**Dejan Mihevc** (Szlovénia)

**Kosárlabda oktatási tanmenet 10-14 korban**

(U14 – Teaching basketball)

****

A fiatal játékosok képzése rendkívüli fontosságú azokban az országokban, ahol a legmagasabb szinten akarnak versenyezni. A szisztematikus munka a korai időszakban megalapozhatja a folyamatos jó eredményeket és élvonalbeli játékosokat eredményezhet.

Nem szabad azonban elfelejteni, hogy nemcsak edzők vagyunk, akik kosárlabdázni tanítjuk a gyerekeket, hanem mindenekelőtt tanárok, pedagógusok, akik nevelik is őket, hiszen sokszor az edző több időt tölt a gyerekkel, mint a szülők. Emellett a munka elvégzése nem elég, minőségi munkára van szükség, minden egyes edzésnek célja kell, hogy legyen.

A két legfontosabb cél:

* a gyerekek széleskörű bevonása és megtartása a sportágban (széles bázis a későbbi kiválasztáshoz, kosárlabdához kötődés megalapozása),
* tehetségek megtalálása (élsportra kiválasztás)

A fiatal kosárlabdázók fejlesztéséhez szisztematikus és részleteiben kidolgozott rendszer szükséges, mely korábbi tapasztalatokra és szakemberek tudására épül.

**Alapvető hosszú távú célok** (10-14 éveseknél)

* A játékosok közül a legtehetségesebbek kiválasztása (magasság, koordináció, gyorsaság, kooperáció, lelkesedés, stb.)
* Szisztematikus és életkornak megfelelő edzésmunkával pozitív személyiségjegyek és fizikai képességek, versenyszellem és győzni akarás fejlesztése
* Minden játékosnak lehetőséget kell adni, hogy azokat a képességeit fejlessze, melyekkel lehetősége nyílik felnőtt szinten versenyezni. Vigyázni kell rá, hogy a fiatal játékosok ne váljanak ambiciózus edzők áldozataivá, akik korlátozhatják egyéni fejlődésüket.
* A labda és a játék alapvető fontosságú
* Az egyéni fejlődés az eredményesség elé helyezendő; nem az a jó edző, aki utánpótlás-bajnokságokat nyer, hanem aki későbbi élvonalbeli játékosokat nevel
* Minden játékost be kell vonni az edzéseken és a mérkőzéseken, aki nem kap szerepet, abba fogja hagyni
* A nevelés a sport szellemében történjen, az edző legyen pozitív példa. A gyerekeknek szükségük van szabályokra, melyek mindenkire nézve egyformán kötelezőek, ha az első edzésen ezeket tudatosítja, jó légkörben tudunk dolgozni.
* Az edző pozitív hozzáállást mutasson a sporthoz, főleg a kosárlabdához
* Biztosítani kell a megfelelő kapcsolatot az iskolai feladatokkal, az edzőnek meg kell követelni, hogy a gyerekek a lehető legjobban teljesítsenek az iskolában
* Tudatosítani kell a rendszeres edzés és versenyzés fontosságát
* Fegyelem, és annak megkövetelése, hogy mindig a maximumot nyújtsák az edzéseken és a meccseken
* Minden játékosért harcolni kell, mivel a más sportágakkal való versengés óriási
* Meg kell találni a játékosok között azokat, akikből később edzők, játékvezetők, kommentátorok, stb. lehetnek

**Periodizáció U14** (a fiatalabbaknál nincs szükség ilyen jellegű tervezésre)

Ez a korosztály az átmenet a magasabb szintű kosárlabdázáshoz, ahol megszűnnek a korosztályos szabályok, és egyre nagyobb teret nyernek a taktikai elemek és a csapatmunka.

* Felkészülési időszak: 8-10 héttel a bajnokság megkezdése előtt, általában augusztusban kezdődik. sok egyéni munkával, az egyszerű elemektől a nehezebbek felé haladva.
* Versenyidőszak: sok technikai-taktikai gyakorlás mellett az edzések és a mérkőzések elemzésével a játékismeret bővítése és a technikai-taktikai hibák javítása.
* Átmeneti időszak: egyéni technikai munka mellett játék más sportágakban, valamint mentális és fizikai fejlesztés.

**Technikai és taktikai elemek 10-14 éves játékosoknak**

* labdás technikai elemek
* labda nélküli technikai elemek
* labdavezetés
* átadások és labdaátvétel
* dobás
* ziccerdobások

Egyéni taktikai elemek (minden játékosnak egyformán kell gyakorolni!)

* külső játékosok támadómozgása
* center támadómozgások

A centermozgások tanítása nem azért történik, mert centerrel játszunk, hanem mert a sarkazást és a testi kontaktust modellezi, ami a későbbiekben hasznos lesz.

