

کمیته آموزش و مربیان فدراسیون بسکتبال

اصول و قوانین در آموزش بسکتبال پایه



مدرس: سعید ارمغانی

جمع آوری: سید مصطفی امین زاده

اصول و قوانین در آموزش بسکتبال پایه

۱. انتخاب اطلاعات درست و قابل استفاده برای رشد بازیکنان

۲. انتخاب روش مناسب و درست برای انتقال این اطلاعات

دو اصل مهم در آموزش:

۱. در چه سنی، چه مطالبی از اصول بسکتبال پایه (fundamental) را باید به گروه های سنی مختلف آموزش داد.

(a) آموزش تکنیک های انفرادی

i. پاس، شوت، دریبل

ii. آموزش تکنیک های انفرادی در دفاع

(b) آموزش تاکتیک های انفرادی

i. بازی یک علیه یک در دفاع و حمله

ii. آموزش تکنیک و تاکتیک باید همزمان باشد

2:0 ، 2:1 ، 2:2 ، 3:2 ،، 4:4

(c) آموزش تکنیک ها و تاکتیک های گروهی در دفاع و حمله

اصول و قوانین در آموزش بسکتبال پایه

(d) آموزش تکنیک ها و تاکتیک های گروهی در دفاع و حمله (5:5)

(e) پرورش توانمندی فیزیکی و روحي بازیکنان

پرورش فیزیکی شامل:

I. استقامت

II. هماهنگی عصب و عضله یا coordination

III. تعادل در دحرکت

IV. سرعت

V. سرعت انفجاری

VI. عکس العمل

VII. قدرت

VIII. جهش

پرورش روحی شامل:

I. تمرکز در تمرین و مسابقه

II. تعادل فکری و رفتاری

III. در اختیار تیم بودن (بازیکن تیمی)

۲. برای آموزش تکنیک ها و تاکتیک ها چه روش و اصولی را باید رعایت کرد؟

دو نکته ی کلیدی و فوق العاده مهم در آموزش

(a) حرکات باید مناسب با سطح دانش بازیکنان و گروه سنی آن ها باشد

(b) اصل آموزش تدریجی باید رعایت شود (آموزش پله به پله)

بطور مشخص وقتی یک حرکت را به بازیکن آموزش می دهیم باید به این نکات توجه داشته باشیم

(۱) حرکت متناسب با سطح دانش و رده ی سنی بازیکنان باشد.

(۲) حرکت باید به بازیکنان نشان داده شود (مخصوصا در رده های سنی پایین)

(a) مربی حرکت را نشان می دهد

(b) کمک مربی یا یکی از بازیکنان نشان می دهد

(c) از طریق فیلم یا ویدئو ها نشان داده می شود

اصول و قوانین در آموزش بسکتبال پایه

۳) حرکات باید به تدریج آموزش داده شوند و با هم ارتباط داشته باشند.

در آموزش دریل های مختلف، توقف های یک زمانه و دو زمانه و

۴) آموزش حرکات پیچیده (....., layup – jump shot)

(a) حرکت باید تقسیم شود و پله پله آموزش داده شود (Breakdown)

(b) روش (Whole-Part-Whole) باید رعایت شود

۵) انجام این حرکات نباید خیلی سخت باشد.

(a) از لحاظ فیزیکی قابل اجرا باید

(b) از لحاظ فکری قابل فهم باشد

(c) برای انجام این حرکت باید به چالش کشیده شوند (Challenge)

۶. مراحل آموزش یک حرکت

اصول و قوانین در آموزش بسکتبال پایه

- (a) بدون دفاع یا حمله، آهسته (آموزش تکنیک و یادگیری مکانیک حرکت)
- (b) با سرعت اما بدون دفاع (تمرین تکنیک و اجرای خودکار و اتوماتیک آن)
- (c) در مقابل دفاع یا حمله نیمه Active (فعال) (یادگیری تکنیک و تاکتیک به صورت همزمان)
۱. تشخیص و شناخت موقعیت فعلی که باید با روش های مختلف تمرین شده قبلی با آن برخورد کرد
 ۲. تصمیم گیری (Decision making)
 ۳. واکنش (Reaction)
- (d) در مقابل دفاع یا حمله ی کاملا active (شرایط بازی)
۱. واکنش (Reaction) قاطع و کامل
 ۲. بسیار مهم است آموزش تکنیک و تاکتیک هم زمان انجام شود
 ۳. حرکات آموزش داده شده را بلافاصله در تمرین و در شرایط بازی به کار بگیریم
 ۴. با گذاشتن قوانین مختلف به اجرای خوب حرکات کمک کنیم برای مثال محدود کردن تعداد دریبل، مشخص کردن نوع یا تعداد پاس

اصول و قوانین در آموزش بسکتبال پایه

(e) برای انجام حرکات در رده های سنی پایین از بازی های مختلف استفاده شود.

