



ЕДИННА МЕТОДИКА

Българска Федерация по Баскетбол

Програма „Развитие“

***Национални отбори / мъжко направление -
подрастващи***

Изготвена от:

Людмил Хаджисотиров

УВОД

Единната методика на БФБ програма „Развитие“ е създадена с цел да осигури последователен и цялостен подход към развитието на младите баскетболисти в националните отбори за подрастващи. Методиката обединява личен опит и знания, насоки на г-н Пини Гершон, най-добрите практики на ФИБА и програмата на FECC (FIBA Europe Coaching Certificate), Българската федерация по баскетбол, както и доказани модели от водещи баскетболни школи в САЩ, Испания и Сърбия. Документът е изграден така, че да следва принципите на дългосрочното развитие на състезатели (Long-Term Athlete Development), като взема предвид спецификите на всяка възрастова група и поставя акцент върху прогресивното усъвършенстване на уменията.

Основната цел на програмата е да подготви състезателите комплексно – технически, тактически, физически и психически, гледайки развитието на играта с перспектива от седем години напред. Методиката стъпва върху хронологично и периодизирано развитие, което позволява на всеки състезател да се развива в правилното темпо и в съответствие със своите индивидуални особености. БФБ програма „Развитие“ поставя акцент не само върху спортните умения, но и върху изграждането на личности – отговорни, дисциплинирани, добри ученици и примери за поведение в обществото. Най-талантливите състезатели получават целенасочена подготовка за преход към професионален баскетбол, като в същото време за всички се изгражда стабилна основа за активен и здравословен начин на живот. Визията и начина ни на работа следва да е в тон с модерния баскетбол и да подготвя състезателите от националните гарнитури за стандартите на по-високото ниво международен баскетбол.

Настоящата методика не само структурира развитието на състезателите, но и служи като инструмент за професионално израстване на треньорския екип. Чрез единни стандарти, ясно дефинирани цели и систематизиран подход, тя подпомага треньорите в тяхната работа, осигурява последователност и насърчава постоянен обмен на знания и добри практики.

ПЛАНИРАНЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ НА РАБОТАТА В НАЦИОНАЛНИТЕ ОТБОРИ НА БЪЛГАРИЯ ПО ПРОГРАМА „РАЗВИТИЕ“

ПЛАНИРАНЕ НА СЕДМИЧНИ ТРЕНИРОВКИ И МАЧОВЕ

1. Правилното планиране на тренировките и подготовката за мачовете е фундаментален елемент в работата на всеки треньор. То осигурява яснота, структура и последователност в процеса на обучение, като гарантира, че всяка седмица състезателите развиват нужните умения в правилния момент и с правилната интензивност. Добре изготвеният план позволява оптимално разпределение на натоварването, създава баланс между техника, тактика, физическа и психическа подготовка и дава възможност за целенасочено развитие на отбора и индивидуалните качества на играчите. За треньорите това е инструмент за анализ и самооценка – показва до каква степен са реализирани поставените цели и къде е необходимо коригиране или акцентиране в следващите седмици/лагери.
2. Всеки национален треньор към БФБ трябва да изготвя план за работа, който ще бъде изпращан и кординиран с Директор програма „Развитие“ Пини Гершон и Главния треньор Людмил Хаджисотиров- udo_8@yahoo.com . Това е задължителна част от организацията, тъй като позволява планиране и структуриране на тренировъчния процес в съответствие с игровия цикъл, периодизацията и приоритетите за конкретната възрастова група. Седмичното/месечно планиране помага на треньора да прецени акцентите в работата си, да разпредели правилно натоварването и да създаде последователност в развитието на състезателите. Обичайно анализът и изготвянето на седмичния план (или за уикенд камп) отнема около 60–90 минути, а детайлната подготовка на всяка тренировка – приблизително половин час. Освен това, ще провеждаме треньорски срещи (може и онлайн), на които ще коментираме планирането за седмицата/камп, организацията на работата и основните акценти за отбора. Тези срещи ще служат за обмен на опит, уеднаквяване на методиката и надграждане на цялостния процес.
3. Тренировките всяка седмица/лагер трябва да покриват основните изисквания на играта, обучението и фундаментите. Упражненията и средствата могат да се сменят, но основните принципи и насоки се повтарят постоянно и системно. По-голяма честота на трениране на елементите ще доведе до по-бързо изграждане и развиване на правилните навици както на състезателите, така и на отбора като цяло. Тук спадат и индивидуалните занятия, работа върху техническите фундаменти, както и развитието в следствие на специфични умения. Работата върху техническите умения е винаги приоритет независимо от периода на

годината. Съотношението с тактическата работа (групова и отборна) варира с всяка отделна възраст и периода от календара (в програмните задачи по възрасти е описано подробно).

ТРЕНИРОВКИ – ПЛАНИРАНЕ, СТРУКТУРА И ИЗИСКВАНИЯ

1. Като треньори трябва да сте организирани и да имате способността да планирате, анализирате и предвиждате неща. В работата с националните отбори искаме да изграждаме играчите и стила с по-дългосрочен акцент от седем години по модела на г-н Пини Гершон. Трябва да имате написан план за седмицата/лагера по дни с основните неща за трениране (пример в следващите страници), както и написан и добре премислен план за всяка тренировка (който да е с вас по време на тренировката). Препоръката ни е да си пазите плановете за да имате история и да може да се връщате назад за да ги анализирате и оценявате. Добре е като *back up* да си пазите нещата и на компютър. Не трябва да идвате в залата без написан план или да „импровизирате в залата“ – това е гарантирана рецепта за неефикасност. Плановете се координират и обсъждат с Директор „Развитие“ и с Главния треньор на националните отбори.
2. Пишете си предварително игровите състави и се опитвайте да прогнозируете колко точно играча ще участват в тренировките. Водете си списък с посещенията за всяка тренировка, седмица/камп и накрая на цикъла калкулирайте кой колко тренировки е направил. Това помага в анализа.
3. Важно е да работите по двойки на терена при всяка възможност. Това помага много и позволява да се набляга повече на детайлите. Когато има игра или упражнения с контакт, единия треньор може да отговаря за нападението, другия за защитата. Помощник треньора трябва **да е активен** винаги и да си разпределяте ролите. Ще включваме и допълнително помощник треньори за помощ, обучение и развитие.
4. За целта трябва минимум половин час преди тренировката да сте в залата за да се обсъди плана и кой треньор с какво ще се занимава и за какви упражнения ще отговаря за да няма разминаване. Още по-добре е предварително да си изпращате плана за тренировката на другите треньори за да има синергия в работата.
5. Бъдете винаги със спортна екипировка на националните гарнитури.
6. 15-20 минути преди началото на тренировката трябва всички да са на терена или отстрани и да загряват, както и да работят индивидуално върху уменията си.
7. Задължително ги карайте да се преобличат преди и след тренировката в съблекалните и ги връщайте ако трябва (поне по-големите). Трябва да има ред и дисциплина във всички национални отбори.

