



مربی‌گری بسکتبال جوانان

چه چیزی را باید آموزش داد؟

نویسنده: جو هافنر (Joe Haefner)

مترجم: مهدی روستایی (دانشجوی کارشناسی ارشد

فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران)

اشاره

بسیاری از مربیان بسکتبال جوانان شاید ندانند که کار خود را از کجا باید شروع کنند یا چه چیزی را آموزش دهند. در این مقاله، توصیه‌هایی را برای آموزش بازیکنان جوان بسکتبالیست ارائه می‌دهیم. این کار در سه سطح صورت می‌گیرد. پس از پایان هر سطح می‌توان مرحله بعدی را شروع کرد و مهارت‌ها و مفاهیم بیشتری را آموزش داد.

اگر شما مربی هستید، نخست باید بدانید که

همه بازیکنان مبتدی باید از سطح ۱ شروع

کنند. پس از آن، شما، با سن و سطح مهارت

آن‌ها، از راه‌های گوناگون، از سطحی به سطح

دیگر پیشرفت خواهید کرد. توجه کنید که باید ۴

سال را صرف کار در سطح ۱، با سنین ۷ تا ۱۰ سال کنید.

هم‌زمان، ممکن است توانایی پیشرفت به سطح ۲ را بعد از

۲ هفته کار کردن با گروه سنی ۱۳ سال، که برای اولین بار

بسکتبال را شروع کرده‌اند داشته باشید.

توصیه می‌شود، هر سال به عقب برگردید و دوباره از

سطح ۱ شروع کنید. تعداد زیادی از مربیان مدارس متوسطه

و آموزشگاه‌ها هر ساله از سطح ۱ شروع می‌کنند. آن‌ها فقط

سطوح پایه را سریع‌تر از یک تیم (مربی) جوان سپری

می‌کنند. این راه بسیار خوبی برای ریشه‌دار کردن اصول پایه

بازیکنان شما در همین سال و سال بعدی است.

توصیه می‌کنیم چند ساعت را صرف نوشتن برنامه

جامع تمرینی فصل کنید، در نتیجه شما می‌توانید به تدریج

مهارت‌هایی را که در زیر ذکر شده است، به نوآموزان

آموزش دهید. ممکن است چند سال طول بکشد تا همه این

مهارت‌ها را به نحو احسن در هر سطح آموزش دهید! درباره

بازیکنان جوان، توصیه می‌کنیم روی پیشرفت بلندمدت

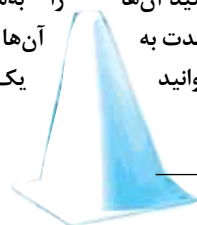
آن‌ها تمرکز شود، نه کسب پیروزی، زیرا آن‌ها تنها

۱۱ سال سن دارند. اگر بکشید آن‌ها را به سرعت

پیشرفت دهید، در بلندمدت به

خواهید زد. شما ابتدا نمی‌توانید

یک بنیان



سفت و انعطاف‌ناپذیر داشته باشید. شما نباید سعی کنید همه حرکات دربیبل یا انواع حمله را در یک سال آموزش دهید، همان طور که نمی‌توانید به شخصی که هنوز نمی‌داند از جمع و تفریق ساده چگونه استفاده کند، محاسبه کردن را یاد دهید.

کلیدواژه‌ها: آموزش بسکتبال

سطح ۱ (گروه سنی ۷ تا ۱۰ سال)

در این بخش اولویت‌بندی حرکات مهم است.

۱. حرکت سه‌گام^۱ - شما باید این حرکت را با هر دو دست خیلی زیاد تمرین کنید. هدف شما باید این باشد که همه بازیکنان این مهارت را با دست چپ و راست یکسان و خیلی خوب انجام دهند. به آن‌ها پریدن با پای مناسب را آموزش دهید. آن‌ها هنگامی که سه‌گام راست می‌روند، باید با پای چپ پرش کنند و زمانی که سه‌گام چپ می‌روند باید با پای راست پرش کنند. ممکن است این کار ابتدا سخت باشد، اما با تمرین بیشتر امکان‌پذیر است. برای شروع احتمالاً شما باید به حلقه خیلی نزدیک شوید، نه با دربیبل، تنها با استفاده از یک گام، «کار کردن با پا»^۲ را تمرین کنید. بار دیگر دربیبل را اضافه کنید. آن‌ها باید هنگامی که با دست چپ سه‌گام می‌روند و برعکس با دست چپ دربیبل بزنند.

