

ÇOCUKLAR İÇİN 3X3 BASKET

ANTRENMAN MODELI



Co-funded by
the European Union



You're already here!
BARCEL'HONA
Sports Events



AVRUPA KOMİSYONU'NUN BU YAYININ ÜRETİMİNE VERDİĞİ DESTEK,
YALNIZCA YAZARLARIN GÖRÜŞLERİNİ YANSITAN İÇERİĞİN ONAYLANMASI
ANLAMINA GELMEZ VE KOMİSYON, İÇERİĞİN HERHANGİ BİR
ŞEKİLDE KULLANILMASINDAN SORUMLU TUTULAMAZ.

İÇİNDEKİLER

3X3 BASKETBOLUN TEMELLERİ 4

- GİRİŞ 5TEMEL
- KURALLAR 63X3
- BASKETBOLUN TEMELLERİ 73X3 BASKETBOLUN
- FAYDALARI 8TARİHSEL BAĞLAM
- 8 KAPSAYICI 3X3 BASKETBOL
- 8 İLGİNÇ BİLGİLER 93X3 VE 5'E 5
- ARASINDAKİ FARK 9
-

PEDAGOJİK YAKLAŞIMLAR 10

- 3X3 BASKETBOL ÖĞRETİMİ 11 10
- YAŞ ALTI (U10) 12 12
- YAŞ ALTI (U12) 14 14
- YAŞ ALTI (U14) 17 16
- YAŞ ALTI (U16) 28 18
- YAŞ ALTI (U18) 40

OYUN PRENSİPLERİ 3X3 49

- GEÇİŞ 50
- ARALIK 58 1'E
- 1 63
- EKRAN 67 DEVİR
- ALMA 75 OYUN
- SONRASI 80
- DİĞER FAKTÖRLER 87

KÜLTÜREL ORTAMLAR YARATMAK 88

ÇOCUKLAR İÇİN 3X3 BASKETBOL OYUNUNDA TOPLUM KATILIMI 92

ÇOCUKLAR İÇİN 3X3 BASKETBOL PROGRAMINDA DEĞERLENDİRME VE DEĞERLENDİRME 94

EĞİTİM ÖRNEKLERİ 96

PROJE HAKKINDA 101

ERASMUS+ SPOR HAKKINDA 103

3X3'ÜN TEMELLERİ

1. BASKETBOL

GİRİŞ

Basketbol dünyanın en popüler sporlarından biridir ve insanlar hangi formda olursa olsun onu oynamayı veya izlemeyi severler. Dünya çapında basketbolun, onu geleneksel beşe beş disiplininin ayıran ince ayarlarla çeşitli varyasyonları vardır, ancak oyuncuların topla ve topsuz kullandıkları temel beceriler bozulmadan kalır. Resmi veya gayri resmi olabilen bu varyasyonlar, geleneksel basketbola neredeyse birebir benzer görünür, ancak yapı ve kurallarda farklılıklar vardır. "Sokak basketbolu" gibi gayri resmi basketbol varyasyonları, genellikle hakemler veya diğer görevliler olmadan oyun alanlarında, katı resmi kurallar olmadan oynanır. Öte yandan 3x3, katı kuralları olan resmi bir basketbol disiplini.

Bu varyasyon, her biri üç oyuncudan oluşan iki takımı içerir ve genellikle bir yedek oyuncu da aynı potada oynanır. Takım, 21 sayıyı ilk atan veya 10 dakikalık düzenli zaman periyodunun sonunda en fazla sayıyı atan olursa kazanır.

Genel olarak, 3x3 beşe beş basketbolla top sürme kuralları ve kalecilik, çift top sürme, üç saniye kuralları gibi temel ihlal kuralları da dahil olmak üzere birçok ortak özelliğe sahiptir. 3x3 ayrıca normal bir basketbol sahasının yarısında da kolayca oynanabilir ve 3x3'te yer alan temel beceriler geleneksel basketbola benzerdir. Ancak, iki oyunu birbirinden ayıran bazı önemli yapısal ve kural farklılıkları vardır. Örneğin, geleneksel basketbolla karşılaştırıldığında 3x3'te, oyun içi koçluğa izin verilmez; geleneksel basketbolun beş oyuncusuna kıyasla bir tarafta üç oyuncu vardır; 3x3 hücum şut saati basketbolun 24 saniyesi yerine 12 saniyeye ayarlanmıştır; ve 3x3 oyuncuları geleneksel erkek basketbol müsabakalarında kullanılandan daha küçük, benzersiz bir top kullanırlar. Yukarıda belirtilen yapısal ve kural farklılıklarına dayanarak, takımların stilleri ve skor tercihleri de dahil olmak üzere 3x3'ün oynanışı da çoğunlukla farklı skor kuralları nedeniyle basketboldan farklıdır. Geleneksel basketbolda (*FIBA kuralları) üç sayılık bir yay, 3x3'teki iki sayılık yay ile potadan aynı uzaklıkta olsa da, 3x3 oyuncuları bu şutları daha sık kullanmayı tercih eder çünkü bunlarda daha fazla değer görürler. Geleneksel basketbolda üç sayılık bir atış, iki sayılık yayının içinden atılan bir şuttan yüzde 50 daha değerlidir, ancak 3x3'te yayın içinden atılan bir şut bir sayı değerindeyken, yayın dışından atılan bir şut yüzde 100 daha değerlidir: iki sayı.

TEMEL KURALLAR

3x3 basketbol, net ve öz kurallarla dinamik bir oyun sunmak için tasarlanmış heyecan verici, hızlı tempolu bir spordur ve bu da onu özellikle genç oyuncular için çekici hale getirir. Oyun, 15 metreye 11 metre ölçülerinde, tek bir pota bulunan kompakt bir yarı sahada gerçekleşir. Her takım aynı anda sahada üç oyuncuyla birlikte stratejik rotasyonlar için bir yedek oyuncu bulundurur. Maçlar 10 dakika sürecek veya bir takım 21 sayıya ulaştığında sona erecek şekilde yapılandırılmıştır, hangisi önce gerçekleşirse yoğun ve ilgi çekici bir deneyim sağlar.

3x3 basketbolda sayı yapmak basittir ancak oyuna stratejik derinlik katar. Çemberden 6,75 metre uzaklıkta bulunan yayın içine atılan basketler 1 puan değerindedir ve yakın mesafeli oyunları ve takım çalışmasını teşvik eder. Bu yayın ötesine atılan şutlar 2 puan değerindedir ve uzun mesafeli isabetliliği ve beceriyi ödüllendirir. Belirli faullerden sonra verilen serbest atışlar her biri 1 puan katkıda bulunur ve rakiplerin hatalarından yararlanma fırsatları sunar. Bu puanlama sistemi oyunları rekabetçi tutar ve takımlar şut seçimlerinde risk ve ödül arasında denge kurdukça momentumda hızlı değişimlere olanak tanır.

Oyunun akışı, sürekli aksiyon ve katılımı sürdürmek için tasarlanmıştır. Başlangıçta bir yazı tura atışı, ilk ele geçirmeyi belirler ve açılış oyunu için sahneyi hazırlar. Bir takım sayı yaptıktan sonra, karşı takım topu 2 sayılık çizginin arkasına alarak yeniden başlatır, böylece sorunsuz bir geçiş sağlanır ve oyalanma önlenir. Bir takım savunma ribaundu veya çalma yoluyla ele geçirmeyi başarır, hücum başlamadan önce topu çizginin ötesine taşımalıdır, bu da stratejik hareketi ve takım çalışmasını teşvik eder.

3x3 basketboldaki fauller ve cezalar, itme, tutma veya diğer fiziksel ihlalleri yasaklamak ve adil oyunu garantilemek gibi geleneksel basketbol prensipleriyle uyumludur. Fauller biriktikçe sonuçlar artar: Bir takımın 7. faulünden sonra, karşı takıma iki serbest atış hakkı verilir ve faul yapan takım üzerindeki baskı artar. 10. takım faulünden sonra, ceza daha da dik hale gelir ve iki serbest atış hakkı ve topla oynama hakkı verilir ve bu da oyunun momentumunu önemli ölçüde değiştirebilir.

12 saniyelik şut saati, 3x3 basketbolun tanımlayıcı bir özelliğidir ve her pozisyona aciliyet duygusu katar. Takımlar bu zaman dilimi içinde şut atmaya çalışmalı, hızlı karar almayı, keskin paslaşmayı ve yaratıcı oyunları teşvik etmelidir. Bu kural, takımların topu aşırı tutmasını önleyerek sürekli aksiyon sağlar ve tüm oyuncuların aktif olarak katılımını sağlar. Bu kurallar bir araya geldiğinde, beceri, strateji ve takım çalışmasını vurgulayan canlı, kapsayıcı ve erişilebilir bir format oluşturur ve 3x3 basketbolu oyuncular ve seyirciler için heyecan verici bir spor haline getirir.

3X3 BASKETBOLUN TEMELLERİ

Hücum: Sınırlı sayıda oyuncu olması nedeniyle topsuz hareketler kritik öneme sahip ve açık şutlar için alan yaratıyor. 12 saniyelik şut saati göz önüne alındığında hızlı şutlar olmazsa olmaz, anında karar almayı gerektiriyor. Boyada savunma varlığının azalması nedeniyle top sürme ve pota altında bitirme gibi bire bir beceriler hayati önem taşıyor. Üçgenin gerisinden 2sayılık şutlar daha yüksek değer taşıdığı için dış şutlar öncelikli.

Savunma: 3x3'te savunma yoğun ve amansızdır, hızlı tempoya karşı sürekli iletişim vardır. Takımlar genellikle sınırlı savunma yardımı nedeniyle ekranlarda otomatik olarak geçiş yaparlar. İki sayılık şutlarda dış baskı çok önemli ve basket sonrasında hızlı geçişler topu geri kazanma fırsatı yaratıyor.

Ribaunt ve Geçiş: Hücum ribaundları oldukça değerlidir ve anında ikinci şans gol fırsatları sunar. Savunma ribaundlarından sonra, takımlar oyunu başlatmak için topu hızla yay çizgisinin ötesine taşımalıdır. Sabit pozisyonlar olmadığından oyuncular rolleri akıcı bir şekilde değiştirmelidir.

Toplu Oyun ve İletişim: Hızlı tempolu oyunda avantajlardan yararlanmak için kesin, hızlı paslar olmazsa olmazdır. Kenar çizgisi koçluğu olmadan, oyuncular sürekli iletişim kurmalı ve gerçek zamanlı kararlar almalıdır. Daha küçük sahada uygun aralıklar kalabalığı önler ve hücum fırsatlarını en üst düzeye çıkarır.

Taktiksel Yönler: Hücumda takımlar hızlı şutlara, topsuz hareketlere ve boşluklara odaklanır. Savunmada, hızlı geçişlerle yoğun bire bir kapsama anahtardır. Hızlı geçişler ve etkili tarama şut fırsatları yaratır.

Teknik Yönler: Sürekli defansif baskıyı yönetmek için gelişmiş top hakimiyeti becerileri gereklidir. Hızlı, isabetli bir şut kritik öneme sahiptir, hassas paslar da öyle. Pota yakınında fiziksel avantajlar yaratmak için post oyunu önemli olmaya devam ediyor.

3X3 BASKETBOLUN FAYDALARI

3x3 basketbol, onu dinamik ve kapsayıcı bir spor haline getiren sayısız fiziksel ve zihinsel fayda sunar. Fiziksel Faydalar: Yüksek yoğunluğu kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirerek aerobik ve anaerobik kapasiteyi artırır. Patlayıcı hareketler bacak, kol ve gövde gücünü geliştirirken, hızlı tepkiler koordinasyonu ve çevikliği artırır. Sporun kalori yakma doğası kilo yönetimine yardımcı olur. Zihinsel ve Sosyal Faydalar: Küçük takımlarda oynamak takım çalışmasını ve iletişimi teşvik ederken, hızlı tempo hızlı karar vermeyi güçlendirir. Fiziksel aktivite stresi azaltır ve endorfin salınımı yoluyla duygusal refahı artırır. Erişilebilirliği (minimum alan ve ekipman gerektirir) onu kapsayıcı hale getirerek dünya çapında kentsel sahalarda oyun oynamayı mümkün kılar. Özetle, 3x3 fiziksel zindeliği artırır, bireysel ve taktik becerileri keskinleştirir, takım çalışmasını teşvik eder ve yaygın olarak erişilebilir kalır.

TARİHSEL BAĞLAM

1980'lerde New York, Los Angeles ve Chicago gibi şehirlerdeki kentsel sahalarda ortaya çıkan 3x3 basketbol, sokak basketbolundan resmi bir spora dönüştü. FIBA bunu 2007'de düzenlemeye başladı ve Singapur'daki 2010 Gençlik Olimpiyat Oyunları'ndaki ilk çıkışı önemli bir dönüm noktası oldu. 2012 FIBA 3x3 Dünya Turu, standartlaştırılmış kurallara sahip profesyonel bir devre kurdu. 2017'de Uluslararası Olimpiyat Komitesi, 3x3'ü Tokyo 2020 Olimpiyat programına ekleyerek küresel prestijini artırdı. Günümüzde FIBA'nın puan tabanlı sıralama sistemi, yerel ve uluslararası turnuvalara katılımı teşvik ediyor. Hızlı ve erişilebilir formatıyla 3x3, ulusal takımlar, ligler ve genişleyen FIBA 3x3 Dünya Turu tarafından desteklenerek büyümeye devam ediyor.

KAPSAMLI 3X3 BASKETBOL

3x3 basketbol, farklı oyunculara ve topluluklara uyum sağlayarak kapsayıcılığı teşvik eder. Yarı saha formatı ve küçük takım boyutu, onu farklı beceri seviyelerine ve fiziksel yeteneklere uygun hale getirir. Tekerlekli sandalye 3x3, hareket kabiliyeti ve top sürme için uyarlanmış, Paralimpik bir spordur. Karma cinsiyetli turnuvalar eşitliği teşvik ederken, FIBA ve diğerlerinin sosyal programları, savunmasız gençleri dahil etmek, eğitimi, takım çalışmasını ve entegrasyonu teşvik etmek için 3x3'ü kullanır. Sadece tek bir basket ve asgari alan gerektiren 3x3, ekonomik engelleri azaltarak hizmet alamayan bölgelerde oyun oynamayı mümkün kılar. Çeşitliliğe odaklanan etkinlikler, engelli oyuncuları, risk altındaki gençleri ve çeşitli kültürel geçmişlere sahip oyuncuları bir araya getirerek 3x3'ü sosyal uyum için güçlü bir araç haline getirir.

İLGİNÇ BİLGİLER

3x3 basketbol, Tokyo 2020'de ilk kez Olimpiyat programına dahil edilen ilk kentsel spordur. Hızlı, muhteşem yapısı onu televizyon yayınları için ideal hale getirir. Özellikle NBA ve Euroleague oyuncularını becerilerini geliştirmek için 3x3 turnuvalarında yarışmış ve bu da profesyonel gelişim için değerini vurgulamıştır. Taktik, teknik ve hızı birleştiren 3x3, heyecan verici, erişilebilir bir küresel fenomen olmaya devam etmektedir.

FARK 3X3 VE 5'E 5

RULE	3x3	5v5
HOOP	1	2
COURT	HALF	FULL
PLAYERS	3 per side (+ 1 substitute)	5 per side (+ 1 substitute)
BALL	3x3 Ball (size 6 weighted as size 7)	Women: size 6 Men: size 7
FOUL BONUS	2 foul shots as of 7th foul 2 foul shots plus possession for 10th and subsequent team fouls	2 foul shots for 5th and subsequent team fouls each quarter
PLAYING TIME	10 minutes	4 x 10 minutes
GAME OVER	First team to score 21 points in regular time	N/A
OVERTIME	First team to score 2 points in overtime period	5 minute periods until a winner at end of period
SHOT CLOCK	12 seconds	24 seconds
FIELD GOALS	1 or 2 points	2 or 3 points
AFTER SCORING	No break	Inbound from end-line
POSSESSION	"Check Ball" exchange at top of arc Defence possession	Throw-in Determined by possession arrow

PEDAGOJİK 2.YAKLAŞIMLAR

Bu bölümde basketbolun ve özellikle 3x3'ün pedagojik yönlerine odaklanacağız. Projenin hedef kitlesinin yaş aralığını (9-17 yaş) dikkate alacağız.

U-10 ile başlayıp U-18 ile biten yaş gruplarına basketbol dersi verirken, bu oyuncuların beden ve zihinlerinde birçok değişimin yaşanacağı göz önünde bulundurulmalıdır.

'Çocukların oyundan zevk almasını istiyorsak, onlara topla oynama, bildikleri şeyleri yapma ve henüz ustalaşmadıkları şeyleri deneme fırsatı vermemiz gerekiyor.' (Tetónio Lima, Portekiz Milli Takımı'nın eski antrenörü ve üniversite profesörü)

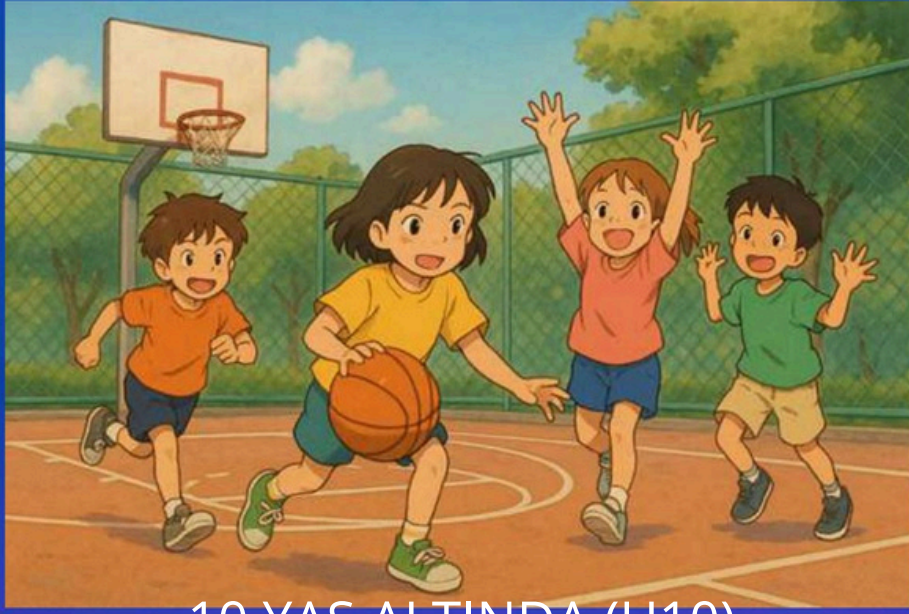
3X3 BASKETBOL ÖĞRETİMİ

10 Yaş Altı ile 20 Yaş Altı yaş grubundaki genç oyunculara 3x3 basketbol öğretirken, 5'e 5 öğretiminin normal sürecinde olduğu gibi temelleri öğretmeye başlamanızı öneririz, bu nedenle kılavuzun bu bölümünün ilk kısmında bunu derinlemesine açıklamayı seçtik.

Ama ilk önce ve en önemlisi, tercihen oyun durumlarında, 1x0, 1x1, 2x1, 2x2, 3x2 ve 3x3'lük bölünmüş egzersizlerde "nasıl oynanacağını" öğrenmek gerekir. Ayrıca, "ne zaman oynanacağını" da anlamak gerekir çünkü oynamayı öğretmek, karar almayı öğretmektir.

5'e 5 oynanan maçlarda çoğu zaman ana hücum hareketleri sadece 3 oyuncu tarafından yapılır, böylece 2 oyuncu geride kalır ve oyuna katılmaz.

3x3'te, sahada sadece 3 oyuncu vardır, herkes her oyunda yer alır. Bu ayrıca oyuncuların topa daha fazla temas edeceği ve 3x3 oynamayı öğrenirlerse, gerekirse 5'e 5 basketbola da kolayca adapte olacakları anlamına gelir.



10 YAŞ ALTINDA (U10)

Öğrenmenin bu aşamasında, koordinasyon becerilerinin geliştirilmesinin bir öncelik olduğuna inanıyoruz. Oyun, öğrenmeyi kolaylaştıran azaltılmış durumlar aracılığıyla tanıtılmalıdır.