8. Ако някой закъснее за тренировка без да ви е уведомил предварително (или без уважителна причина) трябва да има наказание/санкции. Трябва да има стандарти и всички да бъдат държани еднакво отговорни.
9. Преди началото на тренировката ги събирайте в центъра и им казвайте с няколко думи какво ще тренират и какви ще са акцентите. Ако има нещо ново им го чертайте на дъската.
10. По време на тренировката им чертайте преди някои от упражненията какво ще правят за да свикват с този начин на работа, визуализация и изисквания. Късо и ясно, но се изгражда навик.
11. Имайте ясни обяснения и изисквания и ги гонете в изпълнението им.
12. Накрая на тренировката след като ги съберете им кажете накратко как е минала тренировката от какво сте доволни и от какво не и винаги завършвайте позитивно (естествено има и изключения някой път). Изчакайте да направят стречинг, ако трябва говорете с някой от тях и не си тръгвайте веднага и преди тях. Направете и кратък анализ на тренировката с другия/те треньори.
13. Когато критикувате го правете по „начина на сандвича“. Първо отправете похвала за каквото има нужда, после обяснете каква е градивната критика и завършете позитивно. Има моменти в които трябва да се отправя и директна критика, но винаги да е градивна.
14. Трябва да има ВИСОКО НИВО НА ДИСЦИПЛИНА във всичко за да има успех/резултат!
15. Тренировките трябва да имат плътност и интензивност!
16. Трябва да се работи здраво, умно и отговорно, но да има и НАСТРОЕНИЕ и ЗАБАВЛЕНИЕ! Намерете баланса!
17. Имайте еднакъв критерии към играчите за да бъде честно, но имайте различен подход към тях спрямо индивидуалните им характеристики, поведение и старание.
18. **Бъдете изискващи към играчите, спирайте и коригирайте грешките им**, но се въздържавайте от обидни определения и нецензурен тон!

КАКВА Е СТРУКТУРАТА НА ТРЕНИРОВКАТА?

1. Първо се прави *dynamic warm up/stretch* за да се подготвят телата и да могат играчите да влезнат на скорост в упражненията след това. **Статичен стречинг не се прави в началото на тренировката** (ако някой има въпроси по темата може да говорим). Трябва да се изцежда максимума от всяка тренировка и минута и да има много добра плътност. Ако има неща, които могат да се свършат извън терена ги правете за да имате повече време на игрището. В плана си пишете упражненията за време и се опитвайте да го следвате. С опит ще усещате и кога да приспособявате/адаптирате някои неща. Имайте хронометър и време за почивките. Обикновено за 1 до 2 минути и със свирка се дава сигнал за събиране.

2. В първата част от тренировката се работи повече за техника/умения/стрелба. Там се прави и 5:0/4:0 (и т.н.) тактика или спейсинг (при по-големите), както и организация на бързата атака без защита. Редувайте ги, не може всичко на куп.
3. В основната част от тренировката може да има едно упражнение на скорост с числено преимущество или за бърза атака, което и да е вработващо с контакт. Основната част трябва да има не повече от два акцента. Например, 4x4 SHELL DRILL на половин игрище и после с транзиция и след това 5x5 със задачи и резултат. Това може да е с 2 транзиции, с 3 транзиции или до кош. Но е хубаво винаги да има контрол, освен интензитет и игра. Ако търсите повече баскетболно-специфична кондиция, тогава може играта с контакт да е с по-малко нахвърляне и по-малко време за корекция.
4. Искане да тренираме и играем на скорост като стил. Вкарвайте между 8 и 12 секунди за нападение в упражненията и игрови ситуации. Трябва да могат да боравят много добре с топката на скорост, както и да взимат бързо правилните решения под напрежение.
5. Тренировката трябва да завършва в позитивна градация. Важно е накрая на заниманието да играят 1 срещу 1 в различни варианти. Да имат четири секунди за атака и взимане на решение+ създаване на дистанция за стрелба. Може да се правят и игри за стрелба, упражнения за бърза атака до даден отборен резултат и т.н.
6. След тренировката кратък разбор и стречинг. С това изграждате и професионален навик, отношение и менталитет.
7. Ако се вкарва нещо ново в тактически план (нова защита или система в нападение) по-добре им го обяснете предварително (в съблекалнята или в треньорската стая/хотела) за да не губите време от тренировката.
8. В началото на плана пишете основните си задачи и след това структурирайте частите на тренировката. Не претрупвайте плана за да имате време за работа, и изпипване на детайлите. Хубаво е като честота на трениране на даден елемент да е поне 2 пъти седмично – тоест ако искаме TRANSITION DEFENSE се тренира вторник и четвъртък. Същото се отнася и за техническите елементи. Ако лагера е по-къс се адаптира този принцип към времето с което разполагаме и приоритетите за работа в него.
9. Преди почивката за вода е точен момент да правят TFT (Team Free Throw Drill). Вие им задавате колко вкарани отборно + индивидуално и ако са под резултата бягат за наказание. TFT е много добро упражнение от Бостън Колидж (което се прави в много отбори на високо ниво) за наказателни удари под напрежение- ще обясня лично.
- 10. Точкова система и резултат.** За да стават реалистично нещата трябва да се работи с резултат и специфични изисквания. Загубилите отбори или играчи имат някакво санкциониране. Много добра система за броене, която може да се прилага в много ситуации и упражнения е: кош от вътре от линията за три точки се брои за 1, коша зад тройката е 2 точки. Борба в нападение е плюс 1 точка, а

изпуснат наказателен удар и грешка са минус една точка. Това прави тренировките да са по-реалистични и отговарящи на спецификата, изискванията и интензитета на модерния баскетбол. *Когато играят 1 срещу 1 също да бъде с резултат за да се учат да играят за победа и под напрежение всеки път.*

11. Когато тренирате защита може да го правите до 2 или 3 успешни защиты пored за да мине отбора от защита в нападение. Борба в нападение връща резултата на нула. Това изисква много концентрация и усилие и тренира правилната психическа нагласа.
12. Всяко упражнение (особено като е на нула без защита) трябва да завършва с **вкаран кош**. Не може някой да изпуска сам в 3:0 атака и следващата група вече да тръгва- изисквания и детайли! Също така изпуснат lay-up (особено при по-големите трябва да е 5 лицеви опори или отскока за наказание). Трябва да знаят, че има санкция и да са максимално фокусирани в завършващата фаза.
13. Когато се правят 5:0 (4:0 и тн) неща на половин игрище, след стрелба двата гарда могат да бягат до центъра (за създаване на навици за transition defense), а другите да ходят за борба в нападение(да пипнат табло или ринг) и после да бягат до центъра поне. Създаването на правилните навици означава много и трябва да се прави на тренировките с постоянни изисквания.

