

Baden



תוכנית עבודה מומלצת כללית לקטסל + דגשים חשובים :

הרגלים נכונים בראש סדר החשיבות :

- . השקעה והתמדה, שפת גוף .
- רצון ללמוד ולהשתפר.
- להיות חלק מקבוצה ולהבין שאתה חלק מקבוצה ולא הכל סובב סביבך.
- נוהל תקשורת של הילד מול המאמן, איחורים, חיסורים וכו .
- יכולת הקשבה.
- לעמוד בזמנים.
- לדעת להסתדר עם המאמן ועם החברים .
- לכבד את היריב .
- איך הספסל מתנהל בזמן משחק.
- אורח חיים בריא .
- ללמוד לחלק נכון את היום ואת השבוע, מבחינת לימודים, חוגים וכו .
- לימוד אהבת המשחק.
- להתמודד עם כשלונות.
- לנצח את הסיטואציה .

מבחינה מקצועית ,

- יש לכוון את חומר הלימוד ואת ההתקדמות לפי ארבעת השחקנים המובילים .
- עדיף ללמד מספר מצומצם של דברים מאשר ללמד המון דברים בינוני .

תוכנית עבודה מקצועית :

1.מסירה- טכניקת מסירה בסיסית של כל המסירות.

לפחות 10 דקות כל אימון עבודה על מסירות.

קליעה - טכניקה בסיסית של מצב רגליים, עמידת התקפה ותפיסת הכדור.

יציבות בקליעה, השארת יד ,

לפחות כל אימון בין 5 - 10 דקות .

מסירות בתנועה בהתאם לשליטה בחומר.

חשוב להקפיד על משחקי מסירות גם בתנועה ללימוד התמצאות במרחב ומרווחים נכונים בין השחקנים.

לימוד תפיסת כדור בשתי ידיים, מבט לסל, ברכיים כפופות, מצבי רגליים .

עבודה בכל אימון .

2.כניסות לסל -

צעד וחצי ימין ושמאל.

דגש על סיומת רכה ונכונה והחזקת הכדור בצד .

במהלך השנה ניתן להתחיל לעבוד על מעבר טבעת .

כניסות שתי רגליים, עם הטעיות קליעה תחת הסל ושימוש ברגל ציר .

כניסות לסל רגיל ותחת לחץ וסיומות שונות - כל אימון לפחות 10 דקות .

3.תנועה ותנועה ללא כדור -

השתחררות לקבלת כדור .

לימוד vcut

. Lcut ,icut ,backdor .

פעולה ראשונה שיש ללמד

Backdor

סימון של הידיים ובקשת כדור בחיתוכים ובקבלת הכדור .

לימוד על אפס עד רביעיות לפי רמת הקבוצה .

כנ"ל משחקונים עם הגנה עד רביעיות .

- Pivoting.4

לימוד פיבוטינג בסיסי, קבלת הכדור, מצבי רגליים, מבט לסל .
לימוד במשחק חופשי ממצבים של אחד על אחד עד רביעיות .

1 על 1 לפחות כל אימון 10 דקות

ממצבים שונים.

5.שליטה כללית בכדור ולימוד כדור בסיסי -

לפחות כל אימון 15 דקות

כדור- לימוד כדור בסיסי ושינוי מהירות וקצב .
במקביל חשוב לעבוד על שינוי כיוון בסיסיים :

דגש על שינוי כיוון בין הרגליים

דגש על שינוי כיוון אחרי הגב

דגש על שינוי כיוון קדמי ("קרוסאובר")

דגש על הטעיית כתף

בנוסף הטעיות השהייה, הטעיית תיפוף

לכל שינוי כיוון יש את המטרה ואת טיימינג הביצוע שלו וחשוב להסביר זאת .

*לכל אחד מתאים יותר שינוי כיוון אחר, הטעייה אחרת .

לעבוד גם על צמד שינוי כיוון משולבים.

זמן הלבשת השינוי כיוון וההטעיות הוא בגיל נערים כי לכל אחד מתאים משהו אחר.
עד אז ניתן ללמד הכל כדי לגרות אותם, בעיקר את המוכשרים יותר בקבוצה .

- הגנה 6

לימוד בסיסי של צעדי הגנה .

לחץ על המכדרר מהחצי כדי לשרד וללמד תוקפנות (ניתן גם לשלב באימונים עבודה על מגרש שלם)

הסבר על המרחקים הנכונים בלחץ על כדור.

סגירת קו מסירה ראשון ולימוד עזרה מקו מסירה שני אבל רק בתיאוריה.

סגירה לריבאוונד ולהיות לפני השחקנים בסגירה - גם לעבוד בתיאוריה כי אין זמן יותר מידי לעבוד על כך .

יותר חשוב בגילאים הצעירים לנצל את רוב הזמן לעבודה על התקפה.

7. תרגילי אגרסיביות -

דגש על משחק מהיר

*בגלל שהילדים לא מרבים לשחק ברחוב, יש להשתדל לבצע גם את הלימוד עד כמה שניתן תוך כדי משחקים .

טיפים חשובים :

*בסיום כל אימון יש לבצע שיחורור פלוס תרגילי גמישות.

*יש להגיע כל אימון מוכנים לעבודה רבע שעה לפני תחילת האימון ובזמן הזה לבצע תרגילי הכנה לאימון או גופניים או טכניים .

תיכנון אימון בסיסי קטסל בנות/בנים :

5 דקות - שיחת הכנה לאימון .

(עדיף לפני שהאימון עצמו מתחיל)

15 דקות - שליטה בכדור.

15 דקות - עבודה על קליעה

10 דקות - כניסות לסל בכלליות

10 דקות - אחד על אחד

10 דקות - מסירות/ משחקונים על מסירות .

30 דקות - משחקים : יתרון מספרי 2 נגד 1 , משחקים מ : 2 על 2 , 4 על 4 עד 5 על 5

ניתן כמובן לשחק עם זה בהתאם לנושאים שאיתם יש להתקדם מהקל לכבד.

אפשר לתחום זאת בתאריכים ותכנון שנתי אבל בסופו של יום ההתקדמות היא בהתאם לשליטת הילדים בחומר.

נושאים כללים -

- לא להרבות בשיחות ארוכות מידי עם הילדים.
- לארגן לפחות פעם בחודש וחצי ארוע חברתי.
- מחנה אימון לכיתות ו' לפחות אחד באמצע השנה מאוד מומלץ .
- לקיים שיחות אישיות על בסיס קבוע עם הילדים, להסביר מה עשו טוב ומה הדברים שצריכים לשפר במשחק ובאימון.
- לתת גם מקום לילדים לשאול שאלות ולהגיב.
- אסיפת הורים אחת בתחילת השנה, שם להסביר את האני מאמין שלכם ואת הנוהל מול ההורים ולשמוע גם אותם.

שיהיה המון בהצלחה,

רון נווה - מנהל מקצועי

ארגון מאמני הכדורסל בישראל

בחסות הספונסר הרשמי של ארגון מאמני הכדורסל בישראל :

Baden®

