

Jaunųjų krepšininkų daugiamečio rengimo metodika

Parengė prof. Rūtenis Paulauskas

I. PAGRINDINĖS UGDYMO(SI) NUOSTATOS

Lietuvos jaunųjų krepšininkų ugdymo programa grindžiama šiomis ugdymo(si) nuostatomis:

Humaniškumas

- rodomas dėmesys ir pagarba kiekvienam vaikui;
- tikima geraisiais vaiko pradais, klaidos žaidimo metu traktuojamos kaip natūralus reiškiny;
- treneriai ir vaikai suprantami kaip lygiaverčiai ugdymo proceso dalyviai. Jų santykiai grindžiami bendravimu ir bendradarbiavimu;
- ugdytinių tarpusavio santykiai kuriami remiantis tarpusavio pasitikėjimu, atsakomybe, pagarba kito nuomonei bei interesams.

Diferencijavimas:

- ugdymo(si) procesas grindžiamas įvairaus amžiaus tarpsnio žaidėjų fizinių, psichinių, socialinių savybių pažinimu. Siekiama pažinti kiekvieno vaiko individualias fizines ir psichines savybes (gabumus, nuostatas, gebėjimus, požiūrį ir motyvus);
- ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į grupės ugdymo poreikius;
- ugdymo tikslai diferencijuojami ir individualizuojami, parenkamos atitinkamo sudėtingumo pratybos bei užduotys;
- vykdoma žaidėjų techninių ir fizinių, psichinių gebėjimų raidos kontrolė.

Aktyvumas

- žaisti mokomasi praktiškai veikiant, teorinės žinios įtvirtinamos praktinėje veikloje;
- žaidėjai skatinami savarankiškai veikti, ieškoti būdų pasireikšti savo technikos veiksams ir taktiniams sumanymams.
- veiksmų pasirinkimo laisvė derinama su atsakomybe už savo ir komandos rezultatus;
- sudaromos sąlygos rungtyniavimui, leidžiančios patirti žaidimo sėkmę.

II. KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ ATRANKA

Žmogaus atranka į krepšinį, yra specifiška ir svarbi daugiametės treniruotės dalis. Rengiant įvairaus meistriškumo krepšininkus, svarbu yra taikyti efektyvias atrankos priemones, kurių pagrindą sudarytų pedagoginiai, socialiniai ir kt. tyrimai (Bompa, Haff, 2009). Jais remiantis, turėtų būti įvertinami genotipinės adaptacijos požymiai, nustatomi individualūs gebėjimai, kurie yra reikalingi krepšinio sporto šakai.

Sportinė atranka – geriausias duomenis turinčių žmonių atrankos procesas, prasidedantis nuo pirmųjų jaunojo sportininko žingsnių sportinėje veikloje (Sporto terminų žodynas, 2003).

Krepšininkų atranka yra etapiškas vyksmas, paremtas individualiu sportininko vertinimu, atsižvelgiant į jo fizinį, techninį, taktinį, psichinį parengtumą, jo asmenybės bei socialinių įgūdžių vystymąsi. Žaidėjų atrankai naudojami įvairūs tyrimų metodai, padedantys ne tik šiuos požymius nustatyti, bet ir prognozuoti tolimesnę jų raidą.

Didelis krepšinio mokyklų skaičius sukuria geras konkurencines sąlygas Lietuvoje ir padidina vaiko galimybes siekti meistriškumo ir atskleisti tas savybės, kurios žaidimui labiausiai tinka. Atranka į krepšinį turi aiškią specializacijos kryptį, atsisakant paviršutiniškų, abstrakčių vertinimų, išryškinant esminius žaidėjo pajėgumo požymius.

Sportinė atranka turi padėti spręsti perspektyvių žaidėjų, iš kurių galima parengti didelio meistriškumo sportininkus, atrankos uždavinį bei nustatyti jų rengimo strategiją treniruotės sistemoje.

V. Platonovas (2004) atranką sporte sieja su daugiamete sporto treniruotės struktūra. Krepšinyje galėtumėm išskirti keturis svarbius sportininkų atrankos etapus, kurie turi reikšmingos įtakos žaidėjų raidai.

<i>Atrankos etapas</i>	<i>Uždavinys</i>	<i>Daugiamečio rengimo etapas</i>
Pirminis	Nustatyti sportinio rengimo tikslumą	<i>Pradinis rengimas</i>
Tarpinis	Veiksmingo sportinio tobulinimosi perspektyvų nustatymas	<i>Sportinių įgūdžių intensyvaus formavimosi</i>
Pagrindinis	Tarptautinės klasės rezultato pasiekimo galimybių nustatymas	<i>Didelių sportinių rezultatų</i>
Baigiamasis	Sugebėjimas išlaikyti maksimalų rezultatą arba jį padidinti išaiškinimas	<i>Didelio meistriškumo išlaikymo</i>

Lietuvoje, rengiant krepšininkus, sėkmingai taikoma sportinės atrankos sistema, pradedant nuo vaikų grupių formavimo ir baigiant geriausių žaidėjų atranka į nacionalinę rinktinę. Kiekvienam atrankos etapui būdingi savi metodai ir kriterijai, įvertinimo tikslumas ir išvadų kategoriškumas. Sportinės veiklos tyrėjai yra nustatę, kad skirtingų šakų sportininkai pasižymi specifiniais morfologiniais, funkciniais ir judesių veiklos požymiais (Bompa, Haff, 2009). Krepšiniui yra svarbus platus kompleksas įgimtų ir įgytų savybių bei gebėjimų, kuriuos pateikiame 2 paveiksle

1. Pirminis atrankos etapas (pradžią 5 – 8 metų amžius). Šio etapo pagrindinis uždavinys yra masinis vaikų įtraukimas į krepšinį. Stengiamasi kiek galima daugiau vaikų sudominti bei pakviesti sportuoti. Priimami visi norintieji, pagal amžių nukreipiant į pradinio ugdymo grupes. Jos formuojamos ne tik mokyklų pradinėse klasėse, bet ir vaikų darželių vyresniosiose grupėse. Pagrindiniu orientavimo ir atrankos kriterijumi yra mokytojų ir auklėtojų rekomendacijos apie vaikų norą žaisti, rungtyniauti bei lyderiauti. Apie vaikų pajėgumą galima spręsti nustatčius ūgį, kūno masę, įvertinus kamuolio varymo techniką, judėjimą keičiant kryptį, rungtyniavimą ir orientavimąsi kintančiomis žaidimo sąlygomis. Tyrimai ir praktinė veikla rodo, kad pirmame atrankos etape nustatyti morfologiniai, funkciniai ir psichiniai požymiai ne visuomet leidžia tiksliai prognozuoti būsimų krepšininkų raidą. Ją dažnai koreguoja tiek ir individualūs įgimti vystymosi dėsningumai, tiek ir fenotipinės adaptacijos reiškiniai skirtinguose gyvenimo laikotarpiuose. Vaikų ūgį galima prognozuoti naudojant aprobuotus metodus, kurių pasaulyje yra nemažai. Vieną iš jų pasiūlė JAV mokslininkai H. Khamis ir A. Roche (1994), ir paskelbė oficialiame Amerikos pediatrų akademijos leidinyje (<http://www.kidsgrowth.com/hc/height.cfm>). Teigiama, kad jei vaikas neturi sveikatos problemų, šis metodas yra gana patikimas: 95% atvejų faktinis ūgio nuokrypis gali būti ne didesnis nei ± 3 cm.

2. Tarpinis atrankos etapas (pradžią 10 - 12 metų). Šio etapo pagrindinis uždavinys nustatyti gabius žaidėjus formuojant meistriškumo ugdymo grupes, sporto mokyklų rinktines komandas. Šios grupės formuojamos vykstant pradiniam rengimui, mokant bazinių technikos veiksmų, stebint vaikų organizmo adaptaciją treniruočių ir varžybų krūviams, psichinę raidą specifinėje socialinėje aplinkoje. Šiame etape, atranką į komandas vykdo treneris, kuris atsižvelgia į šiuos vaikų raidos požymius:

- sveikatos būklę;
- fizinį išsivystymą;
- fizinį pajėgumą;
- judesių valdymo raidą ir tobulinimo perspektyvas;
- psichines savybes;

Visų šių požymių raiška gali būti skirtinga, todėl šiame amžiuje vienų žaidėjų gali labiau ryškėti fizinio pajėgumo, kitų - lokomociniai gebėjimai. Šio atrankos etapo metu vyksta sistemingas vaikų įtraukimas į krepšinio varžybas, nuosekliai pereinama prie sunkesnių užduočių pratybose, ima ryškėti žaidėjų techninės specializacijos požymiai – aukštesni žaidėjai mokomi vidurio puolėjų veiksmų, žemesni – įžaidinėti kamuolį.

Vykdydami atranką, treneriai dažniausiai naudoja šiuos tyrimų metodus:

- veiklos stebėjimą;
- fizinio pajėgumo tyrimą;
- fizinio išsivystymo tyrimą;
- žaidimo veiklos kiekybinių rodiklių analizę.

Šis atrankos etapas gali trukti iki 5 metų. Jo metu, krepšinio mokyklose, iš pajėgiausių žaidėjų formuojamos komandos, kurios dalyvauja moksleivių varžybose. Krepšinio sporto mokykloje dažniausiai būna ne viena atrankos grupė, rungtyniaujanti skirtingo lygio čempionatuose.

Geriausi žaidėjai pasižymi didele motyvacija, lyderių savybėmis, greitais sprendimais aikštėje ir geru taktiniu mąstymu. Šiuos požymius įvertina treneris, stebėdamas vaikus ne tik varžybose, bet ir pratybose. Tačiau vien šia informacija remtis negalime.

Vykdant atranką, objektyvią informaciją suteikia fizinio ir funkcinio pajėgumo tyrimas, naudojant krepšinio žaidėjams adaptuotus pedagoginius testus.

3. Pagrindinis atrankos etapas (16 – 20 metų). Šio etapo uždavinys atrinkti gabiausius krepšininkus, kurie galėtų patekti į šalies jaunimo rinktines bei pretenduoti į profesionalias krepšinio komandas.

Atranka dažniausiai vykdoma pasitelkiant ekspertinį vertinimą bei atliekant fizinių ir funkcinį galių tyrimą. Žaidėjų atranką į komandas, gali palengvinti šie kriterijai:

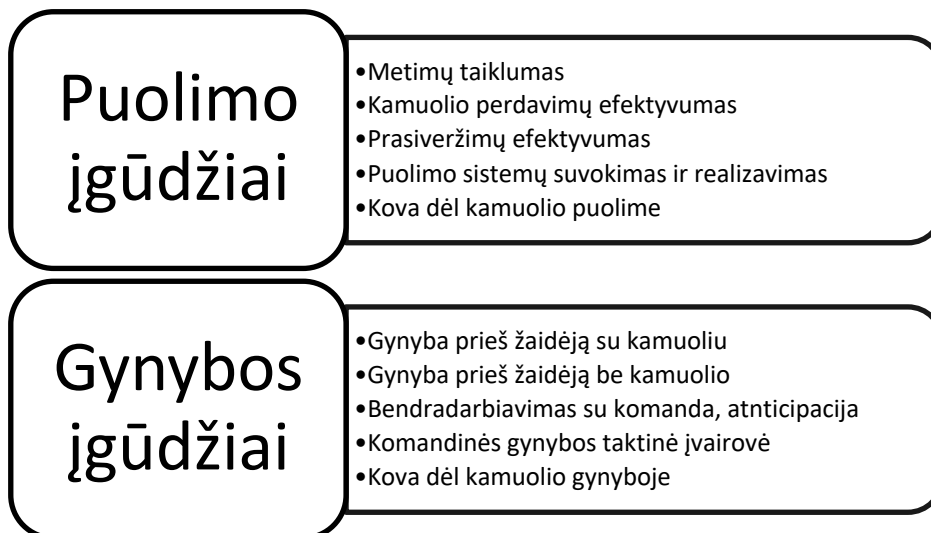
- Žaidėjo sugebėjimas realizuoti sportinį meistriškumą ekstremaliomis sąlygomis;
- Varžybų patirtis, mokėjimas prisitaikyti prie varžovo;
- Sugebėjimas pakelti treniruočių ir varžybų krūvius, greitai atsigauti po jų;
- Motyvacija, darbštumas, atkaklumas, ryžtingumas, mobilizacija, parengtis;

4. Baigiamasis atrankos etapas (visa suaugusio žaidėjo karjera). Šis etapas vykdomas atrenkant žaidėjus į nacionalines rinktines, reprezentacinius šalies ir užsienio krepšinio klubus, taip pat sudarant jų reitingus bei vykdant simbolinius geriausių žaidėjų rinkimus.

Krepšinio žaidėjų atranka į didelio meistriškumo komandas vykdoma remiantis šiais kriterijais:

- Žaidybinės veiklos pasiekimai ir jų dinamika kelių metų bėgyje.
- Technikos ir taktikos veiksmų tvirtumas ir mokėjimas juos realizuoti didžiausios konkurencijos varžybų sąlygomis.
- Fizinio pajėgumo lygis ir jo kaitos tendencijos.
- Sugebėjimas išmokti naujų technikos ir taktikos įgūdžių bei kurti juos greitai kintančiomis sąlygomis.
- Sportininko asmenybės bruožai bei charakterio savybės.

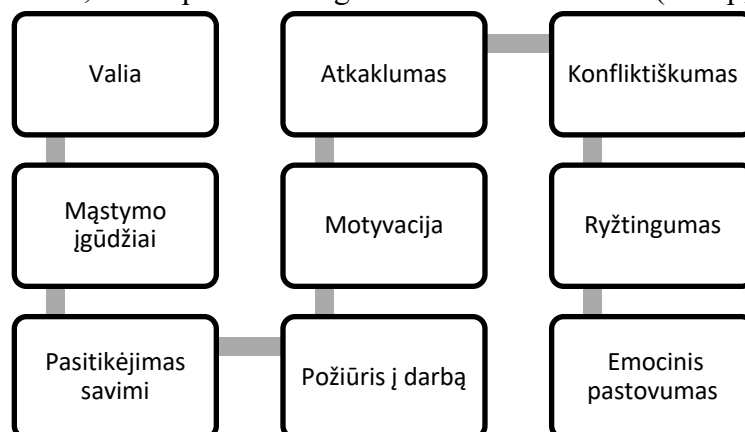
Žaidėjų, pretenduojančių į nacionalines rinktines, bei tarptautinio lygio klubines komandas, modelinių varžybinės veiklos rodiklius objektyviai apibrėžti yra sudėtinga. Tačiau dažniausiai vertinami individualūs puolimo ir gynybos įgūdžiai bei gebėjimas juos realizuoti komandos naudai. 3 pav. pateikiame dvi apibendrintų atrankos kriterijų grupes, kurie stebint žaidėjus galėtų būti skaidomi dar į smulkesnius kokybinius reikalavimus. Skirtingų žaidėjų puolimo ir gynybos įgūdžių išmokymo lygis gali būti nevienodas, todėl svarbi yra trenerio kompetencija derinant žaidėjų galimybes žaisti vienoje komandoje. Praktikoje dažnai pasitaiko, kai žaidėjas labai efektyviai rungtyniaujantis vienoje komandoje, kitoje komandoje nepritampa. Labai svarbu yra įvertinti varžybinių pasiekimų kaitos tendencijas, jų gerėjimo arba blogėjimo objektyvias priežastis.



3 pav. Žaidėjų atrankai naudojami varžybiniai rodikliai bei technikos įgūdžiai rungtyniaujant atitinkamo lygio varžybose

Didelio meistriškumo vyrų ir moterų komandų žaidėjai išsiskiria ir specifiniais fizinio pajėgumo rodikliais (Paulauskas, 2010). Krepšinyje, vyraujant labai didelio galingumo trumpam darbui – šuoliams, bėgimams, stabdymams, kamuolio metimams ir kt. ypač aktualus tampa specifinis raumenų galingumas, gebėjimas jį pakartoti tiek kartų kiek reikalauja žaidimo situacija.

Baigiamajame atrankos etape į pajėgiausias komandas, klubus, rinktines patekę žaidėjai dažnai būna pranašesni ne tik savo fiziniais gebėjimais. Dažnai jie išsiskiria ir psichinėmis savybėmis bei asmenybės brandos bruožais. 4 paveiksle pateikiame asmenines žaidėjų savybes, kurios padeda arba trukdo pasiekti gerų rezultatų, leidžia konkuruoti su kitais. Vieni bruožai yra genetiškai determinuoti, kitus sportininkas gali keisti ir modifikuoti (Bump, 2000).



3 pav. Sportininko psichinės savybės bei asmenybės brandos bruožai.

Valia - sąmoningas savo veiklos bei elgesio reguliavimas, padedantis žmogui įveikti kliūtis siekiant tikslo. Valios stoka, gali būti vienu iš tolimesnės krepšininkų raidos trūkumų.

Mąstymo įgūdžiai – tai pažintinės veiklos procesas, susijęs su besikeičiančia rungtynių situacija, esant daugybei pasirinkimo ir atmetimo variantų, gebėjimas priimti teisingą sprendimą ir greitai veikti. Šis savybė dažnai gali kompensuoti fizinių galių trūkumą.

Pasitikėjimas savimi – tai tikrumas dėl savo veiksmų ir gebėjimų, kad pats žaidėjas yra pajėgus atlikti tuos uždavinius, kuriuos jam kelia treneris, klubo vadovai ir jis kelia pats sau.

Atkaklumas – tai nuoseklus tikslo siekimas sunkiomis objektyviomis ar subjektyviomis veiklos sąlygomis.

Motyvacija – tai poreikis laimėti, nugalėti kliūtis, parodyti galią, atlikti ką nors itin sudėtingą, didžiuotis savo pasiekimais.

Požiūris į darbą – tai realūs darbo veiklos rezultatai ir žaidėjo pasitenkinimas ar nepasitenkinimas savo darbu.

Konfliktiškumas – tai asmenybės bruožas, pasireiškiantis noru prieštarauti, ginčytis, piktintis, įžeidinėti ir pan. Konfliktiška asmenybė gali būti nepageidaujama komandoje. Santykių darba komandoje, gali būti vienu iš atrankos kriterijų.

Ryžtingumas – tai asmenybės bruožas, pasireiškiantis gebėjimu teisingai vertinti situaciją, laiku priimti sprendimą, nuosekliai ir atkakliai jį įgyvendinti.

Emocinis pastovumas - tai žmogaus gebėjimas ramiai raguoti į kintančią situaciją, išorinį jaudinimą, įtampą, sėkmę ir nesėkmes.

Krepšininkų atranka į didelio meistriškumo komandas ir nacionalines rinktines vykdoma keliais būdais:

- Kompleksinis varžybinės veiklos stebėjimas, trenerių, vadybininkų bei ekspertų vertinimai.
- Mokslininkų ir medikų rekomendacijos atlikus pajėgumo bei sveikatos tyrimus.
- Krepšininko motyvai žaisti komandoje, į kurią jis kviečiamas.
- Žaidėjų vertinimas kontrolinėse rungtynėse ir atrankos stovyklose.
- Statistinių žaidimo veiklos rodiklių analizė bei apibendrinimas;
- Psichikos bruožų vertinimas stebint žaidėją rungtynėse ir pratybose.

FIZINIO RENGIMO KRYPTIS

Krepšinis yra daug fizinių gebėjimų reikalaujantis žaidimas. Jaunųjų žaidėjų *fizinio rengimo* esmė yra harmoningas žaidėjo ugdymas, bei specialiosios veiklos mokymas, siekiant pagrindinio tikslo – tobulo ir tikslaus kūno judesių valdymo, fizinių galių pasireiškimo erdvės ir laiko požiūriu (Paulauskas, 2010). Siekdamas aukščiausių tikslų krepšinio mokyklos treneris turi suvokti pagrindinius organizmo *adaptacijos fiziniams krūviams* dėsningumus, teisingai parinkti pratimus, atsižvelgti į individualias krepšininko savybes, vykdyti fizinio ugdymo kontrolę.

Lavinant žaidėjus, reikia atsižvelgti į jų amžiaus raidos ypatumus, sveikatos būklę, fizinį išsivystymą bei darbingumą.

Tam, kad krepšininkai visų rungtynių metu išlaikytų gerus techninius rodiklius – taiklius metimus, tikslus perdavimus, o taip pat būtų greitesni, vikresni ir ištvermingesni už varžovus, reikalinga pasirinkti teisingą fizinio ugdymo strategiją. Reikia aiškiai žinoti kokių fizinių gebėjimų žaidėjui reikia labiausiai ir kaip juos galima išugdyti.

Krepšinio pratybų metu darbas turi būti *artimas žaidybinei veiklai*, apkraunami tie raumenys, kurių veikla tiesiogiai dalyvauja veiksmuose aikštelėje. Naudojant fizinius pratimus, yra svarbu suvokti jų poveikio esmę, sklandžiai parodyti ir paaiškinti, motyvuoti žaidėjus darbui.

Pratybų metu dažniausiai ugdomi **greitumo, jėgos, raumenų galingumo, trumpo kartotinio darbo ištvermės, vikrumo ir koordinacijos** fiziniai gebėjimai. Net ir teisingai parinkus ugdymo priemones, treniruojant vienus gebėjimus poveikis daromas ir kitiems.

Krepšininkų fizinį rengimą galima skirstyti į *bazinį ir specialųjį*.

Bazinis fizinis rengimas – tai įvairiapusis fizinių gebėjimų ugdymas atliekant fizinę veiklą. Juo siekiama sustiprinti fizinių galių bazę, tolimesniam specialajam fiziniam rengimui. Šiuolaikinės krepšininkų fizinis rengimas, skirtingai nei anksčiau, labiau siejamos ne su įvairiapusiu – bendruoju fiziniu rengimu, bet su specialųjį treniruotumą gerinančiomis priemonėmis.

Specialusis fizinis rengimas – tai tų fizinių gebėjimų, organų ir sistemų specialių funkcijų lavinimas nuo kurių tiesiogiai priklauso žaidėjo fizinės veiklos veiksmingumas. Krepšininkų specialusis fizinis parengtumas pasireiškia kompleksškai: raumenų galingumo, greitumo, jėgos, vikrumo ir kiti fiziniai gebėjimai siejasi tarpusavyje. Krepšininko specialųjį fizinį parengtumą objektyviai nustatyti ir įvertinti galima tik išmatavus fizinio parengtumo ir funkcinio pajėgumo komponentus.

Žmogaus organizmas pasižymi adaptacijos (prisitaikymo) prie išorinių aplinkos veiksnių dėsniais (Skernevičius ir kt., 2011). Vienas iš stipriausių išorinių veiksnių yra fizinis ir psichinis krūvis. Jo metu organizmas yra nuvarginamas. Žaidėjo organizmo funkcijos ir struktūros turi prie to prisitaikyti t.y. adaptuotis. Vienas iš unikalių žmogaus adaptacinių fenomenų – taip vadinama *superkompensacija*. Ji leidžia atsigauti padidintu pajėgumu, lyginant su prieš tai buvusiu. Tai yra vienas adaptacijos dėsnis. Nuolatinių krepšinio pratybų poveikyje, dėka superkompensacinio fenomeno žaidėjas gali dirbti vis intensyviau, ilgiau ir ekonomiškiau.

Fizinio krūvio metu ir adaptuojantis prie jo, veikia **antrasis** adaptacijos dėsnis - *dominantės dėsnis*. Dominantę sudaro vientisas nervinių, humoralinių ir vykdomųjų sistemų mechanizmas. F. Meersonas (1986) nustatė, kad dominuojančios sistemos funkcija skatina baltymų sintezę tose struktūrose, kurios buvo nuvargintos. Bet kartu ir slopina nedarbančių sistemų aptarnavimą ir nukleino rūgščių bei baltymų sintezę. Tokiu būdu nedarbantys audiniai, ląstelės, organai ar sistemos gali silpnėti, o pakankamai dirbantys – stiprėti. Tai yra **trečias** adaptacijos dėsnis vadinamas *Meersono dėsniu*.

Žmogaus organizmas pasižymi *bendra ir specifine adaptacija*. Specifinė adaptacija gali pasireikšti tiek struktūriniu tiek ir molekulinio lygiu. Pavyzdžiui lavinant kamuolio perdavimą, pasireikš specifinė adaptacija - gerės vienkartinis raumenų susitraukimas, bus aktyvuojamos greitosios raumeninės skaidulos, keisis lokalinių veiksmų struktūra. Kai tuo tarpu žaidžiant krepšinį, pasireikš daug bendrosios adaptacijos reiškinių – lavės kraujotakos ir kvėpavimo sistemos funkcija, didės greitumas, ištvermė ir kiti fiziniai gebėjimai, atskiri judesiai ir veiksmai tikslingai tobulės nežymiai.

Žmogaus prisitaikymas prie kintančių gyvenimo sąlygų per daugelį tūkstančių ir milijonų metų paveldėjimo būdu, kintant genotipiniams veiksniams, vadinamas **genotipine adaptacija**. Vieno žmogaus prisitaikymas prie jį supančios aplinkos sąlygų, tame tarpe ir fizinių krūvių – vadinamas **fenotipine adaptacija**. Jokia kita fizinė veikla pagal sukeltus adaptacinius pakitimus neprilygsta sportui.

Krepšinio žaidimas yra labai sudėtinga ir kompleksiška sporto šaka. Nors žaidimo trukmė ir yra ribota 40 min, jis pasižymi dideliu intensyvumu, specifiniu darbo ir poilsio santykiu, dideliu emociniu krūviu bei sudėtinga judesių koordinacija.

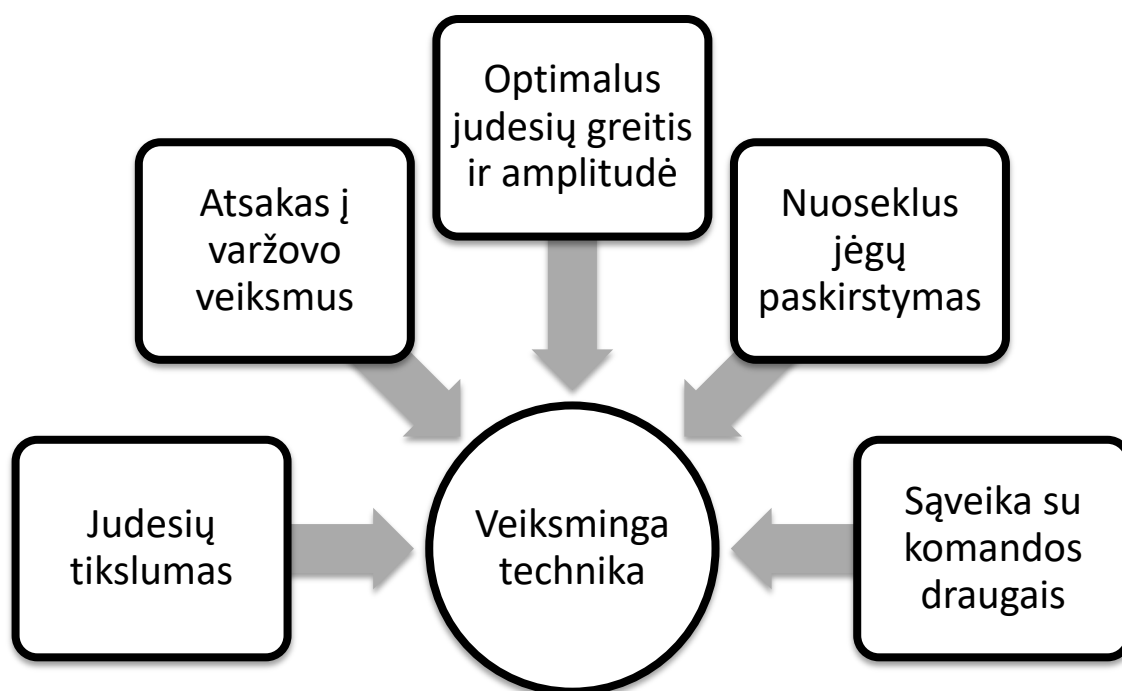
Daugelį žaidėjo veiksmų lemia *fizinio išsivystymo parametrai* – ūgis, galūnių ilgis, kūno masė, raumenų ir riebalų masė. Aukštesni žaidėjai turi pranašumų prieš mažus - žaidžiant arti krepšio jiems yra lengviau pasiekti aukštai skriejantį kamuolį, susikurti galimybes mesti, bei ginti aukštą priešininką. Tačiau žaidžiant toliau nuo krepšio pasireiškia trūkumai – tampa sunkiau susilenkti ir varyti kamuolį, ginti mažesnius ir vikresnius priešininkus. Taip pat aukšti žaidėjai būna ilgesnių rankų ir kojų, todėl jiems yra lengviau toliau numesti kamuolį, nes ilgesnės rankos lemia kamuolio kelio ilgį ir suteikiamo pagreičio dydį. Mūsų atlikti tyrimai parodė, kad Lietuvos 16 metų amžiaus krepšinio rinktinės žaidėjai yra vidutiniškai 15,5 cm didesnis už nesportuojančius bendraamžius. Tačiau jų augimo tempai nuo 16 iki 18 metų yra beveik vienodi. Tai rodo, kad krepšinio pratybos ūgiui įtakos neturi, o atranka į krepšinį yra specifiška. Krepšinio mokyklų treneriai dažnai atranką vykdo ieškodami aukštesnių žaidėjų, arba siekia nustatyti jų prognozuojamą ūgį.

Žaidėjo **kūno masė** taip pat turi savo pranašumų ir trūkumų. Tačiau vienareikšmio požiūrio šiuo klausimu negali būti, svarbu įvertinti aktyviąją kūno masę, kurią sudaro raumenys ir pasyviąją kūno masę, kuriai įtakos turi riebalų masė. Didelė bendroji kūno masė dažnai tampa trukdžiu atliekant šuolius, greitėjimus bei bėgimus, nes jai pernešti, maitinti, aprūpinti deguonimi iškyla didelių reikalavimų. Tačiau šiuolaikiniame krepšinyje leidžiama daugybė kontaktinių veiksmų, todėl žaidėjui yra svarbu turėti pakankamai masės ir išnaudoti jos inercijos jėgą. Nuo raumenų masės daug priklauso raumenų įsitempimo jėga, galingumas, todėl turint didelę raumenų masę galima atlikti didesnio galingumo darbą.

TECHNINIS RENGIMAS

Krepšinio technikos pagrindas - kūno ir kamuolio valdymo veiksmai, kuriais žaidėjai pagal taisykles įgyvendina sportinių ir judrų žaidimų rungtynių arba varžybų uždavinius (Krause, Meyer, Meyer, 1999).

Svarbiausi veiksmingos technikos požymiai yra gera judesių koordinacija, judesių tikslumas paremtas gebėjimu tai valdyti, gebėjimas keisti judesių veiklos ritmą bei gebėjimas derinti įvairias raumenų grupių jėgas. Veiksmingos krepšinio technikos požymiai yra pateikti 4 pav.



4 pav. Veiksmingos technikos požymiai

Krepšinis turi nusistovėjusius atskirų veiksmų technikos standartus (modelius), kurių kiekvienas treneris bei žaidėjas siekia. Modelis turi būti veiksnus, efektyvus bei visuotinai priimtinas. Praktikoje dažnai yra bandoma kopijuoti geriausių krepšinininkų technikos veiksmus, tačiau šis procesas neturėtų būti tiesmukiškas ir reikalauja kompetencijos bei išmanymo. Siekiant tikslingų technikos veiksmų ir besilygiuojant į norimą žaidėją, išryškėja daugybė individualių bruožų kurie ir suformuoja savitą judesių atlikimo stilių. Taigi tikslinga krepšinio veiksmų atlikimo sistema yra technika, o tam tikrų būdingų individualių ypatumų derinys yra stilius. Technikos modelis yra sąlyginai nekintantis reikalavimas, tačiau žaidėjas jį pakoreguoja savo charakterio savybėmis, ūgio bei fizinio pajėgumo komponentais (Halsband, Lange, 2006).

Sąvoka technika dažnai apima tiek patį krepšinio technikos veiksmą tiek ir atskirus technikos elementus. Technikos elementas yra būdas technikos veiksmui atlikti. Pavyzdžiui metimas į krepšį yra technikos veiksmas, o kamuolio paėmimas, pakėlimas, išmetimas ir palydėjimas yra technikos elementai. Mokantis krepšinio technikos veiksmų žmogaus centrinėje nervų sistemoje pokyčiai vyksta dviem pagrindinėmis kryptimis: AUGANT ir MOKANTIS. Mokslininkai pastebėjo, kad šie pokyčiai yra perduodami kitoms kartoms. Judesius valdo ne

tik galvos smegenys, bet visa centrinė nervų sistema (Magill, 2004). Technikos veiksmų formavimasis turi keletą pagrįstų teorijų, tačiau vieningos nuomonės apie šį sudėtingą reiškinį nėra.

Technikos veiksmų mokymas

Pasaulinėje technikos veiksmų mokymo praktikoje yra skiriami trys etapai: ***pradinio mokymo, išsamaus mokymo įtvirtinimo bei tobulinimo.***

Pradinio mokymo etapo tikslas yra bendrais bruožais išmokinti atlikti veiksmą, įvaldyti judesių technikos pagrindinį variantą. Mokant technikos veiksmų derėtų laikytis taisyklės nepradėti mokyti tol, kol žaidėjai neparengti suprasti naują užduotį. Stengtis sužadinti sportininko susidomėjimą šiuo veiksmu, akcentuoti jo įdomumą, naudingumą ir reikšmingumą varžybų metu, siekti, kad žaidėjai norėtų jį atlikti. Taip pat norint įvaldyti naują veiksmą svarbu prisiminti anksčiau įgytas žinias.

Mokinti technikos veiksmų pradedama nuo *stebėjimo*. Parodyti tai gali treneris arba mokantis veiksmą žaidėjas. Taip gimsta suvokimas. Kitas svarbus mokymosi žingsnis, kai suvokimas tampa vaizdiniu. Vaizdinių susidarymas yra svarbi jutiminio pažinimo dalis ir rodo, žaidėjas pasiekė pirmąjį judesių išmokimo lygį - įsiminė būdingiausius veiksmo bruožus, suvokė jo prasmę, tačiau praktiškai jo atlikti dar negali.

Mokant sudėtingų pratimų rekomenduojamas *programuotas mokymas*. Tai yra technikos veiksmų skirstymas į dalis. Mokymas tam tikra tvarka - tik tai išmokus atlikti pirmą užduočių seriją pereiti prie antros, vėliau prie trečios ir t.t. Labai svarbu mokyti nuosekliai, skatinti žaidėją savarankiškumo ir saviraiškos.

Aiškinti krepšinio veiksmų technikos pagrindus reiktų trumpai, bendrais bruožais. Pratimą rodyti daugiau kaip 2-3 kartus: pirmą kartą parodžius paaiškinama, vėl parodoma 1-2 kartus paaiškinama. Aiškinant žaidėjų dėmesys turėtų būti sutelkiamas į pagrindinių judesių atlikimo sąlygas, ypač į jų loginę ryšį. Veiksmų atlikimą kartais lems varžovo pranašumas, komandos taktika bei trenerio skirtos užduotys. Todėl mokantis reiktų vengti aklo mėgdžiojimo. Mokymą reikia taip organizuoti, kad naują pratimą sportininkas per treniruotę pakartotų bent 15-20 kartų. Nauji pratimai sportininkams turi būti parenkami pagal jų jėgas, prieinami, atitikti jų fizines ypatybes. Jeigu fizinės ypatybės nėra taip išlavintos, kad ugdytinis galėtų taisyklingai atlikti pratimą, mokymąsi tikslinga atidėti iki to laiko, kol žaidėjas nesustiprės. Šiuo atveju pratimai gali būti išmokyti netaisyklingai, tas klaidas vėliau bus sunku ištaisyti.

Išsamaus mokymo etapo tikslas - stengtis, kad technikos veiksmo mokėjimas taptų įgūdžiu. Svarbiausi išsamaus mokymo etapo uždaviniai yra tokie: pagilinti ir praplėsti mokomų judesių ir jų sąsajų bei prasmės supratimą, patikslinti ir išmokinti detales, taisyklingai, laisvai atlikti visą technikos veiksmą. Šio etapo metu reiktų teikti daugiau tikslesnių žinių apie išmoktų pratimų įvaldymo psichologinius, fiziologinius, pedagoginius mechanizmus, jų sąsajas, judesių taikymo galimybes ir prasmę. Šiame etape kaip pagalbinė priemonė plačiau naudojama vaizdo technika, schemos, piešiniai ir t.t. Dažnai yra taikomas varžybų metodas, naudojamos kontrolinės varžybos, testai, atskleidžiantys kiekvieno sportininko savitumus. Daliniam mokymui čia suteikiamas pagalbinis vaidmuo, o daugiausi taikomas vientisinis metodas. Pratimų kartojimų skaičius pratybų metu gali būti didinamas, tačiau taip, kad sportininkai per daug nepervargtų ir nebūtų suardoma judesių struktūra.

Įtvirtinimo ir tobulinimo etapo tikslas - įtvirtinti judesių įgūdžius, taikyti naują mokėjimą įvairiomis sąlygomis. Šio etapo trukmė įvairi: gali trukti net keletą metų. Fiziologiniu požiūriu

įsitvirtina judesių dinaminis stereotipas, atsiranda įvairūs jo variantai. Svarbiausi šio etapo uždaviniai: įtvirtinti techniką tikslinant jos detales, individualius veiksmus derinti su taktika, tobulai atlikti žaidimo veiksmus varžybų sąlygomis dedant maksimalias fizines pastangas.

Šiame etape labai išryškėja mokymo ir mokymosi metodikos ypatumai. Atsižvelgiama į tai, kad mokėjimui tapus daliniu įgūdžiu (antrasis mokymo etapas), sportininkas daug dėmesio skiria atskiriems technikos veiksams ar jo dalims įvaldyti. O tai gali trukdyti automatiškai atlikti veiksmą t. y. gali būti suardomas veiksmo vientisumas. Čia sąmonė kaip ir ankstesniuose mokymo etapuose, vaidina svarbiausią vaidmenį. Šio periodo metu turėtų būti kryptingai ir tikslinį techninis rengimas siejamas su taktiniu mąstymu. Todėl yra taikomi žodiniai metodai, teorinis žaidėjų švietimas.

Įtvirtinant judėjimo įgūdį didelė reikšmė tenka judėjimo, regėjimo, klausos, pusiausvyros analizatoriams: sudaromos sąlygos tobulinti mokėjimą ir įgūdžius (Skurvydas 2008). Šio etapo pradžioje, kai judesio dinaminis stereotipas dar nėra pakankamai tvirtas, pirmenybė gali būti teikiama tų pačių pratimų kartojimui nekintamomis sąlygomis, nes keičiant veiklos sąlygas gali reikštis neigiamas judėjimo įgūdžių perkėlimas. Vėliau, įtvirtinant įgūdį, veiksmas dažniau kaitaliojamas esant įvairiomis sąlygoms: sunkinant judesių atlikimo sąlygas (erdvės apribojimas, aukštesnio varžovo parinkimas, varžovų skaičiaus padidinimas ir t.t.), atsižvelgiant į sportininko būseną (pavargus, esant didelei emocinei įtampai ir t.t.), didinant fizines pastangas.

Pagrindinės krepšininkų techninio rengimo priemonės yra **pratimai**. Jie skirstomi yra įvairiai, tai priklauso nuo mokymo uždavinių ir pedagoginės ugdančiųjų kompetencijos. Dažniausiai naudojami:

- Parengiamieji pratimai, kuriuos atliekama mokant atskirų technikos veiksmų ir elementų, bei stiprinant organizmo pajėgumą.
- Specialieji pratimai. Jais tobulinami technikos veiksmai suderinti su taktiniu rengimu bei su specialiuoju fiziniu rengimu.
- Ideomotoriniai pratimai, kurių metu sutelkiamas dėmesys į atliekamo veiksmo gilesnį suvokimą.
- Varžybiniai pratimai, atitinkantys krepšinio žaidimo turinį ir struktūrą.

Technikos veiksmų mokymas niekad nestovi vietoje. Technikos naujovės randasi konkurencinėje kovoje ir gimsta trenerių vaizduotėje, stebint etaloninius pavyzdžius bei vykdant tyrimus.

TAKTINIO RENGIMO(SI) ASPEKTAI

Taktinis žaidėjų rengimas yra svarbi krepšinio treniruotės turinio dalis. Pagal ugdymo laikotarpį, žaidėjų amžių, parengtumą ir uždavinius, taktikos mokymui gali būti skiriamas labai nevienodas dėmesys (Bompa, Haff, 2009). **Taktika yra** optimalių kovos būdų parinkimas rungtynių sąlygomis.

Taktinis rengimas yra procesas, kurio metu sportininkas įsisavina reikiamas kompetencijas galutiniam tikslui pasiekti. Taktinis rengimas(is) gali apimti šiuos pagrindinius uždavinius (Stonkus, 2003):

- Tyrinėti, suprasti ir kaupti informaciją apie geriausių pasaulio žaidėjų bei komandų taktinius gebėjimus.
- Stebėti savo varžovų veiklą bei jų fizinį ir psichologinį pasirengimą.
- Įvertinti varžybų vietą aplinką bei įrangą kurioje reiks rungtyniauti.
- Tobulinti individualų taktinį pasirengimą suvokiant savo pranašumus bei trūkumus.
- Analizuoti paskutines varžybas, galvojant apie artėjančiąsias.
- Formuoti savitą taktinį modelį su galimais pakeitimais.

Krepšinio praktinėje veikloje dažnai yra išskiriama ir apibūdinama: individuali, grupinė ir komandinė taktika.

- **Individuali taktika** – žaidėjo vietos, technikos veiksmo, jo atlikimo laiko ir būdo pasirinkimas priklausomai nuo susidariusių situacijų, žaidėjo gebėjimų ir komandos taktikos.
- **Grupinė taktika** – dviejų, trijų žaidėjų suderinti ir tikslingi, puolimo ir gynybos veiksmai varžovui įveikti, pasirenkami susidarius tam tikroms situacijoms.
- **Komandinė taktika** – tinkamiausio žaidimo būdo, parankios puolimo ar gynybos sistemos pasirinkimas ir kūrybingas jos įgyvendinimas, siekiant užsibrėžto tikslo per rungtynes visų komandos narių pastangomis.

Praktinėje veikloje dažnai yra sureikšminamas žaidimo derinių, kaip pagrindinės taktinės veiklos priemonės, panaudojimas. **Žaidimo derinys** yra laike ir erdvėje suderinti kelių žaidėjų arba visos komandos tikslingi veiksmai, kuriais įgyvendinamas konkretus žaidimo uždavinys. Jo praktinis panaudojimas turi atitikti realius žaidėjų gebėjimus ir sąlygas jiems atsiskleisti. Reikšmingas taktikos požymis yra žaidimo sistemos kūrimas, jos tobulinimas ir realizavimas. **Žaidimo sistema** – komandos žaidimo puolant ir ginantis būdas iš anksto paskirstant kiekvienam žaidėjui užduotis ir pareigas.

Taktikos pasirinkimas ir įgyvendinimo sėkmė priklauso nuo daugelio sąlygų:

- Turimos informacijos apie savus sportininkus ir komandą: fizinį ir techninį parengtumą.
- Turimos informacijos apie varžovus.
- Psichologinį sportininkų parengtumą: motyvaciją tarpusavio santykius.
- Trenerio teorinį parengtumą ir patirtį.
- Varžybų taisyklių interpretavimą.

Krepšinio treniruotėje dažnai yra keliami įvairūs taktinio rengimo uždaviniai, dažniausiai tai būna specifiniai ir atitinkantys tam tikrus reikalavimus. Keletą jų galima paminėti:

- Neįprastas taktinių gynybos ir puolimo priemonių naudojimas.

- Geresnis komandos narių bendradarbiavimas.
- Taktinis lankstumas.
- Tolygus žaidėjų pajėgų paskirstymas.

Jaunųjų krepšininkų treniruotei yra būdingas savitas taktinis pasiruošimas konkrečioms rungtynėms. Tam yra reikalingas taktinis rungtynių planas, apimantis šiuos uždavinius:

- Nurodyti stipriasias bei silpnas varžovų savybes.
- Priminti ankstesnių varžybų gerai atliktus veiksmus, ir nesmerkti dėl blogų.
- Supažindinti kokioje aplinkoje vyks varžybos, kokia inventoriaus specifiška, žiūrovų elgesys
- Kelti realius tikslus atsižvelgdami į sportininkų lygmenį.

JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ AMŽIAUS TARPSNIŲ YPATUMAI

Kryptinga ir pagrįsta jaunųjų krepšininkų rengimo sistema garantuoja tinkamą fizinių gebėjimų ugdymą ir yra pagrindas mokantis. Veiksmų technikos kokybę lemia judesių valdymo mechanizmas ir fizinių gebėjimų išugdymo lygis. Kiekvienas individas ir jo organizmo sistema turi savo augimo ir vystimosi ypatumų, kurie keičiasi ir tobulėja atitinkamais amžiaus tarpsniais (Magill, 2004; Malina ir kt., 2004). Pagal vaikų biodinaminių elementų vystimosi dėsnius siūlome išskirti keturis krepšinio žaidėjų rengimo etapus: *pradinio rengimo 7-10 metai, sportinių įgūdžių intensyvaus formavimosi 11-14 metų, įgūdžių įtvirtinimo 15-18 metų.*

PRADINIO RENGIMO ETAPAS (7-10 METŲ)

Pradinio rengimo etapo metu 7-10 metų amžiuje lavinami pagrindiniai judėjimo įgūdžiai. Natūralus vaiko augimas yra veikiamas genozės, hormonų, mitybos bei aplinkos, kurioje jis auga. Vienas iš aplinkos veiksnių yra fizinis aktyvumas. Tačiau vaiko augimą veikia genai, šeimos socialinės-ekonominės sąlygos, ligos ir kt (Malina ir kt., 2004).

* Nėra nustatyta, kad fiziniai pratimai kaip nors neigiamai ar teigiamai veiktų vaikų ūgį, iš esmės tai apsprendžia genetinis faktorius. Tačiau fizinis krūvis yra svarbus veiksnys reguliuojantis kūno masę. Todėl vaikų, kurių svoris yra per didelis sportuojant sumažėja, kurių per mažas – padidėja. Nustatyta, kad sportuojančių šio amžiaus berniukų „aktyvioji kūno masė“ 8-10 % didesnė nei nesportuojančių bendraamžių.

* 7-10 metų vaikai sistemingai lankantys fizines pratybas, treniruoja širdį bei didina jos funkcinį pajėgumą. Treniruotumas siejamas su širdies darbo ekonomišku, rezervinėmis galimybėmis, ištverme ir darbingumu. Treniruotų vaikų maksimalaus minutinio širdies tūrio padidėjimas, lyginant su netreniruotais, yra siejamas su sistolinio tūrio padidėjimu negu su širdies susitraukimo dažnio padidėjimu. Vaikų pulso dažnis ramybėje yra 88-90 tv/min. Tačiau atlikus fizinį krūvį krepšinio treniruotėje, pulsas ir kvėpavimo ritmas smarkiai padažnėja ir atsigavimas yra lėtesnis (Wilmore, Costill, 1994). Tai rodo, kad 7-10 metų amžiaus krepšininkų funkcinės organizmo galimybės yra neaukštos.

* Šiuo laikotarpiu gerėja greičio rodikliai ir darbo ištvermė. Palaipsniui ir nedideliais tempais (po 2 kg per metus didėja) didėja plaštakų statinė jėga. Atlikti tyrimai parodė, kad vienerių metų trukmės krepšinio pratybos ženkliai padidino šuolio aukštį, vienkartinį raumenų susitraukimo galingumą, anaerobinį alaktatinį raumenų galingumą, bei pagerino fizinį darbingumą.

* Šio amžiaus vaikams būdinga didelis domėjimasis sportu. Jie ima suprasti judesių techniką, pasižymi aktyvumu, atkaklumu įveikdami kliūtis ir sunkumus, nuoširdžiai džiaugiasi pasiektais rezultatais. Tačiau treniruotės krūvis turi būti griežtai laipsniškai didinamas, ir negali būti per didelis.

PRADINIO UGDYMO PROGRAMA

Pradinio ugdymo uždaviniai:

1. Sudominti vaikus krepšinio žaidimu.

2. Formuoti naujus judėjimo įgūdžius.

Sudominimas - plataus pobūdžio vyksmas: vaikus, atėjusius į krepšinio mokyklą, svarbu supažindinti ne tik su krepšinio žaidimo technikos veiksmams, taisyklėmis, bet ir su asmens, sporto, mitybos higiena, elgesio, tarpusavio santykių taisyklėmis.

Formuojant ir įtvirtinant naujus įgūdžius būtina:

- išmokyti pagrindinių judesių, veiksmų, taisyklingai bėgti, pašokti, mesti, gaudyti;
- žaidimo inventorių (kamuolius ir kt.), įrangą (krepšius) naudoti tokią, kuri atitinka vaikų jėgas, galimybes;
- mokyti naujų judesių, veiksmų žaidžiant - atliekant žaidimo pratimus, žaidžiant parengiamuosius krepšinio žaidimus;
- parinkti pratimus ir žaidimus, kur aktyviai dalyvautų visi grupės, komandos nariai;
- reikalauti (išmokyti), kad judesius, veiksmus jaunieji žaidėjai atliktų taisyklingai;
- parinkti ir taikyti fizinius pratimus, kuriuose būtų skatinamas vaikų kūrybingumas (sprendimus galima būtų pasirinkti);
- nuosekliai pereiti nuo pavienių technikos veiksmų prie jų derinių mokymo ir tobulinimo, paskui prie žaidimo: žaidimo pratimų, parengiamųjų krepšinio žaidimų, supaprastinto žaidimo. Pratimai, žaidimas turi teikti vaikams džiaugsmą, skatinti ir pratinti garbingai kovoti.

Vaikų pasiekimai

7 – 8 metai

1. Krepšinio technikos veiksmų pradinis mokymas

Nuostata – Siekiama pažinti kiekvieno vaiko individualias fizines ir psichines savybes (gabumus, nuostatas, gebėjimus, požiūrį ir motyvus);

Esminis gebėjimas – Išmokyti pradinių technikos veiksmų, judriųjų žaidimų, ugdyti vikrumą, koordinaciją, greitumą.

Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Veiksmai be kamuolio: judėjimo būdai, bazinė stovėseną, sustojimai, šuoliai, bėgimai keičiant kryptį.	1.1.1. Susipažinti ir suprasti krepšinio technikos veiksmus be kamuolio. 1.1.2. Parodyti specialiuosius fizinius pratimus ar techninius elementus, būdingus kūno valdymo technikai.
1.2. Veiksmai su kamuoliu: gaudymas, perdavimas varymas, metimas į krepšį, manipuliavimas kamuoliu.	1.2.1. Susipažinti ir suprasti kamuolio valdymo technikos veiksmus. 1.1.2. Parodyti specialiuosius fizinius pratimus ar techninius elementus, būdingus kamuolio valdymo technikai.
1.3. Technikos veiksmų junginiai nesudėtingomis sąlygomis.	1.3.1. Suprasti ir paaiškinti krepšinio technikos junginius ir derinius.

2. Lokomocinių įgūdžių formavimas

Nuostata – ugdymo tikslai diferencijuojami ir individualizuojami, parenkamos atitinkamo sudėtingumo pratybos bei užduotys.

Esminis gebėjimas – lavinti fizinius gebėjimus, pasireiškiančius žaidimo veikloje.

Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Vikrumas ir koordinacija	1.1.1. Apibūdinti ir paaiškinti vikrumo ir koordinacijos poreikį krepšinyje, pateikti ugdymo metodus.
1.2. Greitumas	1.2.1. Pademonstruoti greitumo lavinimo priemonės, paaiškinti pagrindinius valios ir parengtumo reikalavimus
1.3. Pusiausvyra ir lankstumas	1.3.1. Supažindinti su nesudėtingais lankstumo ugdymo metodais.

9 – 10 metų

1. Krepšinio technikos veiksmų pradinis mokymas sukuriant rungtyniavimo sąlygas Nuostata – žaisti mokomasi praktiškai veikiant, teorinės žinios įtvirtinamos praktinėje veikloje; Esminis gebėjimas – Išmokyti kūno ir kamuolio valdymo veiksmų standartinėmis ir kintančiomis sąlygomis.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Technikos veiksmas be kamuolio: judėjimo būdų mokymas, klaidinantys judesiai, sustojimai, vietos pasirinkimas	1.1.1. Susipažinti ir suprasti krepšinio technikos veiksmus be kamuolio. 1.1.2. Parodyti specialiuosius fizinius pratimus ar techninius elementus, būdingus kūno valdymo technikai.
1.2. Veiksmai su kamuoliu: kamuolio paėmimas, gaudymas, perdavimas, varymas, metimas į krepšį	1.2.1. Susipažinti ir suprasti kamuolio valdymo technikos veiksmus. 1.1.2. Parodyti specialiuosius fizinius pratimus ar techninius elementus, būdingus kamuolio valdymo technikai.
1.3. Žaidimo mokymas	1.3.1. Suprasti ir paaiškinti krepšinio technikos junginius ir derinius. 1.3.2. Supažindinti su krepšinio taisyklėmis ir rungtynių reglamentu.
2. Locomocinių įgūdžių formavimas kintančiomis sąlygomis Nuostata – žaisti mokomasi praktiškai veikiant, teorinės žinios įtvirtinamos praktinėje veikloje; Esminis gebėjimas – fizinių gebėjimų lavinimas kintančiomis sąlygomis.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Vikrumas ir koordinacija	1.1.1. Apibūdinti ir paaiškinti vikrumo ir koordinacijos poreikį krepšinyje, pateikti ugdymo metodus.

1.2. Greitumas, reakcijos greitis	1.2.1. Pademonstruoti greitumo lavinimo priemonės, paaiškinti pagrindinius valios ir parengtumo reikalavimus
1.3. Pusiausvyra ir lankstumas	1.3.1. Supažindinti su nesudėtingais lankstumo ugdymo metodais.

Vertinimas

Vertinimas turi atspindėti realius mokinio pasiekimus bei motyvuoti mokinį nuosekliai siekti aukštesnių tikslų. Vertinimas sudarytas, atsižvelgiant į jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fiziologinės raidos ypatumus, taikomi diferencijuoti reikalavimai, atsižvelgiant į individualias vaiko galimybes (prigimtines, fizinio pajėgumo, fizinio parengtumo, sveikatos ir t. t.).

Pasiekimų lygiai			
	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Krepšinio žaidimo mokymas.	Žino technikos veiksmus ir jų elementus, Atlieka pagrindines krepšinio žaidimo užduotis; savarankiškai žaidžia.	Žino daugumą krepšinio veiksmų, vadovaujasi žaidimo taisyklėmis. Atlieka pateiktas krepšinio užduotis; savarankiškai žaidžia krepšinį bei supaprastintą žaidimą pagal taisykles;	Domisi ir žino apie krepšinį. Savarankiškai atlieka užduotis; pagal taisykles žaidžia krepšinį; žaidžia derindamas savo veiksmus su komandos draugų veiksmis
2. Locomocinių įgūdžių formavimas ir tobulinimas	Žino fizinių gebėjimų reikšmę krepšinyje. Suvokia fizinio pajėgumo įtaką darbingumui. Moka atlikti judesius standartinėmis sąlygomis.	Žino vikrumo, greitumo, lankstumo ir pusiausvyros reikšmę krepšinyje. Norai atlieka užduotis ir siekia asmeninio fizinio aktyvumo. Koordinuotai atlieka nesudėtingus judesius vietoje ir judėdamas.	Domisi ir žino įvairias fizinio aktyvumo formų raišką krepšinyje. Stengiasi pažinti fizinio aktyvumo formas ir atskleisti save fizinėje veikloje. Savarankiškai atlieka užduotis

SPORTINIŲ ĮGŪDŽIŲ INTENSYVAUS FORMAVIMO ETAPAS (11-14 METŲ)

11-14 metų amžiaus etapas yra itin svarbus, tai lytinio brendimo pradžia. Anot mokslininkų biodinaminių elementų vystimasis vyksta pagreitiniais tempais (Solodkov, Sologub, 2001). Tikslingai vykdomos krepšinio pratybos ir rungtynės - gera priemonė, padedanti veiksmingai vystyti organizmo sistemoms, gerėti jų funkcijoms.

* Šiuo laikotarpiu labai ištįsta paauglių galūnės (rankos, kojos), kartu ilgėja kraujagyslės, padidėja vidaus sekrecijos liaukų funkcija, vystosi lyties organai. Kartu fizinis augimas turi ir disproporcijų. Nuo galūnių ir kraujagyslių augimo atsilieka širdies ir kiti raumenys. Greitai

didėjant kūno masei, atsilieka širdies apimtis ir kraujotakos sistema, veiksmingumas. 12-15 metų paauglių širdies apimtis tesudaro tik 50% galutinės apimties, o pulsas daug dažnesnis negu suaugusių. Funkcinės kvėpavimo (palyginti mažas gyvybinis plaučių tūris) ir kraujotakos sistemų, aprūpinančių organizmą deguonimi, galimybės dar nedidelės. Šių sistemų reakcija į fizinius krūvius neekonomiška (Malina ir kt., 2003).

* Kinta ne tik ūgis, svoris, jų santykis, bet ir gyvybinių funkcijų veikla. Ypač svarbūs kraujotakos sistemos, visų pirma širdies veiklos pokyčiai: širdies veikla tampa gerokai intensyvesnė. Širdis nepajėgia vertingai maitinti smegenų, nervų ląstelių. Todėl sportininkas greitai pavargsta dirbdamas protinį darbą, ilgesnis fizinis krūvis jį nualina. Šiame amžiuje būtina saugoti širdį nuo perkrovimo - nuo per didelio psichinio ir fizinio krūvio. Silpni raumenys nepajėgia subtiliai koordinuoti judesių, išlaikyti tinkamą laikyseną.

* 12-14 m. amžiaus tarpsnis yra tikros fizinės ir funkcinės disharmonijos laikotarpis. Paaugliai tada labai neramūs, nekoordinuoti, todėl atsiranda realus traumų pavojus. Jie nuolat balansuoja tarp depresijos ir nesuvaldomo entuziazmo. Todėl čia treneris paaugliui turi skirti daug dėmesio ir būti atidus kiekvieno individo ypatumams.

Dėl fizinių krūvių šio amžiaus paauglių organizmui būdingas aukštas medžiagų apykaitos lygis ir padidėjęs energijos išsekvojimas

* Paaugliui augant, sparčiai didėja kūno masė (labiausiai nuo 13 m). Vyksta įvairių skeleto dalių kaulėjimas, trunkantis ilgą laiko tarpą. Tryliktaisiais amžiaus metais baigia kaulėti riešo ir delno kaulai. Kojų pirštų falangų kaulėjimas vyksta nuo 15-ų metų, rankų pirštų 1-2 metais vėliau. Galutinai kaulėjimo vyksmas baigiasi 25-aisiais gyvenimo metais.

Nebaigta atramos aparato branda paauglystės amžiuje verčia daug dėmesio skirti pratybių organizavimui, fizinių pratimų parinkimui ir jų taikymui, krūvio ir poilsio derinimui. Bręstant motorikai, didėja vaikų, paauglių jėga, greitumas, ištvermė, judesių tikslumas, koordinacija. 14-15 m. amžiuje vėl sparčiai auga paauglių raumenų jėga

* Šiame rengimo etape sparčiau auga liemens raumenų jėga, lėčiau - galūnių raumenų. Žaidžiant krepšinį didėja ne tiek izometrinė jėga, pasireiškianti esant statinei įtampai, kiek dinaminė jėga. Greitumo, judesių tikslumo (su kamuoliu ir be jo) rodiklių kaitos įvairiame amžiuje pažinimas - labai aktuali problema gerinant jaunųjų krepšininkų sportinį rengimą, jo technologiją. Sudėtingas krepšininkų žaidybinės veiklos pobūdis verčia atlikti daug įvairių judesių, veiksmų, veiksmų derinių kuo greičiau ir tiksliau. Antra vertus, didelis nervinių veiksmų greitis leidžia žaidėjams aikštėje žaibiškai orientuotis ir reaguoti, lemia greitą taktinį mąstymą.

* Tik labai greitas raumenų susitraukimas gali užtikrinti greitą žaidėjo judėjimą aikštėje bei greitus jo veiksmus su kamuoliu. Toks raumenų darbas priklauso nuo greitųjų raumenų skaidulų skaičiaus, kuris gali didėti augant organizmui, jei kryptingai ugdomi greitumo, vikrumo ir raumenų galingumo fiziniai gebėjimai.

* 11-15 metų amžiaus tarpsnyje, palyginti intensyvaus sportinio rengimo metais, reikia siekti žaidėją ir jo žaidimą pakeisti taip, kad jis ir jo veikla imtų panašėti į suaugusiojo krepšininko veiklą.

SPORTINIŲ ĮGŪDŽIŲ INTENSYVAUS FORMAVIMO ETAPO PROGRAMA

Ugdymo uždaviniai:

1. Išmokyti kuo daugiau (ir kuo geriau) technikos veiksmų ir jų derinių.
2. Išugdyti svarbiausius krepšininkui būdingus fizinius ir psichinius gebėjimus.
3. Suformuoti ir tobulinti sportinės kovos -žaidimo įgūdžius.

Vyraujantis sportinio rengimo principas čia - rengimo turinio ir priemonių įvairumas. Todėl tikslinga:

- visų pirma mokyti ir tobulinti veiksmus su kamuoliu ir be jo;
- rūpintis taisyklingu technikos veiksmų atlikimu;
- akcentuoti vikrumo, greitumo ir galingumo fizinių gebėjimų ugdymą;
- palaipsniui brandinti psichines ypatybes, vyksmus, kurie būtini žaidėjų tarpusavio bendradarbiavimui, garbingai kovai su varžovais (dėmesį, pastabumą, mąstymą). Ugdyti žaidėją - asmenybę, žaidėją - komandos narį;
- išmokyti jaunuosius žaidėjus tikslingai naudotis tempimo pratimais;
- taikyti tokį fizinių krūvių ir poilsio derinį, kuris pozityviai veiktų jaunųjų žaidėjų fizinių vystymąsi, parengtumą, nepakenktų sveikatai.

Šio amžiaus vaikams išmokus pagrindinių technikos veiksmų ir jų derinių toliau tobulinami judėjimo įgūdžiai, lavinamos fizinės ypatybės ir technikos veiksmų atlikimas jau atsižvelgiant į ryškėjančias jaunųjų krepšininkų prigimtines ypatybes, turint galutinį tikslą išmokyti žaisti. Kai kurių veiksmų tikslumo ir koordinacijos neišmokius šiame amžiuje, vėliau tai padaryti bus sunkiau, o kartais ir visai neįmanoma.

Negalima per daug susikoncentruoti į komandos taktinį rengimą, kol jauni žaidėjai nėra gerai įvaldę technikos veiksmų ir jų derinių. Tačiau individualus taktinis rengimas drauge su technika turi būti nuolat tobulinamas.

Sportininkų pasiekimai

11-12 metų

1. Krepšinio žaidimo technikos ir taktikos mokymasis	
Nuostata – ugdymo tikslai diferencijuojami ir individualizuojami, parenkamos atitinkamo sudėtingumo pratybos bei užduotys;	
Esminis gebėjimas – tobulinti technikos ir taktikos veiksmus, išmokyti naujų junginių ir sudėtingesnių elementų.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Individualios kūno ir kamuolio valdymo mokymas ir kūrybingas jos panaudojimas.	1.1.1. Susipažinti ir suprasti individualią krepšinio techniką, suvokti pagrindinių veiksmų esmę. 1.1.2. Parodyti specialiuosius techninius elementus, būdingus individualiai žaidėjo teknikai.
1.2. Grupiniai ir komandiniai veiksmai: gynyba be kamuolio, gynyba žaidėjo su kamuoliu, kova dėl atšokusio kamuolio	1.2.1. Susipažinti ir suprasti žaidimo 2 prieš 2 ir 3 prieš 3 technikos veiksmus.

	1.1.2. Parodyti specialiuosius fizinius pratimus ar techninius elementus, būdingus žaidimui su užtvaramis.
1.3. Taktikos mokymas: greitojo puolimo mokymas, padėtis pasirinkimas, derinių atlikimas.	1.3.1. Suprasti ir paaiškinti krepšinio puolimo ir gynybos junginius ir derinius.
2. Specialus fizinis rengimas bei motorinių įgūdžių formavimas ir tobulinimas Nuostata – žaidėjai skatinami savarankiškai veikti, ieškoti būdų pasireikšti savo technikos veiksams ir taktiniams sumanymams. Esminis gebėjimas – lavinti fizinius gebėjimus, pasireiškiančius žaidimo veikloje.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Raumenų galingumas	1.1.1. Apibūdinti ir paaiškinti raumenų galingumo svarbą krepšinyje, suprasti kaip jo siekiama.
1.2. Greitumas	1.2.1. Pademonstruoti greitumo lavinimo priemonės, paaiškinti pagrindinius valios ir parengtumo reikalavimus
1.3. Vikrumas ir koordinacija	1.3.1. Supažindinti su vikrumo lavinimo metodais ir jų raiška aikštelėje.

13 – 14 metų

1. Krepšinio žaidimo technikos ir taktikos mokymasis Nuostata – ugdytinių tarpusavio santykiai kuriami remiantis tarpusavio pasitikėjimu, atsakomybe, pagarba kito nuomonei bei interesams. Esminis gebėjimas – tobulinti kūno ir kamuolio valdymo veiksmus kintančiomis sąlygomis.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Individualių technikos gebėjimų tobulinimas: metimas, varymas keičiant kryptį, varpstės perdavimas.	1.1.1. Susipažinti ir suprasti individualią krepšinio techniką, suvokti pagrindinių veiksmų esmę. 1.1.2. Parodyti specialiuosius techninius elementus, būdingus individualiai žaidėjo teknikai.
1.2. Grupiniai ir komandiniai veiksmai: greitasis puolimas, pozicinis puolimas. Užtvarų mokymas. Žaidėjų bendradarbiavimas.	1.2.1. Susipažinti ir suprasti žaidimo 2 prieš 1 ir 3 prieš 2, 5 prieš 5 technikos veiksmus. 1.1.2. Parodyti specialiuosius fizinius pratimus ar techninius elementus, būdingus žaidimui su užtvaramis.
1.3. Taktikos mokymas: greitojo puolimo mokymas, padėtis pasirinkimas, derinių	1.3.1. Suprasti ir paaiškinti krepšinio puolimo ir gynybos junginius ir derinius.

atlikimas, persvaros įgijimas ir jos realizavimas. Asmeninė gynybos taktika.	
2. Specialus fizinis rengimas, varžybinė veikla bei individualių gebėjimų raiška rungtyniaujant. Nuostata – žaisti mokomasi praktiškai veikiant, teorinės žinios įtvirtinamos praktinėje veikloje; Esminis gebėjimas – fizinių gebėjimų lavinimas kintančiomis sąlygomis.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Raumenų galingumas. Vikrumas ir koordinacija. Greitumas, reakcijos greitis. Pusiausvyra ir lankstumas.	1.1.1. Apibūdinti ir paaiškinti vikrumo ir koordinacijos poreikį krepšinyje, pateikti ugdymo metodus.
1.2. Gebėjimas rungtyniauti komandoje, derinti veiksmus su partneriais, tinkamai reaguoti į varžovų judesius.	1.2.1. Žino savo vaidmenį komandoje, supranta komandinius uždavinius.
1.3. Demonstruoti individualią techniką, mokėti priimti taktinius sprendimus bei juos realizuoti.	1.3.1. Individualius sprendimus derina su komandine veikla, moka pažinti varžovo privalumus bei trūkumus.

Vertinimas

Vertinimas turi atspindėti realius mokinio pasiekimus bei motyvuoti mokinių nuosekliai siekti aukštesnių tikslų. Vertinimas sudarytas, atsižvelgiant į sportininkų fiziologinės raidos ypatumus, taikomi diferencijuoti reikalavimai, atsižvelgiant į individualias vaiko galimybes (prigimtines, fizinio pajėgumo, fizinio parengtumo, sveikatos ir t. t.).

Pasiekimų lygiai			
	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Krepšinio technikos ir taktikos mokymas	Žino technikos veiksmus ir jų elementus, Atlieka pagrindines krepšinio žaidimo užduotis; savarankiškai žaidžia.	Žino daugumą krepšinio veiksmų, vadovaujasi žaidimo taisyklėmis. Atlieka pateiktas krepšinio užduotis; savarankiškai žaidžia krepšinį bei supaprastintą žaidimą pagal taisykles;	Domisi ir žino apie krepšinį. Savarankiškai atlieka užduotis; pagal taisykles žaidžia krepšinį; žaidžia derindamas savo veiksmus su komandos draugų veiksmiais

2. Motorinių igūdžių formavimas ir tobulinimas	Žino fizinių gebėjimų reikšmę krepšinyje. Suvokia fizinio pajėgumo įtaką darbingumui. Moka atlikti judesius standartinėmis sąlygomis.	Žino vikrumo, greitumo, lankstumo ir pusiausvyros reikšmę krepšinyje. Noriai atlieka užduotis ir siekia asmeninio fizinio aktyvumo. Koordinuotai atlieka nesudėtingus judesius vietoje ir judėdamas.	Domisi ir žino įvairias fizinio aktyvumo formų raišką krepšinyje. Stengiasi pažinti fizinio aktyvumo formas ir atskleisti save fizinėje veikloje. Savarankiškai atlieka užduotis
3. Varžybinė veikla	Naudodamas bazines žinias analizuoja rungtynių situacijas. Moka priimti sprendimus rungtyniaudamas. Geba panaudoti technikos ir taktikos gebėjimus rungtyniaudamas.	Vadovaudamasis kriterijais analizuoja ir aptaria rungtynes. Vertina savo ir draugų žaidimą. Geba derinti daugelį individualių veiksmų ir panaudoti pagal paskirtį.	Pateikia originalių sprendimų apie rungtynių situacijas. Žino naujausias žaidimo tendencijas. Žaidimo metu analizuoja savo ir draugų veiklą.

IGŪDŽIŲ ĮTVIRTINIMO ETAPAS (15-18 METŲ)

15-18 metų amžiuje, augant raumenų masei ir jėgai, gerėja judėjimo funkcinės koordinacinės galimybės, ryškėja judesių harmonija, individualizacija ir stabilizacija, smarkiai didėja darbingumas, vis aktyvesnis ir kūrybingesnis darosi mąstymas (*Malina ir kt., 2003*). Dėl to ir pratybos darosi vis aktyvesnės, savarankiškesnės, žaidėjai patys geba atskirti taisyklingus ir netaisyklingus judesius, tinkamai juos vertinti.

* Šio laikotarpio motorikos vystymuisi būdinga visų organizmo sistemų darni veikla, didėjanti individualizacija ir santykinė stabilizacija. Tai atsispindi svarbiausiuose sportiniuose rodikliuose ir fiziniuose gebėjimuose. Krepšinį sportuojančių vaikinių raumenų galios, vikrumo ir ištvermės fiziniai rodikliai ima stipriai skirtis nuo nesportuojančiųjų.

* Greitumo tolesnis ugdymas priklauso nuo tinkamai pasirinktos darbo krypties, fizinių krūvių ir poilsio derinimo. Yra nustatyta, kad geriausius psichomotorinės reakcijos laiko ir judesių dažnio rodiklius vaikinai pasiekia būdami 15-19 metų amžiaus. Šiame amžiaus tarpsnyje vyksta ženklūs morfofunkciniai organizmo pokyčiai. Ištybę vaikinai ima noriai formuoti savo raumenimis, didinti jų jėgą, ištvermę, greitumą ir koordinaciją. Šie gebėjimai priartėja prie suaugusiųjų lygmens. Gerėja ir atsigavimo vyksmas po nuovargio.

* Labai svarbus uždavinys yra technikos veiksmų lavinimas, jungiant ir pereinant nuo vienos veiklos prie kitos, kartu ugdant ir svarbiausius fizinius gebėjimus. 15-16 metų amžiaus tarpsnyje vienas pagrindinių uždavinių yra specialus techninis ir taktinis rengimas, nes šiame amžiuje faktiškai baigiamas techninio rengimo vyksmas. Tolesniame amžiaus tarpsnyje, nuo

19 metų, dauguma žaidėjų pereina į suaugusiųjų komandas. Pasikeitus pratybų ir varžybų režimui, uždaviniams ir sąlygoms, žaidėjų techninėms ir taktinėms spragoms taisyti praktiškai nebėra galimybių. Todėl tos spragos dar labiau ima ryškėti.

* Svarbu atsižvelgti į 15-16 metų žaidėjų psichines savybes. Šio amžiaus žaidėjai ieško solidaus modelio, pavyzdžio, kuriuo galėtų sekti. Jie mėgsta aktyvius, veiksmingai veikiančius žmones, kurie teoriją, idėjas paverčia realybe. Kitiškai vertina autoritetus. Lengvai pasiduoda nuotaikoms, greitai sutrinka, nes mano galintys veikti, elgtis kaip suaugę, bet dar daug kur elgiasi kaip vaikai. Asmenybė yra keitimosi būsenoje, todėl jiems reikia stiprių argumentų, kad būtų priimami trenerio, komandos draugų, netgi tėvų teiginiai, požiūriai, principai.

* 17-18 metų jaunuoliai laiko save suaugusiais. Nors brandos lygis dar neprilygsta suaugusio žmogaus brandai, bet jis jau suvokia, ar jis talentingas, ar ne. Šiame amžiaus tarpsnyje nusistatomi pagrindiniai tikslai. Krepšinis jauno žmogaus gyvenime įgauna apibrėžtą reikšmę ir vaidmenį. Ir šiame amžiuje jie nori žinoti ir suprasti, kodėl būtent taip. Jie ypač nori išreikšti savo individualumą.

Per 15-18 metų žaidėjų pratybas ryškinamos ir individualios žaidėjų savybės. Pratybų struktūra ir turinys turi būti individualizuotas, todėl reikia visapusiškai pažinti savo žaidėjus, nustatyti jų galimybes bei žaidimo profilį. Aiškiai turi formuotis atskirų pozicijų žaidėjų veikla.

ĮGŪDŽIŲ ĮTVIRTINIMO ETAPO PROGRAMA

Ugdymo uždaviniai:

1. Daugiausiai dėmesio skirti kokybiškam judesių atlikimui, tikslingai tobulinti technikos veiksmus, juos įvairinti, didinti judesių greitumą, ypač dvikovoje su varžovu. Vienu pagrindinių uždavinių, tobulinant individualius įgūdžius išlieka technikos veiksmų ir jų derinių tobulinimas, greitinimas, tikslinimas. Technikos veiksmai yra tobulinami, juos intensyvinant ir sunkinant.
2. Gebėti pažinti žaidimo situacijas, jas vertinti priimant teisingus sprendimus aikštelėje. Mokėti derinti individualios technikos veiksmus su komandinio žaidimo uždaviniais, atsižvelgiant į konkrečias sąlygas bei reikalavimus.
3. Siekti didelių fizinių galių raumenims dirbant trumpose laiko atkarpose bei ugdant kartotinio darbo ištvermę.

Sportininkų pasiekimai

15 – 16 metų

1. Krepšinio žaidimo mokymas, fizinių gebėjimų ugdymas. Nuostata – vykdoma žaidėjų techninių ir fizinių, psichinių gebėjimų raidos kontrolė. Esminis gebėjimas – Integralus gebėjimas, apjungiantis techninį, taktinį ir fizinį parengtumą.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Individualių technikos gebėjimų tobulinimas: metimas, varymas keičiant kryptį, varpstės perdavimas. Klaidinamieji veiksmai 1x1 Metimas šuolyje, kabliu, puskabliu.	1.1.1.Susipažinti ir suprasti individualią krepšinio techniką, suvokti pagrindinių veiksmų esmę. 1.1.2. Parodyti specialiuosius techninius elementus, būdingus individualiai žaidėjo teknikai.
1.2. Grupiniai ir komandiniai veiksmai: greitas puolimas, pozicinis puolimas, jo tobulinimas. Užtvarų tobulinimas. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas.	1.2.1.Susipažinti ir suprasti žaidimo 2 prieš 2 ir 3 prieš 3, 5 prieš 5 technikos veiksmus. 1.1.2. Parodyti specialiuosius fizinius pratimus ar techninius elementus, būdingus žaidimui su užtvaromis.
1.3. Fizinių gebėjimų ugdymas: Vikrumas ir koordinacija. Greitumas, reakcijos greitis. Pusiausvyra ir lankstumas. Raumenų galingumas	1.3.1. Apibūdinti ir paaiškinti fizinių gebėjimų poreikį krepšinyje, suvokti ugdymo metodus.
2. Psichinių savybių lavinimas. Nuostata – ugdytinių tarpusavio santykiai kuriami remiantis tarpusavio pasitikėjimu, atsakomybe, pagarba kito nuomonei bei interesams.	

Esminis gebėjimas – panaudoti teigiamus charakterio bruožus.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Psichinių gebėjimų ugdymas: pasitikėjimas, motyvacija, ryžtas, atkaklumas.	1.1.1. Žino kaip elgtis įtemptose situacijose, motyvuotas darbui, atkakliai siekia užsibrėžto tikslo.
2. Didelio profesinio meistriškumo siekimas. Nuostata – veiksmų pasirinkimo laisvė derinama su atsakomybe už savo ir komandos rezultatus; sudaromos sąlygos rungtyniavimui, leidžiančios patirti žaidimo sėkmę. Esminis gebėjimas – praktinis žinių panaudojimas rungtyniaujant.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Kiekybinės persvaros realizavimas. Grupinė puolimo taktika. Komandinė puolimo taktika. Puolimas prieš zoninę gynybą, puolimas prieš spaudimą.	1.1.1. 3 prieš 2 ir 4 prieš 3. Situacijų kaip žaisti su vienu ir su dviem vidurio puolėjais supratimas. Įžaidėjo veiksmai žaidimo situacijose.
1.2. Zoninė gynyba, zonis spaudimas, asmeninis spaudimas. Gynybos sistemų derinimas.	1.2.1. Žino savo vaidmenį komandoje, supranta komandinius uždavinius.
1.3. Demonstruoti individualų meistriškumą, mokėti priimti taktinius sprendimus, pasižymi gerais fiziniais gebėjimais.	1.3.1. Žino 1,2,3,4,5 pozicijų žaidėjų pareigas bei uždavinius puolime bei gynyboje.

17 – 18 metų

1. Krepšinio žaidimo mokymas didelės konkurencijos sąlygomis, fizinių gebėjimų tobulinimas. Nuostata – vykdoma žaidėjų techninių ir fizinių, psichinių gebėjimų raidos kontrolė. Esminis gebėjimas – Integralus gebėjimas, apjungiantis techninį, taktinį ir fizinį parengtumą.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Geba priimti teisingus sprendimus aikštelėje derindamas savo, komandos draugų ir varžovų veiklą.	1.1.1. Žinoti ir suprasti pagrindinių veiksmų esmę, mokėti konkuruoti ir pasirinkti teisingiausią sprendimą. 1.1.2. Supranta specialiuosius techninius elementus, būdingus individualiai žaidėjo technikai.
1.2. Individualūs, grupiniai ir komandiniai veiksmai bei jų derinimas.	1.2.1. Susipažinti ir suprasti žaidimo 1 prieš 1, 2 prieš 2 ir 3 prieš 3, 5 prieš 5 technikos veiksmus.

	1.1.2. Parodyti specialiuosius fizinius pratimus ar techninius elementus, būdingus žaidimui su užtvaramis ir be jų.
1.3. Fizinių gebėjimų ugdymas: Vikrumas ir koordinacija. Greitumas, reakcijos greitis. Pusiausvyra ir lankstumas. Raumenų galingumas	1.3.1. Apibūdinti ir paaiškinti fizinių gebėjimų poreikį krepšinyje, suvokti ugdymo metodus.
2. Psichinių savybių lavinimas. Nuostata – ugdytinių tarpusavio santykiai kuriami remiantis tarpusavio pasitikėjimu, atsakomybe, pagarba kito nuomonei bei interesams. Esminis gebėjimas – panaudoti teigiamus charakterio bruožus.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Psichinių gebėjimų ugdymas: pasitikėjimas, motyvacija, ryžtas, atkaklumas.	1.1.1. Žino kaip elgtis įtemptose situacijose, motyvuotas darbui, atkakliai siekia užsibrėžto tikslo.
3. Didelio profesinio meistriškumo siekimas. Nuostata – veiksmų pasirinkimo laisvė derinama su atsakomybe už savo ir komandos rezultatus; sudaromos sąlygos rungtyniavimui, leidžiančios patirti žaidimo sėkmę. Esminis gebėjimas – praktinis žinių panaudojimas rungtyniaujant.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Geba tapti savarankiška, atsakinga asmenybe, siekiančia didelių sportinių laimėjimų krepšinio sporto šakos varžybose.	1.1.1. Analizuoja savo ir varžovų komandos žaidimo techniką bei taktiką.
1.2. Taktiniai gebėjimai, asmeninė, zoninė gynyba, zonis spaudimas, asmeninis spaudimas. Gynybos sistemų derinimas.	1.2.1. Žino savo vaidmenį komandoje, supranta komandinius uždavinius.
1.3. Demonstruoti individualų meistriškumą puolant, mokėti priimti taktinius sprendimus, pasižymi gerais fiziniais gebėjimais.	1.3.1. Žino varžovų stipriąsias savybes, komandos partnerių pareigas bei uždavinius puolime bei gynyboje.

Vertinimas

Vertinimas turi atspindėti realius sportininko pasiekimus bei motyvuoti jį nuosekliai siekti aukštesnių tikslų.

Pasiekimų lygiai			
	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis

1. Krepšinio žaidimo mokymas, fizinių gebėjimų lavinimas	Žino technikos veiksmus ir jų elementus, Atlieka pagrindines krepšinio žaidimo užduotis; savarankiškai žaidžia.	Žino daugumą krepšinio veiksmų, priima teisingus sprendimus. Atlieka pateiktas taktines krepšinio užduotis; savarankiškai geba improvizuoti.	Domisi ir žino apie krepšinį, kitas komandas. Savarankiškai priima sprendimus; žaidžia derindamas savo veiksmus su komandos draugų veiksmais, kuria ir improvizuoja
2. Psichinių savybių lavinimas.	Žino pagrindinius motyvus yra darbštus ir savarankiškas . Suvokia psichinio parengtumo svarbą. Moka sutelkti dėmesį į svarbiausius dalykus.	Yra motyvuotas siekti pačių aukščiausių rezultatų. Noriai vykdo užduotis, pasižymi lyderio savybėmis. Pasižymi valia, atkaklumu bei darbštumu.	Yra labai motyvuotas, pirmauja ir lyderiauja. Yra ryžtingas, tolerantiškas ir pasitikintis savimi. Išsiskiria komandiniu darbu, pasiaukojimu bendram labui.
3. Didelio profesinio	Analizuoja rungtynes. Moka priimti sprendimus rungtyniaudamas. Geba panaudoti technikos ir taktikos gebėjimus rungtyniaudamas.	Vadovaudamasis kriterijais analizuoja ir aptaria rungtynes. Vertina savo ir draugų žaidimą. Geba derinti daugelį individualių veiksmų ir panaudoti pagal paskirtį.	Priima nestandartinius sprendimus apie rungtynių situacijas. Žino naujausias žaidimo tendencijas. Žaidimo metu analizuoja savo ir draugų veiklą.

FIZINIO IR TECHNINIO PARENGTUMO KONTROLĖ

Atsižvelgiant į turimas pratybų priemones ir esamas sąlygas žaidėjų parengtumui nustatyti yra siūlomi šie matavimai bei testai.

Fizinio išsivystymo nustatymas

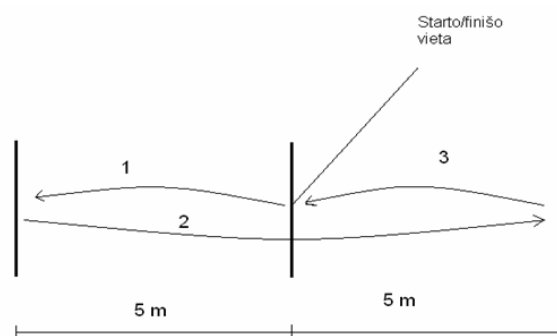
Ūgis. Matuojamas ūgio matuokle, galima pamatuoti ir prie lentos (durų staktos) atsistojusį sportininką, ant galvos uždėdant trikampę liniuotę. Matuojamasis turi stovėti tiesiai, įkvėpęs ir sulaikęs kvėpavimą, matuoklę ar lentą siekti kulnėmis, sėdmenimis ir nugara (mentėmis). Užrašoma 0,5 cm tikslumu. Žmogaus ūgis didžiausias būna ryte, gerai pailsėjus. Pavargus stuburas daugiau išlinksta, suspaudžiamas tarpslankstelinis kremzlinis audinys, ūgis sumažėja.

Kūno masė. Kūno masė nustatoma svarstyklėmis, kurių tikslumas ne mažesnis kaip 100g. Tiksliausiai kūno masę galima nustatyti rytais. Tiriamasis turi stovėti ant svarstyklių vidurio, minimaliai apsirengęs, be batų. Užrašoma 100 g tikslumu.

Fizinio pajėgumo nustatymas.

Bėgimo keičiant kryptį testas (5+10+5 m) (Brittenhem, 1996). Aikštelėje pažymima 1 m ilgio linija- toliau vadinama vidurio linija. Nuo jos į kairę ir į dešinę per 5 m brėžiamos dar dvi tokio pat ilgio šoninės linijos.

Starto vieta ir testo eiga: apsižergti (pėdos tolygiai nutolusios nuo linijos) vidurio liniją ir rankos pirštais ją liesti. Po komandos „Marš“ įjungiamas sekundmatis ir sportininkas bėga kryptimi 1, paliečia šoninę liniją, apsisuka, bėga kryptimi 2- vėl paliečia kitą šoninę liniją, apsisuka, bėga kryptimi 3 ir kūnui kirtus vidurio liniją (jos paliesti nereikia) sekundmatis sustabdomas.