Egyéni védekezés

* alapállás
* védőmozgás, helyezkedés
* besegítés után visszaérés a labdásra
* labdás ember védése
* védőlepattanó dobó és nem dobó játékos ellen

Taktikai alapok

* támadótaktika (egyéni, csapatrész, csapat)
* védőtaktika (egyéni, csapatrész, csapat)

**A technikai-taktikai elemeken kívül**

A későbbi sérülések, ártalmak megelőzése szempontjából rendkívül fontos

Stretching (dinamikus, statikus)

* megfelelő gyakorlatválasztás
* helyes végrehajtás

Erősítés, kondicionálás

* fekvőtámasz
* hasizom
* hátizom
* saját testsúllyal (talicska, húzások, tolások)
* helyes végrehajtás
* egyensúlyozó eszközök
* koordináció
* alap kondicionáló gyakorlatok

**Labda nélküli technika**

* alaphelyzet (alapállás – magas, közepes, alacsony)
* futótechnika
* elrugaszkodás
* irányváltás
* megállás
* ritmusváltás
* lábkoordináció
* kéz-láb koordináció (labdával is)
* akrobatika (ne féljenek elesni, vetődni)

**Egyéni alaptaktika**

* 1:1 támadás
* támadólepattanó (szokás megalapozása)
* elszakadás
* befutások
* Keresztbe labdavezetés
* labdás 2:2
* Keresztbe futás
* üres elzárás
* háromszögjáték

**Csapat alaptaktika** (alapszinten)

* 2:1, 3:1, 3:2
* gyorsindítás
* rendezetlen védelem megtámadása
* felállt védelem elleni játék (centerrel, vagy egy centerrel) – emberfogás és letámadás ellen (motion offense)
* speciális helyzetek (feldobás, büntető, bedobások) szabályainak megismerése

**Fő célok az U8 korosztályban**

* pozitív hozzáállás kialakítása
* motorikus alapképességek és alapmozgások fejlesztése
* labdás alapmozgások és egyszerű labdás csapatjátékok megismertetése
* közösségi-és sportszellem kialakítása
* különböző versenyek technikai alapelemek alkalmazásával 1:1 és 2:2 játékokban (passzív védővel, kis labdával, minipalánkra)

**Fő célok az U10 korosztályban**

* motorikus alapképességek és alapmozgások további fejlesztése (koordináció, gyorsaság, erő, stb.)
* kollektív, kölcsönös együttműködés és sportszellem kifejlesztése
* sportpszichológiai versenyzői képességek és tulajdonságok kifejlesztése (szituációban gondolkodás, figyelem, térben tájékozódás, reakciógyorsaság, érzelmi stabilitás, önbizalom, elhivatottság, kitartás)
* a minikosárlabda játék és a szabályok megismertetése
* labdás és labda nélküli technikai alapelemek tanítása, fejlesztése
* egyéni és csapattaktikai támadó alapelemek tanítása (elszakadás, befutás, lepattanó, helyezkedés, mozgások, két játékos kapcsolata)
* egyéni és csapattaktikai védő alapelemek tanítása (labdás ember védése, labda felőli védekezés, befutások védése)
* fél- és egészpályás letámadás alapszabályainak tanítása
* néhány speciális helyzet elmagyarázása (feldobás, mit kell csinálni büntetődobáskor, 2:1 helyzet támadása, védése)
* 4:4 elleni minikosárlabda tanítása center nélkül
* tornák szervezése (félpályás 3:3 és egész pályás 4:4 elleni játék)

**Fő célok az U12 korosztályban**

* sportolói életmód propagálása
* kosárlabda szabályok megismertetése
* funkcionális és motorikus alapképességek fejlesztése (koordináció, gyorsaság, futómozgás)
* sportpszichológiai versenyzői képességek és tulajdonságok fejlesztésének folytatása
* labdás és labda nélküli technikai alapelemek megszilárdítása, továbbfejlesztése nehezebb körülmények között (nagyobb sebesség, több játékos, agresszívabb védekezés)
* egyéni és csapatrész-taktikai alapelemek tanítása (azon kívül, amit már tudnak, keresztbe futás labdával és anélkül, elszakadás alsó poszton, labda nélküli mozgások alsó poszton)
* egyéni és csapatrész támadótaktika alapjainak tanítása
* 5:5 elleni játék leütés nélkül, a 2:2 és 2:1 helyzetekre koncentrálva
* egyéni és csapatrész támadótaktika alapjainak tanítása
* egyéni és csapatrész védőtaktika alapjainak tanítása (váltás, felvett labda letámadása, besegítés, visszaérés)
* emberfogásos védekezés és letámadás alapjainak tanítása

Az edzéseket a lehető legérdekesebbre kell tervezni és ösztönözni kell a kreativitást. A fő hangsúly továbbra is a fizikai és technikai alapképzésen, valamint az egyéni taktikán legyen. A csapatrész-taktika is szerepet kap már, de vigyázni kell, hogy a játékosok kreativitása megmaradjon.

