

## ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΣΚΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΕΛΕΧΩΣΗ ΡΟΣΤΕΡ

Οι παίκτες τείνουν να έχουν 3 επιλογές

- 1) Να πάρουν **jump shot ( σουτ με άλμα )**
- 2) Να πάρουν **εσωτερικό σουτ** όταν είναι κοντά στο καλάθι ( lay up ή κάρφωμα )
- 3) Να δώσουν **πάσα**

### Τι κάνουν οι παίκτες

Οι παίκτες τείνουν να κάνουν αυτό που ξέρουν καλύτερα, εάν δηλαδή ένας παίκτης έχει περισσότερο σουτ με άλμα σε σχέση με τις άλλες 2 ικανότητες η πρώτη του σκέψη θα είναι να δοκιμάσει ένα jump shot. Αν τώρα έχει περισσότερη πάσα θα προσπαθεί να βρει τους συμπαίκτες του και τέλος αν έχει περισσότερο εσωτερικό σουτ θα δοκιμάζει προσπάθειες από το ζωγραφιστό.

### Παραδείγματα των ανωτέρω

#### 1ο Παράδειγμα

Πως μεταφράζονται όμως όλα αυτά στο γήπεδο; εδώ είναι η ουσία Θα δώσω μερικά παραδείγματα για να γίνει εύκολα κατανοητό. Έχουμε έναν center με αρκετό εσωτερικό σουτ που όμως είναι κακός σε σουτ με άλμα και πάσα. Παίρνει τη μπάλα κοντά στο καλάθι με τον αμυντικό κολλημένο πάνω του, **μοναδικός του στόχος** θα είναι να τελειώσει τη φάση αφού δεν έχει στο ρεπερτόριο του ούτε το σουτ με άλμα ούτε την πάσα. Θα θέλει να τελειώσει τη φάση κοντά στο καλάθι ακόμα και αν ο αντίπαλος του είναι εξαιρετικός αμυντικός, που σημαίνει πως στη συγκεκριμένη περίπτωση θα πάρει προσπάθεια με κακές προϋποθέσεις, που πιθανότατα θα είναι άστοχη. Δεν θα τον ενδιαφέρει ούτε αν η εντολή είναι να δοκιμάσει jump shot (γιατί πχ παίζουμε κίνηση), αυτός θα κάνει αυτό που ξέρει.

#### 2ο Παράδειγμα

Δεύτερο παράδειγμα, έχουμε έναν shooting guard που είναι εξαιρετικός σουτέρ, έχει λίγη πάσα αλλά όχι αρκετή, ενώ εσωτερικά είναι κακός. Πρώτη επιλογή αυτοί του παίκτη είναι να πάρει ένα jump shot, ανεξάρτητα εάν εμείς παίζουμε κοιτά μέσα για παράδειγμα. Αμέσως δημιουργείται πρόβλημα γιατί στα εσωτερικά συστήματα τα jump shot δεν έχουν μεγάλο ποσοστό ευστοχίας και γενικότερα γίνονται επιθέσεις εκτός πλάνου. Το πρόβλημα γίνεται μεγαλύτερο εάν ο αντίπαλος αμυντικός έχει καλή περιμετρική άμυνα.

### Πολυδιάστατοι παίκτες !

Η λύση είναι οι παίκτες μας να έχουν ανεπτυγμένες και τις 3 αυτές ικανότητες. Φυσικά αυτό δεν σημαίνει ότι σουτ με άλμα, πάσα και εσωτερικό σουτ θα είναι ίσα. Ανάλογα με τη θέση του παίκτη και τον ρόλο που θέλουμε να έχει, επιλέγουμε ποια ή ποιες από τις ικανότητες θα είναι ανεπτυγμένη λίγο περισσότερο. Όταν λοιπόν είναι πολυδιάστατος έχει την ικανότητα να κάνει τη σωστή επιλογή, την επιλογή που εμείς επιθυμούμε βάση συστήματος. Πέρα λοιπόν από την εμπειρία, που βοηθάει τους παίκτες να πάρουν τη σωστή επιλογή στα τελευταία λεπτά ενός αγώνα, το ίδιο κάνει κατά κάποιον τρόπο και η κατανομή των ικανοτήτων.

### **Μπάσιμο και σημασία του**

Μια κατηγορία μόνο του είναι το μπάσιμο Είναι η ικανότητα που έχουν οι παίκτες να δημιουργήσουν από μονοί τους ένα κάλο σουτ χωρίς να δεχτούν μια καλή πάσα. Με άπλα λογία το μπάσιμο βοηθάει να πάρουν μια προσπάθεια αφοί αποφύγουν πρώτα τον αντίπαλο τους, άρα προσπάθεια με καλύτερες προϋποθέσεις, άρα προσπάθεια με μεγαλύτερη πιθανότητα ευστοχίας. Είναι τόσο απλό, μπάσιμο σημαίνει καλύτερα ποσοστά ευστοχίας Αυτό ισχύει για όλους τους παίκτες, δεν είναι μια ικανότητα των κοντών Είναι το ίδιο χρήσιμη και στους ψηλούς. Μάλιστα επειδή το μπάσιμο εξουδετερώνεται από τη περιμετρική άμυνα του αντιπάλου, σκεφτείτε τι πλεονέκτημα θα δώσει στους ψηλούς σας όταν θα αντιμετωπίζουν τη περιμετρική άμυνα των αντιπάλων ψηλών που τις περισσότερες φορές είναι χαμηλή ή τουλάχιστον χαμηλότερη από των κοντών.

### **Χειρισμός και εμβέλεια**

Ο χειρισμός βοηθάει στην αποφυγή λαθών και στη δημιουργία κάλων προϋποθέσεων για σουτ, ενώ η εμβέλεια είναι απαραίτητη για ομάδες που θέλουν να παίξουν περιμετρικά συστήματα με επιτυχία. Αυτό για την επίθεση, πάμε να δούμε τι γίνεται στην άμυνα.

### **ΑΜΥΝΑ, ΑΜΥΝΑΑΑΑΑΑΑ**

Έχουμε 3 αμυντικές ικανότητες, τη περιμετρική, την εσωτερική και την τάπα. Η περιμετρική αντιμετωπίζει τις εξής ικανότητες του αντιπάλου: σουτ με άλμα, εμβέλεια άλματος, χειρισμός, μπάσιμο και πάσα Συνολικά σε 5 ικανότητες αμύνεται ο παίκτης με τη περιμετρική του, καταλαβαίνετε λοιπόν πόσο σημαντική είναι .Η εσωτερική άμυνα αντιμετωπίζει μόνο το εσωτερικό σουτ του αντιπάλου και η τάπα είναι η τελευταία γραμμή άμυνας, αν όλα τα άλλα δεν αποδώσουν τότε η τάπα ίσως δώσει τη λύση.

Μπορεί άπλα να αλλοιωθεί ένα σουτ, δεν είναι απαραίτητο ότι θα γίνει τάπα που θα χρεωθεί στη στατιστική δηλαδή.

### **Σημασία άμυνας ανα θέσεις**

Καταλάβετε νομίζω τη σπουδαιότητα της περιμετρικής άμυνας. Οι guards μας πρέπει να έχουν ικανοποιητική περιμετρική για το επίπεδο της κατηγορίας μας. Χρειάζεται επίσης κ εσωτερική για να αποτρέψει κάποια εύκολα καλάθια όταν ο αντίπαλος πλησιάσει στο καλάθι. Η τάπα δεν είναι απαραίτητη στους κοντούς άλλα κάλο είναι να αποφύγουμε τα ασπάσου. Στους forwards τα πράγματα είναι λίγο διαφορετικά. Φυσικά και θέλουμε να έχει καλή εσωτερική άμυνα όμως εξήγησα πόσο σημαντική είναι η περιμετρική ακόμα και για τους ψηλούς. Συνηθίζεται στο υψηλότερο επίπεδο οι περιμετρικές στους κοντούς να είναι μισό κλικ καλύτερες από τις εσωτερικές των ψηλών (παίζει ρόλο φυσικά και ο μισθός που αυξάνεται περισσότερο στους ψηλούς). Βλέπουμε επίσης ψηλούς με εξαιρετικές περιμετρικές άμυνες (15+ σε κορυφαίες ομάδες) ενώ στους κοντούς η εσωτερική συνήθως δεν είναι στα αντίστοιχα επίπεδα. Η τάπα χρειάζεται στους ψηλούς άλλα από ένα σημείο και μετά στοιχίζει πολύ στο μισθό. Κυρίως χρησιμεύει όταν παίζουμε άμυνα ζώνης, προτιμότερο λοιπόν να πάρουμε ψηλούς χωρίς υπερβολική τάπα ώστε να είναι ελεγχόμενος ο μισθός. Εξαίρεση οι ομάδες που προτιμάνε τις άμυνες ζώνης, εκεί πρέπει να ζητήσετε παραπάνω τάπα από τους ψηλούς σας.

Αυτό γενικά είναι το σκεπτικό με τον αμυντικό προσανατολισμό που πρέπει να έχετε. Φυσικά ο καθένας ανάλογα τη κατηγορία του και τους στόχους που έχει τη δεδομένη χρονική στιγμή αποφασίζει πόσο υψηλές πρέπει να είναι οι άμυνες του.

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΤΗΣΙΜΑΤΟΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 38 698	Σουτ με Άλμα: <b>θαυμάσιος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δημιουργικότατο</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>	Χειρισμός: <b>εκπληκτικός</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>εκπληκτικός</b>	Πάσα: <b>δημιουργικότατος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>συγκλονιστικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>διαπρεπής</b>
Όριο προοπτικής: 74% - 80%	Ριμπάουντ: <b>φυσιολογικός</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>114 (80 34)</b>
	ΠΓ: 11.87   <b>ΣΓ: 11.97</b>   ΣΦ: 11.12   ΠΦ: 10.51   Σ: 10.12	

- Παράδειγμα 1ο. Είναι ένας τίμιος combo guard με μισθό λιγότερο από 40.000\$. Παιζει σαν PG με πιο εκτελεστικο ρολο, λιγοτεροSG θα ηταν πε Εαν προτιματε τα περιμετρικα ισως χρειαζεται λιγο παραπανω σουτ με αλμα ενω για εσωτερικα θα μπορουσε να εχει λιγο ακομα εσωτερικο σουτ. Αμυντικα δεν ειναι βραχος, είναι ομως καλος. Παικτης πρωταθλητισμου στη III, στεκεται ανετα στη II. Μισθος ψιχουλα για αυτά που προσφερει.

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 52 714	Σουτ με Άλμα: <b>εκπληκτικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δημιουργικότατο</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>εκπληκτικός</b>	Χειρισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>πελώριος</b>	Πάσα: <b>δημιουργικότατος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>θαυμάσιος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>διαπρεπής</b>
Όριο προοπτικής: 79% - 85%	Ριμπάουντ: <b>φυσιολογικός</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>122 (86 36)</b>
	ΠΓ: 12.53   <b>ΣΓ: 12.62</b>   ΣΦ: 11.8   ΠΦ: 11.29   Σ: 10.88	

- Στον ιδιο παικτη προσθετουμε λιγα scoring skills συν μια αμυνα και γινεται εξαιρετικος επιθετικα με μολις 52.700\$ μισθο. Δοκιμαστε στο buzzer-manager.com να του ανεβασετε λιγο ακομα την εσωτερικη αμυνα, δεν στοιχιζει τιποτα σε μισθο και ο παικτης γινεται τρομερο εργαλειο.

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 59 508	Σουτ με Άλμα: <b>απίστευτος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δημιουργικότατο</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>απίστευτος</b>	Χειρισμός: <b>απίστευτος</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>απίστευτος</b>	Πάσα: <b>συγκλονιστικός</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>φυσιολογικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>φυσιολογικός</b>
Όριο προοπτικής: 80% - 86%	Ριμπάουντ: <b>φυσιολογικός</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>111 (87 24)</b>
	ΠΓ: 12.8   <b>ΣΓ: 12.88</b>   ΣΦ: 10.41   ΠΦ: 8.33   Σ: 7.28	

- Παραδειγμα παικτη που βλεπω συνεχεια σε ομαδες II ή III κατηγοριας. Ο μισθος ειναι κοντα 60.000\$ και εχει 3 ικανοτητες

λιγοτερες απο τον παικτη A που εχει 20.000\$ μισθο λιγοτερο. Δεν τον συγκρινω καν με τον παικτη B. Μακρια απο τετοιο skillset, αν βρει απεναντι του τον παικτη A ισως του βαλει 20 ποντους σε περιμετρικο συστημα, αλλα θα δεχτει αλλους τοσους αν παιζει ο αντιπαλος εσωτερικα. Με 20.000\$ μεγαλυτερο μισθο θα εχεις το ιδιο αποτελεσμα. Αν βαλεις απεναντι του τον παικτη B θα του παρει τα σωβρακα! Τοσο απλα!

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 35 010	Σουτ με Άλμα: <b>απίστευτος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δημιουργικότατο</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>	Χειρισμός: <b>δημιουργικότατος</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>πελώριος</b>	Πάσα: <b>δημιουργικότατος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>εκπληκτικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>αξιοσέβαστος</b>
Όριο προοπτικής: 76% - 81%	Ριμπάουντ: <b>φυσιολογικός</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>114 (80 34)</b>
	ΠΓ: 11.48   ΣΓ: <b>11.92</b>   ΣΦ: 10.99   ΠΦ: 10.32   Σ: 9.89	

- Ο μονος λογος για να κανετε εκπτωση στην εσωτερικη αμυνα ενος guard (ή γενικότερα στην αμυνα του) είναι αυτός. Σε βάρος της αμυνας ανεβαζουμε πολυ την επιθεση. Και παλι ομως καλο θα ήταν μαζί με αυτόν τον παικτη να υπαρχει διπλα του ενας καλος αμυντικος guard για να υπαρχει ισορροπια.

## Πάμε τώρα και σε στησίματα ψηλών

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 48 276	Σουτ με Άλμα: <b>συγκλονιστικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δυνατός</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>αξιοσέβαστος</b>	Χειρισμός: <b>αξιοσέβαστος</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>αξιοσέβαστος</b>	Πάσα: <b>αξιοσέβαστος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>θαυμάσιος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>
Όριο προοπτικής: 75% - 80%	Ριμπάουντ: <b>δημιουργικότατος</b>	Τάπες: <b>καταρτισμένος</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>96 (48 48)</b>
	ΠΓ: 8.1   ΣΓ: 8.44   ΣΦ: 10.2   ΠΦ: 11.5   Σ: <b>12.19</b>	

- Κλασικη περιπτωση ψηλου ειδικα στη III. Μισθος περιπου 48.000\$ σε ενα συνολο 96 ικανοτητων.

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 48 951	Σουτ με Άλμα: <b>συγκλονιστικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δυνατός</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>δημιουργικότατος</b>	Χειρισμός: <b>συγκλονιστικός</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>συγκλονιστικός</b>	Πάσα: <b>καταρτισμένος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>θαυμάσιος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>
Όριο προοπτικής: 77% - 83%	Ριμπάουντ: <b>δημιουργικότατος</b>	Τάπες: <b>καταρτισμένος</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>112 (64 48)</b>
	ΠΓ: 10.4   ΣΓ: 10.49   ΣΦ: 11.55   ΠΦ: 12.32   Σ: <b>12.68</b>	

- Ο ιδιος παικτης με ανεβασμενα μονο περιμετρικη αμυνα, χειρισμο, μπασιμο και πασα. Συν 16 ικανοτητες σε σχεση με πριν, διαφορα στο μισθο ουτε 1.000\$! Μερα με τη νυχτα οι δυο παικτες. Ας το τραβηξουμε λιγο ακομα.

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 49 533	Σουτ με Άλμα: <b>συγκλονιστικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δυνατός</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>συγκλονιστικός</b>	Χειρισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>πελώριος</b>	Πάσα: <b>συγκλονιστικός</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>θαυμάσιος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>
Όριο προοπτικής: 79% - 85%	Ριμπάουντ: <b>δημιουργικότετος</b>	Τάπες: <b>καταρτισμένος</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>126 (78 48)</b>
	ΠΓ: 12.2   ΣΓ: 11.86   ΣΦ: 12.61   ΠΦ: 13.05   <b>Σ: 13.14</b>	

- Προσθετουμε αλλες 14 ικανοτητες και ο μισθος παραμενει σχεδον αμεταβλητος. Με τον προηγούμενο παίκτη δεν παρνεις πρωταθλημα ουτε στη III, με αυτόν κανεις παπαδες στη II!

Οπως καταλαβαινετε αν μπορουμε να πουμε καποιο γενικο συμπερασμα χρειαζομαστε ισορροπια και ομοιομορφη κατανομη των σκιλς σε ολες τις θεσεις αναλογα το που παιζει ο παικτης μας ωστε να μην υπερεχουν μονο σε ενα κομματι του παρκε και υστερουν σε καποιο αλλο για δυο λογους. Ο πρωτος λογος ειναι οτι καποιες ικανοτητες εκτοξευουν τον μισθο σε δυσθεωρατα επιπεδα χωρις ομως να καρπωνομαστε κατι απο αυτες αφου ταυτοχρονα ο παικτης μας θα υστερει σημαντικα καπου αλλου και με τον ιδιο αριθμο skills θα μπορούσαμε να εχουμε ενα πολυ πιο χρησιμο εργαλειο εμσα στο παρκε.

Παμε τωρα σε μερικα στησιματα **ειδικών παικτών** που μπορουν να μας λυσουν τα χερια και βρισκονται δυσκολα στην μεταγραφικη αγορα πραγμα το οποιο συμβαινει βεβαιο κερδος αν τους προπονησετε και τους χτισετε ετσι.

## Ο ΕΞΟΛΟΘΡΕΥΤΗΣ

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 65 451	Σουτ με Άλλα: <b>φυσιολογικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>φυσιολογικός</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>φαινόμενο</b>	Χειρισμός: <b>θαυμάσιος</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>θαυμάσιος</b>	Πάσα: <b>θαυμάσιος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>φυσιολογικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>φαινόμενο</b>
Όριο προοπτικής: 82% - 88%	Ριμπάουντ: <b>απίστευτος</b>	Τάπες: <b>θαυμάσιος</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>126 (72 54)</b>
	<b>ΠΓ: 13.78   ΣΓ: 13.29   ΣΦ: 13.43   ΠΦ: 13.01   Σ: 13.01</b>	

- Μαρκάρει σε όλες τις θέσεις από το 1 έως το 5 και μπορεί να σβήσει οποιονδήποτε παίκτη μέχρι τη II. Ακόμα και για το επίπεδο της A1 είναι πολύ καλός αμυντικός. Επίσης μαζεύει ριμπάουντ με το τσουβαλι. Επιθετικά όσο λιγότερα scoring skills έχει τόσο καλύτερα, το μόνο που θέλουμε από αυτόν είναι να μοιράζει τη μπάλα. Αναλογα το σύστημα και το ρόστερ μας, επιθετικά παλι παίζει από το 1 έως το 5. Παίκτης που σας λύνει τα χέρια, ειδικά αν προπονείτε μια στη θέση του Center και μια στη θέση του PG. Ο μισθός του είναι περίπου 63.000\$, υπο προϋποθέσεις θα μπορούσε να είναι χαμηλότερος με τις ίδιες αμυντικές ικανότητες. Παραλλαγές αυτού του τύπου παντως μπορείτε να τις βρείτε με ακόμα πιο οικονομικό μισθό. Υπάρχουν και άλλων ειδών ειδικοί, ο παραπάνω ήταν μόνο ένα παραδειγμα. Συνήθως είναι πολύ ακριβοι στην αγορά τους διότι είναι σπανιοι, δεν τους βρίσκεις ευκολα. Επειδη λοιπον η προσφορα είναι μικρη και η ζητηση μεγαλη η τιμη τους εκτοξευεται.

## ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΨΗΛΟΣ ΜΕ ΠΑΣΑ

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 176 551	Σουτ με Άλλα: <b>φυσιολογικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>φυσιολογικός</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>πελώριος</b>	Χειρισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>εκπληκτικός</b>	Πάσα: <b>πελώριος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>αξιοσέβαστος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θρυλικός</b>
Όριο προοπτικής: 96% - 100%	Ριμπάουντ: <b>θρυλικός</b>	Τάπες: <b>θρυλικός</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>145 (78 67)</b>
	<b>ΠΓ: 15.37   ΣΓ: 14.5   ΣΦ: 15.28   ΠΦ: 15.09   Σ: 15.17</b>	

- Τέτοιοι παίκτες στα 28-29 πωλούνται σήμερα στην αγορά πάνω από 5.000.000\$. Όλες οι top ομάδες ψαχνουν έναν τέτοιο παίκτη αλλά δεν υπάρχουν πολλοι στην αγορά, για αυτό και οι τιμες ξεφευγουν. Επίσης τακτικά είναι μεγάλο ατού, η μεγάλη ταπα κάνει τις αμυνές ζώνης απροσπέλαστες

## ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΟΣ ΨΗΛΟΣ

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 210 198	Σουτ με Άλμα: <b>εκπληκτικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>διαπρεπής</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>απίστευτος</b>	Χειρισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>πελώριος</b>	Πάσα: <b>απίστευτος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>φυσιολογικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θρυλικός</b>
Όριο προοπτικής: 100%	Ριμπάουντ: <b>θρυλικός</b>	Τάπες: <b>θρυλικός</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>157 (91 66)</b>
	<b>ΠΓ: 15.85   ΣΓ: 15.5   ΣΦ: 15.72   ΠΦ: 15.14   Σ: 15.07</b>	

Τα λογια περισσευουν . Ο ανθρωπος ειναι παιχταρας και μοσχοπουλιεται

## ΚΟΝΤΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΕ ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 148 900	Σουτ με Άλμα: <b>φυσιολογικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>φυσιολογικός</b>
Ηλικία: 27	Περ. Άμυνα: <b>θρυλικός ( 22 + )</b>	Χειρισμός: <b>φαινόμενο</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>απίστευτος</b>	Πάσα: <b>πελώριος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>φυσιολογικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θρυλικός (22)</b>
Όριο προοπτικής: 92% - 99%	Ριμπάουντ: <b>θαυμάσιος</b>	Τάπες: <b>καταρτισμένος</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>134 (83 51)</b>
	<b>ΠΓ: 15.36   ΣΓ: 14.55   ΣΦ: 14.58   ΠΦ: 14.1   Σ: 14.07</b>	

Τα πλάνα προπόνησης θα εξηγηθούν παρακάτω για τους ανωτέρω παίκτες αλλά και για τον σχεδιασμό της προπόνησης γενικά.