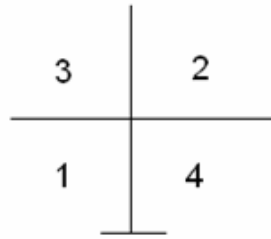


5 pav. Bėgimo keičiant kryptį testas (5+10+5 m)

Šuolio aukštyn atsispiriant abiem kojom ir mojančiom rankom testas. (Bosco ir kt., 1983). Tiriamasis atsistoja parankesnės rankos šonu prie sienos, kuo aukščiau iškelia ranką aukštyn ir kreidos gabalėliu ant sienos pažymi mažą brūkšnelį. Tada pasirošia šuoliui- pritupia ir ištiesia rankas atgal- ir smarkiai modamas rankomis bei tiesdamas liemenį ir kojas šoka kuo aukščiau. Aukščiausiam pakilimo taške kuo aukščiau kreida daro žymę ant sienos. Atliekami trys bandymai, tarp kurių ilsimasi 1-1,5 min, ir tada pamatuojamas atstumas tarp žymės, padarytos stovint ir aukščiausios žymės iš trijų bandymų. Šis atstumas rodo, kiek tiriamasis iššoka aukštyn. Galima testą atlikti ir su ant sienos pritvirtinta matuokle.

Šuoliavimo kvadratuose testas (Vikrumas) (Johnson, Nelson, 1989). Šiam testui atlikti nubrėžiamos dvi statmenai susikertančios 1 m ilgio linijos, vienos jų gale pažymima pradmės

linija. Prie jos atsistoja tiriamasis. Po komandos „marš“ abiem kojom šoka į pirmą kvadratą, toliau pagal nurodytus skaičius į 2,3,4 iš 4- į 1 ir taip toliau šuoliuoja kuo dažniau 10 sek. Šuoliai skaičiuojami, praėjus 10 sek duodama komanda „stop“.



6 pav. Vikrumo testo atlikimo aikštelė

Lauko teniso kamuoliuko metimas. Testą patariama atlikti lauke. Sportininkas meta kamuoliuką iš vietos, stovėdamas prie nubrėžtos linijos, kurios peržengti negalima. Patogiu judesiu metimui (be žingsnio) užsimoja ir meta kamuoliuką iš visų jėgų. Treneris seka, kurioje vietoje kamuoliukas palietė žemę ir užrašo rezultatą. Sportininkas turi tris bandymus.

Psichomotorinės reakcijos greičio tyrimas. Trenerio praktiniame darbe, masiniuose tyrimuose, mokyklose PRG galima nustatyti daug paprasčiau Nelsonas (1965) psichomotorinės reakcijos greičiui nustatyti aprobavo metodą su krintančia 30-50 cm medine (arba metaline) liniuote.

Tiriamasis sėdasi ir padeda ranką dilbiu ant stalo taip, kad riešas būtų ant krašto, o tarpas tarp nykščio ir kitų pirštų būtų ne didesnis kaip 1 cm. Tiriantysis jam tarp pirštų įstato liniuotę – liniuotės nulinė žyma turi sutapti su pirštų viršutine dalimi, bet neturi liesti pirštų – duoda komandą “pasiruošt” ir po 1-3 s ją paleidžia. Tiriamasis stengiasi kuo greičiau, nepakeldamas ir nenuleisdamas pirštų, liniuotę suspausti. Kiek liniuotė nukrito žemyn, tai yra, koks skaičius matomas prie pirštų viršutinio krašto, fiksuojama tyrimų protokole. Pradžioje, gerai paaiškinus tyrimo eigą, daromi trys bandomieji tyrimai ir įsitikinus, kad tiriamasis gerai suprato, daromi penki įskaitiniai tyrimai, kurių rezultatai fiksuojami protokole. Geriausias ir blogiausias rodikliai, kaip atsitiktiniai, išbraukiami, iš likusių trijų skaičiuojamas aritmetinis vidurkis.

Judesių dažnio matavimas. Šiuo testu mes tiriamo daugelį žmogaus funkcinį gebėjimų, o pirmiausia centrinės nervų sistemos paslankumą.

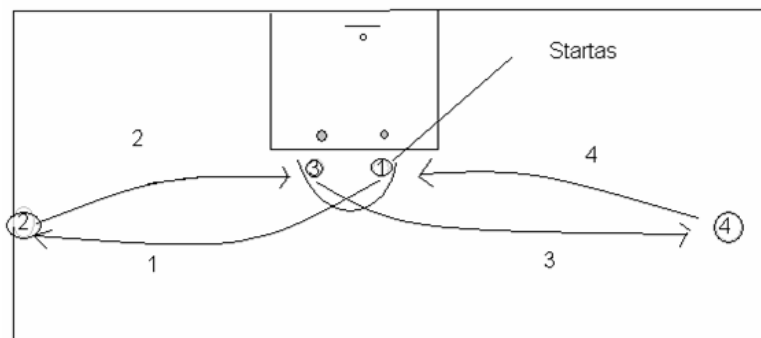
Maksimalių judesių dažniui nustatyti taikomas plačiai paplitęs vadinamasis tepingo testo metodas. Tai yra tiriamųjų raumenų ar jų grupių minimalių susitraukimų ir atsipalaidavimų nustatytas per tam tikrą laiką. Tiriamasis sėdi prie stalo, tiriamojoje rankoje virš popieriaus lapo laiko šratinuką. Tyrinėtojas duoda komandą “pasiruošt” ir po 1-2 sekundžių komandą “op”. Po šio signalo tiriamasis pradeda šratinuku kuo dažniau eilutėmis dėti taškelius ant popieriaus lapo stengdamasis nepataikyti į tą pačią vietą. Taip intensyviai dirba 10 s, kol tyrinėtojas duoda komandą “op”. Kiek pailsėjęs tiriamasis, arba tiriamieji, susikaičioja, kiek buvo padėta taškių ir popieriaus lapo viršuje užrašo vardą, pavardę, ir suskaičiuotų taškių skaičių. Mūsų atlikti tyrimai parodė, kad vyrų ir moterų dažnis mažai skiriasi.

Techninio parengtumo nustatymas

Metimų į krepšį pašokus testas (Brittenham, 1996)

Aikštėje pažymimi 4 taškai: 1 prie baudos metimo linijos ir baudos aikštelės šoninės linijos susikirtimo, 2- už krepšinio aikštelės šoninės linijos, 3- prie kito baudos metimo linijos ir baudos aikštelės šoninės linijos susikirtimo, 4- už kitos krepšinio aikštelės šoninės linijos. Prie baudos metimo linijos galų (1 ir 3 taškuose) padedami krepšinio kamuoliai.

Tiriamasis 1 taške, kamuolys ant žemės. Po signalo greitai ima kamuolį ir meta pašokęs į krepšį, kuo greičiau bėga iki 2 taško (viena koja peržengia šoninę liniją), grįžta prie 3 taško, paima kamuolį ir meta jį į krepšį pašokęs, bėga iki 4 taško, grįžta į 1 tašką, meta kamuolį į krepšį ir t.t. Vienas (arba du) pagalbininkai padeda mestą kamuolį į 1 ir 3 tašką. Testas metu reikia atlikti 6 metimus į krepšį. Treneris skaičiuoja kiek kartų sportininkas įmetė į krepšį ir kiek laiko tam sugaišo. Laikas sustabdomas, kai kamuolys yra išmetamas į krepšį.



7 pav. Metimų į krepšį atlikimo testas

Baudų metimų testas (Balčiūnas, Garastas, Stonkus, 2009). Sportininkas meta 15 baudų metimų iš eilės nenusižengdamas krepšinio taisyklėms. Kamuolį metančiajam perduoda kitas žaidėjas.

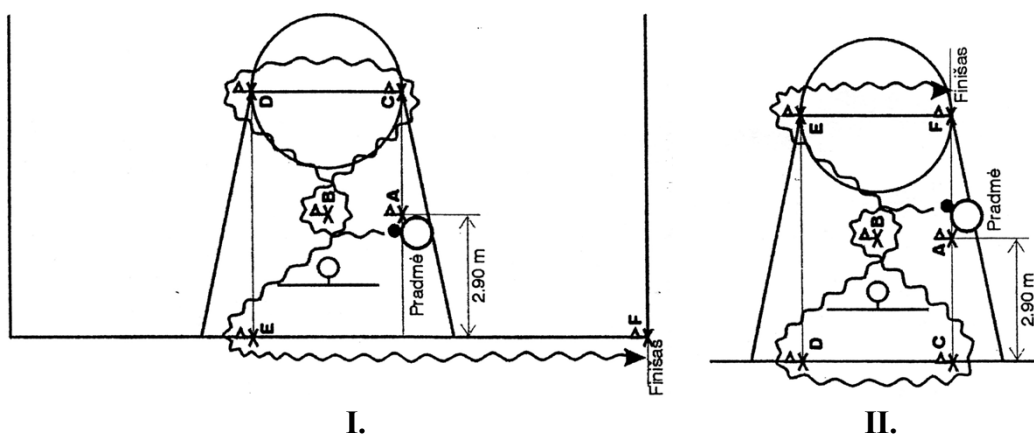
Testo rezultatas yra surinktų taškų suma. Taškai skaičiuojami už pirmus penkis metimus po 1 tašką už kiekvieną pataikymą, už kitus penkis metimus po 2 taškus už kiekvieną pataikymą, už trečio penketuko metimus – po 3 taškus už kiekvieną pataikymą. Maksimalus galimų surinkti taškų skaičius – 30, t. y. $5+10+15$.

Kamuolio varymo testas. (Johnson, Nelson, 1986) Testo tikslas yra nustatyti ir įvertinti kamuolio varymo įgūdžių kokybę.

Šeši stoveliai pastatomi baudos aikštelėje taip, kaip parodyta 4 pav.

Dešiniarankis žaidėjas su kamuoliu stovi starto vietoje – kairėje A stovelio pusėje (4 pav. I variantas). Gavęs ženklą varo kamuolį kairiąja ranka (tolesne nuo kliūtis) apie kliūtį B, paskui, pakeitęs ranką (dešiniąją) aplink kliūtis C ir D, vėl kairiąja ranka apie kliūtį B, dešiniąją apie kliūtį E ir finišuoja abiem kojomis peržengdamas finišo liniją prie F kliūtis.

Kairiarankis žaidėjas startuoja stovėdamas dešinėje A kliūtis (4 pav. II variantas) ir varo kamuolį nurodytu maršrutu taip pat keisdamas varomąją ranką taip, kad apie kliūtį kamuolį vartų tolimąją ranką. Tiriamieji stengiasi kuo greičiau įveikti nurodytą nuotolį.



8 pav. Kamuolio varymo testas

Tiriamasis turi tris mėginimus: pirmas bandomasis, antras ir trečias – įskaitiniai.

Testo rezultatas: dviejų paskutinių mėginimų (antrojo ir trečiojo) sugaišto laiko suma (vienos dešimtosios dalies tikslumu).

Žaidėjui nusižengus taisyklėms (žingsniai, dvigubas varymas), nusižengus testo reikalavimams (praleido kliūtį, kamuolį varė artimają prie kliūties ranka) ar padarius technikos klaidą (pameta, nuspiria kamuolį) testas pradedamas iš naujo.

KREPŠINIO PRATYBŲ ORGANIZAVIMAS

Krepšinio pratybų skaičius ir trukmė yra paskirstoma atsižvelgiant į sportininkų amžių ir sportinio meistriškumo lygį.

Rekomenduojama krepšinio pratybas, priklausomai nuo amžiaus, reguliariai vykdyti ne mažiau kaip 3 kartus ir ne daugiau kaip 6 kartus per savaitę. 6 ir 7 metų amžiaus vaikams jos turėtų trukti 1 val., visų kitų grupių pratybų trukmė 1,5 val.

Įvairių amžiaus grupių žaidėjai dalyvauja Lietuvos moksleivių krepšinio lygos bei „Karūnos“ tarpmokyklinėse varžybose, kurios įeina į bendrą treniruočių krūvį. Yra žinoma, kad gambiausi Lietuvos jaunieji krepšininkai, dalyvauja kelių amžiaus grupių varžybose, kviečiami į jaunimo rinktines. Remiantis Milanovič ir kt. (2002) atlikta fizinio krūvio analize buvo pateiktas rekomenduojamas rungtynių skaičius per metus įvairaus amžiaus žaidėjams:

Amžius (metai)	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17 – 18
Rungtynių skaičius	30	40	50	60

Krepšinio grupėje leidžiama sportuoti tik sveikiems vaikams. Sveikatos patikrinimas vykdomas du kartus per metus Sporto medicinos centruose.

Suteikiant teorinių ir praktinių žinių, mokant krepšinio technikos ir taktikos veiksmų yra taikomi šie mokymo metodai:

1. **Žodiniai, vaizdiniai ir praktiniai metodai.**
2. **Vientisinis metodas.** Krepšinio technikos veiksmai mokomi iš karto neskaidant jų į dalis.
3. **Dalinis metodas.** Jis taikomas tada, kai žaidėjai nesugeba išmokti veiksmų vientisiniu mokymo metodu. Technikos veiksmas yra suskaidomas į dalis, tų dalių išmokstama atskirai, o paskui mokoma viso veiksmo ištisai. Šiuo metodu mokoma ir komandinės taktikos.
4. **Kartojimo metodas.** Tai pagrindinis sportinio rengimo būdas – daugkartinis fizinių pratimų, technikos veiksmų ir jų derinių kartojimas. Šiuo metodu lavinamos greitumo, vikrumo fiziniai gebėjimai, tobulinami technikos veiksmai.
5. **Kombinuotųjų pratimų metodas.** Technikos veiksmų tobulinimo ir fizinių gebėjimų lavinimo būdas, derinant du ir daugiau nesudėtingus pratimus. Šio metodo svarbiausi veiksmai yra žaidėjų judėjimas, kamuolio varymas, perdavimai, gaudymas ir metimai į krepšį.
6. **Vienalaikio poveikio** rengimo metodas. Tai vienalaikis techninis ir fizinis krepšininkų rengimas tobulinant technikos veiksmus ir jų derinius, fizinius gebėjimus ugdant dažniausiai krepšinio pratimais, technikos veiksmus tobulinant aktyviojo judėjimo metu.
7. **Žaidimo metodas.** Fizinių pratimų, technikos veiksmų ir jų derinių atlikimas iš dalies arba neribotai kintamomis, tokiomis pat (arba artimomis) kaip varžybų sąlygomis, nenusižengiant galiojančioms taisyklėms. Tai pagrindinis metodas žaidimų įgūdžiams tobulinti, specialiajai ištvermei ugdyti. Šis metodas taikomas atliekant žaidimo

pratimus, žaidžiant parengiamuosius krepšinio žaidimus, supaprastintą žaidimą, mokomąjį žaidimą.

ĮVAIRIAUS AMŽIAUS KREPŠININKŲ METINIO RENGIMO TURINYS

Remiantis įvairaus amžiaus žaidėjų rengimo vyksmo analize, pateikiame orientacinius ugdymo planus 7 – 17 metų amžiaus krepšinio mokyklų moksleiviams. Jame yra numatyta kiek laiko skirti techniniam, taktiniam ir fiziniam rengimui. Tai yra ugdymo gairės, paliekant pačiam treneriui spręsti, kokius metodus ir kokias priemones (pratimus) naudoti. Linkime, kad treniruotės būtų įdomaus turinio, nuoseklios, jose laikomasi pedagoginių principų bei atsižvelgta į visų žaidėjų poreikius.

7 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (rudens – žiemos laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Rugsėjis				Spalis				Lapkritis				Gruodis				Sausis			
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Techninis rengimas	Judėjimo būdai		30'	30'	45'	15'		15'		30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'
	Bazinė stovėsena		15'	15'		15'		15'		15'		15'		15'		15'		15'		15'	
	Sustojimai			15'	30'		15'		15'	30'		30'		15'	15'		15'	30'		30'	
	Šuoliai						15'	15'	15'		30'		30'		15'		15'		30'		30'
	Kamuolio laikymas		15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'		15'		15'	15'		15'			15'		15'
	Gaudymas		45'	45'	15'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'
	Perdavimas		45'	45'	15'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'
	Varymas				15'	30'	45'	15'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'
	Metimas į krepšį							30'	30'		30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'		30'	15'	30'
Fizinis Rengimas	Vikrumas			30'	15'		45'			15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'
	Greitumas		30'		30'	45'	15'			15'	15'	15'				30'		15'	15'	15'	
	Koordinacija		30'					30'		15'	15'		15'		15'		30'	15'	15'		15'
	Pusiausvyra ir lankstumas			15'		15'			30'			15'				15'				15'	
	Testai	*														*					

7 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (žiemos-pavasario laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Vasaris				Kovas				Balandis				Gegužė				Viso:
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
Techninis rengimas	Judėjimo būdai		15'		15'		15'	15'	30'		15'		15'		15'	15'	30'	8h15'
	Bazinė stovėsena	15'		15'			15'		10'						15'		10'	3h 50'
	Sustojimai	15'		15'	15'		10'	10'	10'		15'		15'		10'	10'	10'	6h 15'
	Šuoliai		15'		15'	30'		30'		30'	30'	30'	30'	30'		30'		7h 45'
	Kamuolio laikymas	15'		15'			15'		15'		30'		30'		15'		15'	5h 45'
	Gaudymas	45'	15'	45'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	30'	16h 45'
	Perdavimas	45'	15'	45'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	30'	16h 45'
	Varymas	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'	45'	30'	45'	45'	45'	45'	45'	22h 45'
	Metimas į krepšį	30'	45'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	13h 45'
Fizinis Rengimas	Vikrumas		45'		30'	15'	15'	15'	15'	45'				15'	15'	15'	15'	8h 45'
	Greitumas	30'		30'		15'		15'			45'		45'	15'		15'		7h 30'
	Koordinacija		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'		45'		15'	15'	15'	15'	7h 15'
	Pusiausvyra ir lankstumas	15'		15'		15'	15'	15'	15'					15'	15'	15'	15'	4h 45'
	Testai																*	

8 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (rudens-žiemos laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Rugsėjis				Spalis				Lapkritis				Gruodis				Sausis			
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Techninis rengimas	Judėjimo būdų mokymas		30'	30'	45'	15'		45'		30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'
	Klaidinantys judesiai		15'	30'		15'	30'	30'		25'		25'		30'		30'		30'		30'	
	Sustojimai		30	15'	30'		15'	15'		30'		30'		15'	15'		15'	30'		30'	
	Vietos pasirinkimas					15'		30'	45'		30'		30'		45'	15'		45'	15'		30'
	Kamuolio paėmimas		30'	15'	15'	30'	15'	15'	15'		15'		15'	15'		15'			15'		15'
	Gaudymas		45'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'
	Perdavimas		45'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'
	Varymas		30'	30'	30'	30'	45'	45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'
	Metimas į krepšį		30'	15'		25'		30'	45'		30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'		30'	15'	30'
Fizinis rengimas	Vikrumas			45'	30'		45'	30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'
	Greitumas		30'		30'	45'	30'		45'	15'	15'	15'				30'		15'	15'	15'	
	Koordinacija		30'					30'		15'	15'		15'		15'		30'	15'	15'		15'
	Pusiausvyra ir lankstumas			15'		15'			30'			15'				15'				15'	15'
	Testai	*														*					

8 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (žiemos-pavasario laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	vasaris				Kovas				balandis				gegužė				Viso:
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
Techninis rengimas	Judėjimo būdų mokymas	15'		45'		30'	15'		30'		15'		15'	15'		45'		9h 30'
	Klaidinantys judesiai	15'	30'	30'		25'		25'		30'		30'		15'	30'	30'		8h 10'
	Sustojimai		15'	15'		30'		30'		15'	15'		15'		15'	15'		8h 15'
	Vietos pasirinkimas	15'		30'	45'		30'		30'		45'	15'		15'		30'	45'	10h
	Kamuolio paėmimas	30'	15'	15'	15'		15'		15'	15'		15'		30'	15'	15'	15'	7h 15'
	Gaudymas	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	45'	30'	45'	30'	17h 30'
	Perdavimas	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	45'	30'	45'	30'	17h 30'
	Varymas	30'	45'	45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	30'	45'	45'	30'	24h
	Metimas į krepšį	25'		30'	45'		30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	25'		30'	45'	13h 30'
Fizinis rengimas	Vikrumas		45'	30'		15'	15'		15'		45'		30'		45'	30'		9h 45'
	Greitumas	45'	30'		45'	15'	15'	15'				30'		45'	30'		45'	10h 15'
	Koordinacija			30'		15'	15'		15'		15'		30'			30'		6h 15'
	Pusiausvyra ir lankstumas	15'			30'			15'				15'		15'			30'	4h
	Testai																*	

5 lentelė

9 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (rudens-žiemos laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Rugsėjis				Spalis				lapkritis				gruodis				Sausis			
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Techninis rengimas	Judėjimo būdai puolime		30'	15'	15'		15'		30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'
	Posūkiai be kamuolio ir su kamuoliu		30'		15'	30'	30'		25'		25'		30'		30'		30'		30'		15'
	Klaidinantys veiksmai		15'	30'		15'	15'		30'		30'		15'	15'		15'	30'		30'		30'
	Vietos pasirinkimas puolant				15'		30'	45'		30'		30'		45'	15'		45'	15'		30'	
	Gaudymas		15'	15'		15'	15'	15'		15'		15'	15'		15'			15'		15'	30'
	Varymas		45'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'
	Prasiveržimas		30'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'
	Perdavimas		30'	30'	30'	45'	45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'
	Metimas į krepšį		30'		25'		30'	45'		30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'		30'	15'	30'	30'
Fizinis Rengimas	Vikrumas		45'	30'		45'	30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'	
	Greitumas			30'	45'	30'		45'	15'	15'	15'				30'		15'	15'	15'		30'
	Koordinacija						30'		15'	15'		15'		15'		30'	15'	15'		15'	30'
	Lankstumas		15'		15'			30'			15'				15'				15'	15'	
	Testai	*													*						

9 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (žiemos-pavasario laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Vasaris				kovas				balandis				gegužė				Viso:
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
Techninis rengimas	Judėjimo būdai puolime	15'		45'		30'	15'		30'		15'		15'	15'		45'		8h 30'
	Posūkiai be kamuolio ir su kamuoliu	15'	30'	30'		25'		25'		30'		30'		15'	30'	30'		9h
	Klaidinantys veiksmai		15'	15'		30'		30'		15'	15'		15'		15'	15'		7h 15'
	Vietos pasirinkimas puolant	15'		30'	45'		30'		30'		45'	15'		15'		30'	45'	10h
	Gaudymas	30'	15'	15'	15'		15'		15'	15'		15'		30'	15'	15'	15'	6h 45'
	Varymas	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	45'	30'	45'	30'	18h
	Prasiveržimas	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	45'	30'	45'	30'	16h 30'
	Perdavimas	30'	45'	45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	30'	45'	45'	30'	24h 30'
	Metimas į krepšį	25'		30'	45'		30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	25'		30'	45'	13h 15'
Fizinis rengimas	Vikrumas		45'	30'		15'	15'		15'		45'		30'		45'	30'		9h 45'
	Greitumas	45'	30'		45'	15'	15'	15'				30'		45'	30'		45'	10h 15'
	Koordinacija			30'		15'	15'		15'		15'		30'			30'		6h 15'
	Lankstumas	15'			30'			15'				15'		15'			30'	4h 30'
	Testai																*	

10 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (rudens-žiemos laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Rugsėjis				Spalis				Lapkritis				Gruodis				sausis			
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Techninis rengimas	Judėjimas puolime be kamuolio		30'	15'	30'		15'		30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'
	Judėjimas gynyboje		30'		30'	30'	30'		25'		25'		30'		30'		30'		30'		15'
	Klaidinantys judesiai su kamuoliu		15'	30'		15'	15'		30'		30'		15'	15'		15'	30'		30'		30'
	Vietos pasirinkimas puolant				15'		30'	45'		30'		30'		45'	15'		45'	15'		30'	
	Perdavimas vietoje		15'	15'	30'	15'	15'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'
	Varymas ir prasiveržimas		45'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'
	Kovadėl kamuolio		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'
	Gaudymas ir perdavimas judant		30'	30'	30'	45'	45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'
	Metimas į krepšį iš atremties		30'		25'		30'	45'		30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'		30'	15'	30'	30'
Specialusis Rengimas	Raumenų galingumas		45'	30'		45'	30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'	
	Greitumas			30'	45'	30'		45'	15'	15'	15'				30'		15'	15'	15'		30'
	Vikrumas						30'		15'	15'		15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'
	Lankstumas		15'		15'			30'			15'				15'				15'	15'	
	Testai	*													*						

8 lentelė

10 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (žiemos-pavasario laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Vasaris				Kovas				Balandis				Gegužė				Viso:
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
Techninis rengimas	Judėjimas puolime be kamuolio	45'	30'	15'	30'		15'		30'	15'		30'		15'		15'	30'	9h 30'
	Judėjimas gynyboje		30'		30'	30'	30'		25'		25'		30'		30'		30'	8h 35'
	Klaidinantys judesiai su kamuoliu	45'	15'	30'		15'	15'		30'		30'		15'	15'		15'	30'	8h 45'
	Vietos pasirinkimas puolant	15'		15'	15'		30'	45'		30'		30'		45'	15'		45'	9h 45'
	Perdavimas vietoje	30'	15'	15'	30'	15'	15'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	12h 45'
	Varymas ir prasiveržimas	30'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	17h 30'
	Kova dėl kamuolio		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		8h 30'
	Gaudymas ir perdavimas judant	15'	30'	30'	30'	45'	45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	23h
	Metimas į krepšį iš atremties		30'		25'		30'	45'		30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'		12h 05'
Specialus Rengimas	Raumenų galingumas	30'	45'	30'		45'	30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	10h 30'
	Greitumas			30'	45'	30'		45'	15'	15'	15'				30'		15'	9h 30'
	Vikrumas	15'					30'		15'	15'		15'		15'		30'	15'	7h
	Lankstumas		15'		15'			30'			15'				15'			3h 30'
	Testai															*		

9 lentelė

11 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (rudens—žiemos laikotarpis)

Ugd. Kryptis	Mėnuo	Rugsėjis				spalis				Lapkritis				Gruodis				sausis			
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Techninis rengimas	Klaidinamieji judesiai		15'		30'		15'		30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'
	Metimas		30'	15'	30'	30'	30'	15'	45'	15'	45'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	45'	15'
	Varymas		15'	30'		15'	15'		30'		30'		15'	15'		15'	30'		60'		30'
	Perdavimas		30'	30'	15'		30'	45'		30'		30'		45'	15'		45'	15'	30'	30'	
	Gaudymas				30'	15'	15'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'
	Gynyba be kamuolio		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu		45'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'
	Kova dėl atšokusio kamuolio		30'	30'	30'	15'	15'	30'	15'	15'	15'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	15'	15'	15'	30'
Taktika	Greitojo puolimo mokymas		30'		45'		30'	45'		30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'		30'	15'	30'	30'
	Vietos pasirinkimas		45'	30'		45'	30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'	
Spec. Fizinis rengimas	Raumenų galingumas			30'	45'	30'		45'	15'	15'	15'				30'		15'	15'	15'		30'
	Greitumas			15'			30'		15'	30'		15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'
	Vikrumas		15'		15'		30'	15'			15'	30'			15'		15'		15'	30'	
	Lankstumas		30'			30'			15'		15'			30'		30'		15'			
	Testai	*													*						

10 lentelė

11 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (žiemos-pavasario laikotarpis)

Ugd.	Mėnuo	Vasaris				Kovas				Balandis				Gegužė				
Kryptis	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	Viso:
Techninis rengimas	Klaidinamieji judesiai		15'		30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'	8h 15'
	Metimas	30'	30'	15'	45'	15'	45'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	45'	15'	17' 45'
	Varymas	15'	15'		30'		30'		15'	15'		15'	30'		60'		30	9h 15'
	Perdavimas		30'	45'		30'		30'		45'	15'		45'	15'	30'	30'		12h 15'
	Gaudymas	15'	15'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	13h 45'
	Gynyba be kamuolio	15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	8h 45'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'	16h 30'
	Kova dėl atšokusio kamuolio	15'	15'	30'	15'	15'	15'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	15'	15'	15'	30'	12h 30'
Taktika	Greitojo puolimo mokymas		30'	45'		30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'		30'	15'	30'	30'	13h 15'
	Vietos pasirinkimas	45'	30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'		9h 15'
Spec. Fizinis rengimas	Raumenų galingumas	30'		45'	15'	15'	15'				30'		15'	15'	15'		30'	9h 45'
	Greitumas		30'		15'	30'		15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'	8h
	Vikrumas		30'	15'			15'	30'			15'		15'		15'	30'		6h
	Lankstumas	30'			15'		15'			30'		30'		15'				5h
	Testai																*	

11 lentelė

12 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (rudens-žiemos laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Rugsėjis				Spalis				Lapkritis				Gruodis				Sausis			
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Techninis rengimas	Klaidinamieji judesiai				30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'
	Metimas iš vietos		30'	15'	25'	15'	25'		30'		30'		30'		30'		15'	30'	30'		25'
	Metimas pavarius			30'		30'	30'		15'	15'		15'	30'		30'		30'	15'	15'		30'
	Perdavimas ir gaudymas		30'	45'		30'		30'		45'	15'		45'	15'		30'			30'	45'	
	Varymas keičiant kryptį		15'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	15'	15'	30'
	Varpstės		45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	15'
	Gynyba žaidėjo be kamuolio		30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	15'	30'		15'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu		45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'	45'	45'	30'	45'
	Kova dėl atšokusio kam.		30'	15'		30'	15'	30'	15'	30'	15'	15'		30'	15'	30'	30'		30'	45'	
Taktika	Greitasis puolimas		30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'		45'	30'		15'
	Veiksmų pasirinkimas			45'	15'	15'	15'		30'		30'		15'	15'	15'		30'	30'		45'	15'
	Vietos pasirinkimas		30'		15'	15'		15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'		30'		15'
Spec. fizinis rengimas	Raumenų galingumas			30'	15'		15'	30'		30'	15'		15'	30'	15'	15'		30'		30'	
	Greitumas			15'		30'	15'		30'			30'			15'			45'		30'	
	Vikrumas		15'	15'	30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'

Lankstumas		15'		15'		15'		30'		30'		30'		30'		15'		30'		25'
Testai	*														*					

12 lentelė

12 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (žiemos-pavasario laikotarpis)

Ugd. Kryptis	Mėnuo	Vasaris				Kovas				Balandis				Gegužė				Viso:
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
Techninis rengimas	Klaidinamieji judesiai	15'		30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		8h
	Metimas iš vietos	30'	15'	25'	15'	25'		30'		30'		30'		30'		15'	30'	9h 50'
	Metimas pavarius		30'		30'	30'		15'	15'		15'	30'		30'		30'	15'	8h 45'
	Perdavimas ir gaudymas	30'	45'		30'		30'		45'	15'		45'	15'		30'			11h
	Varymas keičiant kryptį	15'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	13h
	Varpstės	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	16h 30'
	Gynyba žaidėjo be kamuolio	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	15'	8h 15'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu	45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'	45'	25h
	Kova dėl atšokusio kam.	30'	15'		30'	15'	30'	15'	30'	15'	15'		30'	15'	30'	30'		11h 15'
Taktika	Greitas puolimas	30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'		45'	8h 45'
	Veiksmų pasirinkimas		45'	15'	15'	15'		30'		30'		15'	15'	15'		30'	30'	9h 30'
	Vietos pasirinkimas	30'		15'	15'		15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'		7h 30'

Spec. rengimas	fizinis	Raumenų galingumas		30'	15'		15'	30'		30'	15'		15'	30'	15'	15'		30'	8h 30'
		Greitumas				30'	30'		45'			45'			30'			45'	7h 15'
		Vikrumas	15'	15'	30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		8h 45'
		Lankstumas	15'		15'		15'		30'		30'		30'		30'		15'		7h 40'
		Testai																*	

13 lentelė

13 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (rudens-žiemos laikotarpis)

Ugd. Kryptis	Mėnuo	Rugsėjis				Spalis				Lapkritis				Gruodis				Sausis			
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Techninis rengimas	Judėjimo būdų tobulinimas			15'	30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'
	Metimas		30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'
	Užtvarų statymas			30'		30'	30'		15'	15'	30'	15'	30'		30'		30'	15'	15'		30'
	Perdavimas ir gaudymas		30'	45'		30'		30'		45'	30'		45'	15'	15'	30'		30'	30'	45'	
	Varymas keičiant kryptį ir metimas		30'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	15'	15'	30'
	Varpstės		45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	15'
	Gynyba žaidėjo be kamuolio		30'		15'	45'	30'	15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	15'	30'		15'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu		45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'	45'	45'	30'	45'
	Kova dėl atšokusio kam.		30'	15'		30'	15'	30'	15'	30'	15'	15'		30'	15'	30'	30'		30'	45'	
Taktika	Greitasis puolimas		30'		30'	30'	45'	15'		45'		30'	15'	15'		15'		45'	30'		15'
	Veiksmų pasirinkimas			45'	15'	15'	15'	15'	30'		30'		15'	15'	15'		30'	30'		45'	15'

	2 žaidėjų bendradarbiavimas		30'	30'	15'	15'		15'	45'	15'	30'	30'	15'	15'	15'	15'	30'		30'		15'
Spec. fizinis rengimas	Raumenų galingumas			30'	15'		15'	30'		30'	15'		15'	30'	15'	15'		30'		30'	
	Greitumas		15'			30'												45'			
	Vikrumas		15'	15'	30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'
	Lankstumas		15'		15'		15'		30'		30'		30'		30'		15'		30'		25'
	Testai	*														*					

14 lentelė

13 metų amžiaus krepšininčių metinio rengimo turinys (žiemos-pavasario laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Vasaris				Kovas				Balandis				Gegužė				Viso:
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
Techninis rengimas	Judėjimo būdų tobulinimas	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'	8h 45'
	Metimas	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	45'	15'	30'	17h 30'
	Užtvarų statymas	30'	30'		15'	15'	30'	15'	30'		30'		30'	15'	15'		30'	9h 45'
	Perdavimas ir gaudymas	30'		30'		45'	30'		45'	15'	15'	30'		30'	30'	45'		13h 15'
	Varymas keičiant kryptį ir metimas	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	15'	15'	30'	13h 15'
	Varpstės	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	16h 30'
	Gynyba žaidėjo be kamuolio	45'	30'	15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	15'	30'		15'	9h 45'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'	45'	45'	30'	45'	25h
	Kova dėl atšokusio kam.	30'	15'	30'	15'	30'	15'	15'		30'	15'	30'	30'		30'	45'		12h 45'

Taktika	Greitasis puolimas	30'	45'	15'		45'		30'	15'	15'		15'		45'	30'		15'	11h
	Veiksmų pasirinkimas	15'	15'	15'	30'		30'		15'	15'	15'		30'	30'		45'	15'	10h
	2 žaidėjų bendradarbiavimas	15'		15'	45'	15'	30'	30'	15'	15'	15'	15'	30'		30'		15'	10h 45'
Spec. fizinis rengimas	Raumenų galingumas		15'	30'		30'	15'		15'	30'	15'	15'		30'		30'		8h 15'
	Greitumas	30'												45'				2h 45'
	Vikrumas	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'	8h 30'
	Lankstumas		15'		30'		30'		30'		30'		15'		30'		25'	7h 20'
	Testai															*		

15 lentelė

14 metų amžiaus krepšininčių metinio rengimo turinys (rudens-žiemos laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Rugsėjis				Spalis				Lapkritis				Gruodis				Sausis			
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Techninis rengimas	Judėjimo būdų tobulinimas		15'		30'	15'		30'	15'		30'	15'		30'	15'		30'	15'		30'	15'
	Metimas		30'	15'	25'	15'	25'		30'		30'		30'		30'		15'	30'	30'		25'
	Užtvarų statymas			30'		30'	30'		15'	15'		15'	30'		30'		30'	15'	15'		30'
	Perdavimas ir gaudymas		30'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	15'	30'	15'	30'	15'	30'
	Varymas keičiant kryptį ir metimas		15'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	15'	15'	30'
	Varpstės		45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	15'
	Gynyba žaidėjo be kamuolio		30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	15'	30'		15'

	Gynyba žaidėjo su kamuoliu		45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'	45'	45'	30'	45'
	Kova dėl atšokusio kam.		30'	15'		30'	15'	30'	15'	30'	15'	15'		30'	15'	30'	30'		30'	45'	
Taktika	Kiekybinė persvara				15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'		45'	30'		15'
	3 žaidėjų bendradarbiavimas			45'	15'	15'	15'		30'		30'		15'	15'	15'		30'	30'		45'	15'
	2 žaidėjų bendradarbiavimas		30'		15'	15'	15'	15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'		30'		15'
Spec. fizinis rengimas	Raumenų galingumas			30'	15'		15'	30'		30'	15'		15'	30'	15'	15'		30'		30'	
	Greitumas					30'												45'			
	Vikrumas		15'	15'	30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'
	Jėga		15'		15'		15'		30'		30'		30'		30'		15'		30'		25'
	Testai	*														*					

14 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (žiemos-pavasario laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Vasaris				Kovas				Balandis				Gegužė				Viso:
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
Techninis rengimas	Judėjimo būdų tobulinimas	15'		30'	15'		30'	15'		30'	15'		30'	15'		30'	15'	8h 45'
	Metimas	15'	25'		30'		30'		30'		30'		15'	30'	30'		25'	9h 50'
	Užtvarų statymas	30'	30'		15'	15'		15'	30'		30'		30'	15'	15'		30'	10h
	Perdavimas ir gaudymas	45'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	15'	30'	15'	30'	15'	30'	16h 15'
	Varymas keičiant kryptį ir metimas	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	15'	15'	30'	13h
	Varpstės	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	16h 30'
	Gynyba žaidėjo be kamuolio	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	15'	30'		15'	8h 45'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'	45'	45'	30'	45'	25h
	Kova dėl atšokusio kam.	30'	15'	30'	15'	30'	15'	15'		30'	15'	30'	30'		30'	45'		11h 45'
Taktika	Kiekybinė persvara	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'		45'	30'		15'	9h 15'
	3 žaidėjų bendradarbiavimas	15'	15'		30'		30'		15'	15'	15'		30'	30'		45'	15'	9h 30'
	2 žaidėjų bendradarbiavimas	15'	15'	15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'		30'		15'	8h 15'
Spec. fizinis rengimas	Raumenų galingumas		15'	30'		30'	15'		15'	30'	15'	15'		30'		30'		8h 15'
	Greitumas	30'												45'				2h 30'
	Vikrumas	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'	8h 30'

Jėga		15'		30'		30'		30'		30'		15'		30'		25'	7h 10'
Testai																*	

17 lentelė

15 metų amžiaus krepšinininkų metinio rengimo turinys (rudens-žiemos laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Rugsėjis				Spalis				Lapkritis				Gruodis				Sausis			
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Techninis rengimas	Judėjimo būdų tobulinimas		15'	15'	15'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'
	Metimas šuolyje, baudų metimai		30'	15'	25'	15'	25'		30'		30'		30'		30'		15'	30'	30'		25'
	Užtvarų statymas			30'		30'	30'		15'	15'		15'	30'		30'		30'	15'	15'		30'
	Perdavimas ir gaudymas		30'	45'	30'	30'		30'		45'	15'		45'	15'		30'			30'	45'	
	Varymas keičiant kryptį ir metimas		15'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	15'	15'	30'
	Gynyba prieš užtvaras		45'	30'	30'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	15'
	Gynyba žaidėjo be kamuolio		30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	15'	30'		15'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu		45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'	45'	45'	30'	45'
	Kova dėl atšokusio kam.		30'	15'		30'	45'	30'	15'	30'	15'	15'		30'	15'	30'	30'		30'	45'	
Taktika	Kiekybinė persvara		30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'		45'	30'		15'
	Grupinė taktika			45'	15'	15'	15'		30'		30'		15'	15'	15'		30'	30'		45'	15'
	Komandinė taktika		30'		15'	15'		15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'		30'		15'

Spec. fizinis rengimas	Raumenų galingumas			30'	15'		15'	30'		30'	15'		15'	30'		15'		30'		30'	
	Kartot. ištvermė					30'			30'			30'			45'			45'			45'
	Vikrumas		15'	15'	30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		
	Jėga		15'		15'		15'		15'		30'		30'		30'		15'		30'		25'
	Testai	*														*					

18 lentelė

15 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (žiemos-pavasario laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Vasaris				Kovas				Balandis				Gegužė				Viso:
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
Techninis rengimas	Judėjimo būdų tobulinimas	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'	7h 45'
	Metimas šuolyje, baudų metimai	15'	25'		30'		30'		30'		30'		15'	30'	30'		25'	9h 25'
	Užtvarų statymas	30'	30'		15'	15'		15'	30'		30'		30'	15'	15'		30'	9h 30'
	Perdavimas ir gaudymas	30'		30'		45'	15'		45'	15'		30'			30'	45'		11h 15'
	Varymas keičiant kryptį ir metimas	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	15'	15'	30'	13h
	Gynyba prieš užtvaras	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	16h 45'
	Gynyba žaidėjo be kamuolio	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	15'	30'		15'	8h 45'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'	45'	45'	30'	45'	25h 30'
	Kova dėl atšokusio kam.	30'	45'	30'	15'	30'	15'	15'		30'	15'	30'	30'		30'	45'		13h
Tak tika	Kiekybinė persvara	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'		45'	30'		15'	8h 45'

Spec. fizinis rengimas	Grupinė taktika	15'	15'		30'		30'		15'	15'	15'		30'	30'		45'	15'	9h 30'
	Komandinė taktika	15'		15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'		30'		15'	7h 45'
	Raumenų galingumas		15'	30'		30'	15'		15'	30'		15'		30'		30'		7h 45'
	Kartot. ištvermė	30'			30'			30'			45'			45'			45'	7h 30'
	Vikrumas	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'			7h 30'
	Jėga		15'		15'		30'		30'		30'		15'		30'		25'	6h 50'
	Testai																*	

19 lentelė

16 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (rudens-žiemos laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Rugsėjis				Spalis				Lapkritis				Gruodis				Sausis			
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Techninis rengimas	Klaudinamieji veiksmai 1x1		30'	15'	30'		15'		30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'
	Metimas šuolyje, kabliu, puskabliu		30'	30'	30'	30'	30'		45'	30'	15'	45'	30'	15'	45'	15'	30'	45'	30'	15'	45'
	Užtvarų statymas		15'	30'		15'	15'		30'		30'		15'	15'		15'	30'		30'		30'
	Perdavimas ir gaudymas				15'		30'	45'		30'		30'		45'	15'		45'	15'		30'	
	Baudų metimai		15'	15'	30'	15'	15'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'
	Gynyba prieš užtvaras		45'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'
	Gynyba žaidėjo be kamuolio		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu		30'	45'	30'	45'	45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'
	Kova dėl atšokusio kam.		30'		25'		30'	45'		30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'		30'	15'	30'	30'

Taktika	Kiekybinė persvara		45'	30'		45'	30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'	
	Grupinė taktika			30'	45'	30'		45'	15'	15'	15'				30'		15'	15'	15'		30'
	Komandinė taktika						30'		15'	15'		15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'
Spec. rengimas	Raumenų galingumas		15'		15'			30'			15'				15'	45'			15'	15'	
	Kartot. darbo ištvermė			30'		30'		30'			30'			30'			30'			30'	
	Vikrumas		30'	15'	30'		15'		30'	15'		30'		15'		15'		15'			30'
	Jėga		30'		30'	30'	30'		25'				30'		30'		30'		30'		15'
	Testai	*													*						

20 lentelė

16 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (žiemos-pavasario laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Vasaris				Kovas				Balandis				Gegužė				Viso:
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
Techninis rengimas	Klaidinamieji veiksmai 1x1	15'	30'		15'		30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		8h 30'
	Metimas šuolyje, kabliu, puskabliu		30'	30'	30'		25'		25'		30'		30'		30'		30'	13h 35'
	Užtvarų statymas	30'		15'	15'		30'		30'		15'	15'		15'	30'		30'	8h 15'
	Perdavimas ir gaudymas		15'		30'	45'		30'		30'		45'	15'		45'	15'		9h 30'
	Baudų metimai	15'	30'	15'	15'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	14h
	Gynyba prieš užtvaras	30'	45'	30'	45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	17h
	Gynyba žaidėjo be kamuolio	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'	8h 15'

	Gynyba žaidėjo su kamuoliu	30'	30'	45'	45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	25h 45'
	Kova dėl atšokusio kam.		25'		30'	45'		30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'		30'	15'	12h 20'
Taktika	Kiekybinė persvara	30'		45'	30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		9h 30'
	Grupinė taktika	30'	45'	30'		45'	15'	15'	15'				30'		15'	15'	15'	10h
	Komandinė taktika				30'		15'	15'		15'		15'		30'	15'	15'	15'	6h 15'
Spec. fizinis rengimas	Raumenų galiumas		15'			30'			15'				15'	45'			15'	5h 30'
	Kartot. darbo ištvermė	30'		30'		30'			30'			30'			30'			6h 30'
	Vikrumas	15'	30'		15'		30'	15'		30'		15'		15'		15'		7h
	Jėga		30'	30'	30'		25'				30'		30'		30'		30'	8h 35'
	Testai																*	

17 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (rudens-žiemos laikotarpis)

Ugd. Kryptis	Mėnuo	Rugsėjis				Spalis				Lapkritis				Gruodis				Sausis			
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Techninis rengimas	Veiksmų 1x1 tobulinimas		45'		30'	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'
	Metimas šuolyje, kabliu, puskabliu		30'	15'	25'	15'	25'	15'	30'		30'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	30'	30'	45'
	Užtvarų statymas ir atsidengimas			30'		30'	30'		15'	15'		15'	30'		30'		30'	15'	15'		30'
	Varymas, perdav. ir metimas		30'	45'		30'		30'		45'	15'		45'	15'		30'			30'	45'	
	Baudų metimai		15'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	15'	15'	30'
	Gynyba prieš užtvaras		45'	30'	15'	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	15'
	Gynyba žaidėjo be kamuolio		30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	15'	30'		15'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu		45'	30'	45'	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'	45'	45'	30'	45'
	Kova dėl kam. gynyboje ir puol.		30'	15'		30'	15'	30'	15'	30'	15'	15'		30'	15'	30'	30'		30'	45'	
Taktika	Persvaros įgijimas greit. puol.		30'		15'	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'		45'	30'		15'
	Grupinė taktika			45'	15'	15'	15'		30'		30'		15'	15'	15'		30'	30'		45'	15'
	Komandinė taktika		30'		15'	15'		15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'		30'		15'
Spec. fizinis rengimas	Raumenų galin.			30'	15'		15'	30'		30'	15'		15'	30'	15'	15'		30'		30'	
	Greitumas					30'												45'			
	Kart. d. ištvermė		15'			30'		30'			30'		30'		30'		30'		15'		30'

Jėga		45'		45'		45'		30'		30'		30'		30'		45'		30'		45'
Testai	*														*					

22 lentelė

17 metų amžiaus krepšininkų metinio rengimo turinys (žiemos-pavasario laikotarpis)

Ugd. kryptis	Mėnuo	Vasaris				Kovas				Balandis				Gegužė				Viso:
	Savaitė	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
Techninis rengimas	Veiksmų 1x1 tobulinimas	15'		30'		15'		15'	30'	15'		30'	30'		15'		30'	8h 45'
	Metimas šuolyje, kabliu, puskabliu	15'	25'	15'	30'		30'	15'	30'	15'	30'	15'	15'	30'	30'	30'	45'	13h 20'
	Užtvarų statymas ir atsidengimas	30'	30'		15'	15'		15'	30'		30'		30'	15'	15'		30'	9h
	Varymas, perdavimas ir metimas	30'		30'		45'	15'		45'	15'		30'			30'	45'		10h 45'
	Baudų metimai	15'	30'	15'	15'	30'	15'	30'	30'	30'	30'	15'	30'	15'	15'	15'	30'	13h
	Gynyba prieš užtvaras	30'	15'	30'	45'	15'	45'	15'	15'	30'	15'	30'	45'	30'	45'	30'	15'	16h 30'
	Gynyba žaidėjo be kamuolio	30'		15'	30'		15'	30'		15'	30'		15'	15'	30'		15'	9h 15'
	Gynyba žaidėjo su kamuoliu	45'	45'	45'	30'	60'	30'	60'	45'	45'	45'	45'	30'	45'	45'	30'	45'	25h
	Kova dėl kam. gynyboje ir puol.	30'	15'	30'	15'	30'	15'	15'		30'	15'	30'	30'		30'	45'		11h 45'
Taktika	Persvaros įgijimas greitame puolime	15'		15'		45'		30'	15'	15'		15'		45'	30'		15'	8h 45'
	Grupinė taktika	15'	15'		30'		30'		15'	15'	15'		30'	30'		45'	15'	9h 30'
	Komandinė taktika	15'		15'		15'		30'	15'	15'	15'	15'	30'		30'		15'	7h 45'

Spec. fizinis rengimas	Raumenų galin.		15'	30'		30'	15'		15'	30'	15'	15'		30'		30'		8h 15'
	Greitumas	30'												45'				2h 30'
	Kart. ištvermė	30'		30'			30'		30'		30'		30'		15'		30'	7h 45'
	Jėga		45'		30'		30'		30'		30'		45'		30'		25'	10h 40'
	Testai											*						

MAŽASIS KREPŠINIS

1.1. BENDROSIOS NUORODOS

Šiame skyriuje stengsimės kai kuriuos klausimus aptarti ir aprašyti žaidėjams tinkamus pratimus.

6–7 metų žaidėjai

6–7 metų vaikams reikia ugdyti jutiminius-pastabumo gebėjimus, motoriką (judesio schemas ir laikyseną) ir tinkamą laikyseną, taikyti kūno žaidimus ir žaidimus su mažais daiktais. Kuo daugiau gestų ir judesių išmoka vaikai, tuo geriau ugdoma jų motorika.

Pratimus ir žaidimus reikia pradėti nuo bendrųjų formų, užduodant žaidėjams šio tipo klausimus: „Pažiūrėkim, kas sugebėtų...“

Treniruotė turėtų būti vientisa, vaikai patys daro įteigtus „savo“ atradimus (labai praverčia muzika, vaikai lengviau mokosi).

Analitinis krepšinio pagrindų mokymo būdas čia nepriimtinas ir jo reikia besąlygiškai vengti. Vietoje to galima siūlyti atlikti judėjimo schemas žaidimo forma.

- bėgimas;
- šokinėjimas;
- metimai ir sugavimas;
- kita.

8–9 metų žaidėjai

Šiame amžiuje treniruotės tęsiamos ir mokoma pagrindinių judesio schemų (tobulinama technika) tokiu būdu, kad (palaipsniui) peraugtų į konkrečius judėjimo sugebėjimus (ypač koordinaciją ir gerą formą).

Vaikai turėtų žaisti varydami kamuolį, mesdami, mesdami į krepšį, gindami; visi šie veiksmai turi būti pateikti bendra forma, remiantis mažojo krepšinio žaidimo taisyklėmis.

Tačiau prieš įvedant mažojo krepšinio žaidimo taisykles, vaikai turi suvokti šiuos aspektus:

- judesiai, kuriuos galima atlikti laike ir erdvėje;
- ribota žaidimo erdvė;
- puolimo veiksmai;
- žaidimo taisyklės.

Kai vaikas pasiruošęs, galima įvesti taisykles, kurių dėka vėliau bus mokoma krepšinio pagrindų:

- ✖ Tu negali aikštėje eiti arba bėgti su kamuoliu rankose; aikštėje gali judėti tik varydamas kamuolį.
- ✖ Jei nori laimėti varžybas, privalai turėti daugiau krepšių (taškų) negu tavo priešininkas; reikia mesti į priešininkų krepšį.

✖ Tu negali visą laiką žaisti vienas prieš visus. Reikia bendradarbiauti su kitais komandos nariais, t. y. perduoti jiems kamuolį.

✖ Priešininkų komanda neturėtų surinkti daugiau taškų negu tavoji, todėl privalai ginti savo krepšį.

Bendrųjų žaidimo pratimų metu (bendrosios treniruotės metu) neapsiribojama vien tik varžybomis 1 prieš 1, 2 prieš 2 arba 3 prieš 3 (bendra forma), tai gali būti treniruojamosios varžybos, kai treneris stebi kas vyksta aikštėje ir vertina žaidėjų pasiekimus.

Tarp varžybų treneris gali dirbti ta tema, kuri buvo neteisingai įsisavinta arba suprasta (analitinė forma) ir vėliau varžybų metu vertinti, ar konkreti savybė (asmeninė arba komandinė) tobulėja.

** Pavyzdžiui, žaidimo 1 prieš 1 metu treneris pastebi, kad vaikai nemoka varyti kamuolio. Taigi, tobulins kamuolio varymą ir užduos atitinkamus pratimus, o vėliau, grįžus prie žaidimo 1 prieš 1, tikrins ar sugebėjimas pagerėjo.*

10–11–12 metų žaidėjai

Šiame amžiuje tęsiamos judėjimo treniruotės. Krepšinio pagrindai tobulinami, o trenerio pastabos tampa labiau analitinės.

Šiame etape labai svarbu pradėti nuo bendrųjų situacijų (1 prieš 1, 2 prieš 2 arba 3 prieš 3, bet kuri situacija) iki pradedamas analitinis darbas, o vėliau pereinama vėl prie bendrosios situacijos. Tačiau žaidėjams nereikia dalinti konkrečių užduočių, o gestai ir judesiai neturi būti techniškai tobuli. Žaidimas vyksta bet kuria forma, o jo esmė turi būti pateikta paprastai.

Galutinis tikslas – kiek įmanoma labiau organizuotas žaidimas 5 prieš 5.

Pagrindinis žaidimas

Pagrindinis žaidimas (1 prieš 1, 2 prieš 2 arba 3 prieš 3, 4 prieš 4, 5 prieš 5) rekomenduojamas treniruotės pradžioje, kai jau tvirtai įsisavinti judėjimo pagrindai.

1 prieš 1

8–9 metų vaikų grupėje šio tipo žaidimas gali vykti paprasta forma, vyresniems, 10–12 metų vaikams forma turėtų būti sudėtingesnė.

Treneris privalo susitaikyti su tuo, kad 8–9 metų vaikai nesugeba atlikti sudėtingų gestų ir judesių, turi būti kantrūs ir akylai stebėti žaidėjų elgseną aikštelėje.

10–12 metų vaikai gali įvaldyti sunkesnius gestus ir judesius, nes padidėjo jų judėjimo gebėjimai.

Žaidimas 1 prieš 1 suteikia galimybę 8–9 metų vaikus mokyti mažojo krepšinio. Siekiant šio tikslo, reikėtų vadovautis šiomis žaidimo gairėmis:

- negali bėgti, kai laikai kamuolį;
- negali išeiti už aikštelės ribų;
- negali varyti kamuolį, pakartotinai jį nutvėręs;

- žaidėjas privalo stengtis eiti ten, kur nėra priešininko (išaiškinti koku būdu);
- privalo nedelsdamas priimti sprendimus, tačiau jeigu sumanymas netinkamas, reikia keisti planą;
- žaidėjas su kamuoliu stengiasi nugalėti priešininkus;
- žaidėjas privalo užbėgti už akių priešininkui, ketinančiam perimti kamuolį (saugojasi varydamas kamuolį, atsisuka nugara);
- be kamuolio puolantys žaidėjai privalo stengtis išsisukti nuo dengimo;
- gynėjai negali būti nugalėti, visada stovi veidu į priešininką, nepriklausomai nuo to ar jis turi kamuolį ar jo neturi.

Treneris privalo kantriai stebėti žaidžiančius vaikus ir pagal aikštelėje susidarančias situacijas daryti išvadas, ką vaikas sugeba ir jiems nepavyksta; toliau siūlyti pratimus ir varžybas bei padėti susidoroti su problemomis.

** Pavyzdžiui, gali pastebėti, kad vienas vaikas nemoka varyti kamuolio per aikštę, kad išeina už aikštelės ribų, mušdamas kamuolį nekeičia rankų, nesugeba pasirinkti kamuolio mušimo būdų, nesuvokia savo kūno ir aplinkos arba nesugeba greitai priimti sprendimą.*

** Antra vertus, galima pastebėti, kad vienas iš gynėjų pernelyg dažnai nusižengia, kai stengiasi perimti kamuolį, jis nekoordinuotas, nesugeba įvertinti atstumo arba dirbti skirtingai rankomis ir skirtingai kojomis.*

Treneris privalo priimti sprendimą dėl tolesnės treniruočių eigos ir padėti vaikams spręsti iškilusias problemas.

Treneris privalo treniruotėje taikyti žaidimo elementus, stengtis ištaisyti pagrindinius formos trūkumus (ta pačia proga galima ištaisyti smulkias klaidas) ir vaikams išsakyti paprastus, reikiamus nurodymus dėl varžybų eigos.

Norėdamas tai pasiekti, treneris privalo žinoti reikiamus pratimus ir mokėti juos pritaikyti. Po analitinio darbo reikia imtis žaidimo 1 prieš 1 ir stebėti bei tikrinti, ar ankstesnių pratimų dėka atsirado pokyčiai į gera.

Žaidime 1 prieš 1 vaikas privalo suprasti, kad kamuolio varymas padeda:

- iš gynybos pereiti į puolimą;
- nugalėti priešininką;
- priartėti prie krepšio (įėjimas, sustojimas, perdavimas ir metimas, metimas į krepšį);
- patobulinti perdavimo kampą (žaidžiant su kitais komandos nariais).

Žaidimas 1 prieš 1 visuomet yra dvikova. Abu dalyviai vienu metu yra ir gynėjai ir puolėjai, todėl privalo mokėti keisti savo „požiūrį“ (nuo puolimo prie gynybos ir atvirkščiai).

Žaidėjai privalo suprasti, kada reikia pradėti varyti kamuolį kita ranka, pakeisti kryptį arba paskubėti, kada perdavimas yra geriau už kamuolio varymą ir kada yra gerai mesti į krepšį ir koku būdu.

Visa tai apibūdinama kaip „gebėjimas numatyti ir priimti sprendimą“. Pirmu mokymo etapu vaikai, vertindami situaciją ir priimdami iš jos sekančius sprendimus, daro daug klaidų.

Tik tuomet, kai vaikas suvokia „ką“ privalo daryti, gali pradėti dirbti ties „kaip“ tą daryti ir siekti geresnio rezultato. 1 prieš 1 galima žaisti visoje aikštelėje, vienoje jos pusėje arba arti krepšio.

Treneris gali atlikti teisėjo funkcijas, vadovauti varžyboms ir jas nutraukti, jeigu pažeidžiamos taisyklės, tačiau tuo pat metu privalo būti tolerantiškas jaunesniems vaikams, kurie daro daug klaidų.

2 prieš 2

Pagrindiniame 2 prieš 2 žaidime, tuo pat metu pasireiškia žaidimo 1 prieš 1 su kamuoliu ir be kamuolio situacija.

Šis pagrindinio žaidimo tipas gali būti taikomas treniruojant vaikus nuo 8 metų, naudojant įvairius metodus ir techniką, tinkamą šios amžiaus grupės vaikams.

Ankstesniame pavyzdyje 1 prieš 1 puolantis žaidėjas turėjo tik vieną galimybę – nugalėti priešininką, varant kamuolį arba metant į krepšį, o besiginantis žaidėjas, perėmęs kamuolį, stengėsi pereiti į puolimą.

Žaidime 2 prieš 2 žaidėjas su kamuoliu turi daugiau priimtinių sprendimų. Be kamuolio varymo ir metimo į krepšį, gali perduoti kamuolį neuždengtam partneriui. O gynyboje vienas iš žaidėjų nuolat dengia puolėją su kamuoliu, kai tuo tarpu antrasis dengia žaidėją be kamuolio.

Žaidėjas su kamuoliu privalo žinoti, ką reikia daryti šioje situacijoje – varyti kamuolį, perduoti jį ar mesti į krepšį (priklausomai nuo atstumo iki krepšio ir iki gynėjo).

** Pavyzdžiui, jeigu gynėjo nėra priešais besivarantį kamuolį žaidėją, galima priartėti prie krepšio (varant kamuolį). Jeigu gynėjas imasi atsakomųjų veiksmų dėl šios strategijos, puolėjas gali bandyti jį nugalėti – keičia kamuolį varančią ranką, kryptį ir judėjimo tempą. Jeigu šis žaidėjas negali taikliai mesti iš po krepšio, sustoti ir mesti, žengti žingsnį ir mesti, jis privalo perduoti kamuolį neuždengtam savo partneriui.*

Pradinis, vaiko pradėtas veiksmas (kamuolio varymas, metimas į krepšį) kinta (dėl priešininko veiksmų). Tai reiškia, kad vaikas privalo keisti savo pirminį planą (stengtis nugalėti priešininką arba perduoti kamuolį partneriui). Norint visa tai padaryti, vaikas turi būti įvaldęs tam tikrą techniką, kurią aikštelėje galėtų naudoti įvairiose situacijose.

Puolėjas be kamuolio stengiasi išsilaisvinti nuo gynėjo, eina ten, kur greta jo nėra priešininko (užima „tuščią“ erdvę). Jis privalo greitai judėti per aikštelę, antraip gynėjui būtų lengviau perimti kamuolį perdavimo metu (privalo imtis veiksmų, simuliuojančių situaciją, kad kamuolio jis negaus ir paskutiniu momentu parodyti partneriui, kur norėtų kamuolį gauti). Apjungus dvi šias situacijas 1 prieš 1 su kamuoliu ir be kamuolio, gauname naują: 2 prieš 2, puolimas–gynyba (žaidimas bendradarbiaujant).

Didaktikos požiūriu svarbu, kad sumažėtų kamuolio mušimų skaičius. Geriau, kad varantis kamuolį žaidėjas būtų įpareigotas dažniau jį perduoti (perdavimas – greitesnis būdas perduoti kamuolį nei kamuolio varymas).

Žaidimas situacijoje su persvara (2 prieš 1) padeda vaikams suvokti, kad geriau perduoti kamuolį neuždengtam žaidėjui, negu toliau jį varyti.

Dažnai nutinka, kad žaidėjas, ginantis puolėją be kamuolio, užmiršta „savo“ priešininką ir eina link kamuolio, palikdamas savo globotinį „be priežiūros“. Tuomet susidaro tokios situacijos:

- žaidėją su kamuoliu dengia du gynėjai;
- puolėjas be kamuolio yra neuždengtas, tačiau negali gauti perdavimo, nes jo partneris su kamuoliu neturi galimybės kamuolį jam perduoti;
- žaidėjas be kamuolio priartėja prie žaidėjo su kamuoliu, norėdamas gauti perdavimą;
- žaidėjui su kamuoliu sudėtinga jį varyti arba perduoti.

Puolėjui be kamuolio reikia pasakyti, kad pernelyg nesiartintų prie žaidėjo su kamuoliu, nes tuo pat metu jis atsiveda savo gynėją arčiau kamuolio (tai kelia grėsmę partnerio veiksams). Taip galima elgtis tik tuomet, kai turinčiam kamuolį žaidėjui kyla problemų ir jis prašo pagalbos. Tik tada galima prieiti arčiau ir gauti kamuolį (arba priimti perdavimą arba gauti kamuolį tiesiai iš partnerio rankų). Šiuo atveju reikia paaiškinti kaip atlikti „posūkį ant kojos“ (apsisukimą) ir žaidėjas privalo tai suprasti, kad neatliknėtų automatinių judesių.

Iš pradžių (situacijoje 2 prieš 2) galima paliepti vaikams žaisti tik perdavimais, be kamuolio varymo, toliau įvesti kamuolio varymą ir galiausiai – leisti galimybę mesti į krepšį. Žaidimas gali vykti ribotą laiką arba turėti nustatytą įskaitytų taškų limitą.

Treneris gali vykdyti teisėjo funkcijas, vadovauti žaidimui, jį sustabdyti, kai pažeistos taisyklės, tačiau privalo tolerantiškai žiūrėti į jaunesnių vaikų klaidas.

Jis privalo stebėti vaikų žaidimą, pastebėti susidariusias problemas ir prieš atnaujinant žaidimą 2 prieš 2, kurio metu patikrina, ar pastabos veiksmingos, toliau ties jomis dirbti. Siūlomas pratimas-žaidimas 1 prieš 1 su kamuoliu, 1 prieš 1 be kamuolio, 2 prieš 1, 1 prieš 1 su trenerio pagalba, 2 prieš 2 visoje aikštelėje, 1 prieš 2 vienoje aikštelės pusėje ir 2 prieš 2 prie krepšio. Žaisdami, vaikai neabejotinai tobulėja, jeigu susiduria su tikromis varžybų situacijomis. Tuo pat metu jie lavina savo kūrybines galias ir vaizduotę.

Reikėtų vengti labai detalai treniruoti atskirus gestus ir judesius, svarbiausia, kad vaikai suprastų, ką reikia daryti ginantis arba puolant žaidimo metu, o treneris privalėtų padėti spręsti problemines situacijas, susidariusias žaidimo metu.

3 prieš 3, 4 prieš 4, 5 prieš 5

Žaidžiant 3 prieš 3, svarbu išmokyti vaikus įvaldyti prieinamą erdvę – iš pradžių visoje aikštelėje, paskui vienoje jos pusėje ir galiausiai greta krepšio. Šioje situacijos žaidžia du vaikai (puola) be

kamuolio, o žaidėjas su kamuoliu privalo nuspręsti, kam perduoti kamuolį (tam, kuris pirmiau išsilaisvina nuo gynėjo). Dėl to reikia įvesti realią persvaros situaciją (3 prieš 1, 2 prieš 3, 3 prieš 2), kai žaidėjas gali spręsti ar varyti kamuolį, mesti į krepšį, varyti kamuolį ir mesti, ar kam nors perduoti kamuolį.

Žaidėjas su kamuoliu, matydamas visus gynėjus besiartinančius prie jo, privalo stengtis perduoti kamuolį vienam iš neuždengtų partnerių. Jeigu gynėjai dengia tik žaidėjus be kamuolio, privalo eiti prie krepšio ir mesti.

Jeigu žaidėjas su kamuoliu yra tvirtai įsitikinęs tuo ką daro, privalo stengtis nugalėti priešininką, varydamas kamuolį, kitaip jis yra priverstas perduoti kamuolį partneriams.

Šis darbas reikalauja daug laiko. Pratimai vyksta žaidimo forma, o metodai yra panašūs į metodus, taikomus pagrindiniame žaidime 2 prieš 2.

Pagrindinė taisyklė teigia, kad vaikai gali apsieiti be pernelyg dažno trenerio įsikišimo. Tik tokiu būdu jie savarankiškai ieško geriausio sprendimo. Jie kūrybingesni, smagiai žaidžia ir neprivalo nenutrūkstamai vykdyti trenerio paliepimus.

Nuo žaidimo 3 prieš 3 reikia palaipsniui imtis žaidimo 4 prieš 4 ir 5 prieš 5, įvedant persvaros situaciją (4 prieš 1, 4 prieš 2, 4 prieš 3, 5 prieš 1, 5 prieš 2, 5 prieš 3, 5 prieš 4).

Jeigu žaidėjai nesugeba įmesti kamuolį į krepšį situacijoje 1 prieš 1, jie privalo ieškoti alternatyvių sprendimų (perdavimas partneriui ir bendradarbiavimas – „perduok ir artinkis prie krepšio, perduok ir eik paskui perdavimą, perduok ir keiskis vietomis“).

Iš situacijos 4 prieš 4 ir 5 prieš 5 treneris daro savo pastebėjimų išvadą ir užduoda tikslesnius pratimus, lavinančius vaikų gebėjimus. Po to vėl grįžta prie situacijos 5 prieš 5.

Treneris privalo vadovauti žaidimui, mokyti taisyklių, rūpintis pražangomis ir pažeistomis žaidimo taisyklėmis, mokyti žaidėjus teisėjų ženklų, pernelyg dažnai nešvilpti ir pasistengti išaiškinti vaikams krepšinio „visumą“.

1.2. FIZINIO LAVINIMO PRATIMAI

Šiame skyriuje aiškiname pratimus, skatinančius mažojo krepšinio žaidėjų fizinį lavinimą.

Lavinimo pratimai

1. Įkalbink vaikus, kad jie išsiaiškintų savo kūno sandarą ir judėjimo principus (stovėseną nejudant, judėjimas su kamuoliu arba be jo). Toliau siūlyk judesius, kurių vaikai dar nežino.
2. Visokiausi vaikščiojimo būdai (ant kulnų, ant pirštų, vidine ir išorine pėdos puse).

3. Vaikščiojimas ir bėgiojimas pirmyn, vaikščiojimas atgal, šonu, aplink aikštelę arba aikštelės viduryje, iškėlus, nuleidus kamuolį, su kamuoliu už nugaros.
4. Bėgimas spiriant atgal, su kamuoliu už nugaros.
5. Bėgimas aukštai keliant kelius, laikant kamuolį prieš save.
6. Ėjimas arba bėgimas kamuolį permetant aplink galvą, krūtinę, kojas, stumiant kamuolį į priekį, į viršų.
7. Ėjimas arba bėgimas su kamuoliu aikštės viduryje (grojant muzikai). Muzikai staiga nutilus, stebėti vaikų elgseną ir reakciją, po to vėl įjungti muziką.
8. Panašus į ankstesnį pratimas, tačiau varinėjant kamuolį visoje aikštelėje.
9. Vaikščiojimas su kamuoliu rankose, kamuolio ridenimas aplink kūną (nepaleidžiant), kamuolio suspaudimas, metimas.
10. Vaikščiojimas su kamuoliu tarp čiurnų.
11. Šokinėjimas su kamuoliu tarp čiurnų.
12. Šliaužimas su kamuoliu tarp čiurnų, po pilvu, riedėjimas ant kamuolio.
13. Kvėpavimo treniruotė – derinukų pratimai.
14. Sėdint pakelti kojas ir kamuolį mėtyti po keliais.
15. Tas pats gulint.



16. Gulti ant pečių su kamuoliu tarp čiurnų, kelti kamuolį, kamuoliu liesti grindis už galvos.
17. Kamuoliu paliesti krūtinę ir ištiesinti pečius.
18. Su kamuoliu tarp čiurnų: sėdint pakelti kojas ir kilnoti kamuolį kairėn ir dešinėn.
19. Gulti ant pilvo, mušti kamuolį dešine ir kaire ranka.
20. Abiem rankom spausti kamuolį maždaug 5 sekundes.
21. Atsistoti žergtai, kamuolį laikyti aukštai virš galvos: lenktis kairėn ir dešinėn, kamuoliu liečiant koją.
22. Gulti ant pečių, kamuolys tarp blauzdų; kelti kojas ir ridenti kamuolį krūtinės link.

- 23. Kamuolys ant žemės: bandyti kamuolį „pakelti“, mušant per jį ranka.
- 24. Varyti kamuolį pėda, keliais ir galva.
- 25. Kamuolį pakelti aukštai ir paleisti (tegu laisvai šokinėja); paliesti kamuolį galva, petimi, keliu, pėda.
- 26. Kamuolys rankose: staigūs rankų judesiai, kamuolio negalima paleisti.
- 27. Mėtyti kamuolį aplink kojas ir tuo pat metu eiti per aikštelę.



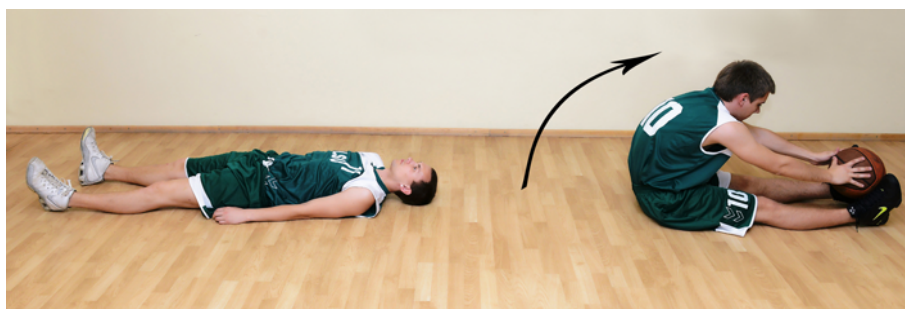
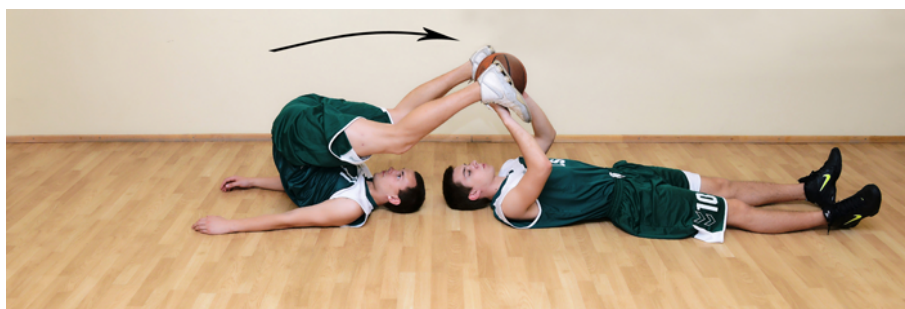
- 28. Galva ridenti kamuolį pirmyn.



- 29. Viena ranka atremta į žemę, antra muša kamuolį.



30. Nejudant iš vietos, kamuolį mušti kumščiu, delno briauna, delno viršumi, delnu.
31. Tas pats, tačiau abiem rankomis.
32. Sėdint ant grindų, sukant liemenį, poromis mėtyti kamuolį.
33. Gulint ant pečių, poromis: žaidėjas „A“ laiko kamuolį tarp čiurnų, pakelia kojas ir perduoda kamuolį žaidėjui „B“, kuris kamuolį gaudo rankomis; kartoti.



34. Poromis: „A“ laiko kamuolį tarp čiurnų, pakelia kojas ir perduoda kamuolį stovinčiam „B“. Pakartojimas, keistis vietomis.



Kūno pozicija erdvėje ir plokštumoje

1. Pratimas, kurio dėka susipažįstama su aikšte iki krepšio (šoninės linijos, galinės linijos, zonos) – bėgimas, ėjimas, šokinėjimas, kamuolio varymas.
2. Mesti kamuolį link šoninės linijos ir bandyti jį sugauti, kol nepraskrido linijos. Tas pats su galinėmis linijomis.
3. Vaikščioti po aikštę viena užmerkta akimi, užmerktomis akimis, šokinėti ir varyti kamuolį.
4. Varyti kamuolį ties aikštės linijomis, ties zonomis, ties trijų sekundžių lauku.
5. Vaikščioti aikštelėje, kamuolį perkeltiant po kojomis.
6. Mušti kamuolį vietoje, varyti kamuolį bėgte ir einant.
7. Mušti kamuolį vietoje: šuoliukas abiem kojom, šuoliukas ant vienos kojos, šuoliukas žergtai, sukryžius kojas.
8. Mušti kamuolį vietoje, viena ranka ir šokinėti ant vienos kojos.
9. Atmušti kamuolį į sieną viena ranka, dviem rankom.
10. Mušti kamuolį – kamuolys aukštai, labai aukštai, žemai, labai žemai.
11. Sėdint ant grindų, mušti kamuolį vienu, dviem trimis, keturiais, penkiais pirštais.
12. Mušamu kamuoliu mušti „tam-tam“ ritmą.
13. Pametėti kamuolį labai aukštai ir pagauti ta pačia, kita ranka, abiem rankom (stovint, klūpant, sėdint, gulint ant pečių).
14. Varyti kamuolį ir šuoliuoti tiesia linija.

Laiko ir erdvės stebėjimai

1. Ridenti kamuolį aikštelėje viena ranka, dviem rankom, pėdomis, varyti kamuolį aplenkiant kliūtis (daiktus aikštelėje).
2. Vaikstant, mesti kamuolį pirmyn ir pagauti iš karto, kai jis atšoka nuo žemės.
3. Vaikstant, mesti kamuolį atgal ir nedelsiant jį sugauti.
4. Išmesti kamuolį labai aukštai, prieš pagaunant, kelis kartus suploti, tas pats plojant už nugaros, prieš save ir už savęs, po kojomis.
5. Tas pats; iki kamuolys nukrinta, paliesti žemę viena ranka, dviem rankom, apsisukti 360°.
6. Pagauti į sieną mestą kamuolį.
7. Mesti kamuolį į sieną, suploti, pagauti kamuolį. Tas pats plojant už nugaros, liečiant žemę ir sukantis apie savo ašį.
8. Mušti kamuolį dviese (vietoje), susiėmus rankomis ir taip pat varyti kamuolį.
9. Ridenti kamuolį žeme, bėgti, paimiti kamuolį anksčiau, nei jis pasiekia nurodytą ribą.
10. Kamuolys rieda žeme, bėgioti aplink jį.



11. Išmesti kamuolį aukštai į viršų, suploti kiekvieną kartą, kai kamuolys liečia žemę.
12. Tas pats, šuoliuojant abiem kojom ir ant vienos kojos.
13. Išmesti kamuolį kiek įmanoma aukščiau į viršų ir kiek įmanoma toliau nuo savęs.
14. Mušti kamuolį – mušti ritmą.
15. Nugara į sieną; mesti kamuolį į sieną, apsisukti ir sugauti kamuolį.
16. Išmesti kamuolį aukštai į viršų ir bandyti kirsti jo kritimo trajektoriją kuo daugiau kartų.
17. Mušti kamuolį ir tuo pačiu metu viena ranka „brėžti“ apskritimus aplink kamuolį.
18. Tas pats pratimas, rankos kartu, kojos suglaustos.
19. Judėti su kamuoliu, laikomu už galvos; paleisti kamuolį ir sugauti, iki jis nukrito ant žemės.
20. Sukti kamuolį ant piršto.

21. Žygiuoti, permetant kamuolį iš vienos rankos į kitą.
22. Prasižergti, mesti kamuolį tarp kojų ant grindų, apsisukti, pagauti.
23. Prasižergti, mušti kamuolį tarp kojų priekyje ir už nugaros, greitai permesti jį iš rankos į ranką.

Pusiausvyra

1. Išmesti kamuolį aukštai į viršų ir „braižyti“ koja ratus aplink jį (treneris skaičiuoja ratus).
2. Kamuolio mušimas šokinėjant ant vienos kojos (vietoje ir judant).
3. Ridenti kamuolį kojomis, išlaikyti pusiausvyrą.
4. Vaikščioti ant pirštų, ant kulnų.
5. Vietoje, su kamuoliu rankose, kojos žergtai; pašokti, apsisukti aplink savo ašį ir nusileisti toje pačioje pozicijoje (į vieną ir į kitą pusę).
6. Varyti kamuolį užmerktomis akimis.
7. Užšokti ant suoliuko ir nušokti, laikyti pusiausvyrą.
8. Bėgti aplink aikštelę, sustoti pagal signalą.
9. Tas pats, varantis kamuolį.
10. Bėgti aplink aikštelę, sustoti pagal signalą, pašokti aukštyn apsisukant, vėl bėgti.
11. Vaikščiojimas atbulomis.
12. Vaikščiojimas suolu atbulomis, vaikščiojimas pirmyn.
13. Tas pats, varantis kamuolį.
14. Varyti kamuolį per visą aikštelę, pagal signalą gulti ant žemės ir ridinėtis žeme, atsistoti, pagauti kamuolį ir vėl varyti kamuolį.
15. Ridenti kamuolį pirmyn, kūliais į priekį ant minkšto pagrindo, sugauti kamuolį, vėl varyti kamuolį, mesti į krepšį arba perduoti kolegai.
16. Vaikščioti suolu, sugauti perduotą kamuolį ir nedelsiant jį perduoti.
17. Varyti kamuolį per aikštelę, pagal signalą sustoti ant vienos kojos.
18. Varyti kamuolį ratu, zonos viduje ir zonos išorėje.
19. Mėtyti į instruktoriaus laikomą lanką (arba jo rankų „lanką“).
20. Mesti į krepšį iš nestabilios pozicijos.

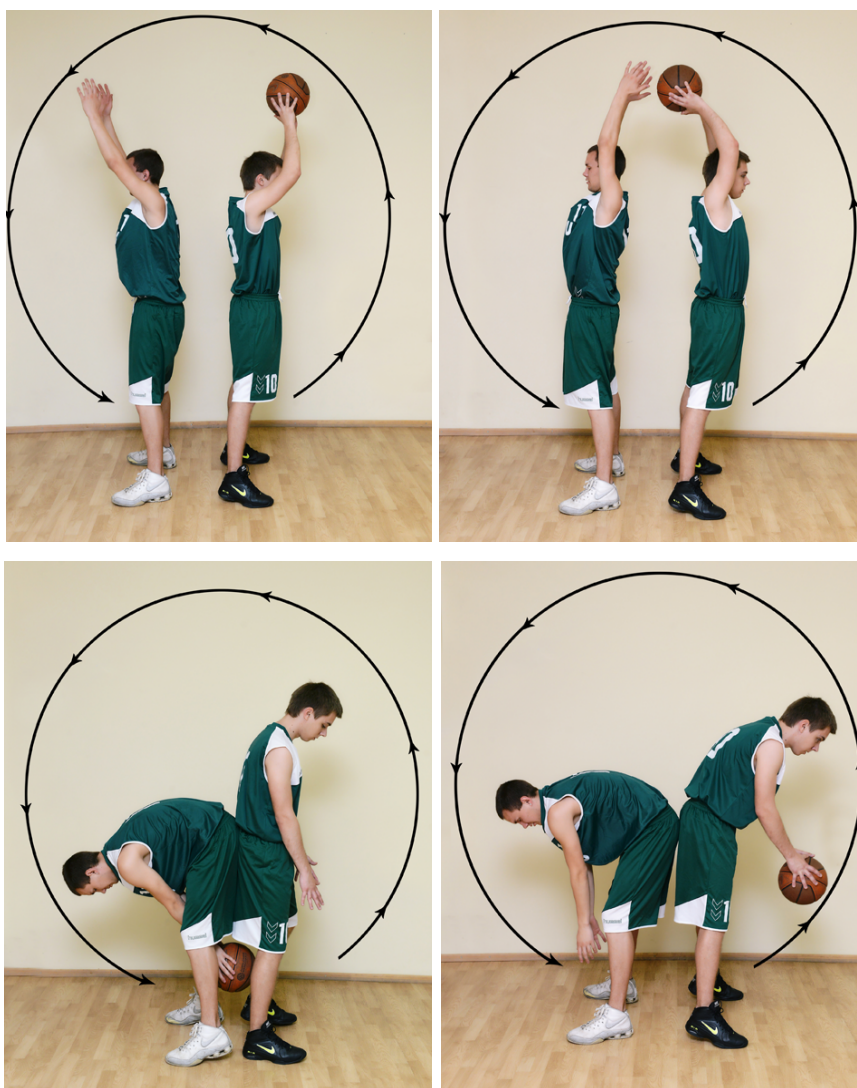
Koordinacija

1. Ridenti kamuolį ir bandyti pataikyti į taikinį (judantis kamuolys, lankas, maišelis, numeris ant sienos, kopėčios prie sienos ir pan.).
2. Bėgti vieną ranką ištiesus į priekį, kitą pakėlus.
3. Metimas ir bandymas pataikyti į partnerio rankų „lanką“.
4. Poriniai pratimai (kiekvienas turi kamuolį): mėginimas paliesti pečius, kelius, priešininko kamuolį (laimi tas, kuris daugiau kartų paliečia kitą).
5. Panašūs pratimai trise, keturiose, penkiese.
6. Mušti vietoje du kamuolius pakaitomis.
7. Varyti du kamuolius pakaitomis.
8. Eiti atbulomis, varyti du kamuolius.
9. Poroje varyti po du kamuolius, pagal signalą keistis kamuoliais.
10. Tas pats pratimas po tris, po keturis, po penkis.
11. Išsižergus, varyti kamuolį „aštuoniuke“ (kamuolys eina po kojomis).
12. Poromis varyti kamuolį „aštuoniuke“.



13. Poromis: žaidėjas „A“ varo kamuolį į žaidėjo „B“ pusę („B“ stovi žergtai, ištiesęs rankas), apeina jį, grįžta į pradinę vietą, sustoja, apsisuka ir perduoda kamuolį žaidėjui „B“, kuris atlieka tą patį pratimą.
14. Vietoje, kamuolys ištiestose į priekį rankose, kamuolį paleisti, suploti už nugaros, pagauti kamuolį.
15. Tas pats pratimas, kamuolį laikyti už nugaros. Paleisti kamuolį, suploti, pagauti kamuolį.
16. Tas pats pratimas, kamuolį laikyti ties keliais.

17. Vienu metu varyti tris kamuolius.
18. Poromis, kiekvienas su kamuoliu: „A“ varo kamuolį pirmyn, „B“ varo kamuolį atbulas, pagal signalą žaidėjai keičiasi užduotimis.
19. Tas pats pratimas, judant į šoną.
20. Poromis, kiekvienas su kamuoliu: „A“ nuo krūtinės abiem rankom meta kamuolį į grindis ir perduoda „B“.
21. Poromis, „A“ turi kamuolį, „B“ sėdi be kamuolio. „A“ perduoda „B“ ir sėda, „B“ perduoda „A“ ir stoja.
22. Poromis: perduoti kamuolį abiem rankom nuo krūtinės, perduoti atmušant kamuolį nuo grindų, perduoti iš šono, perduoti iš šono atmušant į grindis, iš rankos į ranką, perduoti kaip beisbole (užsimojus, iš šono viena ranka, vidutiniame aukštyje, kairiąja arba dešiniąja ranka), perduoti ranka iš galvos aukščio.
23. Poromis, žaidėjai nugaromis: perduoti kamuolį virš galvos ir tarp kojų.



24. Tas pats, perduoti kamuolį per šoną, iš kairės ir iš dešinės.

25. Poromis, stovint priešais: „A“ ridena kamuolį „B“, tuo pat metu „B“ perduoda kamuolį „A“ kojomis.
26. Poromis, sėdint priešais, kiekvienas su kamuoliu; keistis kamuoliais, juos ridenant, mušant į grindis, metant.
27. Taikymas ir kamuolio metimas į taikinį.
28. Poromis: „A“ varo kamuolį, „A“ stengiasi pakartoti „A“ judesį. Keičiasi užduotimi.
29. Poromis, kamuolys tarp nugarų: eiti į priekį, atgal, į šoną.



