είναι σε ετοιμότητα, αν του δοθεί η ευκαιρία, να την αρπάξει από τα μαλλιά. Στην πρώτη κιάλας περιφερειακή πάσα, η άμυνα θα αρχίσει να ανοίγει και να κυνηγάει το περιφερειακό σουτ και η επίθεση θα ψάχνει να βρει τρόπο ώστε να ξανακλείσει μέσα. Σίγουρα τότε δε θα υπάρχει καλύτερος τρόπος ώστε να πάει η μπάλα μέσα στη ρακέτα. Αυτό δε σημαίνει ότι σε κάθε περιφερειακή πάσα θα πρέπει ο παίκτης να πηγαίνει και να ποστάρει, γιατί το μόνο που θα καταφέρει είναι να προσαρμόσει την άμυνα πάνω του. Πάντα θα πρέπει να έχει στο μυαλό του στο split που γίνεται να αφήνει διαδρόμους κινούμενος αντίθετα από τον παίκτη που κάνει split. **Μια πάρα πολύ καλή ευκαιρία για καλή θέση στο post είναι όταν η μπάλα βρίσκεται στην αντίθετη πλευρά και ο παίκτης ξέρει ότι θα μετακινηθεί και θα αλλάξει πλευρά η μπάλα ώστε τότε να ετοιμάσει τη θέση του.** Εδώ να τονιστεί ότι στην αρχή εμένα προσωπικά μου φαινόταν παράξενο να παλεύω για θέση ενώ η μπάλα ήταν στην αντίθετη πλευρά του γηπέδου. Όταν όμως έβαλα τα πρώτα εύκολα καλάθια, κατάλαβα ότι οι προπονητές μου είχαν δίκιο.

Ακόμη μια καλή ευκαιρία για να πάρει την μπάλα ο παίκτης είναι όταν την έχει και τη βγάλει να τη ζητήσει ξανά. Από εδώ βγαίνει και η έκφραση «επίθεση στην πάσα σου». Κάθε φορά λοιπόν που φεύγει η μπάλα από τα χέρια του επιθετικού, ο αμυντικός χαλαρώνει και μπορεί ο επιθετικός, ζητώντας την μπάλα, να την πάρει σε καλύτερο σημείο.

Είναι σωστό ο παίκτης να έχει στο μυαλό του ότι πολλές φορές το repost λειτουργεί και σαν ασφάλεια. Κι αυτό γιατί, όταν ο παίκτης έχει την μπάλα και του έρχεται μια παγίδα, μπορεί να βγάλει την μπάλα έξω και να ξαναποστάρει και τότε τα έχει όλα από την αρχή. Παίρνει καλύτερη θέση, βρίσκει ισορροπία και απελευθερώνεται από την παγίδα.

Τέλος, είναι καλό να περιγραφούν μερικά σημεία-κλειδιά που πρέπει να



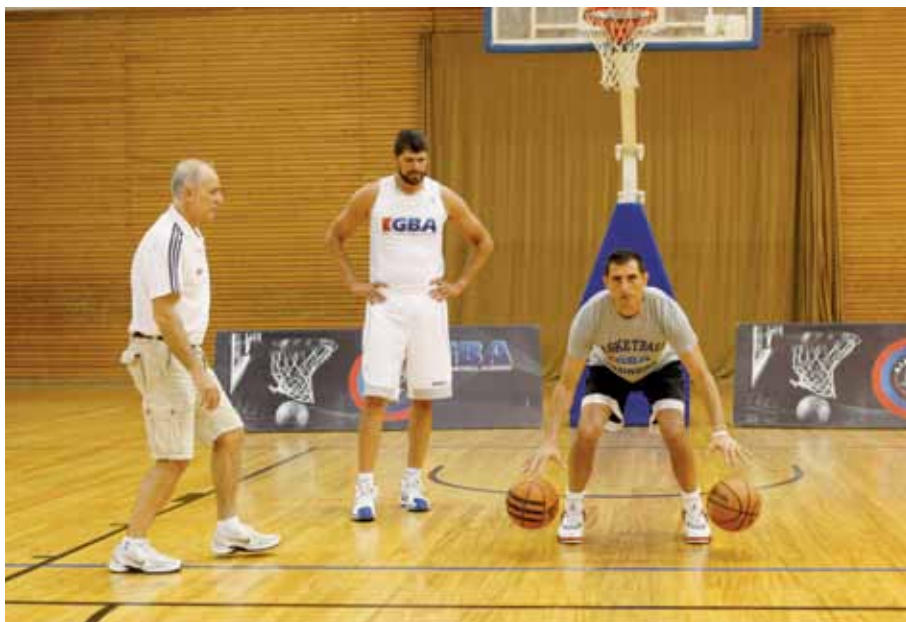
Ο στόχος πρέπει να είναι ξεκάθαρος ώστε να γεμίσει με σιγουριά τον πασέρ.