МАЧОВЕ И СЪСТЕЗАНИЯ

1. Правете си **гейм план** за всеки мач с основните неща, които искате от него. Специфични задачи за нападение и защита спрямо възрастовата група. Винаги го пишете и го поздравявайте за говорене преди мача, както и за „пищов“ по време на мача.
2. **Разбори:** Пишете си основни неща за разбора преди мача, където искате да насочите вниманието на играчите. Правете разборите винаги в съблекалнята, а не в залата (там имат много дистракции и не са фокусирани). След мача важи същото. След победа е важно да има разбор като тогава дори и критиката върви по-лесно. Още по-важно е след загуба да има кратък разбор в съблекалнята, за да видят, че нещата не се подмитаат, а и за да им останат основните забележки в главата до следващата тренировка.
3. Предварително **премисляйте** ротацията и смените си по постове в зависимост от мачовете. Ако мачът е много важен е хубаво винаги да имате поне двама/трима от основните играчи на терена по всяко време. Ако не е от такова значение или е тренировка може да пускате по-голяма ротация. Хубаво е да се поддържа отборния дух и всеки да има някаква роля в отбора (дори и да е по-малка).
4. **Мислете** бързо, но спокойно и се ориентирайте в ситуациите. По някой път може да има нужда да накъсате ритъма и без да взимате тайм аут за да смените психологията и динамиката на мача.
5. Изисквайте от **пейката** да са концентрирани върху играта и да подкрепят отбора и да вкарват позитивно настроение независимо от резултата. Често пом. треньора

може да се грижи и за това. Говорете им, че са „юмрук“ и едно цяло. По време на тайм аут, всички трябва да внимават и да не си говорят и хият отстрани.

6. Когато **тренировките** са добри и интензивни, мачовете стават лесни и са удоволствието и десерта за всички играчи и треньори!

Това са основни принципни неща и фундаменти към които трябва да се стремим. По този начин работата ще е по-ефективна, по-успешна и естествено по-забавна накрая. Ако работим здраво, правилно и умно, резултатите ще дойдат сами във времето!

ЗАЩИТА/ DEFENSE:

ОСНОВНИ НАСОКИ, ПРИНЦИПИ И УПРАЖНЕНИЯ (Повече описано в документа за защитна концепция)

- 1) Комбиниран принцип (хибрид) на агресивна защита и по-събрана (умно) в последните секунди на нападението- транзичия от DENY/PRESSURE defense към PACK LINE defense в отворен стоеж. Искаме отборите ни да играят **първите 14-15 секунди** пресираща/агресивна защита и deny в затворен стоеж, а **последните 9-10 секунди** да минат в отворен стоеж (отворен deny) с повече помощ от силна страна и по-сбита защита (pack line принцип). По този начин комбинираме най-доброто от двете защиты и изграждаме много по-солидна отборна защита, както и правилните навици в играчите (подготвяме ги за водещи роли в националните отбори и на по-високо ниво).
- 2) 1 ON 1 DEFENSE- изграждането на отборната защита започва със солидна игра 1x1 с различните видове, които трябва да се тренират:
 - 1x1 of DENY
 - 1x1 after close out
 - 1x1 transition (half court or full court)
 - 1x1 full court press + half court press drills
 - 1x1- combo drills- комбинирани упражнения
- 3) Техника на защитно придвижване без live защита (slide-run-slide), както и на close out.
- 4) Техника на задгърбване (box out) и упражнения
- 5) 4x4 SHELL DRILL – Ще бъде ключово упражнение за защитни принципи в концепцията на националните отбори, придвижване, отборна защита както и помощ и ротация (1-ва и 2-ра помощ). С него ще тренираме помощ от слаба страна+ротация, както и помощ от силна страна (или фалшива помощ). Има няколко вариации, които трябва да се правят редовно (ще обясня лично). Може да се работи на половин игрище и после да се комбинира с 1-2 транзичии. Хубаво е

повечето упражнения да се правят с вид транзиция за да се развиват навици, да е по-игрово и да се работи върху баскетболно специфична кондиция.

- 6) **TRANSITION DEFENSE DRILLS** – изключително важно като от там започва изграждането на всяка успешна защита. От 3х3, 4х4 до 5х5 като често те започват в хенди кеп ситуации пр. 3х2 в 3х3, 4х3 и минават в 4х4. Тези упражнения помагат и работят много добре за нападението на отбора и взимането на бързи решения под напрежение.
- 7) **4 CORNERS TRAP DRILL (PINI GERSHON)**- много добро упражнение за капани на топката и създаване на грешки. Също така помага на нападението да работи и взима добри решения без паника под напрежение.
- 8) **DENY DRILL**- специални упражнения за играене на изпреварваща-агресивна защита deny на човека без топка.
- 9) Защита на заслони без топка/OFF BALL SCREENS (според принципите от защитната концепция), както и на пресечки (описано+ графики в концепцията за лична защита).
- 10) Защита на заслони с топка и хенд оф при по-големите (BALL SCREEN+ DHO). Това може да се прави с номерация на различните защиты. Например „4“e hedge defense, „5“e flat, „blue“e switch и т.н. Трябва да се изтренират от 2х2, през 3х3, 4х4 с помощ и ротация от слаба страна (на принципа 1-ва, 2-ра помощ) до 5х5. С 1 и с 2-ма играчи в слаба/силна страна. Side P’n’R Defense, както и с пълни смени е изключително важно да се тренира постоянно също със съответните принципи (повече инфо в програмните задачи по възрасти).
- 11) Алтернативни защиты- Зонова защита, както и зонова преса с капани при по-големите. Run and jump с различните вариации е също добра опция.
- 12) Пресираща защита на цяло игрище, която трябва да е основен принцип, стил и стълб в отборната защита на всички отбори в националните гарнитури (основно след кош, наказ. удар, мъртва топка) според защитната концепция. Тя ще създаде лесни кошове, ще вдигне темпото и ще подготви нашите отбори да играят срещу агресивна защита, която се играе навсякъде на по-високо ниво. В началото ще има повече грешки, проявете търпение, защото в дългосрочен план това ще се изплати.
- 13) **ГОВОРЕНЕ И КОМУНИКАЦИЯ**- изисквания и упражнения (ball, deny, помощ, аз и т.н.)

НАПАДЕНИЕ/OFFENSE

ОСНОВНИ НАСОКИ, ПРИНЦИПИ И УПРАЖНЕНИЯ

Искаме според различните възрасти да играем отборен баскетбол следвайки основните принципи за движение на топката и състезателите. Да се използват от всички силните страни на играчите и отборите, но **да се играе правилно и да имаме облик и стил.**