30. Tas pats, kamuolys tarp kaktų.
31. Poromis, gulint ant pilvo, kiekvienas su kamuoliu: perdavimai.
32. Poromis: „A“ perduoda kamuolį „B“, kuris prieš pagaudamas, privalo suploti rankomis.
33. Poromis: „A“ meta kamuolį aukštyn, „B“ stengiasi savo kamuoliu pataikyti į „A“ kamuolį.
34. Tas pats, ridenant kamuolį.

Kvėpavimo pratimai

1. Pūsti balionus, pūsti per šiaudelį, skleisti įvairius garsus.
2. Įkvėpti ir iškvėpti pro nosį – viena šnervė užkišta.
3. Pučiant, stumdyti grindimis stalo teniso kamuoliukus.
4. Įkvėpti pro nosį ir neiškvėpianč, garsiai skaičiuoti; tas pats, skaičiuojant mintyse.
5. Atsisėdus: atsiremti rankomis už nugaros: su „vienas“ – įkvėpti, su „du“ – iškvėpti.
6. Stovint, laikyti kamuolį tarp kulnų: įkvėpti ir pakelti rankas, iškvėpti ir pritūpti (apkabinti kelius).

7. Gulti ant nugaros, kamuolys ant krūtinės: įkvėpti ir iškvėpti, stebėti kaip kilnojasi kamuolys.
8. Tas pats, kamuolys ant pilvo.
9. Pūsti į popierines stiklainaites, sustatytas ties takeliu taip, kad jos neapvirstų (varžytuvių forma).

Ištvermė

1. Lenktynės varant kamuolį 15–20 metrų.
2. Slalomo lenktynės, varant kamuolį.
3. Estafetė varant kamuolį.
4. Kamuolio varymo ritmo pratimas.
5. Tik-tak (žaidėjai lygiagrečiai bėga per visą aikštelę, perduodami vienas kitam kamuolį tam tikru laiku).
6. Atsispaudimų varžybos.
7. Šokinėjimo varžybos, išlaikant ritmą.
8. Tas pats, kamuolio varymas.
9. Kamuolio metimo į krepšį varžybos pagal laiką: patikrinti, kiek kartų įmanoma mesti kamuolį į krepšį per tam tikrą laiką.
10. Tas pats, patikrinti, kiek kartų galima pataikyti į krepšį per tam tikrą laiką.
11. Perdavimai per tam tikrą laiką (2, 3, 4, 5 žaidėjai): patikrinti, kiek kartų galima perduoti kamuolį per tam tikrą laiką.
12. Treniruočių komplekso pratimai per tam tikrą laiką.

Staigioji jėga (angl. *rapid-strength*)

1. Varyti kamuolį ir tuo pat metu šokinėti.
2. Kamuolio varymo, metimo į krepšį, perdavimo iš vietos ir judant varžybos.
3. Porinis pratimas: puolimas ir gynyba, pasipriešinimas.
4. Poromis: „karučiai“ (kitą asmenį laikyti už šlaunų).
5. Įšokti į ratą ir iš jo iššokti.
6. Aukštas šuolis, ilgas šuolis, šuolis atgal, neaukštas šuolis.
7. Išmesti kamuolį pirmyn, atgal, į šoną, pritūpus, klūpant, gulint ant pečių ir ant pilvo.
8. Visų rūšių estafetės varžybos.
9. Visų rūšių treniruotės kompleksai (šuoliukų, metimo jėgos ugdymas).

Greitis

1. Bėgant varyti kamuolį, keisti greitį pagal signalą (švilpukas, balso komanda, aikštelės linija ir pan.).
2. Varyti kamuolį, startuoti iš įvairių pozų (stovint, sėdint, klūpant, gulint ant pečių ir ant pilvo ir pan.).
3. Poromis (kiekvienas su kamuoliu); varyti kamuolį ir bandyti paliesti kamuolį, kelius, pečius ir pan.
4. Varyti kamuolį varžytuvėse ir estafetėse (pagal skirtingus signalus).
5. Paprastų treniruotės pratimų kompleksai.
6. Reakcijos pratimai pagal signalą (vizualinį, garso, lietimą).

Judrumas

1. Kamuolio (arba kokio kito įrankio) valdymo pratimas.
2. Apsisukimai, liemens lenkimas, apatinių galūnių tempimas, viršutinių galūnių tempimas, laikant kamuolį.
3. Kliūčių ruožas: lindimas po suolu, kopimas kopėčiomis, lindimas po barjeriais ir pan.
4. Pratimai, skatinantys liemens, klubų judrumą ir judesio galimybių vertinimas.

Pratimų dinamikos ir laiko–erdvės įvairovė

1. Ėjimas ir bėgimas: greitai, lėtai; šuoliukai: greitai, lėtai.
2. Tas pats pratimas su varomu kamuoliu.
3. Kamuolio varymas: lėtai, greitai; kamuolio atmušimas: aukštai, žemai, labai aukštai, labai žemai.
4. Varyti du kamuolius (judant ir vietoje) skirtingais būdais.
5. Mušti kamuolį vietoje: bėgant, keičiant rankas, bėgimo kryptį, greitį; eiti atbulomis (pagal signalą).
6. Varyti kamuolį skirtingu tempu.
7. Poromis: mėgdžioti tempą, kuriuo kamuolį muša partneris.
8. Treneris muša ritmą, vaikai stengiasi tą ritmą mėgdžioti rankomis, kojomis, kamuoliu.

Kūno judesių adaptacija, transformacija ir kontrolė

1. Žaidimo pratimai, kiekvieną kartą kitokie, taikant skirtingą pradžią ir skirtingą pabaigą.
2. Derinių pratimas: individualus, grupinis, porinis (su kamuoliu pripūstu maksimaliai, silpnai, su šiurkščiu, lygiu, sunkiu, lengvu, mažu, dideliu kamuoliu), naudojant įvairius

gimnastikos įrankius, pagreigtu ritmu, naudojant įvairius signalus (balsas, rankos, švilpukas, tambūrinas, muzika).

3. Visų rūšių kamuolio varymas, metimas į krepšį, perdavimai ir kombinacijos.
4. Visos situacijos nuo 1 prieš 1 iki 5 prieš 5 (gynyba, puolimas).
5. Pratimai su skirtingo skaičiaus žaidėjų persvara.

Nuspėjimas ir pasirinkimas

1. Perdavimas su gynėju tarp kamuolių perduodančių partnerių.
2. Tas pats, trijų ir penkių asmenų grupėje (su vienu, dviem gynėjais).
3. Varžybos 1 prieš 1 visose aikštelės vietose.
4. Varžybos, esant skirtingam žaidėjų skaičiui komandoje.
5. Žaidimai nuo 1 prieš 1 iki 3 prieš 3 su pagalba.
6. Varžybos su gynybos pagalba (treniruotė).

1.3. KREPŠINIO PAGRINDŲ PRATIMAI

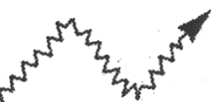
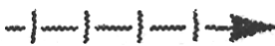
Dabar kalbėsime apie pratimus, suteikiančius galimybę pažinti ir įvaldyti pagrindinius krepšinio elementus.

Kamuolio varymas

1. Kamuolio mušimas vietoje, kamuolio varymas, bėgant aplink aikštelę, aikštelės pakraščiu.
2. Kamuolio varymas aikštelės viduryje, reakcija į skirtingus signalus (balsas, švilpukas, tambūrinas, plojimas), keičiant greitį, kryptį, vaikščiojimas atbulomis, varymo rankos keitimas ir t. t.
3. Varyti kamuolį aikštelėje nurodyta trasa.
4. Varyti du kamuolius, mušti vietoje ir judėti aikštelėje.
5. Žaidimas "statula": kiekvienas vaikas turi kamuolį, visi jį varinėja aikštelės viduryje, nuskambėjus signalui, visi sustingsta (toliau mušantys kamuolį netenka taško). Šis žaidimas moko, kaip reikia sustoti (sustoti pagal vienu arba dviem taktais).
6. Gaudynių žaidimas: vaikai (kiekvienas su kamuoliu) varo kamuolį ir stengiasi išsisukti nuo gaudančio. Gaudančio paliestas vaikas pakeičia gaudantį. Šiuo būdu vaikai mokosi kaip pakeisti varomąją ranką, siekiant tikslo, eiti atbulomis, keisti kryptį, judėti ir greitai judėti (praktinis mokymas).
7. Tas pats, tačiau gaudantis privalo per nurodytą laiką paliesti kuo daugiau vaikų.
8. Vaikai varo kamuolius išilgai aikštelės; kai sutinka kitą vaiką, privalo keisti ranką, apsisukti arba pakeisti kryptį.
9. Žaidimas „Jurgeli, meistrelė“: visi vaikai varo kamuolius, mėgdžioja Jurgelį (kamuolį mušti aukštai, žemai, greitai, lėtai).
10. Žaidimas „Mašinos“: visi vaikai (kiekvienas su kamuoliu) stovi skirtingose aikštelės vietose ir vaidina mašinas. Pradinė pozicija – mašina stovi, muša kamuolį – įjungtas variklis, varo kamuolį – mašina pajuda, varo kamuolį per visą aikštelę (pirmyn, atgal, dešinėn, kairėn) – pagal mašinos judėjimo kryptį, nustoja varyti kamuolį – mašina sustoja prie šviesoforo (instruktorius šaukia: „raudona“), varo toliau (kai instruktorius sako „žalia“), grįžta į pradinę vietą (sustojimas šuoliuku).

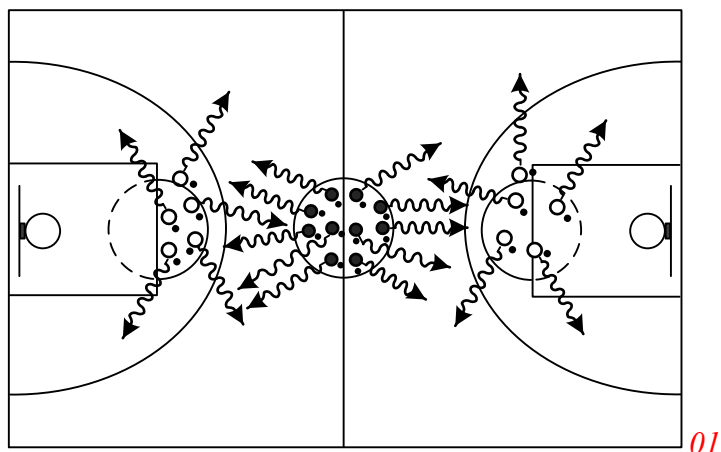
Šis žaidimas moko įvairiais būdais pradėti kamuolio varymą, moko varyti kamuolį, sustoti šuoliuku ir varyti kamuolį.

1 lentelė. Šio skyriaus paveikslų sutartiniai ženklai

	Puolėjas be kamuolio		Gynėjas
	Puolėjas su kamuoliu		Perdavimas (visų rūšių)
	Žaidėjas, judantis be kamuolio		Žaidėjas, varantis kamuolį
	Su kamuoliu pakeista kryptis		Metimas
	Treneris		Kliūtys

Pradėjus nuo šio tipo situacijų, sekančių po to, kai bendrai supažindinama su pagrindiniais žaidimo elementais, palaipsniui pereinama prie išsamesnio aprašymo ir galiausiai sugebėjimas yra įtvirtinamas.

11. Žaidimas „Uodega“ („uodega“ – vaiko laikoma skarelė); vaikas be „uodegos“ varinėja kamuolį aikštelėje ir bando tam tikru metu pagauti kitų vaikų „uodegas“, kurie bėgioja (taip pat su kamuoliais) aikštelėje. Laimi vaikas, surinkęs daugiausiai „uodegų“.
12. Varyti kamuolį išilgai aikštelės, pagal signalą sustoti ir pasisukti krepšio, šoninės linijos, galinės linijos link (priklausomai nuo trenerio paliepimo). Taip išmokstama apsisukti ant kojos.
13. „Perdavimas sau“; sustoti ir varyti kamuolį (visomis kryptimis).
14. Žaidimas „Šunys ir zuikiai“. Vaikus padalinti į dvi komandas (kiekvienas su kamuoliu), kiekvienam vaikui („šunys“) priskirti asmenį, kurį jis turėtų paliesti („zuikiai“). Šunys sustoja centro zonos viduje, zuikiai – baudų metimo zonų viduje. Pagal vadovo signalą šunys, varydami kamuolį, privalo paliesti zuikį. Pabėgę zuikiai sėda ant žemės. Laimi tas vaikas, kuriam per nustatytą laiką pavyksta paliesti daugiausiai zuikių.

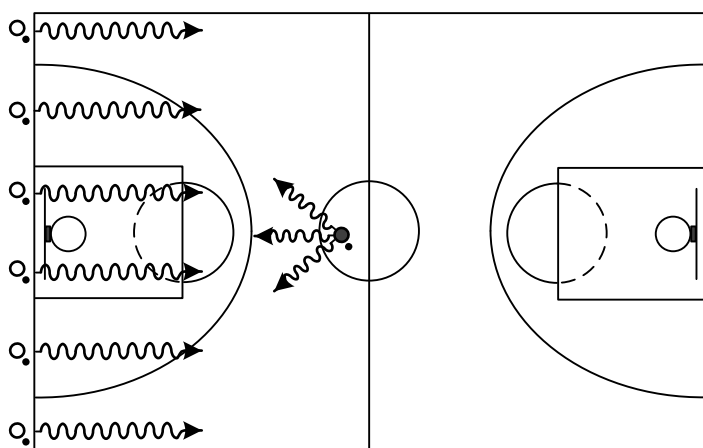


01

15. Žaidimas „Vilkas ir avelės“: kiekvienas vaikas turi kamuolį. Vaikus („aveles“) reikia sustatyti trijose aikštelės zonose, vieną palikti aikštelėje („vilkas“). Kai instruktorius šaukia „Nėra vilko“, avelės gali laisvai judėti aikštelėje (vilkui irgi galima judėti, tik negalima avių liesti). Kai instruktorius šaukia „Vilkas eina“, vilkas gali liesti aveles už zonos ribų (zonos viduje esančios avelės yra saugios). Vilko paliesta avis tampa vilku, žaidimas tęsiamas.

Šio žaidimo tikslas – išmokyti vaikus taip dažnai nežiūrėti į kamuolį ir varyti kamuolį įvairiais būdais, priklausomai nuo situacijos.

16. Žaidimas „Žvejys“. Beveik visi vaikai („žuvys“) stovi eilute už galinės linijos (kiekvienas turi kamuolį); vienas vaikas stovi aikštės viduryje („žvejys“). Pagal vadovo signalą vaikai, varydami kamuolį, stengiasi pereiti ar perbėgti aikštelę (už kitos galinės linijos) ir išvengti žvejo, kuris privalo juos pavyti ir paliesti. Paliesti vaikai patys tampa žvejais.

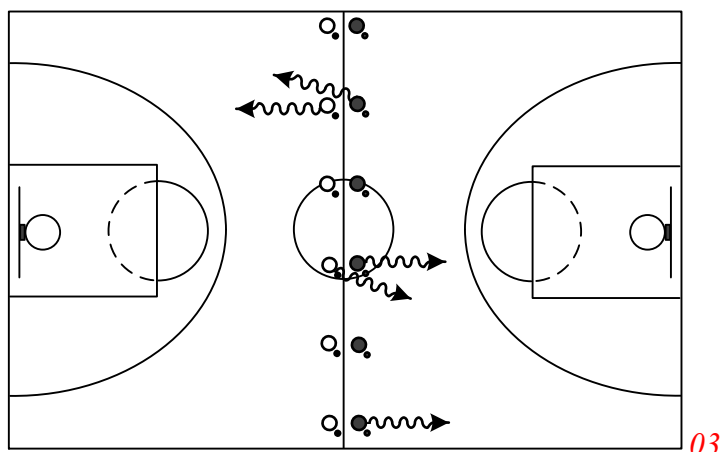


02

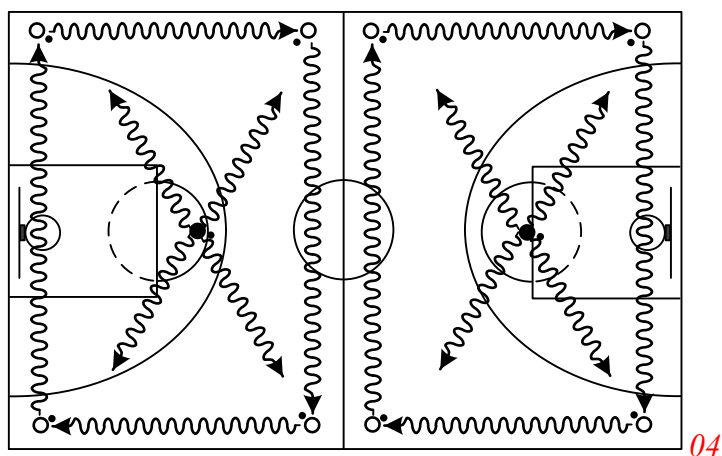
17. Žaidimas „Bėk ir gaudyk“: vaikai padalinti į dvi komandas (kiekvienas su kamuoliu) ir sustoję eilėje ties vidurio linija, nugaromis (viena komanda žiūri į vieną krepšį, kita – į kitą). Kiekviena komanda turi savo numerį (pirma ar antra), spalvą (juoda ar balta) arba

yra saulė ir mėnulis. Kiekvieną kartą, kai instruktorius pasako numerį ar spalvą, pakviestos komandos žaidėjai pradeda varyti kamuolius link galinės linijos, o antrosios komandos žaidėjai apsisuka ir varydami kamuolius, stengiasi paliesti bėgančius (kiekvienas vaikas gali paliesti tik tą žaidėją, su kuriuo stovėjo nugaromis).

Pasiekę galinę liniją yra saugūs, o paliesti vaikai privalo pakelti ranką (niekas nėra šalinamas). Laimi komanda, kuri surinko daugiau „prisilietimų“ per nustatytą laiką. Žaisti galima pradėti stovint, klūpant, sėdint, gulint (ant nugaros arba pilvo).



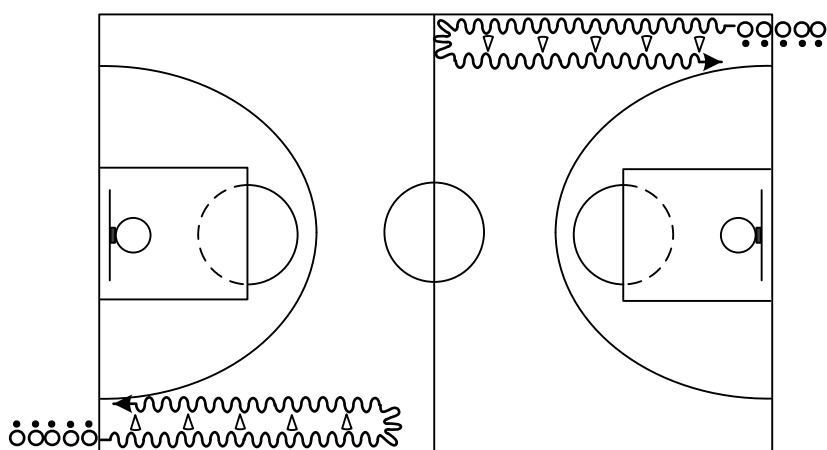
18. Žaidimas „Keturi kampai“: vaikai sudaro kvadratą (kiekvienas turi kamuolį); vienas stovi viduryje ir pagal paliepiamą privalo užimti laisvą kvadrato kampą. Pagal signalą kampuose stovintys vaikai keičia vietą (juda prie artimiausio kampo, varydami kamuolį), o vidury stovintis vaikas bando užimti kokią nors vietą. Vaikas, kuriam vietos užimti nepavyko, eina į vidurį ir pradeda žaisti iš naujo. Žaidimo pradžioje reikia nurodyti judėjimo kryptį (pagal laikrodžio rodyklę, prieš laikrodžio rodyklę, laisva kryptimi).



19. Žaidimas „Gaudynės su išlaisvinimu“: vaikai (kiekvienas su kamuoliu) varinėja kamuolį po aikštelę. Gaudantis stengiasi paliesti kitus vaikus. Paliestas vaikas privalo sustoti ir

pakelti ranką. Tik tuomet, kai jį paliečia kas nors iš draugų, jis išlaisvinamas ir vėl gali judėti aikštelėje.

20. „1–2–3 startas“: vaikai (kiekvienas su kamuoliu) stovi už galinės linijos, vienas vaikas – aikštelės viduryje (taip pat su kamuoliu), išgirdęs „1–2–3 startas“ nosisuka ir stengiasi atspėti kas nenustojų mušti kamuolio (vaikai pradeda mušti kamuolius išgirdę „1–2–3...“ ir nustoja išgirdę „startas“). Pastebėti vaikai traukiasi už galinės linijos (tačiau gali tęsti žaidimą). Pirmasis vaikas, pasiekęs aikštelės vidurį, laimi.
21. Žaidimas „Signalai“: vaikai (kiekvienas su kamuoliu) stovi ant linijos, veidu į trenerį. Kai vaikas pradeda mušti kamuolį, treneris nurodo, kuria kryptimi judėti (pirmyn, kairėn, dešinėn, atgal ir pan.). Jeigu trenerio rankos nuleistos, vaikas gali jį aplenkti, jeigu treneris kelia dešinę ranką, vaikas eina kairėn (ir atvirkščiai). Jeigu treneris kelia abi rankas, vaikas privalo apsisukti ir varyti kamuolį į kitą pusę.
22. Varžybos varant kamuolį ir jį perduodant (estafetė): yra daug rūšių estafečių: pirmyn, pirmyn ir atgal, be kamuolio (bėgimas, šuoliai) arba varant kamuolį, su vienu kamuoliu komandai arba žaidėjui. Pagal vadovo signalą pirmas asmuo eilėje juda nustatyta trasa (slalomas, bėgimas apie ženklus, apie tris aikštelės zonas). Paskui vaikas grįžta, sustoja prieš antrąjį eilėje, paliečia kamuolį ir žaidimas vyksta toliau. Komanda, kurios žaidėjai anksčiau praeina nustatytą trasą, laimi.
23. „Estafetė su stulpeliais“: vaikai padalinti į dvi komandas (kiekvienam po 1 kamuolį) ir sustoję kaip parodyta piešinyje žemiau. Pagal signalą pirmas kiekvienos komandos vaikas pradeda varyti kamuolį viena ranka, o antrąją stengiasi nuversti visus trasoje sustatytus stulpelius; paskui, greitai varydamas kamuolį grįžta, kad galėtų startuoti antras asmuo. Antrasis, pajudėjęs iš vietos ir varydamas kamuolį, privalo stengtis pakelti visus stulpelius (negalima tęsti žaidimo, jeigu nors vienas stulpelis nepakeltas) ir t.t. Laimi komanda, kurios visi žaidėjai užbaigė žaidimą.



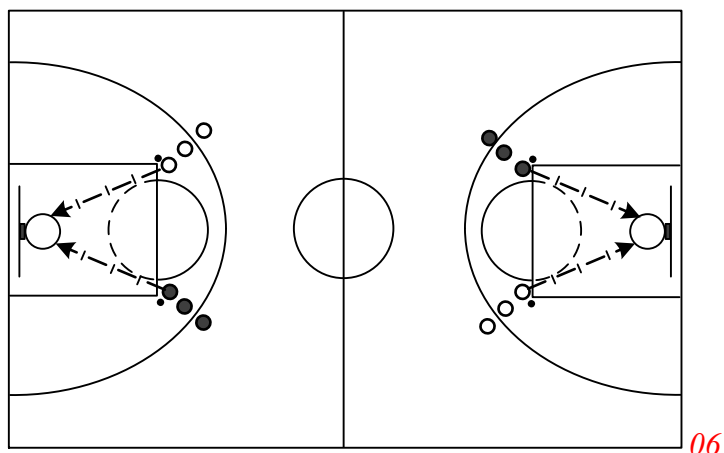
05

24. Varyti bet kuriuo būdu kamuolį aikštelėje, keisti ranką, apsisukti, keisti kryptį ir tempą, suktis varant kamuolį ir pan.
25. Varyti kamuolį aikštės kraštu, pagal trenerio nurodymus keisti tempą, kryptį, ranką.
26. Varyti kamuolį aikštelėje ir keisti kamuoliais su kitais, nenutraukiant varymo.
27. Vaikai sustoję ties galine linija grupelėmis po 3, 4, 5 asmenis; pastatyti ženklus ant dviejų baudos metimo linijų ir ant vidurinės linijos (galima taip pat kitose aikštelės vietose). Pagal signalą pirmas eilėje pajuda. Prie kiekvieno ženklo atlieka tokius veiksmus:
 - keičia ranką;
 - apsisuka;
 - pakeičia kamuolio varymo tempą;
 - varo kamuolį ir pasisuka keisdamas kryptį;
 - sustoja šuoliuku;
 - apsisuka, keičia ranką, varo kamuolį į priekį;
 - keičia kryptį;
28. Kamuolio varymo mokymas (startas, varymas ir sustojimas, rankos keitimas, grįžimas, krypties keitimas, posūkis ant kojos su kamuolio apsauga; klaidinimas liemeniu su posūkiu).

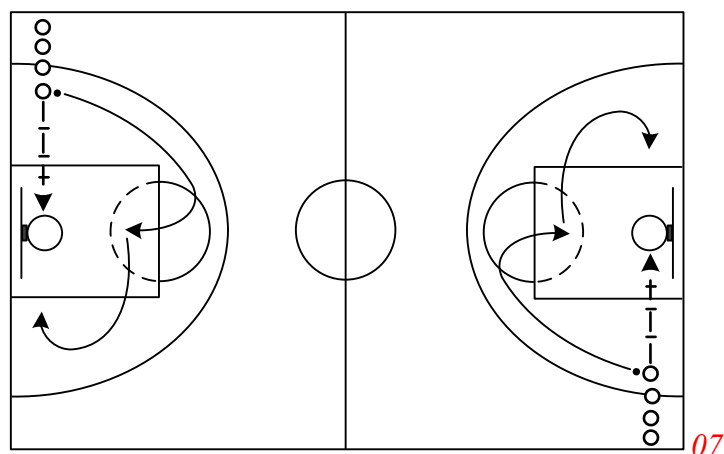
Metimai

1. Mesti skirtingo svorio ir skirtingo dydžio kamuolius į dėžes, lankus, krepšius skirtingame aukštyje ir iš skirtingo nuotolio.
2. Baudų metimai į krepšį.
3. Mesti į krepšį, stovint ant suolo.
4. Mesti į tarpus tarp gimnastikos kopėčių laiptelių, į lankus ant grindų arba lankus, laikomus kito vaiko.
5. Mesti kamuolį ir stengtis nuversti stulpelius, pataikyti į kitą kamuolį arba kitus objektus (judamus arba nejudamus).
6. Mesti į krepšį, didesnę už įprastinį.
7. Mesti į krepšį, pritvirtintą prie skirtingų matmenų lentų.
8. Mesti į krepšį iš įvairių pozicijų (veidu į krepšį, iš dešinės, kairės).
9. Metimai į krepšį: varžytuvės, skirtingas taškų skaičius, priklausomai nuo metimo rezultatų (2 taškai už taiklų metimą, 1 – kamuolys palietė lanką, nulis – kamuolys palietė lentą). Komanda, surinkusi iš anksto sutartą skaičių taškų, laimi.

10. Metimo į krepšį varžytuvės (laisva technika, už taiklų metimą 1 taškas). Laimi komanda, surinkusi daugiausiai taškų. Varžybos gali vykti metant iš skirtingo atstumo, iš krepšio kairės arba dešinės pusės, atmušant arba neatmušant į lentą.



11. Baudų metimo varžybos (individualios arba komandinės).
12. „21 taškas“: dvi komandos, kiekviena sustojusi eilėje mesti baudą (viena komanda – vienas krepšys). Pagal signalą meta pirmieji komandų žaidėjai (taiklus metimas – 2 taškai, jeigu nepataikyta – vaikas privalo mesti dar kartą, tačiau šiuo atveju įskaitomas tik 1 taškas). Antras pradeda mesti, kai pirmasis arba pataikė iš pirmo karto, arba išnaudojo savo dviejų metimų galimybę. Laimi komanda, pirmoji surinkusi 21 tašką.
13. Žaidimas „Pasaulis“: pažymėti kelias vietas, iš kurių bus metama į krepšį, žaisti pradedama nuo krepšio. Jeigu metimas taiklus, vaikas pereina į kitą poziciją (jeigu nepataikė, lieka savo vietoje). Laimi vaikas, pirmasis apėjęs visus ženklus (kas nepataikė, gali mesti tris metimus iš bet kurios vietos, jeigu ir jie netaiklūs, vis tiek gali eiti į kitą vietą).
14. „Trikampis“: sudaryti dvi komandas (kiekviena turi kamuolį), sustoti po krepšiais pagal piešinį. Pažymėti tris metimo vietas (iš dešinės, nuo baudų aikštelės vidurio ir iš kairės). Žaidimas prasideda po trenerio signalo. Vais gali pereiti į kitą vietą tik tada, kai jo metimas iš esamos pozicijos buvo taiklus (galimybė mesti tris metimus, bet ne iš eilės). Laimi komanda, kuri praeina visas tris metimų vietas ir pasiekia aikštelės galą. Draudžiama mesti iš kitos vietos, jeigu visi komandos nariai netaikliai metė iš ankstesnės vietos arba nepasinaudojo visomis turimomis galimybėmis.

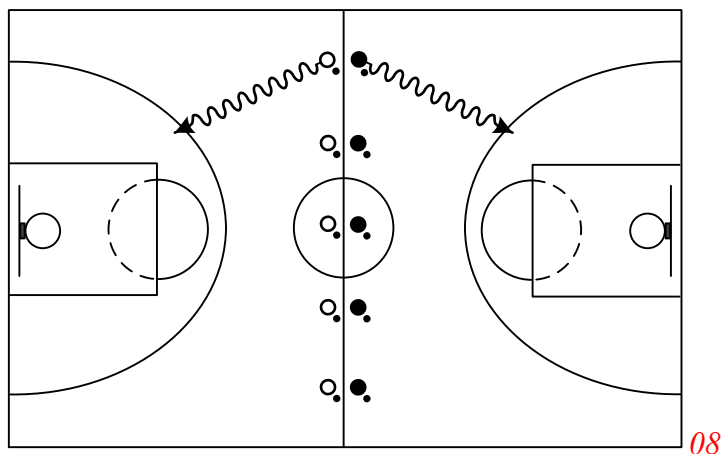


15. Visus metimus į krepšį galima atlikti dviem rankom, viena ranka, dviem rankom šuolyje, viena ranka šuolyje.
16. Mesti kamuolį aukštai į viršų, pagauti ir mesti į krepšį.
17. Veidu į krepšį, mesti kamuolį aukštai į viršų, praeiti po juo, apsisukti, pagauti kamuolį, vėl apsisukti ir mesti į krepšį (sukantis ant kojos).
18. Mest į krepšį, užmerkus vieną akį.
19. Nugara į krepšį, netoliese baudų metimo linijos (kiekvienas vaikas turi kamuolį). Pagal signalą žaidėjai daro posūkį link krepšio ir meta.
20. Veidu į krepšį, kamuolys ant žemės. Pagal signalą paimti kamuolį ir mesti į krepšį.
21. Veidu į krepšį, kamuolys ant žemės, už žaidėjo pečių. Pagal signalą paimti kamuolį (tarp kojų) ir mesti į krepšį.
22. Veidu į krepšį, kamuolys tarp čiurnų; pagal signalą vaikai pašoka, paleidžia kamuolį, pagauna jį ir meta į krepšį.
23. Žaidėjas stovi ant vienos kojos, meta į krepšį.
24. Trijų taškų metimo varžytuvės.
25. Ridenti kamuolį krepšio link, bėgti paskui kamuolį, jį sustabdyti (viena ranka kamuolio priekyje, kita iš kamuoliui iš užpakalio) ir mesti į krepšį.
26. Metimai į krepšį sėdint.
27. Mesti kamuolį į lentą, pagauti, mesti į krepšį.
28. Metimai poromis iš įvairių vietų.
29. Tinkamo metimo mokymas (kojų pozicija, apkrova, tinkama judesių eilė, lenkti riešą, sulėtinti, paleisti kamuolį, ištiesti rankas).
30. Metimo kabliu iš po krepšio varžytuvės.
31. Perdavimo ir metimo varžytuvės, sustojus, iš kairės, iš dešinės, dešine ir kaire ranka.

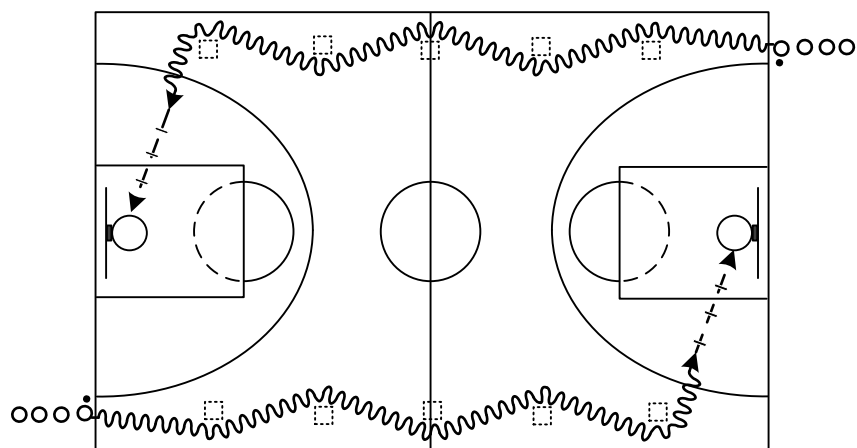
Kamuolio varymas ir metimai į krepšį

Apjungus kamuolio varymą ir metimą į krepšį, vaikai pastebi skirtumą tarp varžybų metu susidarančių situacijų (po krepšiu reikia mesti nedelsiant, esant toliau nuo krepšio, varyti kamuolį ir artintis prie krepšio).

1. „Visi bėgame prie krepšio“: pasidalinti į dvi komandas (kiekvienas vaikas turi kamuolį). Vaikai stovi nugarą į priešininką ant vidurio linijos (kaip parodyta paveiksle žemiau), pagal signalą visi vienu metu varo kamuolį priešininkų krepšio link, t. y. link to krepšio, į kurį stovėjo veidu). Tie, kas pataiko, greitai grįžta į pradinį tašką, nepataikę gali mesti dar tris kartus. Jeigu nepataiko, vis vien sugrįžta į pradinį tašką. Laimi komanda, pirmoji pabaigusi žaidimą, t. y. kai visi jos žaidėjai sugrįžo į vietą. Žaidimą galima pradėti žaisti sėdint, klūpant, gulint ant nugaros ar pilvo, o leistini metimo būdai yra: šuoliukas ir sustojimas, sustojimas, perdavimas ir metimas.

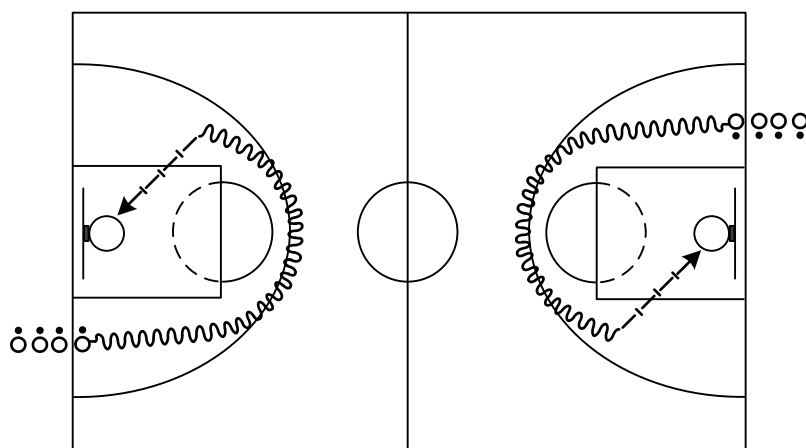


2. Tas pats žaidimas, tačiau posūkis atliekamas pradžioje (pirmyn ar atgal), pagal signalą. Vaikai varo kamuolius, o paskui meta į priešininkų (pagal pradinę poziciją) krepšį.
3. „Estafetė su kamuoliu ir metimas į krepšį“. Dvi komandos, kiekvienas vaikas turi kamuolį. Pagal signalą pirmasis komandos narys pradeda varyti kamuolį, sustoja, meta į krepšį. Jeigu pataikė, greitai grįžta į eilės galą, jei nepataikė – turi tris bandymus iš eilės. Jeigu nepataiko, grįžta į vietą. Laimi komanda, surinkusi daugiau taškų per nustatytą laiką.
4. Tas pats pratimas, tačiau kiekvienam vaikui suteikiama galimybė mesti iš eilės (kitas vaikas pradeda varyti kamuolį, kai pirmasis atliko metimą).
5. „Slalomo estafetė su kamuolio varymu“: pasidalinti į dvi komandas (vienas kamuolys komandai).



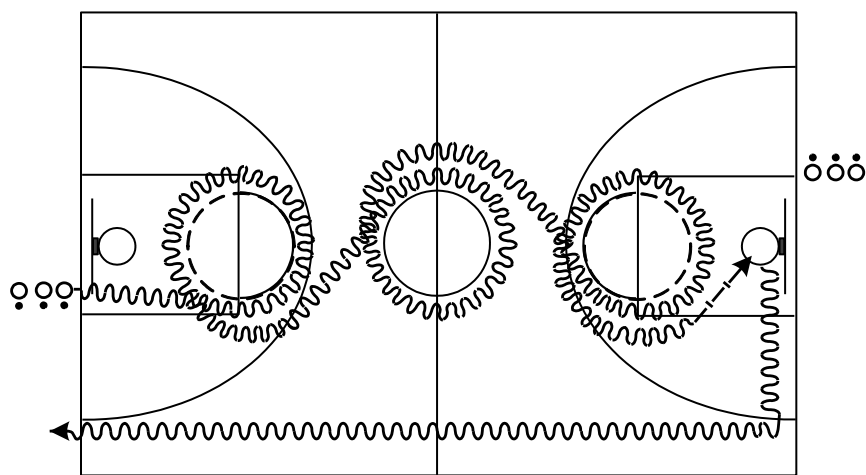
09

6. Žaidimas „Zonos“: dvi komandos, kiekviena turi kamuolį (žr. paveikslą).

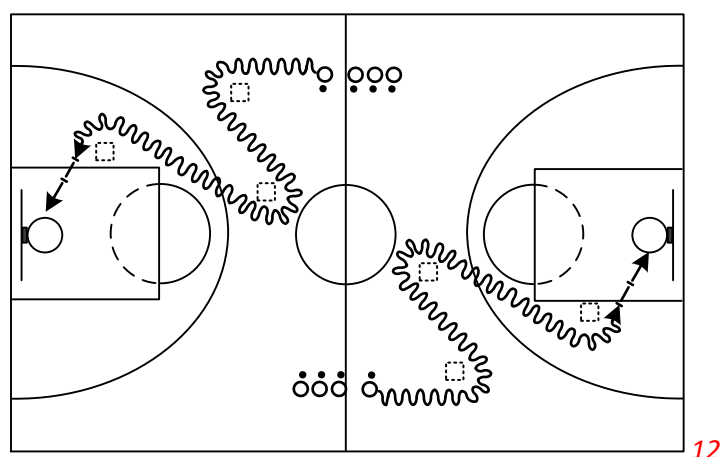


10

7. Žaidimas „Trys zonos“: dvi komandos (žr. paveikslą).



8. „Estafetė nuo aikštelės vidurio“: dvi komandos, kiekviena su kamuoliu. Pagal signalą vienas vaikas iš komandos varo kamuolį pagal stulpelius, pasiekia krepšį ir atlieka metimą. Kitas vaikas pradeda, kai pirmasis sugauna mestą kamuolį. Laimi komanda, surinkusi daugiausiai taškų per nustatytą laiką (žr. paveikslą).



9. „Lygiagreti estafetė“: trys arba keturios komandos sustoja prie galinės linijos. Pagal signalą pirmasis komandų žaidėjas bėga link priešingo krepšio, sustoja ir meta (trys galimybės mesti). Paima kamuolį ir grįžta. Kitas pradeda varyti kamuolį, kai grįžęs jį palietė. Laimi komanda, surinkusi daugiausiai taškų per nustatytą laiką. Mesti galima iš vietos, po vieno žingsnio (ir kitais būdais).
10. Varyti kamuolį nuo aikštės vidurio, pakeisti kryptį ir artėti prie krepšio iš dešinės ir iš kairės, kamuolį varyti dešine ir kaire ranka.
11. Varyti kamuolį nuo aikštės vidurio (angl. *self-passing*); metimas į krepšį (sustoti šuoliuku ir mesti, sustoti šuoliuku, žengti žingsnį ir mesti ir t. t.).
12. Varyti kamuolį nuo aikštės vidurio, posūkis ir metimas į krepšį.

13. Apjungti įvairius kamuolio varymo ir metimo į krepšį būdus, pradėti nuo galinės ir nuo vidurio linijos).
14. Varyti kamuolį (kartais keisti varymo pradžios būdą) ir mesti į krepšį.
15. Metimo po dvžingsnio technikos mokymas (priklausomai nuo vaikų amžiaus (žr. 18 lentelę).

I metodas

- Bėgti su kamuoliu, skaičiuoti „vienas, du“ ir iki „trys“ išmesti kamuolį aukštai į priekį arba virš virvutės, ištemptos tarp dviejų stulpelių, arba į zoną.
- Bėgti, paimiti kamuolį nuo žemės, mesti kamuolį iki suskaičiuota iki dviejų (visą laiką bėgti).
- Pradėti varyti kamuolį ir varyti jį iki ženklo ant grindų, nustoti varyti kamuolį, bėgti prie krepšio su kamuoliu ir mesti (nesvarbu, kad pradžioje vaikai žengia daugiau negu žingsnius ir laužo daug taisyklių).
- Tas pats pratimas, kamuolį baudos metimo linijoje laiko treneris.
- Varyti kamuolį ir atsirasti po krepšiu su skaičiumi „trys“ (iš dešinės ir kairės, dešine ir kaire puse).

II metodas

- Pradėti nuo krepšio, su kamuoliu žengti žingsnį ir mesti.
- Pradėti šiek tiek toliau nuo krepšio, varyti kamuolį, sustoti, žengti žingsnį ir mesti.
- Pradėti dar toliau nuo krepšio, varyti kamuolį, sustoti, žengti žingsnį ir mesti.
- Pradėti varyti kamuolį ir atakuoti krepšį.

III metodas

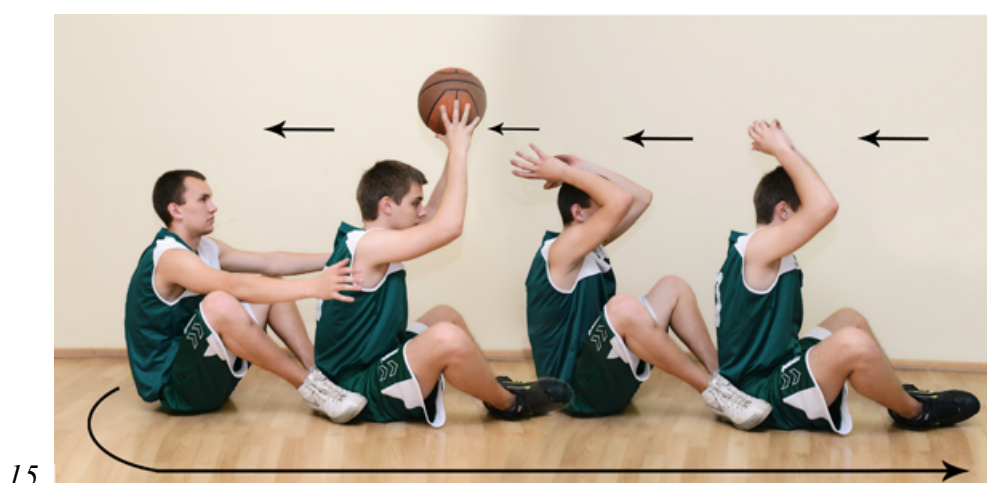
- Iš po krepšio, pakelti vieną kelį ir mesti (iš dešinės – dešinės kojos, iš kairės – kairės).
- Vieno žingsnio atstumu – žengti žingsnį į priekį ir mesti.
- Dviejų žingsnių atstumu – žengti du žingsnius ir mesti.
- Varyti kamuolį ir mesti su skaičiumi „trys“.

Perdavimas

Pratimai poroje, kiekvienas su kamuoliu; keistis kamuoliais (stovint, klūpant, sėdint, gulint ant pilvo). Tas pats trijų, keturių ir penkių žaidėjų grupėse.

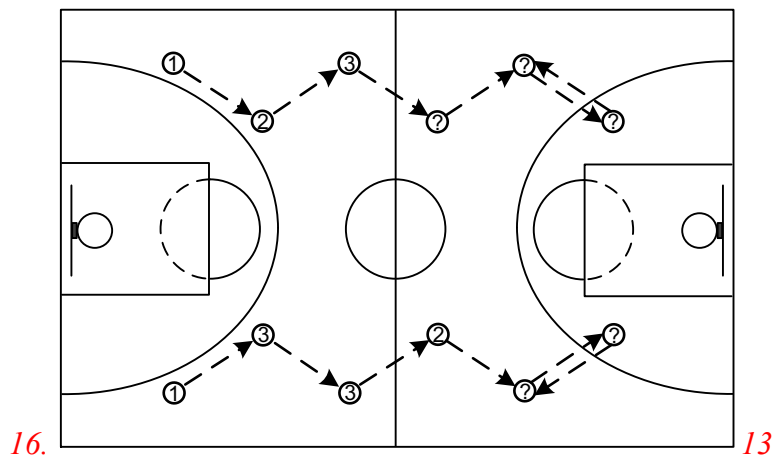
1. Poromis, žaidėjai greta, „aštuoniukė“ apie kojas, paskui keistis kamuoliais.
2. Poromis, kiekvienas su kamuoliu; perduoti kamuolį visais įmanomais būdais.

3. Tas pats trijų, keturių ir penkių žaidėjų grupėse.
4. Pratimai kaip aukščiau, tačiau palaipsniui mažinant kamuolių skaičių, kol du, trys ir penki vaikai turės vieną kamuolį: perdavimai; skaičiuoti kiek perdavimų galima atlikti per tam tikrą laiką.
5. Porinis pratimas (kamuolys kiekvienai porai): vienas iš porininkų vaikštinėdamas, perduoda kamuolį antrajam; pakartoti (tačiau be žingsniavimo klaidų!).
6. Tas pats pratimas dviejų, trijų, keturių ir penkių žaidėjų grupėse (einant ir bėgant).
7. Porinis pratimas, sustojus vienas prieš kitą: perdavimai, imituojantys metimą į krepšį.
8. Porinis pratimas, perdavimas į šoną (pakelti ranką, t. y. duoti ženklą partneriui dėl perdavimo; trauktis į šoną, kad pagauti kamuolį).
9. Porinis pratimas, žaidėjai greta: perduoti kamuolį viena ranka už nugaros.
10. Porinis pratimas, bėgti aplink aukštutinę zoną ir perduoti kamuolį, pagal signalą bėgti į kitą pusę.
11. Pasidalinti į dvi komandas (vienas kamuolys komandai); vaikai stovi eilėje. Pirmasis iš eilės ridena kamuolį atgal tarp kitų žaidėjų kojų. Paskutinis pagauna kamuolį ir varydamas kamuolį bėga į pradžią. Laimi komanda, sustojusi pirmine (pradine) tvarka.
12. Tas pats pratimas, sėdint.
13. Tas pats pratimas, kamuolį perduoti atgal, sukant liemenį (sėdint, stovint).
14. Žaidimas „Traukinys“: kaip ir ankstesniuose pratimuose, tačiau kamuolį reikia perduoti iš eilės galo į priekį, o paskutinis eilėje iš karto po perdavimo bėga į pradžią, kad kamuolys judėtų pirmyn. Laimi komanda, pirmoji pasiekusi pažymėtą vietą (žr. paveikslą).



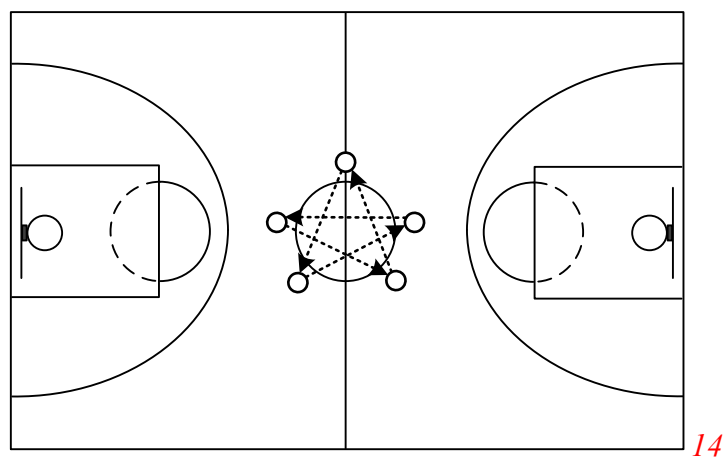
15.

- a. Perdavimas „Zigzagas“: dvi komandos sustoja kaip parodyta paveiksle (vienas kamuolys komandai). Pagal signalą vaikai perduoda kamuolį ir skaičiuoja kiek perdavimų galima atlikti per tam tikrą laiko tarpą.



17. (Patikslinti skaičius apskritimuose)

- a. Perdavimas „Žvaigždė“: vaikai sustoja kaip parodyta paveiksle (vienas kamuolys komandai). Pagal signalą prasideda kamuolio perdavimas. Laimi komanda, atlikusi daugiau perdavimų per nurodytą laiko tarpą. Draudžiama perduoti arčiausiai stovinčiam žaidėjui.

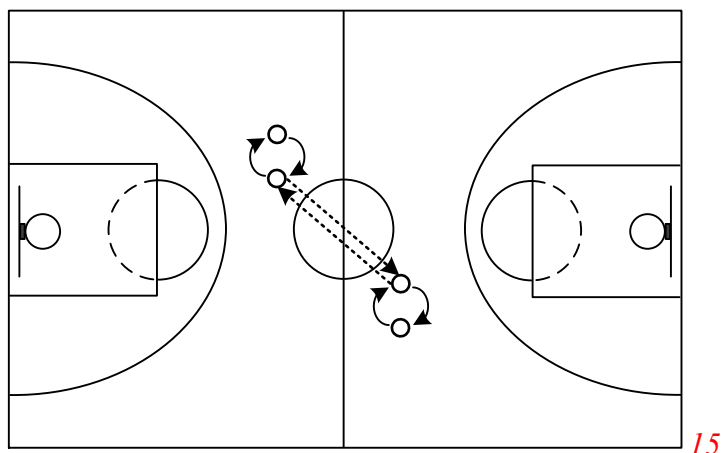


1. Perdavimas „Dvi žvaigždės“: kaip aukščiau, dvi komandos (su dviem kamuoliais, perduodamais tuo pat metu).

Perdavimas ir judesys:

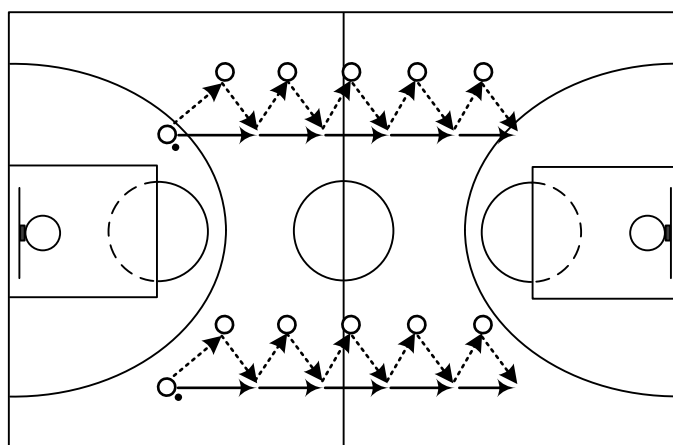
- dvi eilės viena prieš kitą, perduoti kamuolį ir pereiti į antros eilės galą;

- dvi eilės viena prieš kitą, perduoti kamuolį ir pereiti į savo eilės galą;
- „perduoti ir pabėgti“: (keturių žaidėjų grupėmis), perduoti kamuolį ir pasikeisti vietomis su antruoju žaidėju (žr. paveikslą);



15

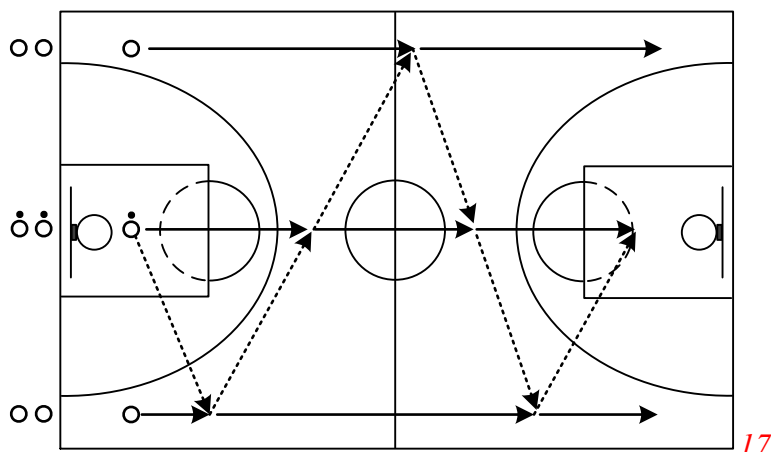
- vienas iš vaikų perduoda kamuolį prieš jį stovinčiam žaidėjui ir pasislenka, kad gautų kitą perdavimą (žr. paveikslą);



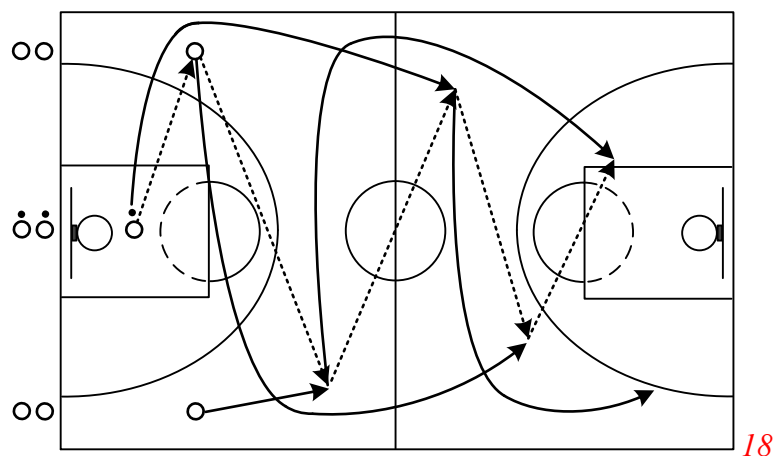
16

- vaikai stovi pagal aukštutinę zoną ir zonos viduje; kamuolį perduoti nuo linijos į zonos vidų (po perdavimo keistis vietomis);
 - kvadratu stovintys vaikai perduoda kamuolį ir keičia vietą (pagal arba prieš laikrodžio rodyklę), pagal signalą keičia kryptį;
 - kvadratu stovintys vaikai (su dviem kamuoliais) perduoda kamuolį kryžmai (pagal signalą keičia kryptį);
 - tas pats pratimas, po perdavimo keičiasi ėjimas.
1. Dvi eilės: perduoti kamuolį ir pasislinkti į kito žaidėjo pusę.
 2. Dvi eilės: perduoti kamuolį ir grįžti į savo eilės galą.

3. Dvi eilės: perduoti kamuolį ir pereiti į dešinę pusę; gavęs kamuolį žaidėjas jį perduoda ir pereina į kairę.
4. Progresyvus perdavimo judant pratimas („tik-tak“ pora, trejetas, ketvertas ir penketas):
 - poromis (vienas kamuolys porai): eiti šonu ir perduoti kamuolį;
 - poromis, tas pats pratimas, bėgant šonu;
 - poromis, bėgant perduoti kamuolį (pėdos nukreiptos pirmyn). Svarbu neperduoti kamuolio atgal arba pernelyg aukštai, per žemai, per greitai (vaikai privalo suprasti, kaip perduoti kamuolį iškart jį pagavus);
 - poromis, bėgti ir perduoti kamuolį visomis kryptimis.
5. Pratimai „tik-tak“ poromis, į kairę, į dešinę, aikštelės centre (pagal trenerio signalą keisti kryptį).
6. „Tik-tak“ poromis: skaičiuoti, kiek kartų pora žaidėjų gali perduoti kamuolį iki atbėga iki galinės linijos. Būtų gerai visus pratimus užbaigti metimu.
7. „Tik-tak“ poromis, su skirtingais objektais, išdėstytais per visą aikštelę (aikštelės matymo treniruotė).
8. Dvi eilės žaidėjų už galinės linijos, be kamuolio. Treneris meta arba ridena kamuolį į vaikų pusę. Po vieną iš eilės, t. y. pora, bėga pasiimti kamuolį. Žaidėjas pirmas pasiėmęs kamuolį, pradeda pratimą „tik-tak“ poroje (žr. paveikslą).
9. Ta pati progresyvi mokymo technika poroje („tik-tak“) trimis, keturiems ir penkiems žaidėjams (žr. paveikslą).
10. Perdavimas judant („tik-tak“) trejetais, su dviem kamuoliais.



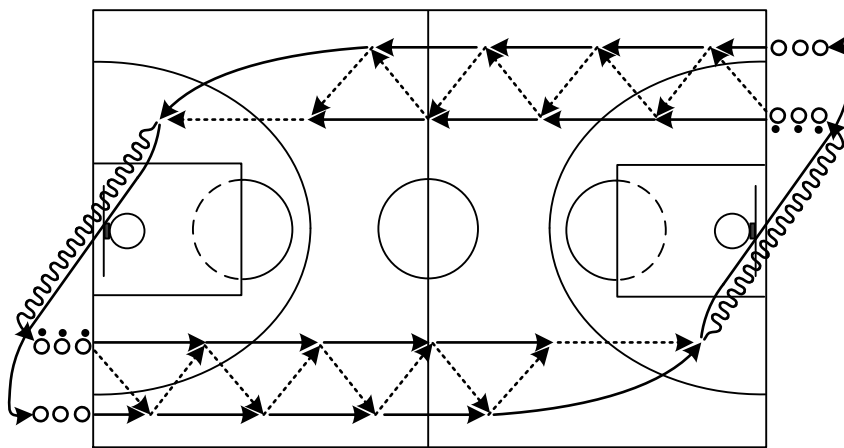
11. Judant poromis, trejetais, ketvertais ir penketais, perduoti kamuolį, pradedant nuo kamuolio paėmimo.
12. „Kryžminimas“ trejetais, ketvertais ir penketais (plačiai, glaustai, su varomu kamuoliu, žr. paveikslą).



18

Kamuolio varymas, perdavimas ir metimai į krepšį

1. Laisvai varyti kamuolį aikštelėje, pagal signalą keistis kamuoliu su kitu žaidėju ir toliau varyti kamuolį.
2. Porinis pratimas; vienas vaikas stovi žergtai ir išskėtęs rankas. Antrasis stovi per 3–4 metrus nuo jo. Pagal signalą vaikas su kamuoliu pradeda jį vatyti, eina po kolegos rankomis, aplink jį, varydamas kamuolį grįžta į savo vietą, sustoja, atlieka posūkį (pirmyn ir atgal), perduoda kamuolį stovinčiam vaikui, kuris kartoja pratimą.
3. Porinis pratimas; vienas vaikas su kamuoliu, antrasis per 3–4 metrus. Pirmasis pradeda varyti kamuolį, sustoja prieš antrąjį ir paduoda kamuolį jam į rankas. Dabar antrasis varo kamuolį, o pirmasis atatupstas eina į pradinę poziciją ir pratimas kartojamas.
4. Tas pats pratimas trise, keturiose, penkiese.
5. Porinis pratimas; kiekvienas vaikas turi kamuolį; muša kamuolį, o pagal instruktoriaus signalą keičiasi kamuoliais ir vietomis tuo pačiu metu; toliau muša kamuolį.
6. Tas pats pratimas trise, keturiose, penkiese.
7. Tas pats pratimas ir papildomai – eiti ir bėgti tarp eilių.
8. Porinis pratimas; vienas vaikas vienu metu varo du kamuolius, pagal signalą perduoda kitam vaikui, kuris tęsia kamuolių varymą. Tą patį pratimą galima atlikti judant (eiti, bėgti).
9. Progresyvos perdavimo judant schemas kartojimas („tik-tak“) grupėmis po du, tris, keturis, penkis žaidėjus, įtraukiant kamuolio varymą (atmušti, sustoti, perduoti). Reikia priminti vaikams, kad dešinėje pusėje turėtų mušti kamuolį dešiniąja ranka, o kairėje – kairiąja.
10. Estafetės: poroje ir trise varyti kamuolį, sustoti, pašokti, perduoti.



19

11. Tas pats kamuolio varymo pratimas, nesustojant.
12. Vaikai stovi keturiomis eilėmis, kiekviena aikštelės kampe, vienas kamuolys komandai.
Pagal signalą pirmasis kiekvienos komandos žaidėjas bėga, varydamas kamuolį į centro zoną; sustoja, apsisuka, perduoda kamuolį antrajam eilėje. Laimi komanda, kuri per nustatytą laiką atlieka daugiau perdavimų.
13. Tas pats pratimas, atliekamas į kairę pusę (judėjimas kairėn).
14. Tas pats pratimas, tik vaikas po sustojimo privalo perduoti kamuolį žaidėjui iš priešingos eilės ir turi eiti į tą eilę.
15. Perduoti kamuolį judant, poromis (varžytuvės ir mokymas).
16. Perduoti kamuolį judant, grupėse po tris, keturis ir penkis (į vieną pusę ir į abi puses).
17. Perduoti kamuolį ir judėti krepšio link poromis; metimas į krepšį.
18. Porinis pratimas; vienas žaidėjas meta, kitas paima kamuolį ir atiduoda pirmajam (po tris metimus, paskui keistis vietomis).
19. Tas pats pratimas, tik žaidėjas pasiėmęs kamuolį, perduoda jį antrajam, kuris pasitraukė į baudų metimo aikštelę (iš ten perduoda kamuolį).
20. Perduoti kamuolį dviejų, trijų, keturių ir penkių žaidėjų grupėse, pradedant nuo atšokusio nuo lentos arba trenerio mesto kamuolio pagavimo.
21. „Kryžminimas“ trejetais, ketvertais ir penketais į vieną pusę arba per dvi aikštelės puses.
22. Vaikai stovi dviem eilėmis už galinės linijos; vienas žaidėjas ridena kamuolį pirmyn, antrasis bėga, kad kamuolį paimti, perduoti jį pirmajam, kuris tuo metu jau yra aikštelėje; po to seka „perdavimas ir ėjimas prie krepšio“ (iš dešinės ir kairės, varant kamuolį dešine ir kaire ranka).
23. Judant perduoti kamuolį dviejų, trijų, keturių ir penkių žaidėjų grupėse, varyti kamuolį, sustoti šuoliuku, perduoti ir mesti į krepšį (visų tipų metimai iš įvairių vietų). Taip tęsiami pratimai, pradėti perdavimais judant poromis.

24. Perdavimai trejetui judant, pradėti nuo kamuolio priėmimo nuo lentos; perduoti žaidėjui bėgančiam per vidurį, kuris varosi kamuolį prie priešingo krepšio, sustoja ir perduoda „kertančiam“. Iš esmės tai greitas puolimas, padalinantis aikštelę į tris dalis (centras, dešinė ir kairė pusė).
25. Pratimas varyti, perduoti ir mesti į krepšį kamuolį su variantais:
- perduoti judant trise su dviem kamuoliais;
 - perduoti iš rankų į rankas, toliau varyti kamuolį;
 - varyti kamuolį, perduoti pagalbininkui, mesti į krepšį;
 - perduoti kitam žaidėjui, vaikštinėti paskui kamuolį, gauti perdavimą, perdavimas žaidėjui, priartėjusiam prie krepšio;
 - dvi eilės ties centro linija, perduoti žaidėjui, praeiti greta jo, gauti kamuolį, varyti jį link krepšio, perduoti kamuolį "kertančiam".
26. „Keturi kampai“: vaikai keturiuose aikštės kampuose (du kamuoliai). Pagal signalą du vaikai su kamuoliais varosi kamuolį priešingo krepšio link, iki vidurio linijos centro, sustoja, perduoda ir eina po krepšiu, kad gautų perduodamą kamuolį ir mestų į krepšį. Tai galima daryti iš kairės ir dešinės pusės, dešine ir kaire ranka.
27. Sujungti įvairius kamuolio varymo, perdavimo ir metimo į krepšį būdus; perduoti, varyti kamuolį ir mesti; mesti, varyti kamuolį ir perduoti ir t.t. Sujungtą kamuolio varymą, perdavimą ir metimą reikia vaikams pateikti tokiu būdu kad suprastų šių veiksmų reikšmę ir žinotų, kada jų imtis bei mokėtų pasirinkti tinkamiausią sprendimą.

Kaip matome, mažojo krepšinio treniruočių metu galima atlikti daug įvairių ir žaismingų pratimų.

Gynyba ir gynyba kartu su kamuolio varymu, perdavimu ir metimu į krepšį

Žaidimo metu komanda kartą ginasi, kitą kartą puola. Taigi žaidėjas su kamuoliu privalo kamuolį ginti (žinodamas ir suvokdamas savo kūno judesius, kamuolio valdymo taisykles, erdvę, laiką ir t. t.). Jeigu priešininkas atėmė kamuolį, komanda privalo mokėti jį atkovoti (be asmeninių pražangų) ir apginti savo krepšį.

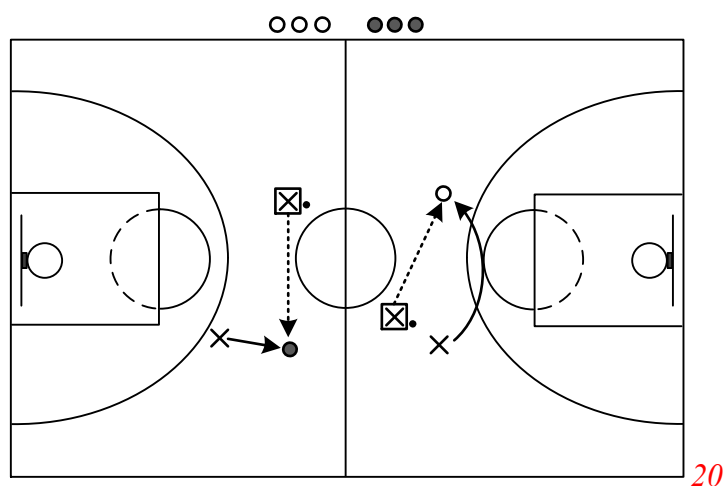
Šie reikalavimai vaikams nėra savaime suprantami, todėl treneris privalo siūlyti įvairius pratimus ir derinukus, kurie motyvuoja ir padeda suprasti, kad:

- reikia ginti kamuolį;
- jeigu dengi žaidėją su kamuoliu, reikia padaryti daugiau, ne vien tik bandyti kamuolį atimti;
- jeigu dengi žaidėją be kamuolio, reikia sutrukdyti jam kamuolį gauti (vietoje to vaikai bėga prie kamuolio).

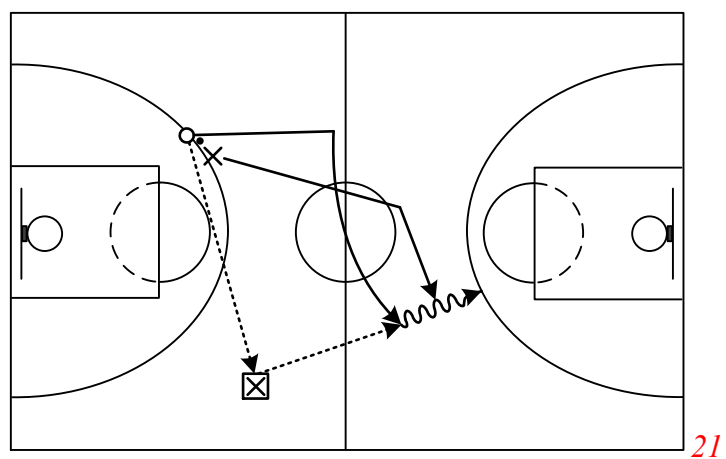
Taip pat yra svarbu, kad vaikai suprastų, kurį krepšį jie gina ir kurį puola.

1. Žaidimas 1 prieš 1, kiekvienas su kamuoliu; bandymas paliesti priešininko pečius, kojas, kamuolį ir pan. (laimi tas, kuris surenka nustatytą skaičių taškų).
2. Tą patį žaidimą gali žaisti grupė – 3, 4 ir 5 žaidėjai (žaidimas pasunkėja: reikia matyti iš toli, svarbi koordinacija ir t. t.).
3. Tą patį žaidimą galima žaisti „kiekvienas už save“ visoje aikštelėje (kas praranda kamuolį, iškrenta, jeigu kamuolys užribyje, žaidėjas iškrenta ir pan.)
4. Žaidimas „Uodega“ (skarelė už nugaros, užkišta už kelnių). Iškrenta žaidėjas, pametęs „uodegą“.
5. Žaidimas poromis; vienas vaikas turi kamuolį (puolėjas) o antrasis (gynėjas) stengiasi jį atimti (pradėti pagal signalą).
6. Tas pats aikštelės zonų apskritimuose. Iškrenta tas, kuris išeina už rato kamuolio valdymas, kamuolio apsauga varymo metu).
7. Žaidimas poromis; vienas vaikas varo du kamuolius, antrasis stengiasi juos atimti.
8. Žaidimas poromis; teisėjo metimas: pagal signalą žaidėjai stengiasi pagauti kamuolį. Kamuolį pagavęs vaikas yra puolėjas, antrasis gina. Matuojamas laikotarpis, laikas per kurį puolėjas turėjo kamuolį.
9. Tas pats žaidimas nuo aikštės vidurio, nuo galinės linijos, nuo krepšio. Vaikas su kamuoliu privalo stengtis greitai atlikti metimą.
10. Žaidimas, kai paduodama nuo šoninės/galinės linijos (vienas paduoda, vienas gynėjas ir vienas puolėjas); puolėjas stengiasi pasprukti nuo gynėjo (šis stengiasi sutrukdyti perdavimą); jeigu tai pavyksta, priima perdavimą ir stengiasi įmesti į krepšį (toliau keitimas).

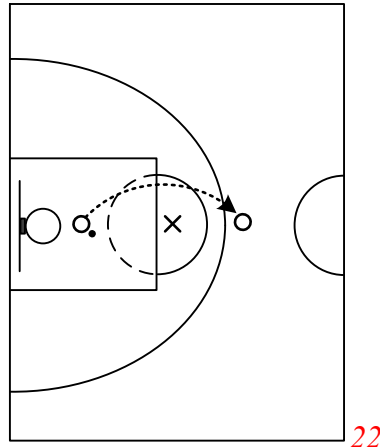
11. Žaidimas 1 prieš 1, kamuolį paduoda treneris (žr. paveikslą).



- vaikai padalinti į dvi komandas, turi numerius. Nustatomas atakų ir kontratakų skaičius (arba laikas kiekvienai porai);
- treneris teisėjauja, nekreipia dėmesio į jaunesnių vaikų pražangas, negali švilpti, tik balsu daro pastabas dėl nusižengimų ir pan.;
- vėliau žaidimas 1 prieš 1 tampa drausmingesnis, žaidėjų judesiai tikslingesni (treneris moko vaikus, koks yra skirtumas tarp metančio ir kamuolį varančio žaidėjo pražangų, žaidėjų pozicijos baudų metimo metu ir pan.).

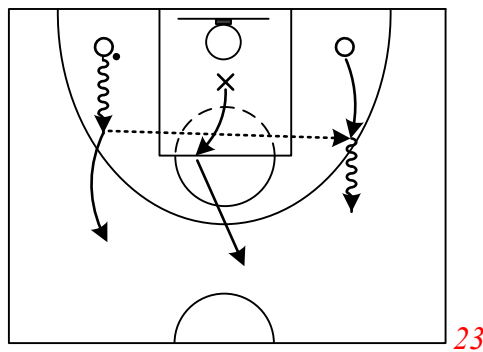


- laimi komanda, įmetusi daugiau kamuolių per nustatytą laiką.
12. Žaidimas 1 prieš 1 visoje aikštelėje, su trenerio pagalba, kuris įsikiša, kai vaikas turi kokių sunkumų, pvz., išmesti kamuolį nuo šoninės, galinės linijos ir pan.
 13. Žaidimas 1 prieš 1 nuo galinės linijos (perduoti kamuolį į rankas, ridenti kamuolį, atmušti kamuolį į grindis, teisėjo metimas). Treneris pataria puolėjui, kur jam stoti, kokia ranka naudotis, nurodo gynybai ką daryti.
 14. Žaidimas 2 prieš 1 stovint (žr. paveikslą).



15. Žaidimas 2 prieš 1 judant (žr. paveikslą).

16. Mažosios varžybos 2 prieš 2 prasideda nuo teisėjo metimo (anksčiau reikia atlikti visus pratimus, susijusius su teisėjo metimu). Vaikai privalo būti labai motyvuoti ir siekti rezultatų.



17. Mažosios varžybos 2 prieš 2 visoje aikštelėje, teisėjas išmeta kamuolį. Vaikai padalinti į dvi komandas. Laimi ta komanda, kuri laimi daugiausiai taškų arba daugiausiai taškų per nustatytą laiką.

18. Žaidimas 2 prieš 2 su trenerio pagalba.

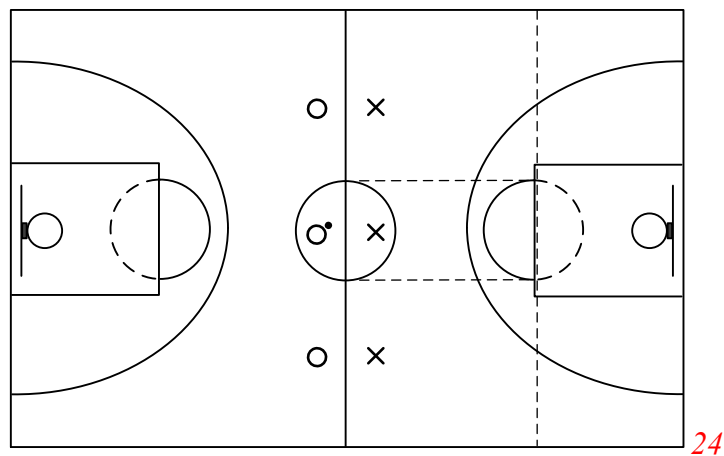
19. Žaidimas 3 prieš 3 (tai 6–7 metų vaikų paskutinis treniruočių tikslas). Tai magiškos kūrybos akimirkos, pasirinkimas ir žaidimas. Iš pradžių vaikai nelabai dažnai perduoda kamuolį, visi bėga prie kamuolio, visą laiką varo kamuolį. Treneris privalo būti kantrus. Technines taisykles vaikai išmoka žaidimo metu.

20. Žaidimas 3 prieš 3, be kamuolio varymo. Komanda negali mesti į krepšį, iki neatliko tam tikro skaičiaus perdavimų.

21. Tas pats pratimas, skirtumas tik tas, kad komanda negali mesti į krepšį, iki visi komandos nariai nepalietė kamuolio.

22. Žaidimas 3 prieš 3 su trenerio pagalba.

23. Žaidimas 3 prieš 0 iki 3 prieš 3; palaipsniui įtraukti vieną, du, tris gynėjus (situacijos su mažesniu žaidėjų skaičiumi).
24. Žaidimas 1 prieš 1 be kamuolio; vaikai stovi eilėmis: bandymai atimti iš gynėjo kamuolį toje vietoje.
25. Tas pats žaidimas, varant kamuolį ir metant į krepšį.
26. Žaidimas 3 prieš 3 „koridoriuje“. Išskirti tris koridorius ties baudų metimo linija (žr. paveikslą): trys žaidėjai privalo judėti savo koridoriu, tačiau žemiau baudų metimo linijos gali judėti laisvai (pabėgti nuo dengimo, kirsti). Mažosios varžybos ribojamos taškų skaičiumi arba laiku.



27. Žaidimas 3 prieš 3 po krepšiu. Aikštelės plotas padalintas į tris dalis, kiekvienoje po vieną žaidėją. Puolėjas juda tokiu būdu, kad gautų perdavimą. Jeigu žaidėjas gauna kamuolį ne savo lauke, gali varyti jį arčiau krepšio arba mesti, arba perduoti treneriui ir kirsti po krepšiu. Treneris gali visą laiką keisti savo vietą aikštelėje ir perduoti kamuolį skirtingais būdais. Iš pradžių žaidėjai daugiausiai juda jiems priskirtame plote (paskui gali keisti vietą). Palaipsniui, ruošiant vaikus sudėtingesniai žaidimui 3 prieš 3, gynėjų judesiai tobulėja.
28. Žaidimas 3 prieš 3 visoje aikštelėje.
29. Pastoviai treniruoti derinius:
 - perduoti judant į priekį poromis ir grįžti (1 prieš 1);
 - perduoti judant į priekį trejetais ir grįžti (2 prieš 1);
 - perduoti judant į priekį trejetais ir grįžti (1 prieš 2).
30. Perduoti kamuolį, poromis einant po krepšiu iš skirtingų vietų (be gynybos ir su gynyba).
31. Perdavimas, trejetui įeinant po krepšiu iš skirtingų vietų (be gynybos ir su gynyba).
32. Mažosios varžybos 4 prieš 4 visoje aikštelėje: panašiai kaip žaidžiant 2 prieš 2 ir 3 prieš 3.

33. Žaidimas nuo 4 prieš 0 iki 4 prieš 4, pastoviai didinti gynėjų skaičių.
34. Žaidimas 4 prieš 0 po krepšiu: tas pats mokomasis tikslas, kaip ir žaidžiant 3 prieš 3 (išskyrus centrą, dešinįjį kairįjį sparną).
35. Pastoviai praktikuoti derinius:
 - perduoti judant į priekį ketvertais ir grįžti (2 prieš 2);
 - perduoti judant į priekį ketvertais ir grįžti (3 prieš 1).
36. Mažosios varžybos 5 prieš 5 visoje aikštelėje. 8–9 metų vaikų galutinis mokymo tikslas. Įvaldyta ataka ir kontrataka. Apribojimai: laikas arba surinkti taškai.
37. Mažosios varžybos 5 prieš 5 be varomo kamuolio.
38. Žaidimas nuo 5 prieš 0 iki 5 prieš 5, palaipsniui didinti gynėjų skaičių.
39. Žaidimas 5 prieš 0 prie krepšio: tas pats mokomasis tikslas, kaip anksčiau (pirmiausia be gynybos, paskui pasyvi gynyba, toliau aktyvi gynyba).
40. Pastoviai praktikuoti derinius:
 - perduoti judant į priekį penketais ir grįžti (3 prieš 2);
 - perduoti judant į priekį penketais ir grįžti (2 prieš 3).
41. Perdavimai judant penketais „koridoriuose“.
42. Žaidimas nuo 5 prieš 0 iki 5 prieš 5 „koridoriuje“; palaipsniui įtraukti gynėjus, aukščiau nurodyta tvarka.
43. Žaidimas 5 prieš 5 prie krepšio, pakaitomis puolimas–gynyba.
44. Žaidimas 5 prieš 5, puolimo prielaidos:
 - puolėjas privalo varyti kamuolį link krepšio, jeigu prieš jį nėra gynėjo;
 - puolėjas privalo mesti į krepšį, jeigu jis arti krepšio ir prieš jį nėra gynėjų;
 - jeigu prieš puolėją stovi gynėjas, pirmasis privalo jį nugalėti (varydamas kamuolį 1 prieš 1 ir mesdamas į krepšį);
 - jeigu puolėjas negali nugalėti gynėjo, privalo perduoti kamuolį komandos žaidėjui, kuris neuždengtas (išsilaisvino nuo gynėjo) ir kirsti arba keistis vietomis su kitu žaidėju;
 - jeigu žaidėjas su kamuoliu pakliuvo į sunkią situaciją ir negali perduoti kamuolio, kitas žaidėjas privalo jam padėti (paimti kamuolį iš rankų);
 - kertant po krepšiu, svarbu aplenkti gynėją;
 - žaidėjas be kamuolio, kurio vardą pasakė žaidėjas su kamuoliu, privalo išsilaisvinti nuo gynėjo ir priimti perdavimą (eiti prie krepšio).
45. Žaidimas 5 prieš 5, gynybos prielaidos:
 - svarbu dengti puolėją, esantį priešais žaidėją su kamuoliu;
 - negalima leisti, kad kertantis žaidėjas bėgtų priekyje;

- puolėjas niekada neturi turėti galimybės lengvai mesti į krepšį;
- siek paimti kamuolį po kiekvieno puolėjo metimo;
- spausk puolėją su kamuoliu.

46. Žaidimas 5 prieš 5, puolimo idėjos:

- naudoti 1 prieš 1;
- perduoti ir įbėgti po krepšiu (poromis): iš pradžių, jei kirtęs žaidėjas negauna kamuolio, grįžta į savo vietą ir vėliau keičiasi vietomis;
- perduoti ir eiti prie krepšio trejetais;
- perduoti ir atsitraukti;
- šoniniai žaidėjai gali keistis vietomis;
- visada greitas puolimas.

1.4. PAVYZDINĖS TRENIRUOČIŲ PROGRAMOS

Šios pavyzdinės programos yra pasiūlymo formos, skirtos vaikams jaunimui, besitreniruojantiems žaisti mažąjį krepšinį. Šie pavyzdžiai yra progresyvios žaidimo mokymo metodologijos dalis.

6–7 metų žaidėjai

Pirmoji pavyzdinė programa

- Pratimai: derinukai su kamuoliu ir kitais rekvizitais, lavinantys žinias apie kūną, plokštumą, erdvę, laiką ir pan.
- Deriniai ir žaidimai, mokytis varyti kamuolį:
 - „Jurgelis meistrelis“;
 - „Mašinos“;
 - „Žvejys“;
 - „Vilkas ir avelės“;
 - „Gaudynės“;
 - „1–2–3 startas“;
 - įvairios estafetės.
- Žaidimai treniruotės pabaigoje (paimti kamuolį, jūrų mūšis, vėliavos ėmimas).

Antroji pavyzdinė programa

- Žaidimo su kamuoliu ir kitais daiktais pratimai, lavinantys koordinaciją, pusiausvyrą, ritmo pojūtį ir t. t.
- Kamuolio varymo pratimų tęsinys, įjungiant kitus žaidimo elementus, pagal progresyvinio mokymo metodiką.
- Metimo į krepšį mokymas – individualiai ir komandų varžybose.
- Sujungti kamuolio varymą ir metimus į krepšį su kitais žaidimo elementais.
- Baigiamieji žaidimai.

Trečioji pavyzdinė programa

- Pratimai su kamuoliu ir kitais rekvizitais (fizinis lavinimas).
- Daugiau kamuolio varymo, metimo į krepšį pratimų, taip pat: varyti kamuolį ir mesti į krepšį, varžytuvės aikštelėje, žaidimai.
- Kamuolio perdavimo mokymas – pirmoji kolektyvinio darbo forma (varžytuvės dvejetais, kiekvienam po kamuolį, vėliau vienas kamuolys porai, estafetės ir t. t.).
- Užduotys, kuriose sujungtas kamuolio varymas, perdavimas ir metimas į krepšį.
- Baigiamasis žaidimas (metimo į krepšį varžytuvės, treniruočių derinukai, estafetės).

Ketvirtoji pavyzdinė programa

- Pratimai – derinukai su kamuoliu, po vieną ir poromis (formos ugdymas).
- Daugiau darbo prie kamuolio varymo, metimų į krepšį, perdavimų, gynybos, kartu su varžytuvėmis aikštelėje.
- Gynybos mokymas (kamuolio apsauga, krepšio gynyba).
- Mažosios varžybos 1 prieš 1 visoje aikštelėje.

8–9 metų žaidėjai

Pirmoji pavyzdinė programa

- Derinių su kamuoliu pratimai – vietoje, judant, poromis, trejetais, grupėje ir t. t.
- Žaidimo pratimas – varyti kamuolį ir mesti į krepšį.
- Žaidimo pratimas – perduoti kamuolį ir mesti į krepšį.
- Derinių pratimas 1 prieš 1.
- Derinių pratimas 1 prieš 1 su pagalba.
- Mažosios varžybos 2 prieš 2 visoje aikštelėje.

Antroji pavyzdinė programa

- Derinių su kamuoliu pratimai.
- Derinių pratimai – varyti kamuolį ir mesti į krepšį.
- Metimai į krepšį – varžytuvės, individualios ir grupinės varžytuvės.
- Perdavimas judant („tik-tak“ poromis ir trejetais).
- Žaidimas 1 prieš 1 visoje aikštelėje, vienoje aikštelės pusėje, po krepšiu.
- Mažosios varžybos 3 prieš 3 visoje aikštelėje.

Trečioji pavyzdinė programa

- Bet kuris žaidimas, penkios minutės (varyti kamuolį arba mesti į krepšį).
- Žaidimas varant kamuolį (pabėgimas ir vijimas, keturi kampai, trys zonos, estafetė).
- Žaidimai metant į krepšį (individualiai iš skirtingų vietų ir grupėje; taškų skaičiavimas).
- Derinių pratimai – kamuolio varymas, perdavimas, metimas į krepšį ir gynyba.
- Mažosios varžybos 1 prieš 1, 1 prieš 1 su pagalba, 2 prieš 2, 2 prieš 2 su pagalba, 3 prieš 3 pagal pasirinkimą.

Ketvirtoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės žaidimų.
- Kamuolio varymo, metimo mokymas, kamuolio varymas su metimais į krepšį.
- Perdavimo judant pratimai (į vieną ir kitą pusę).
- Žaidimai nuo 1 prieš 1 iki 3 prieš 3.
- Žaidimas 5 prieš 5 visoje aikštelėje, improvizacija (neskiriamos individualios užduotys).