γνωρίζει ο παίκτης όταν διεκδικεί μια θέση στο post. Τα χέρια του είναι ανοικτά και παράλληλα με το έδαφος ενώ οι αγκώνες του είναι λυγισμένοι σε γωνία 90 μοιρών. Τη στιγμή που θέλει να πάρει την μπάλα δείχνει ξεκάθαρο στόχο, με το ένα χέρι να είναι τελείως τεντωμένο. Το κέντρο βάρους είναι πάντα χαμηλά και τα πόδια βρίσκονται σε θέση άμυνας. Σηρώνει τον αντίπαλο με το σώμα αλλά ποτέ δε στηρίζεται επάνω του.

το καλό πιάσιμο της μπάλας

Όσο καλή πάσα και να μας δώσει ο συμπαίκτης μας, όταν δεν μπορούμε να πιάσουμε την μπάλα είναι δώρο-άδωρο. Συνεπώς το σωστό πιάσιμο της μπάλας (catching) είναι το ίδιο σημαντικό όσο και η καλή θέση στο low post. Έχω παρατηρήσει πολλούς παίκτες που παίρνουν σωστές θέσεις και «κλειδώνουν» καταπληκτικά τους αντιπάλους τους. Όταν όμως έρχεται η στιγμή να δεχθούν την μπάλα, είτε τους γλιστρά από τα χέρια, είτε τους τη διώχνει ο αμυντικός. Αλλά ακόμη κι αν την πιάσουν, τη χάνουν από κάποιο κοντό αμυντικό παίκτη με ενεργητικά χέρια.

Εδώ θα ήθελα να κάνω μια προσωπική παρατήρηση, η οποία προκύπτει από την εμπειρία μου παρακολουθώντας διάφορους παίκτες μέσα στο γήπεδο. Όποιος παίκτης έχει καλή επαφή με την μπάλα, δηλαδή έχει καλό ball-handling,



Να γιατί θεωρούνταν αδύνατο να κλέψεις την μπάλα από τον Νίκο Χατζηβρέττα.

κατά κανόνα αν ακουμπήσει πρώτος την μπάλα, πολύ δύσκολα θα τη χάσει. Ακριβώς το αντίθετο συμβαίνει με παίκτες που δε δίνουν μεγάλη σημασία στην επαφή με την μπάλα.

Σίγουρα σας έχει τύχει μετά από πολυήμερες διακοπές να ρωτάτε κάποιον φίλο σας πώς πάει με το μπάσκετ. Και αυτός σας απαντάει πως ούτε την μπάλα δεν μπορεί να πιάσει! Αυτό συμβαίνει γιατί στις διακοπές δεν ασχολήθηκε καθόλου με ball-handling. Γι' αυτόν τον λόγο θα συνιστούσα να έχει κάθε παίκτης μια μπάλα μαζί του όπου κι αν πηγαίνει. Για παράδειγμα, θα σας αναφέρω μια προσωπική εμπειρία με τον Νίκο Χατζηβρέττα. Πηγαίναμε για μπάνιο στη Χαλκιδική και ξέχασε τις ρακέτες μέσα στο αυτοκίνητο. Γυρίζοντας να τις πάρουμε μαζί, όταν άνοιξε το πορτμπαγκάζ είδα ότι μέσα είχε δυο μπάλες μπάσκετ και ένα αθλητικό ζευγάρι παπούτσια. Όταν τον ρώτησα γιατί τα κουβαλάει μαζί του, μου απάντησε: «Για να μη χάσω την επαφή μου με την μπάλα». Απ' αυτό φαίνεται ότι δεν είναι τυχαίο που σχεδόν σε όλες τις αμφίρροπες πάσες και σε όλες τις διεκδικήσεις, ο Νίκος βγαίνει κερδισμένος.

Εκτός από την επαφή με την μπάλα εδώ θα γίνει μια προσπάθεια να αναλυθούν τα βασικά τεχνικά σημεία που θα πρέπει ο παίκτης να έχει στο μυαλό του σε οποιαδήποτε πάσα και αν δέχεται. Καλό θα ήταν στην προπόνηση



όταν δουλεύονται κινήσεις με πλάτη στο καλάθι να υπάρχει ένας συμπαίκτης να πασάρει, αλλά ακόμα και όταν δεν υπάρχει και ο παίκτης κάνει πάσα στον εαυτό του για να ξεκινήσει την άσκηση, πρέπει να έχει στο μυαλό του τρία πράγματα:

- 1) Να πιάνει την μπάλα με τεντωμένα τα χέρια του.**
- 2) Να τη φέρνει μπροστά στο σαγόνι του.**
- 3) Να εκτελεί μόνο όταν την έχει σιγουρέψει στα χέρια του.**

Εδώ ας μου επιτραπεί να περιγράψω μερικές προσωπικές εμπειρίες. Ένωθα πολύ άσχημα όταν, τη στιγμή που υποδεχόμουν την μπάλα και αισθανόμουν ότι την έχω πιάσει, τελευταία στιγμή έβλεπα ένα χέρι αντιπάλου να τη διώχνει από πίσω.

