

## תוכנית עבודה שנתית:

קטסל א' + קטסל ב'  
בנים ובנות



אסי ולט

## חודש ספטמבר :

### חצי חודש ראשון:

#### יסודות אישיים:

1. עבודה על שינוי כיוון בין הרגליים + קרוסאובר נמוך לגבוה. (דגש על קרוסאובר בעיקר, בלימוד הדגש הוא על שליחת כף היד קדימה ושליחת הכדור לאחור בשילוב יציאה כמה שיותר מהירה קדימה).
2. מסירת חזה ו-3\2 ושימוש במצבי משחק ויצירת קו – מסירה.
3. עמידת מוצא + עבודה על קליעה תוך כדי פירוק נושא הקליעה לשלבים ותיקון טעויות .
4. "פיבוטינג" – דגש על הטעיית קליעה בעיקר.

#### אלמנטים הגנתיים:

1. עמידת מוצא וצעדי הגנה (דגש על צעד ראשון) ולחץ על מוביל הכדור.
2. סגירת קווים-מעבר מריצה לצעדי הגנה, שינוי כיוון בצעדי הגנה + דינאי על שחקן ללא כדור.
3. ריבאונד וסגירה לריבאונד + רוטציה בהגנה - פחות להתמקד בנושא זה בשלב הזה של העונה.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים לאחד על אחד+ השתחררות לקבלת כדור ע"י ל-קאט, וי-קאט, באק-דור.
2. רוטציה בהגנה - בשלב הזה בעיקר למקד שמירה אישית קרובה של כל שחקן בהגנה על השחקן שלו.
3. תנועה ללא כדור – ל-קאט ווי-קאט תוך כדי הוספת לימוד באק – דור.

### חצי חודש שני:

#### יסודות אישיים:

1. עבודה על שינוי כיוון קרוסאובר בעיקר + שינוי כיוון מאחורי הגב.
2. פיבוטינג-תוך כדי פירוק התנועה ל:הטעית קליעה + חדירה + תלישה.
3. כניסת כוח שתי רגליים + צעד וחצי קרוס.
4. עמידת מוצא + קליעה - דגש על תיקון טעויות.

#### אלמנטים הגנתיים:

1. סגירת קווים + דינאי על שחקן ללא כדור + לחץ על מוביל הכדור.
2. רוטציה בהגנה - עזרה לשחקן שעברו אותו + סגירה לריבאונד - בעיקר בתיאוריה.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים לאחד על אחד .
2. שימוש נכון בבאק-דור לאחר השתחררות לקבלת כדור.
3. לימוד ותרגול תרגילי הוצאת חוץ ביים לין + סייד - ללא התעקבות גדולה מידי על עניין זה בשלב הזה.

\*\*דגש כל תחילת אימון עבודה מספר דקות על שליטה בכדור סטטי + דינמי + דגש כל האימון על תיקון טעויות של השחקנים/שחקניות בכל נושא - ללמד זה חשוב אבל לא שווה ללא תיקון טעויות .

## חודש אוקטובר:

### חצי חודש ראשון:

#### יסודות אישיים:

1. עבודה על הטעית כתף (דגש על כדור לא עובר את הרגל הקרובה לכדור וסיבוב כיף היד פנימה בזמן ההטעיה) + קרוסאובר נמוך/גבוה.
2. מסירת חזה ו-3\2 ושימוש נכון במצבי משחק.
3. כניסת כוח שתי רגליים + צעד וחצי קרוס.
4. עמידת מוצא + שימוש נכון ברגל ציר.

#### אלמנטים הגנתיים:

1. עמידת מוצא וצעדי הגנה (דגש על צעד ראשון) ולחץ על מוביל הכדור.
2. סגירת קווים-מעבר מריצה לצעדי הגנה, שינוי כיוון בצעדי הגנה + דינאי על שחקן ללא כדור.
3. ריבאונד וסגירה לריבאונד + רוטציה בהגנה ברמת העזרה על שחקן שעברו אותו - בעיקר בתיאוריה

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים לאחד על אחד + השתחררות לקבלת כדור ע"י תנועה ללא כדור ל-קאט, וי-קאט, באק דור. ( 2 על 2, 3 על 3, 4 על 4 >בהתחלה בלי הגנה < ) .
2. רוטציה בהגנה.
3. יצירת קיו מסירה נכון לאחר השתחררות ממגן או חיתוך לסל.
4. לימוד ותרגול תרגילי הוצאת חוץ למשחקי הליגה. ( לא לבזבז על זה יותר מידי זמן אימון ).
5. תרגול נכון של יתרון מספרי ביציאה מהגנה להתקפה.