## ΓΕΝΙΚΑ ΜΙΛΩΝΤΑΣ...

Πρέπει να κοιτάτε τους παίκτες ξεχωριστά σε άμυνα και επίθεση. Το ότι ένας παίκτης μοιάζει να είναι guard δεν σημαίνει ότι πρέπει αναγκαστικά να παίζει πάντα εκεί

Είδαμε τι πρέπει να προσεξέτε ατομικά σε κάθε παίκτη που θέλετε να προσθέσετε στο ρόστερ. Δεν φτάνει όμως η ατομική ποιότητα για να φτιάξετε ένα καλό σύνολο, χρειάζεται επίσης καλή χημεία! Είναι πολύ σημαντικό οι παίκτες που διαλεγούμε να δημιουργούν ένα συμπαγές και αποτελεσματικό σύνολο. Τι σημαίνει όμως αυτό και πώς θα το πετύχετε; Το σημαντικότερο και συνηθέστερο λάθος που κάνουν οι περισσότεροι είναι πώς κοιτάνε τις ικανότητες κάθε παίκτη ξεχωριστά. Όταν θέλουμε να προσθέσουμε ένα παίκτη στο ρόστερ μας δεν κοιτάμε μόνο αν αυτός ο παίκτης είναι καλός, κοιτάμε ο παίκτης που θα έρθει να βελτιώσει την



ομαδα μας! Το οτι ενας παικτης ειναι καλος δεν συνεπαγεται οτι θα κανει καλυτερη την ομαδα μας, γιατι μπορει να μην εχει τα χαρακτηριστικα που χρειαζομαστε σαν συνολο.

Σκεφτειτε οτι θελετε να φτιαξετε μια ομαδα Run & Gun, οπως οι Warriors ας πουμε, και αγοραζετε τον Αντετοκουμπο! Οσο καλος και αν ειναι ο Γιαννης σε μια τετοια ομαδα δεν θα αποδοσει ουτε τα μισα απο αυτα που μπορει. Εννοειται επισης οτι εκτος απο τον Γιαννη ουτε η ομαδα θα αποδοσει τα αναμενομενα

Για να αντιληφθουμε ποιες ειναι οι αδυναμιες και ποια τα δυνατα σημεια της ομαδας μας πρεπει να διαχωρισουμε τις ικανοτητες των παικτων μας. Κοιταμε ξεχωριστα τα επιθετικα σκιλλς ολων των παικτων, ξεχωριστα τα αμυντικα σκιλλς, ενω μια κατηγορια μονο του ειναι το **ριμπαουντ**.  
**( Το μακρινό ριμπάουντ , το πιο σημαντικό πράγμα στο σύγχρονο μπάσκετ )**

Θα δωσω ενα πολυ απλο παραδειγμα για το ριμπαουντ. Ας υποθεσουμε οτι ψαχνουμε έναν ψηλο, στο υπολοιπο ροστερ δεν εχουμε αρκετο ριμπαουντ, εχουμε εναν εξαιρετικο ψηλο στην ομαδα που ομως η ικανοτητα του στο ριμπαουντ ειναι μετρια για τα δεδομενα της κατηγοριας που βρισκομαστε. Επισης ο SF μας δεν εχει αρκετο ριμπαουντ (οι guards στη συγκεκριμενη περιπτωση δεν μας ενδιαφερουν πολυ), αρα βασικη αναγκη της ομαδας για να βελτιωθει ειναι ο ψηλος που θα αγορασουμε να ειναι καλος ριμπαουντερ. Το να παρουμε ακομα εναν εξαιρετικο ψηλο με την ιδια ομως αδυναμια δεν θα λυσηι το προβλημα μας. Αντιθετα αν εχουμε ηδη έναν πολυ καλο ριμπαουντερ στο ροστερ τοτε μπορουμε στον δευτερο ψηλο να ψαξουμε για άλλες ικανοτητες, χωρις να δωσουμε εμφαση στην ικανοτητα αυτη.

Ενα παραδειγμα για τις αμυντικες ικανοτητες. Ψαχνουμε να αγορασουμε εναν guard, ο guard που βρισκεται ηδη στο ροστερ μας ειναι εξαιρετικος επιθετικα, αμυντικα ομως έχει θεματα . Το να παρουμε ακομα εναν επιθετικογενη κοντο με θεματακια στην αμυνα δεν θα λυσηι το προβλημα μας. Μπορει επιθετικα να γινουμε ασταματητοι, αλλα οτι βαζουμε θα το τρωμε στην αμυνα. Ετσι παραμενει ευαλωτη η ομαδα .

## ΔΥΟ ΛΟΓΑΚΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ

Επιθετικά τα πράγματα είναι πιο περιπλοκά. Πολλοί λανθασμένα πιστεύουν πως για να επιτεθείς εσωτερικά χρειάζονται 2 καλοί ψηλοί κι ίσως ένας καλός SF. Αντιστοίχα πιστεύουν για τα περιμετρικά ότι χρειάζονται απλά 2-3 καλούς σουτερ. Δεν είναι έτσι τα πράγματα, όλοι συμμετέχουν και για αυτό πρέπει να έχετε τα κατάλληλα εργαλεία στις κατάλληλες θέσεις. Κατ' αρχάς πρέπει να αποφασίσετε σε ποια επικέντρωση θέλετε να είναι καλύτερη η ομάδα σας πριν στελεχωσετε το ροστερ. Η δημιουργία μιας ομάδας που παίζει τα πάντα εξαιρετικά είναι από δύσκολη έως ακατορθώτη, οπότε αποφασίστε αν θέλετε να παίζετε κυρίως περιμετρικά ή εσωτερικά (τα ουδέτερα είναι μόνο για εναλλακτική λύση) πριν παρτετε παίκτες. Για να μην γίνετε προβλεψίμοι θα πρέπει να έχετε τη δυνατότητα να παίζετε και άλλα συστήματα, πρέπει όμως να επενδύσετε περισσότερο σε μια επικέντρωση και σε αυτή η ομάδα σας να αποδίδει το μέγιστο. Τα υπολοιπα συστήματα θα είναι το εναλλακτικό πλάνο.

**Λίγα πράγματα για την επίθεση γενικότερα. Για να λειτουργήσει σωστά πρέπει πρώτον να έχετε αρκετές επιθετικές απειλές και δεύτερον να παει οι μπαλά στους παίκτες που απειλούν περισσότερο.** Με απλά λόγια πρέπει να έχετε τουλάχιστον 4 παίκτες που μπορούν να σκοραρούν (περιμετρικά ή κοντά στο καλάθι αναλογα το σύστημα) και αρκετή πάσα σε όλες τις θέσεις ώστε να βρίσκουν οι παίκτες σας την καλύτερη επιλογή.

Παραδειγμα, παίζουμε κοιτά μέσα (εσωτερικό σύστημα) αλλά ο αντιπαλος έχει 2 εξαιρετικούς ψηλούς αμυντικούς με αποτέλεσμα οι δικοί μας ψηλοί να μην μπορούν να σκοραρούν αρκετά. Αν στο 1-2-3 έχουμε παίκτες που μπορούν να σκοραρούν εσωτερικά και οι ψηλοί μας έχουν αρκετή πάσα ώστε να μην εκβιάζουν προσπάθειες πάνω σε καλή άμυνα, τότε θα "φυγει" η μπαλά από τα χέρια των ψηλών και θα παρουν αρκετές προσπάθειες οι υπολοιποι παίκτες με καλύτερες πιθανότητες να σκοραρούν. Αν όμως οι guards μας δεν έχουν τις ικανότητες να σκοραρούν, μενουμε μόνο με τον SF να βγάλει τα καστανά από τη φωτιά. Λογικό είναι λοιπόν σε αυτή τη περίπτωση η επίθεση μας να μαγκώσει. Όσοι περισσότεροι παίκτες μπορούν να σκοραρούν, τόσο πιο δύσκολα θα σταματήσουν την επίθεση

μας. ( Για να μην πείτε ότι δε σας τα λέγαμε μετά , εμείς σας τα λέγαμε που λέει και ο Χατζηγεωργίου )

## **Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΟΛΥΔΙΑΣΤΑΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΚΟΜΒΙΚΗ . ΜΑΣ ΛΥΝΟΥΝ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΟΤΙ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΙ ΑΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΜΕ**

Κατι επίσης σημαντικό είναι να διαχωρίζουμε **τους ρολους**. Ο ρολος καθορίζεται από το τριπτυχο σουτ με **άλμα-πασα-εσωτερικο σουτ**. Παικτης με πολλή πασα προφανώς έχει δημιουργικό ρολο, περισσότερο δηλαδή θα προσπαθεί να βρει τους συμπαικτες του παρα να τελειώσει ο ίδιος τις φασεις. Ένας σουτερ θα έχει περισσότερο σουτ με άλμα ενώ ένας σκορερ θα έχει σουτ με άλμα και εσωτερικο σουτ μαζί. Προφανώς δεν παίρνεις έναν σουτερ αν θέλεις να φτιαξεις μια εσωτερικη ομαδα, το πιο πιθανο είναι να σου χαλαει επιθεσεις με μακρινα σουτ.

Αν λοιπον αποφασισετε να φτιαξετε μια περιμετρικη ομαδα πρεπει να βρειτε παικτες σε ολες τις θεσεις (ή τουλαχιστον οι 4 απο τους 5) που θα εχουν αρκετο σουτ με άλμα, χρειαζεται ομως και η εμβελεια αλματος. Αυτο ομως δεν σημαινει οτι δεν χρειαζομαστε καθολου το εσωτερικο σουτ. Αντιθετα αν θελουμε να παιζουμε κυριως εσωτερικα, τοτε ψαχνουμε παικτες σε ολες τις θεσεις (ή τουλαχιστον οι 4 απο τους 5) με αρκετο εσωτερικο σουτ. Ισχυει το ιδιο και εδω, δεν αμελουμε το σουτ με άλμα, το χρειαζομαστε αλλα με μετρο.

**Προσοχη!** Αν εχουμε 4 απειλες, ο 5ος παικτης πρεπει να εχει δημιουργικο ρολο. Ειδικα αν παιζουμε εσωτερικα και ο ενας guard δεν μπορει να σκοραρει εσωτερικα αλλα δεν πασαρει κιολας, τοτε πιθανοτατα να μας χαλασει την επιθεση. Ακομα δηλαδή και αν εχετε 4 εξαιρετικους παικτες για εσωτερικο συστημα, αν ο 5ος είναι σουτερ θα παρει προσπαθειες εκτος συστηματος

## **TIP OF THE DAY**

Τις περισσότερες σεζον θα πρεπει να κρατατε χαμηλα τους μισθους λογω των στοχων σας (αγωνιστικοι και οικονομικοι). Ο καλυτερος και αποδοτικότερος τροπος είναι **να κοψετε λιγο πασα από τους κοντους και λιγο ριμπαουντ από τους ψηλους**. Είναι **“ακριβες” ικανοτητες**, ειδικα

από ένα επίπεδο και υστερα παρα είναι ακριβες και δεν προσφερουν αναλογα .

Από 10 εως 12 είναι αρκετα ακομα και για την II κατηγορια, σε καποιες περιπτωσεις ισως και το 8-9 να είναι αρκετο για καποιον παικτη, ειδικα στη III κατηγορια. Τις σεζον βεβαια που στοχευετε στο τιτλο ισως χρειασται να ανεβασετε λιγο τις απαιτησεις σας σε αυτες τις 2 ικανοτητες και παλι όμως χωρις υπερβολες.

( Πόσο καλοί άνθρωποι είμαστε και σας τα λέμε όλα αυτά εντωμεταξύ ; )

### **Κάτι για την αντοχή...**

Η αντοχη από την άλλη μπορεί να επηρεασει παρα πολύ την αποδοση ενός παικτη (ειδικα στη νεα εποχη της “εξαντλησης”). Καλο είναι λοιπον το επιπεδο της αντοχης των παικτων σας να είναι ικανοποιητικο. Εάν δεν προπονειτε, είναι πολύ ευκολο να την ανεβασετε. Το προβλημα το εχουν οσοι προπονουν, που δεν μπορούν να “χαραμισουν” προπονησεις για αντοχη, ειδικα σε μικρες ηλικιες. Θελει ιδιαιτερη προσοχη, όταν αγοραζετε παικτες να εχουν ηδη ανεβασμενη αντοχη. Αυτό κανει λιγο πιο δυσκολη την ευρεση καλων παικτων, δυστυχως όμως είναι απαραιτητο.

Εαν εφαρμοσετε τα παραπανω θα δειτε οτι μπορείτε να ειστε ανταγωνιστικοι χωρις να πληρωνετε τρελα λεφτα σε μισθους. Θα μπορείτε να παιζετε με φθηνα ροστερ και ταυτοχρονα να μην κινδυνευετε με υποβιβασμο. Προφανως οταν στοχευετε στον τιτλο πρεπει να ανεβασετε το επιπεδο των core skills στο ροστερ σας, χωρις βεβαια να υποβαθμιζετε τα δευτερευοντα. Λογικο ειναι να πρεπει να ανεβασετε λοιπον και τους μισθους, καλο ειναι όμως αυτο να γινεται μονο οταν στοχευετε στον τιτλο.

### **ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΜΟΛΙΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ !!!! SOS**

Καταρχάς ρίξτε μια ματιά στο ρόστερ σας, εκεί ίσως κρύβεται ένας κάλος προπονησίμος. Αν έχετε έναν τότε αγοράστε άλλους δύο και ξεκινήστε την προπόνηση, αν δεν έχετε κανέναν (το πιθανότερο σενάριο είναι αυτό) τότε αγοράστε τρεις. Σε κάθε περίπτωση όμως πρέπει να έχετε τρεις παίκτες για προπόνηση Ποιο είναι όμως το προφίλ του καλού προπονησίμου στην περίπτωση σας; Πρώτον πρέπει να είναι 18 ή 19 χρονών. Δεύτερον να έχει προοπτική σούπερσταρ ή μεγαλύτερη. Τρίτον πρέπει να διαθέτει ένα καλό άθροισμα σκιλλς Τα πρώτα δύο είναι ξεκάθαρα, το τρίτο χρειάζεται

ανάλυση. Για 18χρονο στο ξεκίνημα της σεζόν το ελάχιστο είναι τα 45 σκιλλς και για 19χρονο τα 55. Όσο προχωράει η σεζόν τόσο ανεβαίνει και το ελάχιστο ζητούμενο, πχ στα μέσα της σεζόν ψάχνουμε για 18χρονο με 50+ σκιλλς και για 19χρονο 60+

Τρεις σημειώσεις για τους παίκτες που θα επιλέξετε για προπόνηση.

**Πρώτον** προσπαθήστε να μην έχουν μεγάλη διαφορά ύψους. **Δεύτερον** να έχουν παρόμοια σκιλλς. Δεν εννοώ να είναι ολόιδιοι αλλά να μην έχουν πολύ μεγάλη διαφορά σε κάποιο σκιλλ, πχ να μην έχει ο ένας περιμετρική άμυνα 7 και ο άλλος 1. Θέλουμε όσο γίνεται να ταιριάζει η προπόνηση τους. **Τρίτον** προσέχουμε τα δευτερεύοντα σκιλλς να μην είναι πολύ χαμηλά. Δηλαδή αν ο παίκτης είναι κοντός να μην έχει πολύ μικρό εσωτερικό σουτ και εσωτερική άμυνα κατά κύριο λόγο (το ριμπάουντ και η τάπα σε μικρότερο βαθμό) και αν είναι ψηλός να μην έχει πολύ χαμηλή περιμετρική άμυνα και εμβέλεια άλματος (σουτ με άλμα, χειρισμός, μπάσιμο και πάσα προπονούνται σχετικά εύκολα και στους ψηλούς). Όπου πολύ χαμηλό εννοώ κάτω από 4

## **ΓΚΕΓΚΕ ΡΕ ΚΟΠΡΟΣΚΥΛΑ ;**

Κάθε παίκτης είναι διαφορετικός για αυτό είναι δύσκολο να σας πω μέχρι πόσα χρήματα να δώσετε για την αγορά των προπονησίμων. Απλά να υπολογίσετε ότι με τα χρήματα που έχετε πρέπει να αγοράσετε 2 ή 3 παίκτες συν κάποια λεφτά που θα χρειαστούν για το προσωπικό (θα επεκταθώ παρακάτω). Αν πχ θέλετε να πάρετε 2 παίκτες και έχετε 500.000\$ κρατήστε περίπου 100.000\$ για το προσωπικό και τα υπόλοιπα 400.000\$ μπορείτε να τα διαθέσετε για μεταγραφές. **Καλό είναι να αποφύγετε αγορές άνω των 300.000\$**

**ΜΗΝ** αγοράσετε κανέναν άλλο παίκτη. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να κάνετε άλλες μεταγραφές. Πρώτον δεν έχετε ιδέα για τις τιμές της αγοράς και πιθανότατα θα πληρώσετε υπεραξίες, δεύτερον δεν έχετε τα χρήματα για να φτιάξετε ανταγωνιστική ομάδα οπότε στην ουσία θα κάνετε μια τρύπα στο νερό και τρίτον θα χάσετε το πλεονέκτημα που έχετε τις πρώτες 24 εβδομάδες να πληρώνετε τους πραγματικούς μισθούς των παικτών σας αφού δεν ισχύει το κατώτατο όριο μισθών για εσάς

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Το επόμενο βήμα σας πρέπει να είναι η αγορά προσωπικού. Εδώ δεν χρειάζονται υπερβολές, δεν έχετε καμία ανάγκη να ξεδευτείτε ακόμα για γιατρό και PR-manager. Με ανταγωνιστικό γιατρό και ανταγωνιστικό PR-manager (κατά προτίμηση ειδικότητα σχέσεις με το κοινό) είστε καλυμμένοι. Προσοχή όμως ο μισθός τους **να μην ξεπερνά τις 12.000\$** και η τιμή αγοράς τους **να είναι μικρότερη από 20.000\$**.

Η καλύτερη επιλογή για **γυμναστή** είναι ένας αξιοσέβαστος (κατά προτίμηση ειδικότητα φυσική κατάσταση). Γενικά καλό είναι όταν ασχολούμαστε με την προπόνηση να έχουμε γυμναστή από δυνατό και πάνω όμως στο ξεκίνημα σας τα χρήματα είναι λίγα και η διαφορά που θα προσφέρει ο δυνατός από τον αξιοσέβαστο είναι μικρή και δεν αξίζει να επενδύσετε σε αυτό.

. Σε 2-3 σεζόν ζήτημα να σας δώσει ένα ή δύο σκιλλς παραπάνω ο δυνατός γυμναστής, γεγονός που καταστά την αγορά του ασύμφορη. Πάρτε έναν αξιοσέβαστο γυμναστή λοιπόν με μισθό το πολύ 20.000\$ και τιμή αγοράς κάτω από 50.000\$. Προσπαθήστε οι μισθοί του προσωπικού σας στο σύνολο τους να είναι πάνω από 40.000\$ όταν τους πάρετε (ως γνωστόν ο μισθός του προσωπικού κάθε εβδομάδα αυξάνεται, άρα σίγουρα θα ξεπεραστεί αργότερα το ποσό αυτό).

## ΓΗΠΕΔΟ ( ΚΑΝΤΟ ΣΑΝ ΤΟΝ ΤΙΓΡΗ )

Αφού τελειώσατε με την αγορά προπονήσιμων και προσωπικού ήρθε η ώρα να ασχοληθείτε με το χτίσιμο του γηπέδου. Πρέπει να καταλάβετε την σημαντικότητα του γηπέδου, αν δεν μεγαλώσετε γρήγορα το γήπεδο σας θα μένετε στάσιμοι.

Μεγαλύτερο γήπεδο σημαίνει περισσότερα έσοδα που είναι ο μεγάλος μας στόχος. Αν δεν φτιάξετε το γήπεδο σας ξεχάστε ανόδους και επιτυχίες, θα είστε πάντα μια ομάδα με χαμηλό ταβάνι. Ελπίζω να έγινα κατανοητός ( ήταν λίγο σκληρος εδω ο δασκαλος ζητω εγω συγνωμη εκ μερους του ) Επενδύστε λοιπόν ότι χρήμα σας έμεινε μετά τα πρώτα δύο βήματα και συνεχίστε να επενδύετε όσα χρήματα βγάζετε στην πορεία. Μην χτίζετε όμως μόνο σε ένα διάζωμα, αυξήστε τις θέσεις και στα 4 διαζώματα. **Ένας γενικός κανόνας** για τις αναλογίες στο γήπεδο σας είναι για κάθε 1

θεωρείο πολυτελείας να έχετε 10 πλαϊνά καθίσματα, 100 θέσεις στα κάτω διαζώματα και 300 θέσεις στα άνω διαζώματα.