Πολύ καλό τάιμινγκ στο να κλέψει την μπάλα με αυτόν τον τρόπο έχει ο Μπουρούσης με τα μακριά του χέρια, ο Σχορτσιανίτης με τη δύναμή του και ο γνωστός σε όλους «κλέφτης», Δημήτρης Διαμαντίδης.

Ας εξετάσουμε πώς είναι δυνατόν να γίνεται αυτό. Υποτίθεται πως ο αμυντικός βρίσκεται ακριβώς από πίσω και ο επιθετικός τον δυσκολεύει με το σώμα του έτσι ώστε να έχει το πλεονέκτημα και την προτεραιότητα να δεχθεί πρώτος την μπάλα. Κάνει όμως ένα απλό αλλά κρίσιμο λάθος: ξεχνάει να τεντώσει τα χέρια του και περιμένει η μπάλα να έρθει σε αυτόν. Οι προπονητές μας στις μικρές



Τα τεντωμένα χέρια στο πιάσιμο της μπάλας πρέπει να γίνουν συνήθεια από την προπόνηση.

ηλικίες πάντα μας έλεγαν: «Πηγαίνετε προς την μπάλα!». Είναι τόσο απλό αλλά έχει κυριολεκτική έννοια. Για τον αμυντικό, το κλέψιμο είναι απλώς ένα tipping, δηλαδή να τεντώσει το χέρι του και απλά να ακουμπήσει την μπάλα και γίνεται ακόμη πιο εύκολο όταν ο επιθετικός έχει τα χέρια λυγισμένα και περιμένει να έρθει σ' αυτόν η μπάλα αντί να πάει ο ίδιος να τη συναντήσει πρώτος.

Βασική λοιπόν προϋπόθεση είναι ο παίκτης να έχει τεντωμένα τα χέρια του και **να πάει προς την μπάλα** για να την υποδεχθεί πρώτος. Εκπληρώνοντας αυτή την προϋπόθεση, το πρώτο πράγμα που κάνει στη συνέχεια είναι να τη φέρει **μπροστά από το σαγόνι** και να ανοίξει τους αγκώνες του. Μ' αυτόν τον τρόπο ο αντίπαλος δεν μπορεί να τη φτάσει. Αυτός ο κανόνας ισχύει και στο ριμπάουντ αλλά σχεδόν και σε όλες τις φάσεις όταν ο αμυντικός μας πιέζει. Η μπάλα μπροστά από το σαγόνι είναι ο καλύτερος τρόπος για να την προστατέψει κι όχι μόνο επειδή είναι πολύ ψηλά αλλά κι επειδή βρίσκεται κοντά στο πρόσωπο και έτσι οποιαδήποτε κίνηση για να τη διώξει ο αντίπαλος θα έχει μεγάλες πιθανότητες να πάρει φάουλ. Εξάλλου οι αγκώνες θα δημιουργήσουν έναν μεγάλο κύλινδρο και θα λειτουργήσουν σαν ασπίδα προστασίας από τα αντίπαλα χέρια.

Πόσες φορές ένας παίκτης έχει ξεκινήσει να κάνει ρινοτ ή να πάει προς το καλάθι ενώ καλά-καλά δεν έχει πιάσει την μπάλα; Αυτό είναι ένα συνηθισμένο λάθος. Γι' αυτό πρώτα πρέπει να σιγουρευθεί ότι έχει πιάσει την μπάλα και μετά να κάνει οποιαδήποτε κίνηση που έχει στο μυαλό του. Είναι προτιμότερο να χάσει κάποια δέκατα του δευτερολέπτου αλλά να κάνει την μπάλα 100% δική του παρά να βιαστεί και να κάνει λανθασμένη ενέργεια.

Υπάρχει πολύ πλούσιο ασκησιολόγιο ball-handling αλλά και εξειδικευμένες ασκήσεις για την υποδοχή της μπάλας. Μια απ' αυτές, που είναι και από τις αγαπημένες μου, ονομάζεται «Bill Russell» και θα τη συνιστούσα σε όσους έχουν πρόβλημα στην υποδοχή της μπάλας.