1. Трябва изключително много да се наблегне на индивидуалната работа и като цяло работата за техника и стрелба във всяка тренировка (добре е да се изградят индивидуални програми за допълнителна работа извън отборните тренировки като се обясни на играчите).
2. Да се тренира игра на бърза атака с организация (5-те коридора) и транзиция (secondary break) с различни опции (от 4 out 1 in, и от 5 out системи). Искаме да играем бърз баскетбол и да може да взимаме бързи решения на скорост и да създаваме високо процентни резонни стрелби. *Да се въвеждат упражнения и игри с по-къс часовник за нападение- 8-12 секунди според задачите (Пини Гершон).* При по-малките по-базови принципни неща с организация на коридорите, висок аутлет пас и бягащи крила. Хубаво е да може от там да се влиза директно в системата за нападение (пр. Пасинг гейм, вторична транзиция, флекс и т.н.) Може да се тренира с по-къс часовник за нападение- 12 секунди в едната посока, а в другата с нормални 24 секунди.
3. **Най-важното: ДА СЕ ТРЕНИРА СПЕЙСИНГ** от различни ситуации – 2х0, 3х0, 4х0, 5х0 и със защита после. Това е основата на доброто нападение и обучителния процес от деца до професионалисти в модерния баскетбол. Имаме документ и графики как да се работи и обучава (в следващите страници на методиката). При по-големите ще се работи и **Pick&Roll спейсинг**. На базата на това по-нататък може да се вкарват системи и комбинации.
4. Движение без топка, пресечки и foot work.
5. Постоянно джигинение на топката и състезателите
6. Взимане на решения и четене на сменящи се ситуации
7. Техника на скорост, техника на ловене и подаване (различни видове) и на получаване, спиране и пивотиране, както и различни завършвания към кошa (описано в програмните задачи по възрасти). Да се набляга на еднотаквото спиране повече- jump stop (Пини Гершон).
8. Всеки път, когато играчите получат топката трябва да са заплаха за кошa и да са в TRIPLE THREAT позиция (тройна заплаха гледайки кошa).
9. Много **form shooting** стрелба с изисквания! (с една и с две ръце). Генерално трябва да имате ясни изисквания и да наблягате на детайлите. При стрелбата да се изисква *правилната постановка* и да се учат „отвътре- навън“ да стрелят за да имат добра техника, постановка и постоянство (накрая е приложен документ).
10. Трябва отборите да играят агресивно, умно, отборно, бързо и да се обучат когато трябва да могат да контролират темпото. **Видео анализи** (особено при по-големите) помагат много в това отношение за демонстрация на изискванията и ще ги правим редовно.

ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

1. Много важна работа при подрастващите. Целта е да си развиват физическите качества (във всякакъв аспект) както и да се работи превантивно срещу контузии. Чрез работа за физическа подготовка се изграждат и морално-волеви качества на състезателите. Нещата са взаимосвързани. За да има резултат от тренировките със съпротивление, трябва поне два пъти седмично да се правят като на играчите да се обясни, че са задължителни. Извън сезона може да се работи и 4-5 пъти седмично със съпротивление.
2. Системната работа със съпротивление и тежести, както и кондиционната трябва да се правят на ежедневна и ежеседмична база за да има нужния резултат. Гониме „постоянство пред перфектност“ за да има реалистични резултати.
3. Тази работа трябва да се изпълнява системно и с програма, както в клубовете на състезателите, така и в националните отбори.

ПРОГРАМНИ ЗАДАЧИ ЗА РАЗЛИЧНИТЕ ВЪЗРАСТОВИ ГРУПИ

ПРОГРАМНИ ЗАДАЧИ – U13

Цели:

- Интегриране на индивидуални умения в отборна среда
- Развитие на четене на играта

Техника и фундаменти:

- Комбинирани движения (Crossover + Step-back)
- Развитие на стрелба след дрибъл
- Завършване под натиск

Нападение:

- Cut & Replace
- Motion offense
- Заслони без топка- off ball screens, passing game

Защита:

- Пресираща агресивна защита-Pressure defense
- Помощ и ротации
- Лична защита на зонов принцип (match-up zone pack lane defense)

Физическа подготовка:

- Plyometrics, agility ladder (плиометрика и работа със стълбица за повратливост)
- Core тренировки за ядрото
- Работа със собствено тегло+ съпротивление с ластиси

Психология:

- Подготовка за мачове, фокус
- Справяне с напрежение

Хранене:

- Хидратация, макроеlementи, подготовка преди и след тренировка

Техника за нападение:

1) **Държане** на топката и пазене на топката

- в движение
- след получаване
- при самата стрелба
- при тръгване с дрибъл

2) **Ловене** на топката

- в движение
- в скок

3) **Спиране**

- еднотактово -> след получаване на топката в движение
-> след дрибъл
- двутактово -> след получаване на топката в движение
-> след дрибъл

4) **Пивотиране**

- на място
- след спиране от движение
- след дрибъл

5) **Две крачки**

- след дрибъл
- след получаване на топката в движение

6) **Завършване** от два крака- power lay up

7) **Подаване**

- от място със стъпка -> гръдно с две ръце
 - > с една ръка от рамо (дясна, лява)+ pocket pass
 - > връчване с две ръце (hand off- DHO)
- Подаване с две ръце над глава
 - * *в движение* -> гръдно с две ръце
 - > с една ръка от рамо (дясна, лява)+ pocket pass
 - > “връчване” с две ръце (DHO- hand off)

8) **Дриблиране**

- тръгване с дрибъл (кръстосани крачки) (дясна, лява ръка)
- получаване и пускане на топката за дрибъл в движение (дясна, лява ръка)
- смяна на темпото и ритъма (hesi)
- смяна на посоката -> „предна”
 - > „между краката”
 - > „задно (кръстно) завъртане”- rolling
 - > „зад гърба”
- 2 дрибъла назад+ смяна (спрещу преса)- pull back dribble+ crossover
- движения по права линия(straight line moves)

- смяна на ритъма (hesitation) – inside out (отвътре-навън)
- комбинирани дрибли и ходене с различни видове+ **докосване на пода**

9) Стрелба

- стрелба под коша (дланта към таблото) (дясна, лява ръка)
- след дрибъл
- след получаване на топката в движение
- стрелба от разстояние
- стрелба под коша на другата посока
- *form shooting*- от място с една и с две ръце

10) Стрелба с отскок- one motion shot

- след спиране на дрибъл с един скок
- след получаване на топката в движение и еднотактово спиране
- след спиране след пивотиране (предно, задно)
- стрелба след обръщане (атака на коша и обръщане със заден пивот)
- стрелба с излизане от заслон
- стрелба от наказателната линия (наказателни удари)

11) Финт

- Стрелба (up fake)
- пробив (jab step)

12) Движение без топка

- смяна на посоката
- смяна на темпото на бягане
- лъжливо движение в една посока на две страни
- финтово движение (от топката, към топката)
- сигнализация (показване с ръка посоката за получаване на топката)- „ЮМПУК“ за задна пресечка (back door cut).

Техника за защита

- 1) Техника на придвижване в защитен стоеж във всички посоки
- 2) Техника на кръстосани крачки в защитен стоеж
 - комбинирана техника на придвижване- с прибавни крачки и кръстосани крачки
 - придвижване към състезател, който владее топката и заемане на паралелен защитен стоеж (Close out техника)
- 3) Защита на нападател с топка, който не е започнал дрибъл или го е спрял (пресираща с едната ръка горе, другата пазеща паса, както и огледално на топката)
- 4) Техника на работа с ръцете:
 - при атакуване на топката
 - при дрибъл (пречене с едноименната ръка на дриблиращия+ финтираща стъпка- jab step).