Προσοχή στις τιμές των εισιτηρίων. Ρίξτε μια ματιά στις τιμές των υπόλοιπων ομάδων στον όμιλο σας για να πάρετε μια ιδέα. Αν σε ένα διάζωμα έχετε 100% πληρότητα αυξήστε τις τιμές, αντίθετα αν ένα διάζωμα είναι άδειο μειώστε τις

Το βασικό για μια νέα ομάδα είναι να αυξησεις τη χωρητικοτητα του γηπεδου σου. Όταν φτασει το γηπεδο στις 15000 θεσεις περιπου, τοτε μπορείς να σκεφτεις να φτιαξεις μια σχεδιαση γηπεδου που θα σου αυξησει το εμπορικα. Για το τελος αφηνεις εγκαταστασεις οπως μπουτικ κ P/T σταθμος που επισης αυξανουν τα εσοδα. Φυσικα για να εχεις υψηλα κερδη, πρεπει να κρατησεις χαμηλα τα εξοδα. Ταυτοχρονα μεσω της προπονησης νεων μπορείς να βγαζεις καποια εξτρα χρηματα.

## **ΠΛΑΝΟ ΟΜΑΔΑΣ**

Κάθε σεζόν καλό είναι να επανεξετάζετε το πλάνο σας. Κάποια στιγμή θα πρέπει να πουλήσετε έναν, δύο ή και τους τρεις προπονησίμους για να γεμίσετε τα ταμεία σας. Όταν με το καλό γίνει αυτό αναπληρώστε τους προπονησίμους αγοράζοντας καινούριους ενώ ίσως να έχει έρθει και η ώρα για έναν καλύτερο γυμναστή. Με τα λεφτά που θα κερδίσετε από τις πωλήσεις μπορείτε να χτίσετε μια ομάδα που θα κάνει πρωταθλητισμό ή καλύτερα μια ομάδα που όχι μόνο θα ανεβεί κατηγορία αλλά δεν θα έχει πρόβλημα να παραμείνει στην III κατηγορία. Θα σας πρότεινα πάντως να προχωρήσετε τις 2-3 πρώτες σεζόν μαζεύοντας λεφτά, μεγαλώνοντας το γήπεδο και προπονώντας τους παίκτες. Γενικά να είστε υπομονετικοί και να αποφεύγετε τις βεβιασμένες ενέργειες, το Buzzerbeater δεν είναι αγώνας ταχύτητας αλλά μαραθώνιος. Κινηθείτε βήμα βήμα προς την επιτυχία και όχι με άλματα γιατί θα βρεθείτε στο κενό.

## **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΣΒΗΣΕΙ Ο ΗΛΙΟΣ**

Η προπόνηση είναι το κάρβουνο που χρειάζεται η μηχανή του τρένου σας, για αυτό θα εξηγήσω κάποια πράγματα για να γίνει σωστά. Το πρώτο που πρέπει να ξέρετε είναι πως όσο μεγαλώνουν οι παίκτες τόσο επιβραδύνεται η προπόνηση. Παίκτες που προορίζονται για εθνική μπορεί να προπονούνται έως και τα 29 τους χρόνια. Για να αντιληφτείτε τη

διαφορά ένας 18χρονος ανεβάζει περίπου 12-15 σκιλλς σε μια σεζόν και ένας 29χρονος 1- 2 το πολύ. Να σημειώσω εδώ ότι οι ομαδικές προπονήσεις (αγωνιστική κατάσταση, αντοχή, ελεύθερες βολές) δεν επιβραδύνονται από την ηλικία, όση προπόνηση παίρνει ο 18χρονος την ίδια παίρνει και 36χρονος

Σε αυτές τις ηλικίες που είναι οι δικοί σας προπονήσιμοι **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ** να χρησιμοποιείτε ομαδικές προπονήσεις . Είναι χάσιμο χρόνου και ο λόγος είναι η επιβράδυνση της προπόνησης που εξήγησα νωρίτερα. Αυτά τα χρόνια είναι τα πιο παραγωγικά για προπόνηση.

**Οι ικανότητες προπονούνται γρηγορότερα εάν είναι ισορροπημένες**(οι κύριες ικανότητες πρέπει να είναι ισορροπημένες).Οι κύριες ικανότητες για έναν Σέντερ είναι το εσωτερικό σουτ,η εσωτερική άμυνα και τα ριμπάουντ.Έτσι αν το εσωτερικό σουτ είναι στο δημιουργικότατος και η εσωτερική άμυνα και τα ριμπάουντ είναι στο φυσιολογικός τότε η προπόνηση πρόκειται να επηρεαστεί.Σ'αυτή την περίπτωση η εσωτερική άμυνα και τα ριμπάουντ θα πάρουν μια μικρή αύξηση στην ταχύτητα προπόνησης επειδή είναι χαμηλότερα.Επίσης σε αυτή την περίπτωση η ταχύτητα προπόνησης στο εσωτερικό

**Το ύψος παίζει σημαντικό ρόλο.** Οι κοντοί προπονούνται γρηγορότερα στα εμβέλεια άλματος, περιμετρική άμυνα κατά κύριο λόγο και σουτ με άλμα, χειρισμό, μπάσιμο κατά δεύτερο.

Οι ψηλοί αντίθετα προπονούνται ταχύτερα στα 4 σκιλλς των ψηλών (εσωτερικό σουτ, εσωτερική άμυνα, ριμπάουντ και τάπα). Η πάσα επίσης λέγεται ότι προπονείται ταχύτερα στους ψηλούς, αλλά όπως και να έχει ανεβαίνει σχετικά γρήγορα σε όλους τους παίκτες.

**ΠΑΝΤΑ** επιλέγετε προπόνηση σε μονή θέση και όχι σε διπλή (πχ πάσα - PG και όχι PG/SG), είναι πολύ πιο αποτελεσματική. Υπάρχουν όμως και 3 επιλογές προπόνησης που δεν γίνονται σε μονή θέση, αυτές είναι το ριμπάουντ, το σουτ με άλμα και το ένας σε έναν. Χρησιμοποιείτε πάντα την πρώτη επιλογή θέσης που σας δίνεται για κάθε είδος προπόνησης και όχι τις άλλες που αναγράφουν κάποιο ποσοστό δίπλα γιατί αυτές σας δίνουν το 100% (πχ εσωτερική άμυνα - C και όχι εσωτερική άμυνα - PF 90%).

Για να πάρει ένας παίκτης φουλ προπόνηση πρέπει να παίζει 48 λεπτά (ένα ολόκληρο παιχνίδι δηλαδή) στη θέση που έχετε επιλέξει να



προπονήσετε. Έχετε 3 παιχνίδια την εβδομάδα, 2 πρωταθλήματος (Σάββατο, Τρίτη) και 1 κυπέλλου ή φιλικό αν έχετε αποκλειστεί (Πέμπτη).

Με λίγα λόγια αν επιλέξετε προπόνηση σε μονή θέση έχετε τρία 48λεπτα για τρεις παίκτες, άρα πρέπει να αγωνιστεί στη θέση προπόνησης ο παίκτης Α 48 λεπτά το Σάββατο, ο παίκτης Β 48 λεπτά τη Τρίτη και ο παίκτης Γ 48 λεπτά τη Πέμπτη.

## **ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΜΕ 2 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ**

Θα υπάρξουν εβδομάδες όμως που θα παίξετε μόνο 2 παιχνίδια. Στα μέσα της σεζόν γίνεται το all star game, την εβδομάδα αυτή θα παίξετε αγώνα πρωταθλήματος μόνο το Σάββατο, αφού την Τρίτη και την Πέμπτη γίνονται αγώνες κυπέλλου. Αν έχετε αποκλειστεί από το κύπελλο θα παίξετε μόνο Σάββατο (πρωτάθλημα) και Πέμπτη (φιλικό). Επίσης στο τέλος της σεζόν, όταν γίνονται τα play off/out (αν εσείς δεν αγωνίζεστε σε αυτά) και την εβδομάδα που γίνονται οι τελικοί θα παίξετε πάλι μόνο δύο παιχνίδια μέσα στη βδομάδα. Σε αυτή τη περίπτωση να προτιμάτε τις προπονήσεις που γίνονται σε διπλή θέση (ριμπάουντ, σουτ με άλμα, ένας σε ένα) ώστε να προπονούνται και οι τρεις παίκτες σας.

### **Στρατηγική για 48 λεπτα**

Για να καταφέρετε να παίξει ο παίκτης σας 48 λεπτά σε μια θέση κάντε τα ακόλουθα: -Δηλώστε τον σαν βασικό, μπακάπ και ρεζέρβα στη θέση που θέλετε να παίξει. -Επιλέξτε στις αλλαγές "αυστηρή επιλογή από τη λίστα βάθους" -Επιλέξτε στη στρατηγική φάουλ "άφησε τους να παίξουν" -Μην δηλώσετε στην αποστολή του αγώνα παραπάνω από 9 παίκτες. Τους παίκτες που δεν είναι στη βασική 5αδα δηλώστε τους σαν μπακάπ ή/και ρεζέρβα στις θέσεις που δεν θα παίξει ο προπονήσιμος

\*\*\*Η καλύτερη θέση που παρουσιάζεται στην καρτέλα του παίχτη είναι μόνο μια πρόταση και δεν έχει κανένα αντίκτυπο στην προπόνηση. Όταν θα μεταβείς στην σελίδα προπόνησης,ας υποθέσουμε οτι έχεις επιλέξει να προπονήσεις Εσωτερικό Σουτ για Σέντερ/Π.Φοργουορντ. Αυτό σημαίνει οτι ένας παίχτης πρέπει να παίξει 48 λεπτά στην θέση είτε του Σέντερ είτε του Π.Φοργουορντ για να πάρει πλήρη προπόνηση. Παίζοντας 40 λεπτά σαν Σέντερ και 8 λεπτά σαν Π.Φοργουορντ θα πάρει και πάλι πλήρη προπόνηση. \*\*\*

Ωραία τώρα έχετε 3 πιτσιρικάδες, μάθατε πως λειτουργεί η προπόνηση, αλλά τι πρέπει να προπονήσετε; Για να κάνετε σωστή προπόνηση πρέπει να ξέρετε πως πρέπει να είναι ένας καλός παίκτης και αυτό θα αναλυθεί αμέσως τώρα.

Για να ξεχωρίζει ένας παίκτης πρέπει να είναι πολυδιάστατος, να είναι όσο γίνεται καλύτερος σε όλους τους τομείς. Σίγουρα ένας γκαρντ πρέπει να είναι καλός στη περιμετρική άμυνα, στο χειρισμό, στη πάσα, στο μπάσιμο, στο σουτ με άλμα και στην εμβέλεια άλματος αλλά αν μπορεί να παίξει καλή εσωτερική άμυνα, μπορεί να σκοράρει αρκετά λευ απ και καρφώματα (εσωτερικό σκοράρισμα) και έχει την ικανότητα να μαζεύει κανένα ριμπάουντ γίνεται ακόμα πιο χρήσιμος και αποτελεσματικός.

Το ίδιο ισχύει και για τους ψηλούς, πρέπει να είναι καλοί κάτω από τη ρακέτα σε όλους τους τομείς (εσωτερικό σουτ, εσωτερική άμυνα, ριμπάουντ και τάπα) αλλά αν έχουν πολύ κάλο σουτ με άλμα μπορεί να σκοτώσουν μια άμυνα σκοράροντας από απόσταση.

Γενικά, προσπαθήστε οι παίκτες σας να είναι καλοί και στις τρεις άμυνες (περιμετρική, εσωτερική και τάπα) δίνοντας βέβαια έμφαση στη βασική (περιμετρική για γκαρντ, εσωτερική για ψήλο). Η τάπα χρειάζεται κυρίως στους ψηλούς αλλά κάλο είναι να αποφεύγονται τα ασσόδουα στους κοντούς. Τάπα και ριμπάουντ είναι τα τελευταία που χρειάζονται τα γκαρντς αλλά μην τα αμελείτε τελείως. Πολύ σημαντικό επίσης να έχουν όλοι οι παίκτες σας καλή πάσα και χειρισμό (και δευτερευόντως μπάσιμο) ακόμα και οι ψηλοί, φυσικά περισσότερη ανάγκη έχουν τα γκαρντς αλλά τα χρειάζονται όλοι οι παίκτες.

## **ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Να ξεκαθαρίσουμε κατι. Ενας Γυμναστής 5 προπονει τους παικτες γρηγοροτερα απο εναν Γυμναστη 4 . **Η ειδικοτητα ειναι κατι εντελως διαφοροετικο.** Στην περιπτωση που αναφερεις, ο Γυμναστης 4 με Φυσ.Κατασταση, θα προπονει τους παικτες πιο αργα αλλα δεν θα πεφτει η αντοχη των παικτων τοσο συχνα οταν παιζουν 90+ λεπτα. Διαλεγεις και παιρνεις τι σε εξυπηρετει.

**Όλα τα παραπάνω παρακάτω ΔΕΝ είναι δεσμευτικά, ΔΕΝ αντιπροσωπεύουν τακτική του επίσημου παιχνιδιού.**

Ουφ.... Πάμε!!!

**6'0", 18yo**

(1,37) BALL HANDLING (PG) 0,10(od) 0,70(ha) 0,57(dr)

(0,71) BALL HANDLING (PG/SG) 0,04(od) 0,43(ha) 0,24(dr)

(0,49) INSIDE DEFENSE (C) 0,03(is) 0,38(id) 0,08(bs)

(0,40) INSIDE DEFENSE (PF/C) 0,03(is) 0,31(id) 0,06(bs)

(0,46) INSIDE SCORING (C) 0,03(js) 0,39(is) 0,04(id)

(0,44) INSIDE SCORING (PF/C) 0,08(js) 0,36(is)

(0,73) JUMP SHOT (PG/SG) 0,53(js) 0,16(jr) 0,07(ha) 0,07(dr)

(0,73) JUMP SHOT (SF/PF) 0,36(js) 0,07(jr) 0,30(is)

(0,86) JUMP SHOT (SG/SF) 0,53(js) 0,16(jr) 0,09(ha) 0,08(dr)

(1,20) ONE ON ONE (PG/SG) 0,34(js) 0,38(ha) 0,48(dr)

(1,34) ONE ON ONE (SF/PF) 0,18(js) 0,43(ha) 0,46(dr) 0,27(is)

(0,53) OUTSIDE SHOOTING (PG/SG) 0,14(js) 0,39(jr)

(0,98) OUTSIDE SHOOTING (SG) 0,21(js) 0,62(jr) 0,08(ha) 0,07(dr)

(0,53) OUTSIDE SHOOTING (SG/SF) 0,14(js) 0,39(jr)

(1,02) PASSING (PG) 0,19(ha) 0,17(dr) 0,66(pa)

(0,66) PASSING (PG/SG) 0,16(ha) 0,12(dr) 0,48(pa)

(0,84) PRESSURE (PG) 0,56(od) 0,08(ha) 0,07(dr) 0,13(id)

(0,56) PRESSURE (PG/SG) 0,39(od) 0,06(ha) 0,11(id)

(0,47) REBOUNDING (PF/C) 0,05(id) 0,42(rb)

(0,75) SHOT BLOCKING (C) 0,14(id) 0,05(rb) 0,56(bs)

(0,28) SHOT BLOCKING (PF/C) 0,10(id) 0,02(rb) 0,16(bs)

**7'6", 18yo**

(0,60) BALL HANDLING (PG) 0,11(od) 0,34(ha) 0,15(dr)

(0,55) BALL HANDLING (PG/SG) 0,10(od) 0,21(ha) 0,24(dr)

(1,01) INSIDE DEFENSE (C) 0,09(is) 0,72(id) 0,20(bs)

(0,69) INSIDE DEFENSE (PF/C) 0,06(is) 0,48(id) 0,15(bs)

(1,00) INSIDE SCORING (C) 0,22(js) 0,72(is) 0,06(id)

(0,58) INSIDE SCORING (PF/C) 0,12(js) 0,46(is)

(0,62) JUMP SHOT (PG/SG) 0,42(js) 0,12(jr) 0,05(ha) 0,03(dr)

(0,45) JUMP SHOT (SF/PF) 0,28(js) 0,06(jr) 0,11(is)

(0,54) JUMP SHOT (SG/SF) 0,36(js) 0,10(jr) 0,01(ha) 0,07(dr)

(1,45) ONE ON ONE (PG/SG) 0,44(js) 0,48(ha) 0,53(dr)

(1,41) ONE ON ONE (SF/PF) 0,24(js) 0,40(ha) 0,66(dr) 0,11(is)

(0,47) OUTSIDE SHOOTING (PG/SG) 0,27(js) 0,20(jr)

(0,45) OUTSIDE SHOOTING (SG) 0,10(js) 0,30(jr) 0,05(dr)

(0,48) OUTSIDE SHOOTING (SG/SF) 0,27(js) 0,21(jr)

(1,15) PASSING (PG) 0,17(ha) 0,21(dr) 0,77(pa)  
(0,71) PASSING (PG/SG) 0,10(ha) 0,07(dr) 0,54(pa)

(0,42) PRESSURE (PG) 0,33(od) 0,04(ha) 0,01(dr) 0,04(id)  
(0,29) PRESSURE (PG/SG) 0,26(od) 0,03(ha)

(0,77) REBOUNDING (PF/C) 0,05(id) 0,72(rb)

(1,13) SHOT BLOCKING (C) 0,23(id) 0,11(rb) 0,79(bs)  
(0,87) SHOT BLOCKING (PF/C) 0,10(id) 0,11(rb) 0,66(bs)

### Age Coef

18 100,0%  
19 95,0%  
20 88,0%  
21 78,0%  
22 70,0%  
23 60,0%  
24 51,0%  
25 42,0%  
26 35,0%  
27 27,0%  
28 21,0%  
29 16,0%  
30 11,0%  
31 7,0%  
32 5,0%

### Trainer Coeff

αξιοσέβαστος (4) 97%  
δυνατός (5) 100%  
εκπληκτικός(6) 103%  
παγκ.κλάσης (7) ?????

js = jump shoot = σουτ με άλμα  
jr = jump range = εμβέλεια  
od = outside defense = περιμετρική άμυνα  
ha = handling = χειρισμός  
dr = drive = μπάσιμο  
pa = pass = πάσες  
is = inside score = εσωτερικό σουτ  
id = inside defense = εσωτερική άμυνα  
rb = rebound = ριμπάουντ  
bs = block shoot = τάπες

### Height Coef

5'9" -3  
5'10" -2  
5'11" -1  
6'0" 0  
6'1" 1  
6'2" 2  
6'3" 3  
6'4" 4  
6'5" 5  
6'6" 6  
6'7" 7  
6'8" 8  
6'9" 9  
6'10" 10  
6'11" 11  
7'0" 12  
7'1" 13  
7'2" 14  
7'3" 15  
7'4" 16  
7'5" 17  
7'6" 18

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την προπόνηση είναι οι :

- α) ταχύτητα προπόνησης
- β) ύψος παίκτη
- γ) ηλικία παίκτη
- δ) επίπεδο προπονητή
- ε) αν ο παίκτης έχει μπει στο φάσμα καπαρίσματος (δηλαδή αν έχει πλησιάσει το ταβάνι της προοπτικής του)
- στ) αν η ικανότητα που προπονει είναι σημαντικά μεγαλύτερη από τις συγγενικές της
- ζ) χρόνος συμμετοχής

Σχετικά με το  $\sigma$ , δηλαδή με το elastic effect, δεν γνωρίζω-δεν έχω καταλάβει πότε μπαίνει σε ισχύ και πόσο πέναλτυ τρώμε στην ταχύτητα προπόνησης.

Σχετικά με το  $\epsilon$ , θα εξηγηθεί παρακάτω κάτι σε τις ζώνες καπαρίσματος και πότε μπαίνουμε σε αυτές αλλά ούτε εδώ γνωρίζω τι πέναλτυ τρώμε.

Σχετικά με το  $\beta$ , στο εξέλ δίνει πίνακες μόνο για τα ύψη 1,83μ και 2,29μ. Έχει δώσει έναν άλλο πίνακα προφανώς για να βρούμε τις ταχύτητες για τα ενδιάμεσα ύψη, αλλά δεν τον έχω κατανοήσει.

Αν παραβλέψουμε τα παραπάνω κι αν φυσικά εμπιστευτούμε τα αποτελέσματα της έρευνας τότε μπορούμε να κάνουμε τις εκτιμήσεις μας ως εξής.

### Παράδειγμα

Προπονήσιμος 1,83 μ , 25 ετών, ικανότητα που προπονούμε εξωτερική άμυνα, γυμναστής εκπληκτικός.

$0,56$  (ταχύτητα προπόνησης) \*  $0,42$  (τόσο μερίδιο παίρνει σε αυτή την ηλικία) \*  $1,03$  (τόσο μας δίνει ο δάρης γυμναστής \*  $1,00$  (αν έπαιξε 48+ λεπτά στην θέση του πόντ γκάρντ την συγκεκριμένη εβδομάδα) =  $0.242$

Η μία προπόνηση θα ανεβάσει την ικανότητα του παίκτη κατά  $0.242$  !!