Oyunu öğretmek, 'sadece oynayarak oynamayı öğrenirsin' kavramına uymalıdır, ancak bu kavram hiçbir şekilde öğrenme seanslarının 5X5 oyun durumlarından oluşması gerektiği anlamına gelmez. Oyunu öğrenmeye yaklaşmanın basitleştirilmiş ve ilerici yolları vardır, 2X2 ve 3X3 bu yaş grubu için harika seçeneklerdir. Kurallar basit olmalı ve düzeltmeler açıkça yapılmalıdır. Çocukların topu ancak alan ve vücut kontrolüne sahip olduklarında kontrol edebileceklerini hatırlamak çok önemlidir. Bu aşamada, sporla daha ilgili olan aşağıdaki motor eylemlerin geliştirilmesi gerektiğine inanıyoruz: İşbirliği yapmayı, takım oyununu öğrenme, yani oyunun talepleriyle iletişim kurmalarını sağlayan belirli teknik becerileri öğrenme.

Top Sürme

Vücudun top ile defans oyuncusu arasına girmesi kavramına dikkat edin.

1. Sabit ve hareketli sağ ve sol el ile dripling
2. Farklı yönlere, sağ ve sol el ile dripling
3. Farklı uygulama biçimleri kullanılarak yön değiştirerek dripling
4. Çapraz dripling ve direkt dripling başlatma

Şut 1.
Durdurulan pozisyondan şut atmak 2. Top sürme durdurulduktan sonra şut atmak
3. Top sürdükten sonra şut atmak, iki elle şut atmaktan tek elle şuta geçmek 4. Sağ ve sol elle potaya doğru şut atmak 5. Pas sonrası şut atmak ve top sürerken ve top sürmeden kesmek

Pas ve karşılama 1. Göğüs pası ve sekme pasını doğru bir şekilde uygulamak 2. Durmuş ve koşarken göğüs pası ve sekme pasını uygulamak 3. Sahte bir hareketten sonra satranç pası ve sekme pası uygulamak 4. Topu doğru bir şekilde, iki elle, farklı durumlarda, hareketlerde ve yörüngelerde almak

Topla temizleme ve ilerleme kavramı 1. Pas verme ve kesme
2. Topa bakarak (hedef el) pas verme ve ileri koşma
3. Topu temizleme temel kavramı 'boşlukları ve defans markajını arama' 4. Top sürme ve paslaşma yoluyla ilerleme, sahanın koridorlarını kavrama

10 Yaş Altı Yaş Grubuna Yönelik Özet

Odak: Eğlence, temel motor becerileri ve keyif.

Yaklaşım: Oyun tabanlı öğrenme (2X2 ve 3X3'lük basit durumlarda oyun yoluyla öğrenme).

Yöntemler:

- Değiştirilmiş oyunlar ve daha küçük kortlar ve toplar (5 numara toplar) kullanın.
- Keşfetmeyi ve yaratıcılığı ön planda tutun.
- Temel motor becerilerinin (koşma, zıplama, koordinasyon) geliştirilmesi.
- Pas verme, top sürme ve şut atma gibi basit basketbol kavramlarını tanıtmak.

Çevre: Olumlu, rekabetçi olmayan ve kapsayıcı.

Koç Rolü: Motivasyon sağlayıcı ve rehber, katı bir eğitmen değil.



12 YAŞ ALTINDA (U12)

Bu yaştaki gençlerle çalışırken, onların kişiliklerinin oluşumunda belirleyici olan bir sosyalleşme aşamasında olduklarını ve gelişimlerinin sürekliliğinin büyük ölçüde yaptıkları aktiviteden aldıkları hazza bağlı olduğunu aklımızda tutmamız gerekiyor.

Oyunlar, sınıflandırmadan bağımsız olarak, tercih edilen rekabetçi ortamlardır. Çocuklar kazanmayı ve kaybetmeyi öğrenmeli, ancak her şeyden önce oynamaktan zevk almalıdırlar. Çocuk Basketbolunda, sıralama çocuklar için ne bir öncelik ne de bir ihtiyaçtır. Sıralama, her şeyden önce yetişkinleri motive eden rekabetçi bir soyutlamadır.

Temelleri öğretirken, "nasıl oynanacağını" öğrenmek gerekir; oyun durumunda, "ne zaman oynanacağını" anlamak gerekir. Oynamayı öğretmek, karar almayı öğretmektir.

Tüm koçlar önceki aşamaların hedeflerine ulaşıp ulaşılmadığını kontrol etmelidir. Ulaşılmamışsa, her koç programında edinilmemiş içerikle ilgili öğrenme durumları tanımlamalıdır.

Bu aşamada çocukların aşağıdakileri başarması gerektiğine inanıyoruz:

Dripling 1.

Çeşitli aldatmacalardan sonra çapraz ve direkt driplinge başlamak.

2. Yön değiştirmenin ve driplingi durdurmanın farklı yollarında ustalaşın.

3. İlerleme ve koruma driplingi anlarında ustalaşın.

4. Top sürmenin, şut atmak için bir yol olarak kullanımını anlayın.

Şut 1. Pas

ve kesme sonrası değişik açılardan karşılama ve çeşitli şekillerde bitiricilik yapılarak yapılan şut.

2. Driplingi durdurup, pas aldıktan sonra, sol-sağ ve sağ-solda bir veya iki stop yaparak şut atmak.

Pas 1.

Pas, başın üzerinden gerçekleştirilir.

2. Uzun pası tek elle yapın.

3. Derin bir dripling sonrasında pas atmak.

4. "İlk geçiş" hakkında net bir fikir edinmek.

Temizleme ve ilerleme kavramı 1. Açma ve

temizleme, yani korttaki oyun alanının dengeli bir şekilde işgal edilmesi.

2. Yardım durumlarında geri planda kalma bilincini edinmek.

Topu aldıktan sonra ne yapılması gerektiğini anlamak

Oyuncu topu aldıktan sonra her zaman pota hizasında olmalı ve aşağıdakiler arasından duruma ve yeteneklerine göre en uygun hareketi seçerek görüp karar vermelidir:

- Eğer şut atabiliyorsa veya şut atabilecek kapasitedeyse şut atıyor ve ribaundu almaya gidiyor.
- Şut atamıyorsa, boşta olan veya potaya daha yakın olan takım arkadaşını bulup ribaundu almaya çalışıyor.
- Şut atamıyor veya pas veremiyorsa, topu korumak için orta sahaya doğru çalım atıyor ve dripling yapıyor.

Oyuncunun top olmadan yaptığı hareketleri anlamak Alan

kavramı Oyuncular, aşağıdaki hususlara dikkat ederek, toptan ve takım arkadaşlarından uzaklaşarak 4adım mesafede boş alan aramalıdır: daha fazla hücum hareketi ve alanı tanıma, topu temizleme kavramı, topu istemeye ve almaya hazır olma.

Markalama ve savunma kavramı 1. İlk pası

savunmaya başlayın.

2. Pas ve kesmeyi savunmaya başla (ver ve git).

3. Defans farkındalığını edinin ve pekiştirin, topu asla gözden kaçırmayın.

4. Topu kaybettiğinizde hemen tepki verme duygusunu edinin.

Odak: Basketbol tekniklerine giriş, basit taktikler ve kurallar.

Yaklaşım: Oyunlar aracılığıyla beceri edinimi.

Yöntemler:

- Teknik becerileri eğlenceli zorluklarla birleştirin -Takım

çalışmasını ve iletişimi teşvik edin -Durumsal

tatbikatlar kullanın (örneğin 1x1, 2x2, 3x3)

Gelişim: Temel taktikleri (boşluk bırakma, pas seçenekleri, pas ve kesme) tanıtmaya başlayın.

Koç Rolü: Sabırlı, özgüveni besleyen bir kolaylaştırıcı.



14 YAŞ ALTINDA (U14)

Bu aşama, oyuncuların spora yönelimleri, bir takıma bağlılıkları ve bunun gerektirdiği davranışsal sorumluluklarla karakterize edilir. Kronolojik yaş açısından, bu seviyedeki oyuncular 12 ila 14 yaş arasındadır.

Oyun, hem hücum hem de defans sürecinde farklı oyun aşamalarıyla daha organize bir hale geliyor.

Bazı oyuncular biyolojik olgunlaşma süreci olan ergenliğe büyük fiziksel ve hormonal değişimlerle başlarlar.

Genel Amaçlar -

Oyuncuları spora çekmek ve yönlendirmek -

Teknik ve taktik temellerin öğrenimini geliştirmek -“TEMELLER”

- Oyuncuların spora sadakati -

Kulüp ve onu oluşturan unsurlarla eğlenmek ve özdeşleşmek - Sosyal bağlılık.

Fiziksel bileşen - Önceki

koordinasyon becerilerinin geliştirilmesi -hız ve esneklik; - Koşullu

becerilerin geliştirilmesi: direnç çalışmasının başlangıcı (topla ve topsuz); - Güç çalışmasının başlangıcı

- vücut ağırlığı egzersizleri.

Teknik - Taktik Bileşen -Daha zorlu rejimlerde önceki teknik temellerin geliştirilmesi - Farklı ayak hareketleriyle basketeye yakın farklı bitirme tekniklerinin geliştirilmesi (karşı taraf, 1destek, değiştirilmiş adımlar, "zik adımlar, "zıkzak", "geri adım" vb.) -Bireysel hücum taktiklerinin öğretilmesi - 1x1 ve 2x2 egzersizlerine odaklanma - Pozisyonel hücumda, "pas ve kesme ve yeniden pozisyon alma"nın geliştirilmesi ve top sürme sırasında içeri girmeye tepkiler ve dolaylı blokajın tanıtımı (uygunsa) -grup taktikleri

- Fast-Break'in (4 çıkış istasyonu ve koridorların doldurulması) organize bir şekilde geliştirilmesi ve pozisyonel saldırıya bağlanması
- Topla oynayan oyuncular için - tam saha -ve topsuz oyuncular için bireysel savunmanın geliştirilmesi
- Savunma yardımı ve savunma rotasyonları kavramlarına giriş

Psikolojik bileşen

- Eğitimde eğlence ve keyif,
- Eğitim oturumlarına katılım ve dakiklik alışkanlıklarını teşvik etmek
- Eğitim görevlerine olan dikkat süresinin ve konsantrasyonun artırılması

Teknik İçerik

Bu aşamada öğretilecek/geliştirilecek teknik içerik şu şekilde olmalıdır:

Bireysel hücum tekniği

- Temel hücum pozisyonu
- 1ve 2vuruşlu duruşlar ve dönüşler (pivot ayak)
- Sahtekarlıklar (top sürme, pas verme ve atma)
- yakın bitirme ile ilişkili ayak çalışması -yarı kanca vuruşu
- Direkt ve çapraz dripling
- Dripling koruması ve ilerlemesi
- Driplingde yön değiştirme kombinasyonları (ileri, arkadan, bacak arasından ve ters)
- Göğüs pası, baş üstünden 2el ve omuz pası, dripling sonrası 1elle pas,
- Stride release ve çeşitleri (karşı taraf; 1 destek; ters destekler; "eurostep")
- Diğer teknik unsurlarla (top alma ve top sürme) birlikte şut atma

Bireysel savunma tekniği

- Temel savunma pozisyonu
- Savunma kaydıracağı
- Kurtarma adımı
- Kapat

Taktik İçerik Basketbol oynamak için temel teknik-taktik temelleri edindikten sonra, bu yaş seviyesindeki ana hedefler, bireysel tekniği geliştirmeye devam

etmek ve oyunun daha fazla organizasyonu ve yapılandırılması yoluyla taktik prosedürlerin karmaşıklığını artırmaktır. Bu hedeflere ulaşmak için, oyun prensipleri şunlara dayanmaktadır: a) Sürekli olarak savunmadan hücumla hızlı geçişte ısrar ederek, sayısal bir avantajla bitirebileceğimiz durumlar yaratarak, sürekli olarak Hızlı Hücumda oynamaya çalışmak. b)

Hızlı Hücumu pozisyonel hücumla ilişkilendirmek: asla oynamayı bırakma; 1x1'de her zaman SALDIRGAN ol.

c) Pozisyonel hücumda 5 AÇIK (1-2-2) veya 4AÇIK +1İÇERİDE (2-2-1) sistemi: -Top taşıyıcısı topu her zaman en önde ve işaretlenmemiş takım arkadaşına paslar.

- Top taşıyıcısı: İçeriye nüfuz eden pas verir, potaya doğru kesilir ve karşı taraftan açılır; içeri nüfuz etmeyen pas verir, potaya doğru kesilir ve aynı taraftan açılır veya dolaylı olarak blok yapar. - Topu olmayan oyuncu topu uzaklaştırmalı, potaya doğru kesmeli ve eğer topu alamazsa, içeri girip girmediğine bağlı olarak topun yanında veya topun karşısında serbest bir pozisyon almalıdır. d) Sürekli saldırganlıkla TAM SAHA ve ORTA SAHA bireysel savunması - Toplu Oyuncuya (defansif çerçeveleme, mesafe kavramı, pozisyonu geri kazanmak için koşma) ve Topsuz Oyuncuya (pas çizgilerini aşırı işaretleme, topun yanında ve karşı taraftaki kesimleri savunma ve alçak direk savunmasını tanıtma) ve DEFANS YARDIMI VE ROTASYONLARI öğretmek

e) Tüm sahada bireysel savunma -2-1 durumları, savunma agresifliğini, asistleri ve rotasyonları ve kolektif savunma taktik okumalarını artırmak.

Taktiksel bazı noktalar: dört istasyon, koridorlar ve pozisyonel hücumda oyuncular.



5x5'te defans ribaundu sonrası fast-break organizasyonunda 3koşucu (1 merkez ve 2kanat) ve topun hücum a aktarılması sağlanmalı, topsuz 4oyuncunun işgal etmesi gereken bölgeler belirlenmeli ki fast-break (karşı atak) mümkün olduğunca çabuk gerçekleşebilsin.

Hızlı Hücum (Kontra Atak) şu şekilde organize edilmelidir: -Ribaunt'u kazanan

oyuncu, ribaundu basketle çerçevelemeli ve en yakın yan çizgide bulunan takım arkadaşına pas vermelidir - 1. istasyon; - Topa sahip olmayan oyuncular, serbest atış çizgisinin

uzantısı ve savunma bölgesinde yarı saha çizgisinin önünde, her ikisi de yan çizginin yanında olmak üzere 4bölge veya istasyon işgal etmelidir; -Topa sahip olmayan oyuncuların bu "istasyonları" işgal etmesi, bölgelere olan yakınlıklarına göre

belirlenir -en yakın oyuncu istasyonu işgal eder; -Savunma/hücum geçişinde topun transferi, pas veya dripling ile gerçekleşebilir (bir önceki adımda belirtildiği gibi); -Top taşıyıcısı, dripling

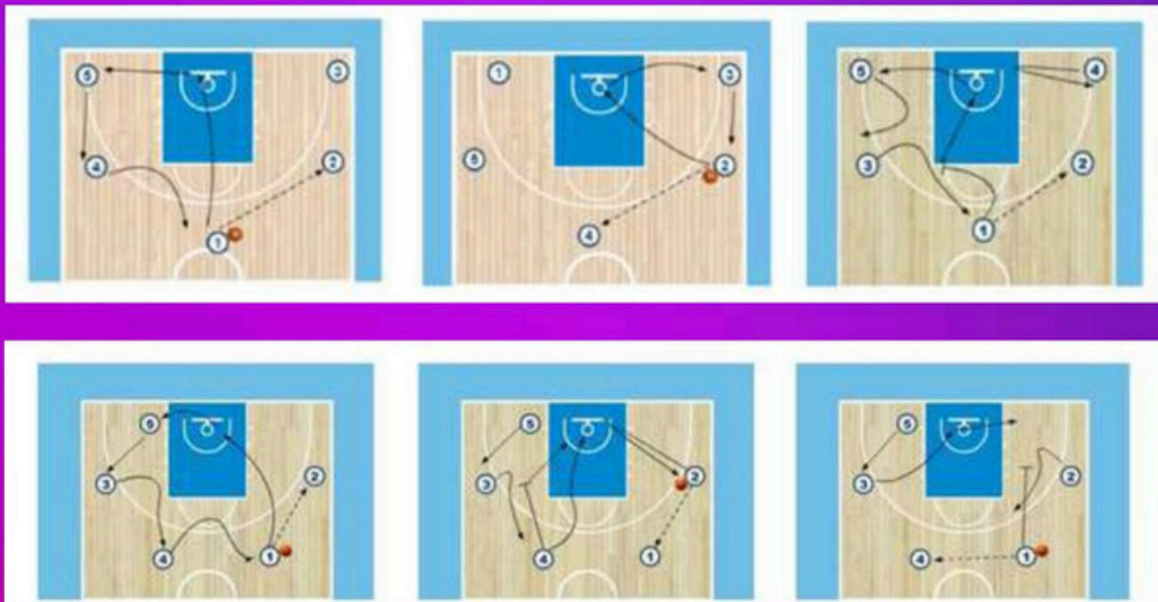
kullanacaksa, bunu orta koridordan, orta koridordan hafifçe pozisyon dışında, hafifçe bir tarafa doğru yapmalıdır;

- 2. istasyona koşan oyuncular, yan çizgi boyunca

tamamen açık bir şekilde koşmalı ve her zaman topu izlemelidir.

- 1. istasyonu işgal eden 4. oyuncu, defans oyuncusunun okumasına bağlı olarak: potaya doğru kesebilir ve topu alamazsa, karşı taraftaki köşede yer açabilir; veya uzak direk pozisyonunu (serbest atış çizgisinin biraz üzerindeki 3 sayılık çizgi üzerinde) alabilir.

- 5. oyuncu, ribaund alan, topun biraz gerisinde, ondan uzakta, orta koridordan aşağı, pota orta koridoruna doğru koşmalıdır, hücum yarı sahasına ulaştığında potaya doğru koşmalıdır. Açık bir sayısal ve/veya pozisyonel avantaj yoksa, oyuncular sahadaki boş pozisyonları işgal etmeli ve pozisyonel atağa devam etmelidir.



Dengeli boşluk doldurmayı garantileyen ve sürekli 1x1 ve 2x2 aksiyonlarına izin veren organize bir hücum sistemi için, antrenmanların bu erken aşamasında "OPEN 5" sistemi (1-2-2 dizilimi) veya "OPEN 4 + 1" (2-2-1 dizilimi) en uygunu gibi görünüyor; ilki, birinci sınıf oyuncuların çoğunlukta olduğu takımlar için, ikincisi ise ikinci sınıf oyuncuların çoğunlukta olduğu takımlar için daha uygun.

Bu ilk düzenlemelere göre, oyuncular birbirlerinden 4metre uzaktadır ve kısıtlayıcı alan serbesttir, bu da oyuncuların topsuz hareketlerle -2x2 aksiyondan kaynaklanan "pas ve kesme" ve 3x3 aksiyondan kaynaklanan dolaylı blokaj (daha yüksek gelişim seviyesindeki sporcular için) -veya topla -1x1 aksiyonlardan kaynaklanan dripling penetrasyonları yoluyla bu alanı kullanmalarına olanak tanır. İstenen bu 1x1, 2x2 veya 3x3 aksiyonların ortaya çıkması için, oyuncuların sürekli hareketini teşvik eden, rasyonel bir alan işgalini koruyan ve sahadaki tüm oyuncuların teknik repertuarlarını kullanarak kolektif taktik durumları çözmek için aynı olanaklara sahip olmasını sağlayan bazı oyun kuralları yaratmak gerekir.

Hücumun akıcılığını ve sürekliliğini sağlayan kolektif hareket, "pas ve kesme" olarak tanımlanır ve şu ilkelere dayanır:

- Topa sahip olan kişi, hemen 1x1 oynamalıdır; 2/3 saniye avantaj sağlamadan topu paslamalıdır.
- Top taşıyıcısının önceliği vardır.
- Topa sahip olmayan oyuncu, savunma yardımını engellemek için rakiplerinin dikkatini doğrudan çekmelidir; bu, kesmeler ve pozisyonel yeniden ayarlamalar kullanılarak yapılmalıdır. Ayrıca, toplu oyuncunun içeri girmesi durumunda, olası yardım için savunmacısından uzaklaşarak tepki vermelidir.
- Pas veren oyuncu, potaya kesmeli veya topsuz en yakın oyuncuyu bloke etmelidir.
- Delici pas, topun derinlik yönünde potaya yaklaşan bir pas olarak tanımlanır.