### חצי חודש שני:

#### יסודות אישיים:

1. עבודה על שינוי כיוון בין הרגליים + הטעית כתף.
2. פיבוטינג-תוך כדי פירוק התנועה ל: הטעית קליעה + חדירה + תלישה + שילוב רגל ציר.
3. כניסת כוח שתי רגליים + צעד וחצי קרוס + שיפור כניסת צעד וחצי לסל ביד החלשה.
4. קליעה מעמידת מוצא.

#### אלמנטים הגנתיים:

1. סגירת קווים + דינאי + לחץ על הכדור.
2. רוטציה בהגנה (עזרה) + ריבאונד - בעיקר בתיאוריה

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים + מעבר נכון מהגנה להתקפה תוך כדי דגש על ריצה במסלולים הנכונים ומבט לכדור.
2. שימוש נכון בבאק-דור והשתחררות לקבלת כדור.
3. לימוד ותרגול תרגילי הוצאת חוץ.
4. תרגול נכון של יתרון מספרי בהתקפת מעבר.

\*\*דגש כל תחילת אימון עבודה מספר דקות על שליטה בכדור סטטי + דינמי + דגש כל האימון על תיקון טעויות של השחקנים/שחקניות בכל נושא - ללמד זה חשוב אבל לא שווה ללא תיקון טעויות .

## חודש נובמבר: תחילת משחקים:

### חצי חודש ראשון:

#### יסודות אישיים:

1. פיבוטינג + רגל ציר.
2. מסירה עילית + צידית פתוחה וסגורה.
3. עבודה על הטעיות - קרוסאובר , בין הרגליים , מאחורי הגב + לשלב אותם.
4. קליעה - פירוק הקליעה ותיקון טעויות - דגש על החיזה נכונה וסיומת נכונה של המרפק וכף היד.

#### אלמנטים הגנתיים:

1. עמידת מוצא וצעדי הגנה (דגש על צעד ראשון) ולחץ על מוביל הכדור.
2. דינאי על שחקן ללא כדור + מעבר נכון להגנה מהתקפה.
3. סגירת קווים נכונה על שחקן שחודר לסל.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים לאחד על אחד.
2. מעבר מהגנה להתקפה - דגש על כמה שפחות מסירות + ריצה במסלולים נכונים. לתרגל 3 על 0 , 4 על 0 , 5 על 0.
3. תרגול עבודה הגנתית על כל המגרש - למרות חוקי הקטסל של שמירה מחצי, עבודה של הילדים בחלק מהאימונים על לחץ הגנתי במגרש שלם עוזרת ותורמת פלאים לשיפור משחק ההגנה האישי ומפתח יותר טוב את נושא זה. **מומלץ מאוד !!!**
4. תרגול נכון של יתרון מספרי בהתקפת מעבר.

### חצי חודש שני:

#### יסודות אישיים:

1. קרוסאובר גבוה ונמוך.
2. פיבוטינג-תוך כדי פירוק התנועה ל: הטעית קליעה + חדירה + תלישה.
3. תרגול של רוורס לייאפ + צעד וחצי קרוס וסוגי חדירות לסל נוספים.
4. קליעה ערוכה לאחר מסירה.

#### אלמנטים הגנתיים:

1. ריבאונד וסגירה לריבאונד.
2. דינאי + לחץ על הכדור.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים + פירוק התנועה לשלבים + בקטסל ו יותר דגש על עבודה על חדירה והוצאה.
2. תנועה ללא כדור.
3. עזרה בהגנה.
4. תרגול נכון של יתרון מספרי בהתקפת מעבר.

