

Μπασκετικοί όροι



- **2-point shot / 2-point field goal:** Δίποντο
- **3/4 CourtPress:** Πίεση στα $\frac{3}{4}$ του γηπέδου
- **3-point Play:** Παιχνίδι για τρίποντο
- **3-pointer / 3-point shot:** Τρίποντο
- **3 secondviolation:** Παράβαση του κανονισμού των 3 δευτ. μέσα στη ρακέτα
- **Above the Rim:** Πάνω απ'τη στεφάνη
- **Aggressive Defense:** Επιθετική Άμυνα
- **Air ball:** Ένα άστοχο σουτ που δεν προσκρούει ούτε στο στεφάνι ούτε στο ταμπλό
- **Alley-oop:** Ο καλά συγχρονισμένος συνδυασμός πάσας και σουτ, που συνήθως εκτελείται από ένα guard και ένα forward. Ξεκινά όταν ο guard κάνει μια lob πάσα οδηγώντας το forward με τέτοιο τρόπο, ώστε να χρειάζεται μόνο να κινηθεί προς το καλάθι, να πηδήξει και να οδηγήσει τη μπάλα μέσα στο στεφάνι.
- **Alternating Possession Rule:** Κανονισμός εναλλακτικής κατοχής της μπάλας
- **Assist:** Η πάσα από έναν παίκτη προς κάποιον συμπαίκτη του μετά από την οποία αυτός επιτυγχάνει καλάθι.
- **BackCourt:** Το μέρος του γηπέδου όπου αμύνεται μια ομάδα
- **BackScreen:** Είναι το screen που γίνεται στον αμυντικό στο πίσω μέρος του σώματός του.
- **Backboard / Board /Glass:** Ταμπλό
- **Backdoor:** Η κατάσταση κατά την οποία ένας επιθετικός παίκτης κόβει, χωρίς να έχει τη μπάλα στην κατοχή του, πίσω από τον προσωπικό του αντίπαλο προς το καλάθι, για να δεχθεί μια πάσα. **Ball:** Αμυντικός όρος, φωνάζοντας ο αμυντικός παίκτης μπάλα σημαίνει ότι παίζει άμυνα στον επιθετικό που έχει στην κατοχή του την μπάλα.
- **Ball Fake:** Είναι η τεχνική του προσπονητού (ξεγελώ) τον αντίπαλο μου με κίνηση της μπάλας, την χρησιμοποιώ συνήθως όταν θέλω να σουτάρω ή να πασάρω.
- **Ball Handler:** Χειριστής της μπάλας, συνήθως περιφερειακός
- **Ball Handling:** Χειρισμός της μπάλας
- **BankShot:** Σουτ με ταμπλό
- **Baseball Pass:** Μακρινή πάσα με το ένα χέρι
- **Baseline Help:** Βοήθεια από την τελική γραμμή
- **Baseline Out of Bounds:** Επαναφορά από την τελική γραμμή

- **Baseline:** Είναι η γραμμή (όριο) του γηπέδου. Βρίσκετε κάτω ακριβώς από το καλάθι είναι η γνωστή σε όλους μας τελική γραμμή.
- **BasicSkills / Fundamentals:** Βασικές Δεξιότητες
- **Basket / Hoop:** Καλάθι
- **BasketCut:** Κόψιμο προς το καλάθι
- **Behind the Back Dribble:** Ραχιαία Ντρίμπλα
- **Behind the Back Pass:** Ραχιαία Πάσα
- **Belly cut:** Επιθετική κίνηση παίκτη. Ο παίκτης που βρίσκεται σε κατάσταση αιφνιδιασμού δηλ. τρέχει στον διάδρομο του και κάνει κίνηση (κόβει) προς το καλάθι, εάν δεν πάρει την μπάλα συνεχίζει να κάνει την κίνηση του μέχρι την άλλη πλευρά του γηπέδου. Η κίνηση που κάνει είναι ακριβώς πάνω στην πλάγια γραμμή και εν συνεχεία κάνει καμπύλη – κύκλο.
- **Between-the-legs dribble:** Σταυρωτή ντρίμπλα κάτω απ'τα πόδια
- **Big Man:** Ψηλός παίκτης
- **Blind Pass / No Look Pass:** “Τυφλή” πάσα
- **Block / Rejection:** Είναι η προσπάθεια κατά την οποία ένας αμυντικός σταματά στον αέρα το σουτ του αντιπάλου του όταν η μπάλα βρίσκεται σε ανοδική πορεία προς το καλάθι
- **Block Out / Box Out:** Η τοποθέτηση του σώματος ενός παίκτη μεταξύ του αντιπάλου του και του καλάθιού. Χρησιμοποιείται για τη θωράκιση του καλάθιού σε περιπτώσεις διεκδίκησης rebound.
- **Bomb:** Το σουτ από μεγάλη απόσταση.