Penktoji pavyzdinė programa

- Pratimai, susiję su kamuolio valdymu.
- Pratimai visoje aikštelėje, 1 prieš 1, 2 prieš 2, 3 prieš 3.
- Pratimai, kai reikia išsilaisvinti nuo gynėjo, žaidimas su kamuolio padavimu nuo šoninės, galinės linijos, teisėjo metimas.
- 3 prieš 3 „koridoriuose“, 3 prieš 3 prie krepšio.
- Žaidimas 5 prieš 5.

Šeštoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės laisvo žaidimo.
- Kamuolio varymo, metimo į krepšį pratimai.
- Žaidimas su skirtingu žaidėjų skaičiumi.
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3.
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3, nevarant kamuolio.
- Laisvas žaidimas 5 prieš 5.

10–11–12 metų žaidėjai

Pirmoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės laisvo žaidimo.
- Derinukų su kamuoliu pratimai.
- Pratimai – kamuolio varymas ir metimai į krepšį (mokymas ir varžytuvės).
- Kamuolio perdavimo pratimai (analizė ir varžytuvės).
- Pratimai – kamuolio varymas, perdavimas ir metimai į krepšį (grupėmis po 2, 3, 4 ir 5 žaidėjus).
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3.
- Mokymas – žaidimas 5 prieš 5 prie krepšio.
- Žaidimas 5 prieš 5 visoje aikštelėje (įmesti kamuolį ir eiti į aikštelę).

Antroji pavyzdinė programa

- Penkios minutės žaidimų.
- Kamuolio valdymo pratimai, po vieną ir poromis.
- Varyti kamuolį keičiant ranką, grįžtant, keičiant kamuolio varymo kryptį ir tempą, apsisukimai ir t. t.).
- Metimas pašokant, žingsnis ir metimas.
- Perdavimas – žaidimas su priešininkais (2 prieš 1, 3 prieš 2 ir pan.).
- Mažosios varžybos 5 prieš 5.

Trečioji pavyzdinė programa

- Penkios minutės žaidimų.
- Kamuolio valdymo pratimai.
- Pratimai – kamuolio varymas, metimas, perdavimas ir jų kombinacijos.
- Gynybos pratimai.
- Žaidimas, keičiantis žaidėjų skaičiui nuo 1 prieš 1 iki 3 prieš 3.
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3, pereinant į žaidimą 3 prieš 3 „koridoriuose“.
- Laisvas žaidimas 5 prieš 5, pereinant prie organizuoto žaidimo 5 prieš 5.
- Mažosios varžybos 5 prieš 5 (ribotas laikas arba taškų skaičius).

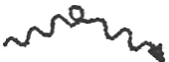
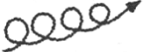
13 IR 14 METŲ ŽAIDĖJŲ TRENIRUOTĖS

- 1 treniruotė Kamuolio varymo technikos mokymas
- 2 treniruotė Perdavimų technika ir individuali taktika
- 3 treniruotė Pagrindinių greito puolimo elementų pratimai
- 4 treniruotė Pagrindiniai gynybos elementai
- 5 treniruotė Užtvaros statymo pratimai
- 6 treniruotė Greito puolimo pratimai
- 7 treniruotė Gynybos pratimai
- 8 treniruotė Dengimo mokymas
- 9 treniruotė Gynybos pratimai
- 10 treniruotė Greito puolimo ir pozicinio puolimo su užtvaromis treniruotė
- 11 treniruotė Klaidinimo pagrindai, užtvaros ir nepalanki situacija
- 12 treniruotė Gynybos užduotys: užtvara, kamuolio paėmimas nuo lentos, dviejų gynėjų gynyba ir komandos pozicija
- 13 treniruotė Perdavimo technikos mokymas
- 14 treniruotė Perdavimo technikos mokymo tęsinys (sustojimas ir apsisukimas). Gynyba: atstumas ir pozicija
- 15 treniruotė Greito organizuoto puolimo elementai
- 16 treniruotė Gynybos elementų treniruotė
- 17 treniruotė Judėjimas aikštelėje ir greito puolimo treniruotė
- 18 treniruotė Gynybinė pozicija
- 19 treniruotė Pagrindinių greito puolimo elementų mokymas
- 20 treniruotė Gynyba ir užtvaros (angl. *flashing*)
- 21 treniruotė Bendradarbiavimas puolant
- 22 treniruotė Greito puolimo treniruotė; pratimai su varžytuvėmis
- 23 treniruotė Perėjimas nuo puolimo į gynybą ir atvirkščiai
- 24 treniruotė Greitas puolimas ir pratimai su varžytuvėmis

PATARIMAI DĖL MOKYMO METODIKOS

- Užmiršk taktiką iki to laiko, kol žaidėjai išmoks žaidimo techniką, nes taktika be technikos nelabai veiksminga.
- Visada reikalauk visiško pasišventimo, didelės koncentracijos ir drausmės.
- Mokymas prasideda nuo paprastų užduočių; paskui reikia palaipsniui pereiti prie sunkesnių dalykų.
- Treniruotės metu reikia išryškinti žaidimo technikos detales, o paskui tikrinti kaip žaidėjai jas įvaldė.
- 25 procentus kiekvienos treniruotės gali sudaryti nauji elementai.
- Gynybos ir puolimo reikia mokytis lygiagrečiai.
- Pratimai iš pradžių atliekami mažoje erdvėje, kuri palaipsniui didinama.
- Galima įtakoti greitį, jeigu didinant erdvę trumpinamas laikas.
- Aukšti žaidėjai privalo atlikti tuos pačius pratimus, kaip ir žemi, nes reikia mokytis technikos pagrindų.
- Individualiai gynybai reikia skirti ypatingą dėmesį.
- Reikia primygtinai treniruoti sustojimus ir posūkius (apsisukimus).
- Pabrėžk viso kūno koordinacijos, kojų, rankų pozicijos esmę.
- Trejopas pavojus (žaidėjas pasiruošęs mesti kamuolį į krepšį, pasiruošęs varyti kamuolį arba jį perduoti) yra būtinas puolamojo žaidimo elementas.
- Draugiškų varžybų proga reikalauk greito žaidimo, paprastų veiksmų, kuriuos atliktų du arba trys žaidėjai.
- Būk įtikimas, kai kritikuoji ir gerai girdimas, kai remi žaidėjus.
- Leisk žaidėjams užduoti klausimus, jei jie ko nors nesupranta.
- Tavo aiškinimai turi būti suprantami ir turiningi, dalykiški.
- Palaikyk savo ir savo žaidėjų didelio lygio koncentraciją.
- Reikalauk iš žaidėjų sąmoningai vykdyti užduotį.
- Neužmiršk: geros varžybos – sunkaus darbo treniruotėse išdava tiek intelektualine, tiek fizine prasme.
- „Per jėgą“ neieškok talentingų vaikų, jie patys pasirodo, jei kruopščiai su jais dirbi.

2 lentelė. Šio skyriaus paveikslų sutartiniai ženklai

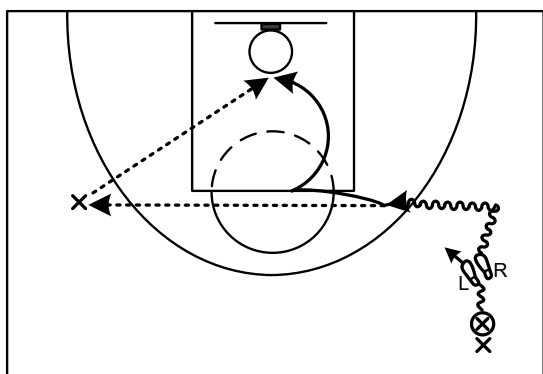
	žaidėjas su kamuoliu
	puolėjas be kamuolio
	treneris
	treneris su kamuoliu
	gynėjas
	nauja gynėjo pozicija
	puolėjo judėjimas be kamuolio
	gynėjo judėjimas
	perdavimas
	kamuolio varymas
	sustojimas vienu taktu
	sustojimas dviem taktais
	koja, kuria remiasi varantis kamuolį
	posūkis
	kamuolio skrydis
	metimas pašokus
	trumpas ir po jo sekantis ilgas žingsnis (puolimas)
	apgaulingas metimas
	žingsnis į priekį
	kamuolio perdavimas iš rankų į rankas
	užtvara

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimas, judant su kamuoliu (10 minučių).
- varyti kamuolį, atlikti apgaulingą judesį kairiąja koja, apsisukus tęsti varymą, dešine ranka perduoti kitam žaidėjui, eiti prie krepšio ir priimti kamuolį. Atlikti aikštelės kairėje ir dešinėje (1 pav.).
- Puolėjas varo kamuolį, keisdamas ranką, kai keičia kryptį; du dideli žingsniai, perdavimas ir ėjimas po krepšiu, kad priimti „grįžtamąjį“ perdavimą. Gynyba laisva. Perduodantis kamuolį yra „trejopo pavojaus“ pozicijoje iki perduoda kamuolį (2 pav.).
- Treneriui išmetus kamuolį, sustoti, dviem taktais apsisukti atgal ant kairės kojos ir žvalgyti kairę pusę po krypties keitimo žingsnio. Atlikti tą patį kita koja ir iš kitos pusės (3 pav.).
- Kamuolį varyti pirmyn ir atgal, taikant taisyklę, kad kamuolys mušamas tuo momentu, kai remiamasi koja, atitinkančia ranką, kuria kamuolys mušamas, padidinti greitį, einant pro priešininką (žvalgyba, 4 pav.).
- Varyti kamuolį kaire ranka į vidurį, sustoti ant dešinės kojos, mažas žingsnelis kaire koja, perduoti kamuolį nuo kairiojo peties žaidėjui iš kitos linijos (skaiciuojant prieš laikrodžio rodyklę). Perduodantis eina į tos eilės galą (atlikti dviem kryptimis) (5 pav.).
- Žaidimas 1 prieš 1 vienoje aikštės pusėje; kamuolį pradėti varyti ranka, esančia toliau nuo gynėjo, kryžminių žingsniu, su apsisukimų kombinacija ant vienos kojos pirmyn ir atgal. Gynėjai nesistengia perimti kamuolį, tačiau juda už puolėjo teisinga gynybine pozicija.
- Baudos metimai: du kartus iš eilės, pataikyti į krepšį.

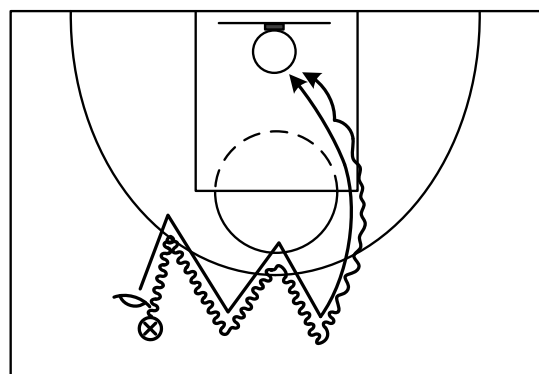
PASTABOS

- Kamuolį varyti į kamuolį nežiūrint.
- Privaloma kamuolį varyti dešine ranka, kai judama į dešinę pusę ir atvirkščiai.
- Kamuolį pradėti varyti geriau silpnesne ranka, kad būtų pasaugota stipresnė (sunkesnei užduočiai).
- Kamuolį reikia varyti ranka, esančia toliau nuo priešininko.



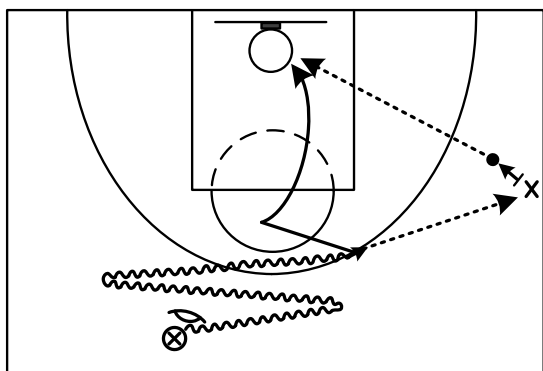
1 pav.

15 min.



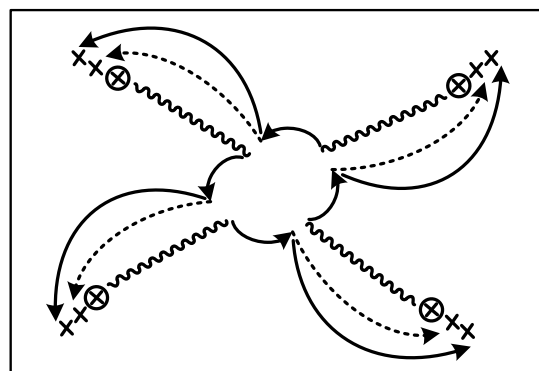
4 pav.

20 min.



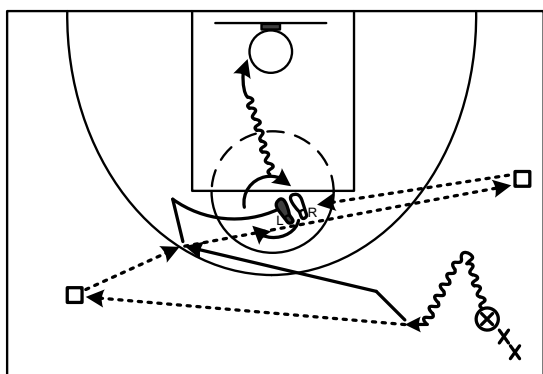
2 pav.

15 min.



5 pav.

15 min.



3 pav.

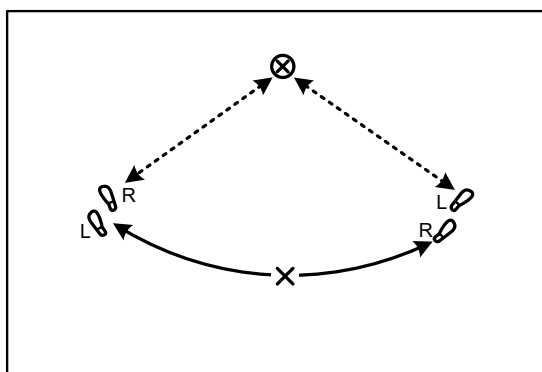
20 min.

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Pagauti kamuolį sustojant dviem taktais ir perduoti atgal viena ranka nuo peties (6 pav.).
- Po perdavimo treneriui, pagauti kamuolį sustojant dviem taktais, paskui apsisukti ant kulno atgal ir perduoti treneriui; užbaigti po perdavimo einant po krepšiu ir metant po dviejų taktų (7 pav.).
- Pabėgti nuo dengimo, siekiant priimti perdavimą – judėti trikampiui su dviem kamuoliais (8 pav.).
- Perduoti kamuolį viena ranka ir pajudėti iš vietos (9 pav.).
- Žaidimas 2 prieš 2 vienoje aikštelės pusėje, perduoti kamuolį po apsisukimo ant vienos kojos, kirsti po grįžtamojo perdavimo, baigti veiksmą nemušant kamuolio (20 minučių).
- Rinktis tinkamą perdavimo momentą, kai gynėjas artėja iš priekio, toliau perduoti kamuolį apsisukus ant kojos atgal ir kirsti, tikintis gauti grįžtamąjį perdavimą, laisva gynyba (10 pav.).
- Mesti pašokus po perdavimo ir sustoti vienu taktu (11 pav.).
- Baudų metimas: du kartus iš eilės pataikyti į krepšį.

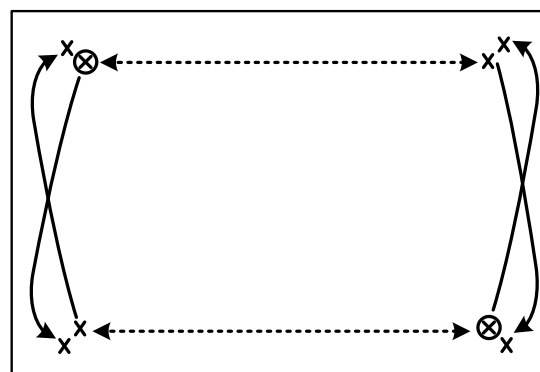
PASTABOS

- Svarbu – pusiausvyra sustojus dviem taktais ir perduodant kamuolį.
- Sukantis atgal, saugok kamuolį alkūne, pakelta iki peties.
- Visi perdavimai turi būti stiprūs ir pagal tiesę.



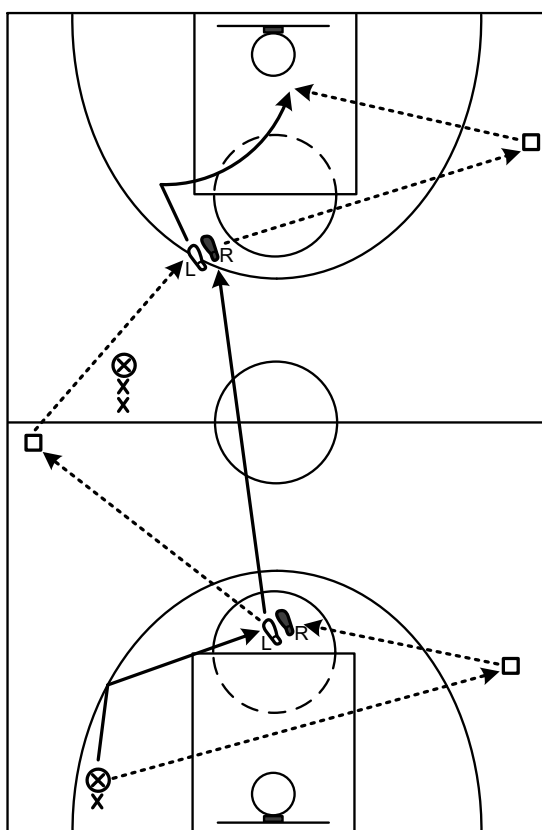
6 pav.

10 min.



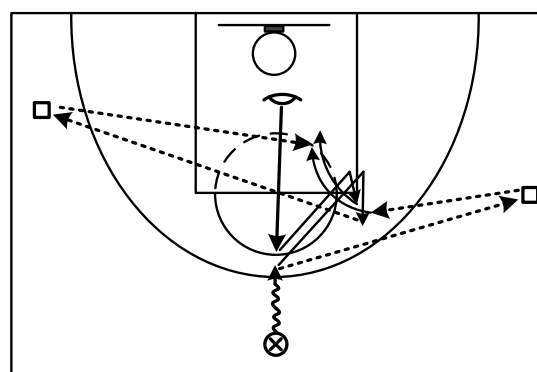
9 pav.

10 min.



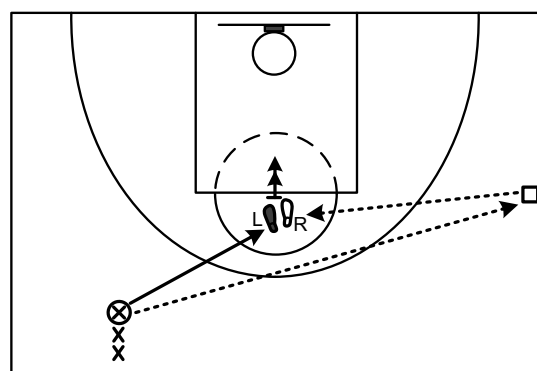
7 pav.

15 min.



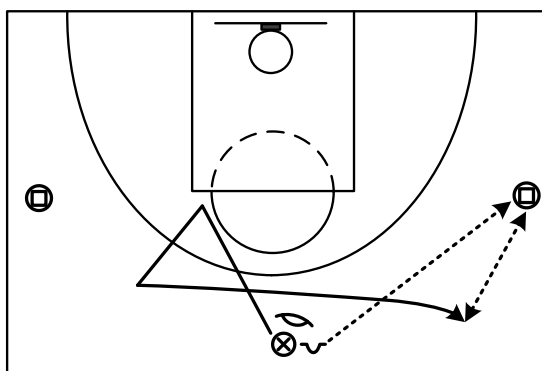
10 pav.

20 min.



11 pav.

10 min.



8 pav.

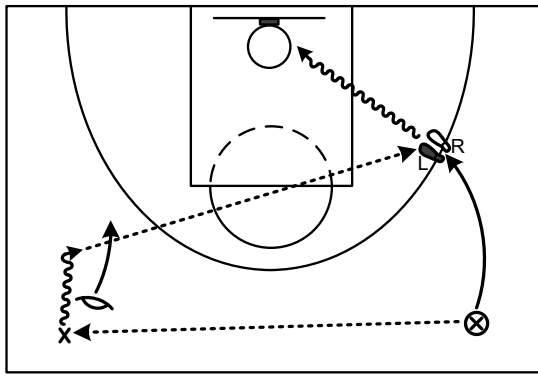
20 min.

Pratimai

- Apšilimas: pasitempimai ir kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Pratimai pažymėta aikštelėje trasa, kryžmai bėgant ar varant kamuolį, penketukais į vieną pusę, grįžtant – žaidimas 3 prieš 2 (gynyba: perduodantis kamuolį metimui ir metantis, 15 minučių).
- Žaidimas 1 prieš 1 plus 1 prieš 0. Paskutinis perdavimas žaidėjui, sustojančiam dviem taktais ir kertančiam po krepšiu (pakartoti pratimą abejose aikštelės pusėse) (12 pav.).
- Žaidimas 2 prieš 2 su greitais puolimais (13 pav.).
- Žaidimas 1 plus 2 prieš 2. Greitas puolimas, kiekvienas dengia „savo“. Žaidėjai gerai dengiami pirmojo ir antrojo perdavimo metu. Grįžtant – keistis vaidmenimis (14 pav.).
- Žaidimas 4 prieš 0 (15 pav.).
- Baudų metimas; trys metimai iš eilės. Žaidėjas nepataikęs į krepšį, iškrenta. Laimi paskutinis likęs aikštelėje žaidėjas (15 minučių).

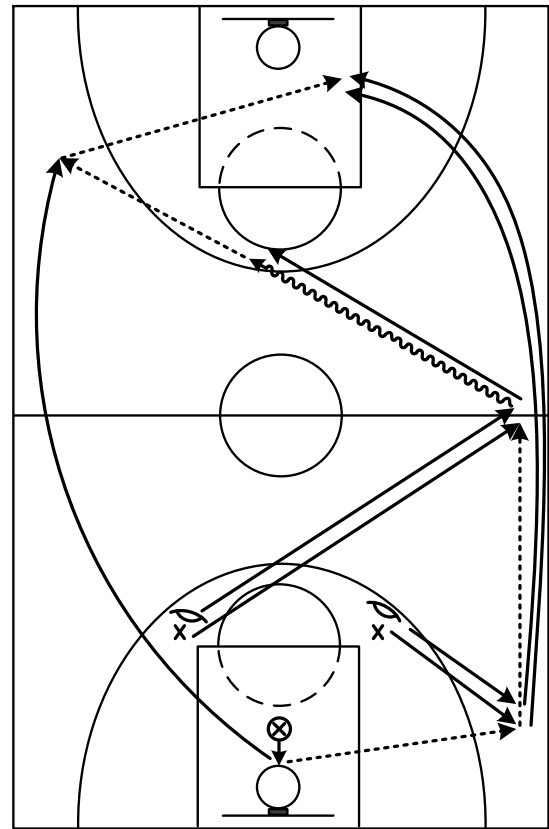
PASTABOS

- Žaidėjai be kamuolio stengiasi išeiti į priekį, prieš kamuolį.
- Bėgant galva visą laiką pasukta į kamuolio pusę.
- Jeigu greta bėga gynėjas ir puolėjas, antrasis privalo aplenkti gynėją, kad būtų geriau matomas perdavimo metu.



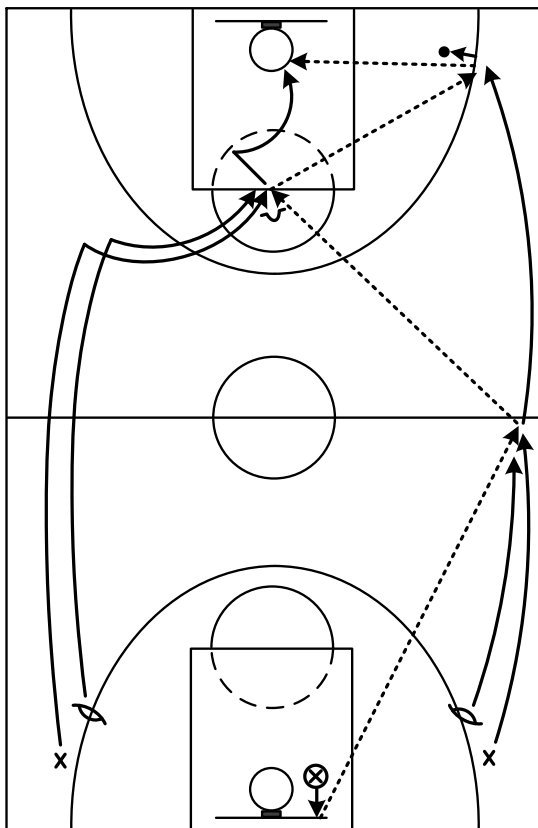
12 pav.

20 min.



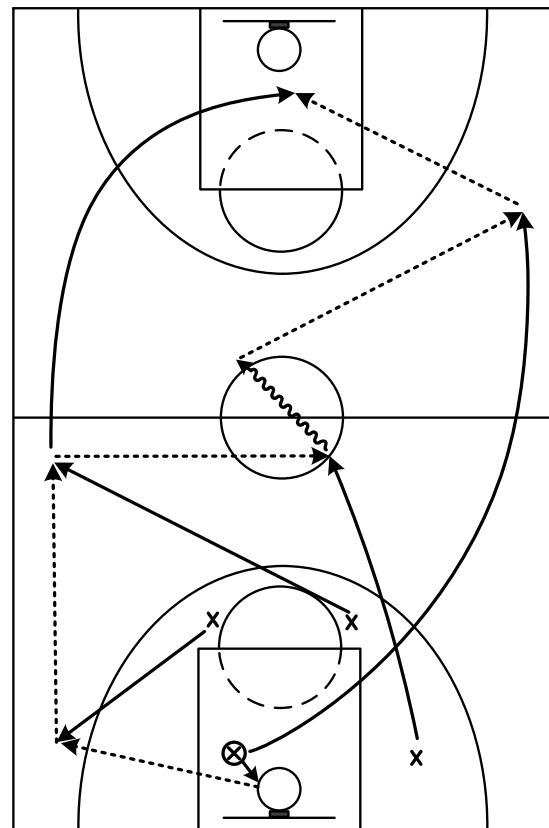
14 pav.

20 min.



13 pav.

20 min.



15 pav.

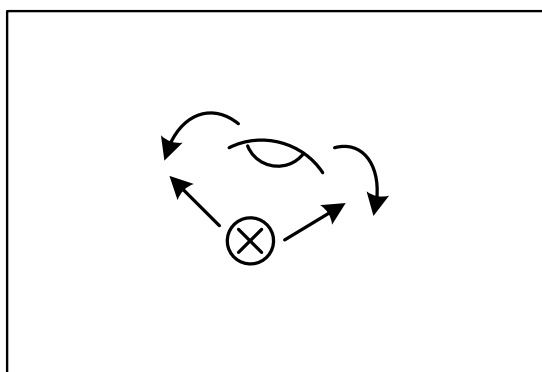
20 min.

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
 - a) puolėjas žengia žingsnį į bet kurią pusę. Gynėjas pasislenka galima puolėjo judėjimo kryptimi (16 pav.);
 - b) kaip aukščiau, tačiau puolėjas išmeta kamuolį į bet kurią pusę, kad sustotų dviem taktais. Gynyba gina nuo ėjimo po krepšiu (17 pav.);
 - c) išeiti pagauti kamuolį V raidės forma ir pagauti partnerio perduotą kamuolį (18 pav.).
- Žaidimas 1 plius 2 prieš 2. Žaidėjas su kamuoliu pradinėje pozicijoje varo kamuolį iš vienos aikštės pusės į kitą. Šoniniai žaidėjai bando atsikratyti dengiančių, gynėjai "atvirai" dengia arba laikosi dengimo „užsklandos“ pozicijoje (viena koja į priekį, ranka ištiesta), priklausomai nuo to, kurioje vietoje yra kamuolys. Išmetus kamuolį, žaidimas 1 prieš 1 (19 pav.).
- Žaidimas 3 prieš 2 vienoje aikštelės pusėje. Po metimo į krepšį, metęs žaidėjas tampa gynėju, o gynėjai pradeda puolimą (2 prieš 1) kitame aikštės gale (20 pav.).
- Žaidimas 1 prieš 1. Gynyba prieš ėimą po krepšiu: užimti poziciją puolančiojo puolimo linijoje. Žaidėjas su kamuoliu stengiasi (varydamas kamuolį) atlikti perdavimą. Po metimo puolėjai pereina į gynybą ir žaidžia 2 prieš 1 (21 pav.).
- Sparingas 5 prieš 5. Puolimas: be kamuolio varymo, naudoti posūkius. Gynyba: spaudimas, ypatingai stebint kamuolį (20 minučių).
- Baudų metimai: trys metimai iš eilės du kartus.

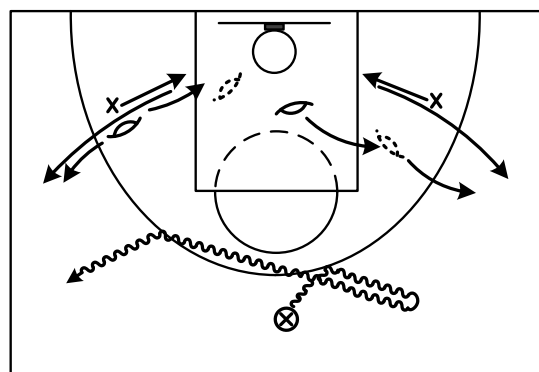
PASTABOS:

- Kai puolėjas žengia žingsnį, gynėjas privalo būti per pusę kūno pločio nuo kamuolio, prieš puolėją.
- Kamuolio pusėje gynėjai privalo laikytis „uždaro“ dengimo pozicijos, o pagalbos pusėje – „atviro“ dengimo (žaidėjai išžergę kojas, stebėjimo lauke ir „savas“ puolėjas ir kamuolys).
- Rengiant gynybą 3 prieš 2, užpakalinis žaidėjas artėja link pirmojo perdavimo, o priekinis žaidėjas eina į 3 sekundžių zonos vidurį.
- Žaidėjas su kamuoliu uždengtas beveik lygiagrečioje pozicijoje.



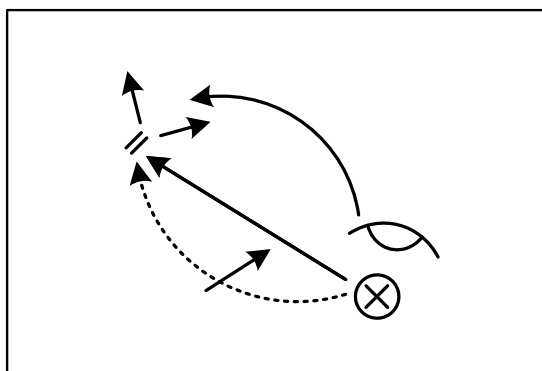
16 pav.

8 min.



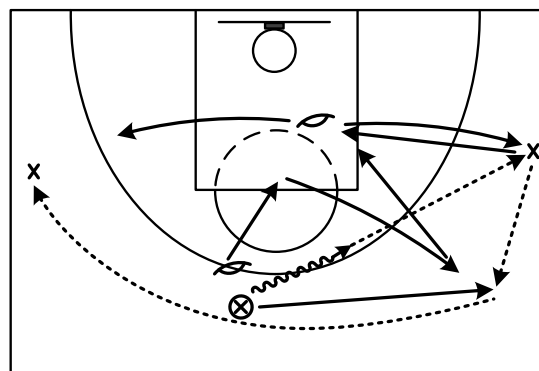
19 pav.

20 min.



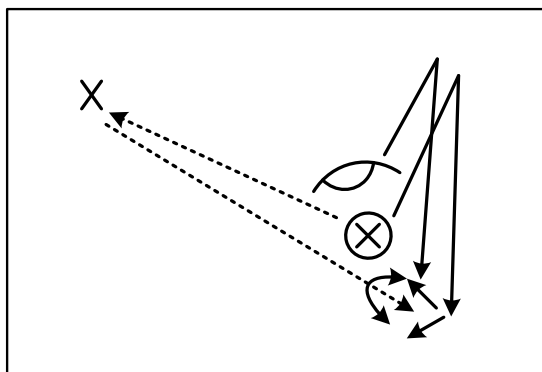
17 pav.

8 min.



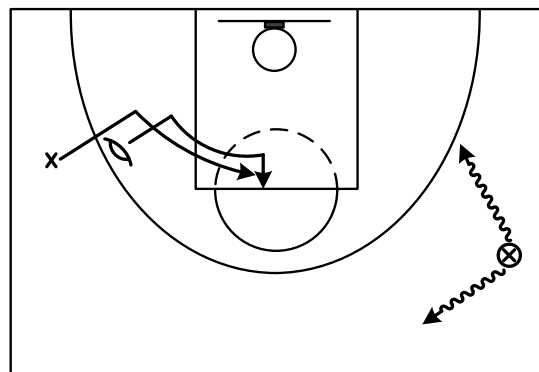
20 pav.

20 min.



18 pav.

9 min.



21 pav.

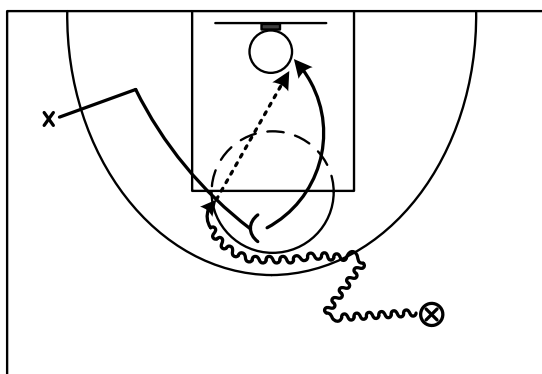
20 min.

Pratimai

- Apšilimas: pasitempimai ir kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- a) žaidimas 2 prieš 0. Varyti kamuolį iki uždvaros; užtveriantis apsisukęs eina krepšio link (22 pav.);
- b) žaidimas 1 prieš 1 plus 1 prieš 0. Varyti kamuolį iki uždvaros, perduoti kamuolį užtveriančiajam, kuris apsisuka ir kerta po krepšiu (23 pav.);
 - a) žaidimas 3 prieš 0, uždvara ir ėjimas po krepšiu, perdavimas po krepšiu (24 pav.);
- b) gynėjas prie užtveriančiojo staiga užšoka iš už jo žaidėjo, kuriam statoma uždvara, link (26 pav.);
 - žaidimas 1 prieš 1 plus žaidėjas varantis kamuolį, perduoda jį statančiam uždvarą, kuris apsisuka ir kerta po krepšiu (27 pav.);
 - žaidimas 3 prieš 3 visoje aikštelėje, abejose aikštelės pusėse. Puolimas: be kamuolio varymo, tik posūkiai. Gynyba: spaudimas (20 minučių);
 - Metimas pašokus po trenerio perdavimo. Laisva gynyba (15 minučių);
 - Baudų metimai: 3 kartus po 3 metimus. Baigia žaidėjas, pataikęs tris kartus iš eilės.

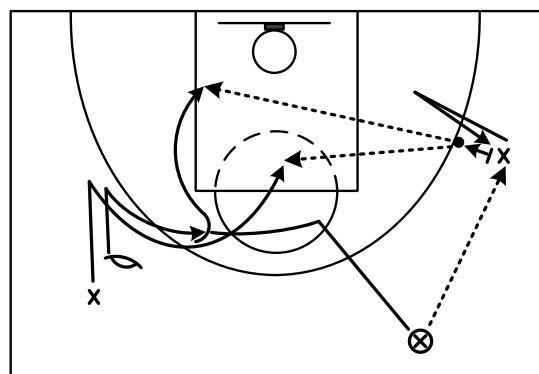
PASTABOS:

- Žaidėjas, kuriam statoma uždvara, veda gynėją link uždvaros.
- Uždvara bus veiksminga, jeigu tveriamas žaidėjas nestovi pernelyg arti arba pernelyg toli nuo jos.
- Užtveriantysis, atliekantis apsisukimą, privalo visą laiką matyti kamuolį.



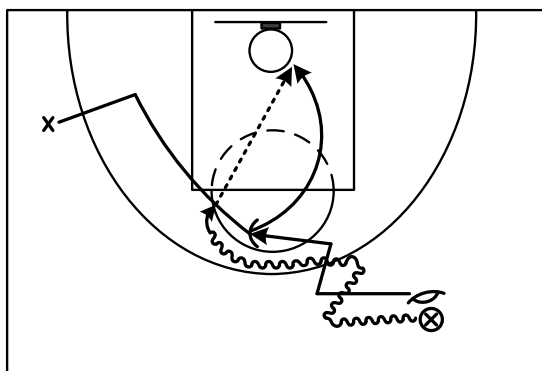
22 pav.

10 min.



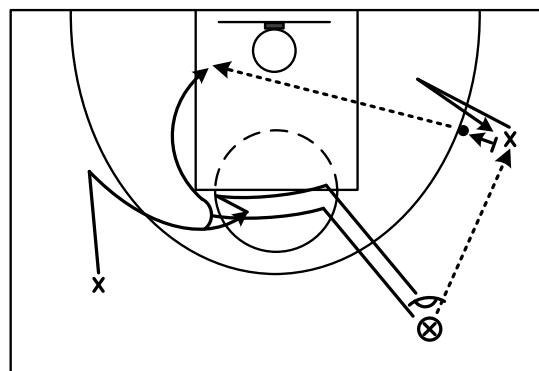
25 pav.

10 min.



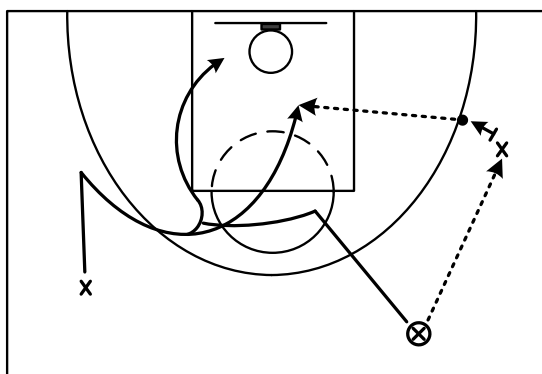
23 pav.

10 min.



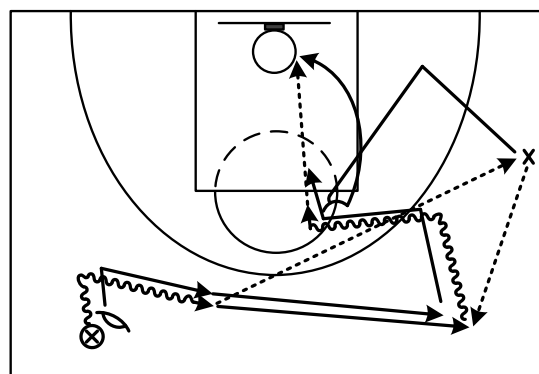
26 pav.

10 min.



24 pav.

10 min.



27 pav.

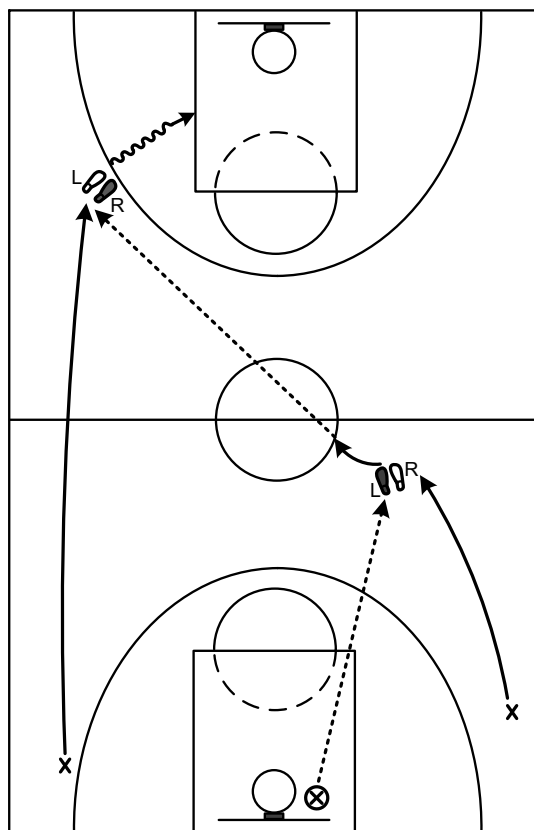
20 min.

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Greito puolimo metu pagauti kamuolį, sustojant dviem taktais, po žingsnio– perdavimas žaidėjui kitoje pusėje, kuris taip pat sustoja dviem taktais ir varo kamuolį prie krepšio (29 pav.).
- Žaidimas 3 prieš 2, greito puolimo pradžia. Vienas iš gynėjų pribėga iš nepalankios pozicijos (3 prieš 1 plius 1) (30 pav.).
- Žaidimas 3 prieš 0, greitas puolimas su dviem perdavimais (31 pav.).
- Žaidimas 3 prieš 3 į abi puses. Puolimas be galimybės varyti kamuolį (32 pav.).
- Greitas puolimas 4 prieš 4 su kamuoliu, gautu atsitraukus prie šoninės linijos. Gynyba tik „eina paskui puolimą“ (33 pav.).
- Draugiškos varžybos. Puolėjai meta trumpus perdavimus artimiausiam laisvam žaidėjui ir varo kamuolį, kirsdami po krepšiu. Gynyba, greitas perėjimas nuo puolimo į gynybą, spaudžiant kamuolį (20 minučių).
- Tris kartus po tris baudų metimus.

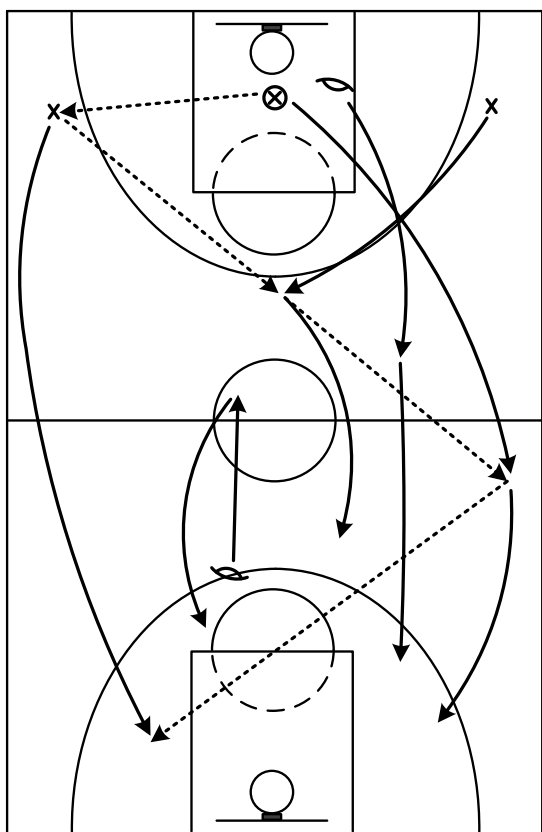
PASTABOS:

- Žaidėjai prieš kamuolį visada privalo būti pasukę galvą į kamuolį, t.y. pasiruošę pagauti kamuolį.
- Sustojant, kad pagauti ilgą metimą, reikia stovėti visa pėda.



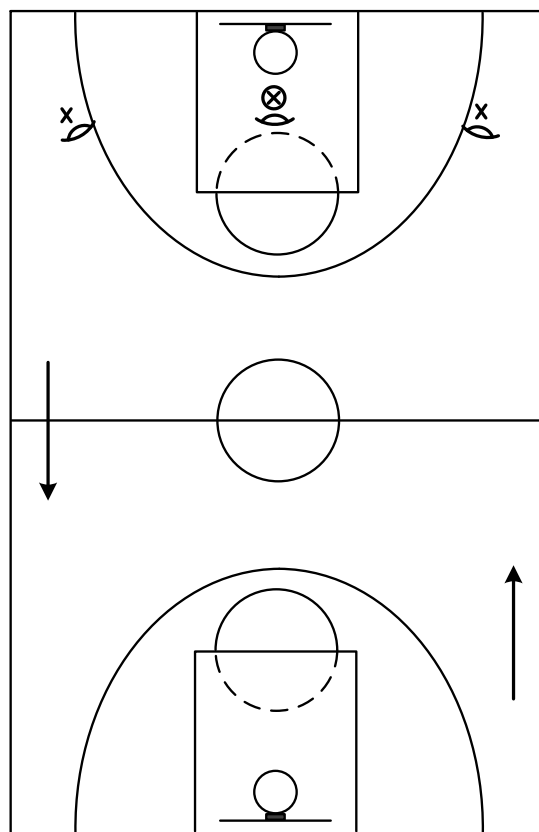
29 pav.

15 min.



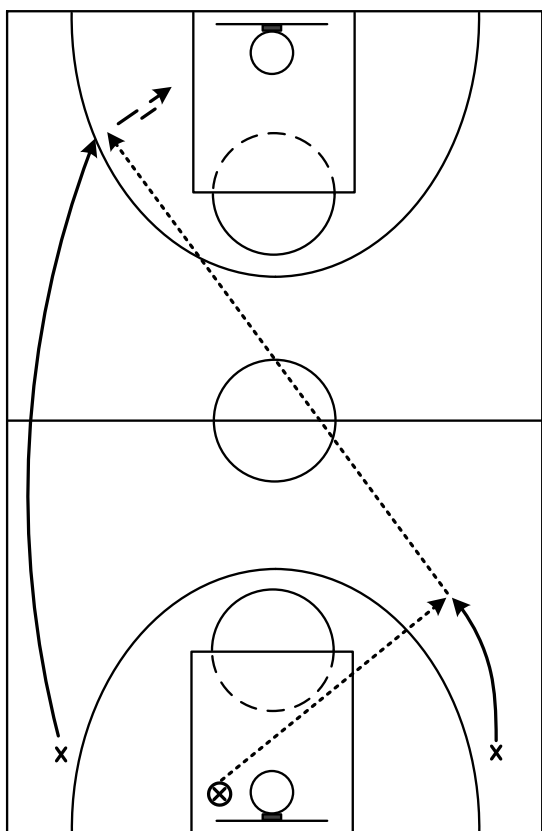
30 pav.

20 min.



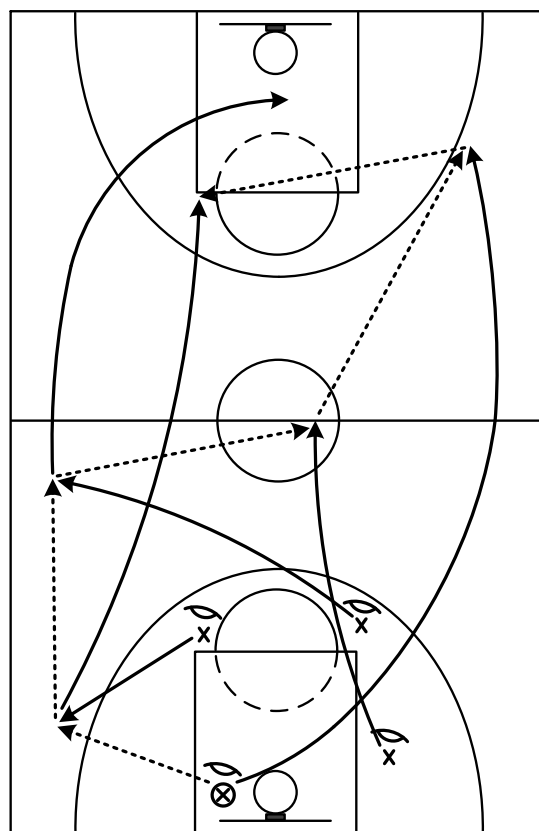
32 pav.

10 min.



31 pav.

20 min.



33 pav.

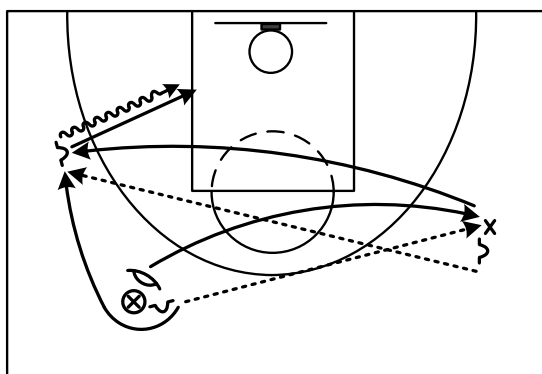
20 min.

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Žaidimas 2 prieš 1. Gynėjas dengia žaidėją su kamuoliu. Žaidėjas su kamuoliu daro posūkį ir perduoda partneriui, paskui eina į kitą vietą. Kamuolį gavęs žaidėjas irgi daro posūkį ir atiduoda kamuolį pirmajam puolėjui, kuris skverbiasi į gynybą prie krepšio. Gynėjas „eina paskui kamuolį“ nuo vieno puolėjo prie kito (34 pav.).
- Ėjimas prie puolėjo iš nepalankios situacijos (35 pav.).
- Žaidimas 1 prieš 1. Puolėją sulaiko kertant po krepšiu, jis labai greitais judesiais pasitraukia nuo kamuolio. Po perdavimo žaidėjas kitoje pusėje stato užtvarą, kad suteiktų galimybę pirmajam eiti po krepšiu (36 pav.).
- Žaidimas 1 plus 2 prieš 2 prieš užtvarą pagalbos pusėje. Padaryti vietą gynėjui iš 2, kad būtų išvengta užtvaros (37 pav.).
- Žaidimas 3 prieš 1. Du gynėjai pradeda nepalankioje pozicijoje (38 pav.).
- Gynėjas prieina iki kamuolį varančio puolėjo. Po to puolėjas perduoda kamuolį ir eina toliau, kad gavęs perdavimą, pašokęs, mestų į krepšį. Gynyba eina paskui kamuolį nuo vieno puolėjo prie kito (39 pav.).
- Du kartus po tris įmestus baudos metimus.

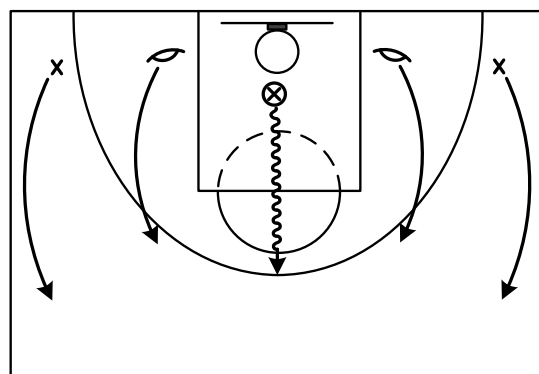
PASTABOS:

- Mokyti žaidėjus gintis, kad nepalankioje situacijoje, kai persvara puolimo pusėje, ieškotų geros pozicijos ir pasitikėtų tuo, ką daro.
- Kertantis žaidėjas privalo stoti ant puolėjo kelio, siekdamas jį sustabdyti einantį po krepšiu.
- Priartėjęs prie užtvaros gynėjas, dengiantis varantį kamuolį, privalo judėti pristatomu žingsniu.



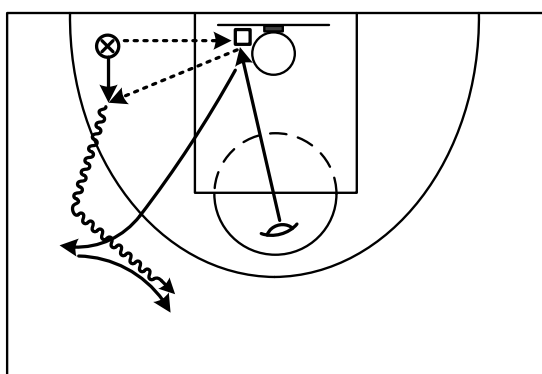
34 pav.

15 min.



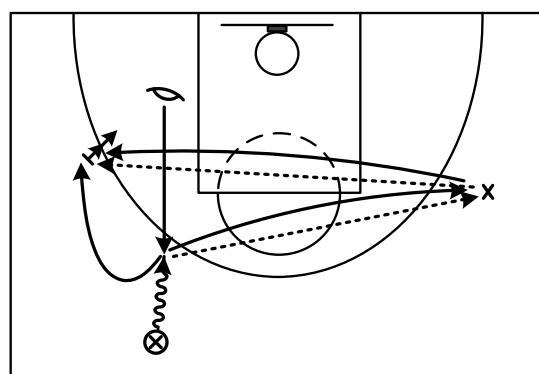
38 pav.

20 min.



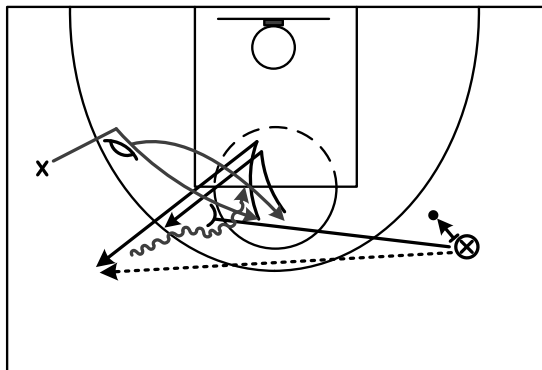
35 pav.

10 min.



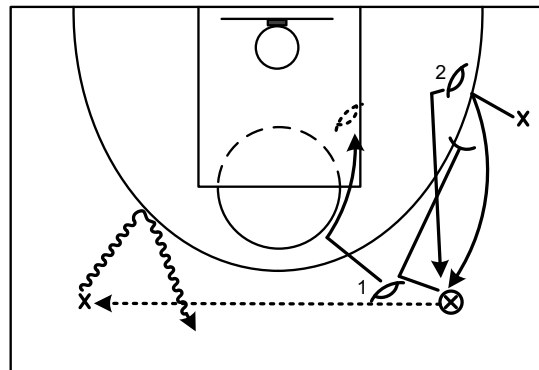
39 pav.

15 min.



36 pav.

20 min.



37 pav.

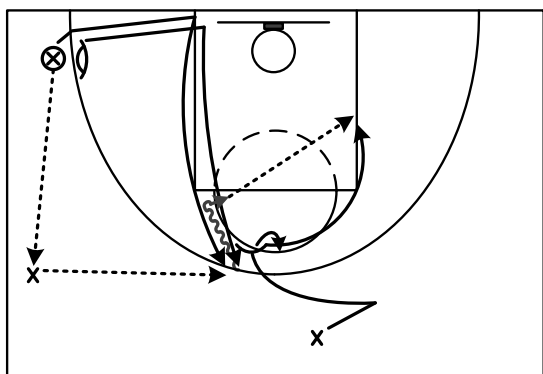
20 min.

Pratimai

- Apšilimas: pasitempimai ir kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Judėti išilgai aikštės, naudojant užtvarą ir posūkiu einant per bloką prie krepšio (40 pav.).
- Bėgti už gynėjo pečių pagalbos pusėje (41 pav.).
- Vesti prie užtvaros, nutolusios nuo kamuolio (42 pav.).
- Įtraukti trečią „pick and roll“ (statančio užtvarą žaidėjo manevras, kai jis liko be gynėjo. Jis nedelsiant baigia dengimą, apsisukęs kerta po krepšiu ir laukia perdavimo) (43 pav.).
- Sparingas. Puolėjai stato užtvaras ir jomis naudojasi, žaidimas 2 prieš 2 ir 2 prieš 1. Gynėjai slenka prieš užtvarą ir gina užimdami poziciją prieš puolėją ir nustumdami statantį užtvarą (20 minučių).
- Du kartus po tris baudos metimus.

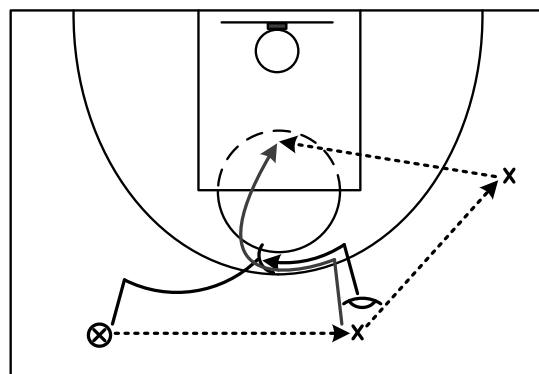
PASTABOS:

- Kampas, kuriuo statoma užtvara priklauso nuo žaidėjo, pasinaudosiančio užtvara, priėjimo kampo.
- Eidamas link užtvaros, žaidėjas privalo keisti savo judėjimo tempą.



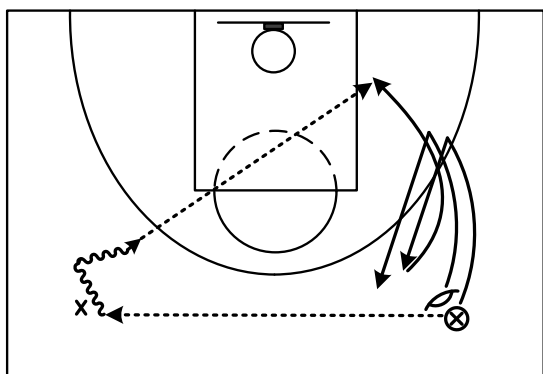
40 pav.

20 min.



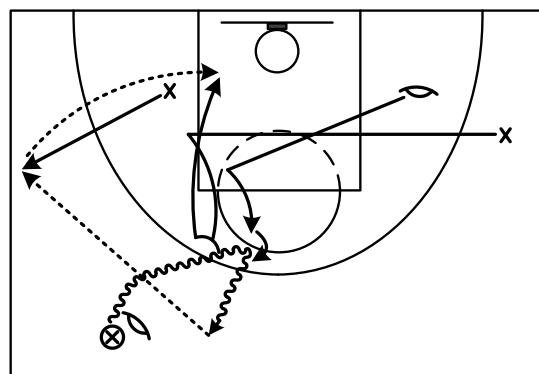
42 pav.

20 min.



41 pav.

20 min.



43 pav.

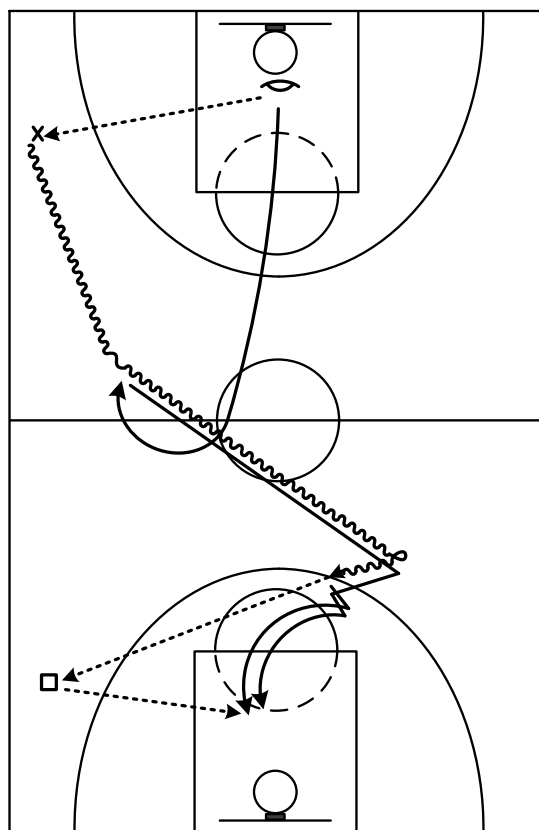
25 min.

Pratimai

- Apšilimas: pasitempimai ir kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Gynyba nepalankioje situacijoje po perdavimo, trenerio metimas ir ėjimas po krepšiu (44 pav.).
- Žaidimas 2 prieš 1; trukdymas žaidėjui be kamuolio jį gauti. Po apgaulingo judesio gauti kamuolį ir perduoti laisvam žaidėjui. Gynyba eina už kamuolio, o vienas iš puolėjų pašokęs, meta (45 pav.).
- Gynybos dviuose pratimas, kai grįžtant keičiasi puolimas–gynyba (46 pav.).
- Žaidimas 3 prieš 3: po metimo nuo šoninės linijos gynėjai 3 ir 1 dengia dviuose, o gynėjas 2 gina puolėją „x2“. Po perdavimo iš už linijos žaidėjas „x3“ kerta. Vienas iš gynėjų mato kamuolį (47 pav.).
- Žaidimas 1 prieš 1 $\frac{1}{4}$, aikštelės, iki penkių taiklių metimų. Pradedą tas, kuris įmetė baudą. Pratimą užbaigia nugalėtojas. Kiti žaidėjai laukia savo eilės už aikštelės ribų (48 pav.).
- Du kartus po tris baudos metimus.

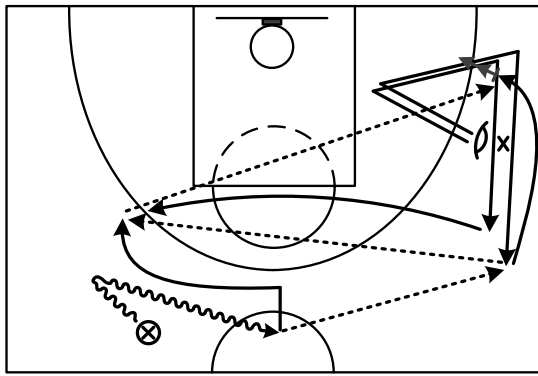
PASTABOS:

- Kamuolį varantis žaidėjas yra priverstas varyti kamuolį mažesniame plote.
- Pagaunant kamuolį, priartėja antrasis gynėjas, kad dengtų du gynėjai.
- Perdavimo metu vienas iš gynėjų mato priimančio kamuolį žaidėjo poziciją.



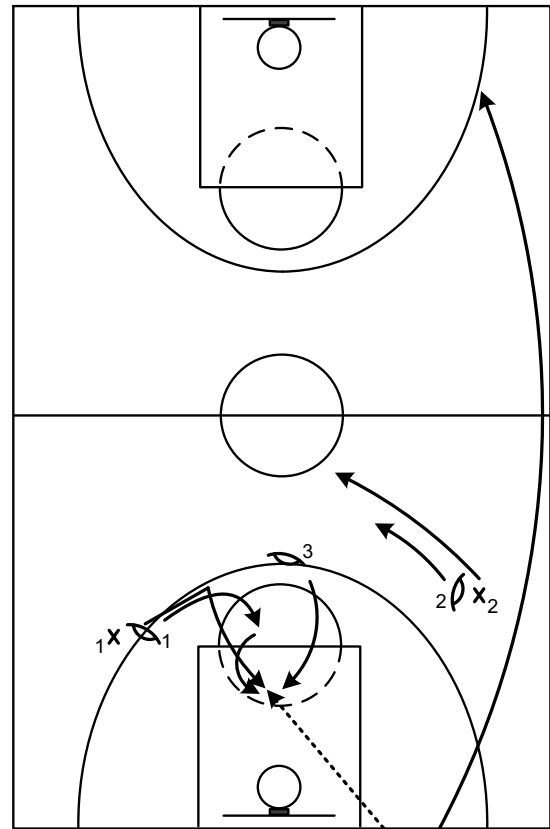
44 pav.

20 min.



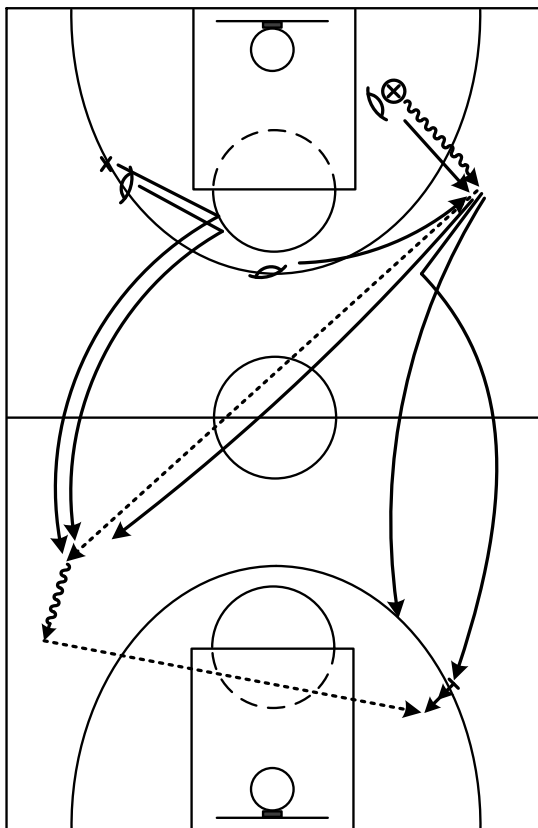
45 pav.

20 min.



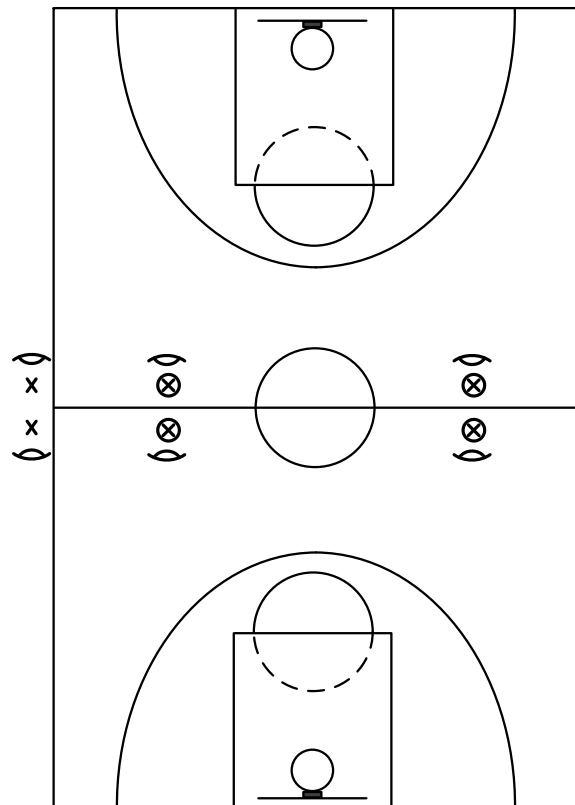
47 pav.

20 min.



46 pav.

20 min.



48 pav.

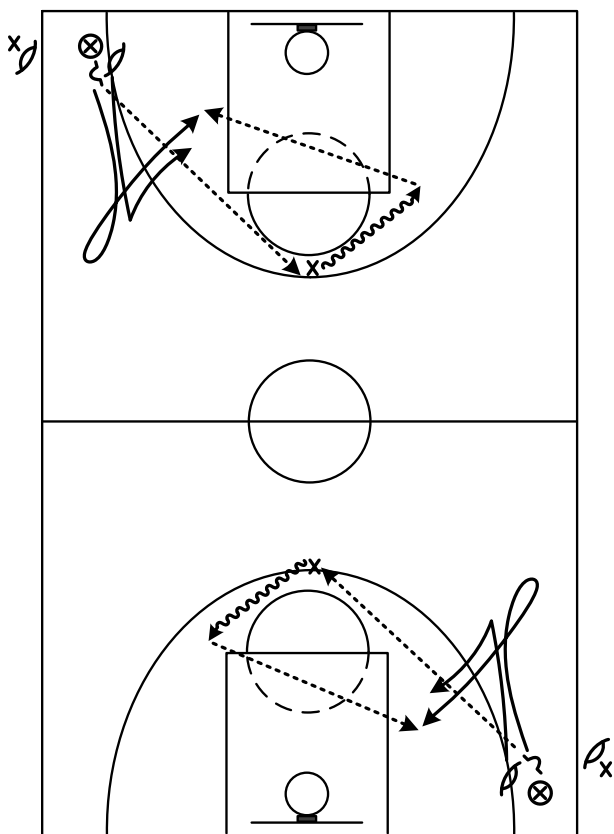
25 min.

Pratimai

- Apšilimas: pasitempimai ir kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Žaidimas 1 prieš 1 plus 1 kirtimas už gynėjo, dengiančio nuo kamuolio (apibėgimas) ir išėjimas po krepšiu, į metimo poziciją (15 minučių) (49 pav.).
- a) žaidimas 3 prieš 0, 3 prieš 3. Puolėjas „x2“ perduoda kamuolį „x3“ ir stato užtvarą „x1“, kuris eina po krepšiu. Jeigu po to negauna perdavimo, „x3“ perduoda kamuolį „x2“ ir žemutinėje pozicijoje stato užtvarą „x1“. „x1“ panaudoja užtvarą metimui pašokus iš kraštinės pozicijos. Po užtvaros „x3“ posūkiu priartėja prie krepšio, laukia perdavimo (50 pav.);
- b) tęsdamas, „x3“ stato užtvarą „x2“, kuris eina po krepšiu (dirbti su deriniu – yra gynyba, nėra gynybos) (51 pav.).
- a) greitas puolimas 5 prieš 0 ir antras greitas puolimas po nesėkmingos pirmosios greito puolimo fazės (dar prieš gynėjams sugrįžtant į savo pozicijas) (52 pav.);
- b) judesių tęsinys antrajame greitime puolime (53 pav.).
- Draugiškos varžybos (4 komandų turnyras – su šalinimu): puolėjai tik vieną kartą muša kamuolį, eidami prie krepšio, greitą puolimą vykdo dvejetais, taip pat kaip stato užtvaras. Gynyba stumia link šoninės linijos, suteikia galimybę gauti kamuolį (30 minučių).
- Baudos metimai: trys baudos metimai (pataikyti) iš eilės.

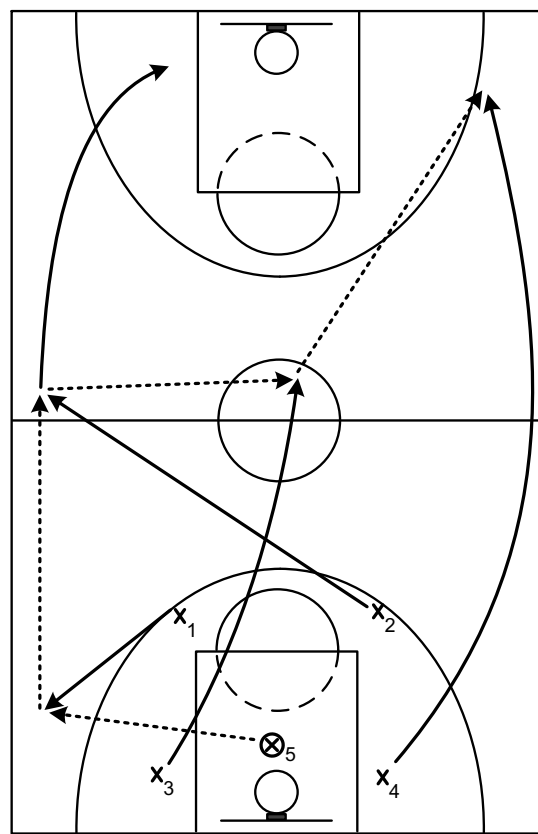
PASTABOS:

- Kertant (aplenkiant) už gynėjo pečių, pabrėžti didesnį vedančiojo judėjimo atstumą, kad gynėjas būtų atitrauktas nuo krepšio.
- Dengiantis visada laukia iki besinaudojantis užtvara išsilaisvina, tik po to posūkiu išsisuka nuo užtvaros.
- Atitinkamas atstumas tarp žaidėjų greitojo puolimo baigtinėje fazėje suteikia galimybę lengviau eiti po krepšiu ir pradėti antrąjį greitą puolimą.



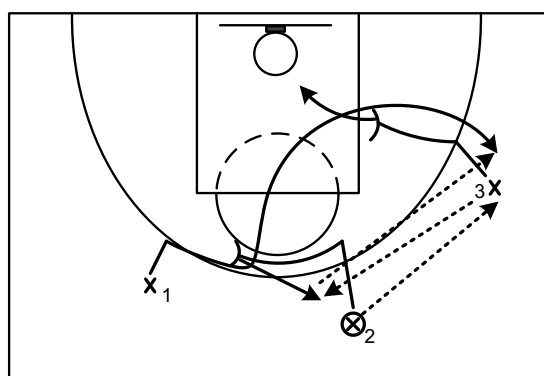
49 pav.

15 min.



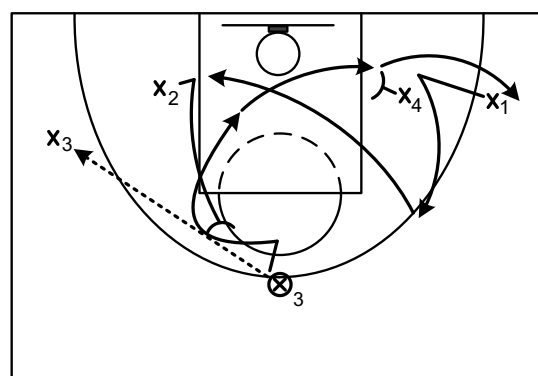
52 pav.

10 min.



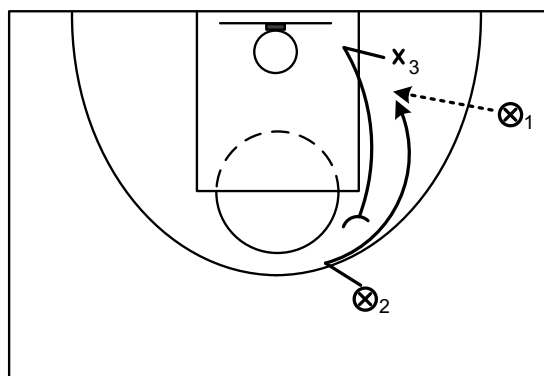
50 pav.

15 min.



53 pav.

15 min.



51 pav.

15 min.

Pratimai

- Apšilimas: pasitempimai ir kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Žaidimas 1 prieš 1. Puolėjas be kamuolio staigiai keičia judėjimo tempą ir kryptį, siekdamas išsilaisvinti nuo gynėjo. Treneris laiko kamuolį šone, perduoda jį ir priima grįžtamąjį perdavimą. Žaidėjas bėga prie kito trenerio. Po trečio pagauto kamuolio bando atakuoti krepšį (54 pav.).
- Žaidimas 2 prieš 2 su užtvaromis. Užtvaros statomos toje pusėje, kurioje nėra kamuolio. Pagalbininkai – du treneriai (55 pav.).
- Nepalankios situacijos pratimas 4 prieš 5. Greitais perdavimais puolėjai sudaro laisvą koridorių eiti po krepšiu. Įvertinęs situaciją, žaidėjas su kamuoliu perduoda kamuolį laisvam žaidėjui.

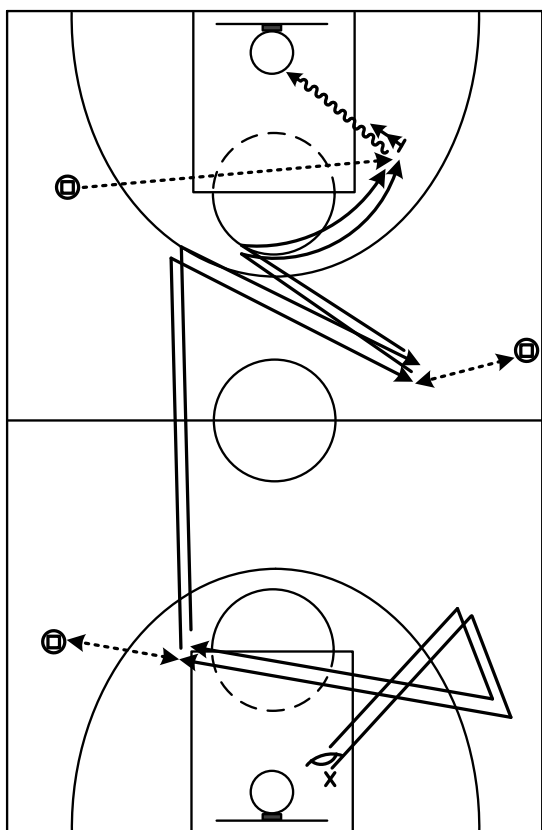
Po metimo gynyba tampa puolimu prieš tris gynėjus (4 prieš 3), laikantis tų pačių taisyklių. Pirmasis metikas pasitraukia į šoną ir laukia kito puolimo.

Žaidimui 4 prieš 3 pasibaigus, sudaroma nauja penkių žaidėjų grupė su dviem naujais žaidėjais iš šalies (56 pav.).

- Žaidimas 2 prieš 2, naudojant derinį „*pick and roll*“. Kiekvienoje aikštelės pusėje dvi poros žaidžia per tą patį laiką 5 metimus. Pabaigoje laimėtojai kovoja dėl pergalės (15 minučių).
- Baudų metimo turnyras. Žaidėjas iškrenta, jeigu nepataiko tris kartus iš eilės.

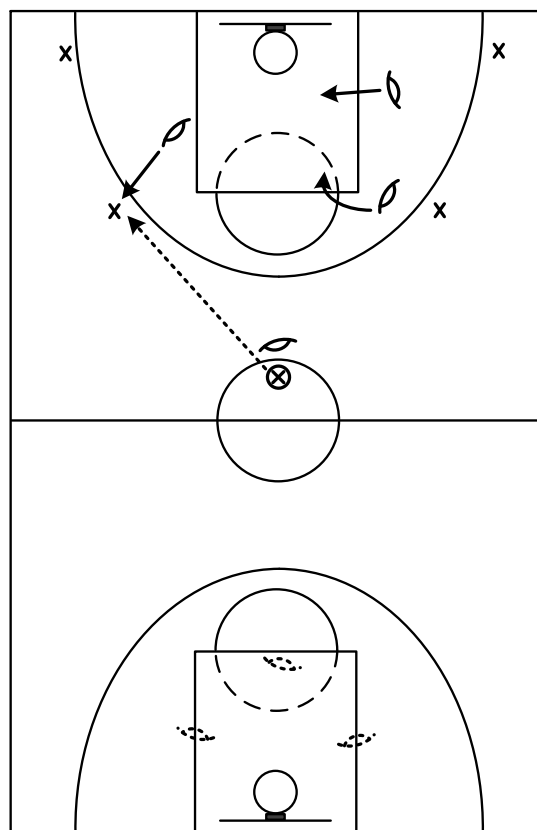
PASTABOS:

- Nepalankioje situacijoje taikytinas gynėjų keitimas.
- Po trenerio perdavimo puolimas turi susilpnėti, o nutolę nuo kamuolio žaidėjai privalo pasiruošti kitam deriniui.
- Vesdamas link užtvaros, keisk judėjimo tempą.



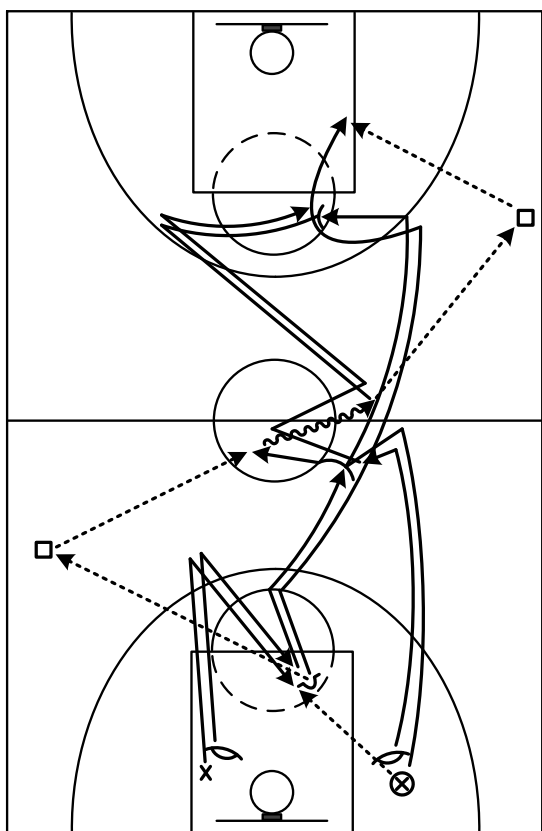
54 pav.

20 min.



56 pav.

25 min.



55 pav.

20 min.

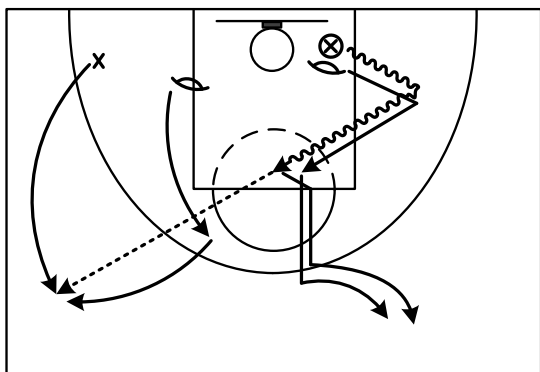
Tikslas: gynybos užduotys – užtvara, kamuolio paėmimas nuo lentos, du gynėjai ir komandos pozicija

Pratimai

- Apšilimas: pasitempimai ir kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Žaidimas 2 prieš 2 po krepšiu. Gynyba treniruojasi pagelbėti dengiant ir nedelsiant grįžti atgal į ankstesnę poziciją (pagalba ir grįžimas). Kai gynėjai teikia pagalbą, puolėjai privalo pasklisti visoje aikštelėje (57 pav.).
- Žaidimas 4 prieš 4. „Keturių kampų“ pratimas: puolėjai perduoda tarpusavyje kamuolį. Gavęs kamuolį žaidėjas yra „trejopoje parengtyje“ (vienu metu pasiruošęs mesti, varyti arba perduoti kamuolį). Po perdavimo – ėjimas po krepšiu. Jeigu tai įmanoma, perduoti kamuolį žaidėjui po krepšiu. Gynėjai trukdo perdavimą (58 pav.).
- Žaidimas 3 prieš 3 vienoje aikštelės pusėje, po metimo į krepšį gynėjai stato užtvaram, paima kamuolį ir vykdo greitą puolimą. Antroje aikštelės pusėje laukia keturi gynėjai, kurie stato dvigubą užtvaram žaidėjui su kamuoliu. Pabaigus puolimą, treneris nurodo blogiausią gynėją, kuris liko gynyboje kai kiti pradėjo pulti kitą krepšį.
- Draugiškas turnyras (keturios kovojančios komandos). Puolimas: pereinant po krepšiu tik vieną kartą mušti kamuolį; naudoti greitą puolimą ir derinius „*pick and roll*“. Gynyba: presingas žaidėjui su kamuoliu, du gynėjai, užtvaros ir nuo lentos paimti kamuoliai (35 minutės).
- Baudos metimų turnyras. Žaidėjas iškrenta, jeigu nepataikė du kartus iš eilės.

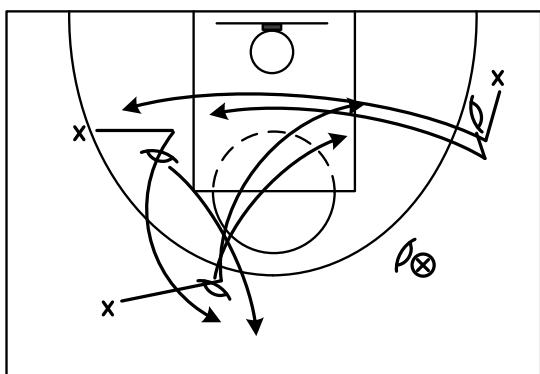
PASTABOS:

- Žaidėjas ginantis puolėją, judantį išilgai galinės linijos, privalo visą laiką matyti kamuolį ir neprarasti priešininko kontrolės.
- Dvigubėjimas atliekamas, kai puolėjas pakelia kamuolį nuo grindų arba kai kamuolio varymo erdvė yra nedidelė.



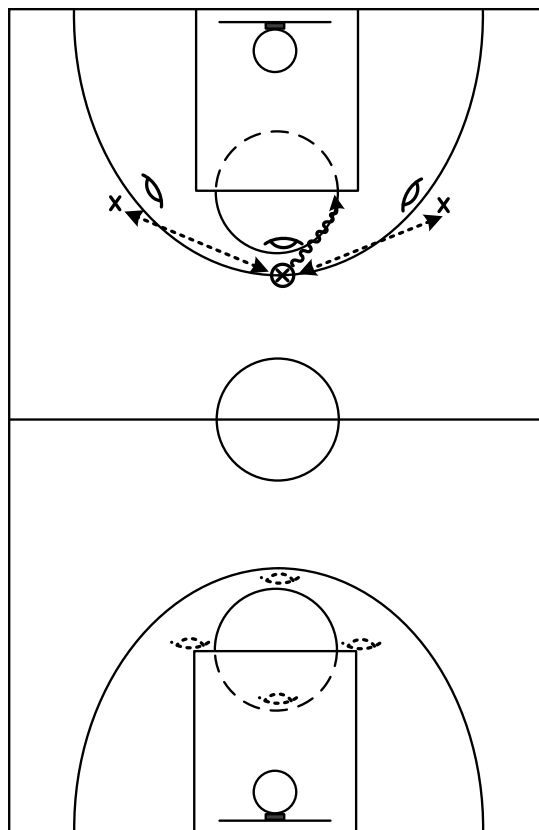
57 pav.

15 min.



58 pav.

25 min.



59 pav.

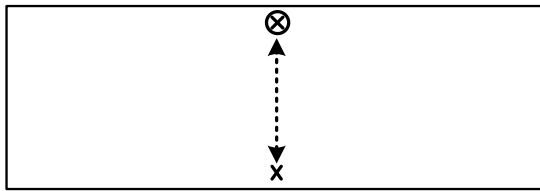
25 min.