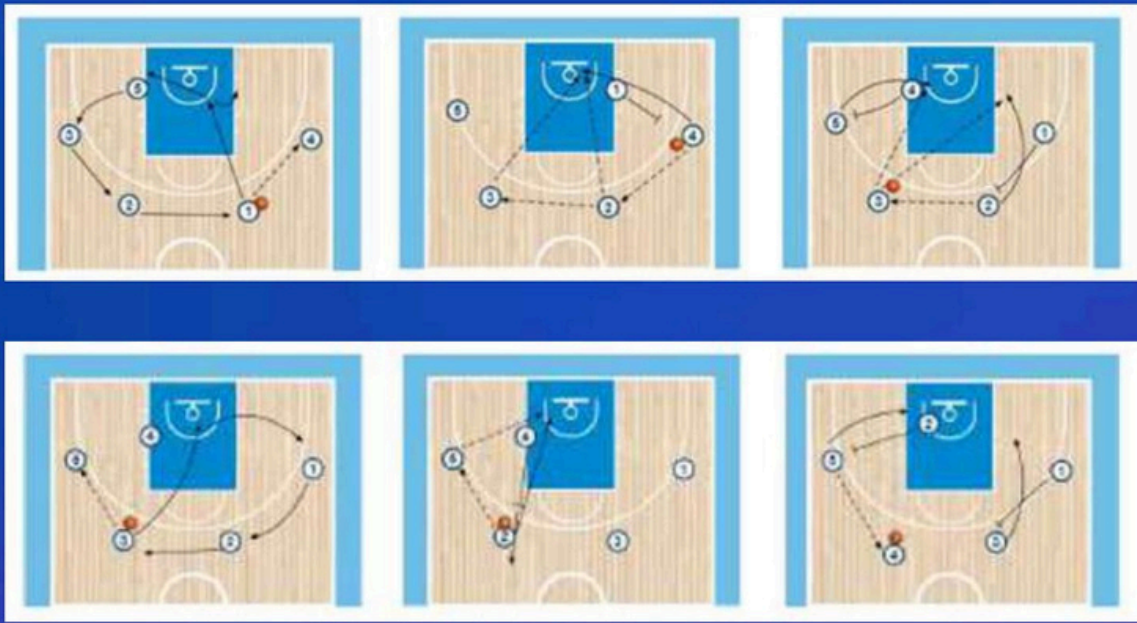
Kes ve karşı tarafa bırak veya dolaylı olarak bloke et (açık 5).

- Pas (Topun potadan uzaklaşarak derinliğine doğru hareket ettiği pas) -Daha önce olduğu gibi aynı tarafa kesip çıkmalı veya dolaylı olarak blok yapılmalıdır (4 açık +1içeride)

- Pas ve kesmeden sonra en yakın oyuncu pozisyonunu geri almalıdır. -Eğer topu alırsa, potayı çerçevelemeli, takım arkadaşının kesmesini aramalı ve/veya 1x1'i kullanmalıdır.

- Eğer (pas çizgisi kapalı) almazsa, bindirme anında hemen arkaya doğru kesmelidir.

Aşağıda, kesmeler ve dolaylı kör perdeler kullanarak pozisyonel bir saldırı için bir öneri bulunmaktadır. Bu önerinin, pas ve kesme durumları ve temizlemeler hakkında önceden bilgisi olan bir takım için uygun olduğunu belirtmek önemlidir.



Bu etabın sonunda oyuncuların şu yeteneklere sahip

olması gerekir: -Hücumu organize ederken oyuncular "açık 5" veya "açık 4+1" sisteminde tanımlanan 5 pozisyonu işgal etmelidir.

- Topa sahipken, pas çizgisi açıkken topu paslamak, sonra potaya doğru koşmak (pas ve kesme), hedef el topu isterken; yol açıksa veya 1x1 durumda savunmacının dengesini bozduktan sonra potaya doğru dripling yapmak; pas çizgileri oluşturmak ve atağı sürdürmek için potaya doğru koşması gereken bir meslektaşının bulunduğu pozisyona doğru dripling yapmak ("temizleme").

- Topa sahip olmadan, hedefli bir şekilde potaya doğru hareket et, yön ve hızını değiştir ve topu alamazsan boş bir pozisyon al; bir pas ve takım arkadaşından kesildikten sonra, boş pozisyona en yakın olan oyuncu opozisyonu almalı, potaya doğru kesmeli ve sonra pozisyonu almalıdır; daha önce tanımlanmış prensiplere göre hareket ederek top taşıyıcısının dripling penetrasyonuna tepki ver; kuralları çiğnemenin, defans oyuncusunun hareketinin yönünde kendini araya sokarak bir takım arkadaşını engelle ve takım arkadaşının ve defans oyuncularının hareketine bağlı olarak pota veya top için aç; -Hızlı hücum durumunda, 3koşu yolunu doldurarak birbirinizden uzaklaşın, pas veya dripling yaparak topu olabildiğince çabuk ilerletin; hızlı hücum için 4çıkış istasyonunu işgal edin; topsuz oyuncular yan çizgi boyunca tamamen açık bir şekilde koşmalı ve topa sahip olan oyuncu topu orta yol boyunca hafifçe bir tarafa doğru sürmelidir; en arkadaki oyuncular (ribaund alan) topun arkasından orta koridordan ama toptan biraz uzakta koşmalıdır; Sayısal üstünlük durumunu okuyun ve savunmacıların pozisyonlarını hesaba katarak bunu mümkün olduğunca çabuk çözmeye çalışın; - Bitiş durumunda, zıplamalı şut, dripling ilerlemesinden sonra ve topu paslayıp aldıktan sonra lay-up şutu ve temel tekniğin varyasyonlarını kullanarak

- alternatif destekler, karşı taraftan (ters lay-up), 1destekte, farklı yönlerde destekle, vb. -potaya şut çekin.

Savunma

Bu seviyede bireysel savunma benimsenmeli ve başka hiçbir savunma türü uygun değildir. Takımın savunma sürecinde amaç, teknik ve taktik savunma temellerini geliştirmek ve oyuncularımızda doğrudan hücum oyuncusunu savunmak için bireysel sorumluluk yaratmaktır. Bu anlamda, belirli savunma prensiplerine her zaman saygı gösterilmelidir.

Top taşıyıcısını savunan oyuncu: -Her zaman topa

baskı yapmalı, savunma yapısını korumalı (iyi temel savunma pozisyonu), kol boyu uzakta durmalı ve dengesini kaybetmeden ellerini kullanarak topa saldırmalı ve eğer aşırı hücum edilirse koşarak yapısını yeniden kazanmalıdır.

- Orta koridordan içeri girmeyi önleyerek, hücum oyuncusunu doğrudan yanlara doğru etkilemek, ancak potaya girmesine izin vermemek - baskıya etki etmek alan.

Topun olduğu taraftaki topsuz oyuncunun savunmacısı: -Kendini iyi bir savunma pozisyonuna

sokmalı, pas çizgisini, özellikle orta koridora dönüşü engellemeli, topu ve doğrudan hücum eden oyuncuyu her zaman görmelidir.

- Pasın ilk çizgilerinde yakın bindirme yapın ve hücum oyuncunuz bu durumda açık olan 6,75 m çizgisinin çok ötesinde almaya çalışmadığı sürece, pasın ilk çizgilerinde yakın bindirme yapın; -Topun olduğu tarafta top olmadan hücum oyuncusunun önüne geçmekten

kaçın; - Penetrasyona en yakın savunma oyuncusu ise yardım edin ve kurtarın - 1. yardım seviyesi Karşı

taraftaki top olmadan oyuncunun savunma oyuncusu şunları yapmalıdır: -İyi bir yardım pozisyonuna geçin (yardım

üçgeni) - Top serbest atış çizgisi uzantısının altındaysa bir ayak pota/basketbol çizgisinde veya

top serbest atış çizgisinin üstündeyse bir ayak kutunun içinde

Atış çizgisinin uzatılması.

- Topun tarafını değiştirmek için pasın ilk çizgisinde kapalı bindirme yapmak; karşı taraftaki oyuncunun önüne kesilmeleri engellemek, hücum oyuncusu kısıtlama alanına girdiği anda temas başlatmak ve her zaman pası engellemek; -Dripling sırasında geçilen defans oyuncusuna yardım etmek ve rekabet durumuna göre serbest oyuncuya geri dönmek.

Savunma bölgesi ve savunma pozisyonu



Sınırlama Bölgesi "Orta Kapat" –Etki Bölgesi "Çizgiye Kadar Git" – Basınç Bölgesi
"Topa Basın"

- A) KISITLAMA bölgesinde savunmacı, saldırganın kısıtlı alana girmesini engellemelidir;
- b) ETKİ bölgesinde, savunma oyuncusu topu yan çizgiye doğru etkilemelidir ve arka çizgi, ortadan içeri girmeyi önleyerek;
- C) BASKI bölgesinde savunmacı topa baskı yapmalı ve topun hücum için daha elverişli alanlara geri dönmesini engellemelidir.

Kolektif bakış açısından, özellikle aşağıdaki durumlarda, daha ileri aşamalarda kolektif savunmanın temellerini oluşturacak bazı prensiplerin tanıtılmaya başlanması önemlidir:

Defans toparlanması -

Taç atışı anında tepki verme kuralları: hücum ribaundu için kim gider (3); defans dengesinden kim sorumludur (2); -Defans ribaundu temelleri: bireysel işaretleyici yok;

tüm defans oyuncularını top çizgisi ile pota arasında; topa en yakın defans oyuncusu kuralı; konuşma, iletişim kuralları.

- Rakibin hızlı hücumu nedeniyle sayıca üstün olduğunda savunma yapmak, özellikle 1x2 ve 2x3 pozisyonlarında;
- Orta sahada

kolektif savunmada, (1) savunma oyuncularının topun hareketine göre hareket etmesini, (2) topa en yakın ilk savunma oyuncusuna yardım ve kurtarmayı ve (3) savunma asistlerini ve rotasyonları devreye sokmak.

Defans asistleri ve rotasyonlar



Defansif pas



Yardım et ve kurtar



Bitiş çizgisi ve rotasyonlar konusunda yardım



Son satırda yardım



3 oyuncunun "altta" rotasyonu 3oyuncunun "üstte" rotasyonu



Savunma "zıplamalar ve savrulmalar"

"Adam adama" tam saha savunması, bir basket atıldıktan sonra benimsenmelidir ve rakibin sıfırlaması gereken diğer durumlar. Bu savunmanın temel amacı

Oyuncuların motor repertuarını, topa baskı yapma yeteneklerini, taktikleri okuma yeteneklerini geliştirmek Rakipte hata yapmaya teşvik etmek ve kolektif bir savunma oluşturmak için önceden tahminde bulunmak ruh.



"Sıçrama ve Değiştirme" savunmasında amaç, top üzerinde agresif olmak ve 2-1'lik bir skor yaratmaktır. kenarda durular.

Bu savunmada etkili olabilmek için bazı ilkelere uymanız gerekir:

-Topun üzerindeki savunma oyuncusu topa baskı yapmalı ve topu kenar çizgiye göndererek hücum

oyuncusunun yön değiştirmesini ve sırtını dönmesini sağlamalıdır;

-En yakın defans oyuncusu 2x1 yapar; topun hareketine ters yönde döner; topa bakan oyuncu rotasyona girer; 3oyuncunun rotasyonu (en geride olanlar sadece dripling yapar ve toparlanır);

Eğer hücum oyuncusu doğrudan ortadan giderse, topsuz en yakın savunma oyuncusu top taşıyıcısına baskı yapmak için "zıplar" ve JSB savunma oyuncusu işaretçileri "değiştirir";

Fiziksel İçerik

Bu düzeyde, aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir: -Önceki

koordinasyon becerilerinin geliştirilmesi - hız ve esneklik; -Reaksiyon hızı,

uygulama hızı (teknik yönlerle ilişkili) ve tekrar hızı (döngüsel, koşu adımının sıklığıyla ilişkili) geliştirilmesi.

-Koşullu becerilerin geliştirilmesi:

Aerobik dayanıklılık çalışmalarının (topla ve topsuz) başlangıcı;

Genel gücü, özellikle dayanıklılık gücünü ve süratli gücü (kas uzama-kısalma döngüsü) geliştirmeyi amaçlayan kuvvet çalışmalarının - vücut ağırlığı egzersizlerinin -başlangıcı.

Eğitim İçin Metodolojik Göstergeler

-Oyun durumları ve özel egzersizler öğretim ve eğitim zamanının dağılımında dengelidir (her biri yaklaşık %50).

Bireysel Tekniklerin (uygulama, "nasıl") oyun içindeki uygulamalarına bağlı olarak geliştirilmesi -Bireysel Taktikler (okumalar, "ne zaman") bu aşamada temeldir:

(1) özellikle potaya yakın şutlarla ilişkili ayak hareketleri, (2) farklı hızlarda, yüksekliklerde ve genliklerde top sürme, koruma ve ilerleme ve yön değiştirme, (3) farklı yer değiştirmeler ve daha fazla yoğunlukla farklı pas tipleri, (4) en çeşitli biçimleriyle adım adım şut ve (5) daha yüksek hızlarda karşılama ve top sürme sonrası sıçrama şutu öğretimi/eğitimi için analitik görevler (1-0 ve 2-0) yoluyla bireysel hücum tekniğinin geliştirilmesi;

Bireysel savunma tekniğinin temellerini öğretmek ve eğitmek için egzersizlerin tanıtımı -topla hücum eden oyuncu; üst markaj, kapalı ve açık; topun yanında ve yardım tarafında defans kesmeleri; yardım ve toparlanma -dripling sırasında/kesme sırasında;

Topsuz çalışmayı 1x1, 2x2, 2x2, 3x3 egzersizlerine bağlayan ve 1x0, 2x0'da öğrenilen tekniklerin uygulandığı egzersizler yoluyla bireysel taktik geliştirmek;

2x2, 3x3 kullanımı, ribaund odaklı oyunları, top hakimiyetindeki değişikliklere tepki vermeyi, hücumda dengeli alan işgalini, 2x2 hücum taktik kombinasyonlarını (pas ve kat, dripling penetrasyonuna tepki verme) ve kolektif savunma prensiplerini azalttı. Savunma-hücum geçişinin yürütülmesinde daha fazla talep olan 3ve 4oyunculu geçiş tatbikatları, yani daha fazla hız, topla ve topsuz, "savunmacıları geride bırakmaya" çalışmak, bitirmede daha fazla etkinlik. 3'e 2sayısal avantaj durumunu öğrenmeye odaklanın.

Yukarıda tanımlanan kurallar/konseptler ile sahanın her yerinde ve orta sahada bireysel savunma öğretilmesi ve geliştirilmesi gereken TEK savunmadır.

Geliştirmeye çalıştıkları fiziksel bileşen için belirli görevlerin kullanımı: -Belirli koordinasyon esas olarak farklı malzemeler, destek yüzeyleri ve hareketler kullanılarak bireysel hücum tekniği ile ilişkilidir; -Reaksiyon hızı, uygulama hızı
- bireysel teknik ve taktikler üzerine eğitim egzersizleriyle entegre edilmiştir -öncelikler olmaya devam etmektedir; -Aerobik dayanıklılık (topla ve topsuz). Aerobik dayanıklılık çalışmasının topsuz olarak, eğitimin sonunda gerçekleştirilen görevlerle başlatılması (örn. 20 dakikalık sürekli koşu; 20 dakikalık fartlet, 2x 15); -Genel güç, özellikle

dayanıklılık gücü ve reaktif güç. Güç için, fiziksel devreler kullanın -haftada iki kez, esas olarak vücudun kendi ağırlığını kullanan egzersizlerle, farklı kas grupları için (üst, alt ve gövde) ve farklı kasılma rejimlerinde (izometrik ve konsantrik). Reaktif güç için, alt uzuvlar için sıçrama ve çoklu sıçrama egzersizleri (plyometrik) ve üst uzuvlar için tıp topları kullanın, aşırı yüklenmeyi ve spor yaralanmalarını önlemek için uygulanan yüke dikkat edin.



16 YAŞ ALTINDA (U16)

2x2, 3x3 kullanımı, ribaund odaklı oyunları, top hakimiyetindeki değişikliklere tepki vermeyi, hücumda dengeli alan işgalini, 2x2 hücum taktik kombinasyonlarını (pas ve kat, dripling penetrasyonuna tepki verme) ve kolektif savunma prensiplerini azalttı. Savunma-hücum geçişinin yürütülmesinde daha fazla talep olan 3ve 4oyunculu geçiş tatbikatları, yani daha fazla hız, topla ve topsuz, "savunmacıları geride bırakmaya" çalışmak, bitirmede daha fazla etkinlik. 3'e 2sayısal avantaj durumunu öğrenmeye odaklanın.

Genel Karakterizasyon

Bu aşamada oyuncular belirli rollerde uzmanlaşmaya başlar, ancak yalnızca belirli pozisyonlar için. Takıma ve spora olan bağlılık, antrenman seansları günlük hale geldikçe daha da artar. Kronolojik yaş açısından, bu seviyedeki oyuncular 14 ila 15 yaş arasındadır. Büyük fiziksel ve hormonal değişiklikler -ergenlik sıçraması ve boyda zirve büyümesi -oyuncuların fiziksel ve atletik gelişimini, özellikle dayanıklılık ve güç antrenmanlarında artırmalıdır.

Genel hedefler

- Sporcuların fiziksel, teknik ve psikolojik kriterler dikkate alınarak işe alınması; -Teknik ve taktik temellerinin geliştirilmesi; - Pozisyon bazında uzmanlaşma sürecinin başlatılması - Sınır koymadan rehberlik edilmesi; -Kulübün ve onu oluşturan unsurların özdeşleşmesi -Sosyal bağlılığın artırılması.

Fiziksel Bileşen

- Genel koordinasyon becerilerinin, hızın ve esnekliğin geliştirilmesi
- Belirli dayanıklılığın (aerobik dayanıklılık) geliştirilmesi
- Serbest ağırlıklarla kuvvet çalışmalarına başlamak -doğru teknik ve duruşu öğrenmek

Teknik ve Taktik Bileşen

- Daha zorlu koşullarda, farklı ayak hareketleriyle, potaya yakın farklı bitiricilik tekniklerinin ve önceki teknik temellerin geliştirilmesi;
- Bireysel hücum tekniği ve taktiklerinin geliştirilmesi - 1x1, 2x2, 3x3 egzersizlerine odaklanılması;
- Pozisyonel hücumda, driplingde içeri girmeye karşı "pas ve kesme" reaksiyonlarının geliştirilmesi, dolaylı perdeleme ve direkt perde-grup taktiğine giriş;
- Hızlı hücumun (4 çıkış ve 4koridorun doldurulması) organize bir şekilde geliştirilmesi ve pozisyonel hücumla bağlanması (süreklilik ve duraklama olmaksızın);
- Toplu Oyuncu -tam saha -ve Topsuz Oyuncu'ya karşı bireysel savunmanın geliştirilmesi;
- Yardım ve savunma rotasyonları ve savunma toparlanması kavramlarını geliştirmek
- Dolaylı ve doğrudan ekranların savunulması
- Saldırı ve savunma bölgelerinin tanıtılması

Psikolojik bileşen -Eğitimde

eğlence ve keyif; -Eğitim

oturumlarına katılım ve dakiklik alışkanlıklarını teşvik etmek; -Eğitim görevlerine dikkat süresini ve konsantrasyonu artırmak; Bireysel sorumluluk, karakter ve irade yeteneklerinin geliştirilmesi.

Teknik içerik

Bu aşamada öğretilecek/geliştirilecek teknik içerik şu şekilde olmalıdır:

Bireysel teknik Hücum

- potaya yakın bitirme ile ilişkili ayak hareketleri - rotasyonlar (ayak içeri/dışarı), yarı kanca, kanca, uzağa doğru kaybolan atışlar
- Farklı genlik ve yüksekliklerde top sürme koruması ve ilerlemesi
- Dribbling sırasında yön değiştirme kombinasyonları (ileri, arkadan, bacak arasından ve geri)

-Göğüs pası, başın üzerinden ve omuzdan 2el, top sürdükten sonra 1 elle pas, sırt geçmek

- Stride fırlatma ve türevleri (karşı taraf; 1destek; ters destekler; "eurostep")
- Zıplama fırlatma ve diğer teknik unsurlarla birlikte süspansiyon - geri adım, "0" adımını kullanarak geri adım

-Dolaylı perde tekniği - pasörün, blokçunun ve bloklanan hücumcunun hareketleri

Doğrudan ekran tekniği -blokçu ve dripling yapan oyuncunun hareketleri

Bireysel teknik Savunma

- Temel savunma pozisyonu
- Savunma kayması
- Kurtarma adımı
- "Kapanış"
- Dolaylı ekranların savunmasında teknik

Taktiksel İçerik Bu yaş

grubunda, temel hedefler teknik ve taktikleri geliştirmeye devam etmek ve özellikle dolaylı perdelemenin geliştirilmesi, "elden çıkarma" ve doğrudan perdelemenin tanıtılması ve top sürme ve paslarda (dışarı ve içeri arasındaki ilişki) top penetrasyon okumalarının geliştirilmesi ve savunmada pres bölgesi ve orta saha defanslarının tanıtılmasıyla hücum taktik prosedürlerinin karmaşıklığını artırmaktır.