**Fő célok az U14 korosztályban**

* sportolói életmód propagálásának folytatása
* motiváció erősítése edzésen és mérkőzésen
* koordinációs alapképességek fejlesztése
* csapatszellem és fair play erősítése
* labdás és labda nélküli technikai és taktikai elemek fejlesztése
* egyéni és csapatrész támadó taktika elemeinek fejlesztése emberfogás ellen
* támadó csapattaktika fejlesztése egy centerrel, vagy center nélkül letámadás ellen
* védekezésből gyorsindítás, 3:0, 3:1, 3:2 gyakorlása
* emberfogásos védekezés egyéni- és csapatrész-taktika elemeinek gyakorlása
* fél- és egészpályás emberfogásos csapatvédekezés és a gyorsindítás kivédésének taktikája
* az edzések keményebbek és intenzívebbek legyenek
* a fizikai felkészítés, a technika, az egyéni- és csapatrész-taktika legyen előtérben
* a csapattaktika is egyre nagyobb szerepet kap
* a taktika feleljen meg az életkornak és adjon lehetőséget a játékosoknak, hogy különböző posztokon játszhassanak

**Kosárlabdaedzés U10 – félpályás 1:1**

Módszertani sorrend:

* labdavezetés
* dobások
* kézváltások
* labdás ember védése
* 1:1 támadás (különböző helyekről, helyzetekből)
* gyorsindítás 1:0

Az 1:1 a kosárlabda alapvető eleme. Támadásban labdavezetésből, dobásból, kézváltásból és támadólepattanóból, védekezésben 1:1 védésből, dobásblokkolásból, labdaszerzésből, kizárásból és védőlepattanóból áll.

Először a az 1:1 támadó és védő technikai és taktikai elemeit tanítjuk és csak utána az 1:0 gyorsindítást.

**Kosárlabdaedzés U10 – félpályás 2:2**

Módszertani sorrend:

* passzolás és labdaátvétel
* elszakadás, befutás
* labda nélküli támadó védése
* felállt védelem elleni játék két külsővel
* gyorsindítás 2:1

A 2:2 játék alapvető csapatrész-játék, mely két játékos közti megfelelő együttműködést igényel. Támadásban az 1:1-hez képest a labdaátvétellel, átadásokkal, elszakadással és befutással, védekezésben ezek védésével bővül.

Először a támadásban alkalmazott új technikai és taktikai elemeket és a labda nélküli ember védésének alapjait tanítjuk, ezután következik a felállt védelem elleni játék két külsővel és a gyorsindítás 2:1 ellen.

**Kosárlabdaedzés U10 – 3:3**

Módszertani sorrend:

* felállt védelem elleni játék 3 külsővel
* átmenet a 3:3 elleni felállt játékba
* 3:3 elleni játék két kosárra

A 3:3 elleni játék egy vagy két kosárra még több együttműködést és helyezkedést igényel a játékosok között. Először a felállt védelem elleni játékot oktatjuk 3 külsővel, utána az átmenettel és a 3:3 elleni egészpályás játékkal folytatjuk.

**Kosárlabdaedzés U10 – 4:4**

Módszertani sorrend:

* felállt védelem elleni játék 4 külsővel
* átmenet a 4:4 elleni felállt játékba
* 4:4 elleni játék két kosárra

A 4:4 elleni játék egy vagy két kosárra még több együttműködést és helyezkedést igényel a játékosok között. Először a felállt védelem elleni játékot oktatjuk 4 külsővel, utána az átmenettel és a 4:4 elleni egészpályás játékkal folytatjuk.

**Példák speciális szabályokra a mozgó rendszerű játékban (motion offence) U14-es korosztályban**

* A külső játékosok a büntetőterületen kívül, a centerek a büntetőterületen belül helyezkednek. Ezzel megvalósul a megfelelő távolság, a játékosok legalább 4-5 méterre lesznek egymástól.
* A külső játékosok passzolhatnak, elzárást adhatnak és befuthatnak.
* A centerek a centerposzton mozognak, a külsők mozgásának megfelelően. De nem csak a labdát követik, hanem kihasználják az adódó helyzeteket, és elzárásokat adnak a külsőknek. A centereket kötelező bevonni a játékba, addig nem lehet rádobni a labdát, amíg a center nem ért labdához.
* Az elzárás után le kell válni
* Amelyik játékos felé labdavezetés történik, annak be kell futni (hátsó befutás)
* Ha az elszakadás nem sikerül, be kell futni (hátsó befutás)
* Ha az elzárást kapó nem kap labdát, be kell futnia a kosár felé
* Befutás után a kifutás a másik oldalra történjen
* Mindig mozogni kell, legfeljebb két másodpercig szabad egy helyben maradni
* Egyszerű passzok
* Passz után elzárás a másik oldalon, vagy befutás
* Oldalváltások
* Ha az a játékos, aki a következő passzt várja, azt csak a hárompontos vonalon kívül tudja átvenni, inkább fusson be
* Legalább minden negyedik passzt a centernek kell adni
* A centerek a centerháromszögben mozogjanak
* A centereknek mindig harcolni kell a pozícióért, és meg kell próbálni a büntetőterületen belül labdát.kapni