- **Bounce Pass:** Σκαστή πάσα
- **BowlingPass:** Πάσα με το ένα χέρι από χαμηλά
- **Box:** Επίθεση Box
- **Call a Play:** Λέω επιθετικό σύστημα
- **Center:** (5) άρι, ο παίκτης που παίζει κάτω από το καλάθι ο οποίος τις περισσότερες φορές είναι ο ψηλότερος της ομάδας.
- **Change of Pace (αλλαγή ρυθμού):** Ένας επιθετικός παίκτης επιβραδύνει ή επιταχύνει την ταχύτητα με την οποία κινείται, με σκοπό να ελευθερωθεί από τον προσωπικό του αντίπαλο.
- **Charging / Charge:** Επιθετικό φάουλ, το φάουλ στο οποίο υποπίπτει κάποιος επιθετικός, όταν πέφτει πάνω σε αμυντικό, ο οποίος έχει τοποθετηθεί ακίνητος κάθετα στην κίνησή του. Αν ο αμυντικός κινηθεί, υποπίπτει πάνω σε φάουλ.
- **Charity Line:** Η γραμμή από την οποία εκτελούνται οι ελεύθερες βολές
- **Cheat:** Αμυντική ορολογία. Είναι το λεγόμενο χάρισμα του απατεώνα. Καλός αμυντικός είναι αυτός που κλέβει την μπάλα ή προβλέπει που θα πασάρει ο αντίπαλος του.
- **Check:** Αμυντικός όρος. Είναι ο έλεγχος του επιθετικού παίκτη. Κυρίως γίνεται στην άμυνα πάνω στα screen. Ο αμυντικός του screener τσεκάρει τον επιθετικό που βγαίνει από το screen μέχρι ο συμπαίκτης του να τον μαρκάρει ξανά.
- **Chest Pass:** Πάσα στήθους
- **Clear Out / Isolation:** Μια επιθετική κατάσταση όπου όλοι οι παίκτες μετακινούνται στη μια πλευρά του γηπέδου για να δημιουργήσουν χώρο σε κάποιο συμπαίκτη τους ώστε αυτός να παίξει ένας εναντίον ενός.
- **Clear the boards ή Crash the boards:** Η αρπαγή ενός rebound.
- **Close Out:** Κίνηση του αμυντικού όταν η μπάλα μεταφέρεται από την αδύνατη στη δυνατή πλευρά

- **Clutch Shooter:** Ο παίκτης που μπορεί να σκοράρει κάτω από δύσκολες συνθήκες και σε κρίσιμες στιγμές του αγώνα.
- **Coach:** Προπονητής
- **Coaching:** Κοουτσάρισμα
- **Coast to coast:** Επιθετική κατάσταση, συνήθως από γρήγορους κοντούς παίκτες (περιφερειακούς), διανύει με ντρίπλα όλο το μήκος του γηπέδου από την μια πλευρά στην άλλη, σκοράροντας με lay up.
- **Contain:** Αμυντική ορολογία. Προπονητική εντολή στο να μην δέχεται ο παίκτης διεισδύσεις σε προσωπικό μαρκάρισμα. Η γνωστή σε όλους άμυνα καθρέπτης.
- **Continuation:** Συνέχεια της κίνησης κατά την επιθετική προσπάθεια
- **Control Dribble:** Ντρίππλα ελέγχου
- **Courtvision:** Περιφερειακή όραση
- **Cross Cut:** Χιαστί Κόψιμο
- **Cross Screen:** Είναι το σκριν (εμπόδιο) από την δυνατή πλευρά της περιμέτρου στην άλλη πλευρά του γηπέδου
- **Crossover dribble:** Σταυρωτή ντρίππλα- η αιφνίδια αλλαγή κατεύθυνσης της ντρίππας ενός επιθετικού παίκτη. Γίνεται αλλαγή χεριού με διαγώνια ντρίππλα μπροστά από ο σώμα και τον αμυντικό αποκτώντας έτσι μια καινούρια κατεύθυνση.
- **Crossover Step:** Η επιθετική κίνηση ενός παίκτη χωρίς τη μπάλα που αλλάζει κατεύθυνση με ξαφνικό διαγώνιο βηματισμό.
- **Curl:** Επιθετικός όρος. Επιθετική κίνηση συνήθως περιφερικού παίκτη, με την προϋπόθεση ότι ο αμυντικός παίκτης βρίσκεται ακριβώς από πίσω μας. Γνωστό και ως αγκίστρι.
- **Cut:** Επιθετική κίνηση παίκτη. Είναι μια δυνατή – γρήγορη κίνηση από επιθετικό παίκτη συνήθως προς το καλάθι , κερδίζει τον αμυντικό του και είναι σε θέση να δεχθεί πάσα και να κάνει σουτ ή lay up
- **DeadBallSituation:** Κατάσταση νεκρής μπάλας, όταν ο επιθετικός παίκτης έχει χρησιμοποιήσει ντρίππλα και έχει σταματήσει και δεν έχει δικαίωμα να ξανατριμπλάρει
- **Decision Making Ability:** Ικανότητα Λήψης Αποφάσεων
- **Defender:** Αμυντικός
- **Defense:** Άμυνα
- **Defensive Rebound:** Αμυντικό ριμπάουντ
- **Defensive Stance:** Αμυντική Στάση
- **Determination:** Αποφασιστικότητα
- **Discipline:** Πειθαρχία
- **Dive:** Επιθετικός όρος συνήθως στο P & R. Αρκετά δυνατό κόψιμο (κάθετο) μετά από σκρήν στην μπάλα μέχρι την τελική γραμμή του γηπέδου. Πραγματοποιείται μετά από επιθετική συνεργασία 2 ατόμων.