**\*\* מומלץ בעבודה שמשלבת כניסות לסל לתת לילדים חופשיות לסיים סיומות בגיוון על מנת לתת לילדים כבר את החופשיות ליצור סיומות אחרות כל פעם שהם חודרים לסל ולא להתרגל רק לסיים בצעד וחצי רגיל.**

**\*\* דגש כל תחילת אימון עבודה מספר דקות על שליטה בכדור סטטי + דינמי + דגש כל האימון על תיקון טעויות של השחקנים/שחקניות בכל נושא - ללמד זה חשוב אבל לא שווה ללא תיקון טעויות .**

## חודש דצמבר:

### חצי חודש ראשון:

#### יסודות אישיים:

1. פיבוטינג + רגל ציר.
2. הטעיית כתף.
3. הטעיית בלימה.
4. קליעה.

#### אלמנטים הגנתיים:

1. עמידת מוצא וצעדי הגנה (דגש על צעד ראשון) ולחץ על הכדור.
2. דינאי + משולש הגנתי.
3. סגירת קווים - מעבר מריצה לצעדי הגנה, שינוי כיוון בצעדי הגנה.
4. רוטציה ועזרה בהגנה.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים לאחד על אחד.
2. חדירה והוצאה ורווח המשחק.

### חצי חודש שני:

#### יסודות אישיים:

1. קרוסאובר גבוה ונמוך.
2. פיבוטינג-תוך כדי פירוק התנועה ל: הטעיית קליעה + חדירה + תלישה.
3. שילוב הטעיות + רוורס לייאפ וסוגי סיומות בכניסה לסל.
4. קליעה לאחר מסירה.

#### אלמנטים הגנתיים:

1. ריבאונד וסגירה לריבאונד.
2. דינאי + לחץ על הכדור.
3. עזרה בהגנה.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים + חדירה והוצאה.
2. יציאה נכונה מהגנה להתקפה.

\*\*דגש כל תחילת אימון עבודה מספר דקות על שליטה בכדור סטטי + דינמי + דגש כל האימון על תיקון טעויות של השחקנים/שחקניות בכל נושא - ללמד זה חשוב אבל לא שווה ללא תיקון טעויות .

## חודש ינואר:

### חצי חודש ראשון:

#### יסודות אישיים:

1. פיבטינג + רגל ציר.
2. הטעית כתף.
3. עבודה על קרוסאובר..
4. עבודה על באק-דור ותזמון נכון.

#### אלמנטים הגנתיים:

1. עמידת מוצא וצעדי הגנה(דגש על צעד ראשון) ולחץ על מוביל הכדור.
2. עזרה בהגנה + ירידה להגנה.
3. סגירת קווים-מעבר מריצה לצעדי הגנה, שינויי כיוון בצעדי הגנה.
4. רוטציה ועזרה בהגנה.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים לאחד על אחד.(קט סל ו" הוספת משחק החדירות).
2. עבודה על חיתוכים ותנועה ללא כדור עם דגשים לריווח נכון.
3. תרגול נכון של יתרון מספרי בהתקפת מעבר.

### חצי חודש שני:

#### יסודות אישיים:

1. צעד וחצי פולני (חצי צעד וחצי)+ רברס ליי אפ.
2. צעד וחצי קרוס ( באלכסון ).
3. צעד וחצי יוגוסלבי (בזיג זג, יורו סטאפ ).
4. עבודה על הטעית קרוסאובר + מאחורי הגב + סבסוב.

#### אלמנטים הגנתיים:

1. ריבאונד וסגירה לריבאונד.
2. דינאי + לחץ על הכדור.
3. עזרה בהגנה + וקשר עין עם הכדור.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים + חדירה והוצאה.
2. יציאה מהגנה להתקפה.
3. עזרה בהגנה.
4. תרגול נכון של יתרון מספרי בהתקפת מעבר.

\*\*דגש כל תחילת אימון עבודה מספר דקות על שליטה בכדור סטטי + דינמי + דגש כל האימון על תיקון טעויות של השחקנים/שחקניות בכל נושא - ללמד זה חשוב אבל לא שווה ללא תיקון טעויות .

## חודש פברואר:

### חצי חודש ראשון:

#### יסודות אישיים:

1. פיבוינג + רגל ציר.
2. הטעית כתף.
3. עבודה על קרוסאובר + הטעיות בין הרגלים ומאחורי הגב.
4. קליעה לאחר תנועה וקליעה ערוכה .
5. עבודה על סיומות - חצי צעד וחצי + זיג זג ( יורו סטאפ ) - עם דגש על תיקון טעויות ותזמון סיומת .