**Βασικό!!!** Οι ικανότητες έχουν κρυφό υποεπίπεδο !!!

Επομένως αυτός ο παίκτης αν ξεκινήσει να προπονείται σε εξωτερική άμυνα στα 25 του με μηδενικό υποεπίπεδο, θα χρειαστεί 5 προπονήσεις για να ανεβάσει ικανότητα.

---

## ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ & ΚΑΠΑΡΙΣΜΑ

### Cap Coef

Cap Coef JS JR OD HA DR PA IS ID RB SB

PG 0,18 0,26 0,30 0,24 0,12 0,52 0,03 0,04 0,20 0,03

SG 0,45 0,50 0,42 0,05 0,04 0,08 0,03 0,05 0,25 0,03

SF 0,58 0,34 0,26 0,05 0,03 0,03 0,05 0,25 0,33 0,03

PF 0,32 0,06 0,07 0,05 0,03 0,02 0,40 0,40 0,40 0,20

C 0,06 0,08 0,01 0,04 0,03 0,01 0,46 0,46 0,46 0,25

8-10 κουβαλητής

10-12 παγκίτης

12-14 ρολίστας

14-16 βος παίκτης

16-18 βασικός

18-20 αστέρι

20-22 ταλέντο

22-24 αιώνιο ταλέντο

24-26 σούπερσταν

26-28 MVP

28-30 φημισμένος

30-32 Κορυφαίος

Ο κάθε παίκτης έχει ένα σκίλετ. Πολλαπλασιάζουμε την ικανότητά του σε τον συντελεστή της κάθε ικανότητας και το κάνουμε αυτό σε τους συνδυασμούς και για τις 5 θέσεις. Δεν το έχω κάνει ποτέ για να είμαι ειλικρινής, αλλά αν το έχω καταλάβει σωστά πρώτον η θέση που μας δίνει το μεγαλύτερο αποτέλεσμα είναι και η θέση του παίκτη και δεύτερον ο παίκτης μπει στο φάσμα της προοπτικής του τότε οι ταχύτητες προπόνησής του πέφτουν, άγνωστο όμως πόσο. Αν δεν κάνω λάθος η προοπτική έχει μέγιστο κρυφό υποεπίπεδο. Μπορεί δε να βρούμε και παίκτες που έχουν ξεπεράσει ελαφρώς το φάσμα της προοπτικής τους.

**7'6", 18yo**

**BALL HANDLING (PG) 0,11(od) 0,52(ha) 0,15(dr)**

**BALL HANDLING (PG/SG) 0,10(od) 0,33(ha) 0,24(dr)**

*Δε μπορεί ο χειρισμός μπάλας σε διπλή θέση να προπονει περισσότερο μπάσιμο σε σχέση με την ίδια προπονηση σε μονη θέση. Πιθανολογω οτι ηθελε να γραψει 0,51 ή 0,45 στο μπάσιμο της μονης θεσης.*

*Αφου το ξεκαθαρισα αυτο παμε στο ζουμι τωρα.*

*Καταρχην κ εγω δεν καταλαβα πως υπολογιζεται το height coef, πως δηλαδη θα υπολογισω τη προπονηση σε ενα παικτη με υψος πχ 1,90.*

*Απο κει κ περα:*

*1) Για τον **κοντο (1,83) 18χρονο** η πιο αποδοτικη προπονηση ειναι ο **χειρισμος μπάλας** με συνολικη αποδοση 1,37 κ ακολουθει το 1 σε 1 φοργουρντς με αποδοση 1,34. Σημαντικο στοιχειο αυτο γιατι νομιζω πως ειναι υποτιμημενη η συγκεκριμενη προπονηση.*

*2) Για τον **ψηλο (2,29) 18χρονο** η πιο αποδοτικη προπονηση ειναι **1 σε 1 γκαρντς** με συνολικη αποδοση 1,45 κ υστερα ερχεται η 1 σε 1 φοργουορντς με 1,41. Συμφωνα δηλαδη με τη δουλεια των αμερικανων, οταν προπονουμε 1 σε 1 οι κοντοι παιρνουν συνολικα περισσοτερη προπονηση σαν φοργουορντς ενω οι ψηλοι σαν γκαρντς!!*

*3) Οι ψηλοι παιρνουν περισσοτερο μπάσιμο απο τους κοντους στην 1 σε 1.*

4) Η πασα είναι πιο αποδοτική προπόνηση για τους ψηλούς κ όχι για τους κοντούς.

5) Στην προπόνηση **πιεση** οι κοντοί παίρνουν περισσότερη εσωτ αμυνα σε σχέση με τους ψηλούς.

Μπορούμε να βγαλουμε πολλά συμπερασματα απο τους πίνακες αυτους, με λιγη δουλεια μπορούμε να βελτιστοποιησουμε την προπόνηση

Τελευταία επεξεργασία από str77 στις 12/1/2017 6:08:37 μμ

Αν και ο πίνακας είναι έτσι όπως τον αντέγραψε ο Στέλιος, θα δούμε διαφορές όταν δώσουμε manually προπόνηση χειρισμού, με 5αρη γυμναστή, σε 18χρονο με ύψος 7'6".

Αν και το μπάσιμο παραμένει υψηλότερο στην προπόνηση διπλής θέσης, με τις ίδιες τιμές όπως στον πίνακα, ο χειρισμός έχει διαφορετικές τιμές.

BALL HANDLING (PG) 0,11(OD), 0,34(HA) 0,15(DR)

BALL HANDLING (PG/SG) 0,10(OD), 0,21(HA), 0,24(DR)

Τα υπόλοιπα σημεία που θίγεις, είναι όντως πολύ ενδιαφέροντα και καίρια!

## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Σκοπός είναι κάθε παίκτης να παίζει 48-72 λεπτά κάθε βδομάδα και θα δείς την αγωνιστική κατάσταση να παραμένει στο δυνατός ή στο καταρτισμένος κάθε εβδομάδα. Η αγωνιστική κατάσταση δεν μπορεί να προπονηθεί πάνω από καταρτισμένος. Έχε υπ'όψιν σου ότι η αγωνιστική κατάσταση επανέρχεται στο αξιосέβαστος στο τέλος της off season περιόδου οπότε δεν συνιστάται να προπονείς αγωνιστική κατάσταση την τελευταία εβδομάδα πριν την αρχή της νέας σεζόν!

Ποια είναι η επίδραση της Αγωνιστικής Κατάστασης;

Εάν είναι υψηλή (7+) ο παίκτης θα παίζει καλύτερα. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να κρίνεις έναν παίκτη, ας πάρουμε την αξιολόγηση σαν παράδειγμα. Ένας παίκτης που βγάζει μέσω όρο αξιολόγησης 8.0 με αξιосέβαστος (7) Αγωνιστική Κατάσταση θα αναμενόταν να βγάλει 9.0 αξιολόγηση με Καταρτισμένος(9) Αγωνιστική Κατάσταση. Με μέτριος(5) Αγωνιστική Κατάσταση θα αναμενόταν να βγάλει περίπου 7.0 αξιολόγηση. Εάν χρησιμοποιείτε τον μισθό ως τρόπο κρίσης των παικτών τότε ένας παίκτης με μισθό 40.000\$ θα αγωνιζόταν σαν ένας παίκτης με 20.000\$ μισθό εάν είχε μέτριος(5) Αγωνιστική Κατάσταση. Εάν εφαρμόσετε αυτό τον κανόνα σε κάθε παίκτη της ομάδας σας, καθίσταται σαφές ότι η ομάδα σας θα παίζει καλύτερα αν μπορείτε να διαχειριστείτε καλά τα λεπτά που σας.

Πως διαχειρίζεσαι σωστά τα λεπτά;

Χρειάζεστε ένα εκτεταμένο ρόστερ. Παίζετε 3 αγώνες κάθε βδομάδα των 48 λεπτών με 5 παίκτες ανά αγώνα το οποίο δίνει 720 αγωνιστικά λεπτά κάθε βδομάδα. Με απλά μαθηματικά σημαίνει πως χρειάζεστε 10 παίκτες με μέσο όρο 72 λεπτά ανά παίκτη. Συνιστάται, ωστόσο, να χρησιμοποιείτε 11 παίκτες και να στοχεύετε για 65 λεπτά ανά παίκτη μιας και είναι καλύτερο να είστε κάτω από τα 72 λεπτά παρά πάνω. Αυτό σημαίνει πως οι καλύτεροί σας παίκτες δεν θα μπορούν να παίξουν σε όλα τα παιχνίδια, που σημαίνει πως κάπου ανάμεσα στην βδομάδα θα πρέπει να κάνετε παραχωρήσεις και να παίξετε με ελαφρώς πιο αδύναμη ομάδα από αυτή που θα θέλατε. Μετά την περίοδο που αγωνίζεστε στο κύπελλο ο φιλικός αγώνας θα είναι ο αγώνας όπου θα βάζετε πιο αδύναμη ομάδα, μιας και δεν έχει σημασία το αποτέλεσμα των φιλικών. Κατά την περίοδο



που αγωνίζεστε στο εθνικό κύπελλο μπορεί να χρειαστεί να παίξετε με ελαφρώς πιο αδύναμη ομάδα στους αγώνες του πρωταθλήματος, αλλά μην ξεχνάτε πως δεν χρειάζεται να έχετε έναν αγώνα κάθε βδομάδα όπου θα βγάζετε όλους τους καλούς σας παίκτες, αλλά μπορείτε να βγάλετε μερικούς από τον αγώνα του Σαββάτου και μερικούς από τον αγώνα της Τρίτης. Ίσως να κολλάμε στην λεπτομέρεια εδώ, αλλά ελπίζω να βρείτε αυτό που ταιριάζει καλύτερα στην ομάδα σας.

## ΣΤΗΣΙΜΑΤΑ ΠΑΙΚΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΠ ΠΑΙΚΤΕΣ

### Point Guard (μέχρι 201)

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 238 921	Σουτ με Άλμα: <b>θρυλικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>τρομερός</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>θρυλικός (21)</b>	Χειρισμός: <b>θρυλικός</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>θρυλικός</b>	Πάσα: <b>εκπληκτικός</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>θρυλικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>
Όριο προοπτικής: 100%	Ριμπάουντ: <b>φυσιολογικός</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>155 (109 46)</b>
	ΠΓ: 16.2   <b>ΣΓ: 16.53</b>   ΣΦ: 15.49   ΠΦ: 14.85   Σ: 14.36	

### Combo guard (μέχρι 203)

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 231 646	Σουτ με Άλμα: <b>θρυλικός (21)</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>εκπληκτικός</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>θρυλικός (21)</b>	Χειρισμός: <b>θρυλικός</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>θρυλικός</b>	Πάσα: <b>θαυμάσιος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>θρυλικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>
Όριο προοπτικής: 100%	Ριμπάουντ: <b>φυσιολογικός</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>157 (111 46)</b>
	ΠΓ: 16.22   <b>ΣΓ: 16.68</b>   ΣΦ: 15.52   ΠΦ: 14.89   Σ: 14.42	

### Shooting guard (μεχρι 198)

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 257 433	Σουτ με Άλμα: <b>θρυλικός (22)</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>πελώριος</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>θρυλικός</b>	Χειρισμός: <b>θρυλικός</b>
Ύψος: 198 cm	Μπάσιμο: <b>θρυλικός</b>	Πάσα: <b>τρομερός</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>πελώριος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>
Όριο προοπτικής: 100%	Ριμπάουντ: <b>μέτριος</b>	Τάπες: <b>μέτριος</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>153 (112 41)</b>
	ΠΓ: 15.8   <b>ΣΓ: 16.32</b>   ΣΦ: 14.76   ΠΦ: 13.89   Σ: 13.34	

## Να παραθέσουμε και 2 στησίματα παικτών για χαμηλότερες κατηγορίες

### Combo guard για II

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 94 366	Σουτ με Άλμα: <b>φαινόμενο</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>συγκλονιστικός</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>φαινόμενο</b>	Χειρισμός: <b>φαινόμενο</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>φαινόμενο</b>	Πάσα: <b>συγκλονιστικός</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>φαινόμενο</b>	Εσ. Άμυνα: <b>συγκλονιστικός</b>
Όριο προοπτικής: 90% - 96%	Ριμπάουντ: <b>φυσιολογικός</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>138 (96 42)</b>
	ΠΓ: 14.07   <b>ΣΓ: 14.41</b>   ΣΦ: 13.63   ΠΦ: 13.23   Σ: 12.86	

### Combo guard για III

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 52 599	Σουτ με Άλμα: <b>απίστευτος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δημιουργικότατο</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>απίστευτος</b>	Χειρισμός: <b>απίστευτος</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>απίστευτος</b>	Πάσα: <b>δημιουργικότατος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>απίστευτος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>δημιουργικότατος</b>
Όριο προοπτικής: 80% - 87%	Ριμπάουντ: <b>φυσιολογικός</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>125 (86 39)</b>
	ΠΓ: 12.73   <b>ΣΓ: 13.01</b>   ΣΦ: 12.37   ΠΦ: 12.02   Σ: 11.72	

Με βάση τα στησίματα των top παικτών γενικά παίρνετε μια γεύση αναλογα τη προοπτική και τη κατηγορία πάντα που είστε στο πως να στησετε και να είναι οι παίκτες και χαμηλοτερων κατηγοριων προφανως

Προγραμμα προπονησης:

18: 1 σε 1 Forwards

19: 1 σε 1 Forwards + Σουτ με Αλμα Forwards

20: Πιεση + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)

🇬🇷 ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ GUARD		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 11 772	Σουτ με Άλμα: <b>τρομερός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>φυσιολογικός</b>
Ηλικία: 21	Περ. Άμυνα: <b>δημιουργικότατος</b>	Χειρισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 193 cm	Μπάσιμο: <b>πελώριος</b>	Πάσα: <b>μέτριος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>συγκλονιστικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>φυσιολογικός</b>
Όριο προοπτικής: 54% - 58%	Ριμπάουντ: <b>αξιοθρήνητος</b>	Τάπες: <b>αδέξιος</b>
	Αντοχή: <b>μέτριος</b>	Ελ. Βολές: <b>δυνατός</b>
	Εμπειρία: <b>απαίσιος</b>	Άθροισμα skill: <b>93 (69 24)</b>
	ΠΓ: 8.69   <b>ΣΓ: 8.8</b>   ΣΦ: 8.22   ΠΦ: 8.13   Σ: 7.72	

παράγεται από /www.buzzer-manager.com

21: Πασα + Πιεση + Εσωτερικο Σκοραρισμα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)

22: Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)

23: Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)

🇬🇷 ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ GUARD		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 38 411	Σουτ με Άλμα: <b>απίστευτος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>καταρτισμένος</b>
Ηλικία: 24	Περ. Άμυνα: <b>εκπληκτικός</b>	Χειρισμός: <b>φαινόμενο</b>
Ύψος: 193 cm	Μπάσιμο: <b>φαινόμενο</b>	Πάσα: <b>καταρτισμένος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>φαινόμενο</b>	Εσ. Άμυνα: <b>τρομερός</b>
Όριο προοπτικής: 76% - 82%	Ριμπάουντ: <b>απίσιος</b>	Τάπες: <b>μέτριος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>δημιουργικότατος</b>
	Εμπειρία: <b>μέτριος</b>	Άθροισμα skill: <b>124 (85 39)</b>
	ΠΓ: 11.69   ΣΓ: 11.98   ΣΦ: 11.95   ΠΦ: <b>12.32</b>   Σ: 12.2	
<small>παράγεται από /www.buzzer-manager.com</small>		

24: Πιεση + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Άλμα Forwards)

25: Πιεση + Εξωτερικο Σουτ + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Άλμα Forwards)

26: Πιεση + Πασα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Άλμα Forwards)

🇬🇷 ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ GUARD		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 90 784	Σουτ με Άλμα: <b>κολοσσιαίος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δημιουργικότατος</b>
Ηλικία: 27	Περ. Άμυνα: <b>κολοσσιαίος</b>	Χειρισμός: <b>κολοσσιαίος</b>
Ύψος: 193 cm	Μπάσιμο: <b>κολοσσιαίος</b>	Πάσα: <b>δημιουργικότατος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>κολοσσιαίος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>
Όριο προοπτικής: 91% - 98%	Ριμπάουντ: <b>αδέξιος</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>τρομερός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>141 (98 43)</b>
	ΠΓ: 13.95   ΣΓ: <b>14.42</b>   ΣΦ: 13.78   ΠΦ: 13.62   Σ: 13.32	
<small>παράγεται από /www.buzzer-manager.com</small>		

Απο τα 27 σε συνεννοηση με τον προπονητη της εθνικης προπονουμε οτι χρειαζεται.

Σχολια:

Η πασα και η εμβελεια απο ενα σημειο και μετα ανεβαζουν αρκετα το μισθο. Για αυτο προτεινεται σε 1ο σταδιο (μεχρι τα 24) να προπονουνται μεχρι 9-10 και σε 2ο σταδιο μεχρι 11-12 (μεχρι τα 26). Ειναι οι δυο τελειουσιες ικανοτητες που θα προπονησουμε, οταν ολες οι αλλες θα εχουν φτασει στο επιθυμητο επιπεδο.

Την πρωτη σεζον που προπονουμε εσωτερικα (στα 22 δηλαδη), δινουμε εμφαση στο εσωτερικο σουτ. Με αυτο τον τροπο θα εκμεταλλευουμε το elastic effect για να αυξησουμε λιγο την ταχυτητα προπονησης.

Το ριμπάουντ κυριως και δευτερευοντως η ταπα, δεν ειναι τοσο σημαντικες ικανοτητες για τους guards. Επισης 2-3 ικανοτητες παραπανω ανεβαζουν αρκετα το μισθο χωρις ομως να προσφερουν

τα αναλογα, ενω "γεμιζουν" τη προοπτικη με αποτελεσμα να μην μπορεσουμε να ανεβασουμε αλλες πολυτιμες ικανοτητες. Ειναι λοιπον σημαντικό οταν διαλεγουμε ενα ντραφτ για να χτισουμε αυτα τα skillsets, να εχει χαμηλο ριμπαουντ (ακομα και 1) και οχι πολυ υψηλη ταπα. Η ταπα ουτως ή αλλως θα ανεβει λιγο απο προπονηση εσωτερικη αμυνα και μη ξεχναμε πως το cross training (ειδικα αν εχουμε υψηλο επιπεδο γυμναστηριου) θα ανεβασει λιγο και τις 2 ικανοτητες σε βαθος δεκαετιας (1-2 φορες). Εννοειται οτι δεν προπονουμε ποτε αυτες τις ικανοτητες.

Στα 21 προπονουμε εσωτερικα οταν τελειωσουν τα επισημα παιχνιδια της U21. Εαν ο παικτης δεν ειναι στο ροστερ της εθνικης, μπορουμε να ξεκινήσουμε αμεσα εσωτερικη προπονηση και να παραβλεψουμε πιεση και πασα. Καλο θα ηταν παντως να ανεβασουμε λιγο την περιμετρικη αμυνα πρωτα, πρωτον γιατι θα γινει πιο χρησιμος ο παικτης και δευτερον γιατι η υψηλη περιμετρικη θα βοηθησει (elastic effect) να προπονηθει γρηγορα η εσωτερικη αμυνα.

Δεν ειναι απαραιτητο να σταματησουμε τη προπονηση οταν φτασει μια ικανοτητα στο 20. Μπορουμε να τη φτασουμε στο 21-22, ειδικα περιμετρικη αμυνα και μπασιμο πρεπει καποιες φορες να κυνηγησουμε το 21+.

## SMALL FORWARDS

Αυτος ο παικτης ειναι μια ιδιαιτερη περιπτωση. Καταρχας μιλαμε για αρκετες ικανοτητες μοιρασμενες παντου, αυτο απο μονο του ανεβαζει το επιπεδο δυσκολιας. Επισης, δεν υπαρχουν πλεον καθαρα small forwards επιπεδου εθνικων ομαδων, ενας λογος ειναι η δυσκολια που εχει το συγκεκριμενο skillset για να χτιστει, ενας αλλος ειναι πως πολλες εθνικες εχουν ειδικους παικτες να μαρκαρουν στο 3 κ τυπου combo guard να επιτιθενται στη θεση αυτη. Αυτοι ειναι οι δυο βασικοι λογοι που δεν χτιζονται πλεον τετοιοι παικτες. Εαν λοιπον καταφερε καποιος να φτιαξει αυτον τον small forward, θα ειναι πραγματικα κατι ξεχωριστο στο κοσμο του BB και φυσικα αυτο παντα ανταμειβεται οικονομικα (τιμη πωλησης).

Επειδη εδω χρειαζομαστε πολλες ικανοτητες, ελαχιστη προοπτικη τουλαχιστον "φημισμενος". Μαλιστα θα πρεπει να εχουμε τη τυχη να εχει υψηλο υποεπιπεδο η προοπτικη του (πχ 10,50+) για να "χωρεσει" ολα τα skills. Εαν καποιος πιασει εναν καλο "κορυφαιο" προοπτικη στα χερια του, σε βολικο υψος (1,93-2,08) τοτε ισως αυτος πρεπει να ειναι ο στοχος του, να φτιαξει αυτον τον ξεχωριστο παικτη.