Bu amaçlara ulaşabilmek için oyunun genel prensipleri, pozisyonlara göre uzmanlaşmaya dayanmaktadır;

a) Hızlı hücum/savunma geçişinde ısrar ederek, sayısal üstünlükle bitirici pozisyonlar yaratarak ve pozisyonlara göre uzmanlaşmaya başlayarak sürekli olarak hızlı hücum oynamaya çalışmak; b) Hızlı hücumu hücum

pozisyonuyla ilişkilendirmek: asla oynamayı bırakmamak; 1X1'de her zaman SALDIRGAN olmak; çeşitli oyun konseptlerini (pas ve kesme, doğrudan perdeler, vb.) kullanarak "topa ulaşmak" c) Pozisyonel hücumda, AÇIK 4+1İÇERİDE

sistemi: • Top taşıyıcı: 1x1 oynarken her zaman agresif olmak;

taç atışı veya 1x1 yoksa, içeride pas aramak; driplingin yararlılığı/hücumu -iyi bir pas açısı açmak veya delmek; topun dolaşımı/taraf değişimi/ekstra pas ("topu elinizde 1saniyeden fazla tutmayın"). •Topsuz oyuncu: Topu oyundan çıkarmalı, potaya doğru kesmelidir ve eğer topu alamazsa, içeri girip girmemesine bağlı olarak topun yanında

veya topun karşısında serbest bir pozisyon alır; dolaylı veya doğrudan blok yapabilir veya elleriyle oynayabilir.

• İç oyuncu: Topla, sırtı potaya dönük şekilde agresif 1x1 oynar; topsuzken pozisyon alabilir, karşı tarafa pas verebilir, dolaylı veya doğrudan pas yapabilir. ekran.

d) Bireysel savunma TAM SAHADA ve YARIM SAHADA sürekli saldırganlıkla -Toplu Oyuncuya (defansif çerçeveleme, mesafe farkındalığı, pozisyonu geri kazanmak için koşma) ve Toplu Olmayan Oyuncuya (pas çizgilerini aşırı işaretleme ve kesmeleri savunma) savunmayı öğretmek/eğitmek ve DEFANS YARDIMI VE ROTASYONLAR

e) Tüm sahada bireysel "zıpla ve değiş" savunması -2-1 durumları boyunca takımın savunma agresifliğini, asistlerini ve savunma rotasyonlarını artırın.

f) Tam sahada pres savunması ve ardından oyunun temposunu ve rakip takımın konfor alanını değiştirmeye yönelik bir silah olarak agresif "2x3" veya 1x2x2" bölge savunması.

Hızlı Hücum

Savunma ribaundu sonrası Hızlı Hücum organizasyonunda 4açılış istasyonu korunur, ancak 5 koşu hattı vardır (1 merkez, 2 orta ve 2yan). Hızlı Hücumda topun transferi top sürerken ara koridordan yapılır ve pas verirken iki ara koridor arasında veya ara koridordan yana doğru yapılabilir.



4 istasyonun işğali

Koridorları doldurmak

Saldırı pozisyonlarını işğal etmek

Hızlı hücum şu şekilde organize edilmelidir: -Ribonu kazanan oyuncu, basketi çerçevelemeli ve en yakın kenar çizgisinde bulunan takım arkadaşına - 1. istasyona - pas vermelidir.

-Topa sahip olmayan oyuncular 4 bölgeyi veya istasyonu işgal etmelidir. İşgal, oyuncuların ilgili bölgelere olan yakınlığına göre tanımlanır, yani en yakın oyuncu istasyonu işgal eder, ancak oyuncuların rolleri tanımlamaya başlayabilirsiniz -üsler topa yakın 1. istasyonu işgal eder, orta saha çizgisinde 2. istasyonu bitirir; -Topun defansif orta sahadan hücum orta sahasına transferi pas veya dripling ile (önceki adımda belirtildiği gibi) gerçekleştirilebilir ve top taşıyıcısı, ileri dripling kullanıyorsa bunu orta koridordan yapmalıdır; 2. istasyona koşan topu olmayan oyuncu yan çizgi boyunca açık bir şekilde koşmalı ve her zaman topu izlemelidir;

- Savunmacısının okumasına bağlı olarak 1. istasyonu işgal eden 4. oyuncu: potaya doğru kesebilir ve eğer almazsa, karşı taraftaki köşeye doğru açabilir; veya kale pozisyonunu işgal edebilir; - 5. oyuncu, ribaund alan oyuncu, orta koridordan top taşıyıcısının biraz gerisinden koşarak, hücum geldiğinde potaya doğru keserek topun karşı tarafında açmalıdır; -Orta koridorda koşan oyuncu da iç 1x1'i kullanmak için

topun yanına

doğru kesebilir, ancak topu bir yandan diğer yana hareket ettirirken topu takip etmemelidir.

Eğer sayısal ve/veya pozisyonel olarak belirgin bir üstünlük yoksa, oyuncular korttaki boş pozisyonları işgal etmeli ve "4+1" şeklinde pozisyonel atağa devam etmelidir.

Pozisyonel saldırı veya organize saldırı Pozisyonel hücumda amaç, savunmacıların pozisyonlarını

kavramlarla oynamak ve sürekli

okumak, "pas verme, kesme ve pozisyon değiştirme" kavramlarını öğrenmeye devam etmek, top sürme ve paslarda top penetrasyonlarına verilen tepkileri ve dolaylı blokajı (blok tipini artırmak - yatay, dikey, çapraz, kör...) ve "elden çıkarma" ve doğrudan blokajı tanıtmaktır.

"4+1" sistemi -4açık dış ve 1iç -bu yaş grubu için en çok tavsiye edilen düzenlemedir (2-2-1 sistemi) çünkü: (1) yukarıda belirtilen kavramların uygulanmasını sağlar ve yüksek performanslı oyuncu modelini dikkate alarak gerekli becerilerin edinilmesini garanti eder; (2) tüm oyuncuların simetrik dağılımını ve daha fazla denge ve pozisyon rotasyonunu sağlar; (3) tüm oyuncuların sahadaki tüm rolleri ve pozisyonları yerine getirmesi gerekse de, oyuncuların içsel niteliklerine en uygun rollerde uzmanlaşma sürecinin ilk yönelimini sağlar. Guard pozisyonu, yüksek performanslı bir Guard için olmazsa olmaz olan taktik zeka ve liderlik becerilerinin gelişimi dikkate alınarak, ilk uzmanlaşılacak pozisyon olmalıdır. Karar koça bırakılmalıdır -takımda bu pozisyonda yüksek performansla oynamasına olanak tanıyacak özelliklere sahip bir oyuncu varsa. Tercihen, belirli bir oyuncuyu Merkez pozisyonunda (iç oyun) uzmanlaştırmaktan kaçınmalısınız.

"4+1" sistemi U-14'te çalışmanın devamlılığı esasına dayanıyor ve bir dizi ilkeye dayanıyor:

-Top kimdeyse hemen 1x1 oynamalı, 2/3 saniye avantaj elde edemedikten sonra topu paslamalıdır
- öncelik top taşıyıcısındadır

-Topa sahip olmayanlar, defans yardımları (kesme ve pozisyon ayarlamaları kullanarak) olasılığını ortadan kaldırmak için doğrudan rakiplerinin dikkatini çekmelidir;

Topla oynayan oyuncunun dripling yaparak içeri girmesi durumunda, olası bir yardım için savunmacısından uzaklaşarak tepki gösterin;

-İçeriden pas durumunda, potaya doğru kes veya boşta kalan pozisyonları geri yükle; -Topu kim paslarsa: (1) potaya doğru kes ve diğer yöne git; (2) potaya doğru kes ve içeride pozisyon kazan; (3) dolaylı blok; (4) elden çıkarma; veya (5) doğrudan blok; -Pas ve kesmeden sonra, en yakın oyuncu pozisyonu geri yüklemelidir -Eğer topu alırsa, potayı çerçevelemeli, takım arkadaşının kesmesini aramalı ve/veya 1x1 oynamalıdır; Pas çizgisi kapalıysa, derhal "içeri kes"melisin.

Oyun konseptleri

"Pas ve kes" ve yeniden ayarlamalar



a)Gard-Forvet pasından sonra potaya doğru kes ve karşı tarafta aç + pozisyonları ayarla. b)Pas ve kesmeden sonra oyuncu içeride pozisyon kazanabilir. Karşı tarafta ayarlamalar.

Delmeyen bir geçişten sonra, aynı tarafta kesin ve değiştirin. Ters tarafta, kesin ve pozisyonları ayarlayın.



Forvetin merkezden penetrasyonu -dış ve iç oyuncular penetrasyon yönünde toptan uzağa oynarlar.



Penetrasyon baseline -Karşı taraftaki dış oyuncular köşeyi doldurur ve serbest atış çizgisi uzantısı penetrasyonun ters yönünde hareket eder. Ortada iç kesim.



Alçak post ile -içeriden dirseğe açılır ve alınmazsa ileriye açılır. Dışarıdakiler penetrasyonun ters yönünde hareket eder. 2veya 4numaralı oyuncular ortaya kesebilir.



Guard'ın merkezi penetrasyonu -eğer en yakın savunmacı hücumcuya yardım ederse (3), o uzaklaşmalıdır. Diğer oyuncular toptan uzakta oynayarak pas çizgileri oluştururlar.



Guard'dan merkezi penetrasyon -eğer defans oyuncusu yardım etmezse, hücum oyuncusu penetrasyonun ters yönünde hareket eder. İçeriden ortayı keser veya açılır. Diğer dışarıdakiler geniş oynar.



Guard'ın ortadaki merkez penetrasyonu -defans oyuncusu geniş alanda oyuna yardımcı olursa en yakın hücumcu. Tüm oyuncular topun yönünde topun uzağında oynar.

İç geçişin penetrasyonuna tepkiler



İçeriye pas atıldıktan sonra pas yapan oyuncu araya girer ve diğer oyuncular pozisyonlarını ayarlarlar.



İçeriden bir pasın ardından, pasör keser ve diğer oyuncular pozisyonlarını ayarlar. Karşı taraftaki oyuncular, savunmacıya karşı bir avantajları varsa, potaya kesebilirler.



İçeriye pas atıldıktan sonra, pas atan oyuncu oyuncuyu Guard pozisyonunda perdeleyebilir -"split" -ve sonra potaya doğru kesebilir. Karşı tarafta ayarlamalar.

Bölgeye karşı hücum

Bölgeye karşı hücumun tanıtımı, temel esaslarının öğretilmesine dayanır: (1) savunmaya göre asimetrik dağıtım, (2) bölgenin ortasına doğru top sürme ("bölgeyi bölme"), (3) "bölgedeki deliklere" girme ve pas yoluyla boşluklara saldırma, (4) iç oyunu kullanma (yüksek direk-alçak direk ilişkisi), (5) pas aldatmacaları kullanma (pas taklidi yapma, başka bir pas yapma"), (6) topun tarafını hızla değiştirme (atlama kullanma), (7) tek taraflı aşırı yükleme kullanma, (8) doğrudan ve son olarak 9) hücum ribaundlarına yüklenme.

Bu temel prensiplerin yanı sıra antrenörler oyunculara "iyi" şut seçimi yapmayı ve yalnızken şut atmaktan çekinmemeyi, savunmanın bölgede "negatif baskı" ile oynamasına izin vermemeyi öğretmelidir.

Önceden belirlenmiş hareketler olmadan, "set oyunları" şeklinde, bir bölgeye karşı konsept oynama fikri, "4+1" sisteminde (4 dış oyuncu ve 1 iç oyuncu), bu savunma sistemine karşı hücum için gerekli teknik-taktik temelleri öğrenmeye katkıda bulunur ve tüm dış oyuncuların tüm pozisyonlardan geçmesini, sadece bir iç oyuncunun kısıtlayıcı alan içinde oynamasını mümkün kılar.

Savunma

Savunma sürecinde, oyuncunun bireysel savunmasının önceki teknik-taktik temellerini, savunma asistleri ve rotasyonları ile ve olmadan öğrenmek, eğitim sürecinin öncelikleri olmaya devam ediyor. Bireysel tam saha savunması, U-14'lerde öğretilen "ZIPLAMA VE İZLEME" ile birlikte, fiziksel yeteneklerin ve motor repertuarının, bilişsel niteliklerin (algı, öngörü, oyun bilgisi) ve psikososyal niteliklerin (iş birliği, iletişim, azim, mücadelelilik, vb.) gelişimini teşvik ettiği için ana savunma olmaya devam ediyor.

Topa sahip oyuncuyu savunma, topsuz oyuncuyu aşırı markajlama, kesmeleri savunma, asistler ve defans rotasyonları kuralları U14'teki kurallarla aynıdır, ancak bu aşamada iç oyuncuyu savunma ve dolaylı ve doğrudan bloklar tanıtılır. Bu aşamada ayrıca baskı ve orta saha bölgeleri tanıtılır.

Toplu bir bakış açısından, Defans Kurtarma'nın gelişimini vurgulamak önemlidir. Şut anına tepki vermenin (3 ribaundda; 2 defans ribaundunda) ve ribaund almanın temellerinin (bireysel işaretleyici yok; tüm defans oyuncularını top çizgisi ile pota arasında; topa en yakın defans oyuncusu kuralı; konuşma, iletişim kuralı) yanı sıra, aşağıdaki davranışların öğretilmesi/geliştirilmesi öne çıkmaktadır:

-Savunma vuruşunu yapan (2) savunmacının sorumlulukları: potayı ve yakın alanı korumak; topu preslemek.

- (3) ribaundçunun sorumlulukları: Topa en yakın olan, ilk pası baskı altına alır/engel olur veya (faul olmadan) top sürer ve top "dışarı çıkar çıkmaz" geri koşar ve serbest oyuncuyu markajlar/topun durdurulmasına yardımcı olur; diğer ikisi hemen orta koridor boyunca geri koşar ve topu orta saha çizgisinden görerek serbest hücumculara "uyum sağlar".

Rakibin hızlı hücumuna bağlı olarak sayısal olarak eksik savunma yapıldığında, özellikle 2x3 ve 3x4 pozisyonları gibi en karmaşık pozisyonlara odaklanılmalıdır;

Orta sahadaki kolektif savunmada, önceki aşamada tanıtılan kavramların geliştirilmesine yönelik endişe devam etmelidir: (1) top hareket ettirildiğinde savunma oyuncularının hareketi, (2) topa en yakın ilk savunma oyuncusuna yardım ve kurtarma ve (3) savunma yardımları ve rotasyonları.

Fiziksel İçerik

Bu düzeyde aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Koordinasyon becerilerini (Hücum Bireysel Becerileri ile ilişkili olarak) ve esnekliği geliştirmeye devam edin; - Koşu hızını geliştirmeye devam edin (Hücum Bireysel Becerileri ile ilişkili olarak) ve tekrar hızına odaklanmayı artırın (koşu adımlarının sıklığına odaklanarak kat edilecek mesafeleri artırın); -Aerobik dayanıklılığı geliştirmeye devam edin (çoğunlukla) ve anaerobik dayanıklılığın geliştirilmesine daha fazla önem verin (özellikle yaş grubunun 2. yılında); Serbest ağırlıkları tanıtarak dayanıklılık ve hıza odaklanarak genel gücü geliştirmeye devam edin.

Eğitim İçin Metodik Göstergeler

- Belirli egzersizlere ayrılan zaman (%60-%70), resmi bir oyun durumunda harcanan zamandan (%40-%30) daha baskın olmaya başlar; -Bireysel Teknik'in geliştirilmesi ve eğitimi, Bireysel Taktik'le (farklı rakip tipleri) ilişkilendirilmeli, sürekli artan yoğunluk/uygulama hızı talepleri ve farklı rakip tipleri göz önünde bulundurulmalıdır: -Bireysel hücum tekniğinin, bir önceki aşamanın temelleri için analitik görevler (1-0, 2-0 ve 3-0) yoluyla geliştirilmesi -daha yüksek hız ve yoğunlukta -ve dolaylı ve doğrudan blokaj durumlarından kaynaklanan belirli teknik eğitim durumlarının eklenmesi.
- 1x0, 2x0 veya 3x0'da öğrenilen tekniklerin uygulandığı 1x1, 2x2 ve 3x3 egzersizleri ile hücumda sayısal üstünlük durumlarının (3x2, 4x3 ve 5x4) geliştirilmesi.
- Topla ve topsuz hücum ve defans bireysel teknik ve taktiklerinin temellerini öğretmek ve eğitmek için egzersizlerin geliştirilmesi (aşırı markaj; kesmeleri savunma, yardım etme ve toparlanma).
- 3x3 ve 4x4 kullanımı, ribaund, topla oynamadaki değişimlere tepki, hücumda dengeli alan işgali, hücum taktik kombinasyonları (dolaylı ve doğrudan bloklama) ve kolektif savunma prensiplerine (topa doğru hareket, yardım ve geri kazanım, yardım ve defans rotasyonları, dolaylı ve doğrudan bloklama savunması) odaklanan oyunları azalttı.
- Hücum aksiyonlarının yürütülmesinde hıza yönelik daha fazla taleple 3, 4ve 5oyunculu geçiş tatbikatları. 3'e 2sayısal avantaj durumunda devam eden eğitim ve 4x3 durumuna daha fazla odaklanma.

-Geliştirmeye çalıştıkları fiziksel bileşen için belirli görevlerin kullanımı:

- Belirli koordinasyon esas olarak bireysel atak tekniği ile ilişkilidir; Uygulama
- hızı -teknik eğitim egzersizleriyle bütünleşme - ve tekrar hızı (kat edilecek daha büyük mesafeler kullanma, hareketin döngüsellğine odaklanma); Aerobik dayanıklılık (topla ve topsuz)
- belirli görevlerde eğitim hacminde artışla - gelişiminin zirvesi boy uzamasının zirvesindedir (kızlarda 12-13 yaş, erkeklerde 14-15 yaş). Eğitimin sonunda topsuz görev yapma seçeneği hala geçerlidir, artık çalışmaya harcanan zaman miktarında artış vardır; Teknik-taktik boyutu içeren entegre görevlerle anaerobik dayanıklılık
- (örneğin sürekli 2x2, 3x3 veya 4x4 egzersizleri). Aralıklı, yüksek yoğunluklu basketbol antrenmanları, bu bileşeni topsuz görevlerle birlikte geliştirmeyi mümkün kılar -aralıklı yöntemi kullanmanızı öneririz.
- Genel güç, serbest ağırlıkların eklenmesiyle. Fiziksel devreleri kullanmaya devam edin - haftada 2 ila 3kez, şimdi serbest ağırlıkların eklenmesiyle, tercihen çoklu eklem egzersizleriyle (örneğin deadlift, Olimpik kaldırışlar). Spor yaralanmalarına yol açabilecek kötü duruşlardan kaçınmak için doğru tekniği öğretmek önemlidir. Devreleri düzenleme ilkeleri önceki aşamadakiyle aynı kalır: farklı kas grupları (üst, alt ve gövde) için kendi vücut ağırlığınızı kullanarak ve farklı kasılma rejimlerinde (izometrik ve konsantrik) egzersizler yapın; ve reaktif güç için sıçrama ve çoklu sıçrama egzersizleri ve top topları kullanın.



18 YAŞ ALTINDA (U18)

-Genel Karakterizasyon

Bu aşama, oyuncuların pozisyona göre uzmanlaşma sürecinin devam etmesiyle, yüksek performanstaki oyuncu modellerinin dikkate alınmasıyla karakterize edilir. Takıma ve spora bağlılık, özellikle bireysel teknik ve taktikleri geliştirmek ve fiziksel-atletik bileşenin (spor salonunda kuvvet çalışmasının başlangıcı) geliştirilmesi için bireysel antrenman açısından önemli ölçüde artar. Kronolojik yaş açısından, bu yaş grubundaki oyuncular 16 ila 17 yaş arasındadır.

