

LBS Vadlīnijas

U13/U14 vecuma grupu basketbolistu apmācība

Vadlīnijas izstrādātas, lai akcentētu svarīgākos uzdevumus jauno basketbolistu apmācībai konkrētā vecuma posmā

Vadlīnijas ir orientieri, nevis konkrēta instrukcija katrai treniņnodarbībai. To iedzīvināšana atkarīga no katra trenera radošās izdomas, izgudrojot konkrētus vingrinājumus, profesionālās prasmes modelēt spēles situācijas un pacietības pieprasot precīzu izpildījumu un labojot pamanītās kļūdas.

Galvenais mērķis – izaudzināt spēlētāju ar stabili ieliktiem meistarības pamatiem, uz kuriem balstīsies visa turpmākā karjera basketbolā.

Uzbrukums

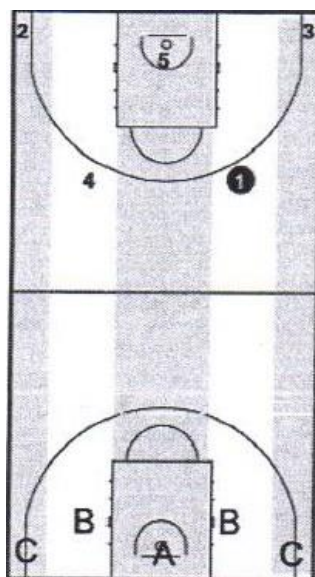
1. Ātrā uzbrukuma pilnveidošana:

* situācijās 2-1/ 3-2/ 4-3;

* ātrā uzbrukuma veidošana arī situācijās 1-1/ 2-2/ 3-3;

* atļaut mest brīvus(!!!) 3 punktu metienus.

2. Ātrais uzbrukums 5-5 (*transition*)



A koridoru ieņem 4. vai 5. pozīcijas spēlētājs – viens no lielajiem spēlētājiem, kurš ir tuvāk uzbrukuma grozam un nav izcīnījis atlēkušo bumbu. Pēc ielaista groza – garais, kurš nemet autu (vēlams, lai autu met 4. pozīcijas spēlētājs)

C koridorus ieņem divi “mazi” 1.-3. pozīcijas (vēlams 2. un 3. pozīcijas) spēlētāji

Vienu B koridoru ieņem spēlētājs, kurš virzīs bumbu uz priekšu – pēc izcīnītas atlēkušās bumbas, pēc “outlet” piespēles, pēc ielaista groza. Pa otro B koridoru virzās otrs garais spēlētājs.

Nominālajiem 4.pozīcijas spēlētājiem treniņprocesā pastiprināti attīstīt 3.pozīcijas spēlētāju iemaņas, paplašinot viņu meistarības arsenālu. Veidot komandas modeli ar četriem ārējiem spēlētājiem un vienu 5.pozīcijas spēlētāju.

5/4/3. pozīcijas spēlētāju darbība postā (“early post up”)

3. “Drive & Kick” (caurgājiens un piespēle)

* izmantojot koridorus

* nostādījums *transition* – visi 5 perimetrā (5-0), ar vienu centru (4-1)

* treniņu procesā pilnveidot arī 2-2/ 3-3/ 4-4

4. “Pass & Cut” (“V – cut”, “L – cut”, “banana – cut”, “back door”, “front door...”),

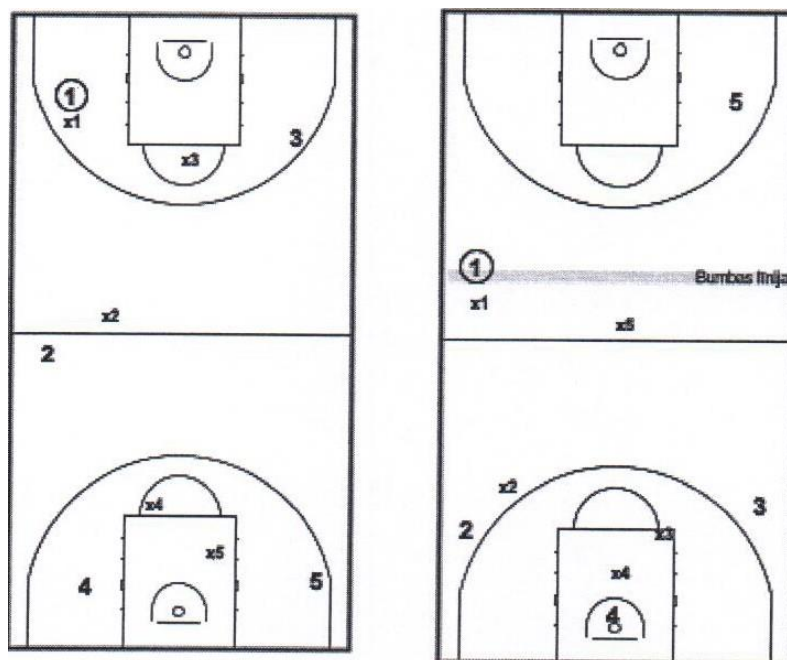
5. U-13/U-14 grupās nelietot aizsegus (ball, back, down screens) un spēli no rokas rokā (hand off), tā pilnveidojot individuālās prasmes uzbrukumā.