- **Disqualification:** Αποβολή ενός παίκτη από τον αγώνα
- **Double Dribble:** Η επανάληψη της ντρίππας για δεύτερη φορά ενώ η πρώτη ντρίππλα είχε σταματήσει συνιστά παράβαση των κανονισμών
- **Double Stack:** Διπλό Στακ
- **DoubleTeam:** Αμυντικός όρος. Δυο αμυντικοί σε έναν επιθετικό με μπάλα.

- **Downtown:** Ένα μακρινό σουτ.
- **Down Screen:** Κάτω σκριν
- **Draft:** Είναι μία διαδικασία επιλογής παικτών που γίνεται κάθε χρόνο. Ομάδες που συμμετέχουν στο πρωτάθλημα του NBA διαλέγουν παίκτες από τα κολλέγια της Αμερικής (NCAA) και από τον υπόλοιπο κόσμο
- **Dribble:** Ντρίμπλα- το κύττημα της μπάλας στο δάπεδο και ο έλεγχός της με την κίνηση του χεριού, του βραχίονα και του καρπού.
- **Drill:** Άσκηση
- **Drive / Penetration / Split:** Διείσδυση- η προσπάθεια ενός επιθετικού παίκτη όταν κινείται προς το καλάθι με κατοχή της μπάλας να σκοράρει.
- **Drop:** Κίνηση ή γλίστρημα προς την βασική γραμμή (Base line).
- **Drop Step:** Η επιθετική κίνηση κατά την οποία ο παίκτης που παίζει με πλάτη στο καλάθι έχοντας κατοχή της μπάλας κάνει μια περιστροφή (pivot) με το αριστερό ή το δεξί πόδι που τον οδηγεί πιο κοντά στο καλάθι
- **Dunk /Slam / Jam:** Το κάρφωμα της μπάλας μέσα στο καλάθι.
- **Early Post-up:** Γρήγορο ποστάρισμα του trailer στον αιφνιδιασμό
- **Elbow:** Αγκώνας. Είναι το σημείο (γωνία) που σχηματίζεται μεταξύ της γραμμής των ελευθέρων βολών και την κάθετη (προς την τελική γραμμή) της ρακέτας. Πολλές φορές το σημείο αυτό το αποκαλούν και High post (υψηλή περιοχή), δεν είναι λάθος. Η διάφορα των δυο τους είναι ότι το σημείο είναι εντός περιοχής.
- **Entry Pass:** Εισαγωγική πάσα
- **Established Position:** Σταθερή θέση αμυντικού
- **Exhibition Game:** Αγώνας επίδειξης
- **Fake:** Η προσποίηση κάποιας ενέργειας με σκοπό την αντίδραση και μετακίνηση του αμυντικού από την αρχική του θέση. Ο παίκτης μπορεί να χρησιμοποιήσει προσποίηση σουτ, πάσας, ντρίμπλας, ή προσποίηση με το κεφάλι, με το σώμα ή με τα πόδια.
- **Fast break:** Αιφνιδιασμός. Η γρήγορη μετακίνηση της μπάλας προς το αντίπαλο καλάθι μετά από κλέψιμο ή αμυντικό rebound
- **Feed:** Πάσα (Τάισμα συνήθως του ψηλού) από περιφερειακό παίκτη
- **Field Goal:** Η επιτυχία ενός καλαθιού δύο πόντων, όταν η μπάλα μετά από σουτ εντός πεδίου, καταλήγει μέσα στο καλάθι.
- **Figure-8:** Κίνηση παικτών με πάσες σε σχήμα 8αριού
- **Flare Pick:** Σκριν στην κορυφή για σουτέρ, συνήθως από περιφερειακό παίκτη
- **Flash:** Γρήγορη κίνηση προς την μπάλα και σουτ στο καλάθι
- **Flex:** Επίθεση συνεχείας με παράλληλα και κάθετα σκρήν
- **Float:** Φλοτάρισμα
- **Floor / Court:** Γήπεδο / Αγωνιστικός χώρος
- **Flopper:** Τοποθέτηση των ψηλών στην κορυφή, rickn' roll του ενός με περιφερειακό και κόψιμο του άλλου στο καλάθι
- **Follow Through:** Η συνέχιση και ολοκλήρωση της κίνησης των χεριών αφού διώξουμε την μπάλα. Ο όρος αυτός αναφέρεται στην κίνηση εκτέλεσης σουτ ή πάσας
- **Follow Up ή Tip:** Το γρήγορο σουτ που γίνεται, από κάποιον παίκτη που κερδίζει επιθετικό rebound και σουτάρει πριν πέσει στο δάπεδο

- **Footwork:** Κίνηση των ποδιών
- **Forward:** (3) άρι ή (4) άρι, οι δύο παίκτες οι οποίοι παίζουν στις πλάγιες πλευρές της επίθεσης ο Small Forward παίζει μακριά από το καλάθι, είναι συνήθως ευκίνητος και έχει ευχέρεια στα μακρινά σουτ. Ο Power Forward παίζει κοντά στο καλάθι και βοηθά στη συλλογή των rebound.