#### אלמנטים הגנתיים:

1. עמידת מוצא וצעדי הגנה(דגש על צעד ראשון) ולחץ על הכדור.
2. עזרה בהגנה + ירידה נכונה להגנה.
3. סגירת קווים-מעבר מריצה לצעדי הגנה, שינויי כיוון בצעדי הגנה.
4. מתן דגש על שיפור רמת הפיזיות ברמה האישית.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים תוך כדי מיקוד בבאק-דור.
2. יצירת מרווחים לחדירה והוצאה בשילוב משחק מסירות ותנועה ללא כדור.
3. תרגול נכון של יתרון מספרי בהתקפת מעבר.

### חצי חודש שני:

#### יסודות אישיים:

1. עבודה על קליעה ופירוק השלבים.
2. פיבוינג-תוך כדי פירוק התנועה ל: הטעית קליעה + חדירה + תלישה.
3. מסירת חזה ועילית ושימוש נכון במצבי משחק.
4. עבודה על סיומות שונות לסל שנלמדו + עבודה על כניסת כוח שתי רגליים בשילוב הטעיות קליעה תחת הסל ושימוש ברגל ציר.

#### אלמנטים הגנתיים:

1. דינאי + לחץ על הכדור.
2. סגירת קווים בשמירה על שחקן עם כדור..

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + חדירה והוצאה.
2. דגש על משחק קבוצתי וריווח נכון.
3. עזרה בהגנה.

\*\*דגש כל תחילת אימון עבודה מספר דקות על שליטה בכדור סטטי + דינמי + דגש כל האימון על תיקון טעויות של השחקנים/שחקניות בכל נושא - ללמד זה חשוב אבל לא שווה ללא תיקון טעויות .

## חודש מרץ:

### חצי חודש ראשון:

#### יסודות אישיים:

1. פיבטינג + רגל ציר.
2. צעד וחצי יוגוסלבי ימין ושמאל + רוורס ליי אפ.
3. עבודה על קרוסאובר + שילוב התעיות.
4. קליעה - פירוק ותיקון טעויות .

#### אלמנטים הגנתיים:

1. עמידת מוצא וצעדי הגנה ועבודת ידיים נכונה (דגש על צעד ראשון ועמידה נכונה).
2. עזרה בהגנה + ירידה נכונה להגנה.
3. סגירת קווים ולחץ על הכדור.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים ומשחק קבוצתי עם דגש על מסירות. ( מומלץ להקפיד על חובת 3 מסירות לפחות בהתקפה תוך כדי דגש על הגנה חזקה לתרגול נכון וטוב של השתחררות לקבלת כדור ) .
2. השתחררות לקבלת כדור.

### חצי חודש שני:

#### יסודות אישיים:

1. עבודה על קליעה ופירוק השלבים.
2. עבודה על הטעית סבסוב + בין הרגליים + קרוסאובר נמוך וגבוה.
3. כניסת כוח שתי רגליים בשילוב הטעיות קליעה תחת הסל ושימוש ברגל ציר + צעד וחצי יוגוסלבי ( זיג זג או בשמו יורו סטאפ )

#### אלמנטים הגנתיים:

1. דינאי + לחץ על הכדור ועבודת ידיים נכונה.
2. עזרה בהגנה + סגירת קווים נכונה מול שחקן עם כדור.
3. סגירה לריבאונד.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים + חדירה והוצאה.
2. עזרה בהגנה.

\*\*דגש כל תחילת אימון עבודה מספר דקות על שליטה בכדור סטטי + דינמי + דגש כל האימון על תיקון טעויות של השחקנים/שחקניות בכל נושא - ללמד זה חשוב אבל לא שווה ללא תיקון טעויות .



## חודש אפריל:

### חצי חודש ראשון:

#### יסודות אישיים:

1. פיבטינג + רגל ציר.
2. תנועה ללא כדור עם דגש על באק-דור נכון לאחר השתחררות לא מוצלחת לקבלת הכדור.
3. עבודה על קרוסאובר + שילוב של עוד התעיות שנלמדו.
4. קליעה .

#### אלמנטים הגנתיים:

1. סגירה לריבאונד.
2. עזרה בהגנה.
3. סגירת קווים ולחץ על מוביל הכדור.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים תוך כדי מיקוד במשחק קבוצתי ומספר מסירות ( לפחות 3 ) .
2. עבודה על משחק חדירה והוצאה.
3. תרגול נכון של יתרון מספרי בהתקפת מעבר.

