

YAKINDO U ÜN VERS TES BESYO

BASKETBOL DERS NOTLARI

I. Dilim

16 antrenmandan oluşacak bu çalışmaya periyodunda basketbolün temel eğitimini verilecektir. Bir çalışmaya süresi 90 dakika olacak ve bu sürenin 35 dakikası standart bölüm adı altında 16 antrenman gününde de uygulanacaktır.

Standart bölüm; ısınma (warm up), esnetme (stretching), temel güç geliştirici hareketler ve topla oynamadan (ball handling) olacaktır. Bu periyottaki çalışmada sürecinde; Duru , Tutu , Dripling, Pas, Atı (turn - turnike), Rebound alma, pas + hareket (give and go), temel savunma felsefesi tanımı gibi basketbolün ana kavramları öğrenilecektir. Her antrenmanın sonunda 10 dakikalık standart bir süre ise o gün öğrenilen konuların pekiştirilmesi amacıyla oyunsal çalışmalarına ayrılacaktır.

II. Dilim

Bu periyotun da içeriğini bir önceki periyotta olduğu gibi 16 antrenman olacaktır. Bu süreçte 1x0,1x1, 2x2, 3x3, hücum - savunma fundamentele öğretilecektir. Bu dilimde de .bir önceki dilimde olduğu gibi ısınma (warm-up), esnetme (stretching) her çalışmanın standart bölümünü olacaktır. Topla oynama ise (ball handling) bu bölümde olmayacaktır. Yine I. Dilimde ki standart güç geliştirici hareketler yerini daha gelişmiş sıçrama, çabukluk ve güç çalışmalarına bırakacaktır.

1x0 hücum fundamentelelinin içeriğini guard - forvet - pivot pozisyon teknikleri olacaktır. Detaylarda ise top alma, topu aldıktan sonra dribblingle adamı geçme, atı yapma (turn ve diğer teknikler) gibi çalışmalar olacaktır. Çalışmaların uygulanması half court (yarım saha) ve full court (tam saha) da yapılacaktır.

1x0 savunma fundamentelelinin temelini ise topsuz ve toplu adamın (dribbling halinde, dripling hakkını kullanmamı , top almak isteyen) savunulması olacaktır. Savunma çalışmalarında hücum çalışmalarında olduğu gibi half court (yarım saha) ve full court (tam saha) ta yapılacaktır.

1x0 ile verilen savunma ve hücum fundamentali 1x1 olarak her pozisyon için Half Court (Yarım saha) ve full court (tam saha) ta çalışılacaktır. Takım olgusuna ilk adım 2x2 ve 3x3 çalışmalarıyla atılacaktır. Bu çalışmaların uygulaması ise half court (yarım saha) ve full court (tam saha) ta yapılacaktır.

2x2 de; guard - forvet, guard - pivot, forvet - pivot pozisyon ikilileri olu turulup bunların savunma - hücum konularında çalıştırılması hedeflenmektedir. Bu çalışmaların içeriğine in screen (perdeleme), pick & roll (ikili oyun), kavramları da dahil edilip oyunun bir biçiminde ilerlenecektir. 2x0 ve 2x2 olarak fast break kavramında ilk detayları verilecektir.

3x3 de; guard - forvet - pivot, guard - 2 forvet, guard - 2 pivot pozisyon üçlüleri olu turulup bunların savunma ve hücum çalışmaları yaptırılacaktır. 3x3 lerde muhakkak point guard kimlikli bir oyuncu olacaktır. 3x0 ve 3x3 fast break drilleriyle de hızlı hücumun bir adım ötesi olan çalışma başlanacaktır.

2x2 ve 3x3 çalışmalarının yanı sıra 2x1,3x2 gibi bir adam fazla veya bir adam eksik hücum - savunma felsefesi de öğretilenlerdir. I. Dilimden öğrenilen rebound bu çalışmada diliminde de tekrar edilecektir. Rebound alınmasındaki en temel unsur olan box - out kavramı da 1x1, 2x2, 3x3, olarak anlatılacaktır. Çalışmaların sonundaki 10 dakikalık bölümde ise I. dilimden de yer alan ama daha gelişmiş oyunlar olacaktır.

III. Dilim:

Bu çalışmada periyodunun içeriğini 14 antrenman olu turacaktır. Standart bölümde ise yine ısınma (warm up) ve esnetme (stretching) yer alacaktır. Her antrenman içeriğinde toplu-toplusuz sıçrama drilleri, savunma - hücum için çabukluk drilleri, sprintler ve kombine kondüsyon - güç çalışmalarından oluşan zorunlu hareketler bölümü olacaktır.

Bu dilimin teknik içeriğini ayrıntılı olarak 4x4 ve 5x5 hücum - savunma çalışmaları olu turacaktır.

4x4 de; 1 guard - 2 forvet - 1 pivot, 2 guard - 1 forvet - 1 pivot, 1 guard - 1 forvet - 2 pivot dörtlemeleri olu turulup bunların savunma ve hücum konularında çalıştırılması

sa lanacaktır. Bu alı malar yine half court (yarım saha) ve full court (tam saha) olarak ayrı ayrı uygulanacaktır.

5x5 de; 1 guard - 2 forvet - 2 pivot (2 veya 1 Low post - 1 High post), 2 guard - 2 forvet -1 pivot (Pivot hem Low post hem de High post oynayacak) gibi ablonlar olu turulup, çalı maları 1/2 court (yarım saha) ve full court da (tam saha) yapılacaktır.

Bu dilimde 4x0, 5x0 olarak ba lanıp 4x4 ve 5x5 olarak geli tirilecek fast break çalı maları da yer alacaktır. Yine 4x3 ve 5x4 gibi bir adam eksik veya bir adam fazla savunma - hücum felsefesi de çalı lı olacaktır. Antrenman programlarının son bölümlerinde 3x3 ve 4x4 maçlar yapılacaktır. (Ya Guruplarındaki oyuncuların takımlar olu turulacak.)

IV. Dilim

Bu periyot sürecinde 9 antrenman yapılacaktır. Bu alı ma dilimindeki antrenman içeri i bir müsabakaya hazırlanan basketbol takımının çalı ma normunda olacaktır. Isınma (warm up), esnetme (stretching) den olu an standart bölümden sonraki içeri i ilk dört çalı ma diliminde yapılan alı tırmaların bir kombinasyonu olu turacaktır.

Örnek bir antrenman programının içeri inde rebound, box - out, dripling - pas - ut drillerinden olu an bir bölüm, 1x0 Hücum ve savunma bölümlerinden olu an di er bir bölüm, fast break drilleri, 1x1- 2x2 - 3x3 - 4x4 gibi savunma integrasyonu ve son olarak da 5x5 savunma ve hücum çalı masını içeren ba ka bir bölüm bulunacaktır. Bu alı ma diliminde planlanan antrenman programlarının sonuna muhakkak 5x5 maç konacaktır.