- при пречене на получаване на топката- *DENY DEFENSE*
- „затворен” и „отворен” защитен стоеж
- задгърбване и скачане за отскочила топка

Индивидуална тактика

- 1 : 1 дрибъл с пробив; от пасивна защита до агресивна защита
- 1 : 1 + 1 : 1 взаимодействие със състезател на позиция на централен нападател и избягване за получаване на топката (двойно подаване- give&go)
- 1 : 1 + 1 лъжливо движение и получаване на топката в движение и след спиране
- 2 : 1
- 2 : 2 взаимодействие без ползване на заслони

Колективна тактика в нападение

- контраатака с 3, 4 и 5 състезатели (без и с дрибъл)
- позиционно (постепенно) нападение – движение, подаване, бягане, пробив и стрелба от средно разстояние
- пробив и пас- penetrate and pass (spacing)- 2:0, 3:0, 4:0

Защита

- „човек срещу човек” (лична защита/man to man defense) – близко и далече
- преса
- помощ от слаба страна, помощ от силна страна (фалшива помощ)

ПРОГРАМНИ ЗАДАЧИ – U14

Цели:

- Интегриране на индивидуални умения в отборна среда
- Развитие на четене на играта

Техника и фундаменти:

- Комбинирани движения (Crossover + Step-back)
- Развитие на стрелба след дрибъл
- Завършване под натиск

Нападение:

- Cut & Replace
- Motion offense
- Заслони без топка- off ball screens, passing game
- Базово въведение към заслони с топка- Pick and roll

Защита:

- Pressure defense
- Помощ и ротации
- Лична защита на зонен принцип (match-up zone pack lane defense)

Физическа подготовка:

- Plyometrics, agility ladder (плиометрика и работа със стълбица за повратливост)
- Core тренировки за ядрото
- Работа със собствено тегло+ съпротивление с ластиси и леки тежести

Психология:

- Подготовка за мачове, фокус
- Справяне с напрежение

Хранене:

- Хидратация, макроеlementи, подготовка преди и след тренировка

Техника и индивидуална тактика в нападение

- 1) Държане на топката и **пазене** на топката
 - в движение
 - при пивотиране

- при тръгване с дрибъл
- 2) Ловене на топката в движение от различни ъгли
 - особено внимание при дълги подавания за контраатака (при присъствие на защитник)
 - 3) Спиране
 - след получаване на топката в движение
 - заемане и акцентиране на „triple threat” позиция – тройна баскетболна позиция (финт за стрелба, пробив и пас)
 - 4) Пивотиране
 - след спиране и получаване на топката след движение
 - след спиране на дрибъла
 - 5) Две крачки
 - баланс, издръжливост и еластичност в момента на получаване на топката
 - зиг заг крачки (евро стъпка/eurostep)
 - полукрачка – първа крачка
 - 6) Подаване в движение
 - с две ръце гръдно
 - с една ръка от рамо (дясна, лява)
 - „push pass”/pocket pass (дясна, лява)
 - бейзболно подаване – на разстояние по-голямо от 8 – 10 м
 - подаване с две ръце над глава
 - 7) Дриблиране
 - получаване и пускане на топката за дрибъл в движение (дясна, лява ръка)
 - тръгване с дрибъл („кръстосани” и „директни крачки”) (влизане в директни крачки след широка смяна)
 - смяна на посоката и ръцете широко („предна” смяна, „между краката”, „зад гърба”, със завъртане – ролинг, комбинирано със смяна на темпото)
 - дрибъл назад с бърз старт за движение напред с дрибъл (pull back crossover) с пазене на топката със сгъната в лакетя ръка
 - движения по права линия (straight line moves)
 - смяна на ритъма (hesitation) – inside out (отвътре-навън)
 - комбинирани видове дрибъл и смени на посоката
 - 8) Стрелба
 - стрелба с отскок от средно разстояние (след скок и след дрибъл) от еднократно спиране- one motion shot
 - стрелба с отскок след пивот
 - стрелба след обръщане/завъртане (атака на коша с гръбна техника и заден пивот- spin move)
 - стрелба под коша от другата (обратната) страна:
 - o а) reverse lay -up (с външна ръка)

o b) lay back (с подминаване с вътрешна ръка)- Kyrie Irving move

9) Движение без топка

- лъжливо движение в една посока на две страни
- „L” движение
- сигнализация, показване с ръка на свободната страна- “Fist” for backdoor
- финтово движение – от топката, към топката
- към топката / от топката -> техника на поставяне на заслон
-> насочване с дрибъл към заслона
- отваряне и поставяне на тялото за получаване на топката (демаркиране)

ЗАЩИТА

- техника на придвижване в защитен стоеж във всички посоки
- техника на кръстосани крачки в защитен стоеж
- придвижване към състезател, който владее топката (close out technique-stutter step)
- работа на ръцете спрямо топката в различни ситуации
- пазене на състезател без топка и поставяне на тялото така, че от всички позиции да вижда топката и състезател, който пази (позиция „man with two pistols”)
- „затворен” и „отворен” защитен стоеж
- поставяне на състезател в позиция за пресичане получаването на топката (deny defensive stance)
- Защита на заслони без топка- off ball screens defense

ТАКТИКА

Индивидуална и групова

- 1 : 1
- 1 : 1 + 1 лъжливо движение и получаване на топката
- 2 : 1
- 2 : 2 движение, лъжливо движение, пивот и бягане (игра без заслони)
- 2 : 2 с използване на заслони
- 2 : 2+1
- 3:2
- 3 : 3 без и с използване на заслони
- transition 3 : 2 (2 : 1) в едната посока са 3 : 2, а на връщане са 2 : 1

Колективна тактика

- контраатака в ситуации с 2, 3, 4 и 5 състезатели > с дрибъл (през средата и леко в страни)
- с къси подавания (по крилото основно)
- въвеждане постепенно на все по-голям брой защитници
- игра срещу преса след „мъртва топка“
- преса (атака на топката и на най-близките подавания)
- игра в позиционно (постепенно) нападение
 - движение
 - пробиви
 - взаимодействие след пробив
- взаимодействие на игра с трима състезатели
- взаимодействие без състезател в наказателното поле
- помагане в защита между състезателите най-близко до топката

СПЕЙСИНГ:

2:0, 3:0, 4:0- пробив и отклоняване (Drive and kick)

ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

- стартова бързина
- сръчност
- сила – с тежестта на собственото тяло
 - полуклек
 - клякане
 - коремни мускули (горни и долни)
 - гръбни мускули
- използване на леки ластици за съпротивление, както и леки медицински топки

ПРОГРАМНИ ЗАДАЧИ -> 15-16 годишни

Продължаване на работата върху техническите фундаменти на играта като основна задача.

- при дрибъла добавяне на по-сложни комбинирани дрибли за създаване на добри ситуации, пространство и преимущество.
- при пасове- „зареждане“ на играч на нисък пост- wrap around pass+ fake
- акцентиране основно на пасове с една ръка с по-малка подготовка и най-вече „rocket pass” дрибъл.