Genel Amaç Fiziksel, teknik ve psikolojik kriterler dikkate alınarak sporcuların işe alınması; Teknik-taktik temellerinin öğreniminin geliştirilmesi; Yüksek performansa yönelik pozisyon bazında uzmanlaşma sürecinin geliştirilmesi Kulübe ve üyelerine özdeşleşme -artan toplumsal bağlılık.

Belirli Hedefler Fiziksel Bileşen

•
••

Genel koordinasyon becerilerinin, hızın ve esnekliğin geliştirilmesi
Belirli dayanıklılığın geliştirilmesi (özellikle anaerobik dayanıklılık)
Spor salonunda makinelerle kuvvet çalışmaları (dirençli, patlayıcı ve reaktif)

Teknik - Taktik Bileşen •Bireysel hücum ve

savunma tekniğini mükemmelleştirme ve pekiştirme • Bireysel hücum ve savunma taktiklerinin temellerini

öğretmek ve mükemmelleştirerek yeterli taktiksel muhakeme yürütme yeteneğini geliştirme; •Pozisyonel hücumda: set oyunlarına giriş; grup taktik kavramlarının geliştirilmesi (top sürme ve paslarda top

penetrasyonuna tepkiler, dolaylı ve doğrudan bloklama); •Hızlı hücumun organize gelişimi (4 çıkış ve 4koridoru doldurma) ve

pozisyonel hücumla bağlantı (süreklilik ve duraklama olmadan); •Toplu Oyuncu -tüm saha -ve Topsuz Oyuncu için

bireysel savunmanın geliştirilmesi; •Yardım, defans rotasyonları ve defans toparlanması kavramlarını geliştirme; •Dolaylı ve

doğrudan blok savunmasını geliştirme ve izciliğe uyum sağlama; •Orta sahada ve pres alanlarında

hücum ve defans geliştirme;

Psikolojik bileşen Eğitim görevlerinde

dikkat ve konsantrasyon kapasitesinin geliştirilmesi; İstemli psikik niteliklerin güçlü gelişimi: azim, üstesinden gelme; Bilişsel niteliklerin (algı, öngörü) ve psikososyal niteliklerin (iş birliği ve iletişim) geliştirilmesi.

Teknik İçerik

Bu aşamada öğretilecek/geliştirilecek teknik içerik şu şekilde olmalıdır:

Bireysel Hücum Tekniği •potaya yakın

bitirmeyle ilişkili ayak hareketleri - rotasyonlar (ayak içeri/dışarı), yarı kanca, kanca, uzağa doğru atışlar •Bloklerle ilişkili farklı genlik ve yüksekliklerde top sürme

koruması ve ilerlemesi •Top sürerken yön değiştirme kombinasyonları (ileri, arkadan, bacakların arasından ve geriye doğru) • Doğrudan

bloklama durumlarından pas: farklı yörüngelerle top sürdükten sonra 1 elle, lob pası, cep pası, vb... • Adım atışı ve çeşitleri (karşı taraf; yüzen topa 1destek; ters

destekler; euro adımı) •Zıplama atışı ve diğer teknik unsurlarla birlikte askıya alma -geri adım, adım "0" kullanımıyla geri adım •

Dolaylı bloklama tekniği -pas verenin,

bloklayanın ve bloklanan hücum oyuncusunun eylemleri •Doğrudan bloklama tekniği -bloklayanın ve top süren oyuncunun eylemleri

Bireysel Savunma Tekniği • Temel savunma pozisyonu • Savunma kayması • Kurtarma adımı • "Kapanış"

• Dolaylı ekranların savunmasında teknik • Farklı savunma türleriyle ilişkili doğrudan ekran savunma tekniği

Taktiksel İçerik

Bu yaş seviyesinde, bireysel hücum ve savunma tekniklerinin ve taktiklerinin geliştirilmesiyle ilgili bir endişe devam etmektedir, ancak kolektif hücum ve savunma prensiplerini öğrenmek için durumların baskınlığı artmaktadır. Hücum açısından, dolaylı blokaj, elden çıkarma ve doğrudan blokajın geliştirilmesi baskın olmalıdır. Bu artan endişeye rağmen, hücumu geliştirmenin temel bir aracı olarak oyunu okuma ve teknikleri uygulama yeteneğinin zenginleştirilmesi, kolektif eylemin temeli olarak 1'e 1'e (topla ve topsuz) sahip olmaya devam etmelidir. Böylece, top sürme ve paslarda top penetrasyon okumalarının geliştirilmesi (dışarı ve içeri arasındaki ilişki) üzerinde çalışılacak taktik bir içerik olmaya devam edecektir. Oyuncuların belirli pozisyonlarına göre oyunun taktik prensiplerinin anlaşılmasına odaklanılması gerektiğini belirtmek önemlidir. Her ne kadar çeşitli pozisyonlar/ fonksiyonlar için oyuncu profillerinin ("modeller") tanımlanması, her birinin üst seviye oyunda özel taleplerine göre önemli bir faktör olsa da, oyuncuların pozisyon/fonksiyona göre kademeli uzmanlaşmasının, günümüzün üst seviye oyunlarında bir trend olan büyük çok yönlülüğü (çeşitli pozisyonlarda oynayabilme ve oyunda "çok şey" yapabilme yeteneği) hesaba katması gerektiği unutulmamalıdır.

Bu aşamada stratejik yönlerin tanıtımı vardır: Rakibin organizasyonuna uyum sağlama ve dolayısıyla taktiksel değişiklikler yapma, yani oyun planını ayarlama ve oyun stratejilerini oyun koşullarındaki değişikliklere göre uyarlama becerisini geliştirme. Alternatif savunmaların (bölgeler ve baskı bölgeleri) tanıtımı ve bu savunmalara karşı hücumlar, rakibin incelenmesi ve çeşitli oyuncuların rollerinin belirli pozisyonlarına göre farklılaştırılmasıyla el ele gitmelidir. Bunu akılda tutarak, koç aşağıdaki ilkeleri geliştirmeye çalışmalıdır:

a) Sürekli olarak hızlı savunma/hücum geçişinde ısrar ederek, pozisyon uzmanlaşmasına göre rollerin net bir şekilde tanımlanması, özellikle açık 3sayılık atışlarda sayısal üstünlüğe sahip farklı bitirici pozisyonlar yaratılmasıyla, hızlı hücumda oynamaya çalışmak.

b) Hücüm orta sahasını hücüm orta saha pozisyonuna bağlamak: asla oynamayı bırakmamak; 1'e 1'de her zaman AGRESSİP olmak; çeşitli oyun konseptlerini (pas ve kesme, doğrudan bloklama, vb.) kullanarak "topa ulaşmak" -hız, karar alma kalitesi ve geçişlerle bağlantı kurma konusunda daha fazla talep var.

c) Pozisyonel hücümde “AÇIK 4+1İÇERİDE” sistemiyle devam edilir:

- Pozisyona göre fonksiyonların giderek uzmanlaşmasıyla hücümü geliştirmek; •1X1'de toplu ve topsuz dengesizlikler ve avantajlar yaratabilme yeteneği, yani teknik yetenek.

Oyuncuların bireysel taktikleri, kolektif hareketlerin temeli olmalıdır; •Oyuncuların, topla ve topsuz, dripling cezalarına, dolaylı ve doğrudan perdelemelere ve elden çıkarmalara verilen tepkileri içeren durumlarda karar alma becerilerini geliştirmek; • Tek ve çift bölgelere yapılan ataklar arasında ayırım yapmak;

d)“Adam x Adam” bireysel savunma TAM ZAMANLI ve ORTA ZAMANLI, sürekli saldırganlık. Bir basket atıldıktan sonra tam saha pres bireysel savunması. Tam saha pres savunması, serbest atışlardan sonra oyunun ritmini ve rakip takımın konfor alanını değiştirmek için bir silah olarak agresif bölge savunmasıyla takip edilir -bölge seçimi, farklı bölge pres ve bölge orta saha savunması türlerini benimseyebilen koçun tercihlerine bağlı olacaktır.

Hızlı Hücüm

Savunma ribaundu sonrası Hızlı Hücüm organizasyonunda 4açılış istasyonu korunur, ancak 5koşu hattı vardır (1 merkez, 2orta ve 2kanat). Hızlı Hücümde topun transferi top sürerken ara koridordan yapılır ve pas verirken iki ara koridor arasında veya ara koridordan yana doğru yapılabilir.

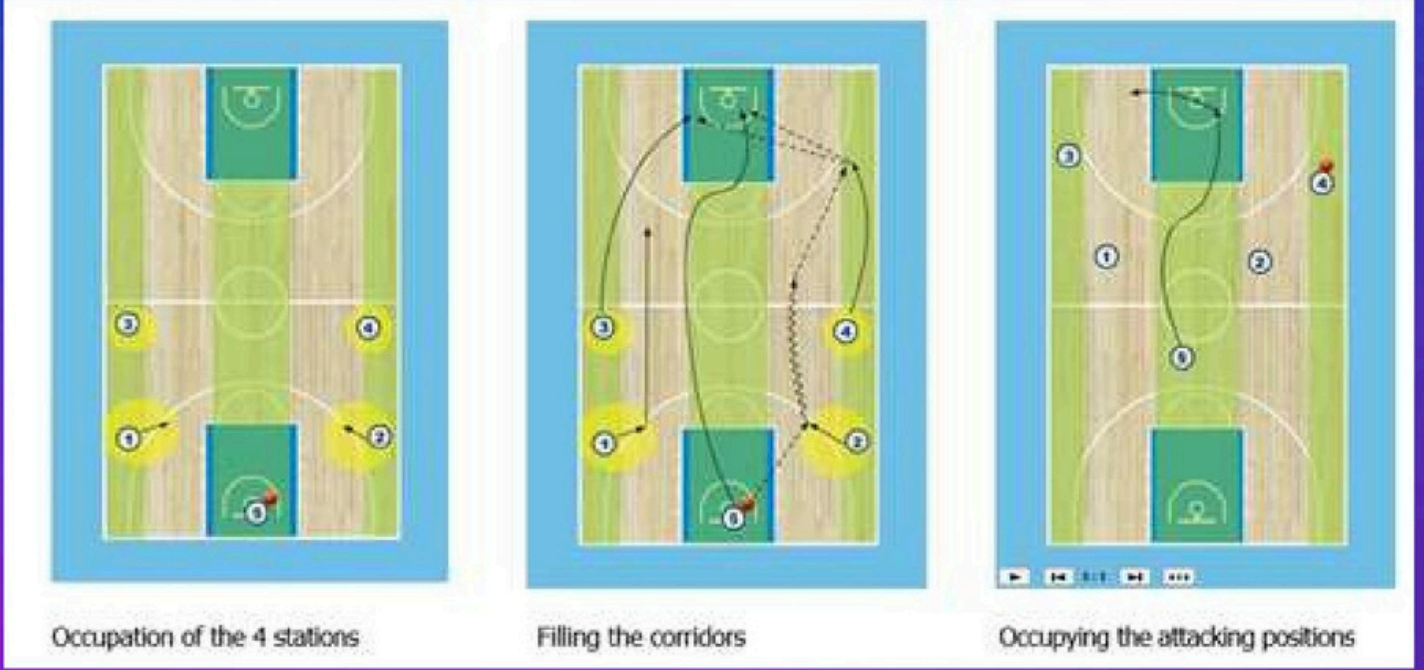
Hızlı Mola aşağıdaki şekilde organize edilmelidir:

- Ribaunt kazanan oyuncu, potayı çerçevelemeli ve en yakın kenar çizgisindeki takım arkadaşına pas atmalıdır - 1. istasyon; Muhafız oyuncular
- ilk istasyonları işgal etmeli ve ilk pası almaya çalışmalıdır. Topun defans orta sahasından hücüm orta sahasına transferi pas veya dripling ile gerçekleşebilir, baz oyuncusu ilerlemeyi kullanarak orta koridordan dripling yapar;
- Forvetler kenar çizgisinde (2. istasyon) geniş koşmalı ve her zaman topu izlemelidir. top;
- Merkez, genellikle ribaund alan oyuncu, top taşıyıcının (Guard) hafifçe gerisinden orta koridordan koşmalı, hücuma geldiğinde potaya doğru kesmeli ve topun olduğu tarafta veya topun karşı tarafında (antrenörün hücüm geçişine ilişkin tercihlerine bağlı olarak) açıklık yaratmalıdır;

4x3ch vinee 5Txa4n'üslnat esda ybiys aGlo aovglaentaj durumlarından yararlanmaya çalışmak; Açık 3 sayılık atışlar için en iyi şutörleri bulmak da dahil olmak üzere, kontra ataklarda bitirme yollarını çeşitlendirin;

Eğer sayısal ve/veya pozisyonel olarak net bir üstünlük yoksa, oyuncular sahadaki boş pozisyonları işgal etmeli ve açık 3 sayılık atışlar için "4+1" şeklinde pozisyonel hücumda devam etmelidir;

- Eğer sayısal ve/veya pozisyonel olarak net bir üstünlük yoksa, oyuncular sahadaki boş pozisyonları işgal etmeli ve "4+1" şeklinde pozisyonel atak yapmaya devam etmelidir.



Pozisyonel veya organize saldırı

Pozisyonel hücumda amaç, savunmacıların pozisyonlarının kavramlarla oynanması ve sürekli okunması, top sürme ve iç paslarda top penetrasyonlarına verilen tepkilerin kavramlarını öğrenmeye devam etmeye çalışılması ve dolaylı perdeleme (farklı perdeleme türleri), elden çıkarma ve doğrudan perdelemedir. Ancak, hücumu geliştirmenin temel bir aracı olarak oyunu okuma ve teknikleri uygulama yeteneğinin zenginleştirilmesi, kolektif eylemin temeli olarak 1x1'e (topla ve topsuz) devam etmelidir. Bu anlamda, hem dolaylı hem de doğrudan perdelerin kullanımının zenginleştirilmesi (okuma ve uygulama), farklı türdeki savunma perdelerine (dolaylı ve doğrudan) hızlı ve etkili bir tepki ile bu aşamada taktiksel bir öncelik olmalıdır, özellikle doğrudan perdenin 5x5 mantığında kullanılması.

Bu yaş grubu için en çok tavsiye edilen düzenleme (2-2-1 sistemi) "4+1" sistemidir; yani 4 dışarıda ve 1 içeride açıktır. Çünkü: (1) yukarıda belirtilen kavramların uygulanmasına olanak tanır ve yüksek performanslı oyuncu modelini dikkate alarak gerekli becerilerin edinilmesini garanti eder; (2) tüm oyuncuların simetrik dağılımını ve daha fazla denge ve pozisyon rotasyonunu sağlar; (3) oyuncuların pozisyon bazında uzmanlaşmasını sağlar; (4) sadece bir iç oyuncunun uzmanlaşmasını gerektirir.

-Bu, normlara/kavramlara ve oyuncuların "oyunu okuma" becerisine dayanmaktadır, "koreografiye" değil.

Antrenör, hücumun yürütülmesinde talep seviyesini yükseltmelidir, özellikle: orta sahada 5x5'e akıcı ve organize giriş, topun dolaşım hızı/pasların "zamanlaması", top olmadan hareketlerin zamanlaması ve yoğunluğu/hızı, şut seçimi ve şut etkinliği kriterleri. Daha sonra, oyundaki belirli anlar için çeşitli belirli durumları -"özel durumları" - keşfedebilirsiniz.

Bölgeye karşı hücum

Bölgeye karşı hücum hala temel temellerine dayanmaktadır: (1) savunmaya göre asimetrik dağıtım, (2) bölgenin ortasında top sürme ile içeri girme ("bölgeyi bölme"), (3) "bölgedeki boşluklara" girme ve pas yoluyla boşluklara saldırma, (4) iç oyunu kullanma (yüksek post-düşük post oranı), (5) pas aldatmacaları kullanma ("pas taklidi yap, başka bir pas at"), (6) topun tarafını hızla değiştirme (çapraz paslar kullanma, (7) bir tarafta aşırı yükleme kullanma, (8) doğrudan ve dolaylı perdeler kullanma ve son olarak, (9) hücum ribaundunu alma.

Oyuncular, karşı karşıya oldukları bölge türünü tanıma ve saldırılarını rekabetçi duruma göre ayarlama yeteneklerini geliştirmelidir. Guard pozisyonundaki oyuncular, hangi saldırıları oynayacaklarını seçmekten özellikle sorumludur.

Bu aşamada her savunma türüne (çift veya tek) göre ayarlanmış bir saldırı seti ("set oyunları") ve pozisyona göre rollerin uzmanlaşması olmalıdır. Bölge saldırıları artık üç dış oyuncu ve iki iç oyuncu kullanılarak farklı şekillerde organize edilebilir.

Savunma

Savunma sürecinde, oyuncunun bireysel savunmasının önceki teknik-taktik temellerini savunma asistleri ve rotasyonları içinde ve dışında öğrenmek, eğitim sürecinin öncelikleri olmaya devam ediyor. Bir basket sonrasında bireysel tam saha savunması, fiziksel yeteneklerin ve motor repertuarının, bilişsel niteliklerin (algı, öngörü, oyun bilgisi) ve psikososyal niteliklerin (iş birliği, iletişim, azim, mücadelelilik, vb.) gelişimini teşvik ettiği için ana savunma olmaya devam ediyor.

Topa sahip oyuncunun bireysel savunması, topsuz oyuncunun üst üste markajlanması, kesmelerin savunulması, iç oyuncu, asistler ve defans rotasyonları kuralları önceki aşamalardakiyle aynıdır.

Dolaylı ve doğrudan bloklama durumlarını savunma konusunda artan bir endişe olmalıdır. Bu aşamada ayrıca pres ve orta saha tanıtılmaktadır bölgeler.

Toplu bir bakış açısından, Defans Kurtarma'nın gelişimini vurgulamak önemlidir. Şut anına tepki vermenin (3 ribaundda; 2 defans ribaundunda) ve ribaund almanın temellerinin (bireysel işaretleyici yok; tüm defans oyuncuları top çizgisi ile pota arasında; topa en yakın defans oyuncusu kuralı; konuşma, iletişim kuralı) yanı sıra, aşağıdaki davranışların öğretilmesi/geliştirilmesi öne çıkmaktadır:

- (2) defans oyuncusunun, genellikle dışarıdan şut atan gard veya oyuncunun, savunma vuruşunu yapan kişinin sorumlulukları şunlardır: potayı ve yakın alanı korumak; topa baskı yapmak;

- (3) ribaundçunun sorumlulukları: Topa en yakın olan ilk pası presler/zorluk çıkarır veya (faul olmadan) dripling yapar ve top "dışarı çıkar çıkmaz" geri koşar ve serbest oyuncuyu işaretler/topun durdurulmasına yardımcı olur; diğer ikisi hemen orta koridordan geri koşar ve topu orta saha çizgisinden gördükten sonra serbest hücum oyuncularına "uyum sağlar".

Rakip takımın hızlı hücumu nedeniyle sayısal olarak eksik savunma yapıldığında, odak noktası en karmaşık pozisyonlar, özellikle 3x4 ve 4x5 pozisyonları olmalıdır; yarı sahada kolektif savunmada, bir önceki aşamada tanıtılan kavramların geliştirilmesine devam edilmelidir: (1) top hareket ettirildiğinde defans oyuncularının hareketi, (2) topa en yakın ilk defans oyuncusuna yardım ve kurtarma, (3) defans asistleri ve rotasyonlar.

Bu yönlerle ek olarak, özellikle doğrudan ekran savunması olmak üzere ekran savunması prensiplerini geliştirmek önemlidir. Bu aşamada, bu tür taktik yapıdaki savunma tercihleri rakibin özellikleriyle (bireysel ve kolektif) ilişkilendirilmelidir. Bu nedenle, rekabette, bir savunmayı veya diğerini seçme stratejik kararı, özellikle "güçlü ve zayıf yönleri" olmak üzere rakip takımın analizinden kaynaklanır.

Bölge savunması

Öncelikle şunu belirtmek gerekir ki, bölge savunması ana savunma değil, alternatif bir savunma sistemi olmalı - "Adam Adam" savunması öncelikli savunma sistemi olarak kalmalı!