Για να πετυχουμε αυτο το skillset χρειαζεται να δουλεψουμε με τα καλυτερα υλικα. Γυμναστης εκπληκτικος (lvl 6), προπονητης νεων το ελαχιστο δυνατος (lvl 5) και γυμναστηριο το ελαχιστο επιπεδου 2. Θελει επισης προσοχη το αρχικο του skillset, εαν βγει για παραδειγμα draft με υψος 2,06 και περιμετρικη αμυνα 2 θα ειναι δυσκολο να την φτασουμε στο 20 και παραλληλα να προλαβουμε να προπονησουμε ολες τις υπολοιπες ικανοτητες στο επιπεδο που πρεπει. Θα δωσουμε δυο εναλλακτικες για small forwards, ο πρωτος ειναι λιγο πιο επιθετικογενης, ο δευτερος εχει περισσοτερες αμυντικες χαρες. Και οι δυο ομως ειναι εξισου χρησημοι.

## Επιθετικογενης Small Forward

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 249 988	Σουτ με Άλμα: <b>θρυλικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δημιουργικότατο</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>θρυλικός</b>	Χειρισμός: <b>θρυλικός</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>θρυλικός</b>	Πάσα: <b>συγκλονιστικός</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>θρυλικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>φαινόμενο</b>
Όριο προοπτικής: 100%	Ριμπάουντ: <b>δημιουργικότατος</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>αξιοσέβαστος</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>μέτριος</b>	Άθροισμα skill: <b>158 (103 55)</b>
	ΠΓ: 15.58   ΣΓ: 15.93   ΣΦ: 16.17   ΠΦ: 16.52   <b>Σ: 16.58</b>	

## Αμυντικογενης Small Forward

🇬🇷 Antetokounmpo Giannis		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 216 137	Σουτ με Άλμα: <b>φαινόμενο</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>διαπρεπής</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>θρυλικός (22)</b>	Χειρισμός: <b>κολοσσιαίος</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>κολοσσιαίος</b>	Πάσα: <b>συγκλονιστικός</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>κολοσσιαίος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θρυλικός 21</b>
Όριο προοπτικής: 100%	Ριμπάουντ: <b>δημιουργικότατος</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>αξιοσέβαστος</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>μέτριος</b>	Άθροισμα skill: <b>156 (100 56)</b>
	ΠΓ: 15.69   ΣΓ: 16.07   ΣΦ: 16.3   ΠΦ: 16.65   <b>Σ: 16.79</b>	

## Προγραμμα προπονησης:

18: 1 σε 1 Forwards

19: 1 σε 1 Forwards + Σουτ με Αλμα Forwards

20: Πιεση + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)

🇬🇷 ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ SMALL FORWARD		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 12 180	Σουτ με Άλμα: <b>τρομερός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>μέτριος</b>
Ηλικία: 21	Περ. Άμυνα: <b>διαπρεπής</b>	Χειρισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 201 cm	Μπάσιμο: <b>πελώριος</b>	Πάσα: <b>μέτριος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>συγκλονιστικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>φυσιολογικός</b>
Όριο προοπτικής: 56% - 60%	Ριμπάουντ: <b>φυσιολογικός</b>	Τάπες: <b>μέτριος</b>
	Αντοχή: <b>μέτριος</b>	Ελ. Βολές: <b>δυνατός</b>
	Εμπειρία: <b>απαίσιος</b>	Άθροισμα skill: <b>96 (67 29)</b>
	ΠΓ: 8.83   ΣΓ: 8.82   ΣΦ: 8.74   ΠΦ: <b>8.88</b>   Σ: 8.62	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	

21: Πασα + Πιεση + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)

22: Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)

23: Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)

🇬🇷 ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ SMALL FORWARD		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 58 883	Σουτ με Άλμα: <b>απίστευτος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>αξιοσέβαστος</b>
Ηλικία: 24	Περ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>	Χειρισμός: <b>φαινόμενο</b>
Ύψος: 201 cm	Μπάσιμο: <b>φαινόμενο</b>	Πάσα: <b>καταρτισμένος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>πελώριος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>εκπληκτικός</b>
Όριο προοπτικής: 82% - 88%	Ριμπάουντ: <b>αξιοσέβαστος</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>δημιουργικότατος</b>
	Εμπειρία: <b>μέτριος</b>	Άθροισμα skill: <b>127 (82 45)</b>
	ΠΓ: 11.73   ΣΓ: 11.87   ΣΦ: 12.54   ΠΦ: 13.25   Σ: <b>13.37</b>	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	

24: Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards ή Ριμπάουντ)

25: Πιεση + Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards ή Ριμπάουντ)

26: Πασα + Εξωτερικο Σουτ + Πιεση + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards ή Ριμπάουντ)

🇬🇷 ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ SMALL FORWARD		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 132 679	Σουτ με Άλμα: <b>φαινόμενο</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>καταρτισμένος</b>
Ηλικία: 27	Περ. Άμυνα: <b>φαινόμενο</b>	Χειρισμός: <b>κολοσσιαίος</b>
Ύψος: 201 cm	Μπάσιμο: <b>κολοσσιαίος</b>	Πάσα: <b>δημιουργικότατος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>κολοσσιαίος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>φαινόμενο</b>
Όριο προοπτικής: 95% - 100%	Ριμπάουντ: <b>δυνατός</b>	Τάπες: <b>αξιοσέβαστος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>τρομερός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>146 (94 52)</b>
	ΠΓ: 13.95   ΣΓ: 14.25   ΣΦ: 14.71   ΠΦ: 15.27   Σ: <b>15.37</b>	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	

Σχολια:

Όπως και στους guards, έτσι και εδώ κρατάμε πάσα και εμβέλεια αλματος χαμηλά για όσο μπορούμε ώστε να μείνει χαμηλά ο μισθός. Στους small forwards πρέπει να κάνουμε το ίδιο και με το ριμπάουντ. Μέχρι 9-10 το πολύ οι 3 αυτές ικανότητες αρχικά, όταν φτάνει προς το τέλος η προπόνηση του παίκτη ανεβαζόμαστε και αυτά όσο μπορούμε.

Καλό θα ήταν να μείνει η ταπα όσο το δυνατόν πιο χαμηλά για να μπορέσει ο παίκτης να πάρει περισσότερες ικανότητες άλλου. Μια-δυο ταπες παραπάνω θα ανεβάσουν το μισθό χωρίς να προσφέρουν τα αναλόγα. Χρειάζεται αρκετή προπόνηση σε εσωτερική άμυνα που θα ανεβάσει τη ταπα ούτως ή άλλως, ενώ και το γυμναστήριο θα δώσει κάποιο ανεβάσμα ακόμα. Σε καμία περίπτωση όμως δεν προπονούμε άμεσα ταπα.

Στα 21 προπονούμε εσωτερικά όταν τελειώσουν τα επίσημα παιχνίδια της U21. Εάν ο παίκτης δεν είναι στο ρόστερ της εθνικής, μπορούμε να ξεκινήσουμε άμεσα εσωτερική προπόνηση και να παραβλέψουμε πίεση και πάσα. Καλό θα ήταν πάντως να ανεβάσουμε λίγο την περιμετρική άμυνα πρώτα, πρώτον γιατί θα γίνει πιο χρήσιμος ο παίκτης και δεύτερον γιατί η υψηλή περιμετρική θα βοηθήσει (elastic effect) να προπονηθεί γρήγορα η εσωτερική άμυνα.

Δεν είναι απαραίτητο να σταματήσουμε τη προπόνηση όταν φτάσει μια ικανότητα στο 20. Μπορούμε να τη φτάσουμε στο 21-22, ειδικά περιμετρική άμυνα, χειρισμός, μπάσιμο και εσωτερικό σουτ πρέπει κάποιες φορές να κυνηγήσουμε το 21+.

## POWER FORWARD

Ιδανικό ύψος: 2,01 - 2,13cm

 <b>Antetokounmpo Giannis</b>		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 258 610	Σουτ με Άλμα: <b>εκπληκτικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>διαπρεπής</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>εκπληκτικός</b>	Χειρισμός: <b>φαινόμενο</b>
Ύψος: 205 cm	Μπάσιμο: <b>φαινόμενο</b>	Πάσα: <b>τρομερός</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>κολοσσιαίος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>κολοσσιαίος</b>
Όριο προοπτικής: 100%	Ριμπάουντ: <b>εκπληκτικός</b>	Τάπες: <b>καταρτισμένος</b>
	Αντοχή: <b>φυσιολογικός</b>	Ελ. Βολές: <b>φυσιολογικός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>151 (89 62)</b>
	ΠΓ: 14.38   ΣΓ: 14.25   ΣΦ: 15.74   ΠΦ: 16.82   <b>Σ: 17.3</b>	

- 18: 1 σε 1 Forwards  
 19: Πιεση + 1 σε 1 Forwards  
 20: Πιεση + (1 σε 1 Forwards)

🇬🇷 ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ POWER FORWARD		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 11 957	Σουτ με Άλμα: <b>διαπρεπής</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>μέτριος</b>
Ηλικία: 21	Περ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>	Χειρισμός: <b>εκπληκτικός</b>
Ύψος: 206 cm	Μπάσιμο: <b>εκπληκτικός</b>	Πάσα: <b>μέτριος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>διαπρεπής</b>	Εσ. Άμυνα: <b>αξιοσέβαστος</b>
Όριο προοπτικής: 54% - 59%	Ριμπάουντ: <b>φυσιολογικός</b>	Τάπες: <b>μέτριος</b>
	Αντοχή: <b>μέτριος</b>	Ελ. Βολές: <b>δυνατός</b>
	Εμπειρία: <b>απαίσιος</b>	Άθροισμα skill: <b>92 (64 28)</b>
	ΠΓ: 9.32   ΣΓ: <b>9.43</b>   ΣΦ: 8.81   ΠΦ: 8.54   Σ: 8.22	
	<small>παράγεται από /www.buzzer-manager.com</small>	

- 21: Πασα + Πιεση + (1 σε 1 Forwards)  
 22: Εξωτερικο Σουτ + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Ριμπαουντ)  
 23: Εσωτερικη Αμυνα + Εσωτερικο Σκοραρισμα + (1 σε 1 Forwards ή Ριμπαουντ)

🇬🇷 ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ POWER FORWARD		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 41 792	Σουτ με Άλμα: <b>τρομερός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>καταρτισμένος</b>
Ηλικία: 24	Περ. Άμυνα: <b>εκπληκτικός</b>	Χειρισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 206 cm	Μπάσιμο: <b>πελώριος</b>	Πάσα: <b>διαπρεπής</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>θαυμάσιος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>τρομερός</b>
Όριο προοπτικής: 75% - 81%	Ριμπάουντ: <b>αξιοσέβαστος</b>	Τάπες: <b>αξιοσέβαστος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>δημιουργικότητας</b>
	Εμπειρία: <b>μέτριος</b>	Άθροισμα skill: <b>122 (81 41)</b>
	ΠΓ: 12.07   ΣΓ: <b>12.1</b>   ΣΦ: 11.99   ΠΦ: 12.05   Σ: 11.92	

- 24: Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Ριμπαουντ)  
 25: Πασα + Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (Ριμπαουντ)  
 26: Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (Ριμπαουντ)

🇬🇷 ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ POWER FORWARD		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 106 692	Σουτ με Άλμα: <b>θαυμάσιος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>διαπρεπής</b>
Ηλικία: 27	Περ. Άμυνα: <b>εκπληκτικός</b>	Χειρισμός: <b>φαινόμενο</b>
Ύψος: 206 cm	Μπάσιμο: <b>φαινόμενο</b>	Πάσα: <b>τρομερός</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>πελώριος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>πελώριος</b>
Όριο προοπτικής: 92% - 99%	Ριμπάουντ: <b>δημιουργικότητας</b>	Τάπες: <b>καταρτισμένος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>τρομερός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>142 (88 54)</b>
	ΠΓ: 13.78   ΣΓ: 13.64   ΣΦ: 14.41   ΠΦ: 14.99   Σ: <b>15.16</b>	
	<small>παράγεται από /www.buzzer-manager.com</small>	

Απο τα 27 σε συνεννοηση με τον προπονητη της εθνικης προπονουμε οτι χρειαζεται.



## Σχολια:

Αρχικα προπονουμε την πασα εως 9-10. Αργοτερα, οταν ο παικτης θα εχει παρει αρκετα εσωτερικα skills και η μισθολογικη φορμουλα θα τον θεωρει power ή small forward, ξαναπροπονουμε την πασα μεχρι το επιθυμητο σημειο. Εαν φτασουμε τη πασα στο 13 πριν τα 22-23, που ο παικτης δεν θα εχει πολλα εσωτερικα skills και θα θεωρειται ακομα point guard, η πασα θα εκτοξευσει το μισθο του.

Καλο θα ηταν το ριμπαουντ να προπονειται αρχικα μονο τις εβδομαδες με 2 παιχνιδια. Ετσι θα το ανεβαζουμε σιγα σιγα και ο μισθος θα μεινει χαμηλα για μεγαλυτερο διαστημα. Ακομα και στη II κατηγορια το 10-11 ειναι αρκετα καλο για να σταθει ο παικτης, ειδικα αν εχετε στο ροστερ σας ηδη εναν καλο ριμπαουντερ. Ειναι προτιμοτερο λοιπον, μεχρι να ανεβουν εσωτερικο σουτ και αμυνα στο 18 να κρατησετε το ριμπαουντ κατω απο 11.

Και σε αυτη τη περιπτωση δεν χρειαζεται να προπονησουμε ταπα, παρα μονο εαν ειναι πολυ χαμηλη. Ειναι σημαντικοτερο να παρει αλλες ικανοτητες ο παικτης και η υψηλη ταπα μπορει να του τις στερησει. Αποφευγουμε ομως τη χαμηλη ταπα κατω απο 7. Εαν χρειαστει προπονηση στη ταπα την αφηνουμε για το τελος γιατι ανεβαζει πολυ το μισθο.

# CENTER

Ιδανικο υψος: τουλαχιστον 2,06

## Antetokounmpo Giannis

Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 234 827  
Ηλικία: 25  
Ύψος: 206 cm  
Προοπτική: **Hall of Fame**  
Όριο προοπτικής: 100%

Σουτ με Άλμα: **συγκλονιστικός**  
Περ. Άμυνα: **εκπληκτικός**  
Μπάσιμο: **πελώριος**  
Εσ. Σουτ: **κολοσσιαίος**  
Ριμπάουντ: **απίστευτος**  
Αντοχή: **φυσιολογικός**

Εμβέλεια Άλματος: **δυνατός**  
Χειρισμός: **πελώριος**  
Πάσα: **απίστευτος**  
Εσ. Άμυνα: **κολοσσιαίος**  
Τάπες: **καταρτισμένος**  
Ελ. Βολές: **φυσιολογικός**

18: 1 σε 1 Forwards

19: Πιεση + (1 σε 1 Forwards)

20: Πιεση + (1 σε 1 Forwards)

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ CENTER

Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 10 880  
Ηλικία: 21  
Ύψος: 206 cm  
Προοπτική: **Hall of Fame**  
Όριο προοπτικής: 54% - 58%

Σουτ με Άλμα: **καταρτισμένος**  
Περ. Άμυνα: **θαυμάσιος**  
Μπάσιμο: **θαυμάσιος**  
Εσ. Σουτ: **διαπρεπής**  
Ριμπάουντ: **φυσιολογικός**  
Αντοχή: **μέτριος**

Εμβέλεια Άλματος: **φυσιολογικός**  
Χειρισμός: **θαυμάσιος**  
Πάσα: **μέτριος**  
Εσ. Άμυνα: **δυνατός**  
Τάπες: **μέτριος**  
Ελ. Βολές: **δυνατός**

Εμπειρία: **απαίσιος**

Άθροισμα skill: **91 (62|29)**

ΠΓ: 9.22 | ΣΓ: **9.35** | ΣΦ: 8.84 | ΠΦ: 8.7 | Σ: 8.48

παράγεται από /www.buzzer-manager.com

21: Πασα + Πιεση + (1 σε 1 Forwards ή Ριμπαουντ)

22: Εσωτερικη Αμυνα + Εσωτερικο Σκοραρισμα + (1 σε 1 Forwards ή Ριμπαουντ)

23: Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Ριμπαουντ)

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ CENTER

Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 42 152  
Ηλικία: 24  
Ύψος: 206 cm  
Προοπτική: **Hall of Fame**  
Όριο προοπτικής: 77% - 83%

Σουτ με Άλμα: **δημιουργικότατος**  
Περ. Άμυνα: **εκπληκτικός**  
Μπάσιμο: **απίστευτος**  
Εσ. Σουτ: **εκπληκτικός**  
Ριμπάουντ: **καταρτισμένος**  
Αντοχή: **αδέξιος**

Εμβέλεια Άλματος: **αξιοσέβαστος**  
Χειρισμός: **απίστευτος**  
Πάσα: **διαπρεπής**  
Εσ. Άμυνα: **εκπληκτικός**  
Τάπες: **αξιοσέβαστος**  
Ελ. Βολές: **δημιουργικότατος**

Εμπειρία: **μέτριος**

Άθροισμα skill: **121 (75|46)**

ΠΓ: 11.85 | ΣΓ: 11.79 | ΣΦ: 12.4 | ΠΦ: 12.96 | Σ: **13.12**

παράγεται από /www.buzzer-manager.com

- 24: Πάσα + Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)  
 25: Πάσα + Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)  
 26: Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

🇬🇷 ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΜΟΣ CENTER		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 112 575	Σουτ με Άλμα: <b>συγκλονιστικός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δυνατός</b>
Ηλικία: 27	Περ. Άμυνα: <b>εκπληκτικός</b>	Χειρισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 206 cm	Μπάσιμο: <b>πελώριος</b>	Πάσα: <b>απίστευτος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>πελώριος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>φαινόμενο</b>
Όριο προοπτικής: 92% - 99%	ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ: <b>συγκλονιστικός</b>	Τάπες: <b>καταρτισμένος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>τρομερός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>141 (85 56)</b>
	ΠΓ: 14.21   ΣΓ: 13.8   ΣΦ: 14.85   ΠΦ: 15.39   <b>Σ: 15.6</b>	
	<small>παράγεται από /www.buzzer-manager.com</small>	

Απο τα 27 σε συνεννοηση με τον προπονητη της εθνικης προπονουμε οτι χρειαζεται.

## Σχολια:

Για πασα και ριμπαουντ ισχυει οτι και στον Power Forward.

Ταπα εαν χρειαστει προπονειται στο τελος.

Ειναι σημαντικό το Σουτ με Άλμα να μην ανεβει πανω απο 12. Πρωτον θα ανεβασει το μισθο και δευτερον δεν θα χωρεσει τα core skills που θελουμε να παρει. Εαν ο παικτης φτασει 10 Σουτ με Άλμα σταματαμε να προπονουμε 1 σε 1, θα παρει τα αλλα 2 ανεβασματα απο προπονηση εσωτερικο σκοραρισμα. Για να χτισουμε αυτον τον παικτη πρεπει οταν γινει draft να εχει χαμηλο Σουτ με Άλμα, αλλιως καλυτερα να φτιαξουμε εναν Power Forward.

Εμβελεια προπονουμε μονο εαν ειναι πολυ χαμηλη και δεν μας ανεβασει το Σουτ με Άλμα πανω απο 12.

## ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΕ ΠΑΣΑ

### Προγραμμα προπονησης:

- 18: Πασα + Χειρισμος + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)
- 19: Πασα + Πιεση + Χειρισμος + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)
- 20: Πιεση + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΕ ΠΑΣΑ		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 28 664	Σουτ με Άλμα: <b>αδέξιος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>αδέξιος</b>
Ηλικία: 21	Περ. Άμυνα: <b>τρομερός</b>	Χειρισμός: <b>εκπληκτικός</b>
Ύψος: 206 cm	Μπάσιμο: <b>τρομερός</b>	Πάσα: <b>τρομερός</b>
Προοπτική: <b>MVP</b>	Εσ. Σουτ: <b>απαίσιος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>αξιοσέβαστος</b>
Όριο προοπτικής: 70% - 76%	ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ: <b>διαπρεπής</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>μέτριος</b>	Ελ. Βολές: <b>δυνατός</b>
	Εμπειρία: <b>απαίσιος</b>	Άθροισμα skill: <b>88 (62 26)</b>
	<b>ΠΓ: 11.07   ΣΓ: 10.19   ΣΦ: 9.14   ΠΦ: 7.81   Σ: 7.19</b>	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	

- 21: Ταπα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)
- 22: Ταπα + Εσωτερικη Αμυνα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)
- 23: Ταπα + Εσωτερικη Αμυνα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΕ ΠΑΣΑ		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 33 778	Σουτ με Άλμα: <b>αδέξιος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>αδέξιος</b>
Ηλικία: 24	Περ. Άμυνα: <b>τρομερός</b>	Χειρισμός: <b>εκπληκτικός</b>
Ύψος: 206 cm	Μπάσιμο: <b>τρομερός</b>	Πάσα: <b>τρομερός</b>
Προοπτική: <b>MVP</b>	Εσ. Σουτ: <b>αδέξιος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>
Όριο προοπτικής: 75% - 81%	ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ: <b>θαυμάσιος</b>	Τάπες: <b>απίστευτος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>δημιουργικότητας</b>
	Εμπειρία: <b>μέτριος</b>	Άθροισμα skill: <b>110 (62 48)</b>
	<b>ΠΓ: 11.77   ΣΓ: 10.96   ΣΦ: 11.2   ΠΦ: 10.78   Σ: 10.64</b>	

- 24: Πασα + Πιεση + Χειρισμο + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)
- 25: Ταπα + Εσωτερικη Αμυνα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)
- 26: Πασα + Πιεση + Χειρισμο + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΕ ΠΑΣΑ		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 105 792	Σουτ με Άλμα: <b>μέτριος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>αδέξιος</b>
Ηλικία: 27	Περ. Άμυνα: <b>πελώριος</b>	Χειρισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 206 cm	Μπάσιμο: <b>εκπληκτικός</b>	Πάσα: <b>πελώριος</b>
Προοπτική: <b>MVP</b>	Εσ. Σουτ: <b>μέτριος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>απίστευτος</b>
Όριο προοπτικής: 94% - 100%	ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ: <b>απίστευτος</b>	Τάπες: <b>κολοσσιαίος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>τρομερός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>131 (75 56)</b>
	<b>ΠΓ: 14.52   ΣΓ: 13.6   ΣΦ: 13.53   ΠΦ: 12.67   Σ: 12.34</b>	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	

Απο τα 27 σε συνεννοηση με τον προπονητη της εθνικης προπονουμε οτι χρειαζεται.