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių):
- a) perdavimas viena ranka, keičiant judėjimo kryptį;
- b) perdavimas krūtinės aukštyje dviem rankom, nenutrūkstamas kamuolio judėjimas (60 pav.).
 - Kamuolio metimas, sustojimas pagauti kamuolį, posūkių kombinacija (į priekį, atgal), perdavimas viena ranka (61 pav.).
 - Judėti link ant žemės numesto kamuolio, sustoti ir pagauti kamuolį, perduoti viena ranka nuo peties treneriui. Kirsti raide „L“ ir, gavus kamuolį – dvižingsnis (62 pav.).
 - Perdavimas iš vietos viena ranka (žingsnis į priekį), perdavimas dviem rankom nuo krūtinės judant, gavus kamuolį, metimas po dvižingsnio (63 pav.).
 - Žaidimas 1 prieš 1, judėjimas gynyboje. Keitimas pagal trenerio signalą.
 - be kamuolio;
 - varant kamuolį (64 pav.).
 - Posūkis, perdavimas, kirsti „L“ raide ir priimti grįžtamąjį perdavimą. Gynėjai seka paskui puolimą (65 pav.).
 - Greitas puolimas 2 prieš 1 (64 pav.).
 - Varžybų turnyras. Puolimas: perdavimai abiem rankom nuo krūtinės ir viena ranka nuo peties. Tik vienas kamuolio atmušimas einant po krepšiu. Perdavimai artimiausiam žaidėjui. Privalo atlikti posūkį, sustoti. Judėjimas po kiekvieno perdavimo. Gynyba: atsakomybė už priskirto puolėjo dengimą. Spaudimas į kamuolį. Geresnės pozicijos pasirinkimas, kad vienu metu matyti „savo“ žaidėją ir kamuolį.
 - Baudos metimai: trys taiklūs metimai iš eilės.

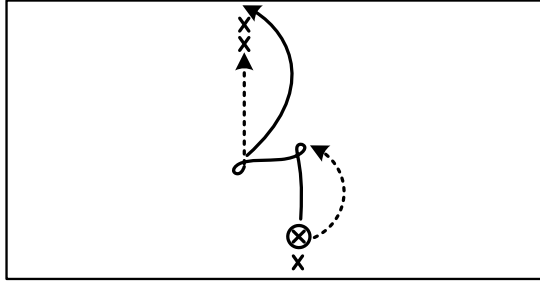
PASTABOS:

- Baigti veiksmą viena ranka; perdavimas.
- Laikant kamuolį, alkūnė turi būti nelabai toli nuo kūno.
- Perdavimas turi būti stiprus ir greitas.
- Perdavus kamuolį, privaloma judėti, taip pat labai rekomenduotina judėti prieš pagaunant kamuolį.
- Sustojimas dviem taktais turi būti atliktas išlaikant pusiausvyrą (kūno svoris išdėstytas ant abiejų pėdų).



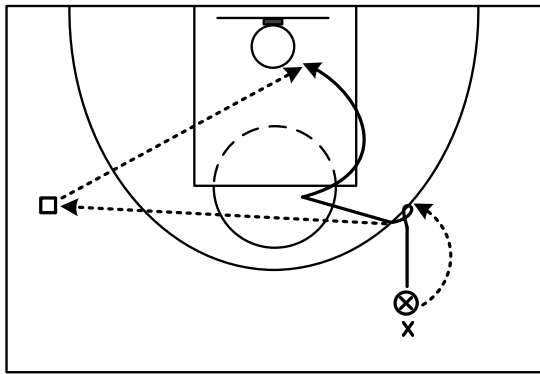
60 pav.

5 min.



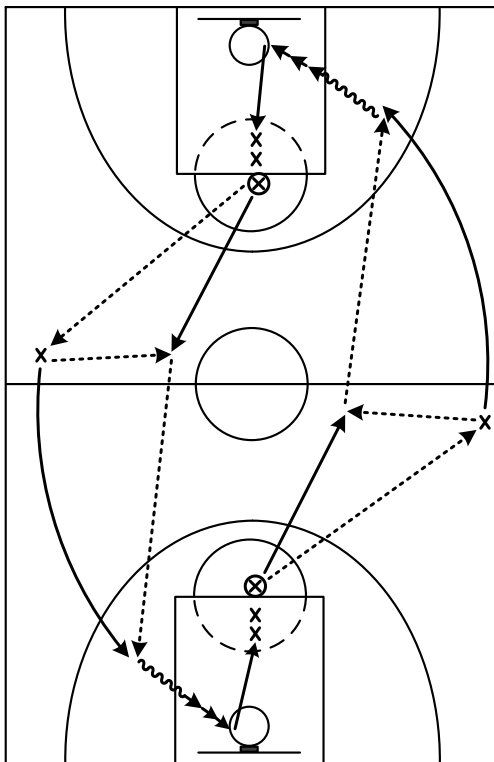
61 pav.

5 min.



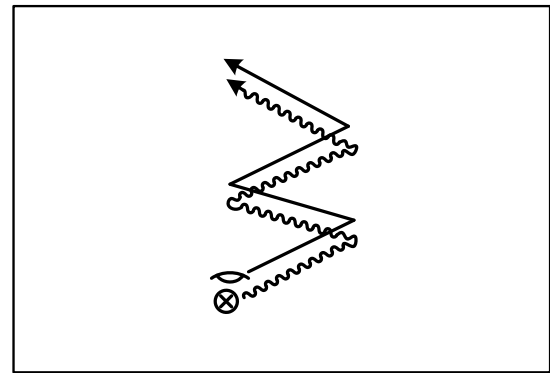
62 pav.

10 min.



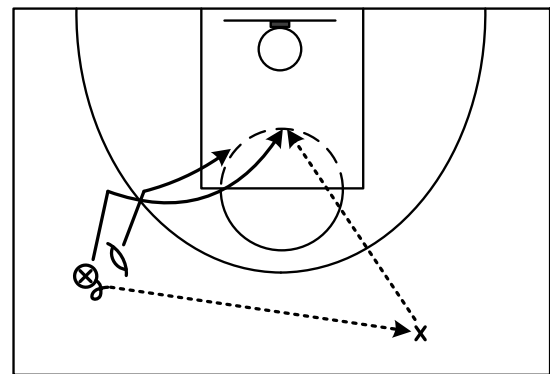
63 pav.

10 min.



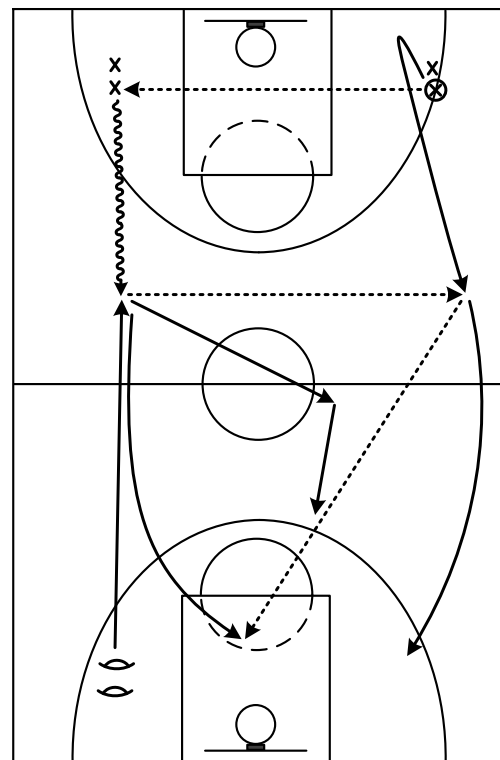
64 pav.

15 min.



65 pav.

15 min.



66 pav.

15 min.

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Perdavimas, judesys, sustojimas vienu taktu, apgaulingas metimo judesys, posūkis atgal ir perdavimas dviem rankom nuo krūtinės (posūkis pirmyn) (67 pav.).
- Perdavimas viena ranka nuo peties, sustojimas vienu taktu, apgaulingas metimo judesys, posūkis atgal, pirmyn ir dvižingsnis iš kairės (dešinės) pusės (68 pav.).
- Kamuolio varymas, sustojimas vienu taktu, posūkis atgal, perdavimas viena ranka nuo peties ir judėjimas po perdavimo (69 pav.).
- Nenutrūkstami pratimai 2 prieš 1 visoje aikštelėje. Metantis į krepšį tampa gynėju kito puolimo metu. Varomo kamuolio perdavimai viena ranka. Puolėjai privalo judėti viename aukštyje, tolygiai. Gynėjas bėgioja nuo vieno puolėjo prie kito (70 pav.).
- Dviejų asmenų kolektyvas: žaidėjai gauna kamuolį po judėjimo ir sustojimo, paskui perdavimas viena ranka ir vėl judėjimas. Sujungti posūkius pirmyn ir atgal (71 pav.).

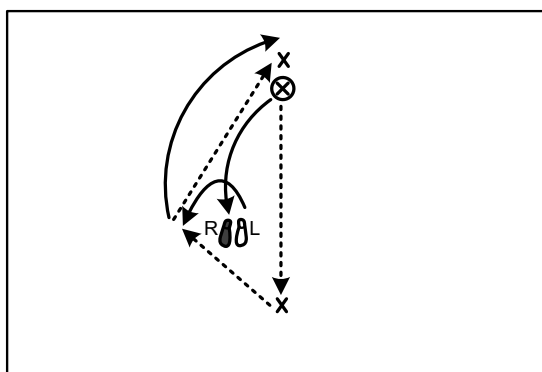
a) 1 prieš 1: gynėjas prieš puolėją su kamuoliu. Gynyba 1 prieš 1 prieš žaidėją be kamuolio – kamuolio pusėje arba pagalbos pusėje (72 pav.).

b) 1 prieš 1 gynyba nuo puolėjo be kamuolio (73 pav.).

- Žaidimas 5 prieš 5 prieš 5. Gynyba laukia ties aikštės vidurio linija. Puolėjai įvertina situaciją, mušdami kamuolį tik vieną kartą. Primygtinai reikalaujama, kad posūkiai ir perdavimai būtų tikslūs. Jeigu puolėjai įmeta į krepšį, lieka antrajam krepšio puolimui. Jeigu ne – pereina į gynybą.
- Baudų metimai: du kartus po tris metimus iš eilės.

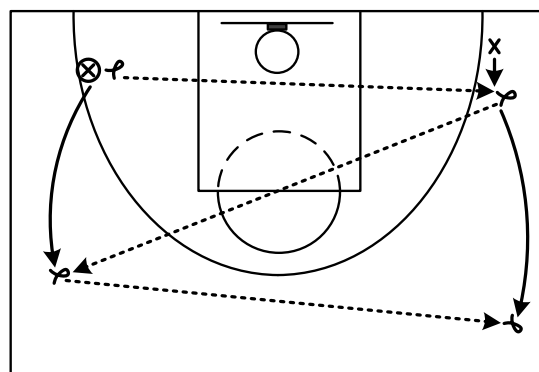
PASTABOS:

- Darant posūkį, kamuolį reikia laikyti toliau nuo gynėjo, prie klubo. Alkūnės prieš gynėją.
- Ginantis žaidėjas visada yra atsakingas už priskirto puolėjo dengimą, tačiau niekada negali paleisti kamuolio iš akių.
- Atstumas tarp puolėjo ir gynėjo yra tiesiogiai priklausomas nuo kamuolio buvimo vietos.
- Jeigu kamuolys arčiau krepšio, gynyba yra tikslesnė ir labiau spaudžia žaidėją bei atvirkščiai.



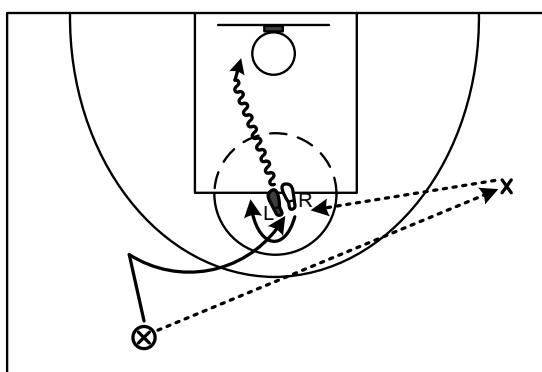
67 pav.

5 min.



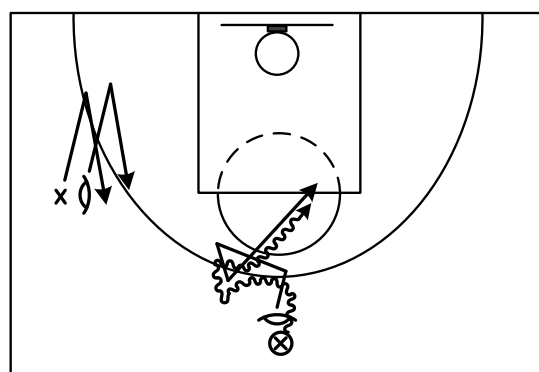
71 pav.

10 min.



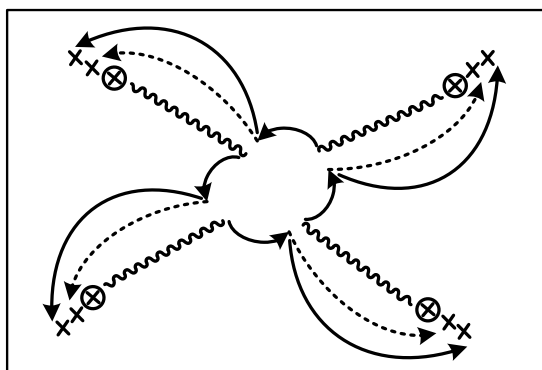
68 pav.

2 x 5 min.



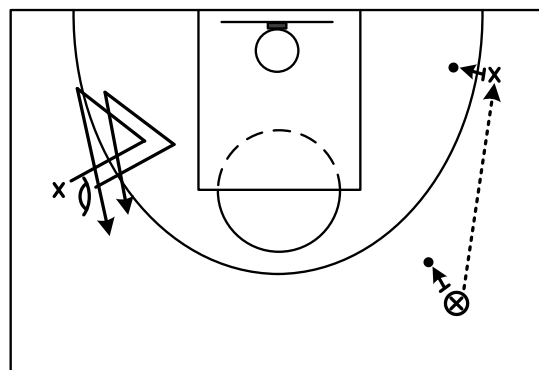
72 pav.

10 min.



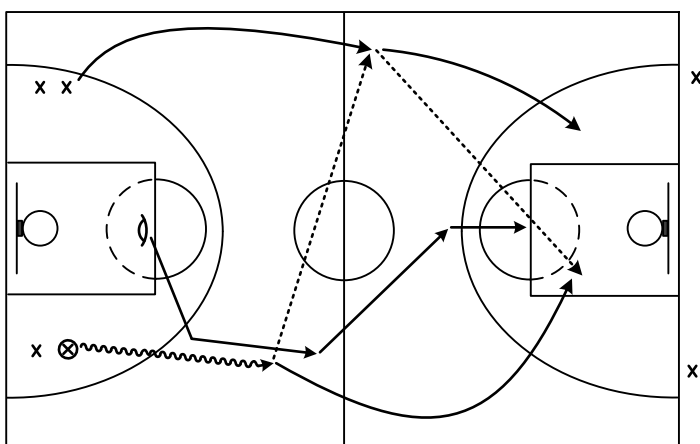
69 pav.

10 min. (Toks pats kaip 5 pav.)



73 pav.

10 min.



70 pav.

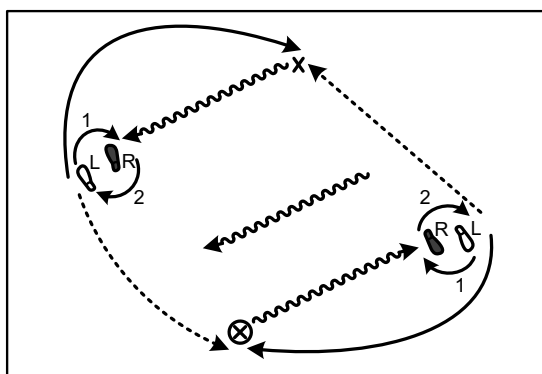
15 min. (Patikslinti kraštą)

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Po kamuolio varymo sustoti dviem taktais, posūkis pirmyn aplink pėdą, vienas žingsnis pirmyn (kairė koja) ir perdavimas viena ranka kitam žaidėjui (74 pav.).
- Žaidimas 2 prieš 0, greitas puolimas į vieną pusę, grįžimas 1 prieš 1 (75 pav.).
- Žaidimas 1 prieš 1, puolėjas ridena kamuolį, bėga paskui jį, gynėjas bėga už puolėjo. Kai puolėjas pakelia kamuolį, atlieka posūkį, perduoda kitam žaidėjui ir pereina į gynybą. Pratimą atlikti aikštės kairėje ir dešinėje pusėje (76 pav.).
- Greitas puolimas trejetais (3 prieš 0). Grįžimo metu metikas bėga iki baudų metimo linijos ir tampa gynėju prieš du kitus žaidėjus (2 prieš 1) (77 pav.).
- Grįžtamasis perdavimas po kamuolio varymo, sustojimas, metimas pašokus (78 pav.).
- Metimas pašokus po greito puolimo (79 pav.).
- Žaidimas 2 prieš 2 prieš 2. Ėjimas prie kamuolio „V“ raidės forma, trejopo pavojaus poza; tuo pačiu metu antrasis žaidėjas eina prie kamuolio „V“ raidės pozicija. Po perdavimo žaidėjai kerta po krepšiu. Pagrindinės taisyklės – eiti kamuolio „V“ forma ir kirsti iki perdavimo. Kamuolio nevaryti (80 pav.).
- Puolėjas keičia kamuolio varymo kryptį, sustoja prieš gynėją ir pašokęs meta į krepšį prieš gynėją. Gynėjas stovi pakeltomis rankomis (81 pav.).

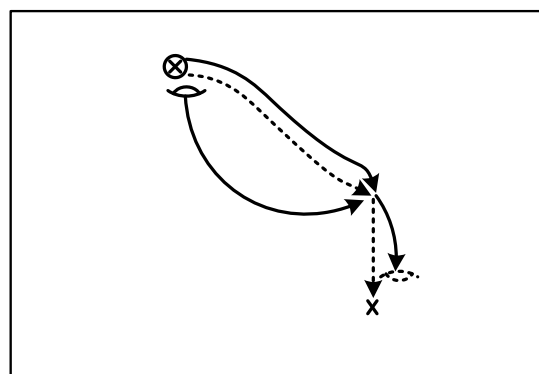
PASTABOS:

- Greito puolimo metu žaidėjai be kamuolio privalo aplenkti žaidėją su kamuoliu.
- Greito puolimo metu atitinkamai didelis atstumas tarp žaidėjų yra labai svarbus.
- Geriausio perdavimo momento pojūtis yra pusė puolimo sėkmės.
- Paskutinis perdavimas prieš metimą, tai dažniausiai perdavimas per grindis.



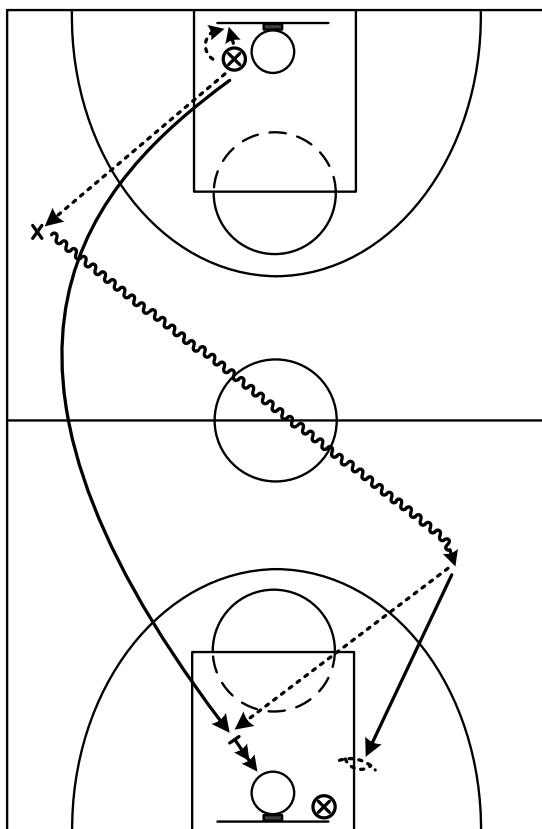
74 pav.

5 min.



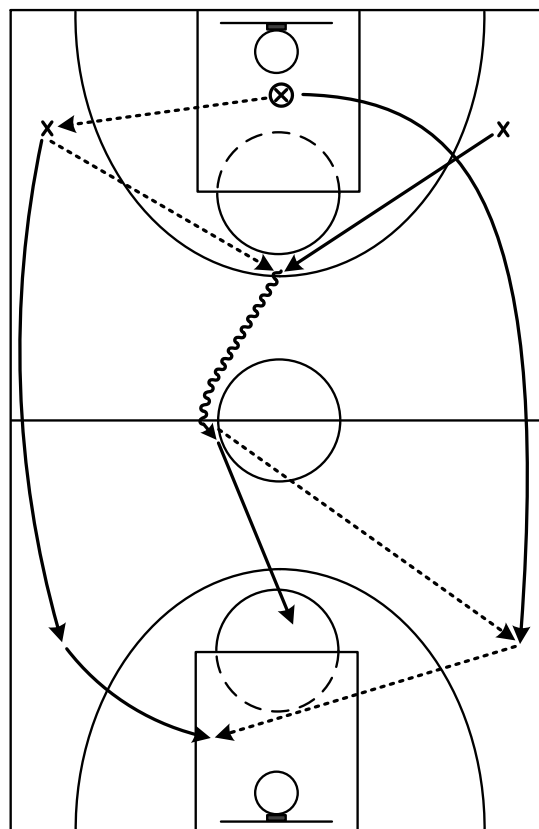
76 pav.

10 min.



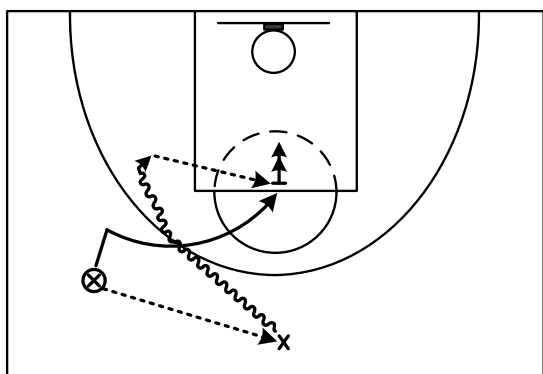
75 pav.

15 min.



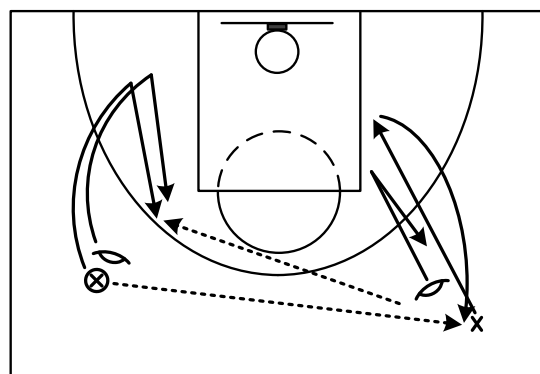
77 pav.

15 min.



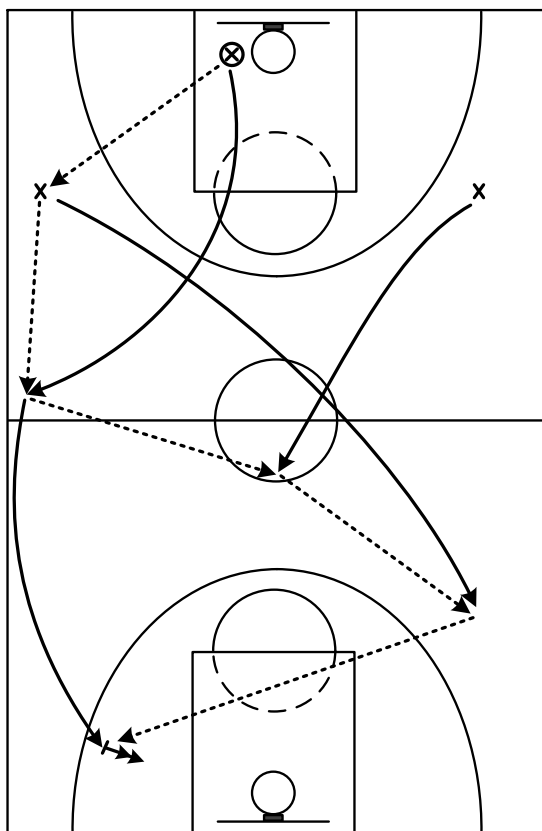
78 pav.

10 min.



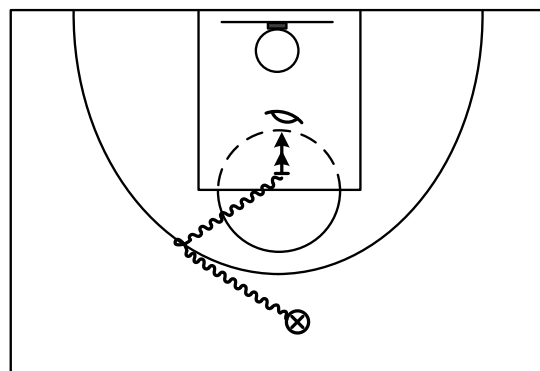
80 pav.

30 min.



79 pav.

10 min.



81 pav.

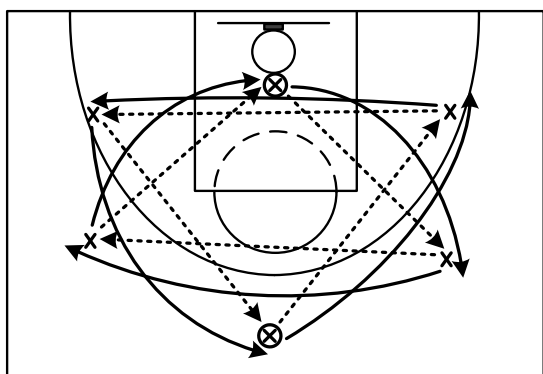
10 min.

Pratimai

- Apšilimas: žaidėjai padalinti į dvi komandas. Gauna taškus, pataikę kamuoliu į priešininką. Leidžiama tik išmesti kamuolį, taip kaip padavimo metu.
- Kamuolio padavimo ir judėjimo šešiakampiu pratimai. Kamuolį paduoti abiem rankom nuo krūtinės. Pratimą atlikti dviem kryptimis su dviem kamuoliais (82 pav.).
- Žaidimas 1 prieš 1: puolėjas varo kamuolį pirmyn ir atgal, keisdamas kryptį, po to perduoda kitam žaidėjui ir ima kamuolį. Gynėjai tik dengia, nesistengia paimti ar perimti kamuolį (83 pav.).
- Gynyba nepalankiose situacijose (84 pav.).
- Žaidimas 1 prieš 1 be kamuolio: puolėjas kerta iš pagalbos pusės į kamuolio pusę. Gynėjas visą laiką yra prieš puolėją (85 pav.).
- Žaidimas 1 prieš 1 be kamuolio (86 pav.).
- 3 prieš 2 trikampiu. Puolėjas gali atlikti apsisukimus ir klaidinančius veiksmus. Kai viena gynėjas spaudžia kamuolį, antrasis stoja tarp dviejų puolėjų. Jeigu gynėjai paliečia kamuolį, prasideda žaidimas 2 prieš 1 į priešingą krepšį, prieš ankstesnį žaidėją, kuris suklydo (prarado kamuolį) (87 pav.).
- Žaidimas 2 prieš 1. Gynėjas dengia žaidėją su kamuoliu, o po perdavimo bėga prie perdavimo adresato, kuris tuomet atiduoda kamuolį partneriui. Šis žaidžia 1 prieš 1 su gynėju (88 pav.).
- Varžybos visoje aikštelėje. Gynyba: spausti kamuolį visoje aikštelėje. Puolimas: greitas puolimas be kamuolio varymo.

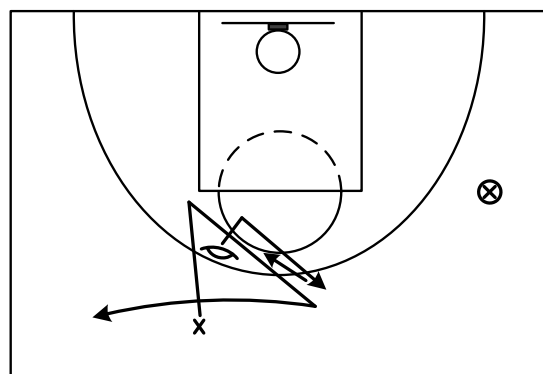
PASTABOS:

- Gynėjas, spaudžiantis žaidėją su kamuoliu, yra lygiagrečiai su juo.
- Gynyboje reikia taikyti slinkimą ir bėgimą.
- Judant gynyboje, niekada nekryžiuoti kojų.
- Būti visuomet pasiruošus priėti prie žaidėjo tuo momentu, kai jis gauna kamuolį.
- Kūno pusiausvyra suteikia galimybę greitai keisti poziciją ir lengvai pagauti kamuolį, judant atgal.



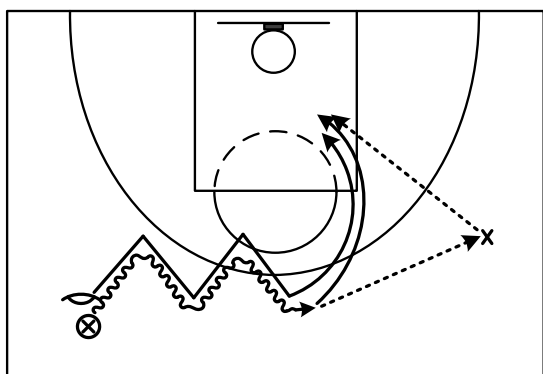
82 pav.

5 min.



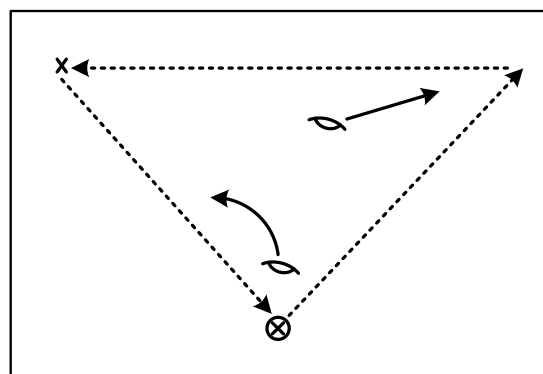
86 pav.

15 min.



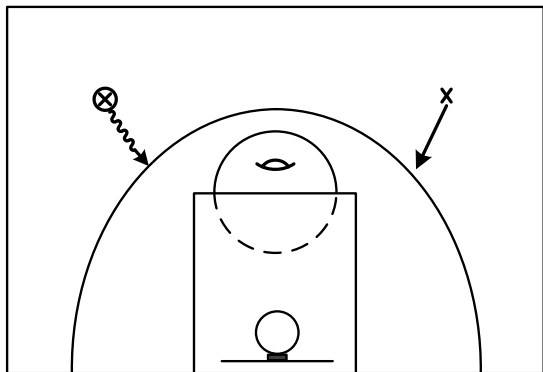
83 pav.

10 min.



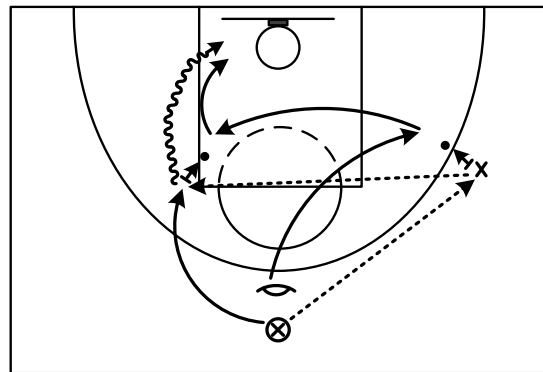
87 pav.

15 min.



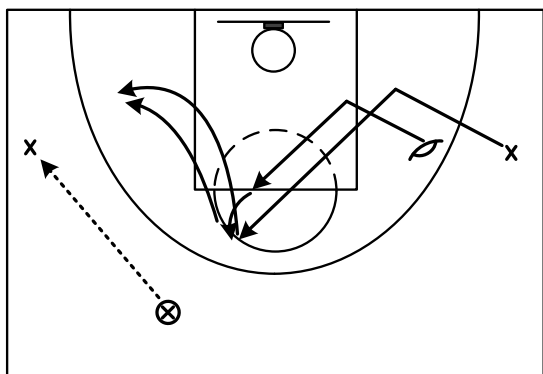
84 pav.

10 min.



88 pav.

15 min.



85 pav.

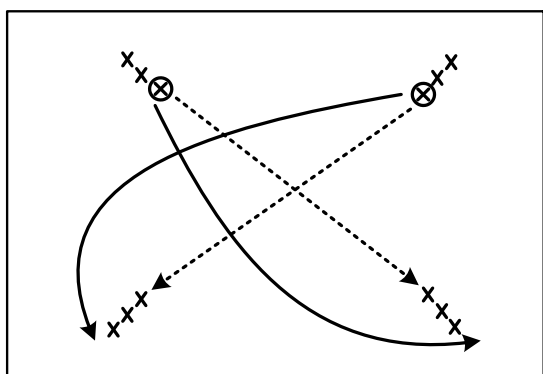
15 min.

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Perdavimas judant, žaidėjai sustoja dviem eilėm kryžmai, vienas prieš kitą. Vienos eilės žaidėjai perduoda kamuolį viena ranka nuo peties, o kitos – perduoda mušdami į grindis viena ranka nuo peties (89 pav.).
- Varyti kamuolį einant atgal nenutrūkstamu žingsniu įstrižainėmis (45 laipsniai nuo ašies) nuo vienos iki kitos šoninės linijos (90 pav.).
- Pratimas: slinkimas (pristatomas žingsnis) . Puolėjas juda įvairiomis kryptimis, keičia tempą. Gynėjas spaudžia, slenka greta puolėjo, stengiasi sutrukdyti jam pakeisti kryptį (91 pav.).
- Pagavus kamuolį, jį varyti, po to perduoti viena ranka nuo peties partneriui, kuris bėga visu greičiu ir sustoja dviem taktais, o pagavęs kamuolį neria prie krepšio, keisdamas kryptį ir meta po dvižingsnio (pratimas atliekamas iš abiejų pusių) (92 pav.).
- Greitas puolimas: 2 prieš 1 su gynėjo pagalba. Toliau perėjimas, puolimas–gynyba ir žaidimas 2 prieš 2 kitoje aikštelės pusėje (93 pav.)
- Žaidimas 3 prieš 0, greitas puolimas: perėjimas į kitą pusę – puolimas, gynyba 2 prieš 1 su gynėju, kuris anksčiau metė į krepšį (94 pav.).
- Žaidimas 2 prieš 2 su dviem kamuoliais (po vieną kiekvienoje aikštelės pusėje). Žaidėjas su kamuoliu sukasi, o paskui perduoda kamuolį treneriui ir kerta po krepšiu, kad gautų grįžtamąjį perdavimą. Po gynybos vienoje pusėje, pradėti pulti kitą krepšį. (95 pav.).
- Perdavimas treneriui, kirtimas, grįžtamasis perdavimas, artimas metimas pašokus po to, kai sustota vienu taktu. Gynėjai neišmuša kamuolio (96 pav.).

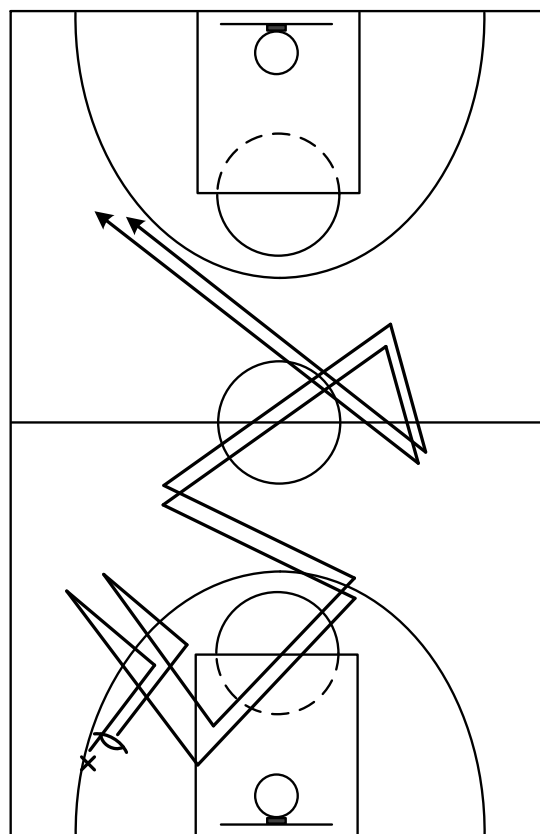
PASTABOS:

- Pirmiausia reikėtų atkreipti dėmesį į detales: sustojimas, kamuolio ėmimas ir kamuolio gynimas.
- Visų varžybų metu yra svarbi pusiausvyra ir geras laiko pojūtis.



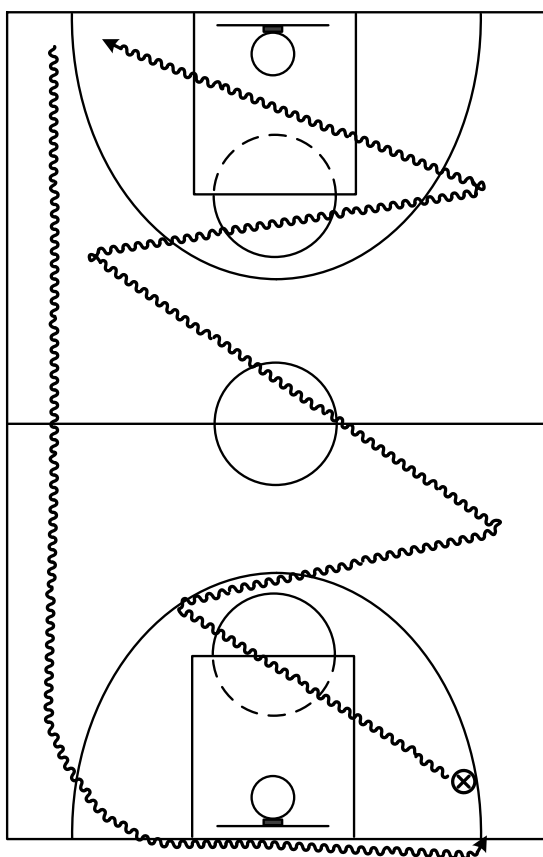
89 pav.

10 min.



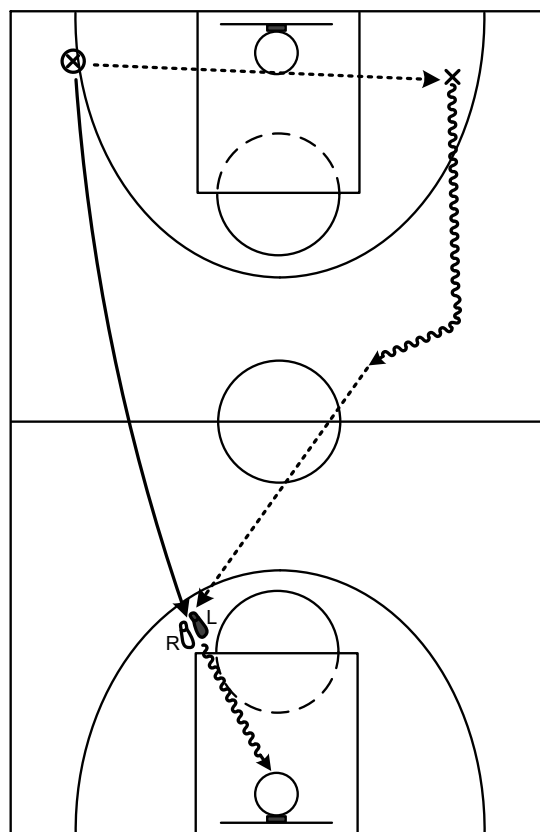
91 pav.

5 min.



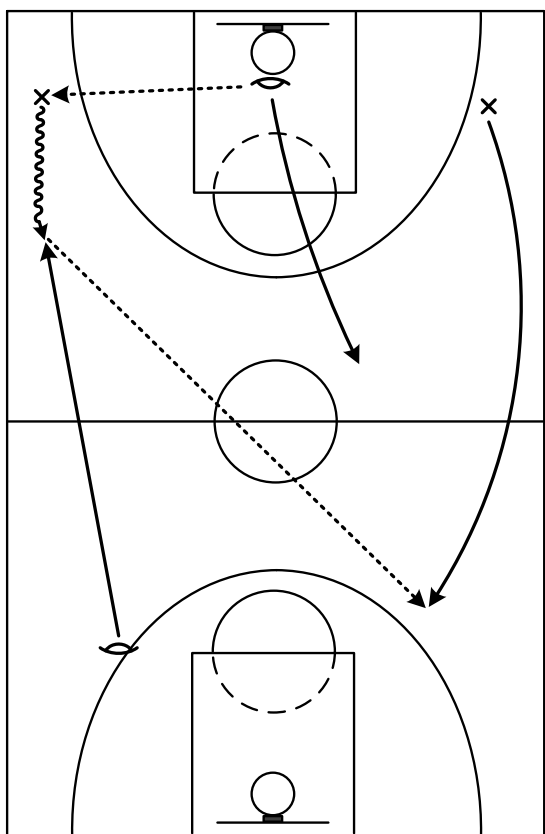
90 pav.

5 min.



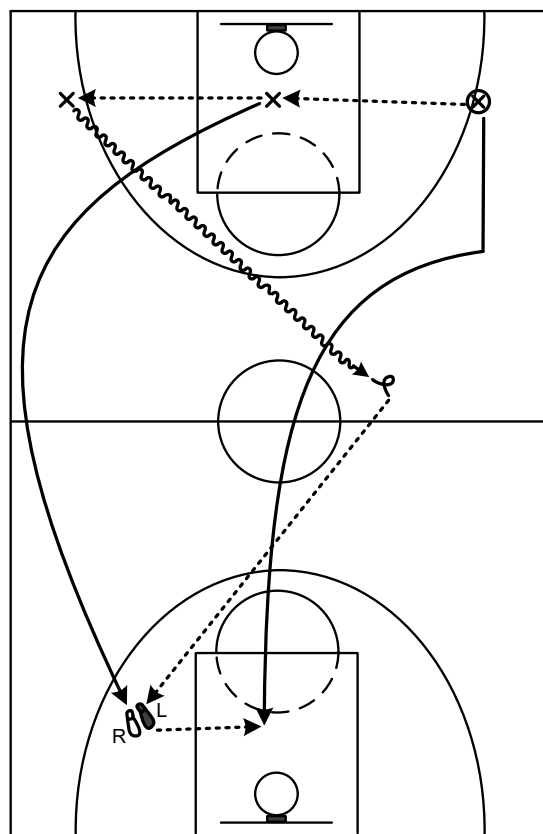
92 pav.

15 min.



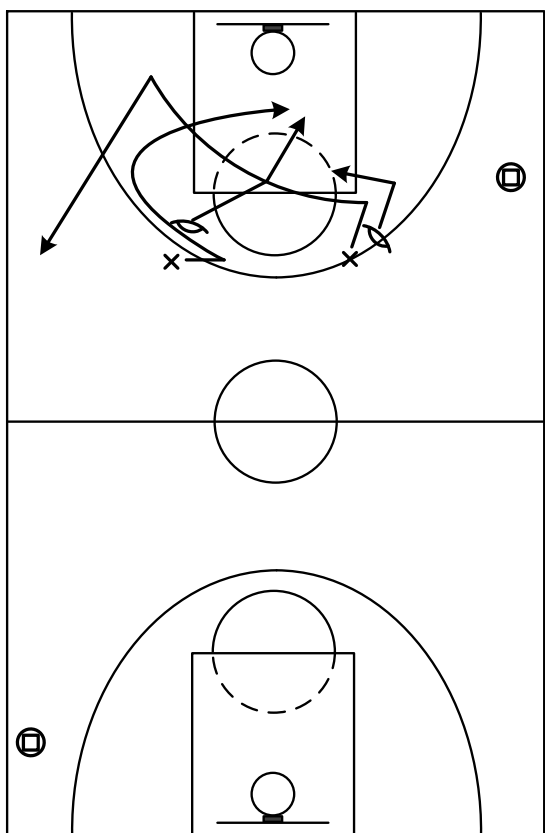
93 pav.

20 min.



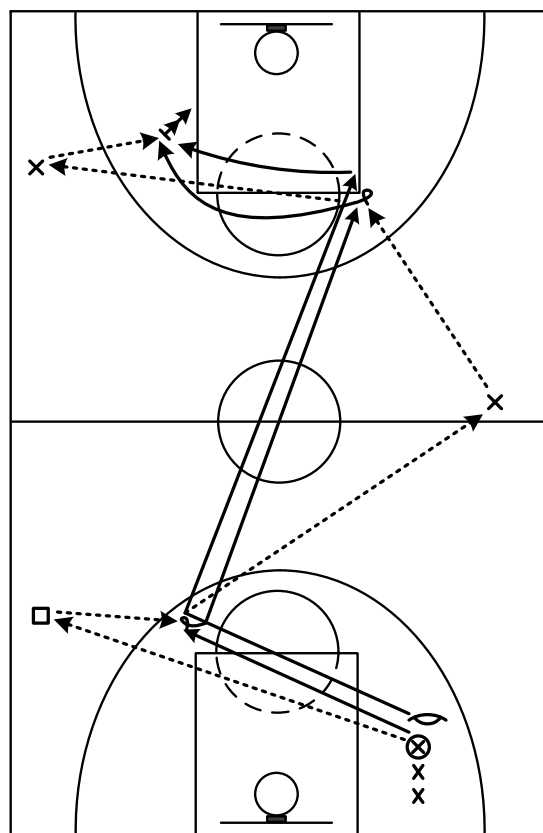
94 pav.

20 min.



95 pav.

20 min.



96 pav.

15 min.

Pratimai

- Apšilimas: žaidimas „paliesk kamuolį“. Dvi komandos žaidžia pagal nustatytą laiką ir pagal taškus.
- Judėjimas $\frac{1}{4}$ aikštės, staigiai keičiant kryptį ir tempą, žaidimas 1 prieš 1 (97 pav.).
- Judėjimas staigiai keičiant kryptį ir tempą, žaidimas 2 prieš 2, dvejetų bendradarbiavimas su dviem perdavimais, situacijos įvertinimu ir asistavimu.

Gynėjas iš žaidėjo be kamuolio pusės stato pagalbą ir tuo pat metu eina paskui savo žaidėją ir kamuolį (98 pav.).

- Perdavimas ir ėjimas po krepšiu po grįžtamojo perdavimo su laisva gynyba (99 pav.).

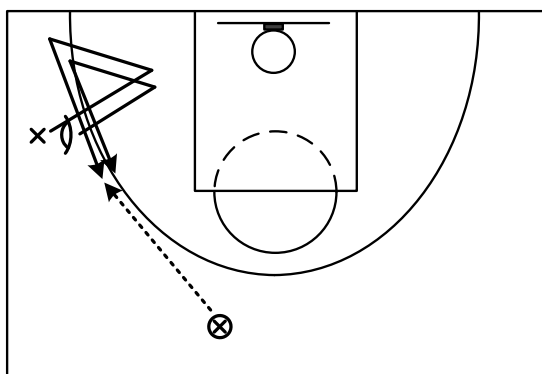
a) žaidimas 3 prieš 0 su ėjimu po krepšiu ir perdavimu. Žaidėjas su kamuoliu yra trejopo pavojaus būklėje. Po kelių ėjimų po krepšiu, antrojo krepšio puolimas (100 pav.);

b) tas pats pratimas. Kitoje aikštelės pusėje trys gynėjai laukia greito puolimo. Tą patį žaidimą galima suorganizuoti 3 prieš 3 prieš 3.

- Žaidimas 3 prieš 2 vienoje aikštelės pusėje (101 pav.).
- Draugiškos varžybos:
 - puolimo užduotys: visą laiką judėti be kamuolio link laisvo ploto, kirsti su grįžtamuju perdavimu, greitai keisti: gynyba–puolimas–gynyba;
 - gynybos užduotys: pratintis judėti kamuolio link. Spausti kamuolį.
- Baudų metimai: dviejų metimų turnyras (reikia du kartus pataikyti, kitaip žaidėjas iškrenta).

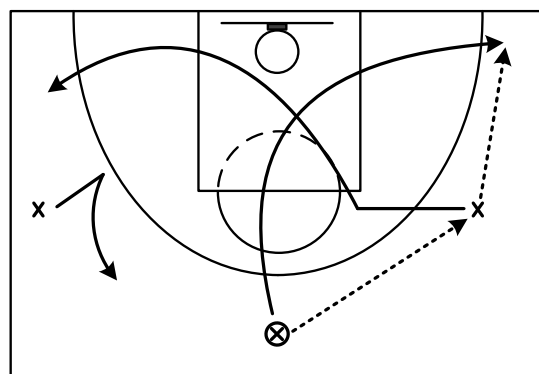
PASTABOS:

- Gynėjai visada privalo matyti kamuolį.
- Atstumas tarp gynėjo ir puolėjo be kamuolio visada priklauso nuo jo atstumo iki kamuolio.
- Žaidėjas visada turi būti pasiruošęs sureaguoti, netgi jeigu jis toli nuo kamuolio (97–101 pav.).



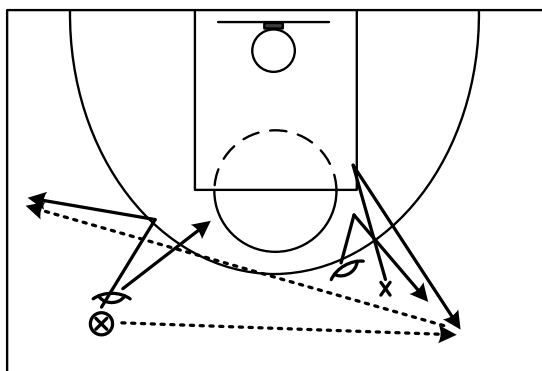
97 pav.

10 min.



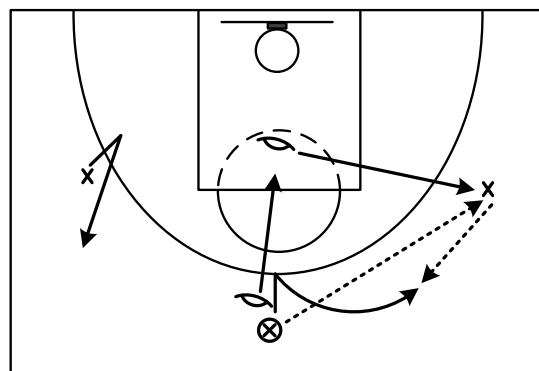
100 pav.

20 min.



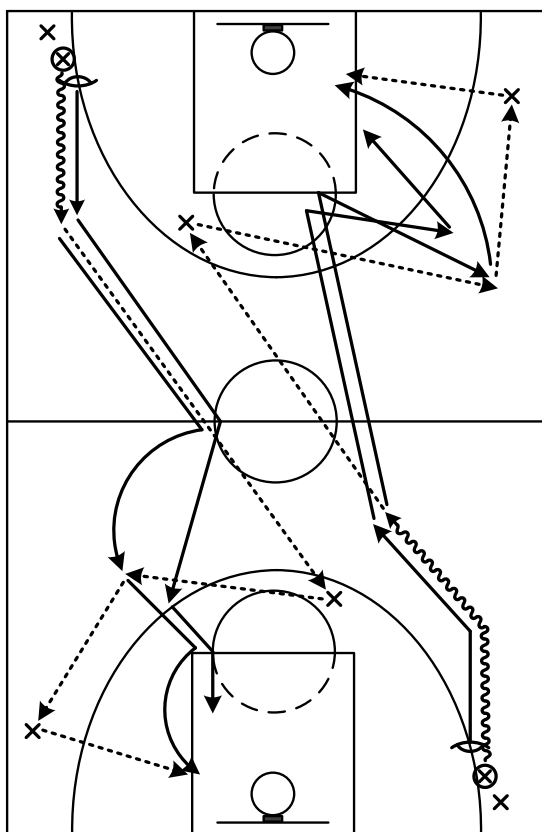
98 pav.

15 min.



101 pav.

20 min.



99 pav.

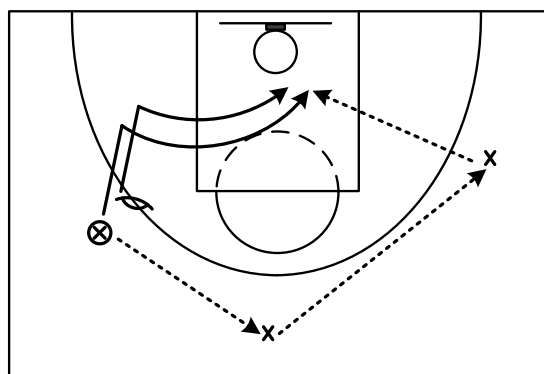
15 min.

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Po perdavimo puolėjas daro apgaulingą judesį ir raide „V“ kerta po krepšiu. Gynėjai seka iš paskos be spaudimo. Pratimas atliekamas ir kairės ir dešinės aikštelės pusės (102 pav.).
- Žaidimas 2 prieš 1, greitas puolimas. Gynėjas visą laiką dengia savo puolėją. Dengiamas žaidėjas perduoda kamuolį ir bėga į kitą aikštelės pusę. Partneris varo kamuolį į kitą pusę, paskui ieško perdavimo galimybės. Pratimą sudaro perėjimas nuo puolimo prie gynybos, dviem kryptimis, grįžtant kamuolį varo ankstesnis gynėjas, o pulti pradeda tas, kas metė pradžioje (103 pav.).
- Gynėjai žaidžia prieš didesnį skaičių greitai puolančių žaidėjų. Puolėjai turi galimybę išeiti į atvirą poziciją (104 pav., 105 pav.).
- Puolėjai greitai keičia bėgimo kryptį ir tempą. Perdavimai treneriui po posūkio. Kamuolį leidžiama perduoti tik treneriui. Gynėjai privalo stebėti savo žaidėją ir kamuolį, siekti neleisti kirsti po krepšiu (106 pav.).
- Nenutrūkstamas žaidimas 3 prieš 2. Žaidėjai vienoje pusėje, gynėjai kitoje. Metikas pereina į vieną pusę, likusieji du puolėjai pereina į gynybą (107 pav.).
- Varyti kamuolį, staigiai keičiant kamuolio varymo kryptį ir ranką. Žingsnis atgal ir metimas pašokus, po varymo vienu taktu (108 pav.).

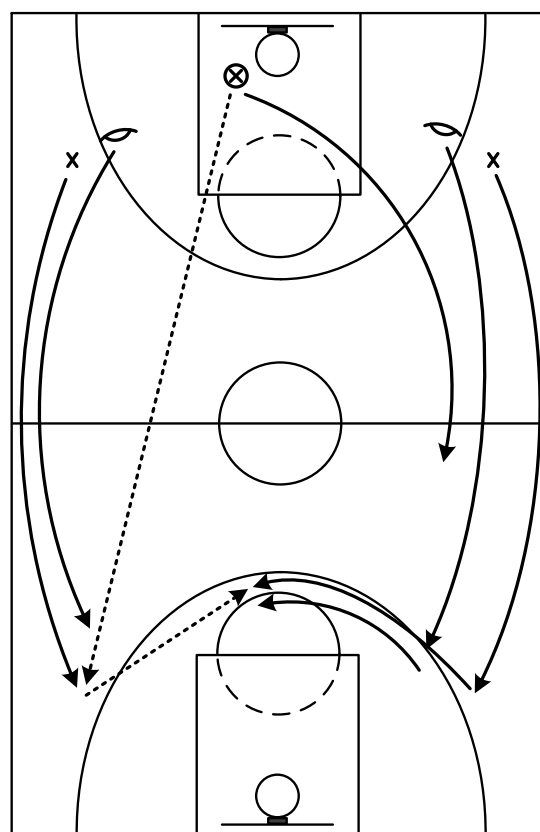
PASTABOS:

- Puolėjai be kamuolio privalo judėti link laisvų vietų, kad priimtų perdavimą.
- Žaidėjai be kamuolio privalo visą laiką judėti prieš žaidėją su kamuoliu.
- Greito puolimo sėkmę nulemia momento pojūtis ir tikslūs perdavimai.



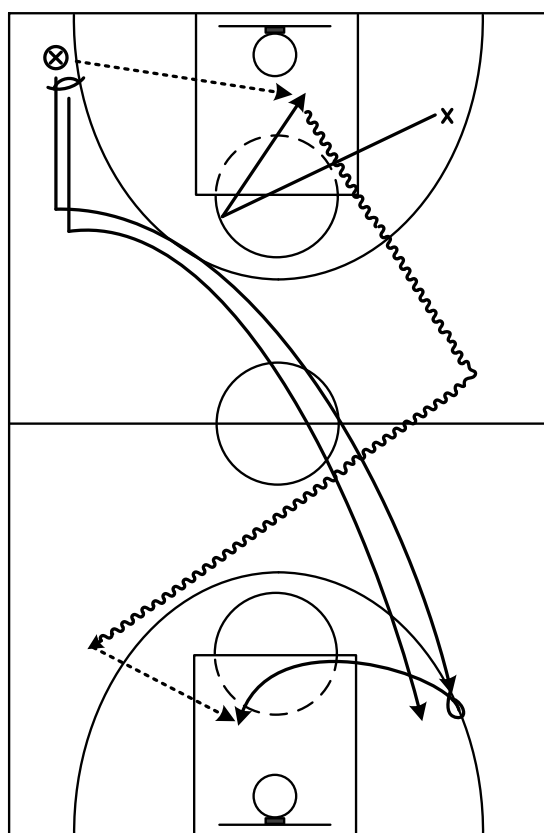
102 pav.

10 min.



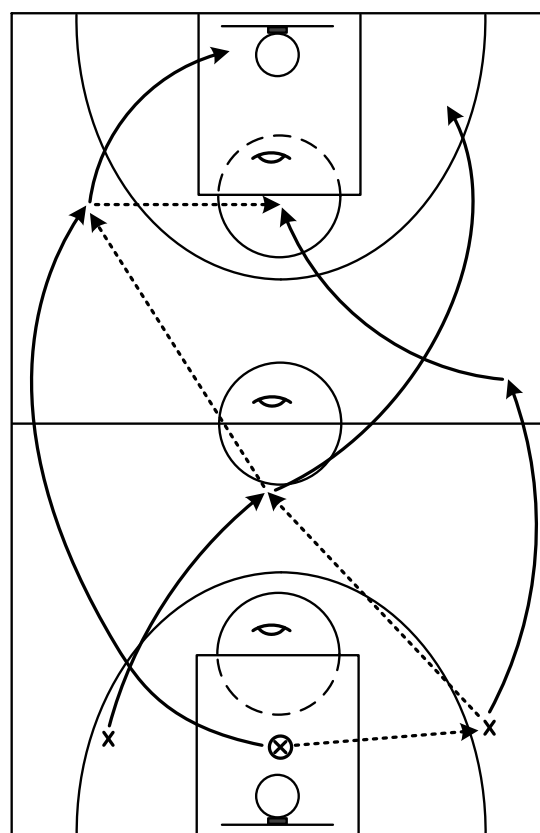
104 pav.

15 min.



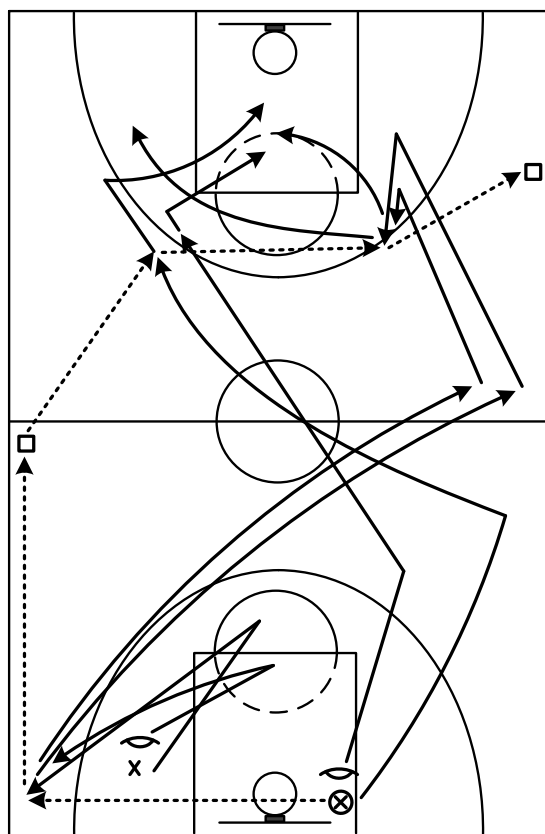
103 pav.

15 min.



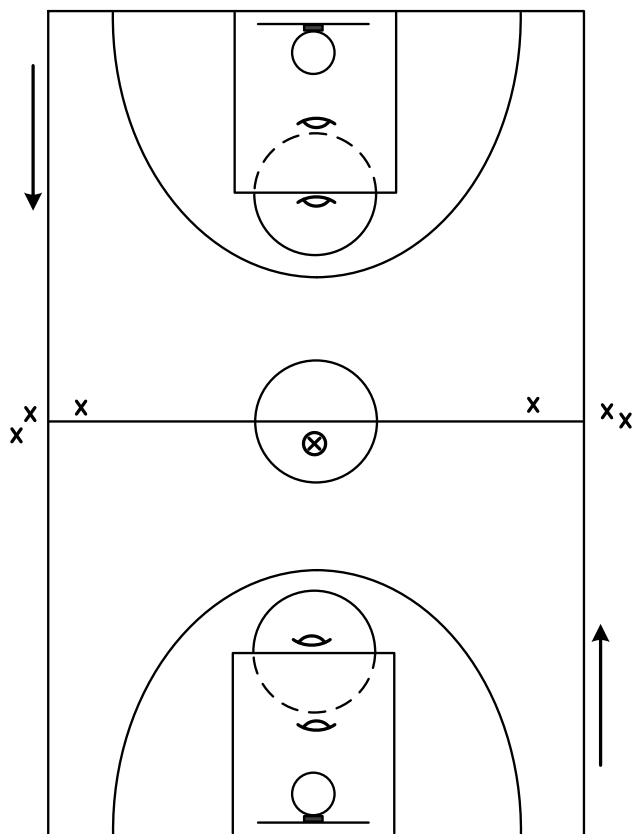
105 pav.

20 min.



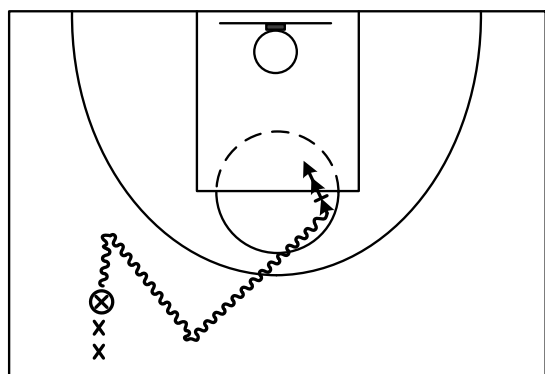
106 pav.

20 min.



107 pav.

20 min.



108 pav.

10 min.

3 lentelė. Lentelė: greito puolimo perdavimai (geri ir blogi), nuostoliai

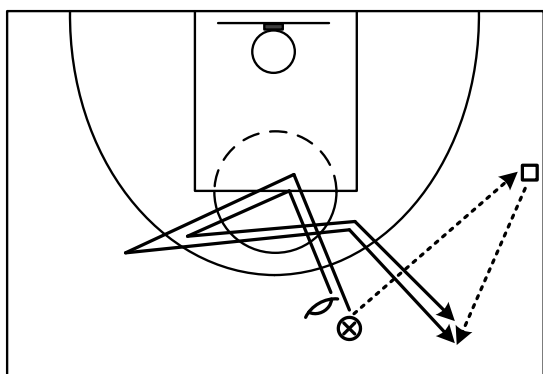
	GREITO PUOLIMO UŽRAŠAI		
	GERAS PERDAVIMAS	BLOGAS PERDAVIMAS	NUOSTOLIAI
1 PRATIMAS			
2 PRATIMAS			
3 PRATIMAS			

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Žaidimas 1 prieš 1: išsilaisvinti nuo gynėjo, keičiant bėgimo kryptį ir tempą *flashing* iš žaidžiančiojo pozicijos (109 pav.).
- Pratimas kaip anksčiau, sparnuose (110 pav.).
- Atidaryti vietą kirsti po krepšiu (111 pav.), po šių judesių eiti prie antro krepšio.
- Du kamuoliai ir du treneriai: 1 prieš 1, *flashing*, pagauti kamuolį sustojant dviem taktais, varyti kamuolį ir mesti pašokus, Laisva gynyba (112 pav.).
- Sparingas. Puolimas: greitas puolimas, perdavimas artimiausiam, kirtimo judesys. Varyti kamuolį tik metant į krepšį dvižingsniu. Gynyba: spausti kamuolį, stebėti kamuolį ir savo žaidėją.
- Asmeniniai metimai: trys metimai kiekviename kėlinyje. Po pirmo kėlinio iškrinta nė karto nepataikę žaidėjai. Po antro kėlinio iškrinta nepataikę du kartus žaidėjai. Po trečio – kurie vėl nepataikė tris kartus. Tęsti iki išaiškėja nugalėtojas.

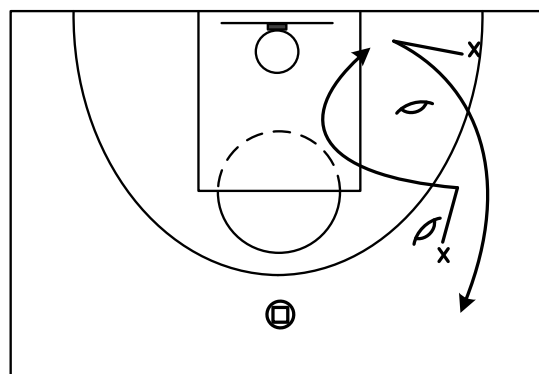
PASTABOS:

- Gynėjas kiekvienoje pozicijoje privalo matyti ir kamuolį, ir savo žaidėją.
- Iš kamuolio pusės žaidėją reikia dengti uždaroje pozicijoje.
- Iš pagalbos pusės puolėjas yra dengiamas atviroje pozicijoje.
- *Flashing* yra veiksminga, jeigu šiuos veiksmus atliekame laužyta trasa, ženkliai keičiant bėgimo kryptį ir tempą.



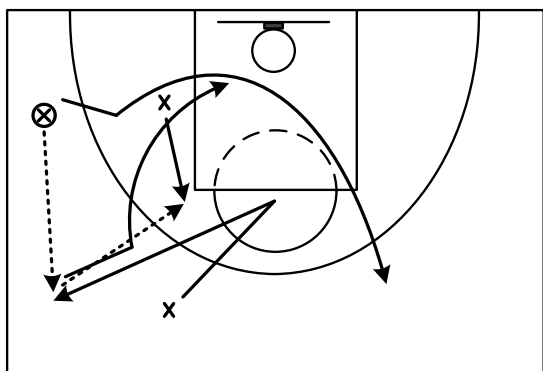
109 pav.

15 min.



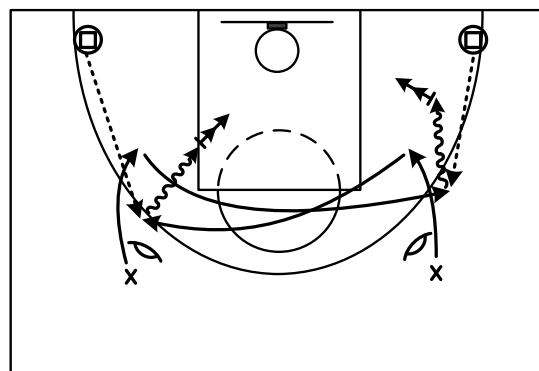
110 pav.

25 min.



111 pav.

30 min.



112 pav.

15 min.

4 lentelė. Žaidėjų veiksmingumo užrašai treniruotės metu

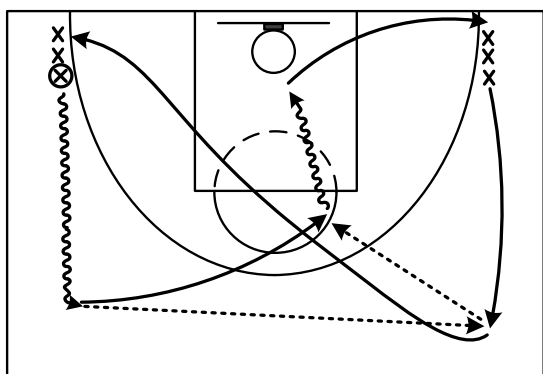
Žaidėjas	Žaidėjo veiksmingumas: pastabos
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
ir t. t.	

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant ir pasitempimai (10 minučių).
- Kirsti su grįžtamuju perdavimu (113 pav.).
- *Flashing* į priešingą pusę po grįžtamojo perdavimo, pagauti kamuolį dešine ranka, pasisukti atgal ant kairės kojos, atlikti apgaulingą metimo judesį ir pakeitus kryptį, kirsti dešinėn, varyti kamuolį ir mesti po dvižingsnio (pratimą atlikti aikštelės kairėje ir dešinėje pusėje) (114 pav.).
- Žaidimas dvejetais, pradėti perduodant į rankas; grįžtamasis perdavimas (115 pav.).
- Žaidimas 2 prieš 2: nerti į vidurį, padėti partneriui gynyboje, antrajam žaidėjui pabėgti į aikštės kampą. Gynybai greitai pereiti į puolimą (*transition*) (117 pav.).
- Grįžtamasis perdavimas su treneriu, metimas pašoku po sustojimo vienu taktu (118 pav.).
- Trys privalomi asmeniniai metimai: nepataikęs žaidėjas iškrenta.

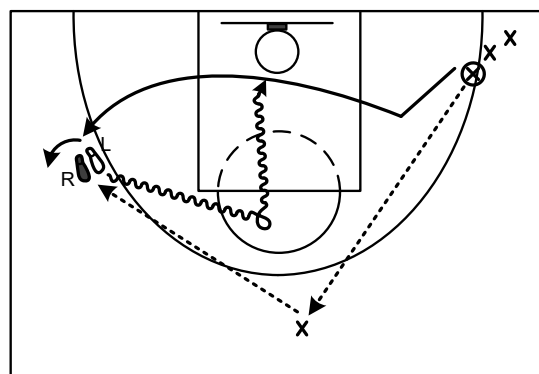
PASTABOS:

- Po perdavimo žaidėjas privalo judėti ir matyti kamuolį visą laiką bei būti pasiruošęs pakartotinai jį pagauti.
- Kai gynėjai padeda, puolėjas privalo atsitraukti, pasirinkti reikiamą perdavimo kampą (113–118 pav.).



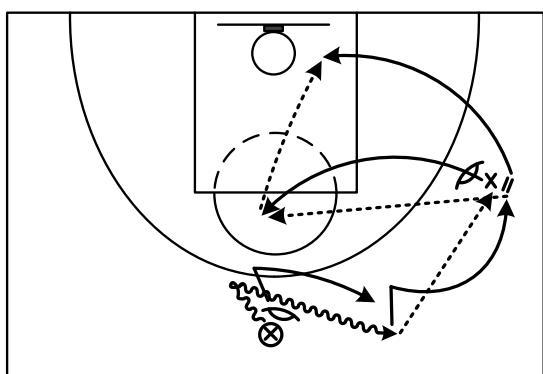
113 pav.

10 min.



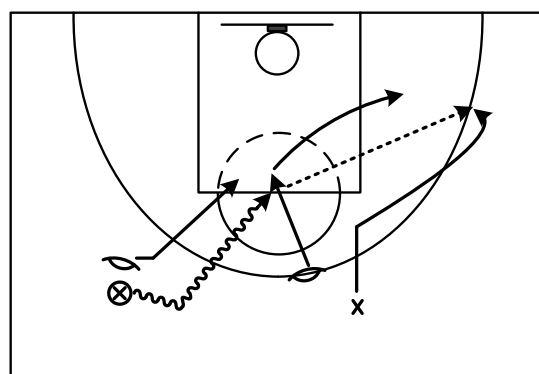
114 pav.

15 min.



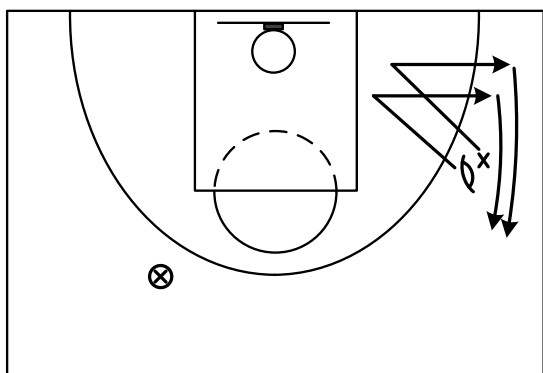
115 pav.

20 min.



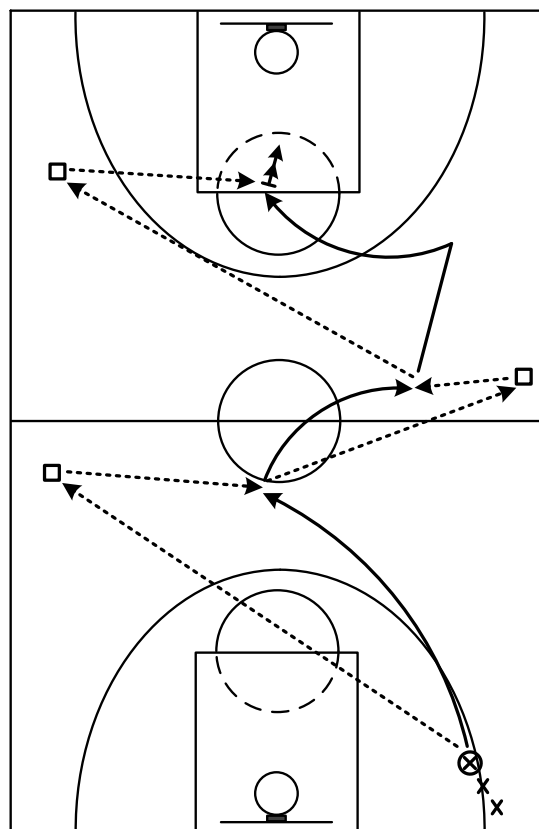
117 pav.

25 min.



116 pav.

20 min.



118 pav.

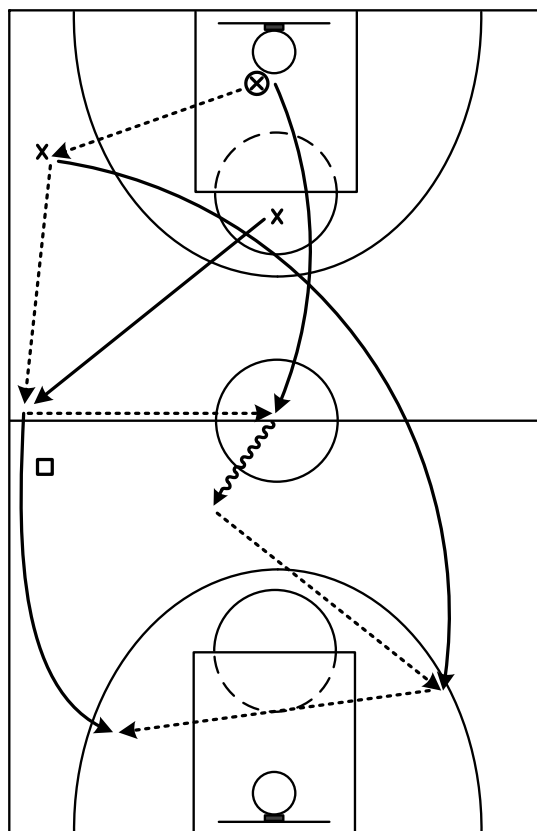
15 min.

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Žaidimas 3 prieš 0, organizuotas greitas puolimas, grįžtant 2 prieš 1. Metikas tampa gynėju (119 pav.).
- Žaidimas 1 prieš 1; puolėjas gali naudotis trenerio pagalba (120 pav.).
- Žaidimas 3 prieš 2, 3 prieš 3. Po derinio 3 prieš 2 metikas iškrenta, o du likusieji puolėjai pereina į gynybą. Du gynėjai su nauju žaidėju žaidžia puolimą (121 pav.).
- Varžybos 1 prieš 1 iš aikštės vidurio. Kiekvienas žaidėjas turi penkis bandymus. Nugalėtojas žaidžia kitose varžybose.
- Žaidimas 3 prieš 3 visoje aikštelėje, iki penkių pataikytų metimų (20 minučių).
- Baudų metimo varžytuvės. Iškrenta tas, kas iš trijų metimų tris kartus nepataikė.

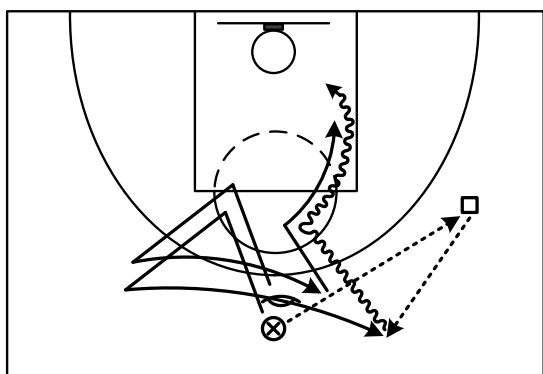
PASTABOS:

- Kantrybė ir koncentracija yra būtinos savybės, padedančios besivaržant pasiekti gerą rezultatą.
- Svarbūs greito puolimo elementai – koncentracija ir greita reakcija.
- Varžybose žaidėjai privalo žaisti iki pataikymo į krepšį momento arba iki gynyba perima kamuolį.



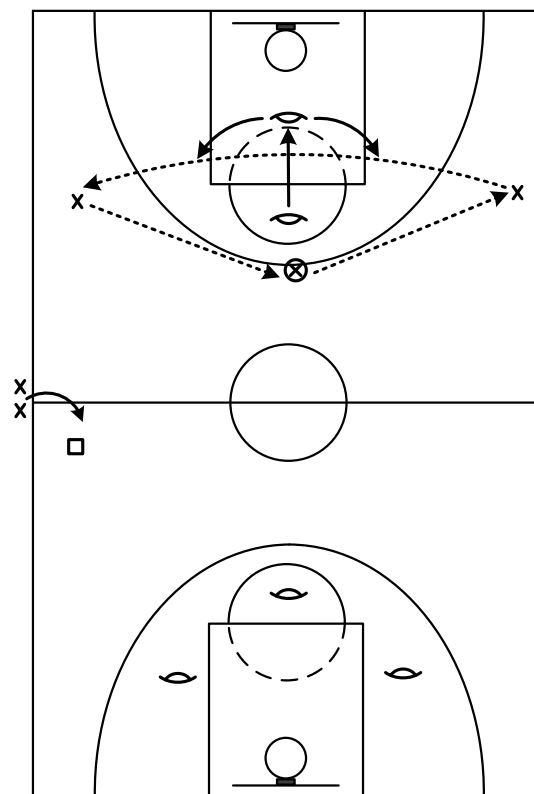
119 pav.

20 min.



120 pav.

20 min.



121 pav.

20 min.

5 lentelė. Varžybų „Baudos metimai“ užrašų pavyzdys

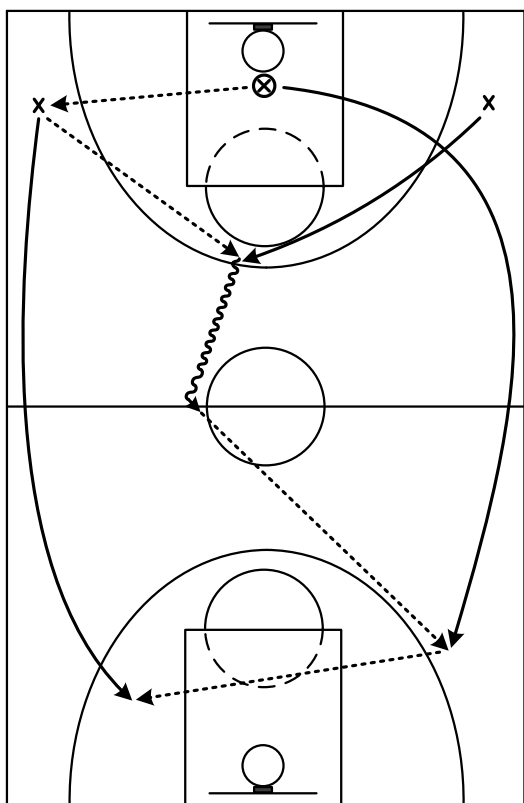
BAUDŲ METIMO VARŽYTUVIŲ REZULTATAI											
ŽAIDĖJAS	VARŽYTUVIŲ DATA										
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
VISA KOMANDA											

Pratimai

- Apšilimas: kamuolio valdymo pratimai judant (10 minučių).
- Žaidimas 3 prieš 0 į vieną pusę, grįžti 2 prieš 1. Gina metikas (127 pav.).
- Žaidimas 1 prieš 1: puolėjas gali naudotis trenerio pagalba (128 pav.).
- Pasibaigus puolimui, vienoje pusėje trys gynėjai ir metikas puola antrąjį krepšį. Trys nauji gynėjai įeina iš už šoninės linijos, paskui trys puolėjai išeina (129 pav.).
- Varžybos 1 prieš 1 nuo aikštelės vidurio. Kiekvienas žaidėjas turi penkis bandymus. Nugalėtojas žaidžia su kitu.
- Žaidimas 3 prieš 3 visoje aikštelėje iki penkių pataikytų metimų.
- Baudų metimo varžybos. Išlieka tie, kurie tris kartus pataiko tris metimus eilės.

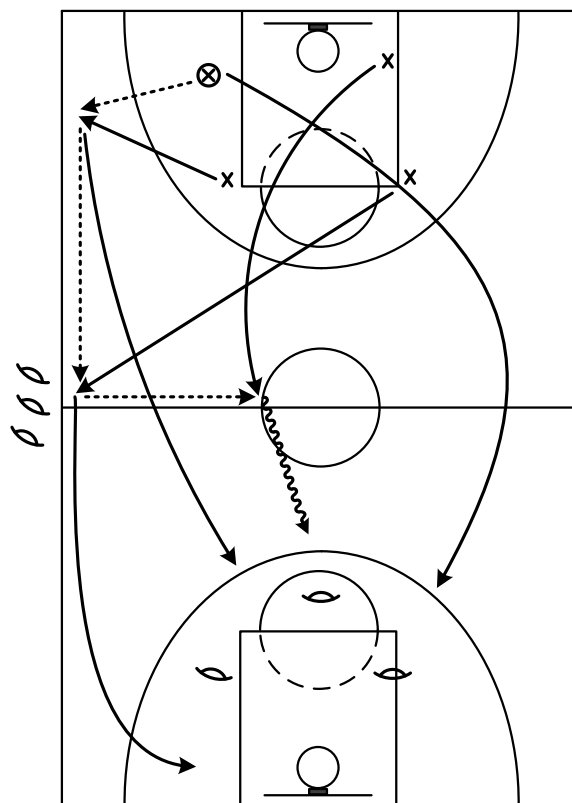
PASTABOS:

- Varžytuvėse turėtų dalyvauti maždaug vienodas žinias turintys žaidėjai.
- Girk žaidėjus už jų pastangas.



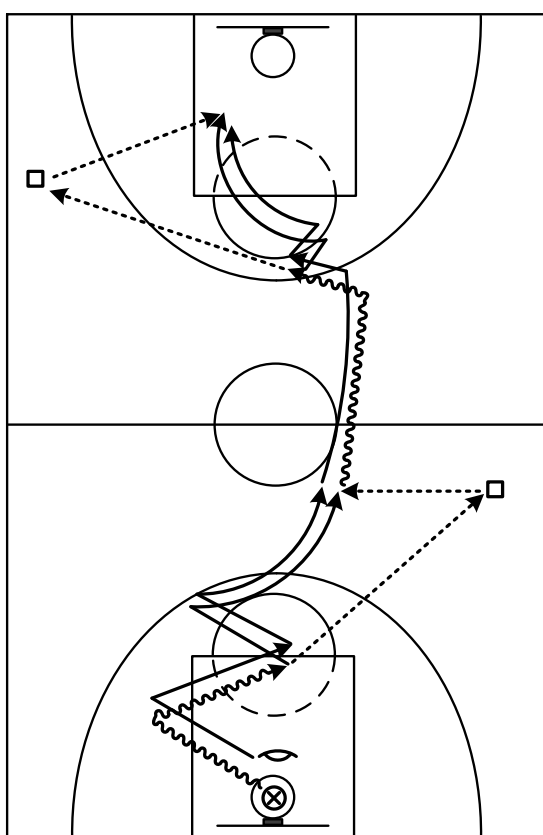
127 pav.

15 min.



129 pav.

20 min.



128 pav.

15 min.

15 IR 18 METŲ ŽAIDĖJŲ TRENIRUOTĖS

3.1. INDIVIDUALIOS TRENIRUOTĖS

Kai žaidėjui sukanka 15 metų, jis turi tam tikrą krepšinio žaidimo patirtį, tačiau žaidėjų sugebėjimai arba polinkiai labai skirtingi. Kai kurie geriau moka krepšinio pagrindus, kiti geriau išlavėję fiziškai ir t. t. Treneris dirbantis su 15–18 metų žaidėjais privalo įvertinti kiekvieno žaidėjo galimybes ir poreikius (jo silpnąsias ir stiprias puses), kad galėtų numatyti tinkamus tikslus ir planuoti treniruotes.

Kaip pasakyta ankstesniuose skyriuose, mažojo krepšinio komandų ir 13–14 metų žaidėjų komandų treniruotės turi būti daugiau bendro pobūdžio ir vienodos visiems žaidėjams. Tačiau 15–18 metų amžiuje treniruotė yra tikslingesnė, o treneris požiūris į žaidėjus tampa individualesnis. Šiame etape žaidėjų lavinimui yra svarbu pastebėti individualius poreikius, gilinti sugebėjimus ir įsitikinti, kad žaidėjai daro pažangą.

Treneriai privalo prisiminti, kad fizinis paruošimas yra labai svarbus treniruotės aspektas. 15–16 metų žaidėjus reikia palaipsniui ruošti didesniai krūviui. Kai žaidėjai tampa vyresni (17–18 metų), jie įsisavina sudėtingesnius treniruotės elementus ir taip sumažina traumų riziką, jei tokia atsiranda dėl jų galimybes prašokančių užduočių.