Saldırganlığı ve kolektif savunma dinamiklerini artırma çabasıyla, bölge savunması, oyuncuları bölgeyi savunurken bile saldırgan olma alışkanlığına sokmak ve topu mümkün olduğunca çabuk geri kazanmaya çalışmak için baskı savunmasıyla başlatılabilir. Baskı ve yarı saha savunması türünün seçimi koçun sorumluluğunda olmalı ve şunları hesaba katmalıdır:

Bu savunma türünün taktik savunma temellerini ve (2) rakiplerin özelliklerini öğrenmek.

Fiziksel İçerik Bu

seviyede, aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir: - Koordinasyon becerilerini

(Hücum Bireysel Becerileri ile birlikte) ve esnekliği geliştirmeye devam edin; -Yürütme hızını ve tekrar hızını geliştirmeye

devam edin; -Aerobik dayanıklılığı geliştirmeye devam edin, ancak

anaerobik dayanıklılığı geliştirmeye daha fazla odaklanın; -Belirli bir "güç ve kondisyon odasında" (spor salonu) egzersizlerin tanıtılmasıyla

maksimum güç, patlayıcı güç ve kuvvet ve reaktif güç geliştirin.

Eğitim İçin Metodolojik Göstergeler •Özellikle

bireysel (teknik ve fiziksel) iş yükünde önemli bir artış pahasına eğitim hacminde önemli bir artış. • Oyuncuların uzmanlaşması süreci, eğitimin uzmanlaşmasına yansır:

-Teknik eğitim, hem organizasyonunda hem de eğitimde bireyselleştirilmiş bir bileşene sahiptir.

Oyuncuların yetenek ve pozisyonlarına göre farklı talep seviyeleri;

- Maksimum yoğunluk rejimlerinde çalışan analitik görevlerin (1x0 ve 2x0) kullanımı

Bireysel teknik çalışmalarında oyun odaklı taktiklerin baskın olması gereken durumlar;

- Bağlamsallaştırılmış görevlerin (1x1, 2x2 ve 3x3) kullanımı, öğrenmeyi uygulamak için kullanılmalıdır.

teknikler belirli -bireysel hücum ve savunma taktikleri. •Toplam eğitim

süresinin dağılımında egzersiz durumları oyun durumlarına (30% - 20%) göre baskındır (%70 - %80). •3x3 ve

4x4 durumunda kesirli egzersizlerin

baskın olduğu "All-Parts-All" yöntemini kullanan taktiksel hazırlık, kolektif süreçlerle (5x5) tutarlı olmalıdır.

Hücum hareketlerinin uygulama hızına daha fazla talepte bulunulan 4 ve 5oyunculu geçiş tatbikatları. 3'e 2

sayısal avantaj durumunda sürekli eğitim ve 4x3 ve 5x4 durumlarına daha fazla odaklanma. •Oyunun aşamaları arasında bağlantılara sahip eğitim durumlarına

öncelik verin: hücum -hücum ribaundu - defans toparlanması / tam saha savunması; defans - defans ribaundu

- hızlı hücum / hücum geçişi; •Sezonun özel anlarında (örneğin final aşamaları), oyuna özel olarak hazırlanmak

için eğitim durumları tanıtın. •

Geliştirmeye çalıştıkları fiziksel bileşen için belirli görevlerin kullanımı:

-Özel koordinasyon, uygulama hızı ve tekrarlama ve çeviklik esastır

bireysel hücum ve savunma tekniği ile ilişkilendirilir;

- Antrenman hacminde artışla aerobik dayanıklılık (topla ve topsuz); - Teknik-taktik boyutu içeren

entegre görevlerle anaerobik dayanıklılık (örneğin sürekli 2x2, 3x3 veya 4x4 egzersizleri). Aralıklı,

yüksek yoğunluklu basketbol antrenmanları, bu bileşeni topsuz görevlerle birlikte geliştirmeyi mümkün kılar

(aralıklı yöntemi kullanmanızı öneririz).

-Güç, bireysel spor salonu çalışmalarının tanıtılmasıyla. Oyuncuların biyolojik ve eğitim yaşlarına (deneyim yıllarına) uygun bireysel spor salonu planlarına sahip olmaları ve ciddi spor yaralanmalarına yol açan kötü duruşlardan kaçınmak için önceden doğru tekniğin öğretilmesi önemlidir. Güç çalışması, direnç gücü ve hipertrofi çalışmasından (orta hızlarda çok sayıda tekrar içeren orta yükler) güce (maksimum hızlarda orta yükler) ve hıza (plyometrik - çoklu zıplamalar ve tıp topları) doğru ilerlemelidir. Tüm vücut bölgeleri için farklı egzersiz türleri kullanın, çekirdek çalışmasını unutmayın. Olimpik kaldırma egzersizlerinin dahil edilmesi (tekniğe dikkat edin!) düşünülmelidir.

İLKELERİ

3. 3X3 OYNAYIN

Kılavuzun ilk bölümünde basketbolun temellerini açıkladığımız için burada nasıl top süreceğinizi, şut atacağınızı, pas vereceğinizi, ribaund alacağınızı veya keseceğinizi açıklamayacağız. Kılavuzun bu bölümünde taktiklere ve 3x3'ün nasıl oynanması gerektiğine odaklanacağız.

1.GEÇİŞ

Bir sayı, ribaund veya top çalma sonrasında topun sahip olduğu pozisyondaki değişim.

Suç

1.1 -Dışarı Çık ve Tekrar Kapat

Genellikle, topu ribaund alan oyuncu (veya basket attıktan sonra) topu çizginin dışındaki bir oyuncuya paslar.

Pas veren daha sonra pozisyonunu belirlemek için "mühürleyecek" ve pası doğrudan geri alacaktır.

Oyuncular genelde alçak post yerine yüksek postta savunmayı tercih ederler ama bu her oyuncunun kendi tercihiine bağlıdır.



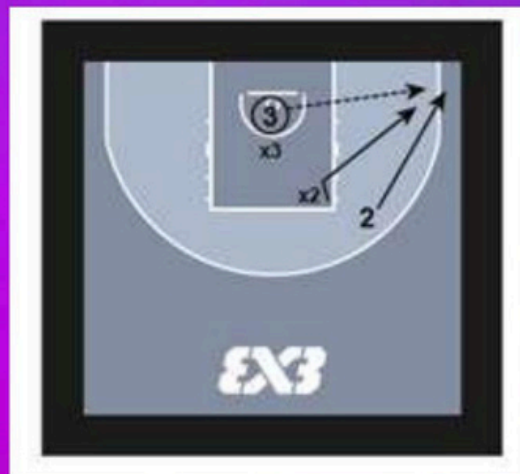
Savunma

1.2- Dribble'ı Zorla Dışarı At

Takımlar genellikle hücumu pas vermek yerine dışarıya doğru top sürmeye zorlarlar çünkü: • Pas atmak daha hızlı olma eğilimindedir (şut saati baskısı yaratır); • Pas atmak, dışarıya doğru uzun mesafeli kapatmalara veya dışarıya doğru açık şutlara yol açabilir.



Oyuncular genellikle, savunma oyuncusu pas atan oyuncunun önünde duruyorsa, daha kolay bir pas açısı olduğu için, dış köşeye doğru kesme yaparlar.



Suç

1.3 -Pas ve Top Üzerinde

Pasör genellikle topa birlikte çevre oyuncusunu perdelemek için koşar. Perdeler genellikle oyuncuların neredeyse sürekli hareket halinde olduğu "akıcı"dır.



Ekran genellikle "düz" (yan tarafta değil, savunmacının arkasında) ayarlanır. Hem ekranlayan hem de top süren oyuncu potaya doğru hareket etme eğilimindedir, şutör genellikle top sürme yönünde yan taraftadır (daha kolay bir pas için).



Ekran, aynı zamanda, top süren oyuncuya sırtı dönük olacak şekilde "Popo Ekranı" olarak da ayarlanabilir.

Savunma

1.4 -Zaman Çalma (dribble-out savunması)

Takımlar genellikle hücum oyuncularını dışarı doğru top sürmeye zorlar ve daha sonra top süren oyuncuyu savunur, onu "çevirir" ve çizginin dışına çıkmasını engeller.



Amaç mutlaka topu çalmak değildir ve defans oyuncuları topa uzanmak yerine ayaklarını hareket ettirmelidir.

Hücumun çevreye ulaşmasının ne kadar süreceği konusunda bir zaman sınırı olmasa da (arka sahada 8 saniyeye eşdeğer bir süre yok), driplingi savunmak hücum için mevcut süreyi azaltacaktır. 12 saniyelik bir şut saati ile "zaman çalmak" çok etkili olabilir.

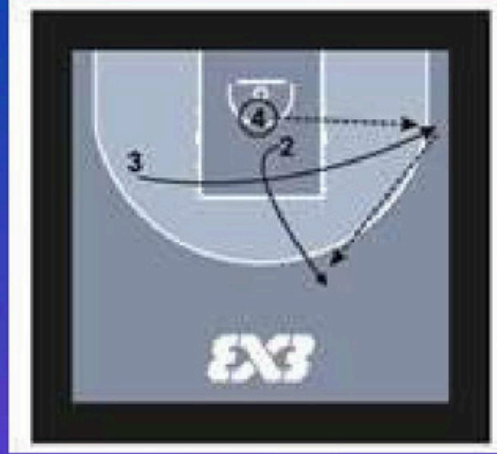


Takımlar ayrıca, savunmacıların topu savunan kişiyi değiştirdiği "koş ve zıpla" tekniğini de kullanabilir. Bu, şu durumlarda en etkilidir: •ikinci savunmacı (yukarıdaki x4) dripling yapanın önündedir; • ikinci hücum oyuncusu (yukarıdaki 4) yakındır ve top paslanırsa değişen savunmacının kısa bir kapatması vardır.

Suç

1.5 -İki Geçişli Çıkış

Topu olmayan iki oyuncu genellikle çevreye geçmeden önce birbirlerine yakın bir yerden keserler.



2, 3'ün önce kesmesine izin verir, bu da bir perdeleme etkisi yaratır, ancak oyuncular genellikle hareket halinde olacaktır. 3kesmeyi tamamlar (ve hatta 2 sayı çizgisinin içine kesebilir) ve daha sonra çevreye doğru hareket ederken 2'ye hızla pas atar.

1.6 -Dribble Out

Hücum oyuncuları genellikle topu önlerine doğru iterek, gereken dripling sayısını en aza indirirler.



Dripling sırasında veya oyuncu çevrede pozisyon aldığı anda diğer iki oyuncu arasında genellikle perdeleme eylemi olacaktır. Dripling yaparken, oyuncunun potaya dönerek zeminin pozisyonunu hızla belirlemesi gerekir.

1.7 -Yoldan Geçenleri Kalabalıklaştır

Bazı takımlar, "şarjsız" çemberin etrafında iki defans oyuncusuyla pasörleri "sıkıştırır". Bu, diğer iki hücum oyuncusu birbirine yakın olduğunda en etkilidir ve üçüncü defans oyuncusunun "2'yi savunmasını" sağlar.



Bir pas yapılırsa, x2 pası alan kişiyi savunur. Açık oyuncuyu görebilen kişi savunmaya geçer. Yukarıda, 4 x4'ün arkasında duruyor, bu yüzden x3 (4'ü görebilen) pas sırasında 4'ü savunmaya geçer.

Bazen takımlar pası sıkıştırır ve bir oyuncuyu sert bir şekilde engeller. Bu sadece diğer hücum oyuncusu çevreden kötü bir şutör ise uygundur.



Yoldan geçenleri sıkıştırmanın, hücum oyuncularını köşelere hareket ederse başarılı olma olasılığı daha düşüktür. Bu olduğunda, takımlar genellikle her biri bir oyuncuyu savunmaya geçer.



Suç

1.8 -Geçiş Temposunu Kontrol Etmek

Bir basket atıldıktan sonra, savunma takımı "şarj yok" çemberinde duramaz -bu hücum oyuncusu için korunaklı bir bölgedir. Takımlar tempoyu artırmak istediklerinde (yani geride olabilirler) genellikle topu ağdan alır ve hemen çevreye doğru hareket etmeye başlarlar.

Takımlar tempoyu düşürmek istediklerinde, çevreye hemen hareket etmek yerine "şarjsız" çemberin içinde durabilirler.

Tempoyu düşürmek birçok nedenden dolayı önemli olabilir: •

Oyuncular yorgun olduğunda;

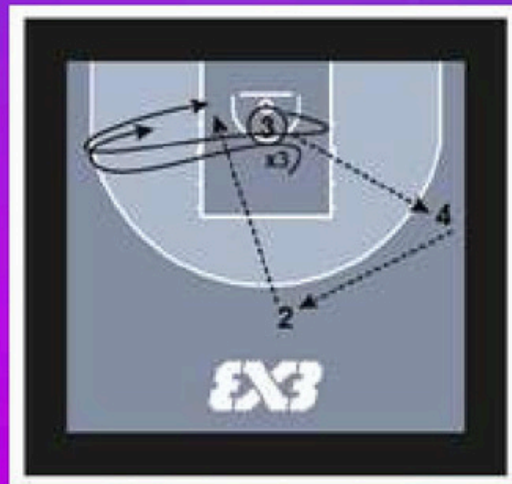
• Öndeki oyuncuyu

savunurken; •Diğer takımın momentumunu durdururken (eğer üst üste gol atmışlarsa).

Takımlar, yeni hücum takımı oyuncusunun topa sahip olmasıyla başlayan 12 saniyelik şut süresinin her zaman bilincinde olmalıdır.

1.9 -Geri Kesimler

Topu dışarı attıktan sonra, topu paslayan oyuncu çevreye doğru kesebilir ve sonra keskin bir şekilde geri kesebilir. Bu, çevreden etkili bir şutör olmaları durumunda en etkilidir:



1.10 -Pası kesmek

Bazı oyuncular, pas atan oyuncunun arkasında dururlar, böylece pas atan oyuncu onları göremez. Daha sonra savunma oyuncusu pası kesmeye çalışır.



2.ARALIK

12 saniyelik şut süresiyle takımların "kurulum" yapmak veya karmaşık yapılar kullanmak için sınırlı süreleri vardır. Ölü top üzerindeki "kontrol", ilk hizalamayı benimsemek için bir fırsattır.

Suç

2.1 -3Dışarı

Çoğu takım, başlangıçta çevrede 3 oyuncu bulunan ve şu amaçlara yönelik tasarlanmış bir dizilimi benimser: • potaya doğru ilerlemek için mevcut alanı en üst düzeye çıkarmak • 2sayılık şut (yay çizgisinin dışından) seçeneği sunmak



2.2 -Bireysel Sorumluluk

Bölge savunması nadirdir ve çoğu takım, üç sayılık çizginin gerisinden atılan "2 sayılık" şutlarda maksimum kapsama alanı elde etmek için "sıkı" bir adam adama oynar.



Takımlar 5v5'te tipik olan "yardım" veya "bölünmüş" çizgi savunmasını oynamazlar. Aşağıdaki turuncu

savunucular gibi: •Top çizgisi
(yardım pozisyonu) -x3 •Bölme
çizgisi (yardım pozisyonu) -x4



3 oyuncuyla, "yardımcıya yardım etme" yeteneği sınırlıdır. Eğer x3 aşağıda dripling yapana dönerse, 3 açıkta ve x4 "uzun bir kapanış"a sahip olur.



Bir takım "acil bir durumda" "yardım edebilir" (örneğin rakip takım 20'deyse ve açık bir lay-up oyunu kazanmakla sonuçlanabilir).

Suç

2.3 -"2 Dışarı"

Bazı takımlar bir oyuncunun post pozisyonunda olduğu bir hizalanmayı benimseyecektir - genellikle yüksek postta. Bu özellikle geçişte yaygındır.



2.4 -“Orta Menzil” değil “Uzun Menzil”

Çoğu takım, anahtar yolunun içine veya yay çizgisinin dışına (2 puan değerinde) bir şut atmaya çalışacaktır. Takımlar genellikle "orta mesafe" şutları (aşağıda sarı gölgeli alanlar) atmazlar. Top bu alanda yakalandığında, oyuncu genellikle potaya girer.



Alternatif olarak, hücum oyuncusu orta mesafe pozisyonlarından ziyade üç sayı çizgisinin ötesine yerleşecektir.

Savunma

2.4 -İtme Post Oyuncuları

Çoğu takım, topu anahtarın dışında yakalamaları için, direk oyuncusunu direk pozisyonundan (ister alçak ister yüksek olsun) "itmeye" çalışacaktır.



Post oyuncularının arkasında genellikle "yardımcı" bir defans oyuncusu olmadığından, post oyuncularına "ön" oynama imkânı pek yoktur.

2.6 -"Orta Mesafe" Atışlarını Zorla

Çoğu takım, hücum oyuncusu orta mesafeli bir şut attığında savunma pozisyonunu bir "kazanç" olarak görür.

Savunmacılar için öncelik, açık "2 puan" şutunu durdurmak ve ikinci olarak açık lay-
yukarı.

3. "1'e karşı 1"

12 saniyelik şut saati ile takımların "kurulum" yapmak veya karmaşık yapılar kullanmak için sınırlı süreleri vardır. Ölü top üzerindeki "kontrol", ilk hizalamayı benimsemek için bir fırsattır.

Suç

3.1 -Beş saniyelik sahip olma

Birçok "5'e 5" takımı 24 şutluk süreyi 3 aşamaya böler: • İtme (ilk 8saniye)

– geçiş •Denge (2. 8saniye) –topun

tersine çevrilmesi • Penetrasyon (son 8

saniye)

3x3'teki 12 saniyelik şut saati, takımların hemen hemen anında "penetrate" aşamasına girdiği anlamına gelir. İlk idarecinin rakibini yenmek için 5saniyeden fazla zamanı yoktur.

Vurgu sadece "şık" görünmek değil, defans oyuncusuna "saldırmak" üzerine olmalı.

3.2 -Topa nüfuz edin

Çoğu takım öncelikle topu sürerek veya pas vererek oyuna sokmaya çalışır.

5v5'te yaygın olan "penetrate and pitch" stili 3x3'te daha az başarılıdır çünkü defans oyuncularını "yardımcı" değildir.

Genellikle, penetrasyondan sonra hücum oyuncusu şut atar.



3.3 -"Geri" Hareket

Savunma oyuncuları çevredeyken, pozisyon almaya yardımcı olmak yerine, hücum oyuncusu içeri girdikten sonra şut yaratmak için genellikle "geri" döner.



Savunma

3.4 -Kalçada Kilit

Eğer bir defans oyuncusu bir dripling oyuncusu tarafından geçilirse, bir lay-up'tan uzaklaşmak için dönmeli ve dripling yapan oyuncunun "kalçasına" girmelidir.



Tipik olarak, 3x3'te bir dripling yapan kişiye "5'e 5'ten daha fazla temas hakkı tanınır. Savunmacı, topa uzanmak yerine savunmacıyı hareket ettirmek/itmek için vücudunu kullanmalıdır.

3.5 -Çevrede sıkı oynayın

Defans oyuncularını, hem dış şutları hem de içeri girmeleri engellemek için dış oyunculara yakın duracaklardır.



3.6 -Perimetrede düz oynayın

Defans oyuncularını genellikle dış oyuncuya karşı daha "düz" bir pozisyon alırlar ve "5'e 5"te olduğu gibi topa doğru hareket etmezler.



Turuncu x2, "5'e 5" savunmada yaygın bir pozisyon benimseyerek "topa atladı".

Ancak bu durum defans oyuncusunun driplingle geçilmesini daha kolay hale getiriyor.

Buna bağlı olarak savunmalar, şutu veya driplingi durdurmaya odaklanmak yerine genellikle "pas hattına" daha az baskı uyguluyor.

3.7 -Uyumsuzlukta faul

3x3'te, özellikle defans oyuncularının yer değiştirdiği maçlarda, uyumsuzluklar yaygındır. Bir uyumsuzluk durumunda, defans oyuncuları hücum oyuncusunu avantajlı herhangi bir pozisyondan uzaklaştırmaya çalışarak fiziksel olarak savunma yaparlar. Oyuncuya faul yapmak, uyumsuzluk durumunda yaygın bir taktiktir, ancak oyuncular takım faul durumunun bilincinde olmalıdır (6 takım faulünden sonra bir oyuncu iki faul atışı alır).

4. Tarama

Topla ve topsuz perdeleme kullanımı 3x3'te çok yaygındır ve sahanın herhangi bir noktasında gerçekleşebilir.