(f) اشتباه در بطن بسکتبال نهفته است

۱. وظیفه ی مربی در این قسمت فوق العاده مهم است

۱۱. بازیکنان نباید از اشتباه وحشت داشته باشند

(g) آموزش تاکتیک ها به صورت انفرادی و گروهی که باید همزمان با آموزش تکنیک ها باشد

۱. پایه ی بسکتبال آموزش یک علیه یک (1:1) است. تمامی مسائل دفاع و حمله از آنجا شروع می شود

۱۱. در حرکات ۱:۱ هم می توان از بازیکن خواست تا براساس هدفی که از تمرین داریم دفاع و یا حمله بکند.

(h) در آموزش حرکات پیچیده در تمرین، حداکثر یک حرکت جدید را به بازیکنان باید آموزش بدهیم. (خصوصا در رده های سنی پایین)

(i) انتقال اطلاعات به بازیکن

اصول و قوانین در آموزش بسکتبال پایه

- ا. اطلاعات را باید طبقه بندی کنیم و از دادن اطلاعات زیاد به بازیکنان پرهیز کنیم
- (j) نباید از بازیکنان بخواهیم که همه چیز را بدون نقص انجام دهند (خصوصاً رده های پایین)
- (k) استفاده از لغات کلیدی در تمرین

L. تصحیح اشتباهات بازیکنان

- i. برای اصلاح اشتباهات تمرین را زیاد منوقف نکنید.
- ii. برای اصلاح اشتباهات از کلمات کلیدی استفاده شود.
- iii. دیکته کردن به بازیکنان خطای بسیار بزرگی است، مخصوصاً زمانی که او باید تصمیم گیری کند.
- iv. این مسئله در خلاقیت بازیکن بسیار موثر است.
- v. اشتباهات را همیشه بلافاصله بعد از وقوع آن باید اصلاح کرد.
- vi. اشتباه جزء لاینفک بسکتبال و بازی است.

۷. استفاده از دست ضعیف تر:

- (a) میتوان از سن ۷ سال به بالاترینات و حرکات ساده ای مانند دریبل کردن را با دست ضعیف آغاز کرده و بعد از چند دقیقه کار، بلافاصله همان حرکت را با دست قویتر هم انجام دهیم. اگر در همین سنین یک نوع حرکت خاص پیچیده ای مثل لی آپ را میخواهیم تمرین دهیم بهتر است آن را با دست قوی آغاز کرده و بعد از چند دقیقه با دست ضعیف هم تمرین را انجام دهیم.
- (b) همین مطلب از سن ۱۱ سال به بالا میتواند تغییر کند و حرکات خاص پیچیده مثل لی آپ و شوت را هم میتوان با دست ضعیف شروع کرد و بعد از چند دقیقه با دست قوی هم انجام داد.
- (c) در اوایل تمرین یک حرکت، بازیکن با تمرکز بیشتر می تواند از دست ضعیف تر استفاده کند که باعث پیشرفت آن دست خواهد شد.
- (d) استفاده از دست ضعیف به تقویت و تمرکز کردن نیز کمک خواهد کرد. زیرا بازیکن مجبور است برای انجام حرکت صحیح بیشتر تمرکز کند.
- (e) در تمرین با بازیکنان سنین پایین تر باید صبورتر باشیم.

۸. برای تمرین یک حرکت جدید، بهتر است این کار در اوایل تمرین صورت بگیرد که با تمرکز بیشتر انجام شود

در رده های سنی پایین تر باید توجه خاصی به این مسئله شود

۹. یک تمرین و حرکت بخصوص را نباید در زمان زیادی انجام دهیم.

(a) برای سنین ۱۰/۱۱/۱۲ سال حدود ۷ یا ۸ دقیقه کافیست.

(b) برای سنین ۱۴ به بالا حدود ۱۰ الی ۱۲ دقیقه کافیست.

۱۰. بازیکنان حتما در طول تمرین باید بسیار فعال (Active) باشند و نباید بدون انجام فعالیت در صف بمانند و منتظر رسیدن نوبت باشند.

(a) در هنگام انجام یک حرکت می توان کار را به دو دسته تقسیم کرد

i. تمرین حرکت اصلی (مثلا دریبل، دست عوض کردن، layup)

ii. تمرین حرکت فرعی (زمانی که در صف منتظر ایستاده میتوانند حرکات بال هندلینگ و مهارتی انجام دهد)

۱۱. وضع قوانینی که به پیشرفت و تمرکز بازیکنان کمک می کند.

(a) قانون Spacing (فاصله گذاری)، رعایت فاصله از همان سنین پایین

(b) صحبت کردن یا ایجاد ارتباط (communication) در تمام مراحل بازی مخصوصا دفاع

۱. در دفاع همیشه یا اکثرا باید با کلام ایجاد ارتباط کرد.