۲. حرکت پا - به آن‌ها موقعیت تهدید سه‌گانه را آموزش دهید. بر روی پای چپ و راست بدون ارتکاب خطای گام‌های اضافه^۳ پیوت بروند. پرش را متوقف کنند و در مربع زیر حلقه همین که توپ را دریافت کردند، باید به حالت موقعیت تهدید سه‌گانه^۴ قرار بگیرند. شما باید زمان زیادی را صرف کار پا در بسکتبال بکنید.

۳. نحوه پرتاب کردن - برای این گروه سنی، ما توصیه می‌کنیم از توپ‌های کوچک‌تر و حلقه‌های کوتاه‌تر استفاده شود. اگر بازیکنان نتوانستند این کار را انجام دهند، به آن‌ها بگویید که به آرنج خود شیب دهند تا قدرت بیشتری به آن‌ها داده شود.

۴. کنترل توپ^۵ - شما باید به بازیکنان خود دربیبل با دست چپ و راست را به یک اندازه آموزش دهید. حرکات پایه‌ای دربیبل عبارت‌اند از: دربیبل سرعتی، دربیبل کامل و محافظت از توپ، دربیبل زدن و حرکت به عقب.

۵. مهارت‌های ورزشی و حرکتی - به آن‌ها دویدن، بالا و پایین پریدن، لی‌لی کردن، توقف، حرکت جانبی، چمباتمه زدن و حرکات پایه‌ای و اساسی دیگر را آموزش دهید. اگر شیوه آموزش این حرکات را نمی‌دانید، از یک معلم حرفه‌ای بپرسید تا به شما آموزش دهد. ۹۹ درصد آن‌ها تمایل زیادی به کمک کردن دارند، حتی ممکن است آن‌ها بیایند و به بچه‌ها آموزش دهند.

آیا باید این مهارت‌های بسکتبال را فقط به بازیکنان زیر ۱۰ سال آموزش داد؟ این اطلاعات برای همه سطوح مربی‌گری مفید

است، نه فقط برای مربیانی که با بازیکنان زیر ۱۰ سال کار می‌کنند.

۶. اصول اساسی پاس - پاس سینه‌به‌سینه، زمینی و پاس از بالای سر را آموزش دهید و تمرین کنید.

۷. برای آموزش مفاهیم - از بازی‌های ۲ در مقابل ۲ و ۳ در مقابل ۳ فراوان استفاده کنید. این راه باعث افزایش تجربیات بازیکنان می‌شود و به آن‌ها اجازه استفاده از فضای کافی برای سازماندهی و استفاده از مهارت‌هایی را که آموخته‌اند، می‌دهد. از بازی‌ها و تمرینات سرگرم‌کننده و جذاب فراوان استفاده کنید.

۸. حمله - از الگوها و ساختارهای حمله‌ای استفاده نکنید. ابتدا بازیکنان را در زمین راحت بگذارید. آن‌ها خودبه‌خود کارها را شروع خواهند کرد. نگرانی اصلی شما باید این باشد که آن‌ها در زمین حرکت کنند و ساکن نایستند.

اگر شما در ابتدای تمرین شوت کردن، از تعدادی برش پایه‌ای و بلاک استفاده کنید، آنگاه بازیکنان یاد خواهند گرفت که چگونه در حمله حرکت کنند. بنابراین، شما در آموزش حمله زمانی را از دست نخواهید داد. فقط به آن‌ها اجازه دهید بازی کنند. زمانی که بازیکنان در زمین احساس راحتی کردند، به آن‌ها فضای مناسب را نشان دهید. همین که آن‌ها پیشرفت کردند، حتی می‌توانید به آن‌ها موقعیت حرکات حمله‌ای را معرفی کنید.