- **FoulShot / FreeThrow:** Ελεύθερη Βολή
- **Foul (Defensive / Offensive):** Φάουλ (Αμυντικό / Επιθετικό)
- **Fouled Out:** Συμπλήρωση 5 ή 6 φάουλ από ένα παίκτη
- **Free Throw Line:** Η παράλληλη γραμμή προς την τελική γραμμή του γηπέδου, που απέχει 4,5 μέτρα από το ταμπλό, πίσω από την οποία πρέπει να στέκονται οι παίκτες όταν εκτελούν ελεύθερες βολές.
- **Front Court:** Το μέρος του γηπέδου όπου επιτίθεται μια ομάδα
- **Frontline:** Οι ψηλοί μιας ομάδας
- **Full Court Defense:** Άμυνα σε όλο το γήπεδο
- **Full Court Offense:** Επίθεση που ξεκινάει από την πρώτη πάσα μετά το αμυντικό ριμπάουντ ή την επαναφορά από καλάθι
- **Full Court Press:** Πίεση σε όλο το γήπεδο
- **Full Court:** Σε όλο το γήπεδο
- **Get Open:** Ξεμαρκάρομαι
- **Give n' Go:** Ο επιθετικός συνδυασμός που εκτελεί κάποιος παίκτης όταν πασάρει τη μπάλα προς κάποιο συμπαίκτη του και στη συνέχεια κόβει προς το καλάθι για να δεχθεί πάλι την μπάλα.
- **Goaltending:** Παρέμβαση στην πορεία της μπάλας προς το καλάθι, κούνημα της στεφάνης ή του δικτύου
- **Guard:** (1) άσος ή (2) άρι, οι δύο περιφερειακοί παίκτες που είναι καλοί χειριστές της μπάλας.
- **Gunner:** Χαρακτηριστικό επιθετικού παίκτη, είναι ο καλός μακρινός σουτέρ.
- **Half Court Press:** Πίεση στο μισό γήπεδο
- **Half Court:** Μισό γήπεδο
- **Half time:** Ημίχρονο
- **Handchecking:** Επαφή με τα χέρια
- **Headfake:** Προσποίηση με κίνηση του κεφαλιού
- **Hedge Out:** Αμυντικός όρος. Βοήθεια του ψηλού στο rickn' roll
- **Help and Recover:** Η αμυντική κίνηση, κατά την οποία, ο παίκτης βοηθά στιγμιαία στην αναχαίτιση μιας διείσδυσης ενός επιθετικού που δεν είναι προσωπικός του αντίπαλος μέχρι να επανέλθει ο αμυνόμενος συμπαίκτης και αυτός επιστρέφει στον προσωπικό του αντίπαλο.
- **Highpercentageshot:** Σουτ με καλές προϋπόθεσης / με μεγάλο ποσοστό επιτυχίας, συνήθως κοντινό ή χωρίς αμυντική πίεση
- **High & Low Post:** Είναι δύο θέσεις που παίρνουν κατ' εξοχήν οι παίκτες που παίζουν με πλάτη στο καλάθι. Highpost είναι η περιοχή της προσωπικής βολής και lowpost είναι η περιοχή δίπλα στο στεφάνι (αριστερά και δεξιά) έξω από τη ρακέτα.
- **Holding:** Κράτημα

- **Hook shot / jump hook:** Το σουτ που εκτελεί κάποιος παίκτης με μια σειρά κινήσεων η οποία ξεκινά όταν αυτός βρίσκεται με την πλάτη στραμμένη προς το καλάθι. Αρχικά, κάνει ένα περιστρεφόμενο άλμα, κατόπιν εκτείνει το εξωτερικό χέρι με το οποίο κρατά την μπάλα πάνω από το κεφάλι του και τέλος σουτάρει όταν βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο.