Žinoma, ištvermė, jėga ir greitis yra pagrindiniai aptariamo darbo aspektai, tačiau treneriai privalo nagrinėti poreikį lavinti lankstumą ir judesių koordinaciją. Dažna klaida, kai du šie elementai neįvertinami ir daugelio žaidėjų ugdymas tampa ribotas.

Treneris su ekspertais privalo visą laiką vertinti individualius, fizinius žaidėjų poreikius.

Taip pat reikia vertinti individualias technines žinias, pagal ką galima spręsti kuriuose pagrindinius technikos elementus žaidėjai jau įvaldė, ir kur dar reikia padirbėti.

** Pvz., treneris gali įvertinti savo žaidėjų metimų gebėjimą; paskui analitiniu būdu sustatyti treniruotės programą, kai lavinami tik šie aspektai.*

Žaidėjų sugebėjimams vertinti gali pasitarnauti 6 lentelė.

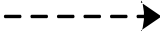
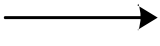
6 lentelė. Poreikių vertinimo lentelės pavyzdys – šiuo atveju dėl metimų į krepšį

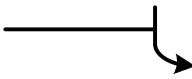
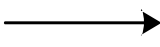
Į KĄ REIKIA ATSIŽVELGTI		KOMENTARAI
PRIEŠ METIMĄ	PĖDOS	
	KOJOS	
	TORSAS	
	GALVA	
	KAMUOLIO VIETA	
	RANKA IR DELNAS	
	METANTI RANKA	
	KAMUOLĮ LAIKANTIS DELNAS	
METIMO METU IR PO METIMO	METIMO JUDESYS	
	KAMUOLĮ METANTI RANKA	
	DELNO POZICIJA IŠ KARTO PO METIMO	
	KAMUOLIO TRAJEKTORIJA	
	KAMUOLIO SUKAMASIS JUDESYS	
	KŪNO POZICIJA PO METIMO	

3.2. Krepšinio technikos tobulinimas

Siekiant tobulinti pagrindinius žaidimo elementus – perdavimą, kamuolio varomą ar metimą, treneriai (neskaitant individualių motorikos treniruočių), privalo atsižvelgti į fundamentaliuosius aspektus, kurie dažniausiai lieka mažiau pastebėti pirmaisiais treniruočių metais. Apie tai kalbėsime remdamiesi šiais pavyzdžiais: „Judėjimas be kamuolio“, „Puolamasis kamuolio ėmimas“, „Žaidimas žemutinėje pozicijoje“.

7 lentelė. Šio skyriaus sutartiniai ženklai

	puolėjas
	puolėjas su kamuoliu
	gynėjas
	treneris
	perdavimas
	kamuolio varymas
	žaidėjas, judantis be kamuolio (puolime)

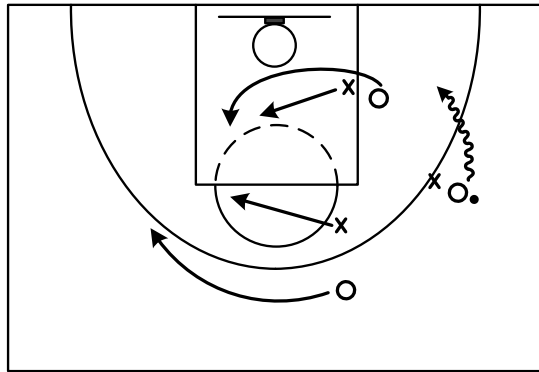
	užtvvara
	užtvvara ir tolesnis judėjimas
	gynėjo judesys

Judėjimas be kamuolio

Puolant tik vienas žaidėjas turi kamuolį, kiti keturi privalo judėti bėgo. Judėjimas be kamuolio yra neatskiriama žaidimo dalis. Treneriai privalo pabrėžti, kad žaidėjai, pereinantys iš mažojo krepšinio į kitą etapą (15–18 metų), privalo tobulinti šiuos sugebėjimus.

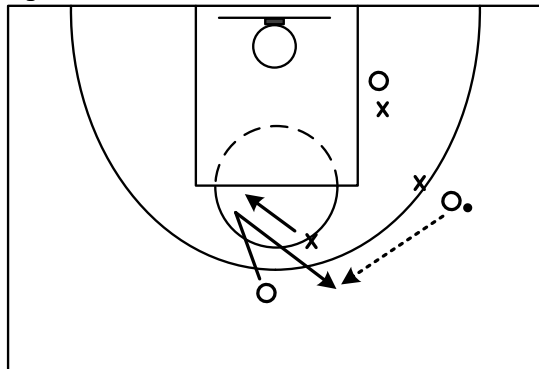
Puolėjai be kamuolio privalo judėti tokiu būdu:

- Žaidimas 1 prieš 1 prieš gynėją, kai kitus gynėjus atitraukia puolėjai (1 pav.).



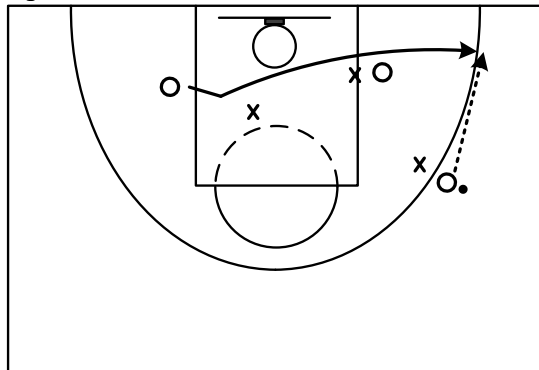
1 pav.

- Siekiant atidaryti kelią atviram metimui, reikia apgauti savo gynėją (2 pav.).



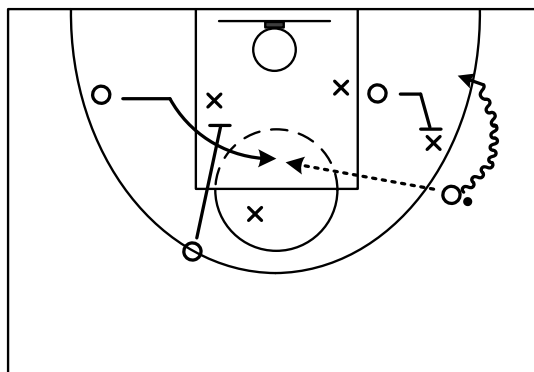
2 pav.

- Siekiant rasti laisvą poziciją metimui ir gauti perdavimą, kartais reikia naudotis užtvaromis (3 pav.).



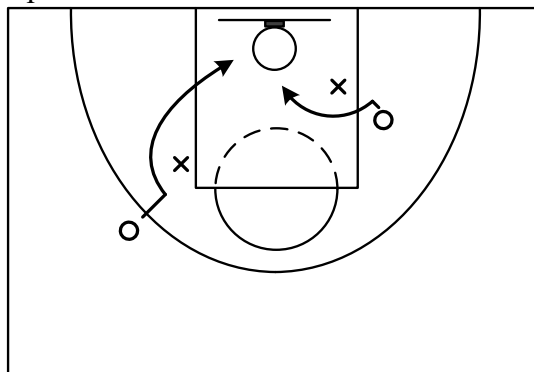
3 pav.

- Užtvarų statymas: žaidėjui su kamuoliu arba kitiems žaidėjams (4 pav.).



4 pav.

- Judėjimas prie puolamo krepšio, siekiant pagauti atsimušusį kamuolį (5 pav.).



5 pav.

Pagrindinis aspektas judant be kamuolio: puolimo metu išlaikyti krepšininko laikyseną, pusiausvyrą, koordinaciją, taikyti gerus apgaulingus judesius, gerai dirbti kojomis, bėgti reikiamu greičiu ir gerai sustoti. Trenerio darbas su 15–18 metų žaidėjais – vertinti jų galimybes ir pagelbėti lavinti nurodytas savybes.

Laikysena

Krepšininko laikysena nėra sudėtingas dalykas. Tačiau tai ne natūrali kūno poza, todėl žaidėjams reikia šiek tiek laiko, kad jie įsisavintų tokią informaciją šia tema:

- Kojos žergtos šiek tiek plačiau pečių, pėdos lygiagrečiai.
- Keliai ir klubai šiek tiek sulenkti, kūno svorio centrą reikia išlaikyti žemai.
- Galva pakelta, kad matytumei krepšį ir kamuolį (nežiūrėti į grindis).
- Viršutinė kūno dalis šiek tiek palinkusi.
- Kūno svoris tolygiai išdėstytas ant abiejų pėdų, šiek tiek remiantis kojų pirštais.
- Plaštakos pasiruošę gauti kamuolį, rankos prie liemens.

Teisinga laikysena padeda greičiau pradėti žaidimą. Ji taip pat svarbi ir judėjimo metu, nes leidžia teisingai perimti kamuolį ir gerai pasiruošti perdavimo metimui arba žvalgybai, taip pat padeda sustoti statant užtvarą arba siekiant atkovoti kamuolį puolimo metu.

Žaidėjas privalo išmokti įvertinti situaciją, kurioje visu kūnu privalo pasisukti į kamuolį nuo situacijos, kai reikia būti pasisukus į krepšio pusę, tačiau kai galva ir liemuo pasukti į kamuolio pusę ir žaidėjas yra pasirengęs griebti kamuolį. Taip kaip kituose mokymo etapuose, treneris privalo pastebėti netikslumus ir padėti žaidėjams juos pašalinti.

Kūno pusiausvyra

Kūno pusiausvyra priklauso nuo laikysenos, aprašytos aukščiau. Tačiau taip pat žaidėjai privalo išmokti judėti sulenktomis kojomis, perkelti svorį nuo vienos kojos ant kitos, pasilenkti tokiu būdu, kad tai būtų veiksmingas judėjimas.

** Pvz.: žaidėjas privalo vieną koją sulenkti daugiau, ant jos perkelti kūno svorį – tuomet įmanoma apgaulingai pajudėti į vieną pusę, apgauti priešininką ir judėti kita kryptimi.*

Apgaulingi judesiai

Apgaulingi judesiai turi būti įtikinami, kad gynėjas į juos reaguotų.

** Pvz.: žaidėjas, kuris ketina pasinaudoti kolegos pastatyta užtvara, apgaulingu judesiu gali išprovokuoti gynėjo reakciją ir „privilioti“ jį į savo pusę bei pabėgti link užvaros, kas suteiktų jam daugiau šansų sėkmingai vykdyti akciją.*

Apgaulingi judesiai labai veiksmingai trikdo gynėjo koncentraciją, gali provokuoti reakciją, neadekvačią puolėjo veiksams.

Apgaulingų judesių veiksmingumo pagrindiniai sudėtiniai elementai – tinkamai naudojama gestikuliacija ir kūno balansavimas, keičiant greitį.

- Pirmojoje fazėje yra svarbu, kad apgaulingus judesius atliekantis žaidėjas balansuotų kūnu, sulenkęs kelius, kad pasilenktų ir apgaudinėtų galvos, pečių, plaštakų judesiais, netgi veido mimika ir įtikintų gynėją kažkuo, ko žaidėjas visai neketina daryti.
- Antrojoje fazėje, kai gynėjas sureaguoja į apgaule, labai svarbu keisti greitį – dėl tolesnio žaidimo tempo ir dinamikos.

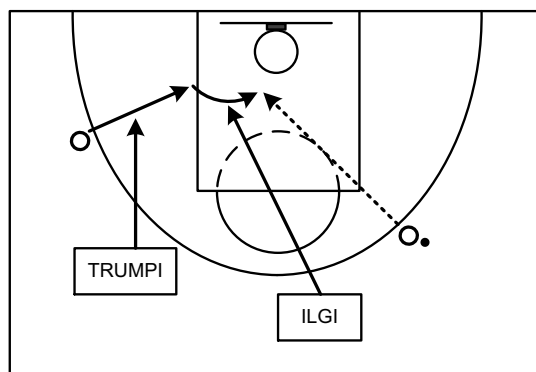
Kojų darbas

Kojų darbas labai svarbus – tai akivaizdu. Jeigu žaidėjas kryžiuoja kojas arba nesugeba atlikti posūkio, jis negali greitai ir veiksmingai judėti. Nors šį žaidimo aspektą šio amžiaus žaidėjai yra įvaldę, treneriai privalo pastebėti galimus trūkumus ir padėti žaidėjams juos pašalinti.

Kojų darbas, tai trumpi ir ilgi žingsniai bei jų kombinacijos, skirtos suklaidinti gynėją.

**Pvz.: žaidėjas gali judėti trumpais žingsniais, kai eina į krepšio zoną, paskui pakeisti žingsnį į ilgą, padaryti posūkį ir pakeisti kryptį bei pagreitinti, kad gautų perdavimą iš komandos draugų (6 pav.).*

Kaip parodyta paveiksle, tinkamas kojų darbas būtinas, norint greitai pakeisti kryptį.



6 pav.

Greitis

Kita svarbi savybė, lemianti žaidimą be kamuolio, yra greitis. Daugeliu atvejų žaidėjai keičia judėjimo greitį taip pat, kaip apgaulingo judesio metu.

Maksimalus greitis yra neabejotinai būtinas, kai žaidėjas bėga greito puolimo metu tol, kol pasiekia priešininko pusę: tada privalo pritaikyti savo greitį prie žaidėjo, judančio su kamuoliu greičio. Puolimo plėtra taip pat reikalauja bėgti maksimaliai greitai. Tačiau visada yra svarbu tinkamas laiko pojūtis.

Tinkamai keičiamas greitis yra viena iš daugelio savybių, būdingų talentingiausiems žaidėjams. Tačiau daugelis jų nėra pakankamai gerai įvaldę šį pagrindinį žaidimo elementą, nes jų treneriai to nepabrėžė, kai žaidėjai buvo jaunesni.

Siekiant išugdyti greičio keitimo gebėjimus, nepakanka paklusniai vykdyti trenerio nurodymus, kai jis kartas nuo karto šaukia „keiskite tempą“, „reikia sulėtinti“, „dabar greičiau“. Žaidėjai privalo kruopščiai dirbti ir tobulinti šį aspektą.

Turint galvoje tokį aiškų tikslą, treneriai privalo organizuoti pratimus, mokančius suvokti skirtumus tarp skirtingo greičio. Tuomet kiekvienas žaidėjas suvokia, koku greičiu jis gali bėgti ir kaip tą greitį kontroliuoti.

** Pvz.: Žaidėjas taiko derinį, aprašytą 6 pav. ir privalo artėti prie baudų aikštelės bei reaguoti į perdavimą, keisdamas greitį. Gali bėgti trimis greičiais: dideliu, vidutiniu ir mažu. Greitį reikia keisti trenerio reikalavimu ir baudos aikštelę pasiekti pasiruošus teisingai reaguoti į perdavimą. Pavyzdžiui: lėtai greitai gali reikšti, kad baudų aikštelė bus pasiekta mažu greičiu ir po to greitis bus staiga padidintas. Iš pradžių reikia išlaikyti tą patį, baudų aikštelės siekimo greitį. Vėliau treneris gali taikyti kombinacijas: lėtai-lėtai, lėtai-vidutiniškai, lėtai-greitai, vidutiniškai-lėtai ir t. t.*

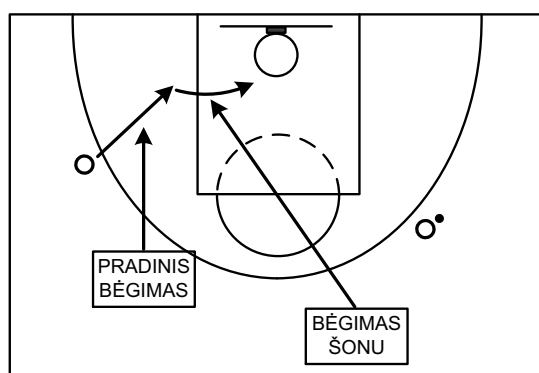
Judant pagal šiuos nurodymus, išmokstama keisti greitį ir kontroliuoti šiuos pokyčius.

Bėgimas

Kai kurie jauni žaidėjai turi keblumą su bėgimo technika. Tai vienas iš treniruočių prioritetų.

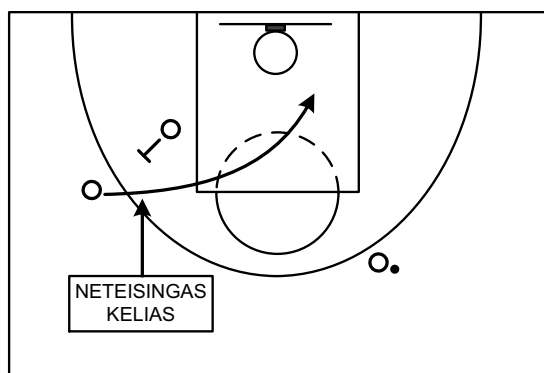
Daugelis jaunų žaidėjų nežino, kaip turi bėgti puolime be kamuolio. Bėgimo technikoje sutinkamos trys paprastos klaidos: kamuolys nėra regėjimo lauke, bėgama šonu ir netinkama trasa.

- Žaidėjai privalo išmokti bėgti tokiu būdu, kad jų galva būtų pasukta į kamuolio pusę.
- Žaidėjai privalo išmokti, kada reikia bėgti šonu. Tai gali pasitarnauti pvz., tada, kai žaidėjas įeina į zoną po krepšiu, kertant prie kamuolio, kad gauti perdavimą. Šiuo atveju bėgimas šonu trukdo gynėjui perimti perdavimą (7 pav.).

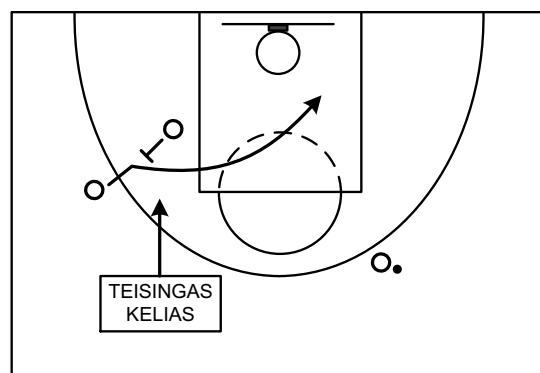


7 pav.

- Be to, žaidėjai privalo išmokti bėgti geriausia trasa. Pavyzdžiui: jeigu žaidėjas bėga į greitą puolimą ir nekreipia dėmesio į veiklos juostas arba kerta po krepšiu, nenaudodamas gerai pastatytos užtvaros ir daro vietą gynėjui, tai gali būti pražūtinga (8–9 pav.).



8 pav.



9 pav.

Keičiama kryptis

Geros gynybos atveju, gynėjai privalo dažnai keisti judėjimo kryptį. Tai iš esmės sunku, reikalauja turėti stiprias kojas ir teisingai jomis dirbti, labai geros judesių koordinacijos ir bendrosios viso kūno pusiausvyros. Egzistuoja dvi judėjimo krypties keitimo technikos: pirmyn ir atgal. Keičiant kryptį pirmyn, nebūtina daryti posūkį. Ši technika remiasi tokiomis taisyklėmis:

- Pėda, esanti toliau nuo naujosios judėjimo krypties, antroji juda pasirinkta kryptimi ir pirmoji naujoje judesio fazėje; keitimas vyksta sukantis ant kojos, artimesnės naujai kryptčiai.
- Paskutinis žingsnis ta kryptimi turi būti trumpesnis; kelis turi būti sulenktas, o svoris perkeltas ant tos kojos. Šioje fazėje kūno palinkimas ir galvos judesiai ta kryptimi gali pasitarnauti klaidinant priešininką.
- Pirmasis žingsnis nauja kryptimi reikalauja atlikti greitą posūkį (*piwot*) ir perkelti kūno svorį ant kitos kojos, esant ilgesniam žingsniui ir didesniam greičiui.

Antruoju atveju, be posūkio, paskutinis žingsnis esama kryptimi turi būti padarytas pėda, tolimesne nuo naujos judėjimo krypties, o pirmasis žingsnis nauja kryptimi – kita koja (artimesne naujai kryptčiai).

- Tuomet, kai darydamas paskutinį žingsnį prieš keičiant kryptį žaidėjas kelia savo svorį viena koja, jo antroji koja laisva (ja daro ilgą, dinamišką žingsnį). Kūno svorio perkėlimas ir judėjimo greičio pokytis yra judesio dalis.

Krypties keitimo atgal technika yra panaši.

- Paskutinis žingsnis esama kryptimi turi būti atliktas pėda, artimesne šiai kryptčiai, tuomet žaidėjas daro posūkį atgal ant tos pėdos ir keičia judėjimo kryptį; perkelti kūno svorį ir pakeisti greitį yra tiek pat svarbūs dalykai, kaip keičiant kryptį pirmyn.
- Dažniausiai sutinkama klaida – kūno poslinkis naująja kryptimi paskutiniojo žingsnio metu. Žaidėjas privalo pasinaudoti šiuo žingsniu tam, kad pabrėžti senąją kryptį ir iššaukti gynėjo reakciją. Tuomet jis gali aplenkti gynėją, keisdamas kryptį. Kitu atveju, gynėjas galės kontroliuoti judėjimo krypties keitimą ir jis nebus veiksmingas.

Kitos dažnai sutinkamos klaidos, keičiant kryptį, yra:

- Viena iš klaidų – blogas bėgimas prieš keičiant kryptį, nes vietoje normalaus bėgimo, žaidėjai yra linkę trumpinti paskutinius žingsnius. Jiems reikia sutrumpinti tik paskutinį žingsnį.
- Prarasta pusiausvyra, nes žaidėjo svorio centras yra pernelyg aukštai – reikia išlaikyti svorio centrą žemiau, t. y. sulenkti kelius.
- Kryptis keičiama ovaline trajektorija. Kryptį reikia keisti aštriu kampu, teisingai perkelti kūno svorį ir impulsyviai, dideliu greičiu pajudėti nauja kryptimi.

Sustojimas

Po judėjimo sustojimas yra pagrindinis elementas, nulemiantis užtvarų partneriams statymą ir, žinoma, gaudant kamuolį palankioje metimui pozicijoje, perduodant arba skverbiantis. Žaidėjas gali sustoti su skaičiumi vienu arba dviem taktais. Sustojimo vienu taktu esmė yra ta, kad pėdos vienu metu paliečia grindis, o dviem taktais – grindis paliečia pirmiau viena, paskui antra koja. Abiem atvejais labai svarbu išlaikyti pusiausvyrą ir reikiamą laikyseną.

Nesugebėjimas išlaikyti pusiausvyrą yra grubiausia sustojimo klaida. Ji ištinka, kai žaidėjas nesulenkia kojų, tinkamai neperkelia kūno svorio arba nepražergia kojų ir neišlaiko reikiamos krepšininko laikysenos.

- Kai žaidėjas sustoja vienu taktu, svorį reikia išdėstyti tolygiai abiem kojoms, o jei sustoja dviem taktais, svoris turi būti perkeltas ant pirmosios sustojimo kojos (iki momento, kol antroji koja paliečia grindis). Abiem atvejais reikia tinkamai sulenkti kelius.
- Be to, atstumas tarp pėdų turi būti šiek tiek daugiau už pečių plotį, pėdos turi būti lygiagrečiai ir reikia išlaikyti krepšininko laikyseną. Žaidėjai jokių būdu neturėtų pernelyg plačiai ar pernelyg siaurai statyti kojas.

Judėjimas ir perdavimų priėmimas

Geras sustojimas – prielaida tokiu būdu priimti perdavimą, kad būtų teisingai atliktas metimas, perdavimas arba galima būtų skverbtis po krepšiu.

- Kai sustojama vienu taktu, abi pėdos sustoja perdavimo priėmimo momentu.
- Kai sustojama dviem taktais, kamuolio pagavimo momentu ant grindų statoma viena koja, po to pristatoma kita. Pagrindinė taisyklė – žaidėjas privalo sustojimą pradėti ta koja, kuri yra arčiau perduodančio kamuolį, ypač kai žaidėjui reikia pasisukti krepšio link.

Sustojant vienu taktu arba dviem taktais, žaidėjas privalo būti veidu į krepšį, nebent žaistų nugara į krepšį.

Todėl sustojimas vienu taktu bus tinkamesnis tik tada, jeigu galima sustoti veidu į krepšį. Priešingu atveju – sustoti kamuolio pusėn, o paskui pasisukti į krepšį, būtų pernelyg lėtas veiksmas.

Jeigu žaidėjas ketina atsisukti krepšio pusėn, sustojimas dviem taktais yra labiau pagrįstas. Gavęs kamuolį žaidėjas daro pirmą žingsnį iki sustojimo ta koja, kuri yra arčiau kamuolio, sulenkia kelį, kad išlaikytų pusiausvyrą ir pasisuktų į krepšio pusę. Antrą žingsnį jis žengs tuo momentu, kai jau bus pasisukęs į krepšį, o kamuolys jo rankose bus paruoštas mesti, perduoti arba skverbtis.

Kitas svarbus veiksnys – laiko pojūtis. Žaidėjas privalo suvokti, kad tai svarbiau netgi už maksimalų greitį. Gerai suderintas laikas suteikia galimybę kolegai tinkamu laiku perduoti kamuolį tinkamiausia kryptimi. Dauguma jaunų žaidėjų privalo tobulinti šį elementą.

Treneriai, vertinantys šio amžiaus žaidėjus, privalo vertinti jų gebėjimus ir techniką gaudant kamuolį sustojimo metu. Dažniausiai žaidėjai jau moka sustoti tam tikru būdu (pvz., vienu taktu arba dviem

taktais, visada ta pati pėda yra pirmesnė, kai stojama dviem taktais) ir pasitiki šiais automatiškais judesiais, jiems sunku nuo jų atprasti. Jeigu treneris mano, kad šis automatizmas yra priimtinas ir neriboja žaidėjo ugdymo, privalo jiems tiksliai išaiškinti šio elemento svarbą bei kaip yra svarbu šį elementą įvaldyti, norint tapti geru žaidėju.

** Pvz.: 16 metų žaidėjas sustoja dviem taktais pradėdamas kairiąja koja. Tai veiksminga, kai perdavimas seka iš kairės, tačiau jei kamuolys skrieja iš dešinės, jau neveiksminga. Šiame amžiuje klaidingą įprotį pavyko ištaisyti ir dabar abu sustojimai gali būti įvertinti teigiamai. Tačiau jeigu po kelių metų šis žaidėjas žais prieš geresnį gynėją, ar galės jis atlikti metimą, gavęs kamuolį iš dešinės pusės? Greičiausiai ne, nes turi technikos trūkumų ir parengtis mesti bus pernelyg lėta.*

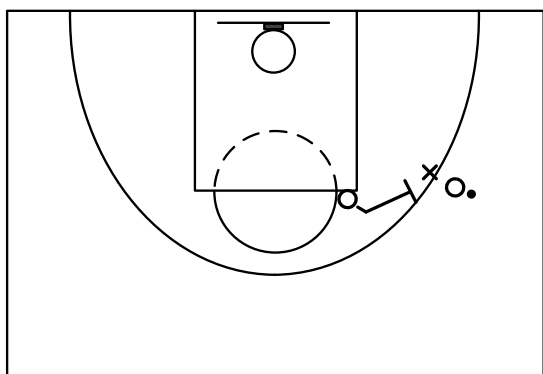
15–18 metų žaidėjų treneriai privalo apmąstyti pasekmes savo sprendimų dėl žaidėjų technikos – palikti ar keisti. Dažniausiai jie galvoja tik apie sąlyginai trumpą veiksmingumą ir negalvoja keisti įpročių, kurie šiuo metu gal naudingi, tačiau ateityje ribotų žaidėjo galimybes.

Užtvaros

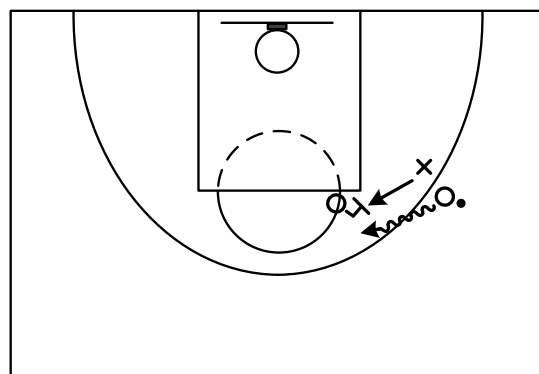
Teisingas sustojimas, teisinga krepšininko laikysena, gera kūno pusiausvyra, rankomis apsaugotas liemuo ir stovėseną vietoje yra pagrindinės geros užtvaros prielaidos.

Pirmutinės dvi galimybės statyti užtvarą:

- Priesti prie stovinčio gynėjo ir pastatyti užtvarą (10 pav.).
- Užimti tam tikrą vietą ir leisti žaidėjui kirsti tokiu būdu, kad pamestų gynėją (11 pav.).



10 pav.



11 pav.

Dažniausiai pasitaikančios klaidos:

- Užtvara pastatyta netinkamoje vietoje. Žaidėjai privalo suprasti, kur reikia statyti užtvarą, jeigu nori priesti prie gynėjo ir pastatyti užtvarą kaip 10 pav., reikia stoti tokiu būdu: gynėjo ranka ties liemens viduriu (prieš krutinę), gynėjo koja tarp kojų žaidėjo, statančio užtvarą.

- Bloga kūno laikysena, trūksta pusiausvyros. Neteisingai sustatytos kojos (dažniausiai per arti), kūno svorio centras per aukštai (keliai per mažai sulenkti). Labai svarbu taisyti šias klaidas, kitaip neįmanoma pastatyti gerą užtvarą.
- Gynėjo stūmimas (kartais taip gaunasi dėl pusiausvyros stokos). Užtvarą statančio gynėjo užduotis – užimti tvirtą ir gerą poziciją, t. y. pasiekti persvarą prieš gynėją. Tai gynėjas turėtų eiti į fizinį kontaktą, ne puolėjas.
- Judesiai ir kontaktas su gynėju. Kai kurie jauni žaidėjai, statydami užtvarą juda, kai gynėjui pavyksta nuo jų išsisukti, t. y. judina rankas, liemenį, kojas ir išdavoje gauna pražangą.
- Vengti kontakto. Kai kurie jauni žaidėjai stato užtvarą užmerktomis akimis, baiminasi kontakto su gynėju. Šią klaidą taip pat privalo ištaisyti treneris.

Užduočių atlikimas ir sprendimų priėmimas

Kaip jau pabrėžėme kituose skyriuose, svarbu, kad treneriai vertintų koks yra žaidėjų lygis, įsisavinant krepšinio techniką, susijusią su judėjimu be kamuolio ir taisyčių pastebėtas klaidas. Tačiau daugeliu atvejų šios techninės klaidos nėra susijusios su blogais, klaidingais įpročiais, o tik su nesugebėjimu greitai priimti sprendimą.

Jeigu žaidėjas nepastatė užtvaros, tai atsitiko nebūtinai dėl žinių stokos, o dėl sunkumų priimant sprendimą. Ši problema taikytina visiems krepšinio žaidimo elementams, kuriems skiriama mažiau dėmesio (užtvaros, blokai, pagalba ir grįžimas į gynybą).

Todėl tobulinant techniką, treneriai privalo mąstyti apie sprendimų priėmimo ugdymą pas savo žaidėjus, kai jie puola be kamuolio.

Treneriai, kurie į tai atsižvelgia, gali pasinaudoti metodais, plačiau pateiktais 4 skyriuje.

** Pvz.: 15–16 metų žaidėjos treniravosi keisti judėjimo greitį ir pakankamai gerai įvaldė šią techniką. Dabar treneriui rūpi, kad būtų pagerintas sprendimų priėmimas dėl bėgimo tempo pakeitimo. Jis kruopščiai aiškina žaidėjoms, kuriuo momentu reikia keisti greitį ir toliau organizuoja pratimus 3 prieš 3, kad galima būtų pasipraktikuoti.*

Visas pratimas trunka 10 minučių. 3 prieš 3 vienam krepšiui, komandai dvidešimt keturios sekundės laikyti kamuolį. Pratimo tikslas – keisti greitį tuo momentu, kurį anksčiau nurodė treneris. Taškas skiriamas už kiekvieną kartą, teisingai pakeitus greitį. Po 10 minučių komanda, turinti daugiausiai taškų, laimi. Apdovanojimas – trys minutės poilsio. Pralaimėję, per tą laiką atlieka seriją judesių, keisdami judėjimo greitį.

Naudodami tokius pratimus, treneriai gali įtakoti žaidėjų sprendimus ir tobulinti reikiamo sprendimo priėmimo įgūdžius. Tai labai svarbu žaidėjų be kamuolio judėjimo požiūriu.

Treneriai visada privalo pastebėti skirtumą tarp sprendimo ir vykdymo. Jie turi būti budrūs ir stebėti savo žaidėjus, netgi tada, kai jie yra pasiekę tam tikrą lygį. Tikėtina, kad žaidėjas suklys, keisdamas

judėjimo kryptį. Šioje situacijoje treneris atitinkamais pratimais privalo padėti tokiam žaidėjui įvaldyti greičio keitimą (pvz., tokiais, kurie aptarti skyriuje, skirtame šiai temai), jis negali manyti, kad šis sugebėjimas pagerės treniruojant sprendimo priėmimą.

PRAKTINĖS UŽDUOTYS

- Atsižvelgiant į visus aukščiau aptartus aspektus, patikrinti, kaip be kamuolio juda 15–18 metų žaidėjai.
- Krepšinio varžybų metu stebėti du žaidėjus pasirinktinai – kiek kartų pakeitė bėgimo tempą, siekdami gauti kamuolį puolimo metu.

Puolimo metu atkovoti kamuoliai

Iš ankstesnės patirties žaidėjai žino, kaip svarbu atkovoti kamuolį puolimo metu.

Treneris privalo skatinti juos tai daryti varžybų metu. Deja, daugelis žaidėjų neugdo savo gebėjimų, nesistengia treniruoti šio žaidimo fragmento.

Judesys paimti kamuolį puolimo metu

Puolimo metu atkovotam kamuoliui žaidėjas privalo taip stovėti po krepšiu, kad galėtų kovoti dėl kamuolio. Daugelis jaunų žaidėjų nejuda krepšio link ir praranda bet kokią šansą atkovoti kamuolį.

Šiems žaidėjams reikia padirbėti su sprendimu eiti prie krepšio ir kovoti dėl kamuolio. Jų tikslas – ne vien tik užimti tinkamą kovai vietą. Juos reikia girti, kai jie užima reikiamą vietą, nepriklausomai ar jie kamuolį atkovojo, ar ne.

** Pvz.: jeigu aukštas 16 metų žaidėjas, žaidžiantis centre dažniausiai neina prie kamuolio po metimo, treneris gali užduoti specialius pratimus, kurių dėka galima pašalinti problemą. Kiekvienos treniruotės metu (žaidimas 3 prieš 3, 4 prieš 4, 5 prieš 5), šis žaidėjas privalo eiti kovoti dėl kamuolio ir kiekvieną kartą tai padaręs, gauna tašką, nepriklausomai ar pagavo ar ne nuo lentos atšokusį kamuolį.*

Kiekviename pratime žaidėjas privalo surinkti nustatytą taškų skaičių. Jeigu žaidėjas atliko reikiamą skaičių derinių, jis gali pailsėti, jeigu jam nepavyksta – privalo papildomai praktikuoti kamuolio atkovojoją puolimą. Tokiu būdu jo dėmesys koncentruojasi ties atkovotais puolimo metu kamuoliais, po kurio laiko tai tampa įpročiu.

Numatymas

Tai svarbu – žaidėjo gebėjimas numatyti. Daugelis jaunų krepšininkų eina kamuolio, tačiau po krepšiu patenka per vėlai, nes negali pramatyti komandos draugo metimo. Jaunus žaidėjus būtinai reikia išmokyti numatyti ir atspėti komandos draugo metimą į krepšį. Tada jie gali pradėti judėti krepšio link šiek tiek prieš metimą.

Ugdantis šį sugebėjimą treneris privalo kamuolio kovas įtraukti į treniruotę, jų dėka žaidėjai gali suprasti, kuriuo momentu reikia siekti atkovoti kamuolį.

** Pvz.: treneris organizuoja žaidimą 4 prieš 4, užtvaros pratimai. Dažniausiai šie pratimai apima užtvarą ir metimą iš už užtvaros, puolimas baigiasi, prasideda kitas puolimas. Tačiau jeigu akcentuojamas nuo lentos atkovotas kamuolys, po kurio veiksmas tęsiasi ir krepšys vėl puolamas arba kamuolys atitenka gynėjams, tai dalis žaidėjų mokosi atkovoti kamuolį tuo metu, kai kiti meta.*

Treneriai turėtų kuo dažniau sudaryti progą mokytis šio esminio derinio. Be to, reikėtų žaidėjus įtikinti, kad reikia reaguoti į signalus, sakančius „eik dabar“ paimti kamuolį.

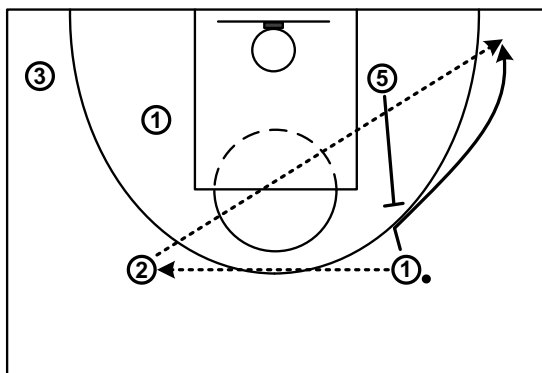
Kai šie signalai tampa suprantami, treneriai gali skirti kitą tikslą – eiti atkovoti kamuolį tiksliai tada, kai atsiranda konkretus signalas, ne anksčiau ir ne vėliau. Be to, reikia užrašyti žaidėjų veiksmus tiek treniruotės, tiek varžybų metu.

** Pvz.: tęsiame pasakojimą apie aukštaūgį 16-metį, kuris nėjo kovoti dėl kamuolio: kitas dalykas, kurį galima būtų padaryti, tai duoti jam vieną tašką už tai, kad nuėjo po krepšiu tiksliai tuo momentu, kai atsirado geriausias signalas. Tai reikštų, kad žaidėjas pramato metimo ketinimus ir eina po krepšiu šiek tiek anksčiau, nei kitas žaidėjas meta.*

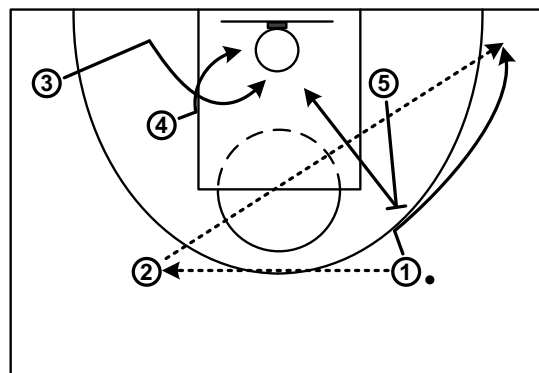
Svarbu, kad treneriai vertintų kamuolio atkovojimą puolimo metu kaip puolimo dalį, o ne puolimo priedą. Tai reiškia, kad puolimas nesibaigia metimu, puolimas apima atkovotus kamuolius – nepriklausomą žaidimo elementą (kuriam paskirti atitinkami žaidėjai).

Be to treneris privalo atlikti tam tikrą paruošiamąjį darbą dėl atkovoto kamuolio (pateikti strategiją), taip pat kaip kitų žaidimo elementų atveju. Privalo žaidėjams paaiškinti poziciją, kurią reikėtų užimti siekiant atkovoti kamuolį, taip pat galimus kelius, kuriais galima prasibrauti po krepšiu ir užimti reikiamą poziciją. Tada žaidėjai supras, kad atkovotas kamuolys yra puolimo dalis, išmoks atpažinti signalus ir ateityje mokės užsiimti labai patogią poziciją kovai dėl kamuolio.

** Pvz.: 12 paveiksle parodyta pozicija, kurios dėka galima užimti gerą vietą metimui, nepaisant, kaip tai dažnai nutinka, atkovoto kamuolio. 13 paveiksle situacija ta pati, o skirtumas tas, kad trys žaidėjai puola lentą.*



12 pav.



13 pav.

Judant link krepšio ir siekiant perimti kamuolį, žaidėjai gali daryti klaidinančius judesius, demonstruoti vieną, o eiti į kitą pusę, nugalėti artimiausią gynėją ir lengvesniu keliu eiti prie krepšio.

Užimama vieta

Kitas etapas – užimti tinkamą kamuolio atkovojimui poziciją. Nepaisant, kad tai yra labai svarbus elementas, nepakanka vien judėti link kamuolio po to, kai pramatytas metimas, reikia atkovoto kamuolio varžytuvėse aplenkti gynėją.

13 paveiksle parodyta, kaip organizuoti skverbimąsi po krepšiu dviems arba net trims puolėjams. Tai padeda žaidėjams užimti gerą vietą, tačiau jie privalo prisiminti tris pagrindines taisykles:

- negalima būti po pat krepšiu;
- po netaiklaus metimo, kamuoliui atsimušus nuo lanko, jis dažnai lekia į kitą aikštelės pusę;
- iš tolo mestas kamuolys atsimuša toliau, nei mestas iš mažesnio nuotolio. Žaidėjai privalo skirti ypatingą dėmesį galimybei, susidarančiai tuomet, kai jų gynėjas eina pagalbėti; tai labai gera proga išsikovoti idealią vietą ir atkovoti kamuolį.

Žaidėjai privalo išmokti matyti vietą, kurią nori pasiekti, atsižvelgdami į gynėjų pozicijas. Kai tik šie pradeda judėti, puolėjai privalo ieškoti tų vietų, o ne vedžioti akimis paskui kamuolį.

Kai žaidėjas pramato metimą ir užsiima tinkamą poziciją, jis užima gerą poziciją kovai dėl kamuolio. Tačiau privalo toliau kovoti su gynėju. Puolėjo užduotis – užimti poziciją ir išlaikyti gynėją nuo jos toliau.

Kovodamas dėl vietos, žaidėjas privalo sueiti į tiesioginį fizinį kontaktą su gynėju. Tam reikia išlaikyti kūno pusiausvyrą – sulenkti kelius ir teisingai laikyti nugarą, pečius, alkūnes.

Susumuojant: žaidėjas (numatęs kolegos metimą) privalo pradėti judėti krepšio link ir toliau nežiūrėti į metamo kamuolio trajektoriją, o ieškoti sau vietos po krepšiu ir artimiausio gynėjo. Toliau, užėmus nužiūrėtą poziciją, pažiūrėti į kamuolį, pašokti ir paimti jį.

- Įprastinė dėl kamuolio kovojančių žaidėjų klaida – pakelta galva ir stebimas kamuolys, o ne pirmoje eilėje užimta tinkama kamuolio atkovojimui vieta. Treneriai privalo dirbti šia tema.

Daugelis jaunų žaidėjų stengiasi eiti kovoti dėl kamuolio, tačiau nesilaiko nė vienos aukščiau išvardintų taisyklių. Žinoma, kartais jie pasiekia tikslą, kadangi varžybų metu pasitaiko daug progų, tačiau sėkmė būtų didesnė, jei jie laikytųsi aukščiau išvardintų taisyklių.

Kilimas į viršų, perimtas kamuolys ir metimas

Treneriai paprastai išstobulina šiuos elementus. Reikia atsiminti, kad:

- Žaidėjai privalo išlaikyti viso kūno pusiausvyrą prieš šuolį, šokti reikia kiek įmanoma aukščiau, į viršų ištiestomis rankomis, kad pagautų kamuolį arba įmestų jį į krepšį.
- Pagrindas – laiko pajutimas; žaidėjai privalo išmokti pašokti tinkamu metu, kad pagautų kamuolį aukščiausiam taške.

- Žaidėjai privalo išmokti šokti į viršų be pražangos.
- Žaidėjai nusileidžia sulenktais keliais, kad nepamestų pusiausvyros ir dengia kamuolį savo kūnu, atitveria jį nuo gynėjo.
- Atkovojęs kamuolį žaidėjas, privalo pašokti ir pabandyti dar kartą įmesti į krepšį, kartasi prieš tai daromas apgaulingas judesys. Taip pat prieš metimą reikia pažvelgti į krepšį. Dauguma žaidėjų prameta antrą metimą, kadangi pažvelgia į krepšį tik metimo metu.
- Žaidėjai privalo praktikuotis mesti į krepšį gynėjų apsuptyje, taip kaip yra tikro žaidimo metu.

Kamuolio ėmimas po savo metimo

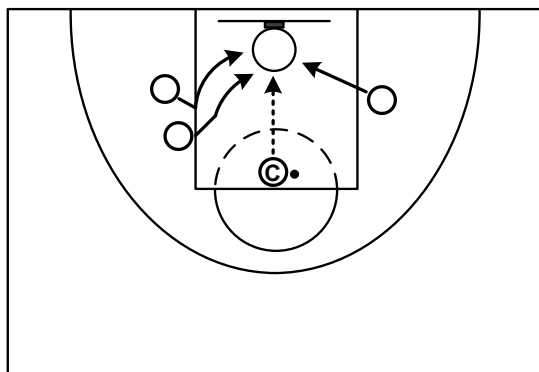
Jauni žaidėjai, ypač aukštaūgiai, privalo išmokti sugauti savo kamuolius. Daugelis metančių žaidėjų nesiekia atkovoti kamuolį arba pasirenka blogą vietą.

Pats metikas negali taip greitai siekti kamuolio, lyginant su komandos draugų metimu; jam svarbiausia geras metimas, tik po to jis gali pajudėti krepšio link.

Tikėtina, kad jam nepavyks iškovoti geros pozicijos, tačiau jis geriau „jaučia“ kamuolį, jo puolimas prie lentos yra labai svarbus. Kai metikas išmeta kamuolį, nepameta iš akių kamuolio ir privalo bėgti į tą vietą, į kurią, jo nuomone, galėtų atsimušti kamuolys. Šitokios elgsenos žaidėjai mokosi treniruočių metu.

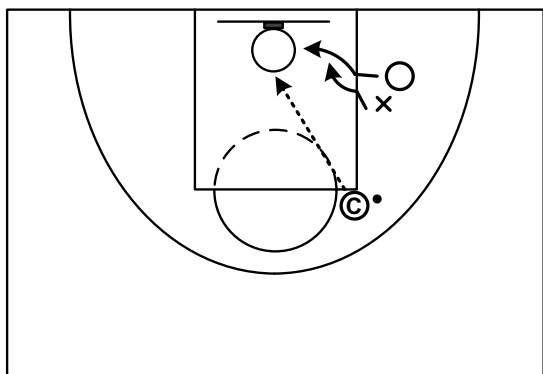
Keli paprasti pratimai, tobulinantys atkovotų kamuolių techniką

- Po krepšiu esantis žaidėjas meta kamuolį į lentą, pašoka, kad jį sugautų, krenta ant žemės ir vėl pašoka, kad įmestų į krepšį. Pratimą kartoti penkis kartus, keičiant pusę (dešinė-kairė).
- Panašus pratimas, tačiau kai kamuolys atsimuša nuo lentos, metimą reikia atlikti iš karto, kamuoliui esant ore.
- Trijų arba keturių žaidėjų eilė. Pirmasis žaidėjas meta kamuolį į lentą ir bėga į eilės galą, antrasis eilėje pagauna kamuolį ore ir atmuša į lentą, trečiasis kartoja šį manevrą ir t. t. Po tam tikro skaičius atmuštų kamuolių, vienas iš žaidėjų meta į krepšį ir baigia pratimą.
- Žaidėjas nėra po krepšiu. Treneris meta kamuolį, žaidėjas bėga, paima kamuolį ir meta į krepšį. Grįžta į savo vietą. Treneris kartoja manevrą ir taip kelis kartus.
- Du žaidėjai kovoja dėl kamuolio po puolimo. Abu yra ne po krepšiu. Pirmasis etapas – kova dėl pozicijos, kai trenerio mestas kamuolys atsimuša nuo lentos, kova dėl kamuolio.
- Pratimas trims žaidėjams, analogiškas ankstesniam (14 pav.).

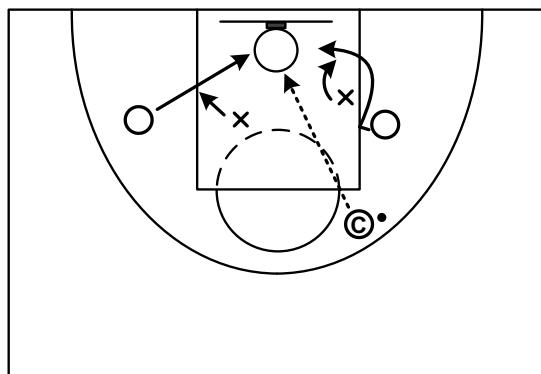


14 pav.

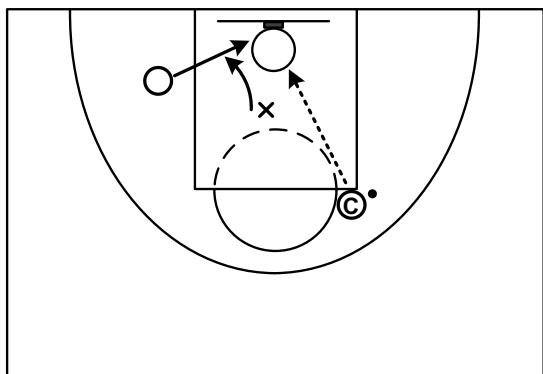
- Pratimas panašus į du ankstesnius, tačiau dalyvauja trys poros. Viena kovoja dėl kamuolio, kitos dvi kelias sekundes ilsisi, iki ateina jų eilė.
- Žaidimas 1 prieš 1: treneris meta kamuolį į krepšį. Puolėjas stengiasi paimti kamuolį, gynėjas stato jam užtvarą (blokuoja). Pratimą galima atlikti iš įvairių pozicijų (15, 16, 17 pav.).
- Tas pats pratimas, tik 2 prieš 2 ir 3 prieš 3 (18 ir 19 pav.).
- Tas pats pratimas, 2 prieš 2 arba 3 prieš 3. Papildomai du, trys žaidėjai pagal aukštutinę zoną perduoda vienas kitam kamuolį ir tam tikru momentu meta į krepšį (20 pav.). Po to atkovoti kamuolį.



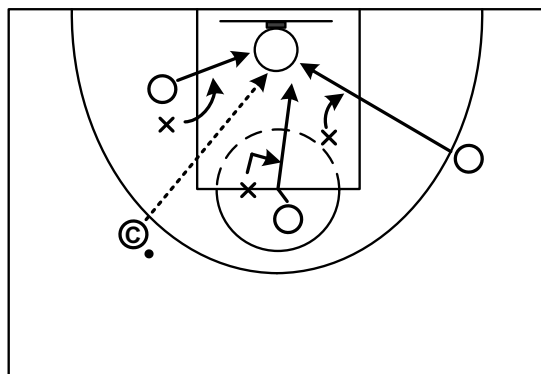
15 pav.



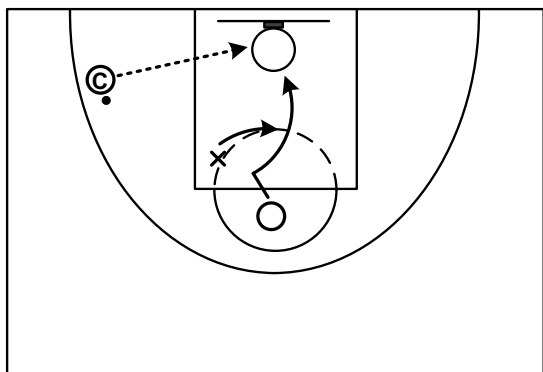
18 pav.



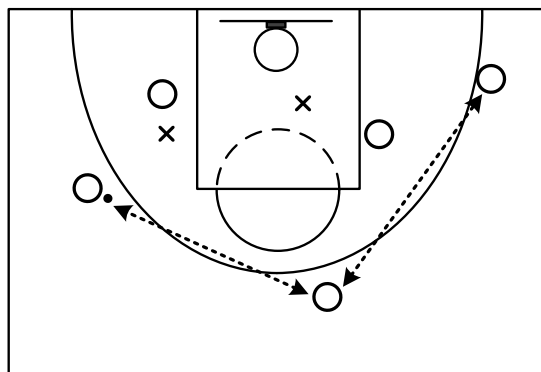
16 pav.



19 pav.

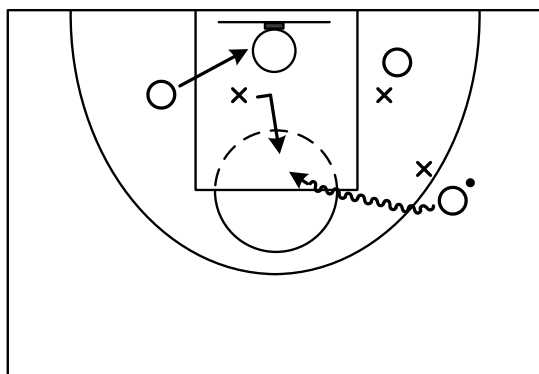


17 pav.



20 pav.

- Šoniniai žaidėjai žaidžia 1 prieš 1 arba 2 prieš 2. Centro žaidėjai tik atkovoja kamuolį. Gynėjas centre privalo eiti į pagalbą. Tuo momentu puolėjai turi persvarą ir privalo atkovoti kamuolį po netaiklaus metimo (21 pav.).
- Žaidimas 3 prieš 3, 4 prieš 4 arba 5 prieš 5. Pabrėžti atkovoto kamuolio esmę.



21 pav.

PRAKTINĖ UŽDUOTIS

Atsižvelgiant į aukščiau pateiktą informaciją, įvertink 15–18 metų žaidėjų veiksmingumą atkovojant kamuolį. Gali pasinaudoti lentele, panašia į 25 lentelę.

Žaidimas žemutinėje pozicijoje

Jauni žaidėjai privalo išmokti žaisti nugara į krepšį, žemutinėje ir vidutiniškai žemutinėje pozicijoje. Tai taikytina visiems žaidėjams, išskyrus labai žemo ūgio. Savaime suprantama, kad žaidėjai privalo išmokti žaisti tokiu būdu, ypač šoniniai žaidėjai ir aukšti gynėjai. Neginčytina, kad viena iš veiksmingiausių puolimo strategijų – žemutinėje pozicijoje paskirti žaidėją, kuris turi ūgio persvarą prieš gynėjus. Šiuo žaidėju gali būti centrinis, šoninis arba netgi pradedantis žaidimą žaidėjas, mokantis žaisti nugara į krepšį, žemutinėje pozicijoje.

Prieš gaunant perdavimą

Žemutinėje pozicijoje žaidžiančio žaidėjo pirmoji užduotis – pagauti perduodamą kamuolį tuo metu, kai jis atsiranda žemutinėje pozicijoje. Tai nėra lengva, nes priešininko gynyba yra labai aktyvi ir nusiteikusi perimti kamuolį.

- Žaidėjas turi užimti tokią vietą, kad atidarytų sau kelia gauti perdavimą, t. y. turėtų būti tarp kamuolio ir gynėjo. Siekdamas užimti poziciją, gali naudoti visų rūšių derinius ir judesius.

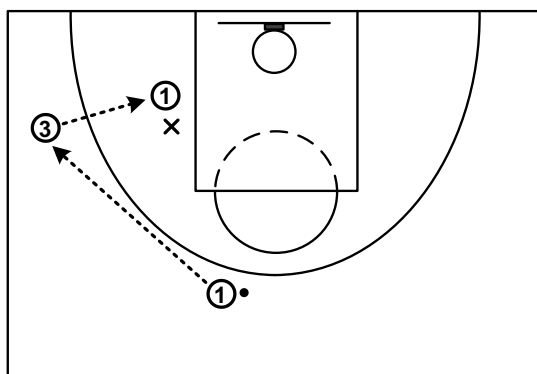
8 lentelė. Individualiai atkovotų puolimo metu kamuolių vertinimo lentelės pavyzdys

ŽAIDĖJAS	DATA
NAGRINĖJAMI ASPEKTAI	KOMENTARAI
IŠĖJIMAS ATKOVOTI KAMUOLĮ	
PRAMATYMAS	
UŽIMTA POZICIJA	
ŠUOLIS IR PAGAUTAS KAMUOLYS	
METIMAS ATKOVOJUS KAMUOLĮ	
PO SAVO METIMO PAGAUTAS KAMUOLYS	

** Pvz.: atsitraukti nuo žaidėjo su kamuoliu (greičiausiai gynėjas padarys tą patį judesį), staigiai pasisukti į kamuolio pusę, sudarant gerą progą perdavimui.*

Apgaulingi judesiai, judėjimo krypties ir tempo keitimas ribotoje judėjimo erdvėje yra svarbūs. Taip pat ir laiko pojūtis, sustojimas ir pusiausvyra, išlaikant reikiamą krepšininko laikyseną.

- Kartais perdavimas žaidėjui, kovojančiam dėl pozicijos yra neįmanomas. Tačiau perdavus kamuolį į šoną, kelias perdavimui gali tapti laisvas. Todėl šiuo momentu žaidėjas kovoja dėl vadinamojo kito perdavimo, t. y. privalo išlaikyti savo poziciją, kuri yra gera taškų požiūriu ir laukia, iki jam bus sužaista, pvz., iš kitos pusės.
- Tokia situacija yra parodyta 22 paveiksle. 1 žaidėjas turi kamuolį, tačiau neturi atviro kelio perduoti kamuolį 4 žaidėjui. 4 žaidėjas ruošia savo poziciją kamuolio gaudymui, blokuoja gynėją pečiu ir ranka. 1 žaidėjas tuo metu perduoda 3 žaidėjui ir perdavimo kelias tampa atviras.



22 pav.

Todėl jeigu žemutinėje pozicijoje žaidžiantys žaidėjai gynėjų yra atkirsti nuo perdavimo, jie privalo pramatyti kur atsiras kamuolys ir paruošti sau tinkamą kitam perdavimui poziciją.

- Kai perdavimo kelias laisvas, kitas svarbus žingsnis – žaidėjas privalo sulaikyti savo gynėją žemutinėje pozicijoje, iki priims perdavimą.
- Dauguma jaunų žaidėjų daro esminę klaidą – blokuoja savo gynėją tik tol, kol pamato partnerio perdavimą; jie nustoja blokuoti savo gynėją, kuris įgyja persvarą, nes žino apie perdavimą ir negali leisti, kad jis įvyktų bei privalo perimti kamuolį.
- Žaidėjas privalo išlaikyti tinkamą kūno laikyseną, sulenktais keliais, prilaikyti gynėją petimi ir ranka, perdavimą privalo priimti kitos rankos plaštaka. Žaidėjas privalo sugebėti priimti perdavimą viena ranka, antra ranka stabdydamas gynėją, paskui paimti kamuolį abiem rankom ir eiti prie krepšio.
- Kai gynėjas stovi už puolime žaidžiančio žaidėjo, o perdavimo linija atvira, gynėjas gali pramatyti, kad aukštesnės pozicijos žaidėjai bandys perduoti kamuolį, todėl puolantis žemutinėje pozicijoje žaidėjas (netoliese nuo krepšio) privalo būti tikras, kad kontroliuoja savo gynėją ir perdavimas įmanomas.

Šioje situacijoje žaidėjas privalo gerai stovėti, turėti fizinį kontaktą su gynėju (pečių apačia), privalo išlaikyti pusiausvyrą, laikyti sulenktus kelius, viršutine kūno dalimi palinkti į priekį, rankas ir plaštakas ištiesti, tikintis perdavimo. Puolėjas privalo maksimaliai išnaudoti savo kūną ir susikurti kuo didesnę erdvę tarp gynėjo ir vietos, kurioje gaus perdavimą.

Svarbu ir tai, kad kamuolio gaudymo momentu žaidėjas kamuolį laikytų ištiestose rankose, bet ne arti kūno, kaip kad dažnai nutinka. Kitas etapas – pritraukti kamuolį prie liemens, kad kamuolys būtų apsaugotas. Kartais, priimant perdavimą, padeda žingsnelis į priekį; tada gynėjui dar sunkiau sutrukdyti perdavimą. Tačiau žaidėjas neprivalo elgtis kaip tik šitokiu būdu; jis privalo gauti perdavimą toje vietoje, iš kurios bus lengviausia pelnyti taškus.

Žaidėjo su kamuoliu elgsena

Kai žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas jau turi kamuolį, yra dvi galimybės: jeigu kelias prie krepšio laisvas, jis privalo greitai pajudėti ir mesti. Jei taip nėra, privalo apsisukti ir žaibiškai susiorientuoti situacijoje.

- Dvi pagrindinės klaidos: kai jaunas žaidėjas gauna perdavimą, pradeda varyti kamuolį arba žiūri žemyn, nestebėdamas situacijos ir krepšio. Žaidėjas trumpai nužvelgia situaciją, gali greitai įvertinti gynėjų judėjimą ir savo kolegų poziciją. Gali pastebėti gynybos spragas ir žaidėjus laisvose pozicijose, laisvo perdavimo kelią. Žaidžiant žemutinėje pozicijoje, būtina įgyti gebėjimą pastebėti visus elementus.
- Perdavimo gebėjimas yra labai svarbi žemutinėje pozicijoje žaidžiančio žaidėjo savybė. Todėl visi privalo ugdyti šiuos gebėjimus. Šio žaidėjo požiūriu, perdavimas labai svarbus; jis privalo viena ranka perduoti kamuolį žaidėjui kertančiam po krepšiu, atgal arba perduoti kamuolį pašokus, kad apeitų du gynėjus. Žaidėjai privalo mokėti perduoti kamuolį net didžiausioje maišatyje, gynybai spaudžiant, jeigu partneris yra geroje pozicijoje ir gali laimėti taškus. Todėl treneriai privalo skirti daug laiko pratimams, ugdančiams šiuos gebėjimus.

** Pvz.: tai gali būti žaidimas 3 prieš 3. Du žaidėjai aukštutinėje pozicijoje, vienas žemutinėje pozicijoje. Perdavus kamuolį žaidėjui, jį dengia du gynėjai. Tuomet žaidėjas privalo tiksliai perduoti kuriam nors laisvam aukštutinės pozicijos žaidėjui. Kartais kažkas gali kirsti po krepšiu, tada centras turi galimybę perduoti kamuolį kertančiam arba aukštutinės pozicijos žaidėjui.*

- Žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas privalo išmokti priimti sprendimą, ar atiduos kamuolį geresnėje pozicijoje esančiam žaidėjui, ar stengsis laimėti taškus. Jeigu jį gina du gynėjai, geriausias sprendimas – atiduoti kamuolį tuo metu laisvam žaidėjui. Jeigu gynyba jį palieka vieną, privalo žaisti 1 prieš 1 ir stengtis laimėti taškus.

Žaidėjas žemutinėje pozicijoje

Pateikiame kelių rūšių judesių pavyzdžius – kuriuos gali atlikti žemutinėje pozicijoje esantis žaidėjas.

- Žaidėjas daro apgaulingą judesį į vieną pusę (pvz., dešinę), nežymiai pasuka liemenį, galvą ir pečius; toliau ant kitos kojos (kairės) pasisuka į kairę pusę, perkelia kūno svorį ant tos kojos; tuo pačiu metu greitai, atmuša kamuolį į grindis, pasisukdamas į krepšio pusę griebia kamuolį ir pritraukęs antrą koją, nuo sulenktų kelių pašoka į viršų ir meta.
- Žaidėjas daro tą patį apgaulingą judesį, tik pasislinkęs kairiąja koja į krepšio pusę, atmuša kamuolį tarp kojų, nesisuka veidu į lanką, bet daro dar vieną apgaulingą judesį dešinin, sugriebia kamuolį tuo momentu, kai stato dešinę pėdą, sukasi į kairę ir pusiau kabliu meta į krepšį pašokęs nuo pusiau sulenktų kelių.

Teisingai atliekantis manevrus žaidėjas privalo visą laiką saugoti kamuolį, jam draudžiama tiesti rankas su kamuoliu į priekį metimo kabliu metu. Privalo jį laikyti (saugoti) prie liemens ir mestu abiem delnais į viršų metimo linkme taip, kad ištiesta ranka būtų tiesiai ties ausimi, antroji – saugotų kamuolį.

- Tas pats judesys; po paskutinio žingsnio, vietoje pašokimo mesti kabliu, galva daryti apgaulingą judesį ta kryptimi, grįžti, daryti posūkį ant užpakalinės (dešinės) kojos ir mesti pašokus.

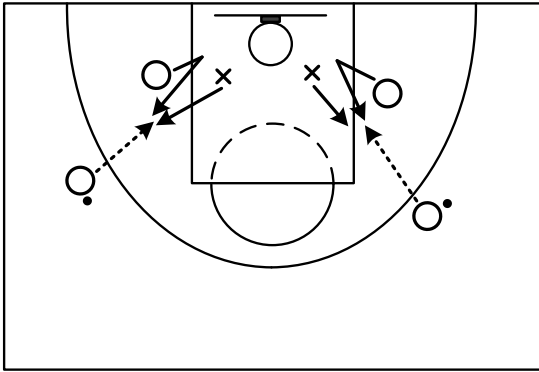
Tačiau svarbiausia – žaidėjas prieš metimą visada pažvelgia į krepšį – tuomet metimas būna tikslus. Daugelis jaunų žaidėjų žiūri į lanką tik metimo momentu, tai grubi klaida, dėl kurios daromos ir kitos klaidos.

Žemutinėje pozicijoje žaidžiančio žaidėjo judesių tobulinimas

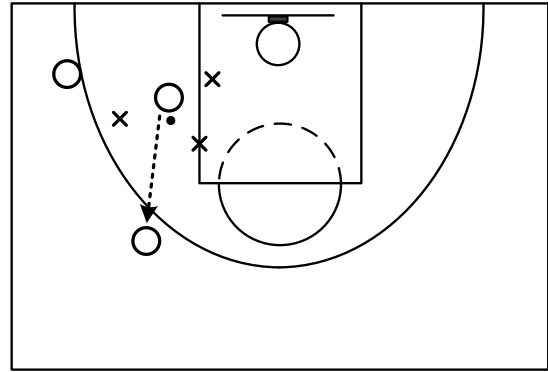
Žemutinėje pozicijoje žaidžiančio žaidėjo judesius tobulina daug pratimų. Tačiau jie turi būti ir tokiais, kurie tobulina tik žaidimo elementus: judėjimą iki gauni perdavimą, patį perdavimą, judėjimą su kamuoliu su metimu ir taškais. Tam tikri pratimai gali turėti po du elementus: kamuolio gaudymas ir perdavimas, kamuolio gaudymas ir žaidimas pagal taškus arba perdavimas arba žaidimas su metimais į krepšį. Dar kiti pratimai turėtų sujungti šiuos tris elementus: kamuolio gaudymą ir perdavimą arba taiklius metimus. Štai keli pavyzdžiai:

- Tobulinti derinius, kurių dėka laimimi taškai. Žaidėjai pratimą pradeda greta krepšio, treniruoja įvairius judesius. Treneris pirmiausia aiškina, po to demonstruoja ir taiso žaidėjų klaidas. Pradžioje be gynėjų, toliau su gynėjais.
- Pagauti kamuolį ir laimėti taškus, Tas pats pratimas, tačiau aukštutinės pozicijos žaidėjas perduoda kamuolį po krepšiu. Be gynybos. Toliau – tas pats pratimas su gynyba (23 pav.).
- Gaudymo tobulinimas. Vienas iš žaidėjų nugara į krepšį. Du aukštutinėje pozicijoje su kamuoliais. Žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas tobulina kamuolio gaudymą, gauna perdavimą ir perduoda į aukštutinę poziciją, po to pakartotinai gauna perdavimą iš kito žaidėjo ir vėl perduoda. Be gynybos. Vėliau kartojama su gynyba.
- Darbas, sudarant laisvą perdavimo kelią. Vienas žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas su gynėju ir dviem aukštutinės pozicijos žaidėjais. Žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas kovoja su gynėju dėl pozicijos ir perdavimo, o aukštutinės pozicijos puolėjai stengiasi tiksliai perduoti jam kamuolį (24 pav.).
- Perdavimas ar žaidimas, siekiant gauti taškus? Žaidimas 2 prieš 2 arba 3 prieš 3. Žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas gauna perdavimą (gynėjai netrukdo) ir priima sprendimą, ar žaisti pačiam, ar perduoti kamuolį partneriams. Tai priklauso nuo gynėjų elgsenos: ar dengs šį žaidėją du gynėjai, ar ne (25 ir 26 pav.).

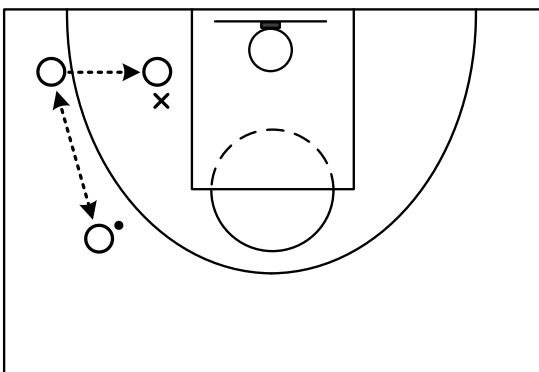
- Žaidimas pagal visas taisykles 2 prieš 2 arba 3 prieš 3. Aukštesnės pozicijos žaidėjai stengiasi paduoti kamuolį žemesnėje pozicijoje esančiam žaidėjui, kuris kovoja dėl pozicijos ir laisvo perdavimo kelio. Privalo siekti gauti perdavimą ir pasirinkti – perduoti kamuolį ar žaisti iki galo. Išmokus derinius ir judesius žaidėjai panaudoja žaidimo aikštelėje metu.



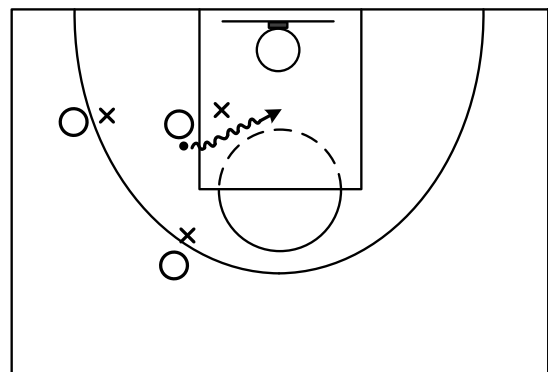
23 pav.



25 pav.



24 pav.



26 pav.

3.3. Gebėjimo priimti taktinius sprendimus ugdymas

Vienas iš svarbiausių 15–18-mečių treniruočių aspektas yra taktinių sprendimų priėmimo ugdymas. Dauguma trenerių neskiria ypatingo dėmesio šiam krepšinio aspektui ir mano, kad tam tikrus dalykus žaidėjai įsisavina puolimo treniruočių metu. Tačiau daug jaunų žaidėjų (vėliau profesionalų) dažnai nežino, kodėl pasirink tą, o ne kitą sprendimą. Treneriai privalo spręsti šią problemą, aptarinėti šiuos klausimus.

Jauni žaidėjai priima pirmuosius paprastus taktinius sprendimus, kai žaidžia mažąjį krepšinį, vėliau, būdami 13–14 metų – krepšinį. Šiame lygyje dažnai žaidžia 1 prieš 1, 2 prieš 2, 3 prieš 3 – tai normalus žaidimas, suteikiantis daug galimybių rinktis. Pavyzdžiui, 13–14 metų žaidėjais, žaidžiantis

varžybose 2 prieš 2 privalo nuspręsti, ar perduoti kamuolį ar mesti pačiam, eiti po krepšiu, palaukti užtvaros ir t. t. Bandymų ir klaidų metodu, trenerio patarimu, jauni žaidėjai gali atrasti taktinio sprendimo priėmimo esmę varžybų metu. Vėliau treneris šia tema gali kalbėti išsamiau, mokyti svarbiausių koncepcijų. Dabar, kai žaidėjams 15–18 metų, jis privalo sukurti treniruočių programą, lavinančią sprendimo priėmimą. Ši programa turi būti sudaryta atsižvelgiant į žaidėjų sugebėjimus šioje srityje. Treneris privalo žinoti savo žaidėjų stipriasias ir silpnasias puses.

Taktinių sprendimų priėmimo kriterijai

Priimant tinkamą sprendimą, žaidėjas privalo suprasti kodėl priima šį sprendimą.

Pavyzdžiui, situacijoje 2 prieš 1 žaidėjas su kamuoliu turi nuspręsti, ar perduoti kamuolį, ar varyti jį iki galo ir laimėti taškus. Kokie turėtų būti šie kriterijai?

Šiame žaidime daug kas priklauso nuo gynėjo elgsenos. Pavyzdžiui, jeigu gynėjas bando nutraukti kamuolio varymą, geriausias sprendimas – atiduoti kamuolį; tačiau jeigu gynėjas lieka centre ir lieka pakankamai vietos eiti prie krepšio, geriausias sprendimas būtų eiti dvižingsniu ir mesti į krepšį.

Šių kriterijų suvokimas padeda žaidėjui priimti tinkamą sprendimą.

15–18-mečiai, įgydami patirtį, automatizuoja savo krepšinio įgūdžius, remdamiesi tik tais žaidimo aspektais, kuriuos yra įvaldę. Kaip tik todėl pas žaidėjus pastebime tuos pačius judesius, nepriklausomai kiek jie yra veiksmingi. Tas pats pasakytina apie žaidimą 2 prieš 2, 3 prieš 3, 4 prieš 4 ir 5 prieš 5. Dauguma pritaiko tik savo geriausiai išstobulintą techniką, nepaisant to, ar ji tinkamiausia tuo momentu. Pavyzdžiui, žaidėjas dažnai pataiko iš toli, jis meta, nepaisant kolegų, esančio švarioje pozicijoje po krepšiu.

Todėl taktinių sprendimų priėmimo mokymo procesas prasideda nuo trenerio, kuris aiškina žaidėjui pagrindinius kriterijus, kuriais privalo vadovautis žaidėjai, priimdami tinkamiausią sprendimą.

Kriterijai turi būti skaidrūs, pagal juos treneris vertina ir taiso žaidėjo priimtus sprendimus. Kaip sakėme anksčiau, treneriai dažnai neskiria dėmesio šiam krepšinio aspektui; žaidėjai yra vertinami ir taisomi vien tik pagal jų veiksmų rezultatus.

** Pvz.: jeigu žaidėjas nusprendžia perduoti ir derinys pavyksta, treneris privalo vertinti sprendimą gerai, tačiau jeigu perdavimą perima kitas žaidėjas, privalo nurodyti sprendimo klaidas.*

Šio veiksmo vienintelis vertinimo kriterijus buvo rezultatas, tačiau tai netinkamas kriterijus, vertinant mokymo ir sprendimo priėmimo procesą. Kodėl? Tipiška, kad žaidėjas, turintis blogus rezultatus (pvz., pametęs perduotą kamuolį), nustoja priiminėti sprendimus kaip tik dėl perdavimo. Galiausiai tai yra priežastis, dėl kurios taip daug žaidėjų nedaro jokios pažangos. Jie nepriima sprendimų, kurių rezultatai galėtų būti neigiami.

Kaip tik dėl to kriterijus, nulemiančius teisingą sprendimą, reikia pateikti žaidėjams dar prieš priimant sprendimą. Tai turėtų būti siejama su sąlygomis, egzistuojančiomis tuo metu, kai žaidėjas priima sprendimą.

Šie kriterijai turėtų apimti pagrindinius veiksnius, kuriuos žaidėjai privalo atpažinti žaidimo metu. Pavyzdžiui, tokį ar kitokį sprendimą nulemia gynėjo poslinkis.

Žaidėjai privalo išmokti koncentruoti dėmesį ir išgaudyti šiuos pagrindinius veiksnius, kad priimtų tinkamus sprendimus.

PRAKTINĖ UŽDUOTIS

- Pagalvok ir užrašyk pagrindinius kriterijus, pagal kuriuos spręsi kiek teisingas yra sprendimas šioje situacijoje: žaidimas 1 prieš 1, 2 prieš 2, 2 prieš 1, 3 prieš 3, 3 prieš 2.
- Toliau pasirink pagrindinius veiksnius, kuriuos žaidėjai privalo pastebėti.

Taktinių sprendimų pavyzdžiai

Išnagrinėkime kelis taktinius sprendimus situacijoje 3 prieš 3. Pratimų sunkumo lygis turėtų didėti.

Perdavimas žaidėjui, esančiam žemutinėje pozicijoje.

Sprendimas:

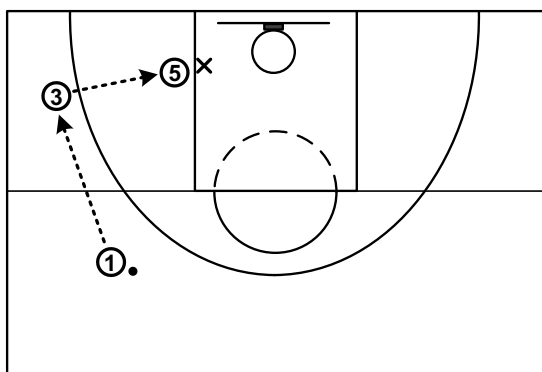
Pirmasis pavyzdinis sprendimas yra aukštutinės pozicijos žaidėjo sprendimas – ar perduoti, ar neperduoti kamuolį žaidėjui žemutinėje pozicijoje.

Kriterijai:

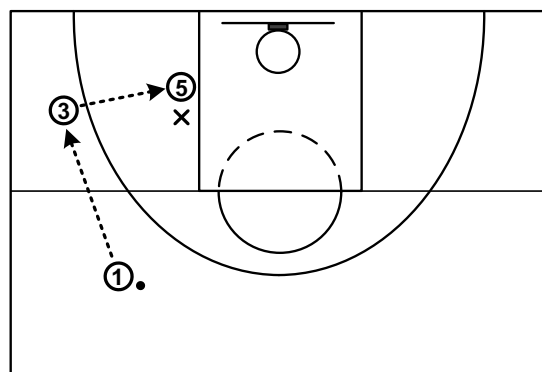
- Perdavimą reikia atlikti iš vietos, esančios žemiau baudos metimų linijos pratęsimo (27 ir 28 pav.).
- Gynėjas, dengiantis žaidėją žemutinėje pozicijoje privalo būti už jo (27 pav.). nebent gynėjai dengia zoną (28 pav.).

✖ Tai reiškia, kad pagal kriterijus teisingas sprendimas yra perduoti žaidėjui žemutinėje pozicijoje, kai perduodantis yra žemiau baudų metimo linijos (žaidėjas nr. 3 27 ir 28 pav.), o žemutinėje pozicijoje esančio žaidėjo gynėjas yra arba už jo (27 pav.) arba priešingoje pusėje nuo perduodančio (kai dengiama zona) (28 pav.).

✖ Šiame mokymo etape perdavimai žaidėjui, esančiam žemutinėje pozicijoje kitomis sąlygomis, nei nurodyta (pvz.: aukščiau baudų metimo linijos arba kai gynėjas priekyje) yra klaidingas sprendimas.



27 pav.



28 pav.

Pratimas

- Žaidimas 3 prieš 3 į vieną krepšį 10 minučių. Komanda, laimėjusi taškus, visą laiką puola su kamuoliu (premija). Laimėtojai ilsisi dvi minutes, pralaimėję privalo sprintu bėgti per aikštelę.
- Taisyklės: taškus galima laimėti tik tuo momentu, kai žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas gauna perdavimą (perdavimas iš vietos žemiau baudų metimo linijos ir pan.), visi žaidėjai gali gauti taškus už metimą į krepšį ir atkovotus kamuolius, tačiau tik po teisingo sprendimo, po kurio kamuolys patenka žaidėjui, žaidžiančiam žemutinėje pozicijoje. Jeigu komanda laimi taškus be šio žaidėjo perdavimo, taškai neįskaitomi ir kamuolys atitenka priešininkui.
- Kad padidintų progas, palankias priimti tinkamą sprendimą, reikia laikytis dviejų taisyklių: gynėjas dengiantis žaidėją žemutinėje pozicijoje gali stovėti tik už jo; aukštutinės pozicijos gynėjai negali perimti perdavimo į vidurį.

Komentariai

- Pratimas turi padėti žaidėjams priimti tinkamą sprendimą. Reikia laikytis trenerio nurodytų taisyklių ir tiksliai atlikti pratimus, nedaryti klaidų, priimant sprendimą.
- Treneris neprivalo visą laiką žaidėjams kartoti: „perduok kamuolį žaidėjui žemutinėje pozicijoje“, „neperdavinėk kamuolio aukščiau baudų linijos“ ir pan. Pratimo esmės pakanka sukaupti dėmesį ties esminiais dalykais (sprendimu ir tinkamais sprendimo priėmimo kriterijais).

Žemutinėje pozicijoje žaidžiančių žaidėjų priimti sprendimai

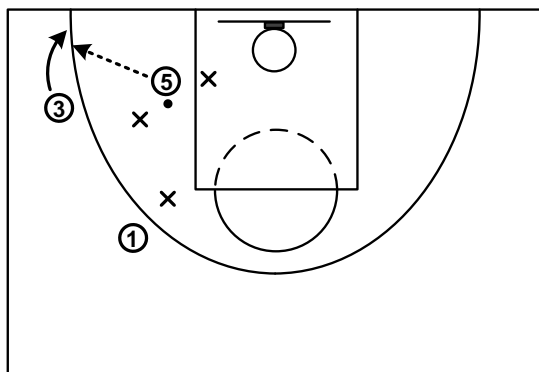
Sprendimai

- Kitas žingsnis – darbas dėl žaidžiančio žemutinėje pozicijoje žaidėjo sugebėjimų, kai jis gauna perdavimą. Jis privalo nuspręsti, ar žaidžia 1 prieš 1, kad laimėtų taškus, ar atiduoda kamuolį į aukštutinę poziciją.

Kriterijai

- Žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas gauna perdavimą, o gynėjas stovi už jo pečių.

- Pagrindinis veiksnys – aukštesnės pozicijos gynėjų veiksmai.
- ✗ jeigu gynėjai neprieina pagalbėti, reikia žaisti 1 prieš 1, laimėti taškus (žr. 26 pav. 27 puslapyje).
- ✗ jeigu gynėjai ateina pagalbėti, tinkamas sprendimas – perduoti kamuolį laisvam žaidėjui (29 pav.).



29 pav.

Pratimas

- Tas pats pratimas 3 prieš 3 puola krepšį, 10 minučių. Už laimėtus taškus komanda lieka puolime. Laimėtojai ilsisi 2 minutes, pralošę bėgioja.

Taisyklės: taškai įskaitomi tik po perdavimo žaidėjui žemutinėje pozicijoje iš vietos žemiau baudų linijos ir pan.

- Už kiekvieną teisingą žaidėjo žaidžiančio žemutinėje pozicijoje sprendimą (perdavimą arba krepšio puolimą pagal nustatytus kriterijus) komanda gauna papildomą tašką (daugiausiai du taškus per varžybas). Už kiekvieną šio žaidėjo blogą sprendimą (pagal pradines nuostatas) komanda praranda vieną tašką.
- Siekiant padidinti sprendimo priėmimo progų skaičių, reikia laikytis dviejų ankstesnio pratimo taisyklių: žemutinėje pozicijoje žaidžiančio žaidėjo gynėjas privalo žaisti tik už jo (vėliau už jo ir dalinai priekyje), o aukštesnės pozicijos žaidėjų gynėjai negali perimti perdavimų į lauko vidurį.
- Be to jeigu treneris pastebi, kad gynyba kiekvieną kartą daro tą patį (t. y. arba tik padeda arba ne), gali įtraukti papildomą taisyklę: gynyba netenka 3–5 taškų, jeigu pratimo pabaigoje šių dviejų būsenų skaičiaus skirtumas yra daugiau trijų. Šiuo tikslu treneris gali užrašyti gynybos veiksmus ir informuoti žaidėjus kas trys minutės.

Gynėjai sukaups dėmesį ties šia elgsena (eiti į pagalbą arba neiti), kuri yra puolėjo sprendimų priėmimo kriterijus. Tokiu būdu treneris gali kontroliuoti esamus veiksmus (pagalba arba be pagalbos), o žemutinėje pozicijoje žaidžiančio žaidėjo sprendimų priėmimo treniruotė yra išsamesnė.

Pastabos

- Nustatytų taisyklių dėka, šis pratimas žaidėjui žemutinėje pozicijoje suteikia daug progų priimti tinkamą sprendimą.
- Pratimas yra susijęs su ankstesniu, todėl aukštutinės pozicijos žaidėjai taip pat dirba priimdami sprendimus dėl perdavimų į aikštelės vidurį.

Aukštutinės pozicijos žaidėjų priimami sprendimai

Sprendimai

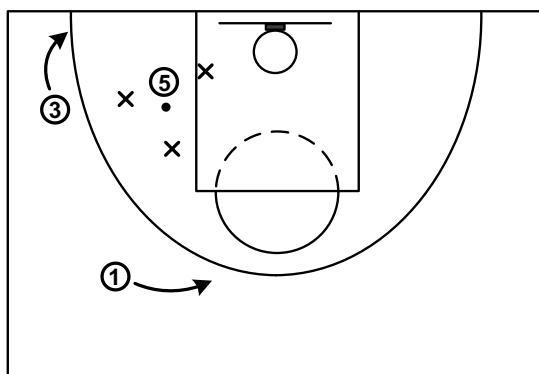
Išlaikant tą pačią schemą, galima tobulinti aukštutinės pozicijos žaidėjų sprendimų priėmimą.

- Pirmiausia, jeigu žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas gauna perdavimą, o gynėjas eina į pagalbą, aukštutinės pozicijos puolėjas privalo užimti tokią poziciją, kuri palengvintų žemutinėje pozicijoje žaidžiančiam žaidėjui gerai perduoti kamuolį (1 sprendimas).
- Antra, kai aukštutinės pozicijos žaidėjas gauna kamuolį atgal, privalo priimti sprendimą, ar mesti einant po krepšiu, ar perduoti ir pan. (2 sprendimas).