۱۱. در حمله با دفاع خوانی و حمله خوانی باید ارتباط برقرار کرد.

۱۱۱. پاس دادن در حمله یک نوع برقراری ارتباط محسوب می شود.

(c) در سنین پایین تر اگر بازیکن با دست ضعیف تر گل بزند یک امتیاز بیشتر محسوب می شود

(d) بعد از ضدحمله ی موفق، تیم حمله کننده یک مالکیت توپ دیگر خواهد داشت.

(e) در P&R اگر بازیکن با توپ به سمت مخالف پیک برود و گل بزند یک امتیاز بیشتر محسوب می شود.

نکات فوق العاده مهم در بسکتبال پایه

۱. انتخاب پست نهایی یک بازیکن

- (a) تنها، خصوصیات فیزیکی بازیکن مشخص کننده ی پست نهایی او نیست.
- (b) شخصیت (CHARACTER) یک بازیکن هم مهم است.
- (c) اندازه و توان فیزیکی یک بازیکن، امر مهم دیگری است
- (d) شخصیت رفتاری (MENTALITY) هم یکی از اولویت های دیگر در انتخاب پست بازیکن است.
- (e) هنگام انتخاب پست بازیکن نباید به ترکیب تیم توجه کرد. (بدون در نظر گرفتن نتیجه بازی)

اصول و قوانین در آموزش بسکتبال پایه

۲. توجه به پرورش ذهنی و فکری بازیکن در بسکتبال و زندگی

(a) واضع یکی از اصول آموزش در بسکتبال است.

i. یکی از بهترین راه ها برای یادگیری تواضع، الگوبرداری از مربی است.

(b) بازیکن باید از درک و فهم بالایی برخوردار باشد.

i. بسکتبال را خوب بفهمد.

ii. به نقاط قوت و ضعف خود واقف باشد.

(c) باید بداند که برای بازیکن خوب بودن فقط تمرین های سخت است که او را به هدفش می رساند.

(d) قادر به یافتن اشتباهات خود باشد و بتواند با کمک مربی، آن ها را هر چه سریع تر اصلاح کند.

(e) در واقع مربی خوبی برای خودش باشد.

اصول و قوانین در آموزش بسکتبال پایه

۳. بین تمرینات و مسابقات باید رابطه‌ی فنی وجود داشته باشد.

(a) نباید برای نتیجه‌گیری اصول و فلسفه بسکتبال را عوض کنیم.

(b) نباید فقط تیم قوی و پیروز درست کنیم، بلکه باید بازیکن خوب تحویل تیم ملی و باشگاه‌ها دهیم.

۴. باید توجه داشته باشیم که جلوی پیشرفت بازیکنان را نگیریم.

(a) برنامه فصل، ماهانه، هفتگی و روزانه باید براساس داشته‌ها و مهارت‌های بازیکنان باشد.

(b) در سنین پایین هم باید اجازه شوت زنی به بازیکنان داده شود که حس شوت زدن در آن‌ها از بین نرود.

i. البته مسئله‌ی مهم این است که بازیکن مواقع مناسب شوت زدن را یاد بگیرد. (shoot selection)

(c) در سنین پایین یادگیری شوت زدن و فراگیری تکنیک آن بسیار مهم است.

۵. طراحی و برنامه ریزی برای تمرینات هر فصل

(a) برنامه ریزی برای گروه های سنی مختلف باید بر اساس برنامه مدون و مرتبط با هم باشد.

(b) برنامه ریزی یک فصل تمرین

i. فصل آماده سازی

ii. فصل مسابقات

iii. فصل بعد از مسابقات

(c) باید هدف هر فصل را مشخص کنیم تا بدانیم بر روی چه مطالبی تاکید کنیم.

(d) باید بر اساس این هدف برنامه ریزی ماهیانه، هفتگی و روزانه داشته باشیم

(e) باید برای برنامه ریزی شرایط فعلی را بسنجیم و فقط به برنامه مدون تکیه نکنیم، گاهی انعطاف لازم است.

(f) اگر در تیم بازیکنان در سطوح مختلف قرار دارند باید برنامه های جداگانه برایشان در نظر بگیریم.

i. بازیکنان پیشرفته تر را در رده های سنی بالاتر هم می توانیم قرار دهیم (تمرین و بازی)

ii. برای بازیکنان با استعداد تر می توان تمرین های انفرادی انجام داد.

iii. برای بازیکنان بلند قامت که هماهنگی عصب و عضله (coordination) کمتری دارند، می توان از تمرینات انفرادی استفاده کرد.

۶. هر بازیکن حق بازی کردن و شرکت در کارهای تیمی را دارد.

The END

THE END