6. Cīņa par atlēcošajām bumbām uzbrukumā.

7. Savstarpējā runāšana (uzbrukumā).

Aizsardzība

1. Presings visas spēles laikā:



levērot aizsardzības pozīciju vietas (*positioning*).

Sedzot spēlētāju ar bumbu pa visu laukumu, radot spiedienu uz bumbu ar mērķi nogurdināt pretinieku, izsist uzbrukumu no “spacing”, “timing”. Dezorientēt uzbrukumu, izprovocēt kļūdas, “nozagt” uzbrukuma laiku

Segšana. Spēlētāju ar bumbu – attālums izstieptas

rokas attālums no bumbas, lai var veikt spiedienu uz spēlētāju ar bumbu.

2. Mainīšanās aizsardzībā (“switching game”), ja tas nepieciešams.
3. Savā laukuma pusē pa diviem uzbrukt spēlētājam ar bumbu (“Trap”). U-14 grupā visā laukumā pa diviem uzbrukt spēlētājam ar bumbu.
4. Treniņos pilnveidojam ”switching game” pie aizsegiem, kaut arī paši uzbrukumā tos nelietojam. Arī pie “ball screen switch” aizsardzība ar “hedge” (“step out”), mazais iet pa apakšu.
5. Stiprā - vājā puse aizsardzībā:
 - * veidot izpratni par spēlētāju novietojumu attiecībā pret bumbu,
 - * palīdzība no vājās puses,
 - * pilnveidot treniņos ar “Shell Drill” (palīdzība un rotācijas),
6. Visā treniņu procesā akcentēt cīņu par atlēcošajām bumbām (“Box Out”).
7. Savstarpējā runāšana.

U15 vecuma grupu basketbolistu apmācība

levērot arī U-13/U-14 vadlīnijas. Klāt nāk papildinājumi.

UZBRUKUMS:

1. Ātrā uzbrukuma pilnveidošana situācijās 5-4.
2. Visu pozīciju spēlētāju darbība postā.
3. *Hand off* spēle un PNR
4. Akcentējam cīņu par atlēcošajām bumbām uzbrukumā.
5. Akcentējam savstarpējo runāšanu!!!

AIZSARDZĪBA:

1. Visā laukumā pa diviem uzbrukt spēlētājam ar bumbu ("Trap"),
2. "PNR Hedge", "Flat" – 2-2, 3-3, 4-4 (treniņu procesā), 5-5 komandas aizsardzība.
3. visa veida aizsegi: "Down", "Back", "Cross" utt. bez bumbas, kaut arī uzbrukumā tos nelietojam (lai labāk sagatavotos starptautiskajiem turnīriem).
4. Akcentēt cīņu par atlēcošajām bumbām ("Box Out")
5. !!!RUNĀŠANA!!!

U16/U17/U18 vecuma grupu basketbolistu apmācībai

levērot arī U13/U14/U15 vadlīnijas. Klāt nāk papildinājumi.

UZBRUKUMS:

1. U16 grupā visa veida aizsegi: “Down”, “Back”, “Cross” utt. bez bumbas.
2. U16 grupā darbība pret zonas aizsardzību:
 - a) pa visu laukumu,
 - b) pa puslaukumu,
 - c) pret pozicionālo zonu.
3. U16 grupā “PNR Flat” 2-2, 3-3, 4-4 (treniņu procesā), 5-5 komandas uzbrukums.
4. U17/U18 grupās “PNR Side - Ice” 2-2, 3-3, 4-4 (treniņu procesā), 5-5 komandas uzbrukums.
5. Spāņu PNR 3-3, 4-4 (treniņu procesā), 5-5 komandas uzbrukums.
- 6) Cīņa par atlēcošajām bumbām uzbrukumā,
- 7) RUNĀŠANA!!!

AIZSARDZĪBA:

1. Visa veida zonas aizsardzības:
 - a) pa visu laukumu,
 - b) pa puslaukumu,
 - c) pozicionālā zona.
2. “PNR Hedge” 2-2, 3-3, 4-4 treniņu process, 5-5 komandas aizsardzība:
 - a) “Show”,
 - b) “Trap”,
 - c) aizsargs seko bumbai,
 - d) aizsargs iet savam pretspēlētājam “pa apakšu”,
 - e) aizsargs iet “pa apakšu” gan savam, gan pretinieka spēlētājam.
3. “PNR Flat” 2-2, 3-3, 4-4 treniņu process, 5-5 komandas aizsardzība,
4. U17/U18 grupās “PNR Side - Ice” 2-2, 3-3, 4-4 treniņu process, 5-5 komandas aizsardzība.
5. U17/U18 grupās “PNR Bump” 2-2, 3-3, 4-4 treniņu process, 5-5 komandas aizsardzība.
6. U17/U18 grupās “PNR Triple Switc” 3-3, 4-4 treniņu process, 5-5 komandas aizsardzība.
7. U16/U17 grupās spāņu PNR.
8. U16 grupā SFS (“screen for screener”).
9. Akcentēt cīņu par atlēcošajām bumbām (“Box out”).
10. RUNĀŠANA!!!