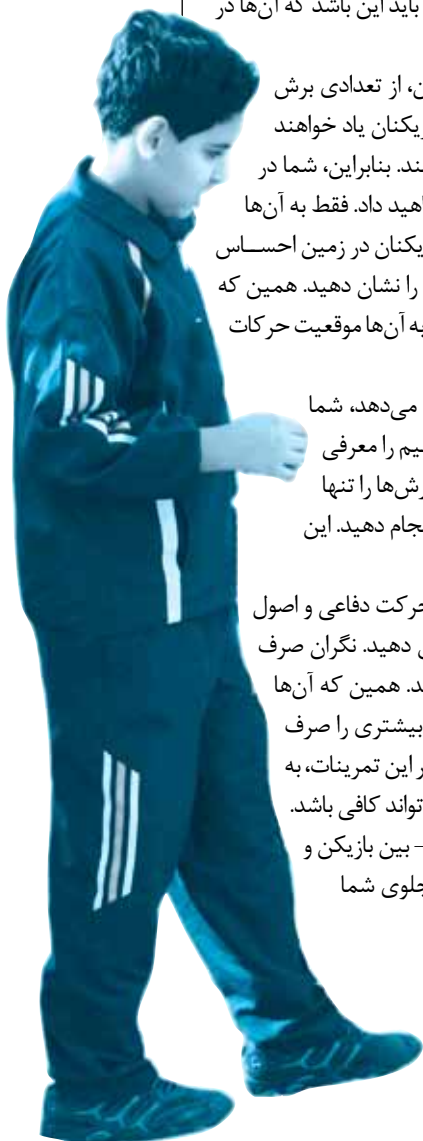
۹. برش‌های پایه‌ای^۶ - اگر زمان اجازه می‌دهد، شما می‌توانید برش زیر حلقه و برش مستقیم را معرفی کنید. من پیشنهاد می‌کنم شما این برش‌ها را تنها در تمرینات شوت و ابتدای تمرین انجام دهید. این کار زمان را حفظ می‌کند.

۱۰. دفاع - طرز ایستادن اصولی، حرکت دفاعی و اصول اساسی حرکت بدون توپ را آموزش دهید. نگران صرف زمان زیاد در تمرینات دفاعی نباشید. همین که آن‌ها بزرگ‌تر شدند، شما به تدریج زمان بیشتری را صرف تمرینات دفاعی خواهید کرد. تمرکز در این تمرینات، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در هر تمرین می‌تواند کافی باشد.

۱۱. اصولی اساسی حرکت بدون توپ - بین بازیکن و توپ قرار بگیرد. همیشه توپ را اگر جلوی شما قرار داشت، متوقف کنید.

سطح ۲ (گروه سنی ۱۰ تا ۱۲ سال)

شما باید بر همه تمریناتی که در بالا ذکر شد، بیشتر تمرکز کنید. اما فراموش نکنید، اگر گروه سنی ۱۰ تا ۱۲ سال



سطح ۳ (گروه سنی ۱۲ تا ۱۴ سال)

شما باید مهارت‌های پیشرفته‌ای را که قصد دارید آموزش دهید، گسترش دهید.

۱. سه‌گام - با استفاده از سه‌گام، تمرینات رقابتی را طراحی کنید. همچنین، شما می‌توانید به بازیکنان شوت کردن هنگام سه‌گام رفتن را آموزش دهید. درباره این موضوع چند دقیقه بیندیشید. معنی آن این است که بر روی پای راست پرش کنید و با دست راست همزمان شوت کنید.

۲. آموزش برش‌های اساسی را ادامه دهید و برش‌های بیشتری را آموزش دهید.

۳. بر نحوه صحیح شوت کردن تأکید بیشتری بکنید. بلافاصله بعد از دریبل، شوت کردن را آموزش دهید. پرتاب‌های بیشتری را آموزش دهید.

۴. حمل توپ و دریبل - حرکات دریبلی بیشتری همانند حرکات چرخشی، دریبل زدن در پشت پاها و حرکت به سمت عقب و همچنین تعویض توپ در پشت پاها را آموزش دهید.

۵. پاس دادن - پاس‌های پیشرفته بیشتری را آموزش دهید. (پاس دادن هنگام حرکت، از پشت بدن پاس دادن، بلاک در رو و پاس)

۶. پاس دادن تحت فشار - همانند سطح ۲ عمل کنید.