Цели:

- Тактическа зрялост
- Оптимизация на физически и ментален капацитет

Техника и фундаменти:

- Умения за създаване на пространство
- Стрелба от тройка в ритъм
- Игра с контакт

Нападение:

- Secondary break- Транзиция преливаща в различни опции и срещу различни защити, но с общо начало (П. Гершон).
- Motion offense (вариации)
- Сетови нападения (избрани схеми)

Защита:

- Цялостен натиск
- Комбинирани защити (man-zone)
- Scout-based защита
- Въвеждане на алтернативни зоновы защити

Физическа подготовка:

- Сила (включване на базови тежести и много ставни упражнения)
- Гъвкавост и мобилност

Психология:

- Самоосъзнаване и лидерство
- Индивидуални цели и отговорност

Хранене:

- План за хранене около мачове и пътувания

ГРУПОВА ТАКТИКА

Фаза на нападение

- 1) 2 : 2 взаимодействие с двойно подаване без използване на заслони (набляга се на лъжливото движение и пивотиране с топка)
- 2) Използване на заслони без топка- cross screen, back screen, flare screen, baseline exit, flex screen, down screen
- 3) 2 : 2 „pick and roll”
- 4) 3 : 2 „handicap” нападение с намален брой нападатели контраатака в ситуации с числено превъзходство в нападение
- 5) преход 3 : 2 >> 2 : 3 и 4 : 3 >> 3 : 4
- 6) 3 : 3 на цяло игрище
- 7) 3 : 3 + 1 на цяло игрище – движение и търсене на позиции за получаване на топката
- 8) сработване с центъра в позиция по-близо до коша

Фаза на защита

- 1) защита на „pick and roll” – в ситуация 2 : 2
 - придвижване (излизане) пред заслона- hedge
 - изскачане на посоката на дриблиращия и връщане към своя играч (състезател)- Hard Hedge and recover
 - агресивна смяна- hard hedge+ switch
- 2) защита от контраатака в „hendicap” – ситуация- 4:3-4:4 5:4-5:5
- 3) „усмиряване” на нападението
- 4) „капан”
- 5) „ротация” (смяна на местата)- след помощ в защита- първа и втора помощ
- 6) действия „помогни и се върни” – „help and recover” (възстановяване на защитна позиция) от **силна страна** и **help the helper (помощ на помагащия)** от слаба страна.
- 7) „помагане” с трети състезател- първа и втора помощ от слаба страна+ ротация
- 8) сработване в пазене на силен център под коша+ опции за дублиране (по крайна линия на базата на нашата концепция с първа-втора помощ)
- 9) задгърбване и борба за отскочила топка
- 10) говорене и комуникация в защита- високи изисквания
- 11) защита на заслони без топка- напреднала фаза

КОЛЕКТИВНА ТАКТИКА

Фаза на нападение

- 1) контраатака/бърза атака
 - през средата (единия висок като - first trailer- rim runner)

- с дрибъл
- къси подавания
- дълги подавания
- по страничната линия (по крилото)
 - с дрибъл
 - къси подавания
 - дълги подавания
- 2) „скоростна“ (за определено време)+ вторична/ secondary break
- 3) игра срещу индивидуална/лична защита
 - схема 1 – 2 – 2
 - схема от 1-4
 - схема с един център/висок- 4 out, 1 in offense
 - схема с 5-ма играчи по периметъра- 5-out offense
- 4) нападение срещу зонава защита
 - срещу 2 – 1 – 2 (2-3)
 - срещу 1 – 2 – 2
- 5) нападение срещу зонава преса (принципи)- Zone press break
- 6) нападение срещу преса (при вкарване на топката в игра)- Press break
- 7) вкарване на топката в игра под коша (2 варианта)
- 8) организация и нареждане на състезателите при начална „спорна топка“
- 9) вкарване на топката в игра от страничната линия(1-2 варианта)

Фаза на защита

- 1) спиране на контраатаката- transition defense
 - скачане в нападение (борба в нападение)
 - агресивна игра в предно поле и пречене на първото подаване- press and deny
 - затваряне линията на движение на нападателя
 - фаулиране (тактически лични нарушения)
- 2) „широка“ агресивна индивидуална защита
- 3) „близка“ индивидуална защита с агресивна игра срещу нападател с топка
- 4) Преса
 - на цяло игрище
 - на 3/4 игрище
 - след вкаран кош
 - след прекъсване на играта
- 5) „зона“ (два варианта на защита) с възможност за организиране на „капан“ (trap) в ъгъла
 - игра в зона 2 – 1 – 2 (2-3)
 - игра в зона 1 – 2 – 2

- 6) зонова преса (1 вариант) в комбинация със зонова защита или връщане в лична като опция

ПРОГРАМНИ ЗАДАЧИ -> 18 – 20 години

Продължаване на работата върху техническите фундаменти на играта като основна задача.

- при дрибъла добавяне на по-сложни комбинирани дрибли за създаване на добри ситуации.
- пасове- „зареждане“ на играч нисък пост- wrap around pass+ fake
- работата почти се уеднаквява с ниво мъжки отбор
- увеличаване и усложняване на тактическата работа

Цели:

- Подготовка за преход към мъжки баскетбол
- Специализация и роля в отборна система

Техника и фундаменти:

- Усъвършенстване на силните страни
- Прочит на ситуации (pick & roll read, help read)
- 1-на-1 и 2-на-2 решения, хендикеп ситуации и решения до 5:5

Нападение:

- Владееене на set plays
- АТО ситуации (след таймаут и мъртва топка)
- Контролиране на темпо и разпределение на роли

Защита:

- Скаутинг на противник
- Ротации, комуникация, преходи

Физическа подготовка:

- Индивидуални силови програми
- Възстановяване и превенция от контузии

Психология:

- Професионална нагласа
- Целеполагане, устойчивост

Хранене:

- Персонализирани препоръки спрямо роля и интензивност

ГРУПОВА ТАКТИКА

Фаза на нападение

- 1) Използване на заслони без топка- cross screen, back screen, flare screen, baseline exit, flex screen, down screen, pin down options
- 2) 2 : 2 „pick and roll”- P’n’R SPACING срещу различните видове защита- от 3:3 до 5:5
- 3) 3 : 2 „handicap” нападение с намален брой нападатели
контраатака в ситуации с числено превъзходство в нападение
- 4) преход 3 : 2 >> 2 : 3 и 4 : 3 >> 3 : 4
- 5) 3 : 3 на цяло игрище
- 6) 3 : 3 + 1 на цяло игрище – движение и търсене на позиции за получаване на топката
- 7) сработване с центъра в позиция по-близо до коша- feed the post, специализирани пасове. Използване на финт+пас!