### חצי חודש שני:

#### יסודות אישיים:

1. עבודה על קליעה ופירוק השלבים.
2. עבודה על סבסוב + שילוב של הטעיות נוספות שנלמדו.
3. פיבטינג ופירוקו.
4. כניסות לסל - רברס ליי אפ + צעד וחצי זיג זג ( יורו סטאפ ) .

#### אלמנטים הגנתיים:

1. דינאי + לחץ על הכדור.
2. עזרה בהגנה + סגירת קווים על מול שחקן עם כדור.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים + חדירה והוצאה.
2. דגש על משחק קבוצתי וריבוי מסירות בהתקפה בשילוב תנועה ללא כדור נכונה.
3. תרגול נכון של יתרון מספרי בהתקפת מעבר.

\*\*דגש כל תחילת אימון עבודה מספר דקות על שליטה בכדור סטטי + דינמי + דגש כל האימון על תיקון טעויות של השחקנים/שחקניות בכל נושא - ללמד זה חשוב אבל לא שווה ללא תיקון טעויות .

## חודש מאי: לקראת סוף עונת המשחקים:

### חצי חודש ראשון:

#### יסודות אישיים:

1. פיבוטינג + רגל ציר.
2. תנועה ללא כדור - השתחררות + באק דור בתזמון נכון.
3. עבודה על הטעיות + דגש על שילוב הטעיות שנלמדו .
4. עבודה על קליעה ופירוק + תיקון טעויות .

#### אלמנטים הגנתיים:

1. סגירה לריבאונד.
2. עזרה בהגנה .
3. לחץ על מוביל הכדור.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים תוך כדי מיקוד בבאק-דור.
2. חדירה והוצאה תוך כדי מיקוד ממוקד יותר לקראת כיתה ז' (בקט סל ו' בעיקר).
3. תרגול נכון של יתרון מספרי בהתקפת מעבר.

### חצי חודש שני:

#### יסודות אישיים:

1. עבודה על קליעה ופירוק השלבים.(תוך כדי ביצוע על סל גבוה כהכנה לכיתה ו' בקט סל ב').
2. עבודה על כניסות לסל כאשר מבצעים על סל גבוה - בקטסל ב' כהכנה לקטסל א'.
3. פיבוטינג ופירוקו.
4. עבודה על ההטעיות שנלמדו + שילובם .

#### אלמנטים הגנתיים:

1. דינאי + לחץ על הכדור.
2. עזרה בהגנה + סגירת קווים.

#### אלמנטים קבוצתיים:

1. תן ולך עם כללים + יצירת מרווחים .
2. עזרה בהגנה.
3. חדירה והוצאה - תוך דגש על חדירה לצבע כאשר הוא פנוי בלבד.

\*\*דגש כל תחילת אימון עבודה מספר דקות על שליטה בכדור סטטי + דינמי + דגש כל האימון על תיקון טעויות של השחקנים/שחקניות בכל נושא - ללמד זה חשוב אבל לא שווה ללא תיקון טעויות .

## חודש יוני: לקראת היציאה לפגרת הקיץ (בקט סל ו' הכנה לילדים ב'):

### חצי חודש ראשון:

#### יסודות אישיים:

1. עבודה וחזרה על כל סוגי ההטעיות שנלמדו + שילוב הטעיות .
2. עבודה על קליעה (הכנה **לסל גבוה בסוף קטסל ב'**).
3. פיבוטינג .
4. מיקוד רב יותר בחודש זה בתרגילי שליטה בכדור בתנועה.

#### אלמנטים הגנתיים + אלמנטים קבוצתיים:

בחודש זה רצוי לתת לילדים יותר זמן משחק, טורנירים, משחקונים - לא משנה מה העיקר שישחקו יותר. זהו שלב שהילדים עבדו כל השנה קשה וצריך לתת להם גירוי של כיף... וכיף לא יעזור זה משחקים. חשוב לציין שתמיד ניתן לתקן ולשים דגש על נושאים שאתם רוצים גם בזמן משחקים. ממליץ בחום על משחקי אימון וטורנירים מול קבוצות אחרות של המועדון או מול מועדונים אחרים ... בהחלט יצור עניין עתידי לשחקנים ויתן להם גירוי להמשיך גם לעונה הבאה וכמובן זמן טוב מאוד לתת גם לשחקנים הפחות מובילים דקות משחק ולפרגן גם להם.