Kriterijai

7 sprendimas

- Aukštutinės pozicijos gynėjas eina į pagalbą.
- Pagrindinis signalas – gynėjo pozicija, nuo jos priklauso, kokią judesį privalo atlikti aukštutinės pozicijos žaidėjas, t. y. kuria kryptimi privalo judėti, kad sudarytų laisvą kelią perdavimui (30 pav.).



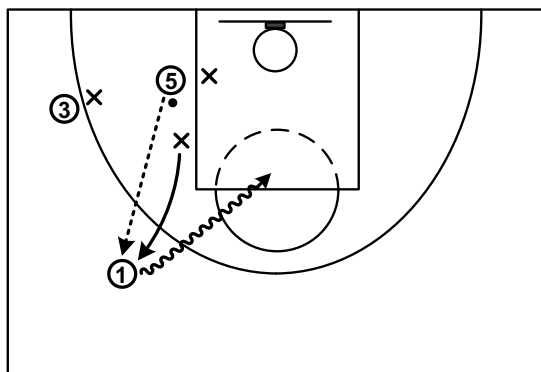
30 pav.

2 sprendimas

- Kamuolys grįžta į aukštutinę poziciją. Žaidėjas pagauna kamuolį išlaikydamas krepšininko laikyseną, veidu pasisukęs į krepšį, pasiruošęs mesti.
- Pagrindinis signalas – gynėjo reakcija (kuris privalėtų eiti padėti ginti žaidėją žemutinėje pozicijoje).

✗ jeigu gynėjas negrįžta į gynybą, reikia apsispręsti mesti;

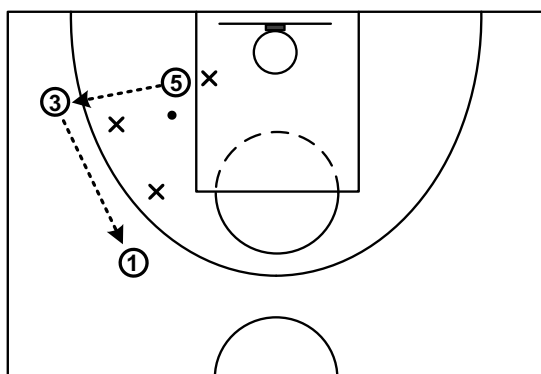
✱ jeigu gynėjas grįžta į gynybą, teisingas sprendimas – daryti apgaulingą judesį ir eiti po krepšiu. Du kartus atmušus kamuolį, galima mesti pašokus arba eiti dvižingsniu prie krepšio (31 pav.).



31 pav.

- Vėliau, kitas pagrindinis signalas gali būti antrojo aukštutinės pozicijos žaidėjo elgsena:

✱ jeigu gynėjai pasikeičia, tuomet norint sustabdyti aukštutinės pozicijos žaidėjo metimą, reikia perduoti kamuolį į aukštutinę poziciją bet kuriam žaidėjui (32 pav.).



32 pav.

Pratimas

- Žaidimas 3 prieš 3 į vieną krepšį 10 minučių. Žaidimas su „premija“, t. y. jei žaidėjas laimi taškus, jis toliau žaidžia puolime. Laimėtojai ilsisi dvi minutes, pralaimėję bėga sprintą.
- Taisyklės: laimėti taškus tik tokioje situacijoje, kai žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas gauna perdavimą iš zonos žemiau baudų metimo linijos ir t. t.
- Žaidimo metu, kiekvieną kartą, kai aukštutinės pozicijos žaidėjai priima teisingą sprendimą (1 arba 2), jų komanda gauna vieną papildomą tašką (daugiausiai galima laimėti tris taškus kiekvienos akcijos metu). Priešingu atveju, kai žaidėjas priima neteisingą sprendimą (pagal nustatytus kriterijus), komanda praranda vieną tašką.
- Siekiant padidinti skaičių progų priimti sprendimą, reikia laikytis dviejų taisyklių: gynėjas, dengiantis žemutinėje pozicijoje žaidžiantį žaidėją, gali žaisti tik už jo ir aukštutinės pozicijos gynėjai negali perimti perdavimo į vidurį.

- Be to aukštesnės pozicijos gynėjai (bent jau vienas), privalo eiti į pagalbą, kai žemesnėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas gauna perdavimą; jeigu tai nepadaryta, komanda netenka taško, o puolanti komanda ir toliau žaidžia su kamuoliu.
- Be to jeigu treneris pastebi, kad gynėjai visą laiką vienodai reaguoja į perdavimą į vidurį (t. y. grįžta, kad sutrukdytų mesti arba negrįžta), jis gali pritaikyti papildomą taisyklę: gynyba praranda 3–5 taškus, jeigu pratimo pabaigoje skirtumas tarp dviejų galimų pasirinkimų (t. y. grįžti arba ne) yra daugiau trijų. Treneris privalo užrašyti, kaip elgiasi gynėjai ir informuoti juos kas trys minutės.

Tai turėtų atkreipti gynybos dėmesį į savo elgseną, kuri sudaro kriterijų puolėjui iš aukštesnės pozicijos pagal 2 sprendimą. Dėka to treneris gali kontroliuoti du pagrindinius veiksnius (grįžti ar negrįžti).

Komentaras

- Šiame pratime žaidėjas gali atlikti tik vieną judesį – perduoti kamuolį į aukštesnę poziciją. Tačiau privalo mokėti pastebėti pagrindinį veiksnių (kuris iš gynėjų eina į pagalbą), kad galėtų priimti reikiamą sprendimą ir perduoti kamuolį vienam ar antram aukštesnės pozicijos gynėjui. Šiuo būdu žaidėjai įpranta atpažinti veiksnius, po kurio reikia priimti tinkamą sprendimą.
- Tačiau pratimo akcentas – sprendimas, priimtas aukštesnės pozicijos žaidėjų, todėl trenerio pastabos ir komentarai turėtų koncentruotis ties šiais sprendimais.
- Aukščiau išvardintuose pratimuose taisyklės daug kartų suteikia šansą priimti šiuos du sprendimus.

Aukštesnės pozicijos žaidėjų ir žemesnės pozicijos žaidėjų sprendimai

Sprendimai

- Kitas žingsnis – darbas dėl sprendimų priėmimo su žaidėjais žemesnėje pozicijoje (ar perduoti kamuolį, ar žaisti ir laimėti taškus) ir aukštesnės pozicijos žaidėjais (perdavimas žaidėjui žemesnėje pozicijoje ir 1 ir 2 sprendimas).

Kriterijai

- Tie patys, kaip ankstesniame pratime.

Pratimas

- Ta pati struktūra ir taisyklės, kaip ankstesniame pratime.
- Aukštesnės pozicijos gynėjai, einantys į pagalbą, privalo keistis. Siekdamas tokios žaidėjų elgsenos, treneris turėtų taikyti taisyklę – prarasti trys iki penkių taškai pratimo pabaigoje, jeigu skirtumas tarp dviejų galimybių (eiti į pagalbą ar ne) yra daugiau trijų.
- Be to aukštesnės pozicijos gynėjai privalo keisdami perimti metimą arba jo neperimti. Treneriui reikia taikyti tą pačią aukščiau nurodytą taisyklę.

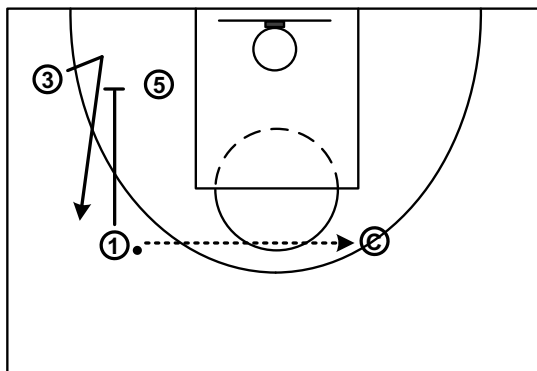
Komentaras

- Treneris privalo skirti ypatingą dėmesį šiam pratimui ir užsirašyti kaip elgiasi gynėjai, kokius sprendimus priima puolėjai (jis privalo skatinti ir bausti žaidėjus už jų žaidimą).
- Pratimo reikalavimai ir veiksmai yra sudėtingi, todėl pirmiau turi būti atlikti ankstesni, paprastesni pratimai.

Keli variantai

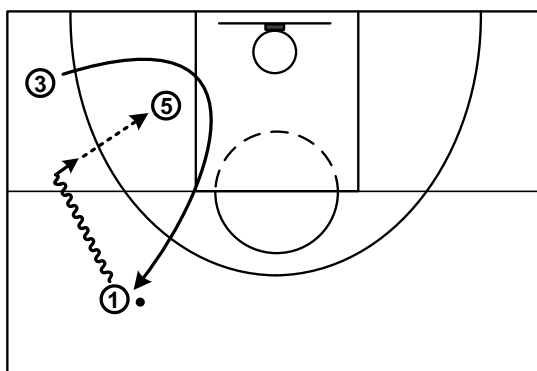
Tas pats pratimas (tie patys sprendimai, kriterijai ir taisyklės) gali būti atliekamas keliais variantais:

- Aukštesnės pozicijos žaidėjas gali pasinaudoti kolegos arba trenerio pagalba perduoti jam kamuolį ir pakeisti poziciją (33 pav.).



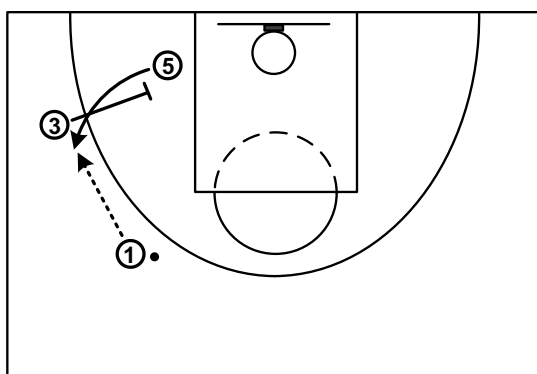
33 pav.

- 1 žaidėjas gali varyti kamuolį iki baudų metimo linijos, o šoninis (3 žaidėjas) gali kirsti už centrinio pečių ir užimti įžaidėjo vietą (34 pav.).



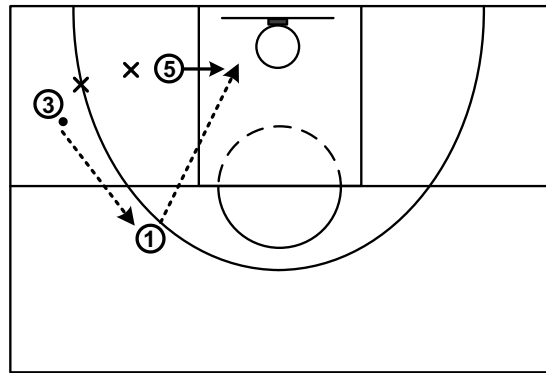
34 pav.

- Šoninis žaidėjas (3 žaidėjas) gali statyti užtvarą centriniam, kuris, savo ruožtu, gali išeiti prie kamuolio (35 pav.).



35 pav.

- Žaidėjams galima leisti perduoti žaidėjui žemutinėje pozicijoje nuo baudos metimų linijos lygio, jeigu kamuolys perduotas iš po šios linijos, o to žaidėjo gynėjas arba žaidžia gynybą dalinai priekiu į jį prie galinės linijos, arba visai priekiu. Šiuo atveju kamuolio iš šono (žemiau baudų metimo linijos) perdavimo veiksnys įžaidėjui (už tos linijos) su tolesniu perdavimu į vidurį yra nurodyto gynėjo pozicija (36 pav.).



36 pav.

Situacijos, kurioje galima priimti sprendimą, kūrimas

Svarbus aspektas, kurį reikia lavinti jaunesniems žaidėjams, gebėjimas sukurti situaciją, kurioje reikėtų priimti taktinį sprendimą.

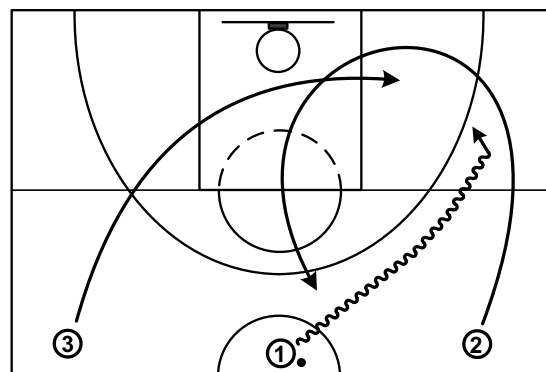
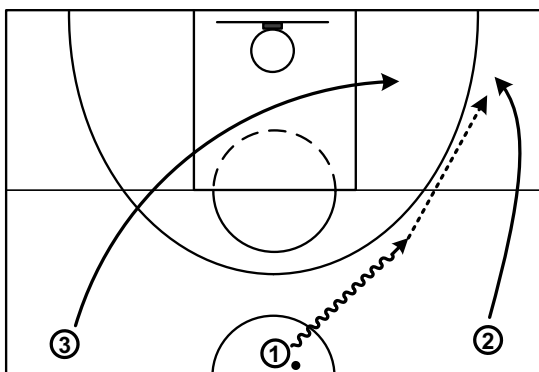
Pagal šią prielaidą treneris privalo nustatyti taisykles, skatinančias žaidėjų kūrybingumą. Tuomet jis gali stebėti, kaip žaidėjai vykdo paliepiumus. Vėliau galės savo žaidėjams pateikti informaciją, kurios dėka galima padidinti pasirinkimo galimybes; taip pat treneris gali įvesti taisyklę, pagal kurią žaidėjai privalėtų pasinaudoti dviem, trimis ar netgi keturiais pasirinkimo variantais. Štai pavyzdys.

Pratimo tikslas

- Žaidėjai privalo sukurti atitinkamą situaciją, kai reikia priimti taktinį sprendimą, žaidžiant su žaidėju žemutinėje pozicijoje.

Pratimas

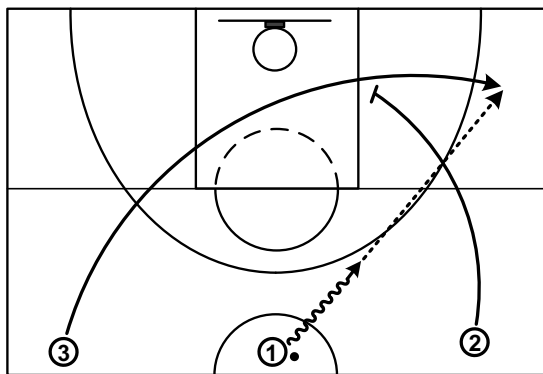
- Žaidimas 3 prieš 3 į vieną krepšį 10 minučių. Laimėtojai ilsisi 2 minutes, pralaimėję bėga sprintą.
- *Taisyklės*: komanda privalo laimėti taškus tik tokioje situacijoje, kai žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas gauna perdavimą iš zonos, esančios baudų metimo linijos lygyje.
- Pratimo pradžioje žaidėjai yra aikštės viduryje; privalo judėti tokiu būdu, kad negalėtų išlaikyti pratimo sąlygos. 37, 38 ir 39 paveikslai rodo kelias pasirinkimo galimybes.



37 pav.

38 pav.

39 pav.



- Toliau pratimo pradžia turi būti sudėtingesnė. Pavyzdžiui, kiekvienas iš šešių žaidėjų stovi aikštelės viduryje. Pirmąsias 2 iki 5 sekundes lėtai bėgioja aplink ir atlieka gynėjo kojų darbo pratimą; tam tikru momentu treneris perduoda kamuolį vienam iš žaidėjų ir tada jo komanda puola. Žaidėjas su kamuoliu tampa įžaidėju ir su kolegomis privalo suskurti atitinkamą puolimo situaciją, laikantis pratimo gairių:

✖ vienas žaidėjas privalo užimti žemutinę poziciją;

✖ vienas žaidėjas privalo atsirasti žemiau baudos metimų linijos, kad galėtų perduoti kamuolį pirmajam žaidėjui.

- Žaidėjai turi pasirinkimą, kai kuria pratimo sąlygų situaciją (pavyzdžiai iš 37, 38 ir 39 paveikslų). Treneris gali įtakoti žaidėjų pasirinkimą – palengvinti arba pasunkinti pratimą, pavyzdžiui:

✖ žaidėjai negali du kartus iš eilės pasirinkti tą patį sprendimą; jei nesilaiko šio reikalavimo, praranda kamuolį.

✖ komanda neturi teisės du kartus iš eilės skirti tą patį žaidėją žaisti žemutinėje pozicijoje; kitaip netenka kamuolio.

✖ toje pačioje aikštelės pusėje komanda gali žaisti tik du arba tris kartus iš eilės; jei nesilaiko šio reikalavimo, praranda kamuolį.

✖ puolėjų derinys turi būti specifinis: pavyzdžiui, žaidėjai privalo statyti užtvarą, žaidėjas su kamuoliu neturi teisės jį varyti žemiau baudos metimų linijos ir pan.

Komentaras

- Praktikuodami šios rūšies pratimus, jauni žaidėjai ugdo savo krepšinio žinias ir kūrybingumą, kuriant taktines situacijas, kuriose reikia priimti sprendimus.
- Šį pratimą galima praturtinti taisyklėmis iš ankstesnių pratimų, susijusių su žaidimu aukštutinėje ir žaidimu žemutinėje pozicijoje – tai lavina gebėjimą priimti sprendimus. Pavyzdžiui, treneris gali papildyti taisykles žemutinėje pozicijoje žaidžiančiam žaidėjui – dėl perdavimo arba krepšio atakos sprendimų.

PRAKTINĖ UŽDUOTIS

Taikant pagrindines situacija 2 prieš 2, 3 prieš 3, suplanuoti seriją pratimų, lavinančių žaidėjo sugebėjimą priimti taktinį sprendimą.

3.4. Kolektyvinis žaidimas

Kurti kolektyvinį žaidimą – svarbus 15–18 metų žaidėjų treniruočių aspektas. Treneriai privalo suvokti, kad tai ilgas, metų metus trunkantis procesas, o ne kelių savaitžių užduotis.

Ši užduotis privalo būti tampriai susieta su individualių techninių savybių gerinimu bei sugebėjimo priimti sprendimą tobulinimu. Žaidėjai mokos bendradarbiauti ir veikti bendrai.

Kolektyvinis žaidimas privalo ugdyti puolamąsias ir ginamąsias savybes; abu šie aspektai turi būti lavinami vienu metu, su sąlyga, kad tai naudinga komandai.

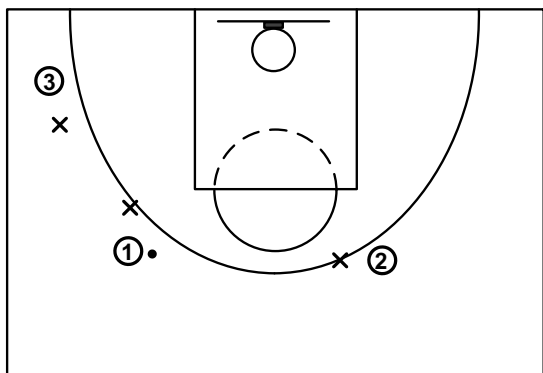
Susumuojant – 15–18 metų žaidėjų kolektyvinį žaidimą sudaro žemiau išvardintos sudėtinės dalys.

Kolektyvinės gynybos koncepcijos

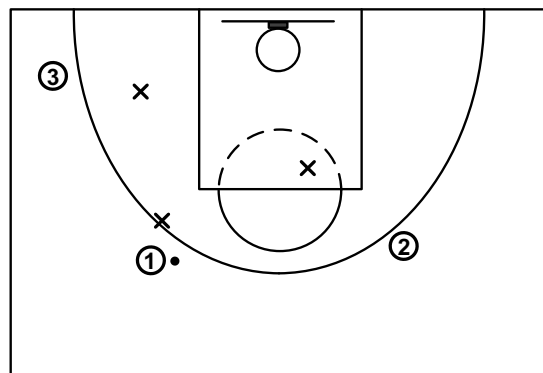
Pagrindinės vietos

Atsižvelgiant į du dalykus: kamuolį ir puolančius žaidėjus, pagrindinės vietos yra pirmasis kolektyvinės gynybos žingsnis. Tikėtina, kad ankstesniais metais kai kurie iš šių aspektų buvo žaidime 2 prieš 2 arba 3 prieš 3, tačiau dabar žaidėjai privalo įsisavinti gynybos visumą.

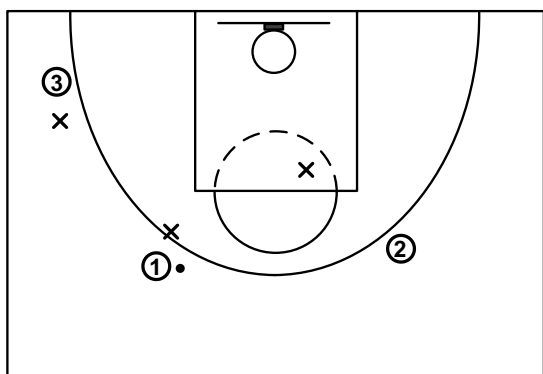
- Treneriai privalo nuspręsti, kokia technika bus panaudota ginant žaidėją, esantį vieno perdavimo atstumu nuo kamuolio: dengti nuo kamuolio (40 pav.) ar saugoti gynyba (41 pav.).
- Ar tai priklausys nuo gynėjo vietos, ar nuo kamuolio bus dengiama tada, kai gynėjas bus kamuolio pusėje, ar gynyba saugos, jeigu yra pagalbos pusėje (42 pav.)?



40 pav.

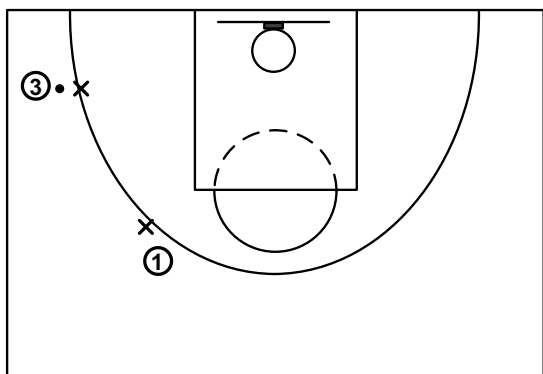


41 pav.

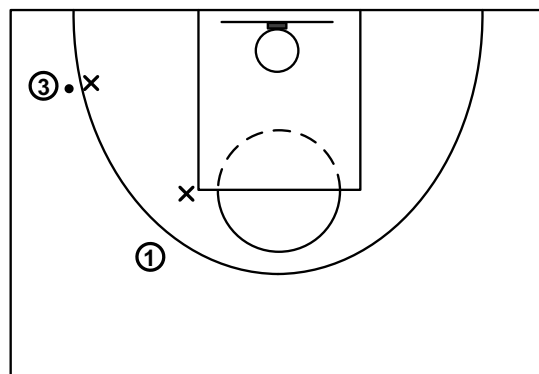


42 pav.

- Kada kamuolys yra žemiau baudų metimo linijos, kaip gynėjai dengia aukštutinės pozicijos žaidėjus nuo perdavimo, nuo kamuolio (43 pav.) ar saugodami (44 pav.)?



43 pav.



44 pav.

- Tai pagrindiniai sprendimai, kuriuos privalo priimti treneris. Jeigu jis moko žaidėjus vienos ar kitos gynybos sistemos, negali dezorientuoti savo žaidėjų dviprasmiška arba prieštaringa informacija.
- Kitas lygis – mokyti žaidėjus visų galimybių, kurios susidaro įvairiose situacijose.
- Šiame etape reikia mokyti tik vieno gynybos metodo. Treneriai skirtingai mąsto tema „nuo ko pradėti“. Dauguma sutinka, kad geriausia pradžia – judėjimas, nereikalaujantis didelių fizinių pastangų, susijęs su rizika (40 ir 43 pav.).
- Geriausia pasirinkti gynybos būdą, kuriame yra agresyvus požiūris į kamuolį ir šiek tiek pasyvaus (tai priklauso nuo žaidėjo pozicijos), o vėliau žaidėjai galėtų tobulinti abu būdus (pavyzdys – 42 pav.).
- Siekiant plėtoti pagrindinę poziciją, labai rekomenduotinas žaidimas 4 prieš 4 su puolėjais.

Pagalba

Pagalba yra pagrindinis kolektyvinės gynybos aspektas. Žaidėjai privalo išmokyti teikti pagalbą tokiose situacijose:

- Žaidėjas su kamuoliu prasibrauna po krepšiu su kamuoliu.

- Perdavimas į zoną po krepšiu.
- Užtvaros.
- Gynyba aikštelės apačioje (centrinio žaidėjo).

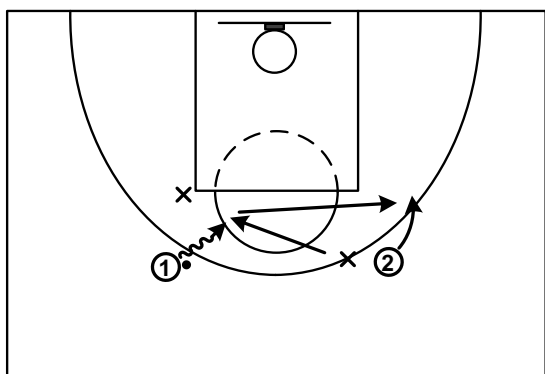
Pagalba gynybai, kai dengiamas kamuolį varantis žaidėjas

Pagalba ir sugrįžimas

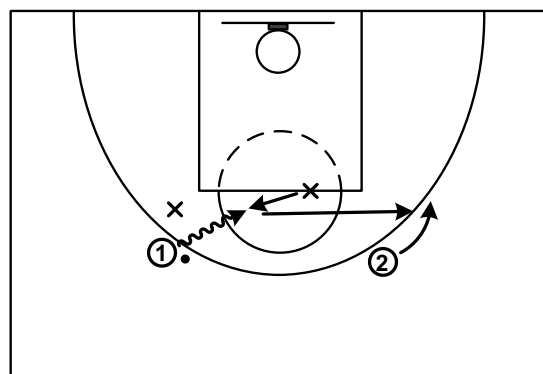
Žaidėjai privalo ištreniruoti pagrindinį gynybos aspektą: pagalba ir sugrįžimas. Tai reiškia pagalbą gynyboje, t. y. žaidėjo su kamuoliu stabdymą ir greitą sugrįžimą dengti savo žaidėją, neprarandant iš akių jo pozicijos. Tada galima greitai grįžti prie savo priešininko, jeigu jis gautų perdavimą.

Pratimai, lavinantys gebėjimą suteikti pagalbą ir sugrįžti, turi būti organizuoti tiek dengiant nuo kamuolio, tiek dengiant laisvai įvairiose pozicijose aikštelėje.

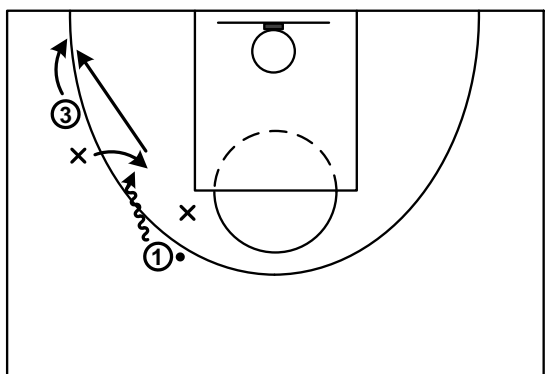
- Pagalba ir grįžimas prie kamuolio įvairiose aikštės vietose (45, 46, 47 pav.).
- Pagalba ir grįžimas dengiant laisvai (saugant), įvairiose aikštės vietose (48 ir 49 pav.).
- Centro žaidėjai laisvai dengia iš pagalbos pusės (50 pav.) ir dengimas iš tos pusės (51 pav.).



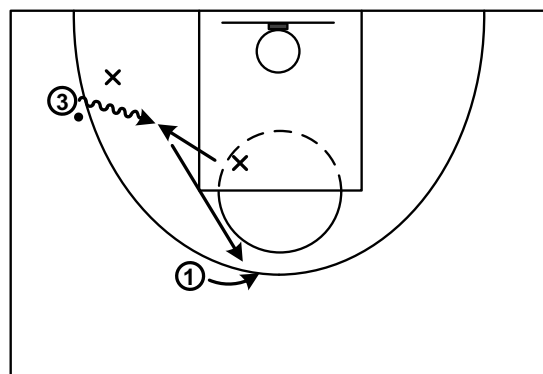
45 pav.



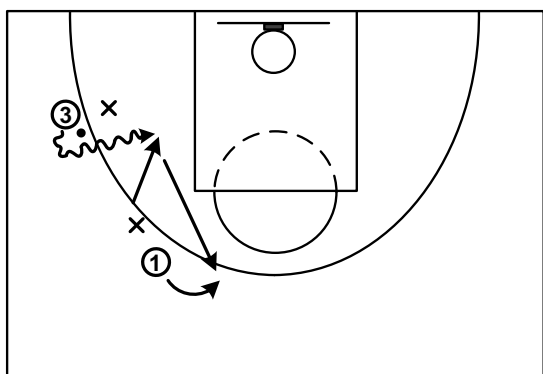
48 pav.



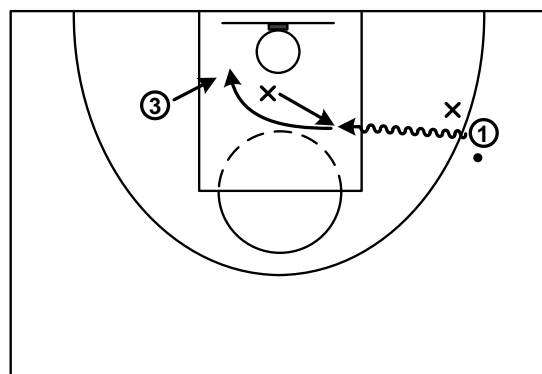
46 pav.



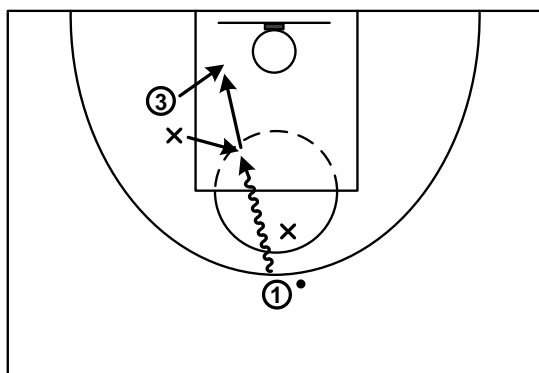
49 pav.



47 pav.



50 pav.



51 pav.

Pagalba gelbstinčiam

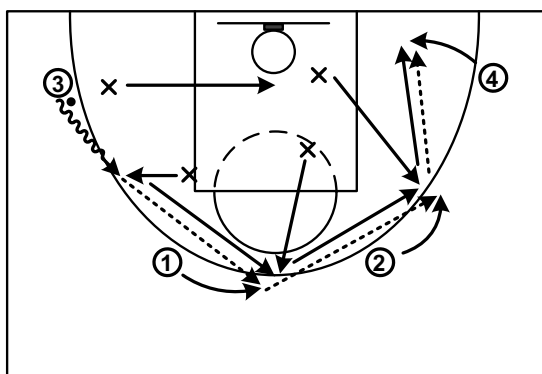
Žaidėjai privalo išmokti pagelbėti tam žaidėjui, kuris teikia pagalbą. Tai reiškia, kad kai gynėją pralenks ir kuris nors jo kolega atskubės su pagalba, jo užduotis yra kuo greičiau šokti atgal. Jis taip pat privalo saugoti gelbstinčio ginamą žaidėją ir nepamesti iš akių nei vieno iš jų.

- Žaidimo 4 prieš 4 struktūra yra labai svarbi, treniruojant pagalbą gelbstinčiam (52 pav.) puolėjas su kamuoliu skverbiasi ir verčia artimiausią gynėją suteikti pagalbą ir sugrįžti. Žaidėjas su kamuoliu perduoda jį artimiausiam partneriui, kuris atlieka tą patį veiksmą. Puolėjas privalo atsitraukti, kai jo gynėjas eina į pagalbą, tokiu būdu apsunkindamas sugrįžimą.

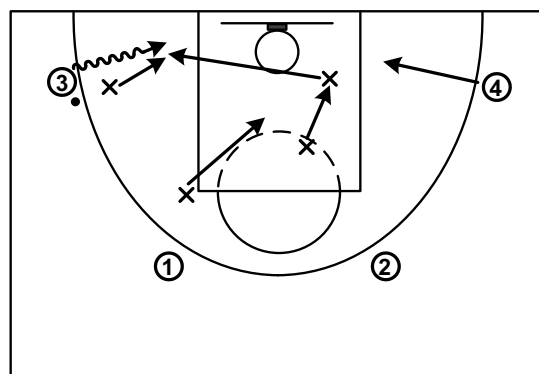
Rotacija

- Žaidėjai privalo išmokti keistis aikštelėje, ypač kai sustoja prie galinės linijos kamuolį varantis žaidėjas (53 pav.). Kai žaidėjas su kamuoliu neria link galinės linijos, pagalbą turėtų suteikti žaidėjas iš kitos aikštelės pusės, esantis arčiausiai. Jis privalo padėti sulaikyti žaidėją su kamuoliu kaip įmanoma toliau nuo lanko (už trijų sekundžių zonos). Tada negalima mąstyti apie grįžimą, o tik apie tai, kad reikia sulaikyti žaidėją. Rotacijos reikia gynybai žaidėjo, kuris yra pavojingoje pozicijoje kitoje krepšio pusėje, kurį dengė gelbstintis.

- Rotacijoje esantis gynėjas (esantis arčiausiai, aukščiau) privalo būti pasiruošęs perimti perdavimą laisvam puolimo žaidėjui, esančiam arti prie krepšio. Svarbu tai, kad gynybos žaidėjas užtvertų kamuolio ėmimo metu, kai numano, kad žaidėjas su kamuoliu mes.
- Gynėjai, visada besikeičiantys, kad užsiimtų žaidėjais arčiausiai krepšio, privalo būti pasiruošę juos užtverti kamuolio ėmimo metu (netgi daug aukštesnius už save).
- Gynėjai, esantys aukščiau baudų metimo linijos, matydami, kad žaidėjas su kamuoliu eina galinės linijos link, privalo persislinkti po krepšiu ir ten saugoti erdvę nuo kertančių arba einančių kamuolio žaidėjų.
- Pratimas 4 prieš 4 yra labai svarbus, tobulinant rotaciją (53 pav.).



52 pav.



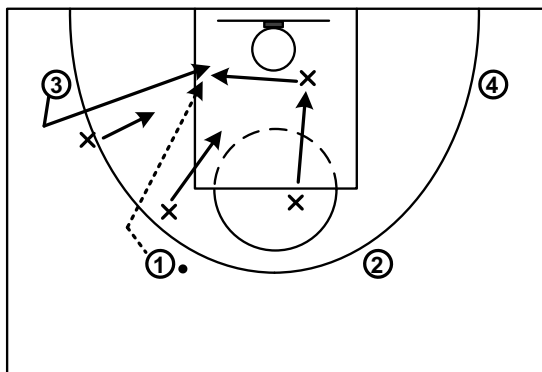
53 pav.

Gynybinė pagalba, kai kamuolys perduodamas į vidurį

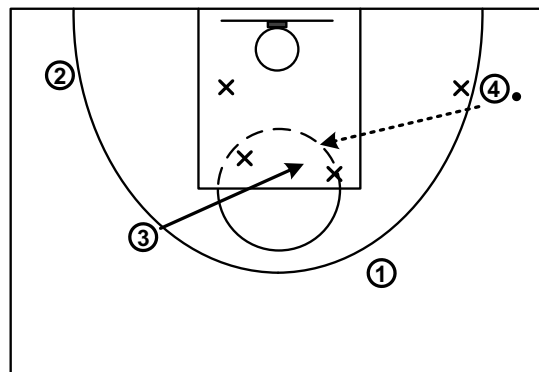
Pagalba labai svarbi ir tada, kai reikia sustabdyti perdavimą į vidurį, kai kerta aukštesnės arba žemutinės pozicijos žaidėjai. Žemutinėje pozicijoje žaidžiančių žaidėjų situacijas aptarsime šios knygos tolesniuose skyriuose.

- Vienas iš pagrindinių puolimo derinių, kur reikalinga gynybos pagalba, tai „pabėgimas už nugaros“ (54 pav.). Prie aikštelės galinės linijos, pagalbos pusėje (dešinė) stovintis gynėjas turi būti budrus ir pramatyti žaidėjo su kamuoliu ketinimus. Tada galima sureaguoti, netgi perimti kamuolį arba pagauti puolėją su puolimo pražanga (jeigu pakankamai anksti užimta gera vieta) arba ginti žaidėją, gaunantį perdavimą, priversti jį pasislinkti arba netaikliai mesti.
- Gynėjas, esantis arčiausiai pagalbos pusėje, privalo keistis ir eiti artyn prie krepšio (į kolegos vietą), kad gintų po keitimo be gynėjo likusį žaidėją (54 pav.).
- Pagalbą gali suteikti gynėjai, esantys greta perduodančio kamuolį. Pavyzdžiui (55 pav.), įžaidėjo, esančio per vieno perdavimo atstumą nuo kamuolio gynėjas gina laisva pozicija. Jis privalo būti tokioje vietoje, kad apsunkintų perdavimą į vidurį. Taip pat privalo

pramatyti, ar žaidėjas su kamuoliu nori perduoti kamuolį vidun. Jis privalo stebėti to žaidėjo akis ir kamuolį.



54 pav.



55 pav.

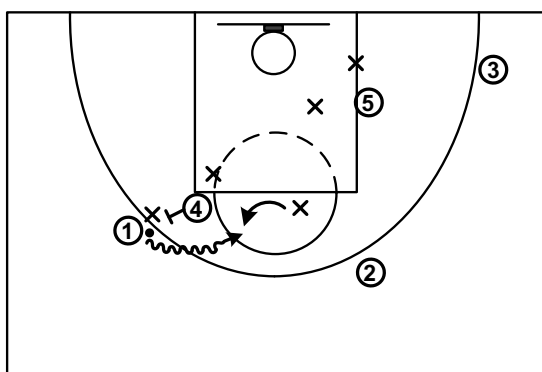
Pagalba statant užtvartas

Pagalba prie pastatytos užtvartos– svarbiausias gynybos dalykas.

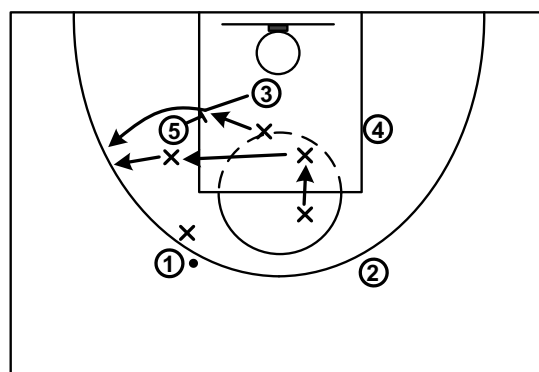
- Jeigu užtvarta pastatyta žaidėjui su kamuoliu, pagrindinis aspektas – dviejų gynėjų bendradarbiavimas, jie dengia užtvartą statantį žaidėją ir žaidėją su kamuoliu.

Pagalba galima siekti sustabdyti žaidėją su kamuoliu iš karto po užtvartos (56 pav.) arba sulaikyti perdavimą žaidėjui, statančiam užtvartą (57pav.). Abiem atvejais, pagalba gelbstinčiam žaidėjui arba gynėjų kaita yra reikalinga, todėl visas penketas gynėjų turi būti budrūs, kai puolėjai stato užtvartą žaidėjui su kamuoliu.

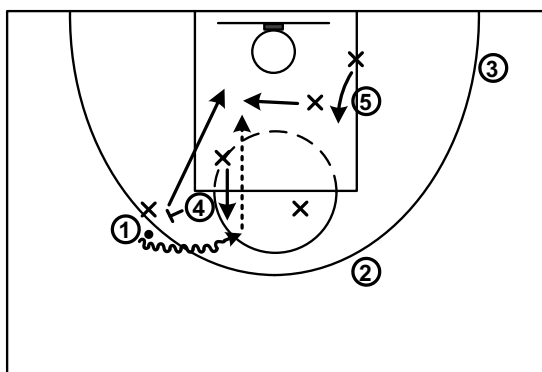
- Jeigu užtvarta statoma žaidėjui be kamuolio, gynėjas, dengiantis užtvartą statantį žaidėją, privalo palikti vietos gynėjui, kad tas galėtų prasibrauti arba perimti puolantį žaidėją (perdavimas) (58 ir 59 pav.). Kartais gelbstinčiam žaidėjui irgi reikia pagalbos.



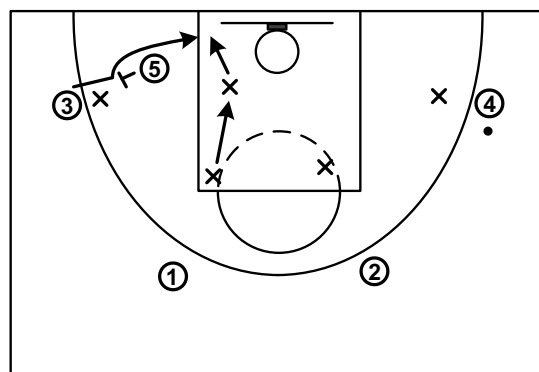
56 pav.



58 pav.



57 pav.

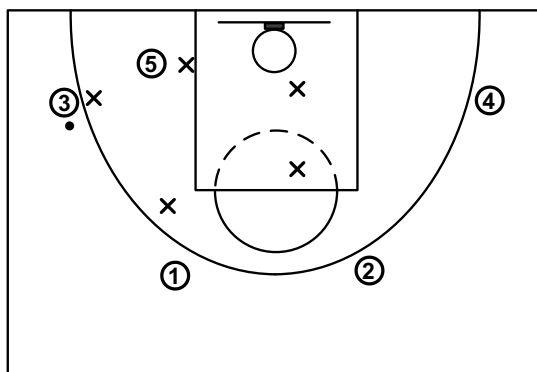


59 pav.

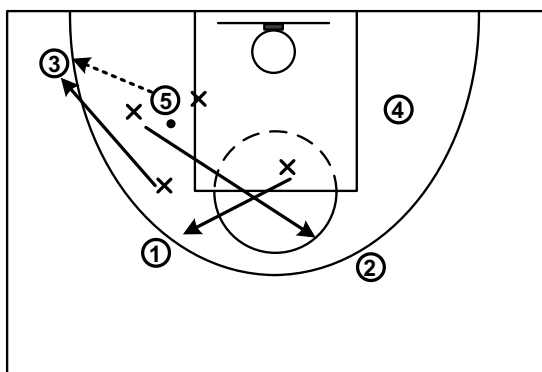
Pagalba gynybai aikštės apačioje

Aikštės apačioje žaidžiantys žaidėjai turi savo gynėjus, tačiau už šių žaidėjų gynybą atsako visa komanda, todėl su šiuo žaidimo fragmentu reikia daug dirbti. Kolektyvinė gynyba, įskaitant gynybą aikštės apačioje, pirmoje eilėje priklauso nuo to, kaip šioje aikštės dalyje žaidėjas uždengia puolėją.

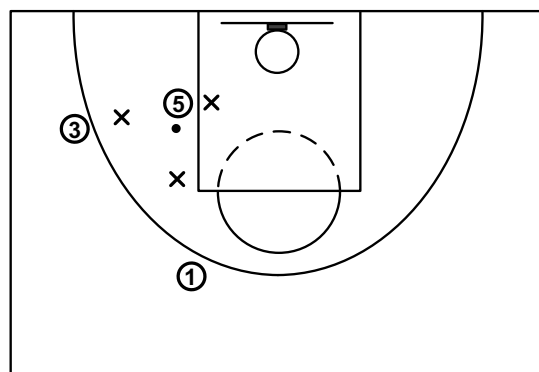
- Jeigu žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas yra ginamas iš nugaros, pagalba turi ateiti iš priekio (60 pav.); šiuo atveju gelbstintis privalo pramatyti perdavimą į vidurį ir jį sutrukdyti, perimti kamuolį arba centriniam apsunkinti kamuolio gaudymą.
- Jeigu žaidėjas žemutinėje pozicijoje perima kamuolį, aukštutinės pozicijos žaidėjai turi būti pasiruošę pagelbėti (pvz., gina du žaidėjai).
- Kai aukštutinės pozicijos žaidėjai dviese gina žemutinėje pozicijoje žaidžiantį žaidėją, greičiausiai jis perduos kamuolį vėl į aukštutinę poziciją; todėl būtina rotacija (kad aukštutinėje pozicijoje būtų užblokuotas laisvas puolėjas) (61 pav.).
- Jeigu aukštutinės pozicijos gynėjai teikia tik dalinę pagalbą, t. . nešoka prie žemutinėje pozicijoje žaidžiančio žaidėjo, o pasilieka tarp jo ir aukštutinės pozicijos žaidėjo, jie atsiranda tokioje pozicijoje, iš kurios gali pasiekti aukštutinę poziciją (62 pav.).



60 pav.

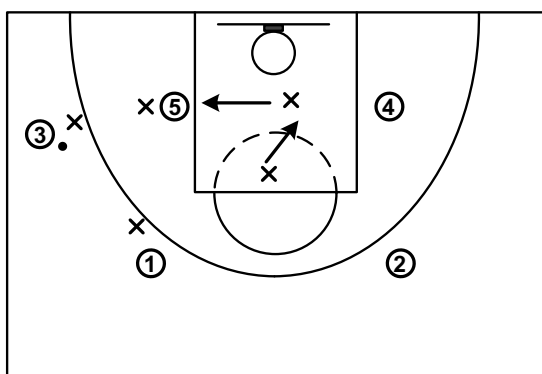


61 pav.

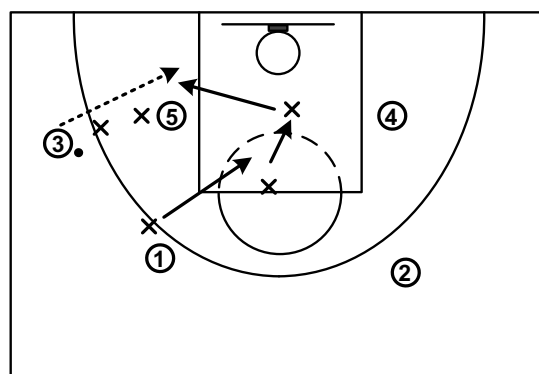


62 pav.

- Jeigu žemutinės pozicijos žaidėjas vėl perduoda kamuolį į aukštutinę poziciją, gynėjai privalo greitai prisokti prie aukštutinės pozicijos žaidėjų; tačiau jei žemutinės pozicijos žaidėjas nusprendžia žaisti 1 prieš 1, jį reikia nedelsiant ginti dviems. Jeigu veiksmas vyksta aikštės apačioje, aukštutinės pozicijos gynėjas privalo stengtis išmušti puolėjui kamuolį, bet be pražangos, arba perimti kamuolį. Dažniausiai nutinka taip, kad trukdoma tik mesti.
- Jeigu žemutinės pozicijos žaidėją gina dalinai iš priekio arba iš priekio, pagalbą iš silpnosios pusės turi suteikti vienas iš gynėjų (ten, kur nėra kamuolio) (63 pav.). Šioje situacijoje puolėjas šone neturi galimybės žaisti 1 prieš 1, gynyba gali sutrukdyti perdavimą į žaidėjų (į žaidėją dengti perdavimo linijoje) ir todėl jis priverstas perduoti lobu į vidurį.
- Gynybos pagalbininkai privalo būti pasirengę perimti šį perdavimą.
- Paprastai pagalba turi ateiti nuo gynėjo, stovinčio arčiausiai galinės linijos, pusės; rotacija šiuo atveju yra būtina, kad apgintum puolimą (64 pav.).



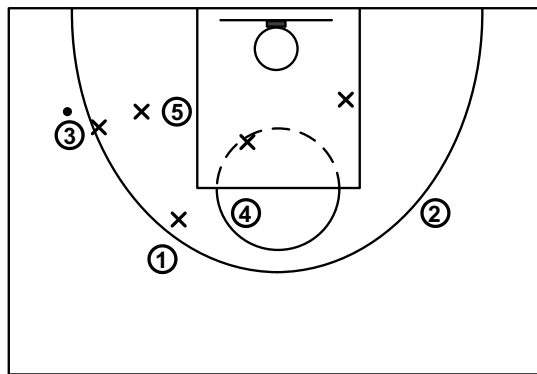
63 pav.



64 pav.

- Kartais, siekiant apsisaugoti nuo gynybos pagalbos, puolėjai nestato žaidėjo priešingoje pusėje nuo žemutinėje pozicijoje žaidžiančio žaidėjo.

* Pvz.: gynybos pozicija turi būti tokia, kaip parodyta 65 pav. Centro gynėjas stovi aukštai tarp savo žaidėjo žemutinėje pozicijoje, todėl gali kontroliuoti abiejų žaidėjų judesius. Jis privalo išmokti pramatyti žaidėjo su kamuoliu judesius ir reaguoti žaibiškai, kad apsaugotų nuo perdavimo į vidurį. Be to gynėjas, esantis baudos metimų linijos lygyje gali kirsti liniją perdavimo žaidėjui stovinčiam trijų taškų zonos viršuje ir sutrukdyti perduoti kamuolį iš aikštės apačios, taip palengvindamas gynėjų aikštės apačioje užduotis.



65 pav.

Komunikacija gynyboje

Kolektyvinės gynybos sudarymas – labai svarbus aspektas. Deja, daugelis trenerių, netgi tai suprasdami, neskiria dėmesio šiam žaidimo aspektui.

Žodinis bendravimas gynyboje sudaro pagrindą žaidėjams bendrauti ir pranešti apie užtvaras, pagalbą, metimus, puolėjų ėjimą prie kamuolio ir t. t. Tačiau nepakanka pasakyti žaidėjams, kad jie bendrautų balsu.

Treneris privalo žaidėjui parodyti ir padėti suvokti situacijas, kuriose jie privalo bendrauti, jis privalo nuspręsti, kokius žodžius tada reikia sakyti ir svarbiausia – kurie žaidėjai privalo atsiliepti.

Žaidėjams negalima kalbėti ilgomis frazėmis; reikia suderinti kelis pagrindinius žodžius, suprantamus visai komandai (pvz., „kairė užtvara“).

Vėliau šiuos pagrindinius žodžius galima naudoti treniruojant derinius.

* Pvz.: treneris paliepia žaisti 4 prieš 4, su specialiais nurodymais gynybai, kai duodami ne tik nurodymai dėl judėjimo, bet ir nurodymai dėl komunikacijos. Pavyzdžiui: jeigu komanda šioje situacijoje sako atitinkamą žodį, gauna papildomą tašką.

PRAKTINĖ UŽDUOTIS

Sudaryk pagrindinių žodžių (šūkių) sąrašą. Žodžiai bus naudojami gynyboje. Patikslink situacijas, kurios atitinka šiuos žodžius ir kurie žaidėjai tuos žodžius skelbia.

Zoninė gynyba

15–18 metų žaidėjai privalo išmokti žaisti zoninėje gynyboje. Kai jie yra 15–16 metų amžiaus, reikia pradėti nuo paprastų situacijų (2–1–2 ir 2–3) ir pripratinti juos prie naujos užduoties. Šiame amžiuje situacija 2–1–2 ir 2–3 yra labai rekomenduotina, nes:

- ji yra paprasta, žaidėjai gali labai greitai įsisavinti pagrindinius judesius;
- abi situacijos yra vienodos struktūros (aukštutinės pozicijos žaidėjui), todėl žaidėjai gali labai greitai išlavinti gebėjimą pulti ir suvokia gynybos koncepciją;
- abi situacijas galima taikyti tiek puolime, tiek gynyboje. Tai dažniausiai taikomi deriniai.

Pagrindiniai taškai

Šiame amžiuje žaidėjams svarbiausia suprasti, kad zoninė gynyba nėra „lengvesnis darbas“ gynėjams arba sumažina jų atsakomybę.

Trenerio užduotis– ne tik išmokyti pagrindinių zonos judesių, bet ir aiškiai išdėstyti kiekvienos pozicijos užduotis.

- Kas privalo stovėti prieš žaidėją su kamuoliu?
- Kas privalo sulaikyti žaidėjo su kamuoliu skverbimąsi įvairiose pozicijose?
- Kas privalo pagelbėti (pagelbėti ir sugrįžti)?
- Kas privalo pagelbėti gelbstinčiam?
- Kas privalo pakeisti gynėją (rotacija)?
- Kas privalo dengti perdavimo į vidurį liniją įvairiose pozicijose?
- Kas privalo pagelbėti viduryje, kai žaidėjas žemutinėje ar aukštutinėje pozicijoje perima perdavimą?
- Kas privalo sulaikyti puolėją, kertantį į vidurį iš įvairių pozicijų?
- Kas privalo sustabdyti metimą?
- Kas privalo statyti užtvarą atkovojoant kamuolį?

Treneris privalo išsamiai išaiškinti žaidėjams šiuos klausimus. Ateityje jis privalo stebėti kiekvieną žaidėją individualiai ir taisyti jo klaidas.

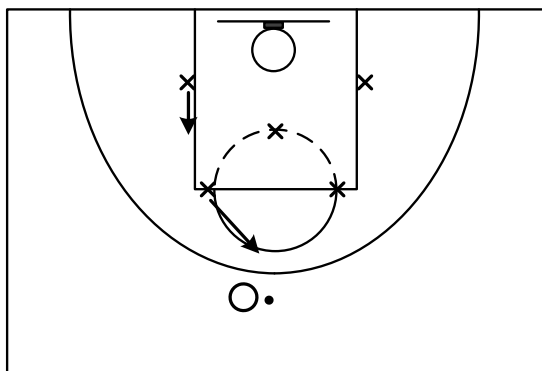
Išsamios koncepcijos

Treneris, mokantis zoninės gynybos, privalo diegti zoninėje gynyboje puolimo koncepcijas. Todėl reikia dirbti pirmiausia šiais aspektais:

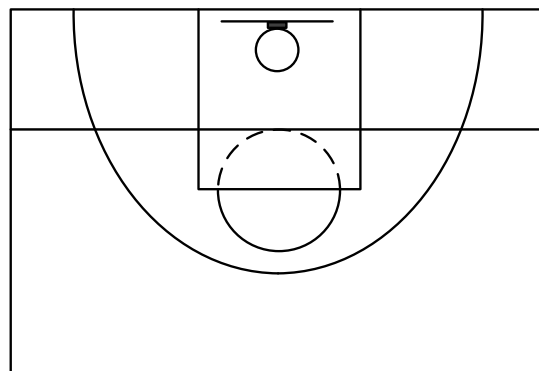
- Gynėjai užima vietą zonos priekyje ir privalo greitai nuspręsti, kas perima žaidėją su kamuoliu, ypač kai jis yra tarp dviejų gynėjų (66 pav.).
- Gynėjas esantis už kolegos, perimančio žaidėją su kamuoliu, privalo susikonscentruoti, nes žaidėjas su kamuoliu gali jį perduoti į jo pusę (66 pav.).

- Treneris privalo nubrėžti ribą, skiriančią plotą, kuriame šoninį žaidėją gina gynėjai iš priekio, nuo ploto, kuriame žaidėją gina gynėjai esantys zonos gale.

** Pvz.: treneris gali nustatyti tokią ribą pagal menamą liniją, einančią liesti – ne per baudų metimo pusrutulio apačią (67 pav.). Virš tos linijos atsakomybė už šoninio žaidėjo stabdymą priskirtina žaidėjui iš priekinės zonos dalies. Žemiau tos linijos – žaidėjas iš galo.*

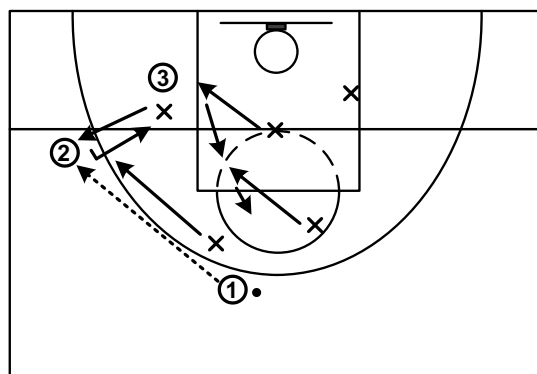


66 pav.



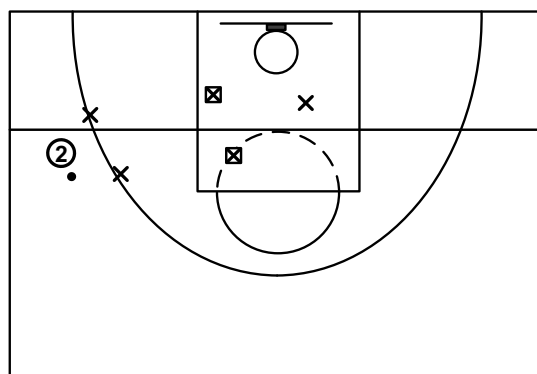
67 pav.

- Tai reiškia, kad jeigu atliekamas perdavimas šoniniam žaidėjui, kuris yra aukščiau šios linijos, apačioje esantis gynėjas privalo padėti gynyboje, iki neatbėga aukštutinės pozicijos gynėjas; tuo metu gynėjas centre padeda gelbstinčiam, o antrasis aukštutinės pozicijos žaidėjas eina šiek tiek žemiau (68 pav.).



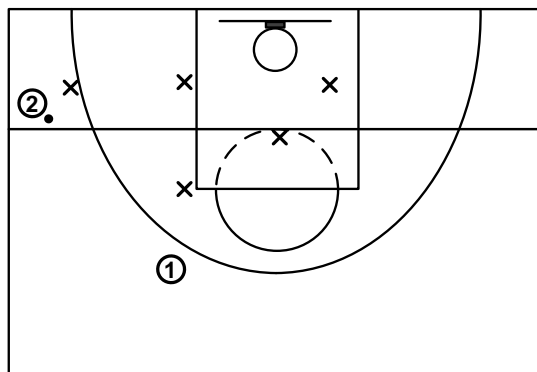
68 pav.

- Jeigu du žaidėjai, esantys kamuolio pusėje, eina prie žaidėjo su kamuoliu, kiti gynėjai privalo užimti tokias vietas ir tokiu būdu pasislinkti, kad apsaugotų zonos po krepšiu vidurį (69 pav.).



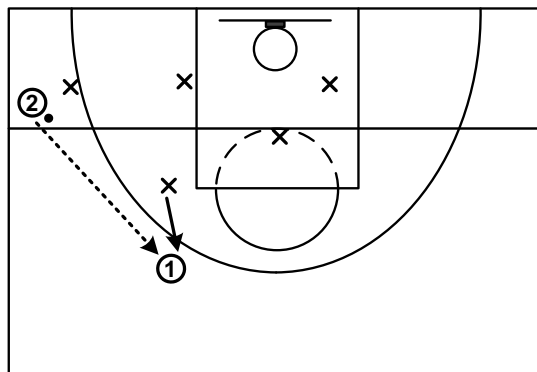
69 pav.

- Šios situacijos priešingybė – perdavimas eina į šoną, žemiau trenerio nužymėtos linijos; tuomet gynėjas iš apačios privalo prisiimti sau gynybą, o aukštutinės pozicijos gynėjai privalo šiek tiek atsitraukti (70 pav.).



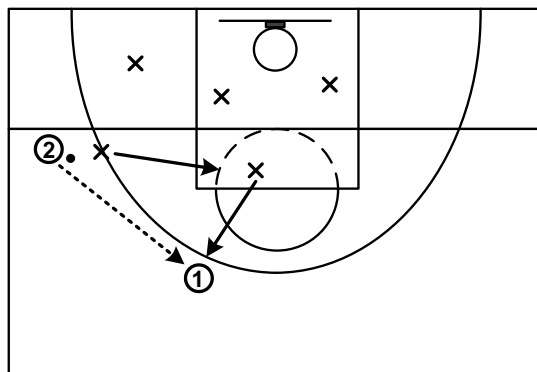
70 pav.

- Kai kamuolys grįžta į aukštutinę poziciją, atsiranda dvi galimybės:
 ✖ jeigu žemutinės pozicijos gynėjas dengia šoninį žaidėją, tai aukštutinės pozicijos – žaidėją kamuolio pusėje (71 pav.);



71 pav.

- ✖ tam tikras žaidėjų keitimas, t. y. kada prišoka aukštutinės pozicijos gynėjas, antrasis gynėjas privalo eiti į vidurį, kad blokuotų perdavimą į vidurį (72 pav.).



72 pav.

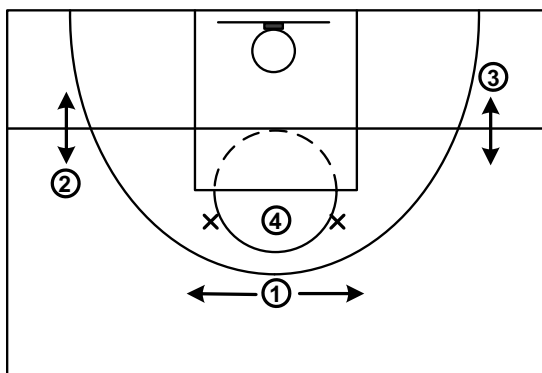
- Žaidėjai privalo išmokti pramatyti kitą priešininko puolimo perdavimą – tada jie gali būti pasiruošę atlikti judesį anksčiau, negu kamuolys palieka metančio puolėjo rankas.
- Žaidėjai visuomet privalo prisiminti – reikia judėti kartu su žaidėju su kamuoliu, ne paskui jį.
- Žaidėjai privalo išmokti teisingai dirbti kojomis, kai juda; visada privalo matyti kamuolį ir žaidėją, už kurį netrukus gali tapti atsakingi.
- Kada eina iš vienos pozicijos į kitą, privalo pečiais trukdyti puolėjų perdavimą, ypač, kad dauguma pavojingų perdavimų įvyksta, gynėjams keičiant vietą. Tokiu būdu jie užsitikrina laiką, būtiną pereiti prie žaidėjo.

- Žaidėjui, einančiam dengti puolėją su kamuoliu yra labai svarbu, taip pat svarbu žaidėjui, kuris pereina nuo žaidėjo su kamuoliu dengimo į pagalbą, į vidurį. Treneriai privalo skirti ypatingą dėmesį šiam aspektui, nes jauni žaidėjai pernelyg vėlai prišoka prie puolančiojo.
- Gynėjas dengiantis žaidėją su kamuoliu yra atsakingas už sustabdymą, kai šis stengiasi varyti kamuolį po krepšiu. Arčiausiai esantys gynėjai privalo padėti, jeigu pagalba reikalinga.
- Pagalbos pusėje esantys žaidėjai privalo išmokti sustabdyti puolėją, kai jis bando kirsti, privalo užimti tinkamą poziciją. Tuomet puolėjas negalės užimti tinkamos priimti perdavimą pozicijos.
- Gynėjai iš apatinės zonos dalies privalo dengti savo žaidėjus iš priekio. Jie privalo kontroliuoti žaidėją iki krepšio zonos vidurio; toliau gynybą perima kitas gynėjas. Viduryje esantis gynėjas pagal galimybę privalo sutrukdyti visus perdavimus žaidėjui žemutinėje pozicijoje ir, jeigu reikia, pagelbėti šio žaidėjo gynybai.
- Viduryje esantis gynėjas ir du gynėjai apačioje privalo užtvirti kelią kamuolio atkovojimui ir užimti geras vietas greta lanko. Aukštutinės pozicijos gynėjai privalo ginti viršutinę zoną, užtvėrdami viršuje žaidžiančius žaidėjus kiekvieną kartą, kai tai įmanoma.

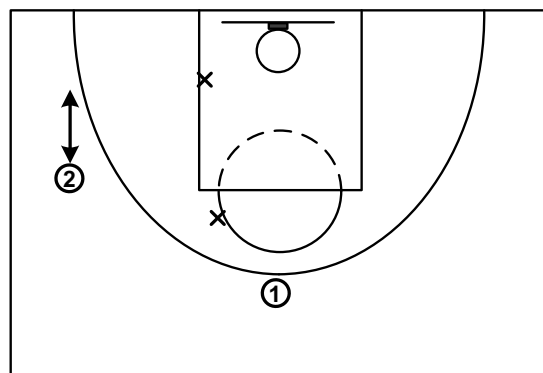
Pratimai

Visas šias koncepcijas reikia palaipsniui tobulinti, atliekant tam tikrus pratimus (mokytis visumos, įvaldant etapą). Tai reiškia, kad reikia mokytis žaidimo 5 prieš 5 visoje zonoje, tačiau lygiagrečiai praktikuoti atskirus žaidimo fragmentus.

- Pavyzdys: pratimas, lavinantis pirmosios linijos žaidėjų sugebėjimus (73 pav.). Puolėjai šone privalo judėti iš viršaus į apačią. Taip pat jie gali mesti arba pradėti skverbtis, kai nueina žemiau linijos. Puolėjai negali mesti į krepšį, kol neatlieka mažiausiai keturių perdavimų. Pirmoji gynybos linija privalo judėti pagal aukščiau nurodytas taisykles.
- Kiti pratimai, ugdantys gynybos judėjimą zonos apačioje ir viršuje (74 pav.).

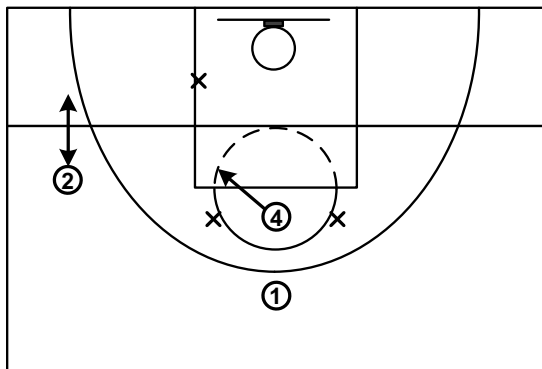


73 pav.

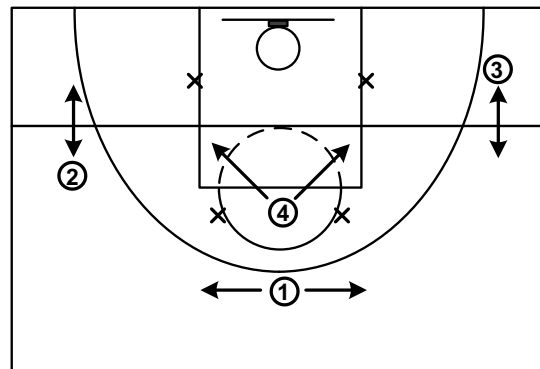


74 pav.

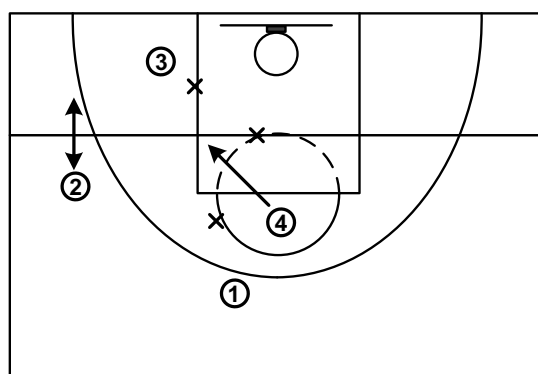
- Kitame pratime papildomai dalyvauja gynėjas, zonos viršuje, iš pagalbos pusės.
- Kitas pratimas – dalyvauja keturi gynybos žaidėjai be centrinio žaidėjo (76 pav.).
- Pratimas kamuolio pusėje su antros linijos gynėjais ir gynėju centre (77 pav.).
- Žaidimas 5 prieš 5 – visos zoninės gynybos tobulinimas.



75 pav.



76 pav.



77 pav.

Visos šios koncepcijos 15–16 metų žaidėjų gali būti atitinkamai plėtojamos; kai jiems yra 17–18 metų, turėtų būti pastebima ženkliai pažanga. Todėl šio amžiaus žaidėjams treneriai gali taikyti kitus sprendimus, pvz., 1–3–1, 1–2–2 arba 3–2, taip pat mišrios zonos koncepcijas.

Gynyba visoje aikštelėje (*pressing*)

Šio amžiaus žaidėjų treneriai neturėtų skirti labai daug laiko mokymams, lavinantiems specifinius sugebėjimus dengti visoje aikštelėje. Dirbant su 15–16-mečiais, treneris privalo mokyti dengti agresyviai, 1 prieš 1 tipo, remtis pagrindinėmis kolektyvinės gynybos koncepcijomis (pagalba, rotacija) ir, neabejotinai, pagrindiniais krepšinio technikos elementais.

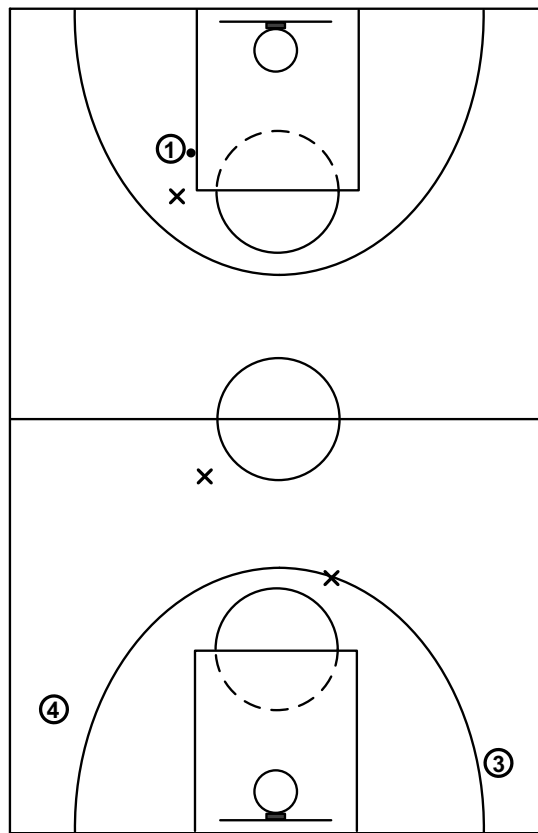
Šiame etape treneris negali švaistyti brangaus laiko, skirto lavinti gebėjimus, svarbius bendrajam žaidėjų ugdymui. Todėl gynyba „kiekvienas savo“ yra pakankama teisingiems gynybos įpročiams įgyti.

Treneris vėliau galės pašvęsti daugiau dėmesio techninėms detalėms (dengimui visoje aikštėje).

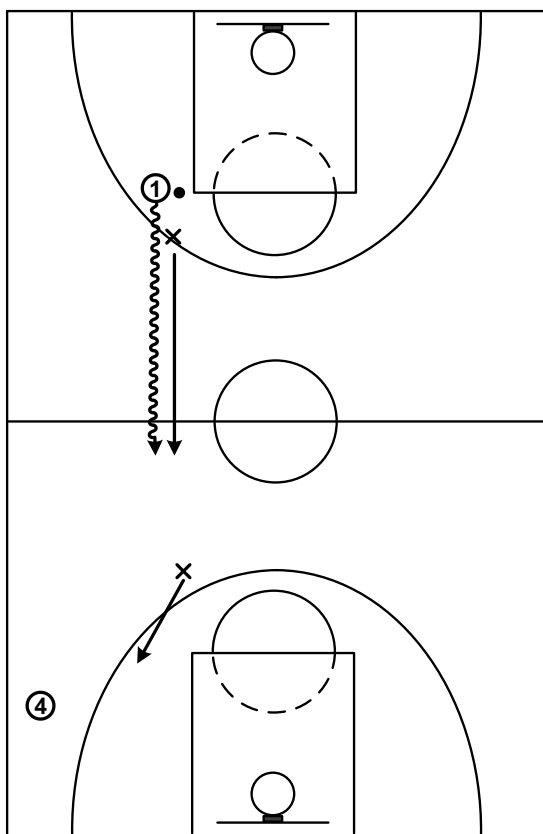
Pozicija ir judėjimas

Treneris privalo organizuoti pratimus, lavinančius visų žaidėjų gebėjimą užimti poziciją ir judėti aikštelėje. Ypatingas dėmesys turėtų būti skirtas žaidėjams, esantiems toli nuo kamuolio (78 pav.).

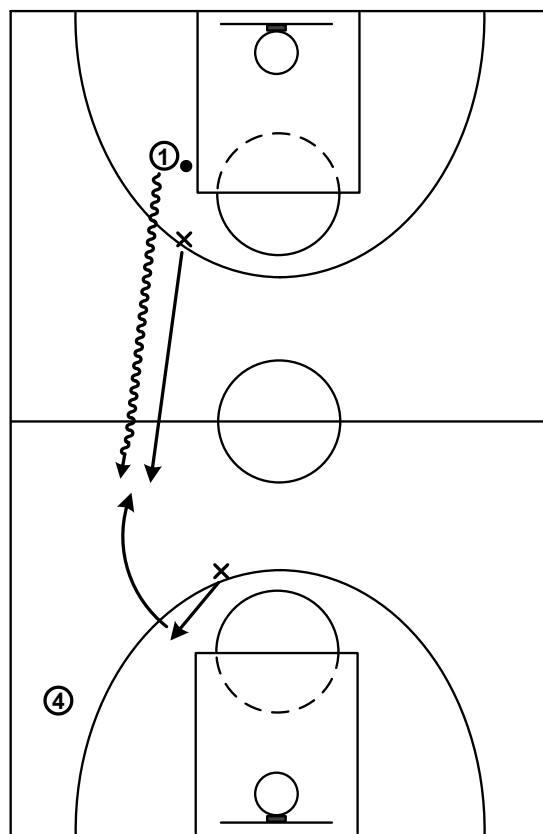
- Šiuo atveju gynėjas privalo stoti nugara į menamą išilginę liniją aikštelės centre taip, kad matytų kamuolį ir puolėjus (78 pav.).
- Todėl kuo toliau nuo kamuolio yra žaidėjo pozicija, tuo didesnis atstumas skiria jį nuo jo žaidėjo su kamuoliu ir jo ginamo žaidėjo. Šis atstumas turi sumažėti tuo momentu, kai žaidėjas su kamuoliu eina į puolimą (79 pav.); tačiau nelabai greitai, kad gynėjas galėtų staigiai prišokti prie žaidėjo su kamuoliu (80 pav.).
- Toli nuo kamuolio esantis gynėjas turi būti koncentruotas ir reaguoti į ilgą puolėjo perdavimą bei galėti perimti perdavimą arba prišokti prie gynėjo. Taip pat žaidėjai privalo išmokti pramatyti tokius perdavimus ir greitai bėgti į gynybą, nepaleisdami kamuolio iš akių ir neprarasdami kūno pusiausvyros.



78 pav.



79 pav.



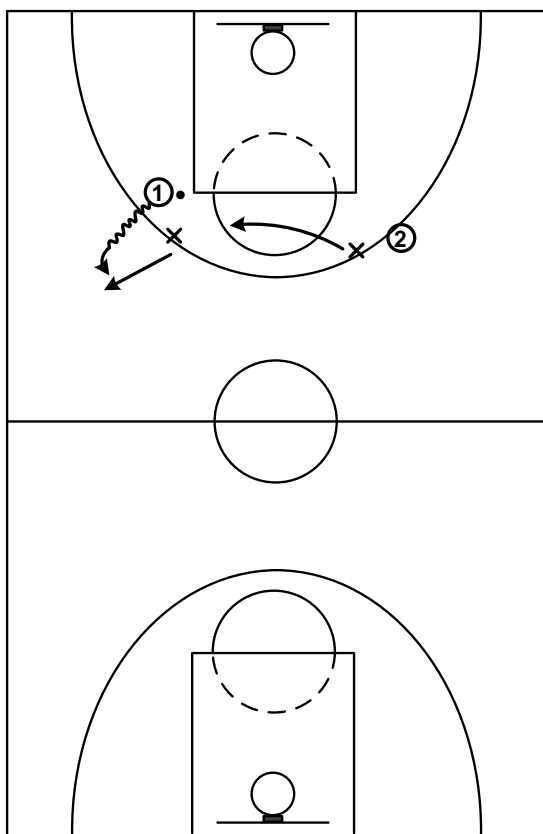
80 pav.

- Gynėjai privalo išmokti keisti poziciją kiekvieną kartą, kai pasikeičia kamuolio vieta arba puolėjas pakeičia poziciją.
- Svarbu, kad gynėjai pramatytų kamuolio judėjimą, nes tai leistų jiems prišokti pagelbėti ir dalyvauti rotacijoje.
- Jie taip pat privalo mokytis sustabdyti puolėją, kai jis kerta link kamuolio (tikėdamasis gauti perdavimą).

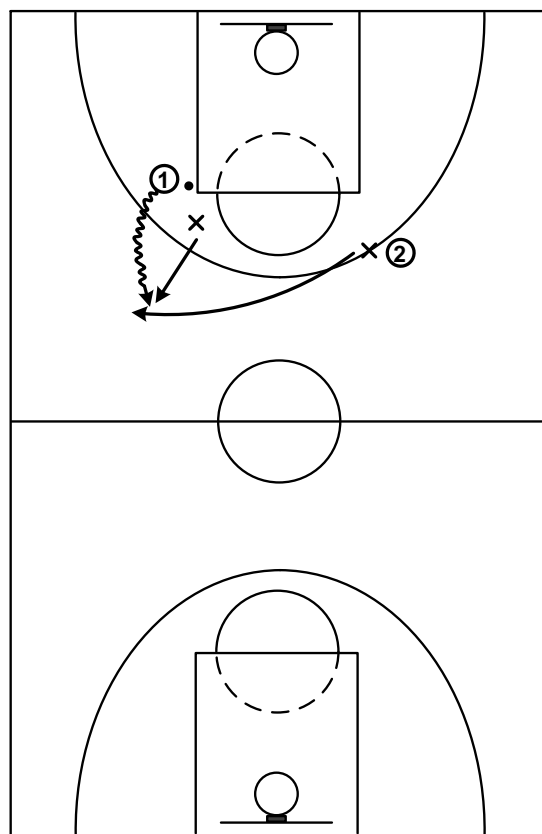
Du ginantys gynėjai

Taip pat treneris gali dirbti su dviejų žaidėjų gynybos technika ir strategija. Kas privalo ginti dviese? Kaip reikia ginti dviese?

* Pvz.: kai besiskverbiantis žaidėjas gynėjas jį sustabdo, du gynėjai gali būti už kamuolį varančio nugaros (81 pav.), tačiau jeigu besiskverbiantis žaidėjas laimi prieš gynėją, du gynėjai turėtų ginti iš priekio (82 pav.).

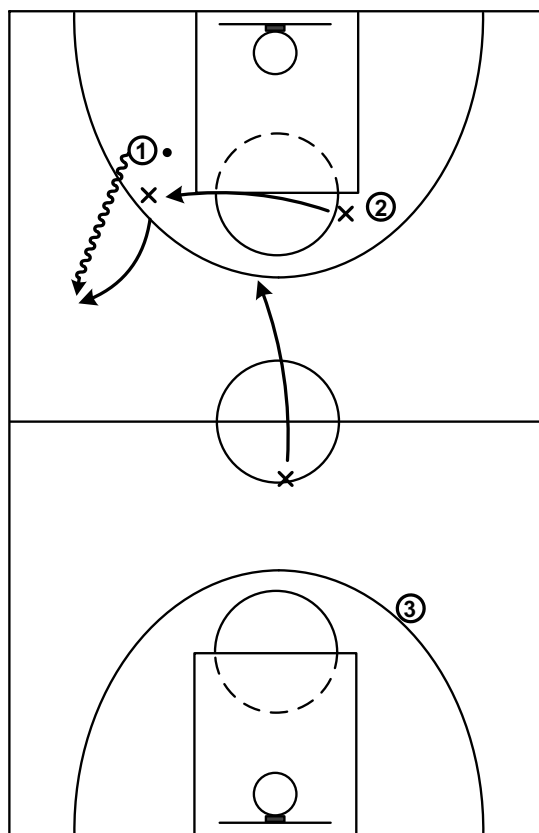


81 pav.



82 pav.

- Kai du žaidėjai gina dviese, jie privalo būti tikri, kad varantis kamuolį žaidėjas neperduos kamuolių tarp jų.
- Žaidėjai privalo išmokti ginti dviese be pražangų (dažna klaida – pražanga šioje situacijoje).
- Kai žaidėjas gauna kamuolį, du ginantieji neturėtų bandyti jį išmušti, o tik stoti taip, kad atkirstų kelią perdavimui, nutrauktų kamuolio varymą ir priverstų išlaikyti kamuolį ilgiau nei leidžia laikas arba priverstų atlikti blogą perdavimą. Neliesdami puolėjo, jie privalo rankomis užtverti perdavimo kelius.
- Gynėjai privalo įsisavinti rotaciją ir siekti išnaudoti persvarą, susidariusią dėl dviejų ginančių žaidėjų.



83 pav.

Kiti aspektai

- Treneris privalo nuspręsti, ką reikėtų daryti, kai priešininkų komanda stato užtvaras ir dirbti šia linkme. Perdavimas yra gera strategija aikštės viršuje, kartais ir aikštės apačioje. Todėl žaidėjai turėtų daug kartų atlikti tokias pratybas.
- Be to 17–18-mečių žaidėjų treneris gali įtraukti į treniruotes tam tikras zoninės gynybos rūšis, spaudžiant kamuolį (*pressing*) įvairiose aikštelės zonose (visoje aikštelėje, vienoje pusėje ir pan.).

Treneris turėtų įvertinti, ar jo žaidėjai pasiruošę tokio tipo gynybai, o jei ne – tobulinti gynybą būtų veltui švaistyti laiką, kurį reikėtų pašvęsti gynybos prielaidų tobulinimui, nes žaidėjams tikrai to reikia.

Bet kuriuo atveju nerekomenduotina, kad treneris įtrauktų pernelyg daug zoninės gynybos rūšių, nes jauniems žaidėjams sunku įsisavinti šiuos dalykus.

Pažangios gynybos strategijos

Treneris privalo didinti pagrindinius gynybinius sugebėjimus ir tobulinti 17–18-mečių kolektyvinės gynybos prielaidas. Jei jis mano, kad komanda yra tam pasiruošusi, gali įtraukti į treniruotes sudėtingesnius gynybos elementus, pvz., gynyba spaudžiant kamuolį, mišri zona ir pan. taip pat galima dirbti kuriant pažangias gynybos strategijas, kai sujungiamos įvairios gynybos rūšys.

** Pvz.: treneris gali įvesti skirtingus gynybos būdus, kai ginamas žaidėjas, esantis per vieno padavimo atstumą (dengimas, uždengiant kamuolį ir dengimas tam tikru atstumu nuo savo žaidėjo ir kamuolio – laisva gynyba) ir mokyti žaidėjus pasirinkti gynybos techniką priklausomai nuo konkrečių varžybų bendrosios gynybos strategijos.*

- Taip pat galima elgtis, kai mokomasi ginti centro puolėją. Jeigu žaidėjai įvaldė įvairius centrinio žaidėjo gynybos būdus, gali išmokyti juos sujungti priklausomai nuo aplinkybių. Pavyzdžiui, treneris gali reikalauti, kad centrinis žaidėjas būtų ginamas žemutinėje pozicijoje, nuo krepšio pusės (už jo nugaros), o antrojoje pusėje – keisti į gynybą iš priekio.
- Treneris gali išmokyti savo komandą įvairių gynybos rūšių; t. y. žaidėjas būtų ginamas žemutinėje pozicijoje, nuo krepšio pusės (už jo nugaros), o antrojoje pusėje – keisti į gynybą iš priekio.
- Treneris gali išmokyti savo komandą įvairių gynybos rūšių; t. y. eiti nuo gynybos 1 prieš 1 į zoninę, iš zoninės į 1 prieš 1 ir pan. Pavyzdžiui, gali mokyti imtis zoninės gynybos 1–2–1 tipo po baudų metimo arba po derinio, kai kamuolys į aikštę metamas iš už linijos.

Tokie mokymai sudaro 17–18 metų amžiaus žaidėjų ugdymo dalį. Tačiau jaunesniems žaidėjams bus sunku įsisavinti šiuos dalykus, jeigu jie, būdami jaunesni, nebuvo tinkamai mokomi.

17–18 metų žaidėjų treneris privalo realiai įvertinti esamas žaidėjų galimybes ir nustatyti jų pasiruošimo lygį – ar galima toliau mokytis pažangios gynybos strategijų. Dažniausiai daugiausiai laiko reikės skirti pagrindinių individualios ir kolektyvinės gynybos elementų tobulinimui, ir tik retkarčiais treneris galės dirbti su pažangios gynybos strategijos elementais.

Greitas puolimas ir greito puolimo pradžia

Krepšininkai privalo pradėti greitą puolimą nuo pat pradžios. Treneriai gali nestabdyti žaidėjų, kai jie pradeda greitą puolimą pagal savo, kartais keistoką strategiją tol, kol greitas puolimas jiems patinka ir skatina pagrindinių krepšinio technikos elementų įsisavinimą.

Šiame amžiuje (15–18 metų) treneriai privalo stebėti ir taisyti greito puolimo klaidas. Štai ką dažniausiai reikia tobulinti.

Pirmasis perdavimas

Treneriai gali susidurti su tokia problema: kamuolį imantis žaidėjas po šuolio nusileidžia ant žemės, pasisukęs bloga linkme ir negali greitai perduoti kamuolį įžaidėjui arba atlikti kitą perdavimą, arba pats įžaidėjas stovi blogoje vietoje.

Dešiniarankiai žaidėjai dažniausiai turi rūpesčių dėl teisingo posūkio į kairę (kadangi pirmas perdavimas dažniausiai atliekamas kaire ranka). Panašiai yra ir kairiarankiams žaidėjams, kai jie sukasi į dešinę.