σωστό «διάβασμα» της κατάστασης

Στο κεφάλαιο αυτό θα ασχοληθούμε με το πώς «διαβάζουμε» σωστά μια κατάσταση. Ας αναρωτηθούμε γιατί λέγεται «διάβασμα». Μήπως είναι κάτι που προβλέπεται; Ή είναι κάτι που γράφεται; Ναι! Είναι ακριβώς σαν να διαβάζουμε ένα βιβλίο. Όλα είναι τόσο ξεκάθαρα αρκεί να ανοίξουμε τα μάτια μας και να δούμε. Επίσης σε αυτό το κεφάλαιο, θα δώσουμε πολύ μεγάλη έμφαση σε μια κίνηση που κάνουμε μόλις πάρουμε την μπάλα στο post.

Το πρώτο πράγμα που κάνει ο παίκτης όταν περνάει την μπάλα και τη φέρνει μπροστά από το σαγόνι του είναι να δει την αντίθετη γωνία της ελεύθερης βολής. Θα αναρωτηθεί εδώ κάποιος: Είναι τόσο δύσκολο αυτό; Και πολλοί άλλοι θα αναρωτηθούν γιατί μπήκα στη διαδικασία να το αναφέρω. Το αναφέρω λοιπόν γιατί είναι ένα από τα επιπόλαια λάθη που συναντάμε από παίκτες ακόμη και στα κορυφαία πρωταθλήματα του κόσμου. Γιατί λέμε ο παίκτης να κοιτάξει συγκεκριμένα την αντίθετη γωνία της ελεύθερης βολής και δεν αναφέρουμε κάποιο άλλο σημείο; Η απάντηση είναι ότι, κοιτάζοντας τη γωνία της ελεύθερης βολής, **βλέπει όλο το γήπεδο και του είναι εύκολο να αντιληφθεί την κατάσταση και να «διαβάσει» σωστά την άμυνα.**

Έχω παρατηρήσει πάρα πολλούς παίκτες να κοιτάζουν την τελική γραμμή γιατί αυτό τους βολεύει να κάνουν ρινοτ προς την baseline. Αυτό το κάνουν συνήθως οι δεξιόχειρες στο αριστερό post και οι αριστερόχειρες στο δεξί post. Πολλές φορές όταν έρχεται δεύτερος παίκτης να παγιδέψει το post, ο παίκτης με την μπάλα αγχώνεται και γυρνάει προς την baseline, επειδή νομίζει ότι έτσι θα



απομακρυνθεί από την παγίδα, όμως κάνει ακριβώς το αντίθετο. Διευκολύνει την άμυνα και φέρνει άλλους δυο αμυντικούς πάνω του, την εσωτερική γραμμή και το ταμπλό που σε αυτή την περίπτωση τον δυσκολεύουν ακόμα περισσότερο.

Το σωστό «διάβασμα» της κατάστασης είναι αυτό που κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε έναν παίκτη που απλώς χρησιμοποιεί τη δύναμή του και τα σωματικά του προσόντα και σε έναν παίκτη που βλέπει την άμυνα και παίζει με το μυαλό του. Γι' αυτούς τους παίκτες λέμε χαρακτηριστικά την έκφραση πως «αυτός ξέρει μπάσκετ».

Συνεπώς για να «διαβάσουμε» σωστά την κατάσταση πρώτα πρέπει να τη δούμε. Και για να τη δούμε θα πρέπει να ρίξουμε μια ματιά στην αντίθετη γωνία του φάουλ. Πώς όμως ο παίκτης θα καταφέρει να το κάνει αυτό αυτόματα; Είναι πολύ απλό! Από εδώ και στο εξής σε κάθε σας προπόνηση δεν πρέπει να κάνετε καμία κίνηση στο low post αν πρώτα δε γυρίσετε το κεφάλι σας στην αντίθετη



γωνία της ελεύθερης βολής.

Το «διάβασμα» της κατάστασης στο σημείο του low post όπου υπάρχουν τόσες πολλές αντιμετώπισεις και τόσες πολλές παγίδες είναι ένα κεφάλαιο που δύσκολα ολοκληρώνεται σε τόσο λίγες σειρές. Υπάρχει ένα σχετικό άρθρο στο σάιτ μου (www.lazarosparadourous.gr) όπου αναφέρω την αντιμετώπιση της παγίδας στο post και θα μπορείτε από εκεί να πληροφορηθείτε λεπτομερειακά για το θέμα. Και επειδή εδώ το κύριο θέμα μας είναι το hook ας περάσουμε γρήγορα στο επόμενο κεφάλαιο.