Фаза на защита

- 1) защита на „pick and roll” – в ситуация 2: 2
 - придвижване (излизане) пред заслона- hedge
 - изскачане на посоката на дриблиращия и връщане към своя играч (състезател)- Hard Hedge and recover
 - агресивна смяна- hard hedge+switch
 - flat/drop defense на ПР- помощ и ротации от слаба страна с 1 и с 2-ма защитника в слаба страна
 - Push down/Ice defense- обучни и опции
- 2) защита от контраатака в „hendicap” – ситуация- 4:3-4:4 5:4-5:5
- 3) „усмиряване” на нападението
- 4) „капан”
- 5) „ротация” (смяна на местата)- след помощ в защита
- 6) действия „помогни и се върни” – „help and recover” (възстановяване на защитна позиция)
- 7) „помагане” с трети състезател- първа и втора помощ от слаба страна+ ротация
- 8) сработване в пазене на силен център под коша- различни видове дублиране
- 9) задгърбване и борба за отскочила топка
- 10) говорене и комуникация в защита- високи изисквания
- 11) Дублиране на силен състезател на „върха на нападението” + ротации

КОЛЕКТИВНА ТАКТИКА

Фаза на нападение

- 1) контраатака
 - през средата (центъра- first trailer):
 - с дрибъл
 - къси подавания

- дълги подавания
- по страничната линия (по крилото):
 - > с дрибъл
 - къси подавания
 - дълги подавания
- 2) „secondary break” (скоростна, за определено време)
 - транзиция/вторична бърза атака с опции
- 3) игра срещу индивидуална/лична защита
 - схема 1 – 2 – 2
 - схема с един център/висок- 4 out, 1 in offense
 - схема с 5-ма играчи по периметъра- 5-out offense
- 4) нападение срещу зонава защита
 - срещу 2 – 1 – 2 (2-3)
 - срещу 1 – 2 – 2
- 5) нападение срещу зонава преса (принципи)- Zone press break
- 6) нападение срещу лична преса (при вкарване на топката в игра)- Press break man to man
- 7) вкарване на топката в игра под коша (2 варианта)
- 8) организация и нареждане на състезателите при начална „спорна топка”
- 9) вкарване на топката в игра от страничната линия(2 варианта)
- 10) вкарване на система за нападение с различни взаимодействия максимално близо до мъжко/женско ниво
- 11) Специални ситуации

Фаза на защита

- 1) спиране на контраатака- организирана защита в транзиция
 - скачане в нападение (борба в нападение)- баланс
 - агресивна игра в предно поле и пречене на първото подаване- press and deny
 - затваряне линията на движение на нападателя
 - фаулиране (тактически лични нарушения)
- 2) „широка” агресивна индивидуална защита
- 3) „близка” индивидуална защита с агресивна игра срещу нападател с топка
- 4) Преса
 - на цяло игрище
 - на 3/4 игрище
 - след вкаран кош
 - след прекъсване на играта
- 5) „зона” (два варианта на защита) с възможност за организиране на „капан” (trap) в ъгъла

- игра в зона 2 – 1 – 2 (2-3)
 - игра в зона 1 – 2 – 2
 - match up зона- започване в зонава формация и минаване в лична защита при сигнал(P'n'R, пресечка, брой пасове като опции за сигнал).
- 6)** зонава преса (1 вариант или 2 варианта) в комбинация със зонава защита или връщане в лична защита.

ПРИМЕРЕН СЕДМИЧЕН ПЛАН ЗА ТРЕНИРОВКИ/МАЧОВЕ

Седмична програма

Брой тренировки: (У19)

- 5 баскетболни тренировки
- 2 фитнеса
- 1 мач срещу Монтана

Защита - основни седмични задачи:

- 1 на 1 deny, close middle – 1 на 1 със затваряне на среда
- Zone press -зонова преса
- Slide with change of direction + agility – плъзгане със смяна на посоката
- Shell – first and second help – шел с първа и втора помощ
- Box out- задгърбване
- Press def – пресираща защита
- Hard hedge switch / Hard hedge – изкачане на ПР
- Zone 2-3 def.- зона 2-3

Нападение- основни седмични задачи

- Ball handling full court – дрибъл на скорост на цяло игрище и завършване
- Spacing 3;0, 4;0- спейсинг 3:0, 4:0
- Transition offense – транзиция в нападение
- Shoot for time + TFT – стрелба за време
- 2:1, 3:2, 4;3, 5;4
- 5:0 + 5:5
- Form shooting

Ден по ден

Понеделник

1. Dynamic stretch
2. Ball handling full court zig zag / straight
3. 3:0 fast break
4. 3:2-2:1
5. 4:3-4:4
6. Shoot for time + FT

Вторник

1. Agility
2. 3 groups close middle
3. 1 on 1 close out / close middle
4. 1vs1 , 2:1, 3:2 , 4:3, 5:4 , 5:5
5. Shoot + FT

Сряда

Почивен ден

Четвъртък

1. Dynamic stretch
2. 5:0 all off + def zone and zone press
3. Deny drill
4. Box out drill
5. 5vs5

Петък

1. Dynamic stretch
2. 5:0 off
3. Spacing 3:0
4. 5vs5 10-15 min
5. Shoot into pairs + FT

Събота

Game vs Montana

Неделя

1. Dynamic stretch
2. Individual practice big/small + form shooting

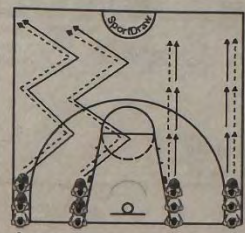
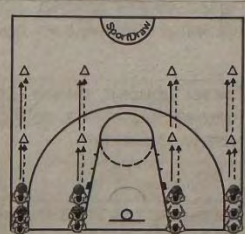
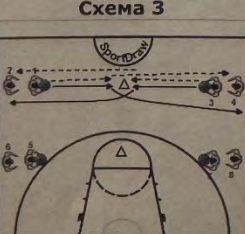
ПРИМЕРНА ТРЕНИРОВКА № 1

ТРЕНИРОВКА № 1

ВЪВЕЖДАЩО-ПОДГОТВИТЕЛНА ЧАСТ

1	Боравене с топка на място и в движение	10 мин.
2	Движение с дрибъл (игра на гонене)	5 мин.
3	Гъвкавост и стречинг (разтягане)	5 мин.

ОСНОВНА ЧАСТ

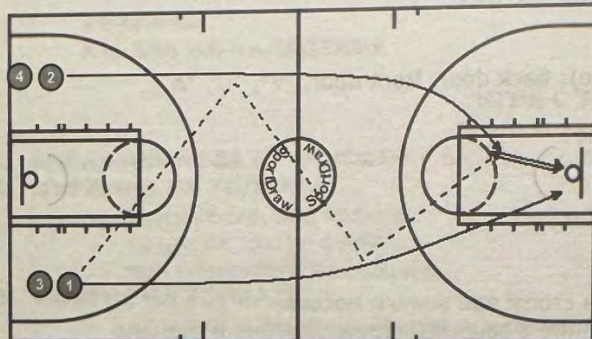
4	Упражнения за еднотактово и двутактово спиране (схема 1)	10 мин.	 Схема 1  Схема 2  Схема 3  Схема 4
5	Спиране и пивотиране (схема 2)	10 мин.	
6	Тръгване с дрибъл, спиране (схема 3)	10 мин.	
7	комбинирано упражнение (схема 4): подхвърляне на топката (автопас), спиране, пивотиране, подаване	15 мин.	
8	Игра щафета	10 мин.	

ЗАКЛЮЧИТЕЛНА ЧАСТ

9	Корекция на стрелбата от място, на разстояние 1-2 м. от коша	10 мин.
10	Разтягане (стречинг)	5 мин.