## Σχολια:

Εαν εχουμε ενα ντραφτ με πολυ χαμηλα Σουτ με Αλμα και Εσωτερικο Σουτ ειναι ιδανικος για αυτο το skillset. Αν μαλιστα ειναι πολυ χαμηλα τοτε ισως χωραι ακομα και σε προοπτικη MVP.

Δεν προπονουμε ποτε scoring skills. Ξεχναμε δηλαδη προπονηση Σουτ με Αλμα, 1 σε 1, Εσωτερικο Σκοραρισμα και Εξωτερικο Σουτ. Θελουμε εναν καθαρα αμυντικο παικτη που στην επιθεση μονο θα πασαρει. Τα επιπλεον scoring skills θα του ανεβασουν το μισθο χωρις να προσφερουν κατι ουσιαστικο. Για το λογο αυτο σε βδομαδες με 2 παιχνιδια προπονουμε μονο Ριμπαουντ εαν ειναι αναγκη για προπονηση διπλης θεσης.

Η μοναδικη προπονηση του συγκεκριμενου πλανου που ανεβαζει καποιο scoring skill ειναι η Εσωτερικη Αμυνα. Για αυτο καλο θα ηταν να προπονησουμε οσο το δυνατον λιγοτερες φορες Εσωτερικη Αμυνα για να φτασουμε στον επιθυμητο στοχο. Εκμεταλλευομαστε το elastic effect, ανεβαζουμε πρωτα την περιμετρικη αμυνα, την ταπα, το ριμπαουντ και τελευταια προπονουμε την Εσωτερικη Αμυνα. Ετσι θα καταφερουμε να μειωσουμε τον συνολικο αριθμο προπονησεων Εσωτερικης Αμυνας με αποτελεσμα να μειωσουμε στο ελαχιστο τα ανεβασματα στο Εσωτερικο Σουτ.

Δεν χρειαζομαστε γυμναστηριο για αυτον τον παικτη. Τυχαια ανεβασματα σε scoring skills περισσοτερο κακο θα κανουν παρα καλο.

Τετοιοι παικτες στα 28-29 πωλουνται σημερα στην αγορα πανω απο 5.000.000\$. Ολες οι top ομαδες ψαχνουν εναν τετοιο παικτη αλλα δεν υπαρχουν πολλοι στην αγορα, για αυτο και οι τιμες ξεφευγουν. Επισης τακτικα ειναι μεγαλο ατου, η μεγαλη ταπα κανει τις αμυνες ζωνης απροσπελαστες

## **ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΟΣ ΨΗΛΟΣ**

## Προγραμμα Προπονησης:

18: 1 σε 1 Guards

19: Πιεση + (1 σε 1 Guards)

20: Πιεση + Πασα + (1 σε 1 Guards ή Σουτ με Αλμα Guards)

ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΟΣ ΨΗΛΟΣ		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 21 121	Σουτ με Άλμα: <b>τρομερός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>αξιοσέβαστος</b>
Ηλικία: 21	Περ. Άμυνα: <b>συγκλονιστικός</b>	Χαρισμός: <b>εκπληκτικός</b>
Ύψος: 206 cm	Μπάσιμο: <b>εκπληκτικός</b>	Πάσα: <b>καταρτισμένος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>απαίσιος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>αξιοσέβαστος</b>
Όριο προοπτικής: 63% - 68%	Ριμπάουντ: <b>φυσιολογικός</b>	Τάπες: <b>φυσιολογικός</b>
	Αντοχή: <b>μέτριος</b>	Ελ. Βολές: <b>δυνατός</b>
	Εμπειρία: <b>απαίσιος</b>	Άθροισμα skill: <b>93 (71 22)</b>
	<b>ΠΓ: 10.18</b>   ΣΓ: 10.07   ΣΦ: 8.49   ΠΦ: 7.07   Σ: 6.33	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	

21: Πιεση + Πασα + (Σουτ με Αλμα Guards ή 1 σε 1 Guards ή Ριμπάουντ)

22: Ταπα + (Ριμπάουντ)

23: Ταπα + Εσωτερικη Αμυνα + (Ριμπάουντ)

ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΟΣ ΨΗΛΟΣ		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 56 687	Σουτ με Άλμα: <b>θαυμάσιος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>καταρτισμένος</b>
Ηλικία: 24	Περ. Άμυνα: <b>εκπληκτικός</b>	Χαρισμός: <b>απίστευτος</b>
Ύψος: 206 cm	Μπάσιμο: <b>απίστευτος</b>	Πάσα: <b>συγκλονιστικός</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>αδέξιος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>δημιουργικότατος</b>
Όριο προοπτικής: 80% - 86%	Ριμπάουντ: <b>διαπρεπής</b>	Τάπες: <b>θαυμάσιος</b>
	Αντοχή: <b>μέτριος</b>	Ελ. Βολές: <b>δημιουργικότατος</b>
	Εμπειρία: <b>μέτριος</b>	Άθροισμα skill: <b>121 (82 39)</b>
	<b>ΠΓ: 12.82</b>   ΣΓ: 12.72   ΣΦ: 11.3   ΠΦ: 9.83   Σ: 9.13	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	

24: Ταπα + Εσωτερικη Αμυνα + (Ριμπάουντ)

25: Πιεση + Πασα + (Ριμπάουντ)

26: Ταπα + Εσωτερικη Αμυνα + (Ριμπάουντ)

ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΟΣ ΨΗΛΟΣ		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 131 355	Σουτ με Άλμα: <b>θαυμάσιος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>καταρτισμένος</b>
Ηλικία: 27	Περ. Άμυνα: <b>απίστευτος</b>	Χαρισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 206 cm	Μπάσιμο: <b>πελώριος</b>	Πάσα: <b>απίστευτος</b>
Προοπτική: <b>Hall of Fame</b>	Εσ. Σουτ: <b>μέτριος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>απίστευτος</b>
Όριο προοπτικής: 93% - 100%	Ριμπάουντ: <b>τρομερός</b>	Τάπες: <b>κολοσσιαίος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>τρομερός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>142 (89 53)</b>
	<b>ΠΓ: 14.77</b>   ΣΓ: 14.44   ΣΦ: 13.65   ΠΦ: 12.4   Σ: 11.87	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	

Από τα 27 σε συνεννοηση με τον προπονητη της εθνικης προπονουμε ότι χρειαζεται.

## Σχολια:

Εαν εχουμε ενα ντραφτ με πολυ χαμηλο Εσωτερικο Σουτ ειναι ιδανικος για αυτο το skillset.

Δεν προπονουμε ποτε το Εσωτερικο Σουτ, δεν βαζουμε δηλαδη ποτε προπονηση Σουτ με Αλμα Forwards, 1 σε 1 Forwards ή Εσωτερικο Σκοραρισμα. Μερικα ανεβασματα στο Εσωτερικο Σουτ θα ανεβασουν το μισθο χωρις όμως να προσφερουν κατι ουσιαστικο.

Η μοναδικη προπονηση του συγκεκριμενου πλανου που ανεβαζει εσωτερικο σουτ είναι η Εσωτερικη Αμυνα. Για αυτό καλο θα ηταν να προπονησουμε οσο το δυνατον λιγοτερες φορες Εσωτερικη Αμυνα για να φτασουμε στον επιθυμητο στοχο. Εκμεταλλευομαστε το elastic effect, ανεβαζουμε πρωτα την περιμετρικη αμυνα, την ταπα, το ριμπαουντ και τελευταια προπονουμε την Εσωτερικη Αμυνα. Ετσι θα καταφερουμε να μειωσουμε τον συνολικο αριθμο προπονησεων Εσωτερικης Αμυνας με αποτελεσμα να μειωσουμε στο ελαχιστο τα ανεβασματα στο Εσωτερικο Σουτ.

Όπως και ο ψηλος αμυντικος με πασα, ετσι και περιμετρικος ψηλος, εχουν πολυ μεγαλη αξια. Δεν υπαρχουν πολλοι παικτες αυτου του ειδους στην αγορα αλλα η ζητηση είναι μεγαλη. Το αποτελεσμα είναι οι ομαδες να προσφερουν παρα πολλα λεφτα για τετοιους παικτες. Η χρησιμοτητα τους αγωνιστικα είναι τεραστια, χρειαζομαστε τετοιους παικτες στην εθνικη.

**ΚΟΝΤΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΕ ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ**

Πλano προπονησης:

18: Χειρισμος + Πιεση + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

19: Πιεση + Χειρισμος + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

20: Πιεση + Πασα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

🇬🇷 ΚΟΝΤΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΕ ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 27 781	Σουτ με Άλμα: <b>απαίσιος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>απαίσιος</b>
Ηλικία: 21	Περ. Άμυνα: <b>απίστευτος</b>	Χειρισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 201 cm	Μπάσιμο: <b>θαυμάσιος</b>	Πάσα: <b>δημιουργικότατος</b>
Προοπτική: <b>MVP</b>	Εσ. Σουτ: <b>απαίσιος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>αξιόσεβαστος</b>
Όριο προοπτικής: 68% - 74%	ΡΙμπάουντ: <b>δυνατός</b>	Τάπες: <b>μέτριος</b>
	Αντοχή: <b>μέτριος</b>	Ελ. Βολές: <b>δυνατός</b>
	Εμπειρία: <b>απαίσιος</b>	Άθροισμα skill: <b>87 (64 23)</b>
	<b>ΠΓ: 11.16   ΣΓ: 10.38   ΣΦ: 8.93   ΠΦ: 7.53   Σ: 6.79</b>	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	

21: Εσωτερικη Αμυνα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

22: Εσωτερικη Αμυνα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

23: Πιεση + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

🇬🇷 ΚΟΝΤΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΕ ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 44 161	Σουτ με Άλμα: <b>αδέξιος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>απαίσιος</b>
Ηλικία: 24	Περ. Άμυνα: <b>κολοσσιαίος</b>	Χειρισμός: <b>φαινόμενο</b>
Ύψος: 201 cm	Μπάσιμο: <b>εκπληκτικός</b>	Πάσα: <b>δημιουργικότατος</b>
Προοπτική: <b>MVP</b>	Εσ. Σουτ: <b>αδέξιος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>πελώριος</b>
Όριο προοπτικής: 78% - 84%	ΡΙμπάουντ: <b>δημιουργικότατος</b>	Τάπες: <b>αξιόσεβαστος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>δημιουργικότατος</b>
	Εμπειρία: <b>μέτριος</b>	Άθροισμα skill: <b>109 (70 39)</b>
	<b>ΠΓ: 12.61   ΣΓ: 11.95   ΣΦ: 11.61   ΠΦ: 11.12   Σ: 10.95</b>	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	

24: Πιεση + Πασα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

25: Εσωτερικη Αμυνα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

26: Πιεση + Πασα + (ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ)

🇬🇷 ΚΟΝΤΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΣ ΜΕ ΡΙΜΠΑΟΥΝΤ		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 120 644	Σουτ με Άλμα: <b>αδέξιος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>απαίσιος</b>
Ηλικία: 27	Περ. Άμυνα: <b>θρυλικός (21)</b>	Χειρισμός: <b>κολοσσιαίος</b>
Ύψος: 201 cm	Μπάσιμο: <b>απίστευτος</b>	Πάσα: <b>απίστευτος</b>
Προοπτική: <b>MVP</b>	Εσ. Σουτ: <b>μέτριος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θρυλικός</b>
Όριο προοπτικής: 94% - 100%	ΡΙμπάουντ: <b>τρομερός</b>	Τάπες: <b>καταρτισμένος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>τρομερός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>126 (79 47)</b>
	<b>ΠΓ: 14.89   ΣΓ: 13.98   ΣΦ: 13.75   ΠΦ: 13.06   Σ: 12.86</b>	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	



## Σχολια:

Οπως στον αμυντικο ψηλο, ετσι και εδω, ιδανικο ειναι ενα ντραφτ με χαμηλο Σουτ με Αλμα και Εσωτερικο Σουτ. Και σε αυτη τη περιπτωση, αν τα scoring skills ειναι πολυ χαμηλα τοτε ισως χωραι ακομα και σε προοπτικη MVP. Αν ο παικτης ειναι κοντος για να γινει αμυντικος ψηλος με πασα, ισως αυτο το skillset ειναι μια καλη εναλλακτικη.

Δεν προπονουμε ποτε scoring skills. Ξεχναμε δηλαδη προπονηση Σουτ με Αλμα, 1 σε 1, Εσωτερικο Σκοραρισμα και Εξωτερικο Σουτ. Θελουμε εναν καθαρα αμυντικο παικτη που στην επιθεση μονο θα πασαρει. Τα επιπλεον scoring skills θα του ανεβασουν το μισθο χωρις να προσφερουν κατι ουσιαστικο. Για το λογο αυτο σε βδομαδες με 2 παιχνιδια προπονουμε μονο Ριμπαουντ εαν ειναι αναγκη για προπονηση διπλης θεσης.

Αν πιασουμε νωρις τον επιθυμητο στοχο στο Ριμπαουντ, τις εβδομαδες με 2 παιχνιδια βαζουμε προπονηση μονης θεσης (πχ Πιεση ή Εσωτερικη Αμυνα). Αναγκαστικα προπονουμε μονο 2 παικτες, προφανως ο Ελληνας θα ειναι παντα ο ενας απο τους δυο. Ιδανικος για να χασει προπονηση αυτος με τη χαμηλοτερη προοπτικη, μια αλλη επιλογη ειναι να χανουν εναλλαξ προπονησεις οι αλλοι 2 προπονησιμοι.

## **GUARDS ME ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ MVP**

### Προγραμμα προπονησης:

18: 1 σε 1 Forwards

19: 1 σε 1 Forwards + Σουτ με Αλμα Forwards

20: Πιεση + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)

 <b>GUARD MVP</b>		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 11 754	Σουτ με Άλμα: <b>τρομερός</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>φυσιολογικός</b>
Ηλικία: 21	Περ. Άμυνα: <b>δημιουργικότατος</b>	Χερισμός: <b>πελώριος</b>
Ύψος: 193 cm	Μπάσιμο: <b>πελώριος</b>	Πάσα: <b>μέτριος</b>
Προοπτική: <b>MVP</b>	Εσ. Σουτ: <b>συγκλονιστικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>φυσιολογικός</b>
Όριο προοπτικής: 58% - 63%	Ριμπάουντ: <b>αξιοθρήνητος</b>	Τάπες: <b>απαίσιος</b>
	Αντοχή: <b>μέτριος</b>	Ελ. Βολές: <b>δυνατός</b>
	Εμπειρία: <b>απαίσιος</b>	Άθροισμα skill: <b>92 (69 23)</b>
	ΠΓ: 8.67   ΣΓ: <b>8.77</b>   ΣΦ: 8.19   ΠΦ: 8.1   Σ: 7.71	
	παράγεται από /www.buzzer-manager.com	

- 21: Πάσα + Πιεση + Εσωτερικη Σκοραρισμα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)
- 22: Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)
- 23: Εσωτερικο Σκοραρισμα + Εσωτερικη Αμυνα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)

🇬🇷 GUARD MVP		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 37 030	Σουτ με Άλμα: <b>απίστευτος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>καταρτισμένος</b>
Ηλικία: 24	Περ. Άμυνα: <b>εκπληκτικός</b>	Χειρισμός: <b>φαινόμενο</b>
Ύψος: 193 cm	Μπάσιμο: <b>φαινόμενο</b>	Πάσα: <b>καταρτισμένος</b>
Προοπτική: <b>MVP</b>	Εσ. Σουτ: <b>φαινόμενο</b>	Εσ. Άμυνα: <b>τρομερός</b>
Όριο προοπτικής: 80% - 87%	Ριμπάουντ: <b>αξιοθρήνητος</b>	Τάπες: <b>αδέξιος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>δημιουργικότατος</b>
	Εμπειρία: <b>μέτριος</b>	Άθροισμα skill: <b>122 (85 37)</b>
	ΠΓ: 11.56   ΣΓ: 11.85   ΣΦ: 11.75   ΠΦ: <b>12.09</b>   Σ: 11.96	
<small>παράγεται από /www.buzzer-manager.com</small>		

- 24: Πιεση + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)
- 25: Πιεση + Εξωτερικο Σουτ + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)
- 26: Πιεση + Πάσα + (1 σε 1 Forwards ή Σουτ με Αλμα Forwards)

🇬🇷 GUARD MVP		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 87 521	Σουτ με Άλμα: <b>κολοσσιαίος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>δημιουργικότατο</b>
Ηλικία: 27	Περ. Άμυνα: <b>κολοσσιαίος</b>	Χειρισμός: <b>κολοσσιαίος</b>
Ύψος: 193 cm	Μπάσιμο: <b>κολοσσιαίος</b>	Πάσα: <b>δημιουργικότατος</b>
Προοπτική: <b>MVP</b>	Εσ. Σουτ: <b>κολοσσιαίος</b>	Εσ. Άμυνα: <b>θαυμάσιος</b>
Όριο προοπτικής: 97% - 100%	Ριμπάουντ: <b>απαίσιος</b>	Τάπες: <b>μέτριος</b>
	Αντοχή: <b>αδέξιος</b>	Ελ. Βολές: <b>τρομερός</b>
	Εμπειρία: <b>δυνατός</b>	Άθροισμα skill: <b>139 (98 41)</b>
	ΠΓ: 13.81   ΣΓ: <b>14.29</b>   ΣΦ: 13.58   ΠΦ: 13.4   Σ: 13.07	

### Σχολια:

Η προπονηση είναι ίδια με τους φημισμενους guards, αυτό που αλλάζει είναι ότι αφηνουμε πασα και εμβελεια αλματος το μεγιστο στο 10-11 και τα προπονουμε τελευταια.

Την πρωτη σεζον που προπονουμε εσωτερικα (στα 22 δηλαδη), δινουμε εμφαση στο εσωτερικο σουτ. Με αυτό τον τροπο θα εκμεταλλευουμε το elastic effect για να αυξησουμε λιγο την ταχυτητα προπονησης.

Το ριμπαουντ κυριως και δευτερευοντως η ταπα, δεν ειναι τοσο σημαντικες για τους guards. Επισης 2-3 ικανοτητες παραπανω

ανεβαζουν αρκετα το μισθο χωρις ομως να προσφερουν τα αναλογα, ενω "γεμιζουν" τη προοπτικη με αποτελεσμα να μην μπορεσουμε να ανεβασουμε αλλες πολυτιμες ικανοτητες. Ειναι λοιπον σημαντικό οταν διαλεγουμε ενα ντραφτ για να χτισουμε αυτα τα skillsets, να εχει χαμηλο ριμπαουντ (ακομα και 1) και οχι πολυ υψηλη ταπα. Η ταπα ουτως ή αλλως θα ανεβει λιγο απο προπονηση εσωτερικη αμυνα και μη ξεχναμε πως το cross training ισως ανεβασει λιγο και τις 2 ικανοτητες σε βαθος δεκαετιας. Εννοειται οτι δεν προπονουμε ποτε αυτες τις ικανοτητες.

Λογω προοπτικης ειναι απαραιτητο το ριμπαουντ να ειναι πολυ χαμηλο, καλο θα ηταν και η ταπα να ηταν χαμηλη επισης. Για να μην εχουμε τυχαια ανεβασματα σε αυτες τις δυο ικανοτητες καλο θα ηταν ειτε να μην εχουμε καθολου γυμναστηριο, ειτε το γυμναστηριο να ειναι το μεγαιστο επιπεδου 1.