**\*\*דגש כל תחילת אימון עבודה מספר דקות על שליטה בכדור סטטי + דינמי + דגש כל האימון על תיקון טעויות של השחקנים/שחקניות בכל נושא - ללמד זה חשוב אבל לא שווה ללא תיקון טעויות .**

## דגשים לעבודה שנתית :

1. לאחר לימוד מספר סיומות של כניסות לסל מומלץ לתת לילדים תמיד באימון לגוון בסיומות בצורה חופשית כאשר עובדים על כניסות לסל לאחר הטעיות כדי לתת להם את יכולת הגיוון. צעד וחצי רגיל נפוץ בדרך כלל ללא מגן מול השחקן ולכן צריך לתת לילדים ולילדות את החופשיות לתרגל כמה שיותר סיומות שונות ומגוונות שמשמשים בהם כאשר יש מגן מולם.
2. דגש חשוב הוא בכל אימון לתרגל בתחילת האימון עבודה על תרגילי שליטה בכדור בתנועה וגם במקום ולתקן טעויות של הילדים והילדות. כל אימון חובה !
3. חשוב לתת לילדים בחלק מהאימונים לשמור על מגרש שלם למרות שבליגת הקטסל אסור שמירה על מגרש שלם לפי החוקה. עבודה של הגנה על מגרש שלם מפתחת גם לשומר וגם למתקיף יכולות שמאוד חשובים ובהחלט צריך לתת לילדים את האתגר הזה.
4. חשוב להסביר לילדים כבר בחודש הראשון בספטמבר את נושא הרווח והתנועה ללא כדור בהתקפה. חשוב להיות עקשנים על נושא זה ללא ויתורים כבר בהתחלה על מנת שיהיה סדר בהתקפה ורווח נכון כדי לשחק מסודר. לפעמים זה לוקח זמן להגיע למצב שרוב הילדים מבינים את הנושא אבל חשוב לא לוותר ובדרך כלל בסוף שהרוב מבינים זה לטובת הקבוצה.
5. בחלק ההגנתי חשוב לשים דגש מההתחלה על שמירה אישית ולחץ על מוביל הכדור + דינאי של שאר שחקני הקבוצה על השחקנים שבלי כדור. קבוצה שלוחצת בהגנה ומתרגלת זאת באימונים בדרך כלל תהיה טובה יותר. יש לתרגל ולעבוד על סגירה לריבאונד + עזרה בהגנה על שחקן שעברו אותו אבל בכמות פחותה יותר, בגילאים האלו חשוב בעיקר לשפר את השחקנים והשחקניות לדעת לשמור נכון באחד על אחד ובמאבק על סגירת שחקנים לקבלת כדור.
6. טיפ חשוב לשיפור המשחק הקבוצתי הוא לעשות באימונים חובת מספר מסירות בהתקפה לפני שניתן לעשות סל. חשוב לשים דגש שההגנה שומרת ולא מזלזלת בגלל חובת מסירות ולהעניש שחקנים שמזלזלים בהגנה.
7. חשוב לציין שבגילאי הקטסל רצוי מהחודש הראשון לתת לכל שחקן בקבוצה את האפשרות להוביל כדור בהתקפה ולא להגביל שחקנים, בטח שלא את הגבוהים. שחקנים גבוהים צריכים גם לקבל אפשרות להוביל כדור ואפילו צריכים לקבל יותר ביטחון מהמאמן כדי לעשות זאת. משחק עם הגב לסל לדעתי חוטא ולא נכון בגילאים הצעירים אז מומלץ לא לתת לזה דגש גדול, אבל בהחלט אפשר לעבוד על זה באימונים מידי פעם.
8. בגילאי הקטסל אין צורך בתרגילי משחק ומשחק הקבוצה צריך להתבסס על תנועה ללא כדור וריווח למשחק חדירות נכון. בהחלט אפשר לשלב וליצור תרגיל ( יותר נכון תנועה ) להוצאת כדור מהצד וגם להוצאת כדור מתחת לסל... אבל כמובן לא לתת לזה יותר מידי זמן של תרגול באימונים על חשבון עבודה על יסודות ושיפור היכולות של השחקנים ... אך אומרים, בקטנה.