- **Hoop:** Είναι το στεφάνι της μπασκέτας, συνώνυμο είναι ή λέξη **Rim:** είναι η άκρη του στεφανίου. Στην αργκό (διάλεκτο του πεζοδρομίου) σημαίνει παίζω μπάσκετ. Χρησιμοποιείται σε καταστάσεις του **Street Basketball (SBB)** : παιχνίδι μπάσκετ σε εξωτερικό χώρο. **Σημείωση: η μπασκέτες έχουν σιδερένιο φιλέ για να μην κόβεται.**
- **In the Paint:** Μέσα στη ρακέτα
- **Inbounds:** Εντός αγωνιστικού χώρου
- **Incidental contact:** Επαφή που δεν σφυριάζεται από τους διαιτητές για να μην διακοπεί η ροή του αγώνα
- **Inside / OutsideFoot:** Εσωτερικό / Εξωτερικό πόδι
- **InsideGame:** Παιχνίδι μέσα στη ρακέτα
- **InsideShooting:** Σουτ μέσα από τη ρακέτα
- **InsideTriangle:** Δημιουργία τριγώνου στη ρακέτα με ένα περιφερειακό και δυο ψηλούς
- **Jump:** Άλμα
- **Jump Ball / Tip-Off:** Η διαδικασία διεκδίκησης της μπάλας με άλμα, από δύο αντιπάλους σε νεκρό χρόνο. Χρησιμοποιείται για την έναρξη των δύο ημιχρόνων και για τη συνέχιση του αγώνα μετά από αμφισβητούμενη φάση κατοχής της μπάλας από δύο αντιπάλους
- **JumpStop / Onetimestop:** Σταμάτημα με άλμα / Σταμάτημα σε ένα χρόνο
- **Key / Paint:** Ρακέτα
- **Kick out:** Σημαίνει πάσα για εκτέλεση ελεύθερου σουτ κάτω από καλές συνθήκες, η δημιουργία αυτής βασίζεται σε καλή διείσδυση προς το καλάθι (μαζεύω την άμυνα) και πάσα στην περιφέρεια για το σουτ.
- **Lay-up / Lay in:** Το σουτ που εκτελεί κάποιος παίκτης πολύ κοντά στο καλάθι, χρησιμοποιώντας το ταμπλό για να αναπηδήσει η μπάλα πριν καταλήξει στο καλάθι.
- **LiveBallSituation:** Κατάσταση ζωντανής μπάλας, όταν βρίσκεται εντός γηπέδου και ο χρόνος μετράει
- **LooseBall:** Όταν η μπάλα δεν είναι στην κατοχή κάποιας ομάδας
- **LowPost:** ΛόουΠοστ, χαμηλή θέση στη ρακέτα
- **LowerPercentageshot:** Σουτ με κακές προϋποθέσεις / με μικρό ποσοστό επιτυχίας, συνήθως μακρινό ή με μεγάλη αμυντική πίεση
- **Man-to-Man Defense:** Η αμυντική τακτική μιας ομάδας, κατά την οποία κάθε αμυντικός παίκτης της αναλαμβάνει τη φύλαξη ενός επιθετικού παίκτη κατά αντιστοιχία.
- **Man-to-Man Offense:** Επίθεση εναντίον προσωπικής άμυνας
- **Match-upZone:** Άμυνα ζώνης με προσαρμογές
- **Match-up:** Μαρκάρισμα ενός παίκτη από έναν άλλον
- **Mental:** Πνευματικός
- **Mentality:** Νοοτροπία
- **Middle Pick 'n' Roll:** Pick 'n' Roll στον κεντρικό διάδρομο
- **Middle Post:** Η μεσαία θέση στη ρακέτα ανάμεσα στο Low και High post

- **Mismatch:** Η επιθετική ή αμυντική κατάσταση όπου υπάρχει μια ξεκάθαρη υπεροχή από τη μια πλευρά.
- **Motion:** Είναι η επιθετική τακτική που δηλώνει μία συνεχόμενη κίνηση της μπάλας και των τακτικών με εναλλαγές θέσεων στον επιθετικό χώρο.
- **Offense:** Επίθεση
- **Offensive Player:** Επιθετικός
- **Offensive Ready Position:** Θέση επίθεσης ετοιμότητας, την έχει ο παίκτης που περιμένει την μπάλα
- **One to One (1 To 1):** Είναι μία κατάσταση παικτών. Συγκεκριμένα , ακούτε πολλές φορές το «ένας εναντίον ενός». Η επίθεση προσπαθεί να εκδηλώσει την προσπάθεια της με lay up.
- **Open Shot:** Ελεύθερο /Αμαρκάριστο Σουτ
- **OutletPass:** Η πρώτη πάσα μετά το αμυντικό ριμπάουντ
- **Palming:** Είναι παράβαση επιθετικού παίκτη η γνωστή μεταφορά της μπάλας. Τοποθέτηση του χεριού (ντρίπλα) κάτω από την μπάλα
- **Outside shooting:** Περιφερειακό σουτ
- **Paint (Ρακέτα):** Η περιοχή κάτω από το καλάθι που περιβάλλεται από τη γραμμή των ελεύθερων βολών και δύο πλάγιες γραμμές που καταλήγουν στην τελική γραμμή. Συνήθως, έχει διαφορετικό χρώμα από αυτό του υπόλοιπου γηπέδου.
- **Pass / Make a pass:** Πάσα, Πασάρω
- **Passer:** Πασέρ
- **Passfake:** Προσποίηση για πάσα
- **Passing Lane:** Ο διάδρομος μεταξύ του παίκτη που πασάρει και αυτού που δέχεται την πάσα.