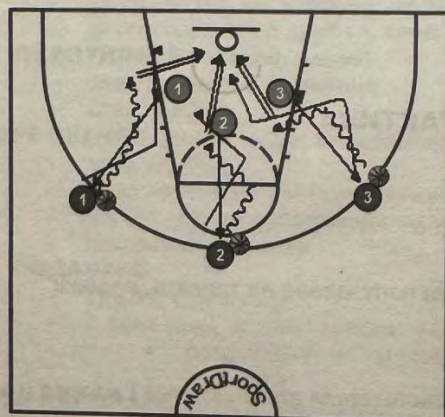
ПРИМЕРНА ТРЕНИРОВКА № 2

ТРЕНИРОВКА № 1



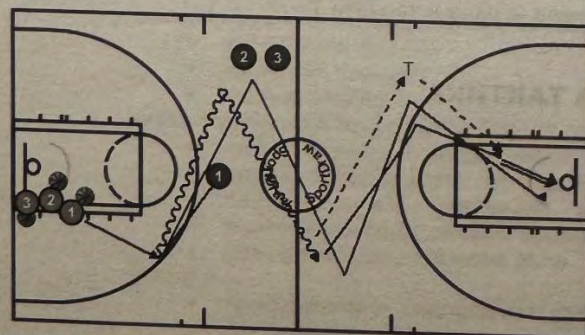
www.sportcode.co.rs

схема 1



www.sportcode.co.rs

схема 2



www.sportcode.co.rs

Схема 3

ПОДГОТВИТЕЛНА ЧАСТ

- 2 : 0, по цялото игрище - (сх. 1)
10 мин.
- разтягане
- гонене по двойки с дрибъл 5 мин.

ОСНОВНА ЧАСТ

- 1 : 1 ; придвижване към състезателя, работа с краката при пивотиране и положението на топката, задгърбване (1/4 игрище) - (сх. 2)
15 мин.
- 1 : 1 + 1, придружаване на нападател с топка, кръстосана крачка, задгърбване (на цяло игрище) - (сх. 3)
20 мин.
- 2 : 1, в колонки, при успешна защита ставаш нападател (без дрибъл, трябва стрелба подкоша) (сх. 4)
20 мин.

ЗАКЛЮЧИТЕЛНА ЧАСТ

- информация: разгръщане на контраатака (ширина, линия на тичане) и влизане в passing game
- 5 : 0
5 мин.

ПРИМЕРНА ТРЕНИРОВКА № 3



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛ
BULGARIAN BASKETBALL FEDERATION

Национален тренировъски семинар
София, 8-9 юли 2023 г.

План за тренировка - 12.09. Понеделник 18:30 - 20:00

ОСНОВНИ ЗАДАЧИ: 1. BALL HANDLING 2. SPACING 3. SHELL 4. Транзиция

I Подготвителна част

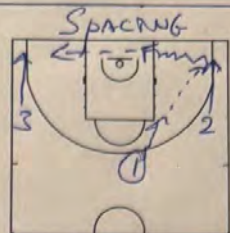
1. Динамичен стретчинг 8'
2. BALL HANDLING - на ула те-
рени: а) ZIG-ZAG б) по права,
малка 10'
3. 5:0 10'
- Set offense + Transition
- 2 → - Flex - 3 side

II Основна част

1. SPACING: 3:0 DRIVE + PASS 15'
 - пробив по краища
 - екстра пас
 - пробив навътре
 - ТФТ (Отборни нападения) + вора
2. SHELL DRILL 15'
 - отиждане към топката
 - филмване помощ от ална страна
 - църва и втора помощ от слаба (+ ротация)
3. Транзиция в защита 15'
 - 9:3 → 11:4 (НАКОИСАР)
 - най-близкия играч топката
 - никога от страничния коридор

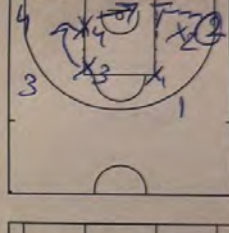
III Заключителна част

- 3x10 вкарани стрелби с бягане по дъгата (TRANSITION)





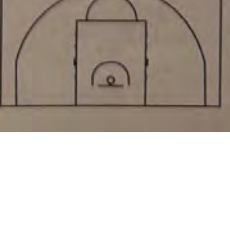











ТРЕНИРОВКА ЗА ФУНДАМЕНТИ НА СТРЕЛБАТА

1. ЦЕЛ И ИДЕЯ

- Специално внимание върху подобрението на фундаментите на стрелбата
- Изискване към правилното изпълнение с по-малък брой играчи на станция
- Стрелби от различни положения и ситуации с надграждане на сложността според състоянието и нивото на умение на състезателите

2. СТРУКТУРА

- Кръгова тренировка на станции
- Всяка станция представлява различни вариации на стрелба с различни изисквания
- Всеки треньор е отговорен за станция и я ръководи по най-добрия начин
- Всички в началото започват с FORM SHOOTING с една ръка на всички кошове за вработване, а после се преминава към станциите.
- Изисквания: при по-големите и тези които могат ръката да е почти права. Сгъвката на лакетя да е на нивото на очите и да се освобождава топката с китка. Набляга се на „release” на топката без да се тласка. При по-малките може леко да се сгъва ръката.

3. ИЗИСКВАНИЯ ПРИ СТРЕЛБАТА

- BEEF (balance, eyes, elbow, follow through) - баланс, очи към мишената, лакет към коша и на 90 градуса и завършване с ръка и китка
- Топката да се държи по начин по който палците образуват буквата „Т“
- Търсим backspin или обратно въртене на топката, което е изключително важно
- Правилна работа с краката и подготовка на стрелбата, леко прикленали с ръцете готови за получаване пред „джоба на стрелбата“
- Взимане на силата от краката и предаване нагоре в едно движение като „обратен водопад“- one motion shot
- Винаги се започва от близо, след това леко се отдалечаваме. По-добре да се учат и тренират да стрелят правилно от близо и средна дистанция, от колкото да стрелят тройки по грешния начин (inside out principle).

4. СТАНЦИИ

A. Form shooting

- На тази станция се работи само върху форм шутинг и фокуса е върху детайлите и правилното изпълнение, не на 100 % върху вкарването (то е следствие).
- Градация: започва се със серии с една ръка по описания начин близо до коша
- След това се минава към форм шутинг с две ръце близо до коша
- Накрая се минава в серии още 1 метър по-назад
- Фокус изцяло върху „освобождаването“ на топката, хватата и техниката. Работи се без отскок!

B. Стрелба в движение

- Нещата от форм шутинг се пренасят към стрелба в движение
- Фокус върху работата с крака и подготовката за стрелбата
- На тази станция се работи повече на групи- ще обясня. Треньора е подавач или се редуват с играчите

C. Стрелба от дрибъл

- Създаване на собствена стрелба от дрибъл
- Стрелба след директен дрибъл
- Стрелба след латерален дрибъл
- Стрелба след скоростен дрибъл