۷. بلاک‌های بیشتری را آموزش دهید.

۸. کارپا - بر روی پیوت و فریب دادن با توپ تأکید کنید.

۹. ریباند کردن - تأکید بیشتری بر روی ریباند کردن داشته باشد و همچنین وقت بیشتری را بر روی تمرین ریباند کردن صرف کنید

۱۰. فضا سازی - بر سطح بالای تمرینات فضا سازی پیشرفت کنید

۱۱. حمله - موقعیت‌های حمله‌ای بیشتری را معرفی کنید. شما باید توجه کنید که بازیکنان شما زمانی بهتر می‌شوند که بتوانند طرز فکر دفاع را حدس بزنند.

۱۲. دفاع - بر کلیه اصول دفاع کردن تأکید فراوان کنید.

شما بی‌تجربه‌اند، شما باید از سطح ۱ شروع کنید. در آغاز هر فصل، شما باید از سطح ۱ آغاز کنید تا زمانی که مهارت‌های آن‌ها کامل شود. سپس شما می‌توانید پیشرفت‌های زیر را کسب کنید

۱. سه‌گام را در مدل‌های گوناگون آموزش دهید.

۲. برش‌های بیشتری آموزش دهید. برش به سمت عقب، برش قوس دار و ...

۳. بر طرز صحیح شوت کردن تمرکز کنید و حرکات بیشتری را برای پرتاب کردن استفاده کنید.

۴. کنترل توپ و دریبل کردن. حرکات دریبلی بیشتری

مانند دریبل زدن درون و بیرون پاها (فریب دریبل متقاطع)، حرکات تردیدی و دریبل زدن از بین پاها را آموزش دهید.

۵. پاس دادن - آموزش نحوه صحیح پاس دادن را ادامه دهید و پاس‌های پیشرفته بیشتری را معرفی کنید. (پاس بیسبالی و پوشش دادن هنگام

پاس دادن). از تمرینات دیگری مانند پاس و تعویض جا استفاده

کنید

۶. پاس دادن تحت فشار - شما می‌توانید با یک سرعت متوسط به سمت عقب و جلو حرکت کنید

و با استفاده از پاس دو دستی، تحت فشار یا دفاعی پاس دادن را تمرین کنید. شما می‌توانید این تمرین را با شکستن پرس نیز انجام دهید. (تمرین شکستن پرس کامل زمین)

۷. بلاک‌های پایه‌ای و اساسی را آموزش دهید.

۸. کارپا - فریب دادن با توپ را معرفی کنید. (فریب دادن با پاس و فریب دادن با شوت)

۹. ریباند کردن - تکنیک ریباند کردن را معرفی کنید.

۱۰. فضا سازی^۷ - مفاهیم ایجاد فضا و موقعیت‌های اساسی را آموزش دهید.

۱۱. حرکات پایه‌ای به سمت جلو، گام‌های تکی و شوت هوک را آموزش دهید.

۱۲. حمله - برای آموزش مفاهیم بازیکنان را ۲ در مقابل ۳ و ۳ در مقابل ۳ قرار دهید. شما همچنین می‌توانید موقعیت‌های بیشتری را در دفاع کردن آموزش دهید و حتی اجازه دهید ۵ در مقابل ۵ بازی کنند.

۱۳. دفاع - زمان کمتری را بر روی طرز ایستادن، حرکات دفاعی و اصول حرکت بدون تویی که در سطح ۱ گفته شد صرف کنید. اگر شما احساس کردید که بازیکنان شما آماده هستند، بر روی حرکات اصولی بدون توپ بیشتری کار کنید.

در سیستم دفاعی یارگیری «من تو منی» که ما استفاده می‌کنیم، ما مراحل گام به گامی را فراهم می‌کنیم که بتوانید دفاع کردن را آموزش دهید.

- بی‌نوشت‌ها
1. lay ups
 2. Footwork
 3. Traveling
 4. Triple threat positioning
 5. Ball handling
 6. Basic cuts
 7. Spacing

منبع
1. [http:// www.break through basket ball. com/ coaching/ teach - youth. html ttxzz 2m5 mx69wJ](http://www.break through basket ball. com/ coaching/ teach - youth. html ttxzz 2m5 mx69wJ)