Στα 21 προπονουμε εσωτερικα οταν τελειωσουν τα επισημα παιχνιδια της U21. Εαν ο παικτης δεν ειναι στο ροστερ της εθνικης, μπορουμε να ξεκινήσουμε αμεσα εσωτερικη προπονηση και να παραβλεψουμε πιεση και πασα. Καλο θα ηταν παντως να ανεβασουμε λιγο την περιμετρικη αμυνα πρωτα, πρωτον γιατι θα γινει πιο χρησιμος ο παικτης και δευτερον γιατι η υψηλη περιμετρικη θα βοηθησει (elastic effect) να προπονηθει γρηγορα η εσωτερικη αμυνα

## **ΔΥΟ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΝΤΡΑΦΤ**

Ντραφτ

Ένας καλός τρόπος να πάρετε έναν καλό προπονήσιμο είναι τα

ντραφτ. Το θετικό του να έχετε ένα δικό σας παιδί στην ομάδα είναι η αύξηση των εμπορικών εσόδων, βέβαια για να υπάρξει αύξηση θα πρέπει να περάσουν κάποιες σεζόν και ο παίκτης αυτός να είναι βασικό στέλεχος της ομάδας σας. Πολλοί μάνατζερς αποφεύγουν τη συγκεκριμένη διαδικασία για να εξοικονομήσουν χρήματα. Προσωπικά θεωρώ ότι αξίζει να επενδύσετε κάποια λεφτά στα ντραφτ αφού μπορεί να γίνει απόσβεση ακόμα και άμεσα αν πουλήσετε κατευθείαν τα ντραφτάκια σας χωρίς να τα προπονήσετε πρώτα. Επειδή όλα γυρίζουν γύρω από τα οικονομικά, ΜΗΝ δίνετε ποτέ περισσότερα από 10.000\$ για πόντους σκάουτινγκ γιατί θα είναι δύσκολο να κάνετε απόσβεση και είναι οικονομικά ασύμφορο. ΜΟΝΟ τις τελευταίες 2-3 εβδομάδες αν σας λείπουν κάποιοι πόντοι για να δείτε όλους τους παίκτες που έχετε βάλει στο μάτι μπορείτε να δώσετε περισσότερα χρήματα για πόντους σκάουτινγκ αλλά μόνο σε αυτή τη περίπτωση.

Πολύ σημαντικό είναι να έχετε καλή σειρά επιλογής. Αν δεν είστε στη πρώτη τετράδα (χωρίς να υπολογίζω τα bots) καλύτερα να κρατήσετε τους πόντους σας για την επομένη σεζόν. Μιλάω για newbies άρα και για ομάδες 4ης κατηγορίας, στις μεγαλύτερες κατηγορίες που δεν υπάρχουν bots αλλάζει λίγο το θέμα. Τα bots συμμετέχουν κανονικά στη διαδικασία αλλά διαλέγουν παίκτες τυχαία άρα οι πιθανότητες να σας πάρουν ένα καλό ντραφτ είναι λίγες.

Επίσης για να γίνει ένα όσο γίνεται πιο ολοκληρωμένο σκάουτινγκ και να βρείτε τουλάχιστον έναν από τους 3-4 ντραφτ με προοπτική 5 μπάλες (δηλαδή προοπτική MVP ή καλύτερος) άποψη μου είναι πως χρειάζεστε μίνιμουμ 40 πόντους σκάουτινγκ. Αν λοιπόν έχετε 40 ή περισσότερους πόντους (ή αν υπολογίζετε ότι μέχρι το τέλος της σεζόν θα τους μαζέψετε) ξεκινήστε να ξοδεύετε τους πόντους σας, αν από την άλλη δεν έχετε αρκετούς μην ξοδέψετε κανέναν. Μην κάνετε μισές δουλειές, πάρτε πρώτα την απόφαση αν αξίζει να ασχοληθείτε με τα ντραφτ (βάσει της θέσης επιλογής και των πόντων σκάουτινγκ που έχετε) και μετά ξεκινήστε το ψάξιμο.

Αφού αποφασίσετε ότι θα ψάξετε για ένα καλό ντραφτ θα πρέπει να ξοδέψετε συνετά τους πόντους σκάουτινγκ που έχετε μαζέψει.

Χρειάζεται καλή διαχείριση για να μην πάνε χαμένα τα λεφτά σας. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να ψάξεις τα νέα ταλέντα, ζητήστε μια συμβουλή στο φόρουμ σίγουρα θα βρεθεί κάποιος να σας βοηθήσει.

Πως όμως θα ξεχωρίσετε τον νέο Jordan ή Αντετοκούνμπο που είναι και της μόδας; Τέσσερα είναι τα κριτήρια και θα σας τα παρουσιάσω με σειρά σημαντικότητας:

1)Αξιολόγηση προοπτικής: αν ένας παίκτης δεν έχει μεγάλη προοπτική δεν αξίζει να ασχοληθείτε μαζί του. Δίνουμε προτεραιότητα στις 5 μπάλες και ύστερα στις 4. Αν έχει 3 και πολύ καλή τωρινή αξιολόγηση ικανότητας μπορείτε να τον βάλετε στους υποψηφίους αλλά όχι πολύ ψηλά στη λίστα. Από 2 μπάλες και κάτω απορρίπτεται.

2)Αξιολόγηση ικανότητας: ψάχνουμε για 5 ή 4 μπάλες αλλά αν μας περισσέψουν πόντοι δεν απορρίπτουμε και τις 3.

3)Ηλικία: προτιμούμε τους 18χρονους αλλά δεν υποτιμούμε τους 19χρονους, τις τελευταίες σεζόν έχει παρατηρηθεί αύξηση των ικανοτήτων των 19χρονων και πιστεύω πλέον είναι εξίσου καλοί.

4)Ύψος: θα έλεγα ότι ο συγκεκριμένος παράγοντας είναι σχεδόν ασήμαντος αλλά πρέπει να αναφέρω δύο πράγματα. Καλό είναι να μην προτιμάτε τους πολύ ψηλούς και τους πολύ κοντούς γιατί είναι δύσκολο να προπονηθούν στα δευτερεύοντα. Πάνω από 1,83 και κάτω από 2,16 είναι αποδεκτό, δεν απορρίπτουμε όμως κανέναν λόγω ύψους. Επίσης αν έχουμε ήδη κάποιους προπονήσιμους και θέλουμε να προσθέσουμε το ντραφτ σε αυτούς κοιτάμε να μην έχουν τεράστια διαφορά ύψους.

Όταν έρθει η ώρα να τους βάλετε στη σειρά ξεκινήστε με όσους έχουν μεγαλύτερη προοπτική. Από αυτούς που έχουν ίδια προοπτική δηλώστε ψηλότερα αυτούς που έχουν καλύτερη τωρινή ικανότητα. Αν δύο παίκτες έχουν ίδια προοπτική και τωρινή ικανότητα επιλέξτε πρώτο τον νεότερο και αν έχουν την ίδια ηλικία επιλέξτε αυτόν με το βολικότερο ύψος ανάλογα με τις επιθυμίες

σας.

Άποψη μου είναι πως αν βρείτε ένα παίκτη με προοπτική 5 μπάλες και τωρινή ικανότητα 4 ή 5 μπάλες είστε καλά. Αν βρείτε και δεύτερο παίκτη με προοπτική 5 μπάλες είστε πολύ καλά. Αν έχετε βρει και 2-3 παίκτες με 4 μπάλες προοπτική και 4 ή 5 μπάλες ικανότητα είστε σούπερ.

Είναι πολύ δύσκολο να κάνετε αυτή τη διαδικασία κάθε σεζόν. Χρειάζεται τουλάχιστον 40 πόντους σκάουτινγκ για να γίνει σωστή δουλειά, αλλά η σεζόν έχει 14 εβδομάδες που σημαίνει πως αν δίνετε κάθε εβδομάδα 10.000\$ για 2 πόντους θα μαζέψετε μόλις 28. Όπως εξήγησα και νωρίτερα δεν αξίζει να δίνετε περισσότερα χρήματα στην εβδομαδιαία αναζήτηση. Για αυτό προτείνω να μαζεύετε συνέχεια πόντους και να τους κρατάτε για τις σεζόν που θα υπάρχουν οι προϋποθέσεις να πάρετε ένα καλό ντραφτ, όταν δηλαδή θα είστε χαμηλά στη βαθμολογία και θα έχετε αρκετούς πόντους.

Για να καταλάβετε περίπου την αξία της επένδυσης σας θα σας πω πως ένας ντραφτ με προοπτική MVP ή μεγαλύτερη και τωρινή ικανότητα 4 ή 5 μπάλες που σημαίνει αρκετά σκιλλς πωλείται πάνω από 300.000\$ και μπορεί να φτάσει σε εξαιρετικές περιπτώσεις ακόμα και τα 3.000.000\$. Όταν για 40 πόντους εσείς ξοδεύετε 200.000\$ αντιλαμβάνεστε την αξία των ντραφτ. Πρέπει όμως να γίνεται με σχέδιο για να αποβεί κερδοφόρα η επένδυση σας.

## **ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ**

Οι ψηλοι παίρνουν περισσότερο μπασίμο απο τους κοντους στην 1 σε 1. Στην προπονηση **πιεση** οι κοντοι παίρνουν περισσότερη εσωτ αμυνα σε σχέση με τους ψηλους.

Ενα αναλυτικο πχ για το εξωτερικό σουτ: θα τα γραψω με τη σειρά όπως τα δειχνει.

- Αν προπονησεις sg θα παρει το 100% της προπονησης
- Αν προπονησεις rg ή sf θα παρει το 90% της προπονησης που θα έπαιρνε στο sg
- Αν προπονησεις rf θα παρει το 80% της προπονησης που θα έπαιρνε στο sg
- Αν προπονήσεις c θα παρει το 70% της προπονησης που θα έπαιρνε στο sg.
- Αν προπονήσεις rg/sg ή sg/sf θα παρει το 50% της προπονησης που θα έπαιρνε στο SG.
- Αν προπονήσεις σφ/πφ θα παρει το 90% της προπονησης που θα έπαιρνε στο rg/sg ή στο sg/sf
- Αν προπονησεις στο c/rf θα παρει το 80% της προπονησης που θα έπαιρνε στο rg/sg ή στο sg/sf

Χρησιμοποιουμε ολες τις διαθεσιμες θεσεις για προπονηση ωστε να μεγιστοποιησουμε τα κερδη. Αυτο σημανει πως εχουμε παντα 3 προπονησιμους, ενω τις σεζον που ειναι προγραμματισμενο να προπονησουμε σε διπλη θεση (1σε1 ή σουτ με αλμα) καλο θα ηταν να εχουμε 6 προπονησιμους. Ενας λογος (οχι ο σημαντικότερος ομως) που στο πλανο υπαρχουν ολοκληρες σεζον με προπονηση διπλης θεσης, είναι για να μπορουμε να προπονησουμε ταυτοχρονα για μια σεζον 6 παικτες και να αυξησουμε τα κερδη μας.

- 1oN . Το 1ov1 στις θεσεις ΣΦ/ΠΦ δίνει την περισσότερη ποσότητα προπόνησης από οποιαδήποτε άλλη προπόνηση με διαφορά κιολας και προπονεί 4 σκιλλς, σουτ με αλμα, χειρισμο , μπασιμο και εσωτερικο σουτ

Ύστερα από αρκετή έρευνα για παίκτες 183-185 περίπου η ποσότητα προπόνησης που δίνει στο κάθε σκιλλ κατανέμεται ως εξής

- JS 0,17 , HN 0,43 , DR 0,47 , IS 0,27 . Συνολο προπόνησης 1,34 Τα νουμερα ειναι ενδεικτικά και όχι με 100 % ακρίβεια , ψάχνοντας/μεταφράζοντας 2-3 φόρουμ από άλλες εθνικές κ λαμβάνοντας υποψιν και το coachparrot που πλέον όμως είναι ανακριβές, κάπου εκεί γύρω καταλήγουμε

- 2oN . Το περιβόητο ελαστικ εφέκτ. Το ελαστικ εφέκτ λοιπόν που το γράφουμε και το ξαναγράφουμε στο ντισκορντ [[link=\(http://discord.gg/hYUbMvg\)](http://discord.gg/hYUbMvg)] είναι το εξής φαινόμενο : Όσο πιο μικρό/μεγάλο είναι 1 σκιλλ σε σχέση με τα εξαρτώμενά του τόσο πιο γρήγορη/αργή θα είναι η προπόνηση του

**Παραδειγματάκι** για χαζούς ντάνιελ λαρούσο : Η εξωτερική άμυνα εξαρτάται από χειρισμό κ μπάσιμο, κάποιοι λένε ότι μόνο από το χειρισμό εξαρτάται αλλά δεν μας νοιάζουν τέτοιες λεπτομέρειες, αφού ετσι κιαλλιώς αυτά τα 2 σκιλλς προπονούνται μαζί ότι και να προπονει κανείς.

- Αν η OD είναι 5 και DR HN είναι στο 15 τότε όποτε προπονούμε πίεση , θα παίρνει μεγάλο μπόνους (έξτρα προπόνηση) η εξωτερική άμυνα, αν η άμυνα είναι στο 8 πάλι θα παίρνει κάποιο μπόνους αλλά λιγότερο απότι όταν είναι στο 5
- Πάμε και στο ανάποδο: Η OD είναι 15 και DR HN στο 5 τότε υπάρχει ΠΕΝΑΛΤΥ στην προπόνηση, επειδή δηλαδή η OD έχει αρκετά μεγάλη απόσταση από τα εξαρτώμενα σκιλλς, παίρνει σημαντικά λιγότερη προπόνηση, και φυσικά το πέναλτυ μειώνεται αρκετά αν η περ άμυνα είναι στο 8

## Θεωρία για elastic effect

Η θεωρία αυτή λοιπόν λέει πως το σκιλλ που θέλουμε να πάρει ελαστικ εφεκτ (μπόνους προπόνησης δλδ) πρέπει να είναι 2 μονάδες ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ μικρότερο από το μέσο όρο των εξαρτώμενων σκιλλς

Παραδειγμα και πάλι . OD 10 HN 8 DR 14 ->  $8+14=22/2=11$  άρα δε θα πάρεις ελαστικ εφεκτ μπονους σε αυτη την περιπτωση . OD 10 HN 13 DR 18 ->  $13+18=31/2=15,5$  , θα πάρεις ελαστικ εφεκτ μπόνους και μάλιστα αρκετό.

Το αντίστροφο φυσικά ισχύει και για το σενάριο όπου OD 15 & DR 5 HN 5, - > πεναλτι με μειωμένη ποσότητα προπόνησης OD



Πάμε τώρα και με συγκεκριμένα νούμερα για τους πιο δύσπιστους.  
Συνήθως τις 2 πρώτες σαιζόν 18/19 είναι που προπονούμε 1ον1  
28 εβδομάδες X 0,4 cross training X 1,34 = 15 μονάδες προπόνησης  
MONO ΑΠΟ ΤΟ CROSS !

28 εβδομάδες πίεσης η πάσα η εμβέλεια που δίνουν περίπου 0,9 συνολική προπόνηση

28 X 0,4 x 0,9 = 10 μοναδες προπονησης. Μιλαμε για 5 ποπς διαφορά δλδ αν σε ένα ιδανικό σενάριο όλο το cross training πηγαινε στο ιδιο σκιλ , ο 1ος παικτης θα ειχε 5 ποπς παραπανω

Προσθέστε/πολλαπλασιάστε τώρα και προπονητη δυνατό/ επληκτικό προπονητή νέων δυνατό/εκπληκτικο η και παραπανω ανάλογα τα γούστα του καθενός , και τα ποσοστά αρχίζουν και ξεφεύγουν ακόμα περισσότερο

Τώρα υπάρχει η πεποίθηση ότι ID παίρνει ελαστικ απο OD αλλά κανείς δεν είναι σίγουρος και επίσης ότι το DR δεν παίρνει ελάστικ από πουθενά, για την ID αν ισχύει κάτι τέτοιο χρήζει έρευνας καθώς θα μας λύσει τα χέρια για να την αφήνουμε τελευταία στην προπόνηση γκαρντ, εγώ προσωπικά είμαι της άποψης ότι πρέπει να την αφήνουμε από τα τελευταία σκιλλς, όπως επίσης και την πάσα/εμβέλεια και το ριμπάουντ.

Ειδικά στα γκαρντ / μοντέρνα πφ , εφόσον έχουν ανέβει JS DR HN OD IS στα επιθυμητά επίπεδα στην ηλικία των 23/24 δε χρειάζεται να ανησυχείτε για τα υπόλοιπα, θα ανέβουν σφαίρα με το ελάστικ.

## **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΠ ' ΟΛΟΥΣ ΚΑΙ ΑΠ'ΟΛΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ THREADAKI**

### **ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΠΑΡΑΔΕΧΘΕΙ ΟΙ GM**

1. Στην 3-2 το PG (η πιο καλά αυτός που έχουμε αναθέσει να μαρκάρει στη θέση PG) μαρκάρει περισσότερο εξωτερικά σουτ και λιγότερο

εσωτερικά, άρα βάζοντας τον καλύτερό μας αμυντικό να μαρκάρει στο rg μειώνουμε αρκετά έως πολύ την πιθανότητα να φάμε τρίποντο/εξωτερικό σουτ απότι αν τον βάζαμε sg η sf. Επειδή την έχω ταράξει αυτή την ζώνη είμαι σχεδόν σίγουρος ότι όπως τα περισσότερα πράγματα στο BB έτσι κι εδώ το μπουνους που παίρνουμε είναι ποσοστιαίο, κάνοντας διάφορα τεστάκια στο BBM είδα αρκετά σημαντική διαφορά στο % τριπόντων που έτρωγα

2. Στην 2-3 το τρίποντο το μαρκάρουν ο PG και ο SG, το τζαμπ σουτ το μαρκάρουν στον ίδιο βαθμό PG SG SF PF. Με την βελτίωση που πήρε η 2-3 στη σαιζον 56 και μετά, είναι πολύ καλό όπλο απέναντι σε εσωτερικές ομάδες που έχουν 1 σουτέρ μόνο, αν δεν έχουν και εμβέλεια που είναι το σύνηθες, η άμυνα αυτή αποκτάει άλλη αξία πλέον και δεν είναι χάλια όπως παλιότερα
3. Η μείωση αντοχής των παικτών μας στο παιχνίδι εξαρτάται ΜΟΝΟ από την δική μας επιθετική τακτική και όχι του αντιπάλου. Τυχαίο παράδειγμα με τυχαία νούμερα (δεν ισχύει κάτι επίσημα απλώς για να το κάνω λιανά)  
Παίζουμε σπρωξιμο και ο αντιπαλος τρεξε η αντοχή μας θα μειωθεί 20 % στο 4ο δεκαλεπτο πχ Παίζουμε σπρωξιμο και ο αντιπαλος υπομονετικη η αντοχή μας θα μειωθεί ΠΑΛΙ στο 20 % στο 4ο δεκαλεπτο πχ Στην 1η περιπτωση θα μειωθεί και του αντιπαλου, στην 2η του αντιπαλου θα μειωθεί αρκετα λιγοτερο
4. Η προπόνηση αγωνιστικής κατάστασης ελαττώνεται κάθε φορά που χρησιμοποιείται τις τελευταίες 4 εβδομάδες. Γίνεται reset κάθε αρχή της σαιζόν. Άρα καλό είναι να προπονούμε εναλλαξ αντοχοβολες σε βδομαδες που εχουμε ευκολα παιχνιδια κιαν θελουμε τελειες κατασταασεις για το τελος της σαιζον κραταμε την προπονηση για το τελος. Φυσικα υπαρχουν γιατροι με μασαζ και ψυχολογοι που ανεβαζουν την πιθανοτητα να εχουμε καλη αγωνιστικη κατασταση
5. Αμυνα εσωτερικο 4 ζωνη 1 μαν του μαν. Ο παικτης μας με το μεγαλύτερο άθροισμα OD ID SB μαρκάρει τον παίκτη με το μεγαλύτερο άθροισμα JS & IS
6. Αμυνα εξωτερικό 4 ζωνη 1 μαν του μαν. Ο παικτης μας με το μεγαλύτερο άθροισμα OD ID SB μαρκάρει τον παίκτη με το μεγαλύτερο άθροισμα JS JR DR

Στο εσωτερικό 4 δίνεται περισσότερη βαρύτητα στην ID και στο εξωτερικό 4 στην OD . Άρα λοιπόν αν έχω 2 παίκτες με ίδιο άθροισμα αλλά τα παρακάτω σκιλλς

ΠΑΙΚΤΗΣ Α OD 16 ID 15 SB 17 = 48 ΑΘΡΟΙΣΜΑ  
ΠΑΙΚΤΗΣ Β OD 14 ID 16 SB 18 = 48 ΑΘΡΟΙΣΜΑ

Ο παίκτης Α θα είναι αυτός που θα μαρκαρεί στο εξωτερικό 4, ενώ ο παίκτης Β θα είναι αυτός που θα μαρκαρεί στο εσωτερικό 4. Προσοχή με τις καταστάσεις επιτηδες εββαλα κοντινα σκιλλς σε OD ID AN ΠΧ ο παίκτης Β είναι καταρτισμένος και ο Α φυσιολογικός, πολύ πιθανό να έχουμε λάθος/ανεπιθυμητό ματσαρισμό αναλόγα το σύστημα

Το "κουτί" ζώνης των υπόλοιπων τεσσάρων παικτών παραμένει σταθερό και απλά παίρνει μπόνους στην άμυνα ο 1ς που θέλουμε να μαρκαρεί τον καλύτερο εσωτερικό/εξωτερικό σκορερ, για την ζώνη 4 δεν έχω επίσημη απάντηση αλλά δεν έχω δει ματς με μεγάλη διαφορά στα ριμπάουντ που να με οδηγεί στο συμπέρασμα ότι στο εξωτερικό η ζώνη των 4άρων είναι έξω ενώ στο εσωτερικό η ζώνη των 4άρων είναι πιο μέσα στη ρακέτα γι'αυτό και πιστεύω ότι οι 4 είναι σε σταθερή ζώνη όπως και οι υπολοίπες ζώνες

## **ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΑΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΤΕ ΠΑΙΚΤΗ ΕΘΝΙΚΗ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

### Προπονήση τριών (3) παικτών

Για να είναι επικερδής η διαδικασία αυτή πρέπει να προπονείτε οπωσδήποτε τρεις (3) παίκτες. Αυτό σημαίνει ότι μαζί με τον

Ελληνα πρέπει να προπονούνται άλλοι δυο παίκτες. Η επιλογή τους πρέπει να γίνει με προσοχή ώστε το πλano προπονησης που θα ακολουθησετε για τον Ελληνα να είναι αποδοτικό και για τους άλλους δυο. Αν πχ προπονείτε κοντούς και ο Έλληνας χρειάζεται 6 ανεβασματα στην εσωτερική αμυνα δεν πρέπει οι άλλοι παίκτες να έχουν στο ξεκίνημα εσωτερική αμυνα αξιοθρήνητος (2) γιατί έτσι θα φτάσουν στο δυνατό (8) που δεν είναι αρκετό. Επίσης ισχύει και το αναπόδο, αν για παράδειγμα ο Έλληνας χρειάζεται 15 ανεβασματα στην περιμετρική αμυνα δεν βολεύει οι άλλοι να είναι αξιοσεβαστοι (7) στο ξεκίνημα γιατί στο τέλος θα φτάσουν παραπάνω από θρυλικός (22). Βεβαία για να γίνει σωστή επιλογή στους συμπληρωματικούς παίκτες πρέπει να έχετε ένα συγκεκριμένο πλano προπονησης για τον Έλληνα.