- **Passive Defense:** Παθητική Άμυνα
- **Physical:** Σωματικός
- **Physical Game:** Παιχνίδι με πολλές σωματικές επαφές
- **Penetration:** Επιθετικός όρος. Διείσδυση. Κίνηση παίκτη με την μπάλα, χρησιμοποιεί ντρίπλα και έχει σκοπό να περάσει τον προσωπικό του αντίπαλο να σκοράρει ή να δημιουργήσει μια κατάσταση για ελεύθερο σουτ. Γνωστό σαν Split.
- **Personal Foul:** Προσωπικό φάουλ
- **Pick:** Είναι το εμπόδιο (ανθρώπινο σώμα), ακίνητο που τοποθετείτε ανάμεσα στον αμυντικό παίκτη και στον επιθετικό παίκτη. Στόχος είναι να βοηθήσει τον επιθετικό παίκτη να σκοράρει ή να δημιουργήσει μια επιθετική κατάσταση. Εάν το συγκεκριμένο εμπόδιο (ανθρώπινο σώμα) δεν είναι ακίνητο τότε υπάρχει παράβαση (επιθετικό φάουλ) και αλλαγή κατοχής της μπάλας. Συνώνυμο είναι η γνωστή λέξη σε όλους σας **screen**.
- **Pick 'n' Pop:** Είναι ή συνέχεια της 3ης επιλογής του παίκτη που είναι κάτοχος της μπάλας, η μόνη διαφορά είναι ότι ο παίκτη που κάνει στο pick αντί να κάνει κίνηση προς το καλάθι , κάνει κίνηση προς την περιφέρεια συνήθως για να σουτάρει. Πολλές φορές ένα pop out καταλήγει σε αλλαγή γωνίας της πάσας με απώτερο αποτέλεσμα η επίθεση να εκδηλωθεί κοντά στο καλάθι.
- **Pick 'n' Roll:** Είναι ή επιθετική συνεργασία 2 παικτών ο ένας εκ αυτών έχει στην κατοχή του την μπάλα. Ο άλλος παίκτης λέμε ότι «στήνει» το pick ή screen. Στην εξέλιξη της συγκεκριμένης επιθετικής ενέργειας ο κάτοχος της μπάλας έχει 3 επιλογές , α) να κάνει

διδείσδυση προς το καλάθι ή να δημιουργήσει μια ελεύθερη πάσα σε συμπαίκτη του , β) να δώσει πάσα στον παίκτη που του έδωσε το rick και εν συνεχεία έκανε το **Roll**. Το λεγόμενο ρολάρισμα κάθετη κίνηση προς το καλάθι το λεγόμενο **Dive**. Η συγκεκριμένη κίνηση όσο απλή και εάν σας ακούγεται ή σας φαίνεται δύσκολα αντιμετωπίζεται . Απαιτεί καλό συγχρονισμό κινήσεων - καλές αποστάσεις μεταξύ των παικτών.

- **Pivot:** Η περιστροφική κίνηση του σώματος κάποιου παίκτη που έχει στην κατοχή του την μπάλα, με άξονα το σταθερό του πόδι.
- **Player control foul (P.C.F):** Αμυντικός όρος. Προπονητική εντολή για φάουλ σκοπιμότητας σε αντίπαλο παίκτη που κάνει ντρίπλα και όχι την ώρα του σουτ. Συνήθως γίνεται όταν η ομάδα δεν έχει συμπληρώσει τα ομαδικά της φάουλ.
- **Point Guard / Playmaker:** Άσος, ο οργανωτής του παιχνιδιού, ή προπονητής μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Συνήθως, είναι κοντός παίκτης, ευκίνητος, ευέλικτος και πολύ καλός χειριστής της μπάλας
- **Point Forward:** (3) άρι ή (4) άρι που είναι καλός χειριστής της μπάλας
- **Possession:** Κατοχή μπάλας
- **Post-up / Post Position:** Είναι επιθετική τοποθέτηση, ο επιθετικός βρίσκεται κοντά στο καλάθι (με πλάτη) και εκδηλώνει την επιθετική του προσπάθεια. Το λεγόμενο «βάζω πλάτη τον αντίπαλο μου».
- **Power Forward:** (4)άρι
- **Press:** Πίεση
- **Push:** Σπρώξιμο του αντίπαλου που προσπαθεί να στήσει σκρην
- **Pushing:** Σπρώξιμο αντίπαλου
- **PushPass:** Πάσα στήθους με το ένα χέρι
- **Quick Hitters:** Γρήγορα επιθετικά παιχνίδια
- **Quick Play:** Παιχνίδι για γρήγορο σουτ
- **QuickStop ή JumpStop:** Η κλασική κίνηση του μπάσκετ κατά την οποία ο παίκτης σταματά την κίνησή του μετά από ντρίπλα ή μετά την υποδοχή πάσας με ένα μικρό αλματάκι για να προσγειωθεί και με τα δύο πόδια στη βασική θέση του μπάσκετ. Με την κίνηση αυτή αποκτά το πλεονέκτημα να χρησιμοποιήσει όποιο πόδι θέλει σαν σταθερό
- **Rebound (Defensive /Offensive):** Ο έλεγχος της μπάλας από κάποιο παίκτη (rebounder) μετά την αναπήδησή της στο στεφάνι ή στο ταμπλό, μετά από ένα άστοχο σουτ
- **Receiver:** Ο παίκτης που υποδέχεται την μπάλα
- **Referee:** Διαιτητής
- **ReverseDribble:** Αντίστροφη ντρίπλα, Ριβέρς ή σπιν ντρίπλα
- **Rim:** Στεφάνη
- **Rocker Step (Βήμα μπρος - πίσω - μπρος):** Ο επιθετικός που έχει κατοχή της μπάλας μπορεί να προσποιηθεί ότι θα διεισδύσει στο καλάθι ώστε αν ο αμυντικός οπισθοχωρήσει να επανέλθει στην αρχική του θέση. Στη συνέχεια διεισδύει ξαφνικά τη στιγμή που ο αμυντικός προσπαθεί να αμυνθεί στην προσπάθειά του σουτ.