Suç

4.1 -Top Üzerinde Ekranlar

3x3'te hem orta noktada hem de sahanın yan kısımlarında topla perdeleme çok yaygındır.

Genellikle, top süren oyuncu perdeyi kullanarak 3. hücum oyuncusuna doğru top sürecektir; bu da dış şutöre pas atmayı tehlikeli bir seçenek haline getirir.



Ekranlar genellikle "düz" olarak ayarlanır, yani ekranlayan kişinin sırtı temel çizgiye dönük ve defans oyuncusunun altında durur.



Savunma

4.2 -Her Şeyi Değiştir!

Takımlar genellikle tüm tarama durumlarını değiştirir ve hücum hareketini durdurmak için agresif bir şekilde geçiş yaparlar.



Savunma oyuncularının, değişime hazır olmak için erken pozisyon ayarlamaları gerekir, ancak savunma oyuncuları çok erken hareket ederse ekranlayıcı "kayabilir".



Suç

4.3 -Pick and Roll

Genellikle ekranlayıcı daha sonra potaya doğru hareket eder ve top süren kişi ya bir sekme pası ya da lob pası atabilir (ekranlayıcının tercihinine göre). Top süren kişi ringe hücum etmeli ve mümkünse bir lay-up yapmalıdır. Ayrıca, çevredeki 3. oyuncuya bir pasları v



Dripling yapan oyuncunun perdeden ilk hareketi 3. oyuncuya doğru olur, böylece yuvarlanan perde oyuncusu dışarıya atılacak olası bir pası engelleyemez.

Savunma

4.4 -Dövüş Uyumsuzlukları

Ekran değiştirmek çoğu zaman uyumsuzluğa yol açacaktır.



Uyumsuzluk durumunda savunmacının fiziksel olması ve hücum oyuncusunun sahadaki pozisyonunu en aza indirmeye çalışması gerekecektir. 12 saniyelik bir şut saati ile savunmacının çok uzun süre savunma yapmasına gerek kalmayacaktır, ancak uyumsuzluğu önlemek için ikinci bir geçişin yapılması da olası değildir.

Savunma oyuncularını da eşleşmeyi önlemek için faul yapabilirler, ancak bunu yapmadan önce takımın faul bonusunda olup olmadığının farkında olmalıdırlar.

Suç

4.5 -Seç ve Çıkar

Daha az yaygın olarak, bir eleme oyuncusu potaya doğru hareket etmek yerine "pop" (çevreye doğru hareket etme) yapar.

Dripling yapan oyuncu genellikle daha derine nüfuz edecektir (yardımcı savunma olmadığı için) bu nedenle perdeleme yapan oyuncunun ya derin köşeye doğru ya da dripling yapan oyuncunun arkasına doğru hareket etmesi gerekir



4.6 -"Popo" Ekranları

Ekranlayan oyuncu, defans oyuncusuna değil, potaya dönük olmak için sıklıkla "popo ekranı" kullanır.

Bu, dripling yapan oyuncunun erken pasını görmek için "roll" sırasında daha iyi bir görüş sağlar. Ayrıca topsuz kesmede de yapılabilir.

Perde, genellikle dripling yapan veya kesicinin hareket etmeye başlaması ve defans oyuncusuyla temas başlatmasıyla ters pivot yapılarak ayarlanır.

4.7 -Savunucuyu Bul

Ekranlar zeminde belirli bir noktaya yerleştirilmemelidir. Bunun yerine, ekranlayıcı savunmacının temas başlatmasını sağlamalıdır.



4.7.1 -Kaydırma Ekranları –“Trafik” Oluşturma

Hücum oyuncularları genellikle perde kurmak için hareket eder ve ardından potaya doğru hareket ederler.



Bu, savunma oyuncularının erken hareket edip değişimleri ve ekranlayıcıya potaya giden bir yol vermeleri durumunda yapılabilir:



Ancak, 3x3'te perdeleyicinin tamamen durmak yerine hareket etmeye devam etmesi yaygındır. Bu, savunmacının yoluna çıkan "trafik" yaratma etkisine sahiptir. Genellikle bir alanda perdeleme yapıp sonra başka bir alanda perdeleme yapmaktır:



4.8 -Topsuz Ekranlar

Topsuz perdelemeler de 3x3'te yaygın olarak kullanılır ve sahanın her alanında kullanılır.

- Kesici genellikle: •Topa doğru keser;
- Po doğru keser.



"Parlama perdeleri" (çevre boşluğuna kesme) de yaygın olmamakla birlikte kullanılır.

Topla yapılan perdelemelerde olduğu gibi, perdeleme yapan oyuncu sıklıkla "kayacaktır" (eğer defans oyuncularını erken değiştirirse) veya perdelemeyi "trafik" yaratmak için kullanacaktır (temas hareket halindeyken gerçekleşir).

Çoğu takımın perdelere karşı kullandığı değiştirme savunması, çoklu perde fırsatı yaratır.



Hücum, x4'ün dripling yapan oyuncuya geçmesini zorlar ve daha sonra dripling yapan oyuncu potaya dönerken x2 topa geçer.

Orijinal eleme oyuncusu (4) derin köşeye doğru koşar.

Savunma

4.9 -Geçiş ve Sprint

3x3'te savunma genellikle topu kontrol altına almaya ve üç sayılık çizginin gerisinden gelen 2sayılık şutları engellemeye odaklıdır.

Takımlar genellikle 2sayılık atışlara tercih ederek, basket atmaya "izin verirler".

Ancak, bir puanın bile oyunu kazandıracağı durumlar vardır. Örneğin, hücum eden takım normal sürede 20 puana sahip olduğunda (ve 21 puan alırsa kazanacak) veya uzatma periyodunda 1 puan almış olduğunda (ve ikinci puanı alırsa kazanacak).

Bu durumda, savunma takımı penetrasyonu durdurmak için rotasyon yapabilir ve topla buluşan savunma oyuncusunun dış şutöre doğru koşmasını sağlayabilir.



x4 ilk olarak topla perdelemeye geçiş yapar, ancak 3kaleye kadar girmeyi başarır, x4 2'yi savunmak için koşar ve x2 herhangi bir layup'ı engeller. x3 4'ü savunmak için geçiş yapar.

5. Devir Teslim

El değiştirme, topla perdelemeye benzer bir etkiye sahiptir ancak genellikle hücum oyuncuları tarafından daha fazla hareket ettirilir. İki tür el değiştirme vardır; her iki hücum oyuncusu da hareket eder ve yalnızca topu alacak kişi hareket eder.

Suç

5.1 -Dribble El Değiştirme

3x3'teki elden çıkarma, 5'e 5'e benzer. Top süren oyuncu, takım arkadaşının defans oyuncusuna saldırır ve takım arkadaşı hareket halindeyken topu alır.



Topu alan kişi önce uzaklaşıp sonra tekrar topa dönerse, elden çıkarma en etkili yöntem olur.



Eğer savunma oyuncularını erken hareket edip değişmeye çalışırlarsa veya topsuz savunma oyuncusu oyuncusunu görüşünü kaybederse, oyuncu topu elden teslim etmek yerine potaya doğru kesebilir.



Savunma

5.2 -Her Şeyi Değiştir!

Tarama durumlarında olduğu gibi, çoğu takım devretme durumlarını değiştirir.



Hücum oyuncusunun dönüp topu kaleye sürmesini engellemek için, anahtar agresif olmalıdır.

Defans oyuncularını hücum oyuncularıyla temas kurarak onları pozisyonlarından çıkaracaklardır.

Kısa şut saati (12 saniye) ile savunma, ilk aksiyonu bozabilirse avantaj elde edecektir.

Suç

5.3 -"Switch" Defender'ı Sabitleyin

Topu teslim ettikten sonra, dripling yapan oyuncu, değişen defans oyuncusuna doğru geri dönüş yapacak ve bu da onlara pas almak için potaya doğru hareket etmeleri için iyi bir pozisyon sağlayacaktır.



Top aynı zamanda diğer tarafa "ters" gönderilerek de kesen oyuncuya, potaya atılabilir.



5.4 -Çift El Değiştirme

Bazı takımlar, defans oyuncularını değiştirmek için zor olabilecek şekilde, üst üste dripling yaparak topu elden ele dolaştırabilirler.



Savunma

5.5 -Devir Teslimi

Değiştirme savunmacısı, elden çıkarma sonrasında "sıkışmayı" önlemek için dripling yapan oyuncunun üzerinden geçebilir.



Yukarıda, x3, 3'ün içine girer ve onları daha yükseğe zorlar, böylece x3, 2'nin üzerinden geçebilir. x2 ekrana göre "düz" durur ve x3'ün içinden geçebileceği bir alan bırakır.

Suç

5.6 -"AI"

"Get", topa sahip olan oyuncunun hareketsiz olduğu ve bir takım arkadaşının onun yanından geçtiği durumdur:



Özellikle topu elinde tutan oyuncu henüz top sürmemişse çok etkilidir.



x4 erken hareket edip geçiş yapıyor ve 3curl yaparak temas yaratıyor. x3 pozisyona geçip geçiş yapmadan önce 4 dönüş yapıyor.

6. Sonra Oyna

Takımlar, "geleneksel" post oyuncusu olmadan bile post-play'i etkili bir şekilde kullanabilirler. Herhangi bir oyuncu post atabilir ve bu da takım için sayısız fırsat yaratabilir.

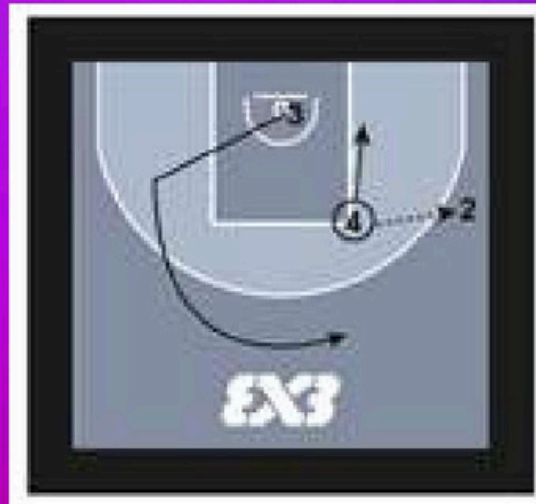
Suç

6.1 -Yüksek Post

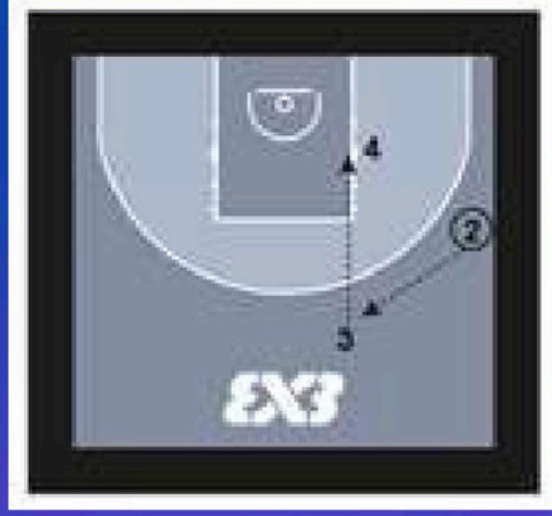
Yüksek post oyuncusuna pas, kanat oyuncusunun potaya doğru güçlü bir şekilde kesmesi için fırsat yaratır. Post oyuncusu, kesen oyuncuyu görebilmek için ters pivot yapar. Üst oyuncu kanada doğru hareket eder.



Pas yoksa, post skor yapmaya bakabilir ("back-in" veya yüz basket) veya kanada pas atabilir. Pas sonrasında düşük post atabilirler ve orijinal kesici yüke taşınır.



Top, kanattan veya yukarıdan alçak direğe paslanabilir.



Şut saatinin düşük olması nedeniyle takımlar kanat topu perdelemesi yapabilirler.

Savunma

6.2 -Posta Geçişini Reddet

Takımlar, post oyuncusuna pası reddetmeyi seçebilir. Ancak, bir oyuncu post'a kestiğinde aşırı oynarlarsa, o oyuncu "kayabilir" veya potaya kesebilir:



“Yardım” savunmasının olmaması nedeniyle, eğer direk sert bir şekilde reddedilirse, hücum oyuncusu çevreden geçip direğe doğru pas açısı yaratabilir.



Veya post oyuncusu, önündeki defans oyuncusunu, lob pası için kilitleyebilir.



6.3 -Alçak Post

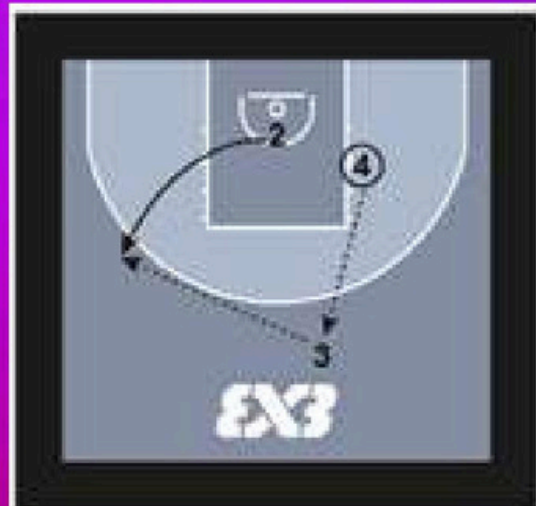
Benzer şekilde, alçak geçmişe bir pasta, yüksekteki oyuncu potaya doğru kesebilir ve kanat yeniden yer değiştirir.



Kesici topu alamazsa, direk oyuncusunu kullanarak köşeye geçebilir.
bir ekran.



Ya da karşı tarafa geçerler ve topla ters pas alırlar.



Savunma

6.4 -Topa Basınç Uygulayın

Topa sahip oyuncuya önemli bir baskı uygulayarak, savunma topun direğe geçmesini önleyebilir. Bu, özellikle direk oyuncusunun topu almasını engellemekle birlikte etkili olabilir.

6.5 -Kesicileri Reddet

Birçok takım direğe pas verilmesine izin verirken, kesicilere pas verilmesini engeller.



Kesicileri savunurken, savunmacı genellikle onlara fiziksel olarak "çarpacak" ve onları gitmek istedikleri yerden uzaklaştıracaktır.



6.6 -Ringin üstünde oynamak

Eğer bir post oyuncusu (ister alçak ister yüksek) engellenirse bu, bir kesicinin ringe doğru kat edip lob pası alması için bir fırsat yaratabilir.



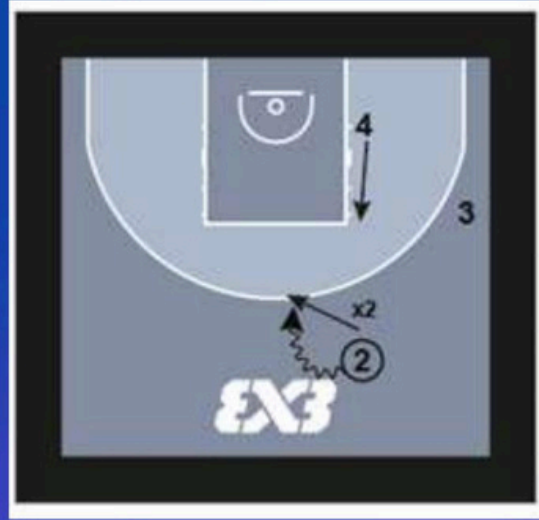
Savunma

6.7 -Penetrasyonu Durdur

Tüm oyuncular sahanın bir tarafında olduğunda, topa sahip olan oyuncu zayıf taraftan potaya girebilir:



Buna göre, topun üzerinde olan savunma oyuncusu kendi oyuncusunu kontrol altında tutmalıdır.



7. Diğer Faktörler

Takımların nasıl oynayacaklarını seçmelerini etkileyebilecek başka faktörler de vardır.

7.1 -Hava Durumu

3x3 çoğunlukla açık havada oynanır ve bu nedenle hava şartlarından etkilenebilir.

Örneğin, rüzgar çevre şutunu etkileyebilir ve takımların oyun sırasında hava durumuna bağlı olarak strateji değiştirmeleri gerekebilir. Rüzgar önemliyse takımlar çevreden şut çekmek yerine içeri girmeyi tercih edebilir.

7.2 -Fauller

3x3'te oyuncular faulle oyun dışı kalmazlar, dolayısıyla "faul sorunu" nedeniyle oyuncu değişikliğine gerek yoktur; ancak bir takım aşırı faul nedeniyle faul sorununa girebilir, çünkü 7. ve özellikle 10. faulden sonraki ceza oldukça cezalandırıcıdır.

Takım faulleri için ceza önemlidir, 7., 8. ve 9. takım faulleri için iki serbest atış verilir. Ve 10. takım faulünden iki serbest atış ve topla oynama hakkı verilir.

7.3 -Tempoyu Değiştirme

Takımlar savunma yoluyla oyunun temposunu etkileyebilirler:

- Hücum takımının şut atması için gereken süreyi azaltmak amacıyla "dribble-out" savunmasını yapın;
- Skorun bitimine 1 dakikadan az bir süre kala geride olunması durumunda topu ele geçirme hedefi ile kontrol etme durumu yaratmak için birkaç (atış dışı) faul yapın.

INCULISVE'I YARATMAK 4.ORTAMLAR

Kapsayıcı bir spor ortamı yaratmak birkaç temel bileşeni içerir: fiziksel alanlara ve ekipmanlara erişilebilirlik, oyuncular arasında olumlu ilişkiler geliştirilmesi, antrenörlere rehberlik sağlanması, ebeveynlerle aktif işbirliğinin sağlanması ve sürekli değerlendirme ve geri bildirim mekanizmalarının uygulanması.

Fiziksel Alanlar ve Ekipmanlar

Erişilebilirlik, sporlarda kapsayıcılığın temelini oluşturur. Fiziksel alanlar her yaştan, cinsiyetten ve fiziksel yetenekten oyuncuya uyum sağlayacak şekilde tasarlanmalıdır. Saha düzeni uluslararası standartlara uygun olmalıdır (örneğin 15m x11m ölçülerinde 3x3 basketbol sahası) ve tekerlekli sandalye kullananlar için çevrede en az 150 cm hareket alanı olmalıdır. Giriş ve çıkış noktalarına en az 90 cm genişliğinde rampalar yerleştirilmeli ve oyun yüzeyi düz, kaymaz ve darbeye dayanıklı olmalıdır. Güvenliği artırmak için kenarlara yumuşak koruyucu bariyerler eklenmelidir.

Basketbol potasının yüksekliği oyuncuların yaşına ve fiziksel kapasitesine göre ayarlanabilir olmalıdır: 6-10 yaş arası oyuncular için 2,60 m, 10 yaş ve üzeri oyuncular için ise 3,05 m. Yaralanmaları önlemek için sabit sepe desteklerinin etrafına dolgu yerleştirilmelidir. Ekipmanın da adaptasyona ihtiyacı vardır; toplar yaş gruplarına bağlı olarak boyut ve ağırlık bakımından farklılık göstermelidir ve görme engelli oyuncular için dokulu veya sesli toplar kullanılabilir. Saha çizgileri güçlü kontrasta sahip olmalı (örneğin sarı/siyah) ve en az 5cm genişliğinde olmalıdır. Işıklar gibi görsel yardımcılar işitme engelli oyuncular için olmazsa olmazdır, sesli rehberlik cihazları ise görme engelli oyunculara yardımcı olmalıdır. Ayrıca, tekerlekli sandalye kullananlar için rampalar, asansörler ve geniş saha çevresi alanı sağlanmalıdır. Yaralanmalar durumunda acil tıbbi yardım çantaları kolayca bulunmalıdır.

Oyuncular Arasındaki İlişkiler

Takım uyumu, güven ve karşılıklı saygı motivasyonu ve katılımı önemli ölçüde etkiler. Takımlar, çeşitli beceri seviyeleri ve fiziksel kapasiteleri içerecek şekilde yapılandırılmalı, tüm üyelere eşit roller ve oyun zamanı sunulmalıdır. "En iyi savunma takımı" olmak ve iş birliğini ve çözüm arayan davranışı teşvik etmek gibi kolektif hedeflere vurgu yapılmalıdır.

Empati ve saygı merkezi değerler olmalıdır. Oyunculara birbirlerinin fiziksel ve duygusal durumlarını tanımaları ve saygı duymaları öğretilmelidir. Çatışmalar empatik diyalog yoluyla ele alınmalı ve çeşitliliği ve bireysel farklılıkları kutlayan oturumlar dahil edilmelidir.