Ένα δεύτερο στοιχείο που πρέπει να προσέξετε είναι το ύψος. Καλύτερα να αποφύγετε τις μεγάλες διαφορές, είναι δύσκολο να προπονείτε ταυτόχρονα έναν ψηλό και έναν κοντό. Το καλύτερο είναι να έχουν παρόμοιο ύψος ή στη χειρότερη η διαφορά να μην είναι μεγάλη. Για παράδειγμα αν ο Έλληνας είναι 2,08 μη παρέτε κοντύτερο από 1,98 εκτός αν είναι βολικό το skillset αλλά αυτό χρειάζεται κάποια εμπειρία για να το αντιληφθείτε.

Το τρίτο στοιχείο είναι η προοπτική. Όσο μεγαλύτερη είναι η προοπτική τόσο ακριβότερη είναι η τιμή αγοράς. Το ίδιο όμως ισχύει και αν προσπαθήσετε να τον πουλήσετε κάποιες σεζόν αργότερα οπότε προτιμήστε και πάλι υψηλές προοπτικές. Αν ο Έλληνας σας είναι MVP και δεν σκοπεύετε να προπονήσετε με εκπληκτικό (6) γυμναστή αλλά με δυνατό (5), τότε μπορείτε να παρέτε έναν ακόμα MVP και ίσως έναν σουπερσταν. Η καλύτερη επιλογή θεωρώ ότι είναι δυο ακόμα MVP αλλά και με σουπερσταν μπορείτε να κάνετε τη δουλειά σας. Αν ο Έλληνας σας είναι φημισμένος (ή κορυφαιός) και σκοπεύετε να προπονήσετε με εκπληκτικό (6) τότε η καλύτερη επιλογή είναι να παρέτε έναν ακόμα φημισμένο (ή κορυφαιό) και έναν τουλάχιστον MVP. Στη χειρότερη πάρτε δυο MVP, μην πεσέτε παρακάτω γιατί δεν θα μπορέσετε να κάνετε αποσβέση τα χρήματα που δώσατε για τον γυμναστή.

Δεν είναι αναγκη να δώσετε μια περιουσία για την αγορά των συμπληρωματικών παικτών. Στις αρχές κάθε σεζόν κυκλοφορούν παρα πολλά και καλά ντραφτακια με προοπτική MVP που η τιμή τους δεν ξεπερνάει τις 300.000\$. Αν θέλετε να πάρετε έναν καλό φημισμένο οι τιμές ανεβαίνουν συνηθώς πάνω από 500.000\$, εδώ εξαρτάται από το πόσα χρήματα έχετε και σε τι στάδιο βρίσκεται η ομάδα σας. Αν δηλαδή είστε νέος σχετικά χρήστης και δεν έχετε ολοκληρώσει ακόμα το γήπεδο σας τότε είναι προτιμότερο να αγοράσετε δύο φθηνά ντραφτ και να επενδύσετε τα χρήματα σας στην επέκταση του γήπεδου.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ οι ομαδικές προπονήσεις δια ροπαλού. Ξεχάστε την προπόνηση σε αντοχή, βολές και αγωνιστική κατάσταση τουλάχιστον για 10 σεζόν (εκτός από μια περίπτωση που θα εξηγήσω παρακάτω). Αντοχοβολές δίνουμε αφού τελειώσουμε με όλα τα υπόλοιπα, αλλιώς προπονούνται με την ίδια ένταση ακόμα και αν ο παίκτης φτάσει 90 χρόνων. Αντίθετα τα υπόλοιπα skills όσο μεγαλώνει ο παίκτης τόσο επιβραδύνεται η προπόνηση τους.

Για να αποφύγετε τους τραυματισμούς καλό είναι να πάρετε έναν **γιατρό με ικανότητα τουλάχιστον ανταγωνιστικός (3)**, αν είστε στην 3η κατηγορία ο αξιοσεβαστός (4) είναι καλύτερη επιλογή. Αν έχει και ειδικότητα αποκατάσταση τραυματισμών ακόμα καλύτερα. Αν ο Έλληνας τραυματιστεί και χάσει εντελώς κάποιες προπονήσεις (δεν παίζει δηλαδή ούτε λεπτό μέσα στη βδομάδα ή έχει παίζει ελάχιστα) τότε και μόνο τότε μπορείτε να προπονησετε ομαδικές προπονήσεις. Δεν είναι απαραίτητο αφού προπονείτε και άλλους δύο παίκτες αλλά είναι μια επιλογή

.

Εννοείται ότι η προπόνηση γίνεται αποκλειστικά σε μόνη θέση (εκτός από τις προπονήσεις σουτ με άλμα, ένας σε ένα και ριμπαουντ που γίνονται σε διπλή θέση). Μαλιστα πρέπει να γίνεται στη θέση που μας προσφέρει το 100% της προπόνησης, δηλαδή για να γίνω πιο συγκεκριμένος:

- Πίεση, χειρισμός και πάσα στον PG

- Εξωτερικο σουτ στον SG
- Εσωτερικο σκοραρισμα, εσωτερικη αμυνα και ταπα στον C.
- Ριμπαουντ στους PF/C
- Στο σουτ με αλμα εχουμε 3 επιλογες θεσεων PG/SG, SG/SF, SF/PF
- και στην εναντι σε εναν 2 επιλογες θεσεων PG/SG, SF/PF.

Πολυ σημαντικό ρολο παιζει η σειρα που θα προπονησετε τα skills.

**Πρωτον** πρεπει να εκμεταλλευτε το elastic effect

**Δευτερον** πρεπει να γινει με τροπο που θα κρατησει σε χαμηλα επιπεδα τον μισθο του για αρκετες σεζον.

Στο ξεκινημα πρεπει να κλεισετε τις τρυπες που εχει ο παικτης και να φτασουν ολα τα skills πανω απο 5. Υστερα πρεπει να ξεκινησετε την προπονηση στα δευτερευοντα. Δευτερευοντα για τους κοντους ειναι τα εσωτερικα skills (εσωτ αμυνα, εσωτ σουτ, ταπα, ριμπαουντ) και για τους ψηλους τα περιμετρικα (σουτ με αλμα, εμβελεια, περ αμυνα, χειρισμος, μπασιμο και πασα). Για τους SF προτιμηστε μια πιο κυκλικη προπονηση, ανεβαστε δηλαδη τα εσωτερικα και τα περιμετρικα skills εναλλαξ. Στοχος σας πρεπει να ειναι μεχρι να γινει 22 (τελος 21 δηλαδη) να εχετε τελειωσει με την προπονηση των δευτερευοντων, ωστε να επικεντρωθειτε μετα στα βασικα skills.

## ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΗΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Δυο ειναι οι βασικες πηγες εσοδων, το γηπεδο και η προπονηση. Στον γηπεδο πρεπει να επενδυσετε πρωτιστα. Μην υποτιματε τη δυναμη ενος μεγαλου γηπεδου, προτεραιοτητα δωστε στην επεκταση του και οχι στην ενδυναμωση του ροστερ. Δεν πρεπει να υπαρχει ομαδα στην 3η κατηγορια με λιγοτερες απο 12.000 θεσεις και στην 2η με λιγοτερες απο 16.000, οποτε καντε τα κουμαντα σας να ειστε ετοιμοι οταν θα βρεθειτε σε αυτες τις κατηγοριες

Εξίσου σημαντική πηγή εσόδων είναι η προπονηση. Όταν αγοράζεις πχ έναν παίκτη 500.000\$ στα 18 του, τον προπονείς και ύστερα από 3 σεζόν η αξία του φτάνει τα 2.000.000\$ ακόμα και αν ο παίκτης δεν πουληθεί έχετε βγάλει άμεσα ή έμμεσα κέρδος 1.500.000\$. Να ξέρετε ότι αν προπονηθούν σωστά οι παίκτες στα 25-26 θα έχουν αξία το ελάχιστο 4 εκατομμύρια ενώ αν όλα πάνε καλά μπορεί να ξεπεράσουν και τα 7 εκατομμύρια στα 27-28. Καταλαβαίνετε λοιπόν ότι η προπονηση είναι σημαντική πηγή εσόδων.

## **Απο εδώ και κάτω θα ακολουθούν διαφορές πληροφορίες για όλα τα κομμάτια του παιχνιδιού**

### **Γηπεδο**

- Το Άνω Διάζωμα είναι ουσιαστικά το φθηνότερο και πιο κερδοφόρο σε αναλογία κόστους κατασκευής και εισοδήματος αλλά θα γεμίζει μόνο όταν κερδίζεις. Οι περισσότεροι μάνατζερς πλέον θεωρούν ότι είναι αναγκαίο να έχεις πιο ψηλά το Κάτω Διάζωμα το οποίο γεμίζει χάσεις κερδίσεις ώστε να έχεις ικανοποιητικό κέρδος κυρίως μακροπρόθεσμα, όταν δηλαδή θα είσαι σε υψηλότερες κατηγορίες με περισσότερες απαιτήσεις και μεγαλύτερο βαθμό δυσκολίας.

## **CROSS TRAINING ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ**


Είναι παρακινδυνευμένο να εκτιμήσουμε την αύξηση που μας δίνει κάθε επίπεδο γυμναστηρίου, όμως θα το δοκιμάσω. Πριν ξεκινήσω, να πω πως ότι διαβάσετε από εδώ και κάτω είναι προσωπική εκτίμηση και όχι επίσημη θέση των Bbs.

Όπως ξέρουμε, κάθε προπονηση ανεβαίνει 2 έως 4 ικανότητες, το CT είναι το 10% της βασικής ικανότητας που προπονείται πριν το elastic effect και όχι του συνόλου της προπονησης. Η βασική ικανότητα, αναλογα την προπονηση, παίρνει από 50% έως 90% της συνολικής προπονησης, τις περισσότερες φορές αυτό το ποσοστό πλησιάζει το 70%. Αυτό σημαίνει πως το CT προσθέτει περίπου κατά μέσο 7% στην αρχική προπονηση. Οποτε η προπονηση χωρίς γυμναστήριο μας δίνει 100% κανονική προπονηση + 7% CT ή αν το δούμε διαφορετικά, το 100% της προπονησης είναι περίπου 93,5% κανονική + 6,5% CT. Επειδή όμως αυτά συμβαίνουν πριν το elastic effect, το οποίο αν το εκμεταλλευτούμε σωστά

μπορούμε να αυξήσουμε το ποσοστό της προπονήσης, καταλήγω ότι κατά μέσο όρο ένα μερίδιο CT είναι περίπου 6%. Ένα πιο ασφαλές συμπέρασμα θα ήταν πως είναι περίπου 5-7%. Με αυτά τα δεδομένα, που θα επαναλάβω ότι είναι δική μου προχειρή εκτίμηση, έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

Επίπεδο Γυμναστηρίου	% Κανονικής προπονήσης	% Cross Training	Συνολικό % προπονήσης
0	~94%	~6%	100%
1	~94%	~12%	~106%
2	~94%	~18%	~112%
3	~94%	~24%	~118%

## ΚΙ ΑΛΛΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ

 <b>Giannis Antetokounmpo</b>		
Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 26 828	Σουτ με Άλμα: <b>αξιοσέβαστος</b>	Εμβέλεια Άλματος: <b>μέτριος</b>
Ηλικία: 25	Περ. Άμυνα: <b>θρυλικός (22)</b>	Χειρισμός: <b>δημιουργικότατος</b>
Ύψος: 200 cm	Μπάσιμο: <b>διαπρεπής</b>	Πάσα: <b>δημιουργικότατος</b>
Προοπτική: <b>All-Star</b>	Εσ. Σουτ: <b>φυσιολογικός</b>	Εσ. Άμυνα: <b>συγκλονιστικός</b>
Όριο προοπτικής: 93% - 100%	Ριμπάουντ: <b>μέτριος</b>	Τάπες: <b>αξιοσέβαστος</b>
	Αντοχή: <b>αξιοσέβαστος</b>	Ελ. Βολές: <b>τρομερός</b>
	Εμπειρία: <b>συγκλονιστικός</b>	Άθροισμα skill: <b>96 (66 30)</b>
	ΠΓ: 11.99   ΣΓ: <b>12.19</b>   ΣΦ: 10.39   ΠΦ: 8.86   Σ: 8.25	

Ο συγκεκριμένος παίκτης είναι ένας εξαιρετικός παγκίτης με χαμηλό μισθο. Αμυντικά είναι σούπερ κ επιθετικά χωρίς scoring skills κ με λιγη πασα θα δίνει τη μπαλα στους συμπαικτες του. Εχοντας εναν τετοιο φθινο παγκιτη εχεις περιθωριο να αυξησεις τους μισθους στους βασικους. Οπως βλεπεις **προοπτικη ταλεντο** είναι αρκετη για αυτον τον παικτη κ φτιαχνεται ευκολα με αξιοσεβαστο γυμναστη.





## Giannis Antetokounmpo

Εκτιμώμενος Μισθός: \$ 104 092  
Ηλικία: 25  
Ύψος: 200 cm  
Προοπτική: **MVP**  
Όριο προοπτικής: 94% - 100%

Σουτ με Άλμα: **μέτριος**  
Περ. Άμυνα: **εκπληκτικός**  
Μπάσιμο: **θαυμάσιος**  
Εσ. Σουτ: **μέτριος**  
Ριμπάουντ: **κολοσσιαίος**  
Αντοχή: **αξιοσέβαστος**

Εμβέλεια Άλματος: **μέτριος**  
Χειρισμός: **εκπληκτικός**  
Πάσα: **εκπληκτικός**  
Εσ. Άμυνα: **κολοσσιαίος**  
Τάπες: **κολοσσιαίος**  
Ελ. Βολές: **τρομερός**

Εμπειρία: **συγκλονιστικός**

Άθροισμα skill: **131 (69|62)**

ΠΓ: 13.69 | ΣΓ: 12.88 | ΣΦ: 13.73 | ΠΦ: 13.64 | **Σ: 13.78**

Επίσης σουπερ αμυντικός χωρίς επιθετικά προσόντα. Παιζει σαν σεντερ σε περιμετρικά συστήματα κ σαν ασσος σε εσωτερικά. Ιδανικός για αμυνες ζώνης, με έναν τέτοιο αμυντικό οι ζώνες γίνονται απροσπελάστες. Εξαιρετικός μισθος για βασικό στην Α1 κ βγαίνει το skillset ανετά σε MVP. Για ΙΙ μπορείς να ρίξεις λίγο την εσωτερική αμυνα, ταπα κ ριμπάουντ (πχ στο 17) κ ο μισθος θα πέσει κάτω από 70κ ενώ μπορεί να φτιαχτεί ακόμα κ σε προοπτική σουπερσταν. Απαραίτητο ο προπονησιμος που θα πάρεις, για να φτιαξεις αυτόν τον παίκτη, να έχει σουτ με άλμα κ εσωτερικό σουτ κάτω από 4. Επίσης, αν θέλεις να τον φτιαξεις πιο γρήγορα, μπορείς να αφήσεις λίγο πιο χαμηλά περιμετρική αμυνα, χειρισμο κ πάσα

## ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

### *Δευτερεύον Προσωπικό*

*Ο Προπονητής Νέων θα επικεντρωθεί μόνο στους παίκτες ηλικίας 18 και 19 χρονών δίνοντας τους έξτρα προπόνηση επιπλέον αυτής που λαμβάνουν από τον κύριο προπονητή. Θα τους δώσει την απαραίτητη εκείνη ώθηση προπόνησης που ίσως τους κάνει επιλέξιμους για την εθνική (επιτέλους!). Αλλά για να γίνει αισθητή η αλλαγή, μόνο οι κορυφαίου επιπέδου προπονητές νέων θα πρέπει να προσλαμβάνονται, και αυτοί θα κοστίσουν πολύ.*

*Ο Αθλητικός Ψυχολόγος θα βοηθήσει με την αγωνιστική κατάσταση των παιχτών. Μερικές φορές, ασχέτως με τα λεπτά, κάποιοι από τους πιο σημαντικούς σας παίκτες απλά δεν μπορούν να βρουν την φόρμα τους στις χειρότερες περιόδους όπως τα play off κτλ. Εδώ είναι που αυτός ο τύπος γίνεται χρήσιμος – Θα βεβαιωθεί ότι έχουν ψηλά το κεφάλι και θα κρατήσει την αγωνιστική τους κατάσταση ακόμα και αν τα λεπτά δεν είναι τα βέλτιστα.*

*Ο Διατροφολόγος παρακολουθεί τι τρώνε οι παίκτες φυσικά. Ας το παραδεχτούμε, η πτώση στην αντοχή είναι ενοχλητική. Να ξεδεύεις πολύτιμες βδομάδες προπόνησης για να κρατήσεις την αντοχή ψηλά είναι ακόμα χειρότερο! Σε αυτό βοηθάει ένας σωστός διατροφολόγος – έχοντας κάποιον να σχεδιάζει τα γεύματα μπορεί να επιβραδύνει τον ρυθμό πτώσης, και ένας διατροφολόγος υψηλού επιπέδου μπορεί να σταματήσει την παρακμή τελείως! Οι καλύτεροι μπορεί ακόμα και να την ανεβάσουν!*

## ΝΤΡΑΦΤ ΚΑΙ ΣΚΑΟΥΤΙΝΓΚ

- 1 μπάλα--μισθός 1900
- 2 μπάλες--μισθός 1900-2300
- 3 μπάλες--μισθός 2300-2800
- 4 μπάλες--μισθός 2800-3700
- 5 μπάλες--μισθός 3700

αξιολόγηση(2 στήλη)

- A+>A>A-
- B+>B>B-
- C+>C>C-
- D+>D>D-
- F+>F>F-

προοπτική (3 στήλη)

- 1 μπάλα--1-2
- 2 μπάλες--3-4
- 3 μπάλες--5-6
- 4 μπάλες--7-8
- 5 μπάλες--9-11

**Κουφαλιτσες αυτο ηταν , ο οδηγος που με κοπο,δακρυα και ιδρωτα εφτιαξα ειναι εδω για εσας .**

### **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ!!!**

- Το εν λογω αρχαιο δεν αποτελει σε καμια περιπτωση πανακεια ή Βιβλο του Buzzer. Αποτελει ενωση γνωσεων και αποψεων ανθρωπων που γνωριζουν καλα το παιχνιδι για να βοηθηθει ενας νεος και οχι μονο χρηστης
- Σε καθε περιπτωση ΠΡΩΤΑ ΑΠ'ΟΛΑ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ , ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΚΑΙ ΜΕΤΑ

**ΑΝΑΤΡΕΞΕΤΕ ΣΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΟ ΘΕΛΕΤΕ ΣΕ ΦΟΡΟΥΜ ΚΑΙ ΑΡΧΕΙΑ ΟΠΩΣ ΑΥΤΟ ΕΔΩ**

- Συγχωρεστε με για το αν αναγραφονται καποιες ανακριβειες , η προσπαθεια εγινε με μερακι απο εμας για εμας
- Σε καθε περιπτωση οποιαδηποτε απορια σας δημιουργειται ή προβληματισμος και θελετε να συζητησετε μπορειτε να ερχεστε ακολουθώντας το παρακατω λινκ στο discord της ελληνικης κοινοτητας οπου παντα καποιος θα σας απαντησει και θα λυθουν αποριες σας και οχι μονο

**<https://discord.gg/S5WVWB2aj9>**

- ΜΗΝ ΣΤΑΜΤΗΣΕΤΕ ΝΑ ΨΑΧΝΕΣΤΕ , ΝΑ ΠΕΙΡΜΑΤΙΖΕΣΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΖΕΤΕ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ . Εμεις παραθεσαμε καποια πραγματα πιο πανω ωστοσο δεν ειμαστε Θεοι,δινουμε απλα μια κατευθυνση
- Να ευχαριστησω ολα τα παιδια που εχουν κοιρασει τις παραπανω πληροφοριες δημοσια και χωρις αυτους δεν θα ηταν δυνατη η συνθεση του συγκεκριμενου οδηγου/βοηθηματος
- Bonus → [Buzzer Manager](#) ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟ , ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

Ελπίζω να σας βοηθησα και να σας διευκολυνα εστω και λιγο την buzzerικη μανατζερικη ζωη σας



Με εκτίμηση ο δικός σας άνθρωπος , ο ενας απο εσας [leoforikos13](#)