- **Rotation** Η κυκλική εναλλαγή παικτών ή αμυντικών θέσεων.
- **Run and Jump:** Πιεστική αμυνα MTM σε όλο το γήπεδο με τρέξιμο και άλμα μπροστά στον αντίπαλο με μπάλα

- **Safety Man / Safe:** Ο δεύτερος τρέιλερ, ο τελευταίος παίκτης στον αιφνιδιασμό
- **Sagging Man-to-Man:** Προσωπική άμυνα με τους παίκτες της αδύνατης πλευράς πολύ κοντά στη δυνατή
- **Score:** Σκορ, Σκοράρω
- **Scorer:** Σκόρερ
- **Scouting:** Κατασκοπεία
- **Screen/Pick:** Η τοποθέτηση σε ακίνητη στάση ενός ή περισσότερων επιθετικών παικτών (screeners) για τη δημιουργία φράγματος, το οποίο θα εμποδίσει την κίνηση συγκεκριμένου αμυντικού παίκτη, ώστε κάποιος συμπαίκτης τους να αποφύγει την αμυντική πίεσή του.
- **Screen the Screener:** Ένας παίκτης σκρινάρει και μετά παίρνει σκριν
- **Scrimmage:** Προπόνηση ομαδικής τακτικής
- **Secondary Break:** Δευτερεύων αιφνιδιασμός
- **Set Play:** Επιθετικό σύστημα
- **Set a Screen / Pick for:** Στήνω / Κάνω Σκριν για συμπαίκτη
- **Shadow:** Σκιά, όταν ο αμυντικός ακολουθεί από πίσω τον επιθετικό
- **Shell Drills:** Ασκήσεις άμυνας Man- to- Man σε τετράγωνο (4on4)
- **Shoot, Make a shot:** Σουτάρω, Ευστοχώ
- **Shot:** Σουτ
- **Shot Attempt:** Προσπάθεια για σουτ
- **Shot Fake:** Προσποίηση για σουτ
- **Shot Around:** Προθέρμανση στο σουτ πριν από αγώνα
- **Shooter:** Σουτέρ
- **Shooter's Touch / roll:** Η καλή τεχνική του σουτέρ που έχει αποτέλεσμα το εύστοχο σουτ και μετά από αναπήδηση στη στεφάνη
- **Shooting Guard:** Δυάρι (2)
- **Shooting Range:** Ακτίνα βολής
- **Shoulder Fake:** Προσποίηση με κίνηση των ώμων
- **Side:** Αντιμετώπιση του rickn' roll που οδηγεί τον περιφερειακό προς την πλάγια γραμμή
- **Side Pick n' roll:** Pick n' roll στο πλάι του γηπέδου
- **SideSwitch:** Αλλαγή πλευράς
- **Sideline out of bounds:** Επαναφορά από την πλάγια γραμμή
- **SidelineTriangle:** Δημιουργία τριγώνου στην πλάγια γραμμή με δύο περιφερειακούς και ένα ψηλό
- **Sideline:** Πλάγια γραμμή
- **Skip Pass:** Είναι η διαγώνια πάσα που γίνεται από την μια πλευρά της επίθεσης στην άλλη. (από την δυνατή πλευρά στην αδύνατη). Η μπάλα περνά πάνω από την άμυνα. Η πάσα αυτή μετακινεί ολόκληρη την άμυνα, χρησιμοποιείται αρκετά σε άμυνα ζώνης και σε 2αντα αιφνιδιασμό. Ειδικά ένα υπάρχει και καλός σουτέρ στην απέναντι πλευρά είναι η καλύτερη.
- **SmallForward:** Τριάρι (3)
- **Spacing:** Είναι έκφραση που σημαίνει ισορροπία στο παρκέ ώστε να μπορώ να κινηθώ με (πλεονέκτημα) είτε έχω την μπάλα είτε χωρίς αυτήν. Γνωστές ως αποστάσεις μεταξύ των παικτών.

- **Special Plays:** Προσχεδιασμένες ειδικές επιθετικές καταστάσεις που εφαρμόζουν μόνο όταν υπάρξουν οι ανάλογες συνθήκες.