Hatalar veya başarısızlıklar yaşandığında eleştirel olmaktan ziyade destekleyici bir yaklaşım benimsenmelidir. Motivasyon, "En İyi Takım Arkadaşı", "En Çok Gelişen Oyuncu" veya "En İyi Yardımcı" gibi unvanlar vererek bireysel çaba ve başarının tanınmasıyla artırılabilir. Her oyuncunun aktif olarak dahil olduğunu hissetmesini sağlamak, daha kapsayıcı bir ortama katkıda bulunur.

Koçlar İçin Kılavuzlar

Koçlar kapsayıcı bir atmosferin oluşturulmasında önemli bir rol oynarlar. Yaklaşımları uyarlanabilir eğitim yöntemleri, net iletişim ve yapıcı geri bildirim temelinde olmalıdır.

Antrenman seansları, oyuncuların farklı beceri seviyelerine göre düzenlenmeli, bireysel güçlü yönleri vurgulanmalı ve zayıflıklar dengeli bir şekilde ele alınmalıdır. Adil muamele ve eşit oyun zamanı fırsatları esastır.

İletişim saygılı, doğrudan ve olumsuz dilden uzak olmalıdır. Oyuncuların hisleri ve fikirleri kabul edilmeli ve koçlar motive edici ve yapıcı tonlar kullanmalıdır. Geri bildirim sürekli olmalı ve büyümeyi hedeflemeli, zor anlarda kişiselleştirilmiş destek sunulmalıdır. Bireysel gelişim fırsatları sağlamak, katılımı daha da teşvik eder.

Ebeveynlerle İşbirliği

Ebeveynler kapsayıcı bir ortam yaratmanın ayrılmaz bir parçasıdır. Anlayışları ve katılımları bir çocuğun gelişimini artırabilir. Ebeveynler sporda kapsayıcılığın değeri hakkında bilgilendirilmeli ve çocukların çeşitli ihtiyaçları konusunda eğitilmelidir. Gelişim süreçlerine katılım ve çocuklarının gelişimini sergileyen etkinliklere katılım yoluyla aktif katılımları teşvik edilmelidir. Antrenörler ve ebeveynler arasındaki düzenli iletişim, paylaşılan bir vizyon sağlar ve ebeveynlerin geri bildirimleri programların devam eden iyileştirilmesine entegre edilmelidir.

Değerlendirme ve Geri Bildirim

Kapsayıcı spor programlarının ve oyuncu gelişiminin etkinliğini ölçmek için devam eden değerlendirme çok önemlidir. Değerlendirmeler yalnızca teknik becerileri değil aynı zamanda sosyal katılımı, motivasyonu, duygusal refahı ve genel memnuniyeti de kapsamalıdır. Birincil amaç, fiziksel veya zihinsel özelliklerine bakılmaksızın tüm oyuncular için eşit fırsatlar ve güvenli katılım sağlamaktır. Değerlendirmeler düzenli olmalı ve oyuncuların ihtiyaçlarını daha iyi karşılamak için eğitim ve tesislerdeki güncellemeleri bilgilendirmelidir.

Teknik performansın değerlendirilmesi, oyuncuların özel yeteneklerine uyarlanmış, bireysel hedefler belirlemeyi, şut isabetini, pas tamamlamayı, top sürme yeteneklerini ve defans katkılarını izlemeyi içerir. Taktiksel performans, engelli oyuncular için değerlendirmelerle pozisyonel farkındalığı, oyun içi karar vermeyi ve belirlenen oyunların yürütülmesini incelemelidir. Fiziksel performans değerlendirmeleri, uyarlanmış test protokolleri aracılığıyla dayanıklılık, hız ve gücü kapsayacak şekilde adil olmalıdır.

Psikolojik ve duygusal değerlendirmeler motivasyona, güvene ve oyuncuların baskıyla nasıl başa çıktıklarına bakar. Risk almayı ve hatalardan ders çıkarmayı teşvik eden güvenli bir ortam hayati önem taşır. Ek olarak, oyuncu memnuniyeti anketler, görüşmeler ve gözlemler yoluyla ölçülmelidir. Bu araçlar, oyuncuların takıma ne kadar iyi entegre olduklarını ve kapsayıcılığı nasıl algıladıklarını ortaya çıkarabilir.

Hem koçlardan hem de ebeveynlerden gelen geri bildirimler, kapsayıcı bir kültürü sürdürmede önemli bir rol oynar. Koçlar sosyal dinamikler ve beceri gelişimi hakkında içgörüler sağlayabilirken, ebeveynler çocuklarının takım içinde nasıl hissettiğine dair bakış açıları sunabilir. Bu girdiye dayanarak, tesislerde, eğitim programlarında ve ekipmanlarda sürekli ayarlamalar yapılmalı ve koçlar kapsayıcı uygulamalar konusunda sürekli eğitim almalıdır.

TOPLUM KATILIMI

5. ÇOCUKLAR İÇİN 3X3 BASKETBOL

Çocuklar için 3x3 basketbol programı yürütmek güçlü bir topluluk katılımına dayanır. Bu, insanların spora ilgi duymasını sağlamak, onları katılmaya davet etmek ve devam ettirmek için bir ağ kurmak anlamına gelir. Başarılı bir yaklaşım, gönüllüleri işe almak, programı tanıtmak ve dahil olan herkes için bir aidiyet duygusu yaratmak için stratejiler içerir.

Gönüllüler programın ana hedefidir, koçluk, hakemlik veya etkinlik düzenleme konusunda yardımcı olurlar. Projenin hedeflerini paylaşmak ve gönüllülerin nasıl yardımcı olabileceğini açıklamak için bir toplum merkezinde veya okulda açık bir toplantı düzenleyin. Hiçbir basketbol deneyimine gerek olmadığını, tek gerekenin çocuklarla çalışma konusunda coşku olduğunu açıkça belirtin. İsimleri ve iletişim bilgilerini toplamak için hem çevrimiçi hem de kağıt üzerinde basit bir kayıt formu oluşturun. Gönüllülere kendilerine ve projeye fayda sağlayacak küçük sorumluluklar vererek takdirinizi gösterin.

Tanıtım, farkındalığı artırmanın anahtarıdır. Çocukların 3x3 basketbol oynadığı fotoğraf ve videoları paylaşmak için Facebook, Instagram ve Tik-Tok gibi sosyal medya platformlarını kullanın. Antrenmanlardan veya maçlardan eğlenceli anların kısa kliplerini yayınlayın ve oyuncuların programı neden sevdiklerine dair alıntılar ekleyin. Tanıtım materyali olarak kullanmak üzere proje broşürleri oluşturun.

Program ayrıntılarını çocukların sırt çantalarında eve göndermek veya okul bültenlerine eklemek için okullarla ortaklık kurun. Ailelerin maçları izleyebileceği, koçlarla tanışabileceği ve pota atabileceği 3x3 basketbol gösterisi gibi ücretsiz bir topluluk etkinliği düzenleyin. Kulaktan kulağa yayılan söz güçlüdür, bu nedenle ebeveynleri ve oyuncuları arkadaşlarını katılmaya veya maçlara katılmaya davet etmeye teşvik edin. Bağış toplama, programı tüm çocuklar için uygun fiyatlı tutar. Topluluk araba yıkama, kek satışı veya yerel işletmelerin takımlara sponsor olduğu 3x3 turnuvası gibi basit etkinlikler düzenleyin. Takım formalarında veya etkinlik pankartlarında logoları karşılığında ekipman veya atıştırmalık bağışlamak için yakındaki spor mağazalarına veya restoranlara ulaşın. Bağışların üniforma satın almak, saha kiralamak veya hakem ücretlerini karşılamak için nasıl kullanılacağına dair net bir açıklama içeren çevrimiçi bir kitle fonlaması sayfası kurun. Bağışçılarla güven oluşturmak için maliyetler konusunda şeffaf olun. Çocukları, destekçiler için teşekkür kartları oluşturmalarını sağlayarak bağış toplamaya dahil edin; bu, topluluğun programa olan bağlantısını güçlendirir.

Topluluk duygusu oluşturmak oyunların ötesine geçer. Ailelerin, oyuncuların ve gönüllülerin kaynaşabileceği sezon sonu pikniği veya takım oluşturma günü gibi aktiviteler planlayın. Herkesin benzersiz bir şeyin parçası olduğunu hissetmesini sağlamak için özel bir tezahürat veya takım el sıkışması gibi gelenekler yaratın. Programın ihtiyaçlarını karşıladığından emin olmak için ebeveynlerden ve çocuklardan gelen geri bildirimleri gündelik sohbetler veya kısa anketler aracılığıyla dinleyin. Topluluğu bu yollarla dahil ederek, 3x3 basketbol programı insanları bir araya getiren ve çocuklara aktif ve bağlantılı kalmaları için ilham veren ortak bir çaba haline gelir.

DEĞERLENDİRME VE DEĞERLENDİRME ÇOCUKLAR İÇİN 6.3X3 BASKETBOL PROGRAMI

Çocuklar için 3x3 basketbol programını başarılı kılmak için, ne kadar iyi çalıştığını değerlendirmek ve ölçmek önemlidir. Bu, ilerlemeyi ölçmek, geri bildirim toplamak ve programın basketbol becerilerini öğretme, özgüven oluşturma ve eğlenceli bir deneyim yaratma hedeflerine ulaşmasını sağlamak için araçlar oluşturmak anlamına gelir. Neyin işe yaradığını ve neyin iyileştirilmesi gerektiğini düzenli olarak kontrol ederek, program daha da güçlenebilir ve çocuklara ve topluma daha iyi hizmet verebilir.

Program için net hedeflerle başlayın. Bunlar çocukların şut veya top sürme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak, takım çalışmasını teşvik etmek veya her oyuncunun dahil hissetmesini sağlamak olabilir. Bu hedefleri basit terimlerle yazın, böylece koçlar, ebeveynler ve çocuklar programın neyi başarmayı amaçladığını anlayabilirler. Her hedef için başarının nasıl ölçüleceğine karar verin. Örneğin, basketbol becerilerini takip etmek için koçlar çocukların birkaç hafta sonra daha fazla şut atıp atmadığını veya doğru pas verip vermediğini gözlemleyebilir. Takım çalışmasını ölçmek için oyuncuların oyunlar sırasında birbirlerini ne sıklıkla teşvik ettiğini not edin. Belirli hedeflere sahip olmak ilerlemeyi değerlendirmeyi kolaylaştırır.

Bilgi toplamak için basit araçlar oluşturun. Beceriler için, koçların bir oyuncunun iki eliyle top sürme veya faul yapmadan savunma gibi görevleri yerine getirip getiremeyeceğini işaretlediği bir kontrol listesi kullanın. Gelişim görmek için bunu sezonun başında, ortasında ve sonunda yapın. Eğlence ve katılım için, çocuklara antrenmanlardan ne kadar keyif aldıklarını veya takımın bir parçası olduklarını ne kadar hissettiklerini derecelendirmeleri için gülen yüzlü ölçeklerle kısa bir anket verin. Ebeveynler, programın organizasyonu veya çocuklarının deneyimi hakkındaki düşüncelerini paylaşmak için benzer bir anketi doldurabilirler. Anketleri kısa ve kolay tutun ve net cevaplar almak için "Çocuğunuz basketbolu dört gözle bekliyor mu?" veya "Antrenmanlar iyi organize edilmiş mi?" gibi sorular kullanın.

Antrenörlerden ve gönüllülerden gelen geri bildirimler de aynı derecede önemlidir. Birkaç hafta sonra neyin iyi gittiğini ve neyin zor olduğunu sormak için kısa bir toplantı yapın. Örneğin, çocukların antrenman maçlarını sevdiğini ancak kuralları öğrenmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyduğunu söyleyebilirler. Maçlardan önce kısa bir kural öğretme seansı eklemek gibi programı ayarlamak için onların içgörülerini kullanın. Geri bildirim sürekli kılmak için, antrenmanlarda bir öneri kutusu veya herkesin fikirlerini anonim olarak paylaşabileceği bir çevrimiçi form kurun.

Programın erişimini anlamak için katılımı takip edin. Kaç çocuğun kaydolduğunu, antrenmanlara katıldığını ve oyunlarda oynadığını kaydedin. Katılım düşerse, nedenini öğrenmek için ebeveynlerle veya çocuklarla konuşun; belki antrenmanlar çok erken veya bazı çocuklar utangaç hissediyor. Bu, engelleri belirlemeye ve araç paylaşımı yardımı sunmak veya yeni oyuncuları arkadaşlarıyla eşleştirmek gibi çözümler bulmaya yardımcı olur. Ayrıca, topluluk desteğini ölçmek için kaç gönüllünün veya ailenin katılımını not edin.

EĞİTİM 6.ÖRNEKLER

3x3 Eğitim N°1

Süre: 60 Dakika

Yaş grubu: 12 yaş altı

Seviye: Temel

Isınma:

Vücudu antrenmana hazırlayın ve top sürme becerilerinizi geliştirin.

- Yakala ve kovala, marker ile etiketleme oyunu ve tüm oyuncuların birer topla top sürmesi. (7 dk)
- Esneklik (3 dk)

Temel bölüm: Top

sürme becerileri, sol ve sağ taraf, sol ve sağ taraf şut becerileri üzerinde çalışma. (40dk)

Dripling

- Ön çaprazlama ile yön değiştirme-Bir stop ile sol-
- sağ ve sağ-solda bir veya iki stop ile durur.

Çekim

- Sol ve sağ taraf lay-up'ları

Sakin ol:

- Serbest atışlar (5 dk)
- Esneklik (5 dk)

Notlar:

Bireysel becerilere odaklanın.

3x3 Eğitim No.2

Süre: 60 Dakika

Yaş grubu: 14 yaş altı

Seviye: Orta

Isınma:

Vücudu antrenman seansına hazırlayın ve atış becerileri ve taktiksel yönler üzerinde çalışın

- Sol ve Sağ taraf lay-up'ları (7 dk)
- Esneklik (3 dk)

Temel kısım: Hücum

taktikleri üzerinde çalışın "Ver ve Git" (pas ve kes); savunma pasif kalır. Amaç hücumun tüm yönleri üzerinde çalışmaktır: Pas, Kes ve Gol. Hücum oyuncusu her şutu kaçırdığında, takımların rollerini değiştirin (hücum/savunma). (40dk)

- 3x3 Geçiş ve Kesme Matkabı



Sakin ol:

- Serbest atışlar (5 dk)
- Esneklik (5 dk)

Notlar:

Oyunun hücum taktiksel yönüne odaklanın

3x3 Eğitim No.3

Süre: 60 Dakika

Yaş grubu: 16 yaş altı

Seviye: İleri

Isınma:

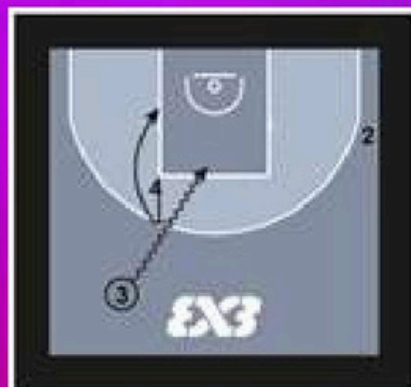
Vücudu antrenmana hazırlayın ve şut becerileri ve taktiksel yönler üzerinde çalışın.

- Zıplayarak Atışlar (7 dk)
- Esneklik (3 dk)

Temel kısım: Hücum

taktikleri "Pick &Roll" üzerinde çalışın; savunma pasif kalır. Amaç hücumun tüm yönleri üzerinde çalışmaktır: perdeleme, pas ve gol atma. Hücum oyuncusu her şutu kaçırdığında, takımların rollerini değiştirin (hücum/defans). Hücum oyuncularını tüm olası seçenekleri keşfedebilir, bir lay-up ile bitirebilir, perdelemeden sonra perdeleyiciye pas atabilir veya yay dışından oyuncudan gelen bir şuta pas atabilir. (40 dk.)

- 3x3 Pick &Roll



Sakin ol:

- Serbest atışlar (5 dk)
- Esneklik (5 dk)

Notlar:

Oyunun hücum taktiksel yönüne odaklanın

HAKKINDA 7. PROJE

Portekiz'den Associação Desportiva Cultural eSocial de Carvalhais (ADCSC), Sırbistan'dan Club for Youth Empowerment 018 (KOM018), İspanya'dan Barcel'hona Sport Events ve Türkiye'den Denizli Tutku Youth and Sport Club (TYSC) ortaklarıyla birlikte, özellikle çocuklar ve gençler arasında 3x3 basketbol olmak üzere fiziksel aktiviteleri teşvik etmek amacıyla "Çocuklar için basketbol -Hareketsizliğe karşı 3x3 basketbol" adlı küçük ölçekli bir ortaklık projesi yürütüyor. Proje hedefleri: Çocuklara 3x3 basketbolu nasıl öğreteceğimize dair yenilikçi bir metodoloji geliştirmek; Çocuklarla ortak ülkelerde pilot faaliyetler geliştirmek; Çocuklar için fiziksel aktivite aracı olarak 3x3 basketbol hakkında farkındalık yaratmak. Proje, 01.11.2024 -31.12.2025 döneminde Portekiz, İspanya, Sırbistan ve Türkiye'de uygulanmıştır. Proje Avrupa Birliği tarafından eş finanse edilmektedir.

HAKKINDA 8. ERASMUS+ SPOR

Erasmus+ programının amacı, eğitim, öğretim, gençlik ve spor alanlarında insanların eğitim, mesleki ve kişisel gelişimini desteklemek, sürdürülebilir büyümeye, kaliteli işlere ve toplumsal uyuma katkıda bulunmak, yenilikçiliği teşvik etmek ve Avrupa kimliğini ve aktif vatandaşlığı güçlendirmektir.

Erasmus+'ın spor alanındaki faaliyetleri spora, fiziksel aktiviteye ve gönüllü faaliyetlere katılımı teşvik ediyor.

Toplumsal ve sporla ilgili zorluklarla başa çıkmak için tasarlanmıştır . Bu zorlukları ele alan 3Çağrı kapsamındaki kuruluşlar için fırsatlar mevcuttur.

Spor alanında Kapasite Geliştirme konusunda özel bir çağrı da 2022 yılı itibarıyla mevcuttur. Bu çağrı, Programa bağlı AB Üye Devletleri ve üçüncü ülkeleri (önceki adıyla Program ülkeleri) ve Batı Balkanlar'ı hedeflemektedir.

Eylemler:

İşbirliği Ortaklıkları Kuruluşların

sporu ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmek, sporun bütünlüğüne yönelik tehditlerle (örneğin doping veya şike) mücadele etmek, sporcular için çift kariyer olanağı sağlamak, iyi yönetişimi geliştirmek ve hoşgörü ve sosyal katılımı teşvik etmek için ortak faaliyetler geliştirmeleri ve uygulamaları için tasarlanmıştır.

Küçük Ölçekli Ortaklıklar Taban

örgütleri, daha az deneyimli örgütler ve Programa yeni katılanlar için. Küçük Ölçekli Ortaklıklar, İşbirliği Ortaklıklarından daha basit bir yönetime, daha küçük hibelere ve daha kısa sürelerle sahiptir.

Kâr Amacı Gütmeyen Avrupa Spor Etkinlikleri

Sportif faaliyetleri teşvik etmek, spor aracılığıyla toplumsal katılıma yönelik AB stratejilerini uygulamak, sporda gönüllülüğü teşvik etmek, ayrımcılıkla mücadele etmek ve spora ve fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek amacıyla tasarlanmıştır.

Spor alanında kapasite geliştirme Kapasite geliştirme

projeleri, AB Üye Devletleri'nde ve Programa bağlı üçüncü ülkelerde (önceden Program ülkeleri olarak adlandırılır) ve Batı Balkanlar'da spor alanında faaliyet gösteren kuruluşlar arasındaki çok taraflı ortaklıklara dayanan uluslararası iş birliği projeleridir. Bunlar, değerleri teşvik etmek için bir araç ve bireylerin kişisel ve sosyal gelişimini teşvik etmek ve daha uyumlu toplumlar oluşturmak için bir eğitim aracı olarak spor faaliyetlerini ve politikalarını desteklemeyi amaçlamaktadır.

Daha fazla bilgi için:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/firsatlar/kuruluslar-icin-firsatlar/spor-eylemleri>