- **Speed Dribble:** Προωθητική ντρίμπλα
- **Split:** Επιθετική διείσδυση στην καρδιά της άμυνας
- **SpinMove:** Κίνηση ξεμαρκαρίσματος με αντίστροφη στροφή στην πλάτη του αμυντικού
- **Squaringup:** Τοποθέτηση του παίκτη με μπάλα με τους ώμους του να δείχνουν το καλάθι, ώστε να έχει καλή θέση για σουτ
- **Stack:** Διπλό κολλητό σκρήν για να βγει ο επιθετικός για σουτ
- **Steal / Make a steal:** Κλέψιμο, Κλέβω την μπάλα
- **Straight Man-to-Man:** Προσωπική άμυνα
- **StrideStop/ Twotimestop:** Σταμάτημα με βηματισμό / Σταμάτημα σε δύο χρόνους
- **Strong side – Weak side:** Δυνατή / Αδύνατη πλευρά
- **Stugger:** Δυο διαδοχικά σκριν για να βγει ένας παίκτης σε καλή θέση για σουτ
- **Stutter Step:** Η γρήγορη κίνηση του ενός ποδιού κάποιου παίκτη (βήμα), η οποία γίνεται με σκοπό να εξαπατήσει τον προσωπικό του αντίπαλο ότι θα κατευθυνθεί προς μια συγκεκριμένη διεύθυνση, ενώ τελικά δεν κινείται προς αυτή.
- **Substitute:** Αλλαγή παίκτη με άλλο παίκτη να παίρνει την θέση του
- **Swing the ball:** Πασάρω την μπάλα περιφερειακά ή στην αδύνατη πλευρά
- **Switch:** Αμυντική τακτική, οι αμυντικοί παίκτες αλλάζουν τα προσωπικά τους μαρκαρίσματα όταν η επίθεση βρίσκεται σε εξέλιξη.
- **Team Offense:** Ομαδική επίθεση
- **Team Defense:** Ομαδική άμυνα
- **Technical Foul:** Τεχνική ποινή
- **Throwin / Inbound:** Επαναφορά της μπάλας
- **Time out:** Η σύντομη χρονική διακοπή, την οποία χρησιμοποιούν οι προπονητές για να δώσουν οδηγίες στους παίκτες τους.
- **Timing:** Συγχρονισμός
- **Tip off:** Είναι η αρχή που παιχνιδιού γνωστό και ως **jump ball**
- **Tip in:** Στατιστικός όρος που σημαίνει άστοχο σουτ
- **Trailer:** Ο παίκτης που ακολουθεί την μπάλα κατά την εκδήλωση του αιφνιδιασμού.
- **Trainer / AthleticTrainer:** Γυμναστής
- **Transition (offensive / defensive):** Μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση ή από την επίθεση στην άμυνα
- **Traveling:** Είναι παράβαση παίκτη. Ο παίκτης κάνει παραπάνω βήματα χωρίς να ντριπλάρει τα γνωστά σε όλους βήματα
- **Triangle offense:** Τριγωνική Επίθεση
- **Turn Over (T.O):** Το συναντάμε διαβάζοντας την στατιστική κάποιου αγώνα είναι η χαμένες κατοχές συνήθως τα λέμε λάθη.
- **UCLA cut:** Συνεργασία δυνατής πλευράς
- **UpScreen:** Πάνω σκριν
- **V-cut:** Ξεμαρκάρισμα με κίνηση V
- **Violation:** Παράβαση

- **Warmup:** Προθέρμανση
- **Weak side (αδύνατη πλευρά):** Είναι η πλευρά της άμυνας όπου δεν βρίσκεται η μπάλα. Θεωρείται ότι το γήπεδο χωρισμένο σε δύο μέρη από μια νοητή γραμμή που ενώνει τα δυο καλάθια. Εάν η μπάλα βρίσκεται ακριβώς στην κορυφή της ρακέτας, δηλαδή πάνω στη νοητή γραμμή δεν υπάρχει αδύνατη και δυνατή πλευρά. Μόλις η μπάλα μετακινηθεί σε μια από τις δυο πλευρές αυτόματα η πλευρά στην οποία μετακινήθηκε η μπάλα ονομάζεται δυνατή πλευρά (ball side) και η άλλη πλευρά, αδύνατη (weak side).
- **WeakSideHelp:** Βοήθεια από την αδύνατη πλευρά
- **Will:** Θέληση
- **Z-cut:** Ξεμαρκάρισμα με κίνηση Z
- **Zipper Up / Down:** Πάνω / κάτω κάθετο σκριν στην δυνατή πλευρά με την μπάλα στο πλάι
- **Zone Defense:** Η αμυντική τακτική κατά την οποία κάθε αμυντικός παίκτης είναι υπεύθυνος για τη φύλαξη συγκεκριμένου χώρου και όχι κάποιου επιθετικού παίκτη.
- **Zone Offense:** Επίθεση εναντίον ζώνης
- **Zone Press :** Πιεστική άμυνα ζώνης