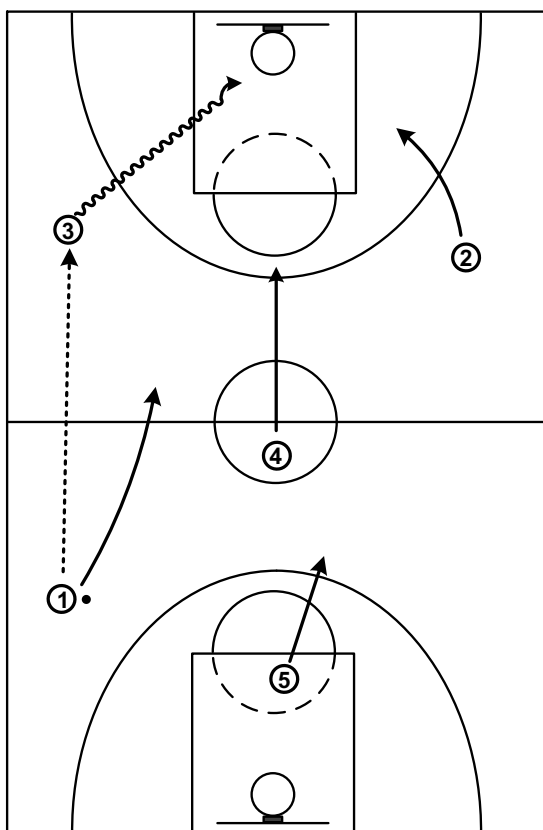
- Žaidėjas, gynyboje paėmęs kamuolį, turi būti pasisukęs į kampą kamuolio sugavimo pusėje, šuolyje jis privalo pasisukti, kad stabiliai nusileistų ir galėtų greitai perduoti kamuolį. Nusileidžiant išlaikyti pusiausvyrą – labai svarbu gero perdavimo požiūriu.
- Žaidėjas pagavęs kamuolį, nusileidžia, gerai saugo kamuolį, laiko toliau nuo kamuolio siekiančių puolėjų. Pečiai turi būti paruošti pirmajam perdavimui.
- Įžaidėjas privalo pereiti į gerą poziciją ties aikštės šonine linija, kai tik pamato, kad komandos kolega pagavo kamuolį. Dėl šios pozicijos sprendžia treneris. Optimali situacija yra tokia, kai įžaidėjas atsiranda baudų metimo linijos lygyje – kai kurie jauni žaidėjai pernelyg prisiartina prie gaudančio, o tai riboja greito puolimo galimybes. Svarbu sustoti per kelis metrus nuo metančio kamuolį.
- Įžaidėjas privalo užimti poziciją ties baudų metimo linijos pratęsimu link šoninės linijos, būti pečiais pasisukęs į artimiausią šoninę liniją ir laukti perdavimo. Tik tokioje situacijoje, kai perdavimas neįmanomas, jis gali pasislinkti ir gauti perdavimą judėdamas.
- Treniruotė turėtų vykti dirbant ties šiais dalykais. Pirmiausia be priešininkų, vėliau su vienu gynėju greta krepšio (84 pav.), dar vėliau – įžaidėjas gali turėti gynėją.

- Greito puolimo metu žaidėjai privalo bėgti šonuose, kad įžaidėjas viduryje turėtų manevro galimybę. Visą taktiką nustato treneris.

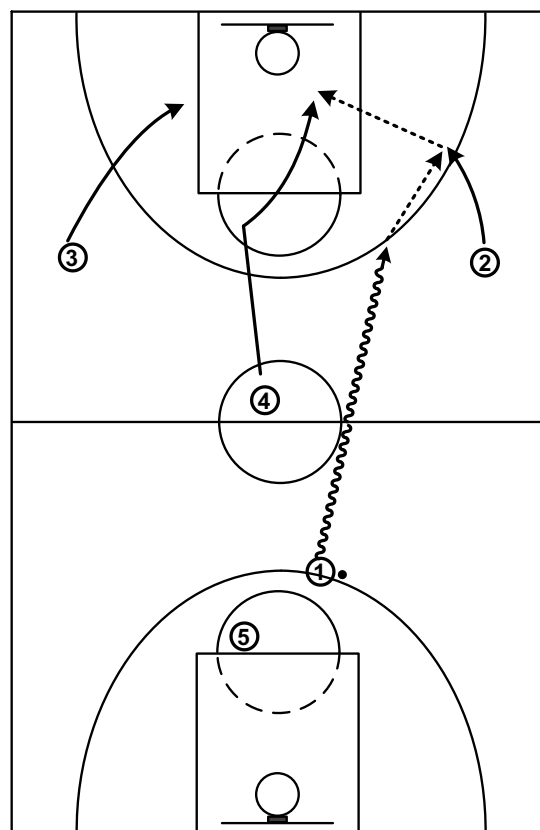
Greito puolimo pabaiga

Treneris privalo nuspręsti, kaip jo komanda baigia greitą puolimą ir dirbti su žaidėjais.

- 15–16 metų žaidėjų komandos baigia greitą puolimą paprastai, su persvara 1 prieš O, 2 prieš 1, 3 prieš 2, 4 prieš 3, palikę savo žaidėjus savo atakos linijose (85 ir 86 pav.).



85 pav.



86 pav.

Greitas puolimas su atkovotu kamuoliu

Daugybę kartų greitas puolimas prasideda atkovojus kamuolį. Todėl reikia treniruoti šį žaidimo fragmentą.

- Jeigu žaidėjas perėmė kamuolį geroje pozicijoje, gali žaibiškai varyti jį į puolimo pusę.
- Jeigu žaidėjas perėmė kamuolį blogoje pozicijoje, gali pakelti galvą ir orientuotis situacijoje arba perduoti kolegai, arba varyti kamuolį arba nutraukti greitą puolimą.
- Likusieji keturi žaidėjai turi žaibiškai judėti į puolimo pusę. Įžaidėjas privalo surasti laisvą perdavimo kelią.

Treneris privalo tobulinti greitą puolimą treniruočių metu.

** Pvz.: žaidimas 3 prieš 3, 4 prieš 4, 5 prieš 5; visi žaidėjai viename gale, trenerio sustatyti pagalbos pusėje. Treneris meta klaidingą perdavimą arba meta kamuolį ant žemės, kamuolys pagautas, gynėjas pradeda varyti kamuolį į greitą puolimą.*

PRAKTINĖ UŽDUOTIS

Suorganizuok tris pratimus – gynybos elementai ir greitas puolimas, kai kamuolį perima gynėjai.

Puolimas vienas prieš vieną

Kolektyvinis puolimas, tipo vienas prieš vieną ir prieš zoną turi būti tampriai siejamas su gebėjimu greitai priimti taktinį sprendimą ir individualiai įvaldyta puolimo technika. Dažniausia trenerių klaida ta, kad jie moko žaidėjus kelių rūšių puolimo, žaidėjai išmoksta juos atmintinai ir atlieka schematiškai. Tai reiškia, kad žaidėjai žino kaip judėti, tačiau nesugeba priimti taktinių sprendimų ir neturi įsisavintų technikos pagrindų kiekviename judesyje, todėl ir daro daug klaidų.

Štai tokios elgsenos pavyzdžiai: 15–16-mečių žaidėjų komanda sugeba atlikti sudėtingą puolimo derinį su užtvaromis, tačiau žaidėjai nemoka teisingai statyti tas užtvaras (neteisingai sustoja, neišlaiko pusiausvyros, juda, t. y. „banguoja“, priima klaidingus sprendimus ir pan.). Arba 17–18-mečių žaidėjų komanda labai gerai atlieka derinį su centro žaidėju žemutinėje pozicijoje, tačiau kiti žaidėjai nesugeba jam perduoti kamuolio.

Visa tai atrodo akivaizdu, tačiau treneriai sugaišta daug laiko, mokydami sudėtingus puolimo derinius, o jauni žaidėjai negali jais tinkamai pasinaudoti.

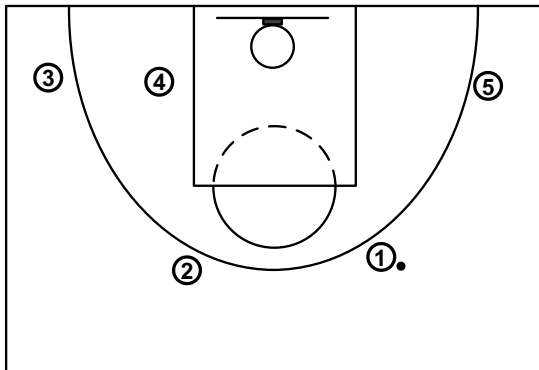
Todėl treneriai privalo rinktis geriausią savo komandų puolimo būdą. Keli pavyzdžiai yra pateikiami tolesniuose skyriuose.

15–16-mečių žaidėjų puolimo pagrindiniai deriniai

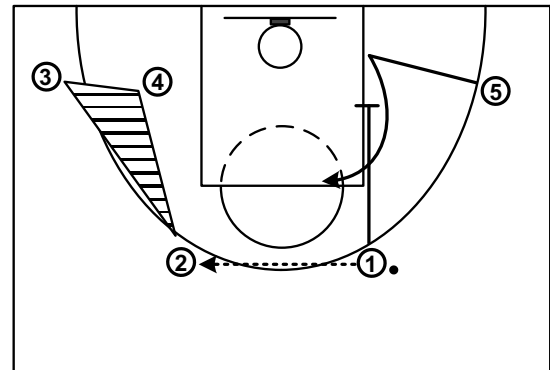
Pagrindinė 15–16-mečių žaidėjų puolamoji pozicija: keturi žaidėjai aukštutinėje pozicijoje, veidu į krepšį, vienas per vidurį, nugara į lentą. Jokiam žaidėjui negalima uždrausti žaisti pečiais taip, kad visi galėtų žaisti veidu į krepšį, o dalis jų galėtų ir nugara (išskyrus pačius žemiausius). Kodėl?

- Visi žaidėjai turi turėti daug progų žaisti veidu į krepšį, kad galėtų tobulinti savuosius puolimo įgūdžius. Šiame amžiuje žaidėjai dar tik mokosi žaisti nugara į krepšį, todėl nereikia jiems pernelyg dažnai suteikti tokią progą.
- Be to jiems reikia pakankamai daug vietos, kad galėtų gerai įeiti po krepšiu be ypatingo judėjimo ir žaidimo su centro žaidėjais.
- Taikant šią poziciją, žaidėjai gauna daug progų lavinti savo taktinius sugebėjimus.
- Norint sukurti kolektyvinę gynybą, aukštutinė pozicija 4 prieš 4 yra šio amžiaus žaidėjams ideali. Todėl ši puolamoji pozicija padeda ugdyti kolektyvinę gynybą.

89 paveiksle parodyta, kaip teisingai privalo stovėti 15–16-mečiai žaidėjai. 90 paveiksle parodyta pozicija simuliuoja žaidimą 3 prieš 3 su centro žaidėjais ir užtvaramis ne kamuolio pusėje, su laiku galima papildyti kitais deriniais, pvz., pick and roll.



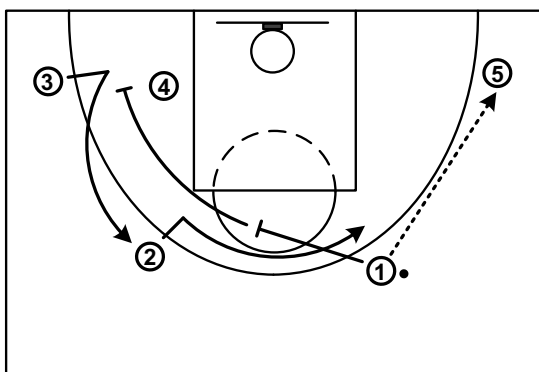
89 pav.



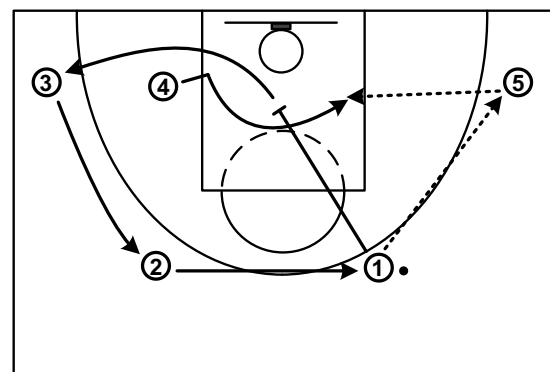
90 pav.

Galima įtraukti kelias naujas taisykles – ugdyti aukščiau išdėstytas prielaidas:

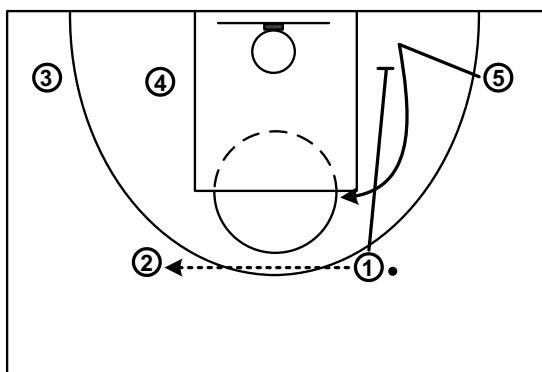
- Kiekvieną kartą, kai kuris nors žaidėjas perduoda kamuolį į kurią nors pusę, jis privalo eiti į priešingą pusę ir statyti užtvaramą (91 ir 92 pav.).
- Vėliau galima pridėti dar vieną sąlygą: žaidėjas perduoda kamuolį į šoną, eina žemyn į užtvaramą ir pereina į kitą pusę (93 pav.).
- Kiekvieną kartą, kai žaidėjas negali gauti perdavimo, kadangi yra gerai dengiamas, privalo statyti užtvaramą kitam aukštesnės pozicijos žaidėjui (94 pav.).



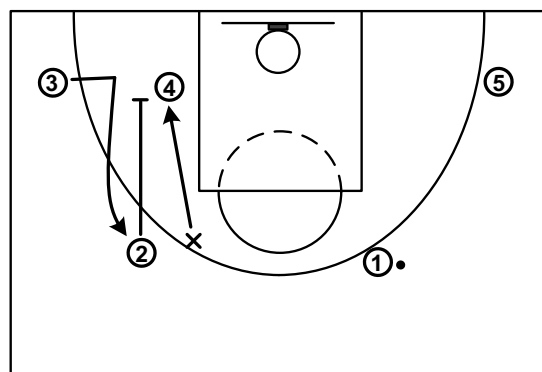
91 pav.



92 pav.



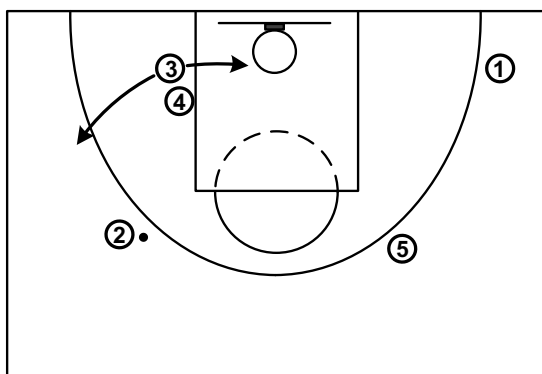
93 pav.



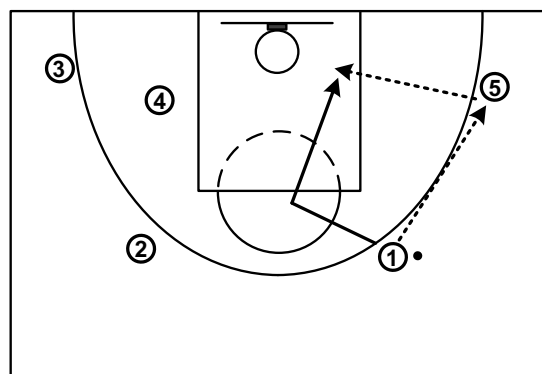
94 pav.

Šių taisyklių dėka žaidėjai sužino daug galimybių, kurios turėtų būti tobulinamos įvairių pratimų metu, priimant sprendimus ir pan.

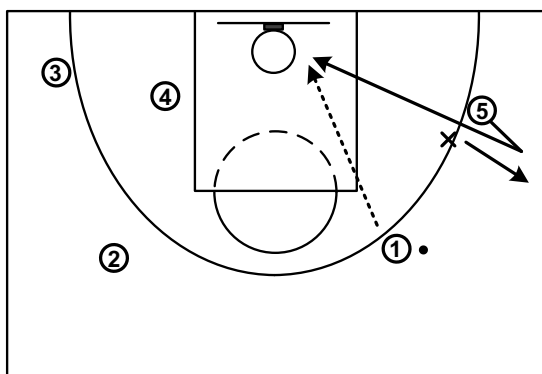
- Šoniniai žaidėjai iš centro žaidėjo pusės su jo pagalba gali išsilaisvinti nuo gynėjo (95 pav.). Kitos pusės šoninis žaidėjas gali bandyti pabėgti už pečių (*back door*), kai jo gynėjas stengiasi atkirsti perdavimą (96 pav.).
- Žaidėjai privalo keisti judėjimo tempą ir kryptį, kad gautų perdavimą (97 pav.).
- Užtvaros ne kamuolio pusėje sudaro daug progų sukurti veiksmingą situaciją. Pavyzdys – 98 pav., žaidėjas, kuriam pastatyta užtvara (5), daro apgaulingą judesį ir eina prie kamuolio į krepšio pusę, palieka savo gynėją už savęs ir, pakeitęs tempą, atsiranda po krepšiu, geroje situacijoje gauti perdavimą ir mesti į krepšį.
- Kitas pavyzdys – 99 pav. Šiuo atveju žaidėjas statantis užtvarą (5) naudojasi gynybos perdavimo persvara, daro posūkį į krepšio zoną ir gauna perdavimą.



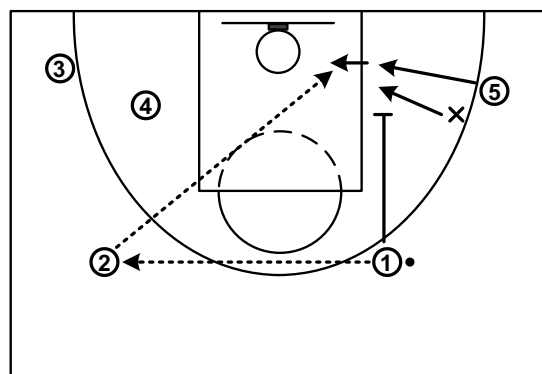
95 pav.



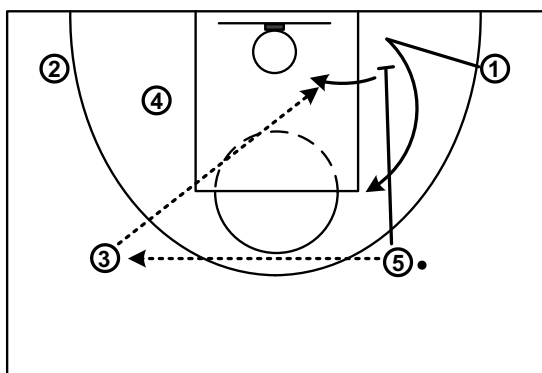
97 pav.



96 pav.



98 pav.



99 pav.

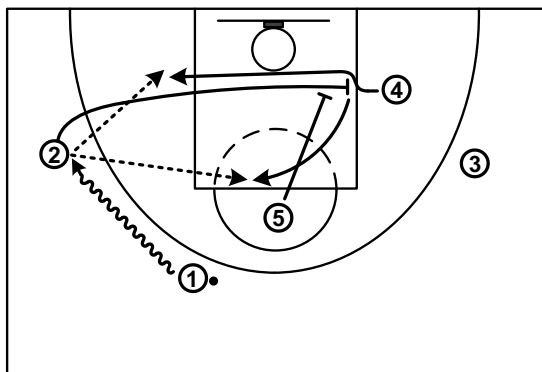
- Pastarajame pavyzdyje matome, kad gynybos perdavimas užtvaros be kamuolio metu, suteikia persvarą puolėjams, jeigu tik jie sugeba ją išnaudoti. Dažnai dėl tokios gynybos puolėjai turi persvarą, nes aukštą žaidėją dengia žemas, o žemą – aukštas.
- Šis derinys sukuria daug galimybių žaisti 1 prieš 1, todėl žaidėjai gali lavinti savo individualius sugebėjimus.
- Ši pozicija taip pat suteikia galimybę žaisti prieš du gynėjus, t. y. kiekvieną kartą kai besiskverbiantis žaidėjas eina po krepšiu ir jį gina du gynėjai, gali ieškoti partnerio laisvoje pozicijoje.

17–18 metų žaidėjų kitos puolimo koncepcijos

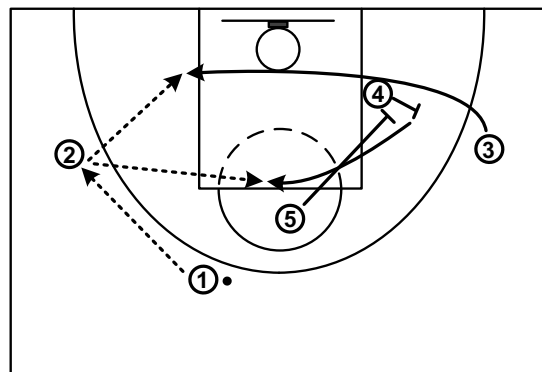
Šiame ugdymo etape, galima įtraukti kelias kitas žaidimo prielaidas, žaidėjai privalo mokytis su dviem žaidėjais centre. Štai keli naudingi puolimo deriniai:

- Užtvara užtveriančiam (100 ir 101 pav.). Šiuo atveju žaidėjas statantis užtvarą, nedelsiant yra užtveriamas kito žaidėjo, po ko žaidėjas su kamuoliu turi dvi perdavimo galimybes.
- Užtvarų serija metančiam žaidėjui (102, 103 ir 104 pav.). Tai yra dvi, trys užtvaros iš eilės, kad būtų sukurta gera pozicija mesti arba žaidėjui žaisti 1 prieš 1. Užtvarą statantys žaidėjai irgi gali gauti perdavimą, jeigu gynėjai pasikeičia dengiamaisiais arba kuris nors

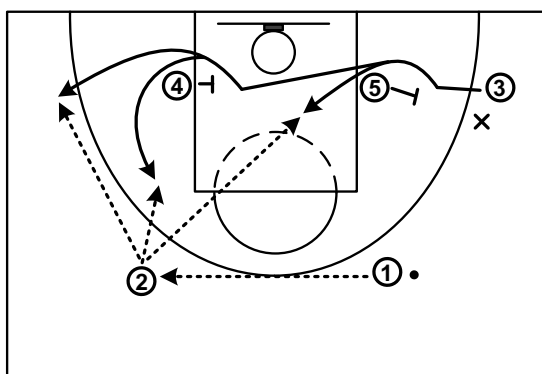
iš jų eina į pagalbą. Žaidėjas, kuriam statomos užtvaros, privalo išmokti nuspėti gynėjų ketinimus, kad įgytų persvarą.



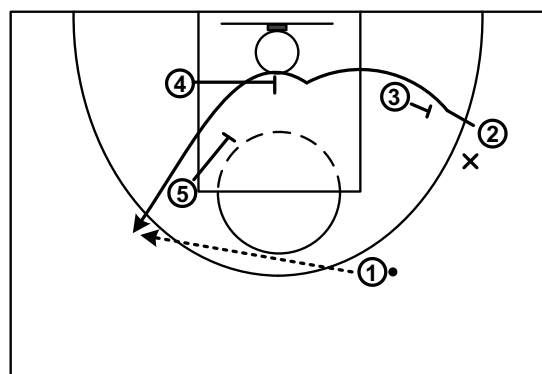
100 pav.



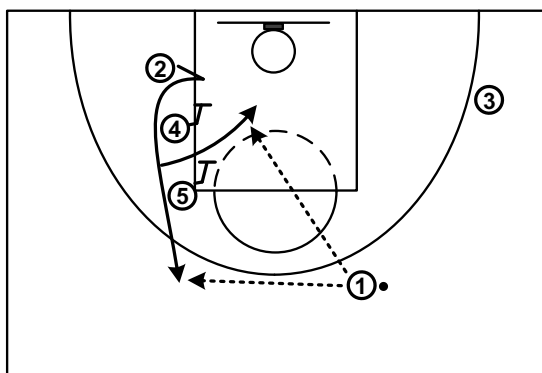
101 pav.



102 pav.



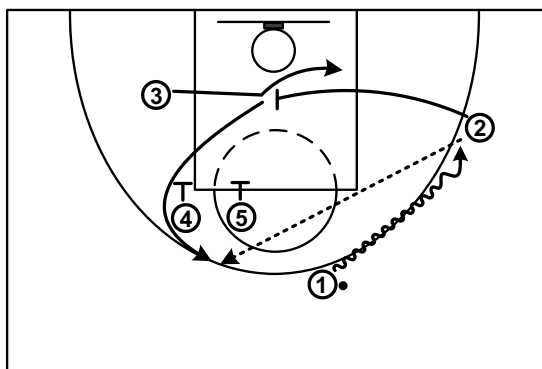
103 pav.



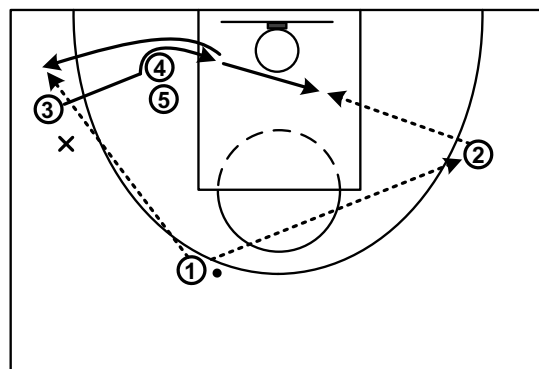
104 pav.

- Dviguba užtvara (105, 106 ir 107 pav.). Du žaidėjai sustoja greta, ketindami statyti dvigubą užtvarą ir taip pat turėtų iššifuoti gynybą, kad gautų perdavimą, kai gynėjai keičiasi.

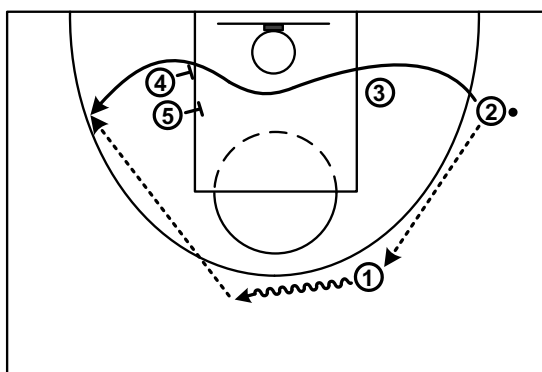
- Akla užtvara (108 ir 109 pav.). Ši užtvara pastatyta už gynėjo, kuris jos nemato. Toks žaidimas veiksmingas, nes gynėjas yra sukaupęs savo dėmesį ties puolėju ir nėra pasiruošęs užtvarei.



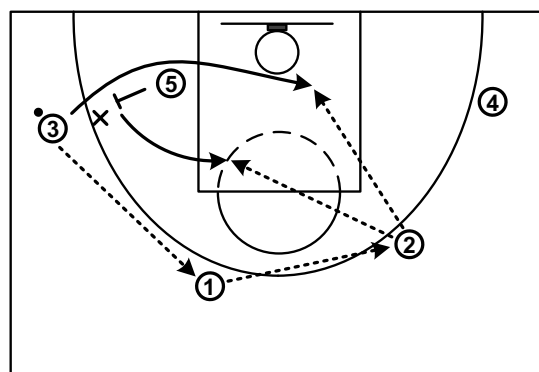
105 pav.



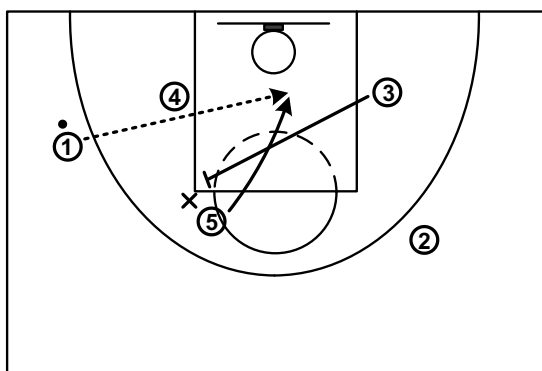
107 pav.



106 pav.



108 pav.

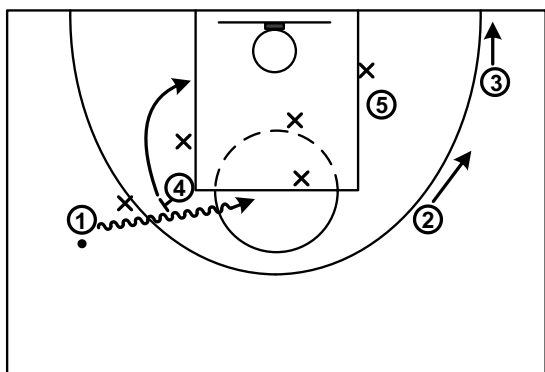


109 pav.

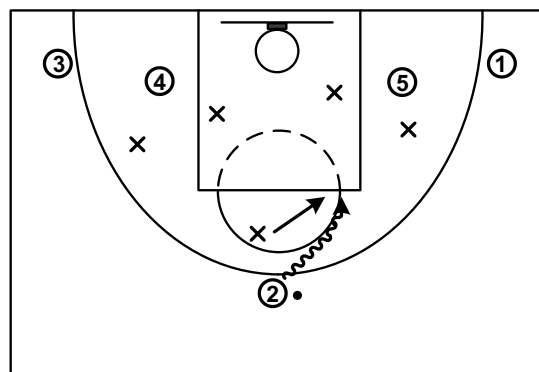
- Pick and roll ir trijų žaidėjų pozicija antroje pusėje (pagalbos pusėje, 110 pav.). Žaidėjai jau turėtų mokėti žaisti pick and roll. Gali žaisti su trimis žaidėjais, stovinčiais kitoje pusėje. Šito dėka žaidėjai 1 ir 4 turi daug vietos žaisti, o jei pagalba ateina ne iš kamuolio pusės, kamuolį galima perduoti laisvam žaidėjui.
- Kirtimas ties centro žaidėjo užtvara (111 ir 112 pav.). [žaidėjas gali kirsti ties centro žaidėju iš karto po to, kai kamuolys perduotas žaidėjui, esančiam žemiau baudų metimo

linijos pratęsimo; čia labai svarbus laiko pojūtis, nes galima išeiti į šviesią poziciją ir gauti grįžtamąjį perdavimą.

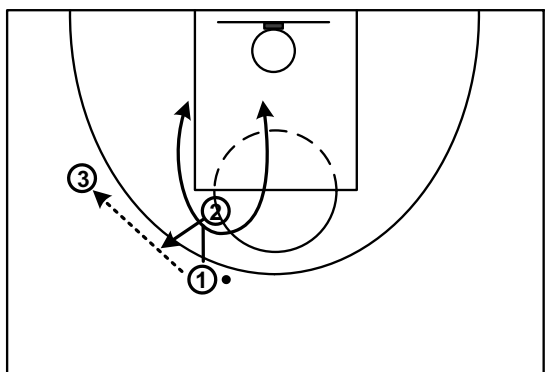
- Žaidimas 1 prieš 1 (113 ir 114 pav.). Šiuo atveju vienas žaidėjas turi daug vietos šiam žaidimui. Jis privalo pats iškovoti taškus. Tačiau jeigu jį gina du gynėjai, privalo būti pasiruošęs perduoti kamuolį laisvam partneriui. Tokiu pačiu būdu puolėjai privalo išsilaisvinti iš savo gynėjų, kai šie eina į pagalbą. Geras tokio derinio pavyzdys yra 115 pav., kuriame matome užtvarų sistemą ir aukštutinės pozicijos žaidėjų išsilaisvinimą.



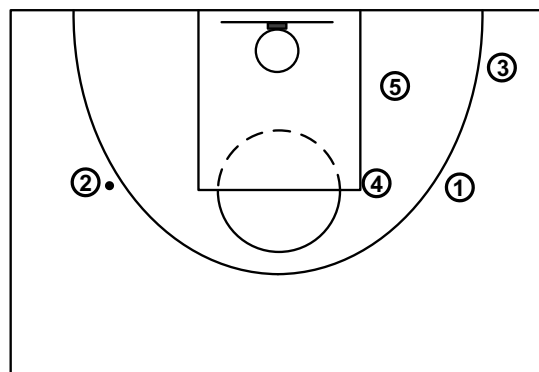
110 pav.



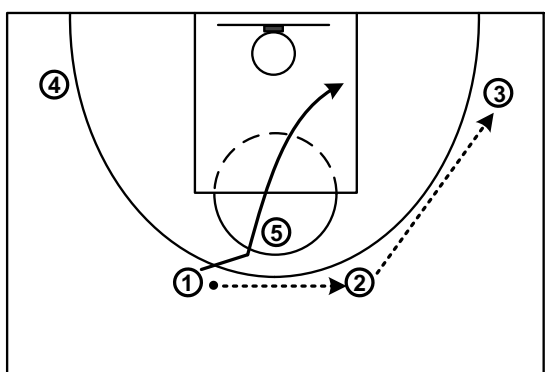
113 pav.



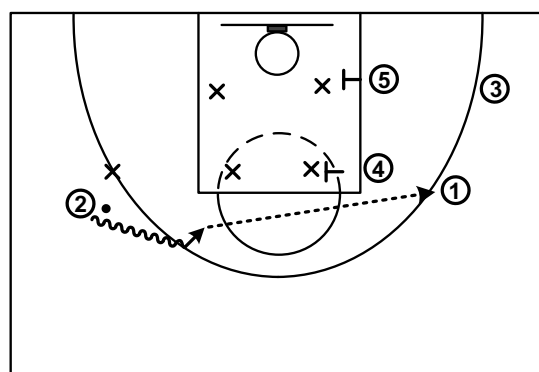
111 pav.



114 pav.



112 pav.



115 pav.

Žinoma, treneriui būtų sunku mokyti visų šitų derinių 17–18 metų žaidėjus. Todėl jis turėtų pasirinkti tik kai kuriuos derinius ir daug kartų juos kartoti. Treneriai privalėtų turėti galvoje, kad nepakanka

mokyti teisingai elgtis; žaidėjas privalo suprasti derinio „veikimo principą“ ir tiek treniruotis, kad mokėtų sėkmingai išsisukti iš bet kurios situacijos.

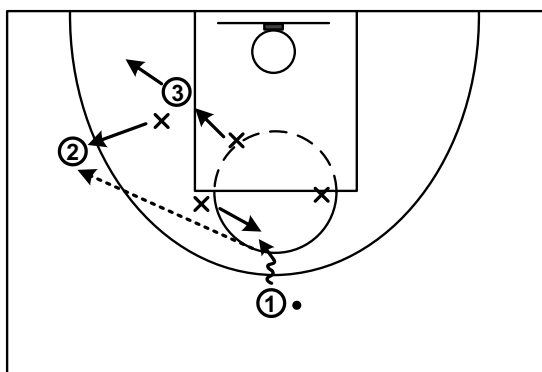
Puolimas prieš zoninę gynybą

15–16 metų žaidėjai privalo lavinti kai kuriuos zoninės gynybos aspektus, akcentuojant pagrindus. Vėliau. 17–18 metų amžiuje, mokymo procesą reikėtų plėsti ir atlikti daugiau derinių. Štai zoninio puolimo pagrindai:

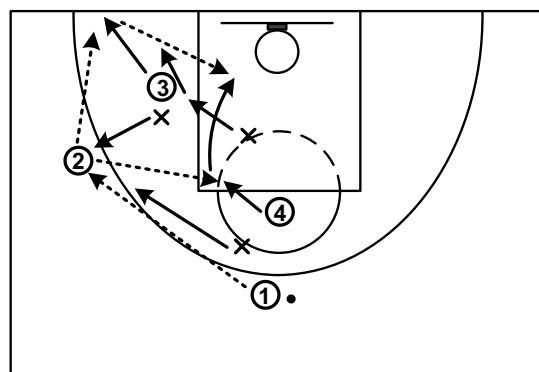
Gynėjų traukimas iš užimtos pozicijos

Tai pagrindinė taisyklė, kurią žaidėjai privalo įsisavinti iš pradžių.

- Įžaidėjas su kamuoliu privalo persislinkti į tą vietą, kurioje prie jo prišoka vienas iš gynėjų, pasitraukdamas iš užimtos pozicijos (116 pav.).
- Tada jis privalo pasinaudoti persvara ir perduoti kamuolį šoniniam žaidėjui (116 pav.).
- Šoninis žaidėjas privalo atsistoti tokioje vietoje, kad žaidėjas iš zonos galo pasitrauktų iš užimamos pozicijos perdavimo šoniniam žaidėjui momentu (116 pav.).
- Žaidėjas apačioje privalo užimti poziciją, kurios dėka turėtų persvarą prieš gynėją. Kai kurios komandos, ypač sudarytos iš 15–16-mečių žaidėjų, apsisprendžia žaisti su „netikru žaidėju“ apačioje, t. y. žaidėjas bėga į kampą, bet nelieka po krepšiu iš karto, kai tik jo gynėjas eina pagelbėti.
- Šie deriniai sukuria labai gerą situaciją šono ir centro žaidėjams mest į krepšį, kai tik gynėjai pakeičia poziciją. Tuo momentu taip pat susidaro labai gera proga perduoti kamuolį prie krepšio. Žaidėjai privalo išmokti eiti žemyn ir rasti tinkamą poziciją perdavimui priimti (117 pav.).
- Pagrindinė jaunų žaidėjų, žaidžiančių viršuje, daroma klaida – jie automatiškai kerta apačion ir netenka bet kokios galimybės gauti perdavimą, o privalėtų, kirsdami užimti gerą poziciją ir po krepšiu gauti kamuolį.
- Šoniniai žaidėjai ir įžaidėjai, kai kamuolys sugrįžta į aukštutinę poziciją, privalo išmokti stebėti (iki gaus perdavimą), ar gynėjas eina į pagalbą. Jeigu eina, turėtų pasiruošti mesti, o jei gynėjas prišoka, privalo nuspėti iš kurios pusės ir susikaupti ties puolimu ta kryptimi.



116 pav.



117 pav.

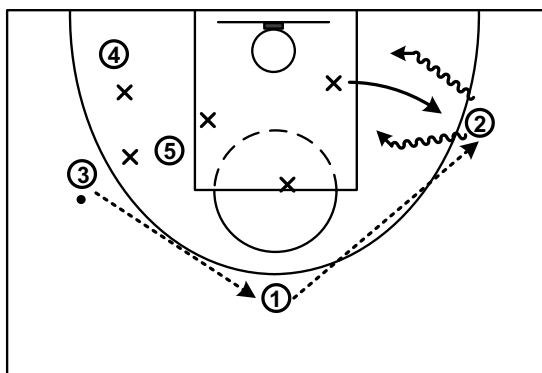
- Taip pat aukštutinės pozicijos žaidėjai, prieš gaudami kamuolį privalo ieškoti geros progos perduoti kamuolį į vidurį, po krepšiu, o šitokia proga dažniausiai susidaro, kai gynėjai juda zona. Ši elgsena leidžia įžaidėjui perduoti kamuolį į vidurį iš karto, kai tik pats jį gavo. Šioje situacijoje gynėjai neturėtų suspėti pakeisti poziciją.

Pagrindinė jaunų žaidėjų klaida ardant zoną – beprasmiškas judėjimas ir kamuolio perdavimai, neprovokuojama keisti poziciją gynyba, į silpnas zonos vietas neperduotas kamuolys, nepaieškota proga perduoti kamuolį į vidurį.

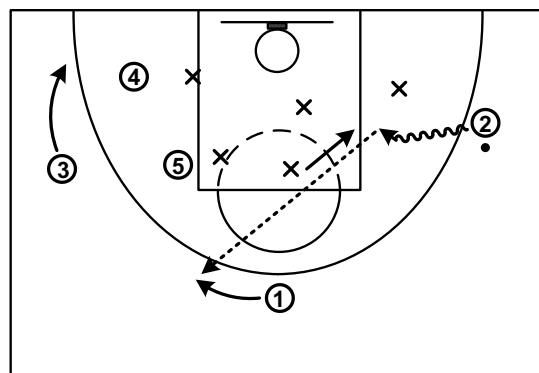
Prasiskverbimas į vidų

Kita pagrindinė klaida zonos skaldymo metu – nevaromas kamuolys, siekiant nueiti po krepšiu. Tai pagrindinis elementas, kurį jauni žaidėjai privalo tobulinti.

- Žaidėjai privalo išmokti skverbtis tuo momentu, kai gynėjas prie jų prieina, ypač kai atliktas perdavimas iš vienos pusės į kitą (118 pav.).
- Toliau privalo mokytis apsispręsti, ką jie darys, pramatę gynybos reakcijas. Kartais reikia tik kartą ar du atmušti kamuolį, sustoti ir mesti į krepšį anksčiau, negu ateina pagalba iš vidurio. Kitoje situacijoje – kada ateina gynėjo pagalba, žaidėjas privalo rasti laisvą žaidėją (119 pav.). Toks derinys sudaro palankias situacijas žaidėjams, metantiems iš aukštutinės pozicijos.



118 pav.



119 pav.

Centro žaidėjas aukštutinėje pozicijoje

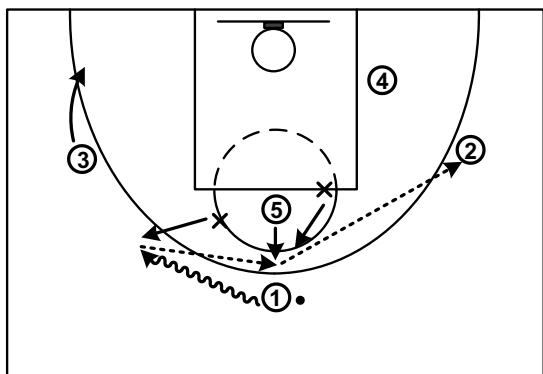
Rašėme kaip privalo elgtis aukštutinės pozicijos žaidėjai, kai kerta Yra įdomu išnaudoti žaidėją aukštutinėje pozicijoje ir sukelti tam tikrų problemų žaidėjams, dengiantiems zona. Štai du pavyzdžiai:

- 120 paveiksle įžaidėjas varo kamuolį į šoną, o kartu su juo eina vienas iš centro gynėjų. Iš pradžių centrinis išeina šiek tiek už aukštutinės zonos, kad gautų perdavimą. Jis gali bandyti mesti į krepšį, nebent prie jo priartėtų gynėjas. Paveiksle parodytu atveju gynėjas prieina iš pagalbos pusės. Centrinis gali šitai išnaudoti ir perduoti kamuolį šoniniam žaidėjui.
- Šis derinys suteikia progą mesti iš šono, kol kuris nors gynėjas prišoka prie žaidėjo su kamuoliu. Jeigu žaidėjas nemeta, gali išnaudoti persvarą prieš judantį gynėją ir perduoti kamuolį į vidurį, įžaidėjui, kertančiam apačion (121 pav.) arba pradėti skverbtis (118 pav.).
- Kitas pavyzdys (122 pav.). Šoninis žaidėjas (3) dairosi į viršų, laukdamas perdavimo, jį dengia iš priekio. Šiuo atveju viršuje žaidžiantys žaidėjai privalo pakeisti vietą – vienas iki baudų metimo linijos kampo, kad apsunkintų gynybos pagalbą. Kai žaidėjas gauna kamuolį, iš karto gali mesti į krepšį, o jeigu prie jo prišoktų gynėjas, gali atiduoti kamuolį laisvam kolegai. Čia susidaro trys galimybės:

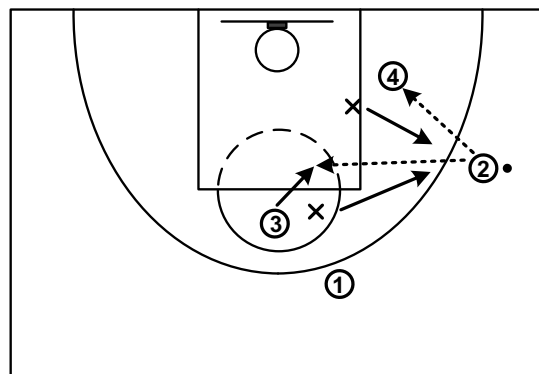
✱ jeigu žaidėjus viršuje gina tas pats gynėjas, jie keičiasi kamuoliu; gynėjui bus labai sunku vėl prišokti prie puolančiojo (123 pav.);

✱ jeigu žaidėją viršuje gina viršutinis gynėjas iš pagalbos pusės, privalo perduoti kamuolį į kitą šoną, aukštutinės pozicijos žaidėjams. Tai silpnesnė gynybos pusė (124 pav.);

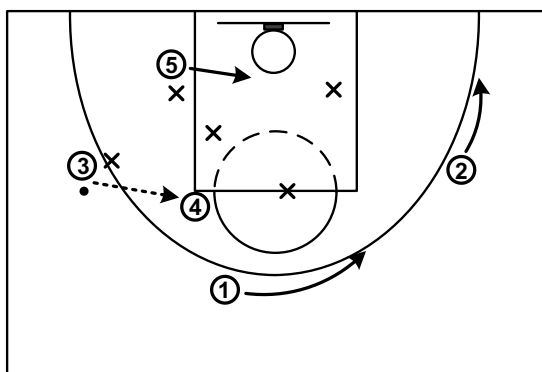
✱ jeigu dengia vidurio gynėjas, galima perduoti kamuolį žemyn, taip pat į priešingo sparno kampą, iš kurio pasitraukė aukštutinės pozicijos žaidėjas (tuo atveju, kai galinis gynėjas iš pagalbos pusės priėjo prie centrinio žaidėjo žemutinėje pozicijoje, 125 pav.).



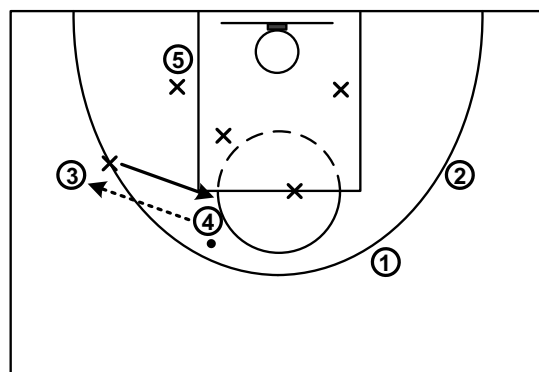
120 pav.



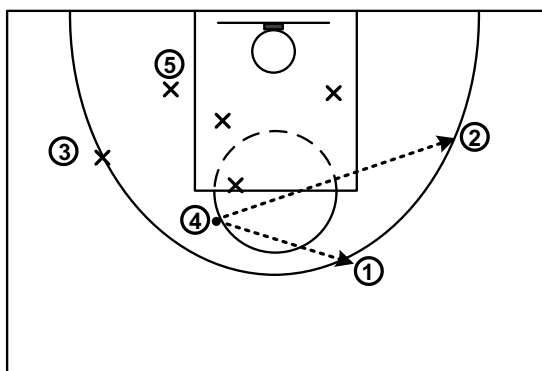
121 pav.



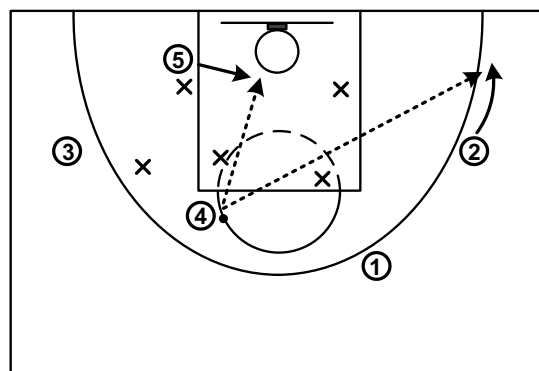
122 pav.



123 pav.



124 pav.

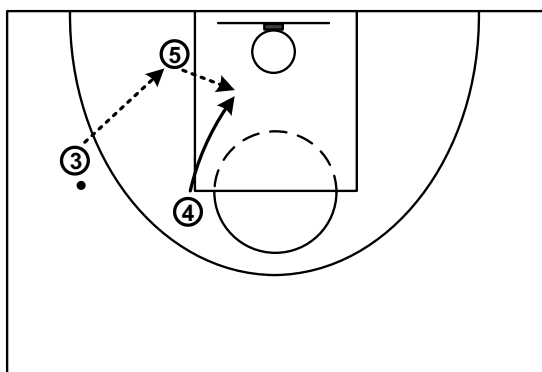


125 pav.

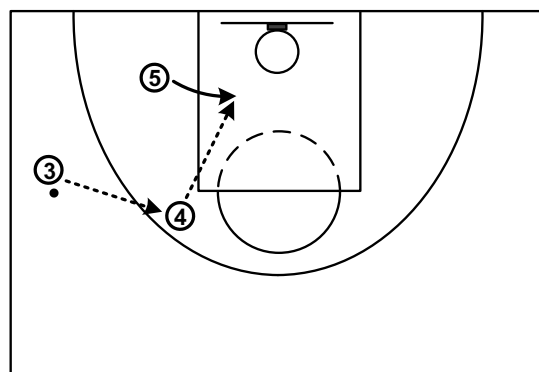
Žaidimas tarp aikštelės viršaus ir apačios

Kaip matome 125 pav., žaidžiant prieš zoną, svarbus derinys – keistis perdavimais tarp aikštelės apačioje ir viršuje esančių žaidėjų.

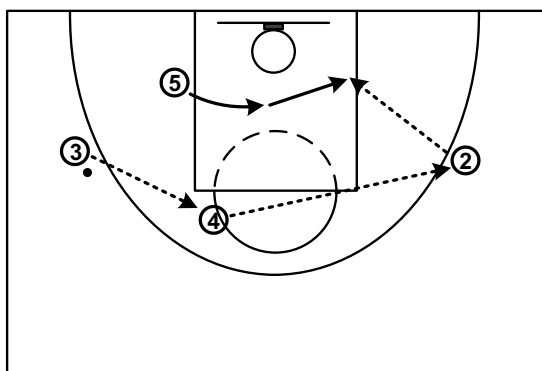
- Kai žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas gauna perdavimą, aukštutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas privalo kirsti po krepšiu, ieškoti laisvos perdavimo linijos ir mesti į krepšį (126 pav.). Toks derinys veiksmingas, jeigu gynėjas iš vidurio eina į pagalbą apačioje ir palieka šiek tiek vietos kertančiam pačiame viduryje (primename 117 pav.).
- Kai aukštai žaidžiantis žaidėjas gauna perdavimą, žemutinėje pozicijoje žaidžiantis žaidėjas gali kirsti po krepšiu, ieškoti laisvos perdavimo linijos, gauti kamuolį ir mesti į krepšį (127 pav.). Jeigu žaidėjas perdavimo negauna, kartoja derinį kitoje puolimo lauko pusėje. Visai įmanoma, kas perdavimą vėliau, iš kitos pusės (128 pav.).
- Visi šie deriniai gali sudaryti gerą poziciją metimams, žaidėjams aukštutinėje ir žemutinėje pozicijoje, kai aukštutinėje pozicijoje esantys gynėjai yra išprovokuoti teikti pagalbą apačioje ir aukštutinės pozicijos žaidėjus palieka be priežiūros (žr. 125 pav.).



126 pav.



127 pav.

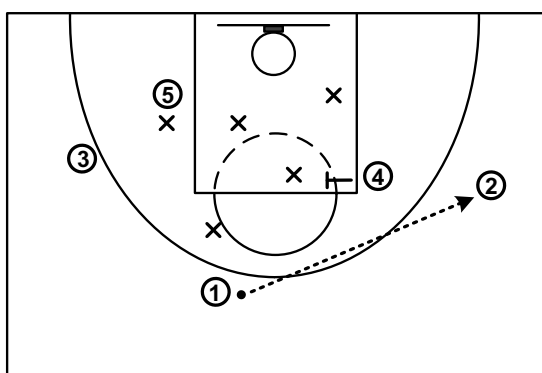


128 pav.

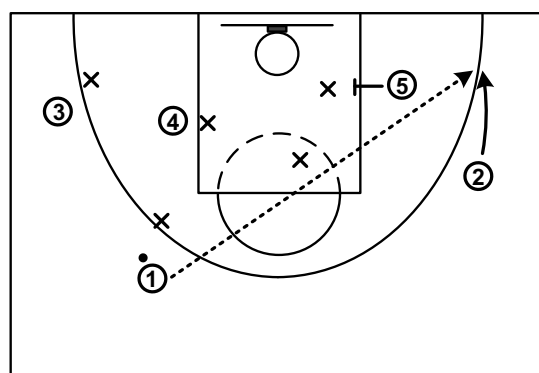
Užtvaros

Užtvaros yra veiksmingos ginantis nuo judančių gynėjų, kai puolėjams suteikiama galimybė laisvai judėti, užimti tinkamą poziciją ir iš tolo mesti į krepšį. Tai ypač veiksminga, kai gynėjai užima pozicijas ne kamuolio pusėje.

- 129 pav. galima pamatyti pavyzdį – užtvara viršuje, ne kamuolio pusėje. Gynėjas sustoja, kas suteikia daugiau laiko veiksams su šoniniu žaidėju toje pusėje.
- 130 pav. užtvara yra pastatyta apačioje, silpnojoje pusėje ir sudaro progą mesti iš sparno. Žaidėjas Nr. 2 privalo tinkamai atsistoti už tveriančio, kad galėtų pasinaudoti šia persvara.

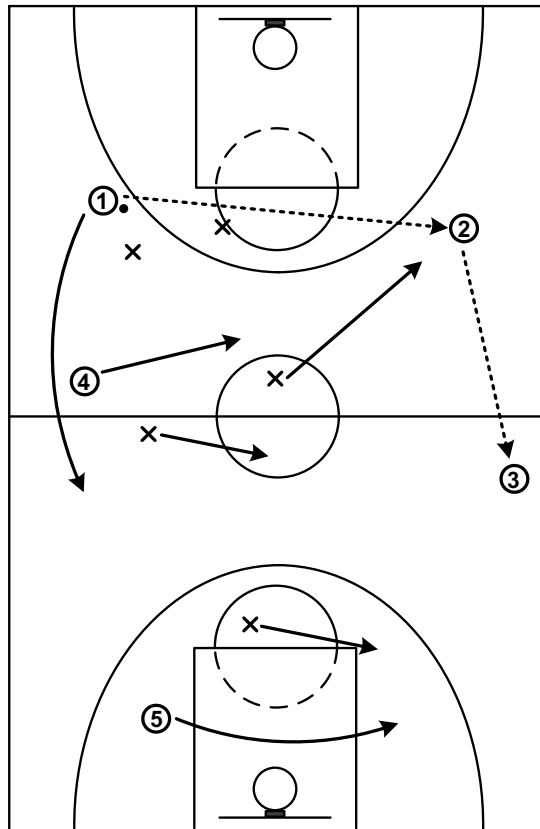


129 pav.



130 pav.

- Privalo gynėjų dėmesį nukreipti tik į vieną aikštelės dalį ir staiga perduoti kamuolį į kitą pusę. Tai sudarytų dideles problemas gynybai (132 pav.).
- Gavęs perdavimą žaidėjas gali varyti kamuolį, jeigu gynėjas šiek tiek pavėlavo prišokti, tuomet puolėjas pasiekia, kad gynyba susilpnėja (133 pav.).
- Kamuolį varantis žaidėjas privalo matyti visą situaciją ir stengtis pamatyti laisvą, esantį geroje pozicijoje komandos draugą. Negali leisti, kad jį pradėtų ginti dviese ir uždarytų kažkur prie linijos.



133 pav.

Kiti kolektyvinio žaidimo klausimai

Neskiriant pernelyg daug treniruotės laiko, galima pademonstruoti kitus kolektyvinio žaidimo aspektus, pvz., laisvą žaidimą, derinius metant baudas, derinius po to, kai teisėjas išmeta kamuolį ir pan.

** Pvz.: derinius metant baudas, derinius po teisėjo metimo galima praktikuoti treniruojamųjų varžybų metu.*

15–16 metų amžiaus žaidėjams žaidžiant laisvai, siekiant ugdyti jų gebėjimą priimti taktinius sprendimus, kartais galima leisti jiems žaisti savaip. Neabejotina – trenerio pastabos yra pageidautinos, tačiau tokios pratybos skatina kūrybingumą ir žaidėjų suinteresuotumą.

17–18 metų žaidėjams treneriai gali skirti daugiau laiko, mokydami juos laisvo žaidimo detalių. Tačiau ir toliau reikia turėti omenyje, kad nereikėtų apsunkinti žaidėjo pernelyg dideliu skaičiumi pasirinkimo galimybių, o tik skatinti apsisprendimą ir tobulinti kiekvieno derinio technikos pagrindus.

1 PRATIMAS

Klausimas	Komentarai
1.	Sportuoti sveika, tačiau ne visada. Sportas gali pakenkti, jeigu sportuojama neteisingai. Šiuo požiūriu trenerio vaidmenį sunku būtų perdėti – mokytojas privalo stebėti, kad fiziniai pratimai atneštų vien tik naudą.
2.	Traumos ištinka visada, tačiau treneris gali sumažinti jų tikimybę, jeigu profesionaliai planuoja treniruotę ir jai vadovauja.
3.	Krepšinis suteikia jauniems žaidėjams galimybę ugdyti „sveikus įpročius“, t .y. tinkamai maitintis, rūpintis higiena ir pan.
4.	Suinteresuotumas yra būtinas, kad sportas turėtų edukacinę vertę.
5.	Krepšinis suteikia jauniems žaidėjams galimybę išmokti dirbti grupėje ir vykdyti asmenines užduotis, priskirtas kiekvienam komandos nariui. Treneris privalo remti kolektyvinį darbą ir skatinti asmeninę atsakomybę.
6.	Krepšinis turi išmokyti žaidėjus vertinti priešininką. Treneris niekada negali leisti, kad varžovams būtų jaučiamas priešiškus arba neapykanta.
7.	Jauni žaidėjai privalo išmokti gerbti teisėjus, o treneris turėtų tapti jiems pavyzdžiu. Todėl trenerio pasipriešinimas teisėjo sprendimui yra nepriimtinas poelgis.
8.	Lenktyniavimas, varžytuvės yra mokymo įrankis, kuriuo reikia tinkamai naudotis. Žaidėjai privalo išmokti varžytis, laimėti ir garbingai pralaimėti. Jeigu komanda negali laimėti, o treneris dėl šios priežasties nušalina komandą nuo varžybų, jis praranda puikius auklėjamuosius potyrius.
9.	Treneris jauniems žaidėjams yra labai svarbus pavyzdys, todėl visada turėtų elgtis tinkamai: su visais pavaldiniais, priešininkais ir teisėjais elgtis pagarbiai ir solidariai, nes tuo būdu jis duoda tiesioginį pavyzdį, kaip reikia teisingai elgtis.
10.	Neabejotina – krepšinis gali būti gera auklėjamoji patirtis, tačiau kad taip ir būtų, treneris ir vadovybė privalo elgtis atitinkamai.

2 PRATIMAS

Klausimas	Komentarai
1.	Treneris turi galimybę iš esmės sustiprinti savo žaidėjų psichiką, jeigu tuo rūpinasi planuodamas ir vesdamas treniruotes.
2.	Jaunų žaidėjų žinios labai gilėja, jeigu jie supažindinami ir atlieka tinkamus pratimus.
3.	Monotoniškos treniruotės nestimuliuoja jaunų žaidėjų gebėjimo sukaupti dėmesį. Tokių treniruočių reikėtų vengti.
4.	Jaunų žaidėjų ugdymo procesui būtina, kad jie sugebėtų įvertinti savikontrolės lygį. Treneris gali padėti jiems išugdyti savikontrolę ryšium su rezultatais, jų pasiektais teisingos elgsenos aikštelėje dėka. Tuomet žaidėjai pastebi, kad gali įtakoti savo veiksmų rezultatus
5.	„Kontroliuojamos sėkmės“ patirtis atsiranda tuomet, kai žaidėjai pastebi sąsajas tarp savo kontroliuojamos elgsenos ir teigiamo efekto ir priežasčių nesieja su išoriniais veiksniais arba poelgiais, kurių negali valdyti.
6.	„Kontroliuojamos nesėkmės“ patirtis atsiranda tuomet, kai rezultatai neigiami, o žaidėjai žino, kad kontroliavo siekimą išgauti teigiamą rezultatą. Be to jie mokėsi kažko svarbaus, kas bus reikalinga ateityje. Ši patirtis kartu su "kontroliuojamos sėkmės" patirtimi gali turėti didžiulę įtaką, ugdant žaidėjų pasitikėjimą savimi.
7.	Kontrolės ribos suvokiamos geriau, jeigu žaidėjas supranta, ką turėtų daryti. Šis suvokimas bus dar geresnis, jeigu treneris tiksliai ir aiškiai išaiškina užduotį.
8.	Keliant žaidėjui iššūkius, kurie jų manymu yra jiems pasiekiami, žaidėjams padeda įgyti pasitikėjimą savimi, įgalinantį bandyti priimti tą iššūkį ir laimėti. Jeigu žaidėjai laimi, stiprėja jų pasitikėjimas savimi (taip pat ir ateityje). Todėl labai svarbu, kad treneris žaidėjams skirtų užduotis, kurias jie gali įvykdyti.
9.	Jeigu žaidėjo nuomonė apie save didele dalimi priklauso nuo sportinių laimėjimų, jis yra emociškai nestabilus. Gali nutikti taip, kad treniruotės ir varžybos kai kuriems žaidėjams tampa labai dideliu streso veiksnium, o tai padidina blogų rezultatų, traumų riziką, kartais netgi įtakoja sveikatos būklę (psichinę ir fizinę). Todėl su jaunimu dirbantis treneris privalo padaryti viską, kad savimonė nepriklausytų nuo sporto rezultatų.
10.	Trenerio komentarai daro įtaką jaunų žaidėjų pasitikėjimui savimi ir savimonei, todėl reikėtų atsargiai rinktis pastabas, vengti negatyvių pastebėjimų ir dažniau sakyti žodžius, skatinančius konkretaus žaidėjo teigiamą įvaizdį.

3 PRATIMAS

Klausimas	Tinkamas atsakymas	Komentaras
1.	Tiesa	Įdomūs sportiniai iššūkiai jauniems žaidėjams yra vienas labiausiai pageidautinų potyrių. Todėl šitai reikia daryti kuo dažniau.
2.	Netiesa	Kai kurie asmenys geriau valdo savo emocijas, tačiau treneris gali gilinti visų žaidėjų gebėjimą, išnaudodamas progas, pasitaikančias treniruočių ir varžybų metu. Privalo ugdyti žaidėjų savikontrolę, nemanydamas, kad patys su tuo susitvarkys.
3.	Netiesa	Žaidimai yra labai teigiamas potyris kiekvienai krepšinio komandai, ne tik mažojo krepšinio.
4.	Netiesa	Ankstyva specializacija nepadidina žaidėjo galimybės ateityje žaisti geriausiose profesionalų komandose. Iš esmės daugeliu atvejų netgi riboja žaidėjo gabumus.
5.	Netiesa	Dirbantys su jaunais žaidėjais treneriai neturėtų mėgdžioti profesionalių trenerių, o privalėtų turėti savo darbo stilių, kuriame būtų atsižvelgiama į jaunų komandų ugdymą.
6.	Tiesa	Visiems, ypač jauniems žaidėjams reikalinga kontrolės patirtis. Todėl su jaunomis komandomis dirbantys treneriai privalo sudaryti sąlygas įgyti tokią patirtį.
7.	Tiesa	Su jaunimu dirbantis treneris privalo oriai ir pagarbiai elgtis su savo globotiniais. Negalima nieko įžeidinėti, nevertinti arba piktybiškai komentuoti poelgius.
8.	Netiesa	Treneris yra krepšinio ekspertas, tačiau dirbdamas su jaunais žaidėjais dar privalo priimti dalį atsakomybės už jų auklėjimą.

4 PRATIMAS

Klausimas	Teisingas atsakymas
1.	Grupės vidinis galutinis tikslas
2.	Vieno žaidėjo intraasmeninis ir visos komandos vidinis galutinis tikslas
3.	Mokomasis tikslas
4.	Mokomasis tikslas
5.	Mokomasis tikslas
6.	Intraasmeninis galutinis tikslas
7.	Mokomasis tikslas
8.	Vieno žaidėjo intraasmeninis ir visos komandos vidinis galutinis tikslas
9.	Mokomasis tikslas
10.	Mokomasis tikslas

5 PRATIMAS

Klausimas	Tinkamas atsakymas	Komentaras
1.	Tiesa	Žaidėjai išmoka prisiimti savo pareigas, o jų suinteresuotumas didėja, jeigu komandos treneris paskirsto pareigas kartu su žaidėjais.
2.	Netiesa	Darbo taisyklės turi būti nustatytos nuo pat pradžių, kadangi tai skatina tinkamą kolektyvo darbą ir padeda išvengti daugelio problemų.
3.	Tiesa	Sezono makrociklą reikia dalinti į laikotarpius, vadinamus mezociklais. Savo ruožtu, šiuos reikia dalinti į vienos ir dviejų savaitių laikotarpius, vadinamus mikrociklais.
4.	Netiesa	Galutinius ir mokomuosius tikslus reikia apjungti, kad nauda, gauta pasiekus šiuos tikslus galėtų būti kuo didesnė. Taigi abiejų rūšių tikslai yra vienodai svarbūs. Tačiau mokomųjų tikslų praktinė vertė didesnė, kadangi jie yra tiesiogiai susiję su žaidėjų elgsena, taigi juos didele dalimi (lengviau) kontroliuoti. Be to, mokomieji tikslai yra vienintelis būdas įtakoti galutinių tikslų įgyvendinimo laipsnį.
5.	Tiesa	Tikslai turėtų būti įdomūs, kad žaidėjai turėtų motyvaciją, tačiau tuo pat metu – realūs, kad žaidėjai galėtų juos įgyvendinti ir, kaip seka iš pasakymo – galiausiai juos įgyvendintų.
6.	Tiesa	Sudarydamas treniruočių programą, treneris privalo numatyti žaidėjui tinkamiausią treniruočių krūvį žaidėjui .
7.	Netiesa	Bendra treniruočių apimtis turi būti didesnė, negu pirmųjų sezono savaitių krūvis.
8.	Netiesa	Treneris privalo kontroliuoti psichinį treniruočių krūvį, taip pat kaip kontroliuoja fizinį krūvį, treniruotės techninį ir taktinį turinį.
9.	Tiesa	Trumpi pratimai apsaugo nuo nuovargio, susijusio su jaunų žaidėjų koncentracija.
10.	Netiesa	Treneris, dirbantis su 13–14-mečių mažojo krepšinio komandomis neturėtų sudaryti savos treniruočių programos su mintimi apie artėjančias varžybas. Tas pats pasakytina apie 15–18-mečių komandas prieš sezono varžybas.

6 PRATIMAS

Klausimas	Tinkamas atsakymas	Komentaras
1.	Netiesa	Treneris prieš treniruotę privalo nuspręsti, kokie yra jo tikslai, taip pat kokie bus pratimai, skatinantys šių tikslų įgyvendinimą.
2.	Netiesa	Maloniai praleisti laiką ir laikytis treniruotės taisyklių – suderinami dalykai. Atitinkamos, taikytinos taisyklės yra veiksnys, kurio dėka pratimai suteikia malonumą.
3.	Netiesa	Pirminiai veiksniai sutampa su veiksniais, egzistuojančiais pratimuose (prieš atsirandant atitinkamai žaidėjo elgsenai).
4.	Netiesa	Dirbant su jaunimu, reikia keisti ir tikslus ir pratimų struktūrą.
5.	Tiesa	Žiūrint apibendrintai, tarpusavyje susiję pratimai leidžia geriau išnaudoti treniruotės laiką.
6.	Tiesa	Treniruočių metu galima sureguliuoti žaidėjų arba žaidėjų grupių varžytuves, taip pat surengti varžytuves, kurių metu jie stengiasi pagerinti savo ankstesnius rezultatus.
7.	Netiesa	Varžytuvių negalima rengti, neturint tikslo. Svarbiausia kontroliuoti pratimų tikslus ir turinį.
8.	Netiesa	Mažą krepšinio komandų treniruotėse žaidimo technikos mokymui turi būti teikiama pirmenybė. Detalus pasiruošimas būsimoms varžyboms yra nereikalingas.
9.	Netiesa	Visų treniruotės pratimų metu dėmesys neturi būti vienodas. Treneris privalo kaitalioti didesnio ir mažesnio krūvio pratimus.
10.	Netiesa	Pratimai mažose grupėse, dirbančiose lygiagrečiai – gera strategija, nes suteikia žaidėjams galimybę aktyviau dalyvauti ir verčia priimti didesnę asmeninę atsakomybę.
11.	Tiesa	Iš įvairių procedūrų, naudojamų kontroliuoti treniruočių procesą, galima išskirti paprastą ir veiksmingą – sulyginti darbą, nuveiktą paskutinėje ir priešpaskutinėje treniruotėje.
12.	Tiesa	Bendruoju požiūriu, reikėtų sujungti puolamuosius tikslus su ginamaisiais, kad kiek įmanoma pilniau būtų išnaudotas treniruotės laikas.

7 PRATIMAS

Klausimas	Tinkamas atsakymas	Komentaras
1.	Netiesa	Niekada nereikėtų pašiepti žaidėjo, jo komandai girdint. Tai negera motyvacijos strategija.
2.	Netiesa	Daugeliu atvejų nepakanka žaidėjui pasakyti, ką jie privalėtų daryti, reikia parodyti, kad geriau suvoktų užduotį ir sudaryti tokią treniruočių programą, kad žaidėjai mokytųsi to, ką privalo išmokti.
3.	Tiesa	Treneris turėtų labiau vertinti ir pabrėžti žaidėjų elgseną, bet ne jų pasiekimus.
4.	Tiesa	Vedantieji žaidėjai gali būti geras pavyzdys, jeigu eksponuojama ta jų elgsena, kurią reikėtų pastebėti ir kartoti.
5.	Netiesa	Pratimų metu treneris privalo susikaupti tik ties atliekamo pratimo tikslais. Todėl privalo nurodyti klaidas, atitinkančias pratimo tikslus (ir jas taisyti, o kitas klaidas ignoruoti).
6.	Netiesa	Žaidėjai nesimoko nei greičiau (nei veiksmingiau), jeigu treneris visą laiką sako jiems, ką turėtų daryti. Treneris turėtų naudoti atitinkamus metodus, kad žaidėjai įsijaustų į kiekvieną pratimą ir „įjungtų“ mąstymą (savarankiškas mąstymas).
7.	Tiesa	Įrašyti (įrašyti į vaizdo juostą) viską, ką daro žaidėjai – labai gera trenerio darbo priemonė, padeda žaidėjams sukaupti dėmesį į savo elgseną.
8.	Tiesa	Grižtamasis ryšys yra labai vertinga mokymo proceso strategija. Be kita ko, žaidėjams, taip pat jaunesniems, suteikia galimybę kontroliuoti savo pasiekimus.
9.	Netiesa	Teigiamas arba neigiamas skatinimas remia reikiamos elgsenos įsisavinimą. Negalima maišyti neigiamo skatinimo su bausme.
10.	Tiesa	Skatinti reikia nedelsiant po to, kai pasireiškia elgsena, kurią treneris norėtų įtvirtinti.
11.	Tiesa	Viešas skatinimas yra labai galingas darbo su jaunais žaidėjais įrankis. Treneris turėtų išnaudoti kiekvieną pasitaikančią progą ir naudotis šiuo įrankiu.
12.	Netiesa	Taškai yra labai gera ir tinkama strategija bet kurio amžiaus žaidėjų atžvilgiu.
13.	Netiesa	„Bausmės“ strategijos tikslas – pašalinti nepageidaujamą elgseną, pvz., kai žaidėjas prieštarauja teisėjo sprendimui.
14.	Tiesa	Siekiant pabrėžti netinkamą kurio nors žaidėjo elgseną ir skiriant baudą, tuo pat metu reikia pabrėžti elgseną priešingą tai, už kurią baudžiama.

8 PRATIMAS

Klausimas	Komentaras
1.	Gerai, jeigu žaidėjai greitai eina iki suolelio arba už šoninės linijos.
2.	Gerai, jeigu žaidėjai turi kelias sekundes atsigerti vandens ir pailsėti, iki treneris pradeda su jais kalbėtis.
3.	Treneris yra vienintelis asmuo, kalbantis komandos pertraukėlės metu.
4.	Peikimas už klaidas, padarytas anksčiau yra neproduktyvus. Komandos pertraukas reikia išnaudoti ruošiant būsimus derinius.
5.	Gera strategija – remti veiksmus, kurie, trenerio nuomone, turėtų būti kartojami.
6.	Norint daug ką pasakyti, nebūtina kalbėti greitai. Treneris privalo laikytis nuostatos, kad visko jis nesugebėtų pasakyti. Todėl privalo rinktis ir neskubėdamas sakyti tai, kas svarbiausia.
7.	Treneris privalo stengtis sukaupti žaidėjų dėmesį ties svarbiausia elgsena artimiausiose varžybose.
8.	Treneris neturėtų priminti žaidėjams, kad reikia galvoti apie laimėjimą. Greičiau reikėtų nukreipti jų dėmesį nuo rezultatų, o sukonzentruoti ties veiksmiais, kuriuos jie gali kontroliuoti.
9.	Pašiepti žaidėją – negera strategija, jei norima skatinti jį geriau žaisti. Be to ši strategija gali turėti neigiamų pasekmių ir varžyboms pasibaigus.
10.	Jeigu treneris pastebi, kad nepakanka laiko žaidėjams pasakyti viską, ką ketino pasakyti, tai reiškia, kad jis blogai rinkosi informaciją.
11.	Rekomenduotina, kad pertraukėlės metu treneris baigtų savo pasisakymą keliais pabrąšinančiais žodžiais.

4 skyrius

JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ 12–15 M. AMŽIAUS TARPSNIO FIZINIO RENGIMO YPATUMAI

Tikriausiai niekas nepasakys tikrosios prielaidos kaip sukuriamas, parengiamas krepšinio žaidėjas. Aišku tik viena – tai yra vienas iš pagrindinių kiekvieno jaunų žaidėjų trenerio tikslų, kurio turi būti siekiama su jaunatviška energija, noru, užsispyrimu, bet kartu ir su didele trenerio atsakomybe. Tačiau treneris nėra absoliutus kūrėjas, jis sudaro tinkamas sąlygas, parenka rengimo metodiką ir priemones, ugdo jaunojo krepšinio žaidėjo potencines galimybes. Manau, nemaža sėkmės dalis priklauso ir nuo pačio žaidėjo funkcinių galimybių ir norų. Fizinio rengimo trenerio tikslas yra gerinti vaikų, paauglių fizinį bei techninį parengtumą. Tačiau svarbiausias kiekvieno trenerio uždavinys yra – atrinkti pačius talentingiausius vaikus konkrečiai sporto šakai.

Kuriantis treneris, turi sugebėti pasinaudoti kito trenerio sukaupta patirtimi ir įgyvendinti savo pratybose. Geras treneris visuomet turi būti atviras naujoms idėjoms, jų išnaudojimui, bei jų pritaikymui kuriant savo treniruočių metodiką bei filosofiją.

Šiuolaikinio sporto mokslo specialistai mano, kad sportinio rengimo krūvių didinimas nedaro sportinį rengimą veiksmingesnį, nes nuolatinis krūvių didinimas vis mažiau ir mažiau įtakoja sportinių rezultatų gerėjimą. Todėl būtina ieškoti naujų sportinio rengimo efektyvinimo kelių. Šių dienų sporto mokslininkai rekomenduoja taip tobulinti sportinio rengimo pagrindus, kad būtų numatytos optimalios visaverčių sportininko organizmo adaptacinių galimybių sąlygos, esant geroms racionaliai suvartotos energijos atsigavimo galimybėms.

Konkretus sportinio jaunųjų krepšininkų intensyvinimo kelias yra pažangiausių treniravimo metodų taikymas treniruočių praktikoje. Nagrinėdamas fizinių krūvių apimties ir intensyvumo problemą rengiant jaunuosius krepšininkus, Buceta (2000) pabrėžia optimalų fizinio krūvio ir poilsio derinimą. Jei per treniruotes jaunieji krepšininkai per daug pavargsta, jie nebejaučia noro toliau treniruotis, sunkiai suderina mokslą, didėja traumų pavojus, dingsta jų kūrybiškumas.

Pasiekus optimalaus konkrečios amžiaus grupės ir parengtumo krepšininkų krūvio apimties ribą, svarbiu rodikliu tampa krūvio intensyvumo ir poilsio po krūvio optimalus derinimas.

Rengiant 12–15 m. amžiaus jaunuosius krepšininkus svarbiausiu tampa treniruočių turinys, atitinkantis to amžiaus ypatumus ir keliamus uždavinius. Kuo daugiau vaikai atlieka įvairiausių judesių, veiksmų tuo greičiau tobulėja jų motoriniai įgūdžiai. Todėl ankstyvojo rengimo 8–12 m. amžiaus tarpsnyje parenkami ir taikomi erdvės ir laiko, dinamikos ir laiko požiūriu artimi žaidimui pratimai, kartu kreipiant dėmesį į fizinių ypatybių ir koordinacinių gebėjimų visapusišką ugdymą.

Pereinant į vėlesnį 12–15 m. žaidėjų rengimą, žaismą pratybose keičia intensyvus technikos veiksmų tobulinimas, fizinių ypatybių vystymas, varžymasis.

Daugiametį krepšinininkų rengimą įvairūs autoriai skirsto į keletą etapų. Dobry (1980, 1986, 1988), Bril (1980). Jie daugiametį sportinį rengimą skiria į keturias glaudžiai susijusias, sudarančias vieną nedalomą visumą etapus:

I-as etapas – parengiamasis, apima 8–12 m. amžiaus laikotarpį. Jame išskiriami šie pagrindiniai uždaviniai: formuoti taisyklingą laikyseną, grūdinti ir rengti jauną organizmą būsimai aktyviai fiziniai veiklai, pripratinti reguliariai lankyti treniruotes, išmokyti daug įvairių judesių, mokinti žaisti krepšinį ir 1.1.

Šiame amžiaus tarpsnyje veiksmingiausiu metodikos variantu laikomas toks, kur visos nestandartinės situacijos bus pritaikytos vėlyvesnėse krepšinio žaidimo vystymosi stadijose.

II-as etapas – specialiojo rengimo (krepšinio žaidimo), jį derinant su fizinio pasirengimo programa apimanti 13–16 m. amžiaus laikotarpį. Šiame etape greta fizinio rengimo daugiausia dėmesio skiriama krepšinio techniniam ir taktiniam rengimui. Šiame etape išskiriamas 13–14 m. amžiaus tarpsnis. Nors jame funkcinės organizmo galimybes fiziniai pratimai įtakoja labiausiai, bet yra labai palanki dirva ir krepšinio techniniam ir taktiniam rengimui. Šiame amžiuje 13–14 m. paaugliai jau sugeba greitai ir ilgesnį laiką atlikinėti koordinaciniu pažiūriu sudėtingus judesius, veiksmus, valdyti juos ir koreguoti erdvės ir laiko atžvilgiu.

Jei šiame amžiaus tarpsnyje neišmokysime vaikų judesių tikslumo ir grožio, taisyklingos koordinacijos, vėliau tai padaryti bus daug sunkiau, o neretai – ir visai nebeįmanoma.

III-as etapas – sportinio parengtumo brandos etapas, apimantis 17–21 m. amžiaus laikotarpį.

IV-as etapas – tobulo meistriškumo etapas nuo 22 ir iki sportinės karjeros pabaigos.

Kiekvienas iš šių amžiaus tarpsnių anatominiu (augimo) ir funkcijų pokyčio požiūriu yra labai skirtingi. Todėl ir sportinio rengimo uždaviniai skirtingi kiekviename amžiaus rengimo tarpsnyje.

Pirmaisiais (10–12 m.) palyginti intensyvaus sportinio rengimo metais reikia sekti pradedantįjį ir jo veiklą pakeisti taip, kad jis ir jo veikla imtų panašėti į tos specializacijos veiklą (pvz., krepšinininko ir t. t.), neskubėti kuo greičiau forsuoti išugdyti kuo jaunesnį ir geresnį žaidėją. Taikyti tokį judėjimo (krūvių) režimą, kuris pozityviai veiktų jaunųjų žaidėjų fizinį parengtumą ir brandą. Siame tarpsnyje būtina vaikus išmokyti naudoti atsigavimo pratimus po sunkesnių pratybų ir varžybų, kurios pagreitina organizmo atsigavimą.

Fizinis ugdymas – sudėtingas vyksmas, reikalaujantis kompleksinių priemonių. Atskirai vaiko fizinis ugdymas gali būti analizuojamas tik teoriškai. Jis neatsiejamas nuo dorovinio, estetinio, protinio, darbinio ugdymo, jis susijęs su vaiko gyvenimu, aplinka ir kitais veiksniais. Fizinis ugdymas šiuose amžiaus tarpsniuose bus sėkmingas tik tada, jei sistemingai, motyvuotai sudaromos sąlygos suprasti

ir įvertinti gamtos ir visuomenės reiškinius. Vaikų fizinį ugdymą reikia vertinti kaip bendrą, vientisą vyksmą, darant kompleksinį poveikį asmenybės raidai.

Logiška, kad vienas iš pagrindinių tikslų ir uždavinių ugdant jaunuosius krepšininkus, norint kad jie taptų gerais žaidėjais, yra jų fizinio parengtumo gerinimas. Tačiau šis tikslas turi būti susietas su bendruoju ugdymu ir asmenybės formavimu. Dauguma jaunųjų žaidėjų netaps elitiniais krepšininkais, o taps eiliniais visuomenės nariais. Krepšinis jiems padės tapti pilnaverčiais jos nariais nes jie bus sveikesni fiziškai stipresni., stropesni, gebantys gerai įveikti kliūtis.

Jei vienodai svarbiais laikysime fizinį, techninį, taktinį, psichologinį jaunųjų krepšininkų rengimą – išugdysime daug daugiau elitinių krepšininkų (Buceta, 2000).

Nemenkinant fizinio rengimo svarbos, prioritetas teikiamas fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų ugdymui pratimais su kamuoliais, pratimais be kamuolio atliekant įvairius techninius veiksmus dideliu greičiu. Rengiant jaunuosius krepšininkus parenkamas ir taikomas toks įvairiapusis fizinis krūvis, kuris padėtų veiksmingai gerinti žaidėjų fizinį parengtumą ne tik per specialiąsias fizinio rengimo pratybas, bet ir tobulinant individualią ir komandinę taktiką. **Manome, kad pagrindinis sportinio rengimo principas yra – fizinio, techninio ir taktinio rengimo vienovė.**

Yra sporto mokslininkų, kurie pabrėžia tai, kad krepšininkas turi būti gerai pasirengęs fiziškai. Kad būti geru atletu, patį fizinį rengimą palieka pačiam jaunajam krepšininkui, o sportinio rengimo vyksme prioritetą skiria techniniam ir taktiniam rengimui. Manome, kad tai yra klaidinga, nes šiuolaikiniame krepšinyje reikia ne vien technikos ir taktikos, bet ir aukšto fizinių ypatybių išugdymo lygio.

Žiūrint iš įvairių motorikos tobulėjimo veiksmingumą lemiančių teorijų, svarbi yra griaučių raumenų principo teorija, teigianti, kad pagrindinis žmogaus motorikos augimo ir brendimo stimulatorius yra optimali fizinė veikla. Fizinis aktyvumas optimizuoja genetinio aparato reguliuojamąjį poveikį viso organizmo augimui ir brandai, t. y. padeda formuoti organizmo fenotipą: organizmo savybių kompleksą, atsirandantį jam augant ir bręstant (Skurvydas, 1998).

Jaunųjų krepšininkų 12–15 m. amžiaus tarpsnyje yra tikras fizinės ir funkcinės disharmonijos laikotarpis. Šiame amžiuje vaikai labai neramūs, nekoordinuoti, todėl atsiranda galimybė gauti traumas per pratybas. Todėl būtinas kiekvieno trenerio didelis dėmesys kiekvieno individo ypatumams. Reikia parinkti fizinius pratimus, atitinkančius kiekvieno vaiko funkcines galimybes.

Motorikos kitimo tempai įvairiame amžiuje priklauso nuo skiriamų fizinių pratimų apimties ir pobūdžio. Siekiant veiksmingai lavinti įvairaus amžiaus vaikų, paauglių motorines savybes ir funkcines organizmo galias būtina atsiminti, kad:

1. Optimalūs fiziniai krūviai, taikyti jaunesniajame amžiuje, gali duoti teigiamą efektą vėlesniais amžiaus tarpsniais.

2. Optimalūs fiziniai krūviai ne tik nepakenkia, bet efektyvina bei ekonomizuoja organizmo augimą, jo brandą.

3. Augimo ir brandos metu organizmas blogiau prisitaiko prie intensyvių, didelės apimties fizinių krūvių negu subrendęs organizmas.

4. Paauglystės pradžioje (berniukų apie 12–13 m.) per dideli fiziniai krūviai neleidžia susiformuoti FF ir FR tipo MV raumeninėms skaiduloms. Todėl manome kad šiame amžiaus tarpsnyje tikslinga greitumo, o ne jėgos ir ištvermės fiziniai pratimai.

5. Vaikystėje bei paauglystėje mokant naujų judesių, veiksmų, būtina juos atlikti tiek kairiaja, tiek dešiniąja ranka, puse, jei bėgti mokome pirmyn, tai mokykime ir atgal ir t. t.

Greitumo, judesių tikslumo (su kamuoliu, be kamuolio ir t. t.) rodiklių kaitos įvairiame amžiuje pažinimas labai aktuali problema efektyvinant jaunųjų krepšininkų sportinį rengimą. Sudėtingas krepšininkų žaidybinės veiklos pobūdis verčia atlikti daug įvairių judesių, veiksmų, veiksmų derinių kuo greičiau ir tiksliau. Žiūrint iš kitos pusės, didelis derinių vyksmų greitis leidžia žaidėjams aikštėje žaibiškai orientuotis ir reaguoti į besikeičiančias situacijas, tuo pačiu užtikrina greitą taktinį mąstymą. Tik labai greitas raumenų susitraukimas bei atsipalaidavimas gali užtikrinti greitą žaidėjo judėjimą aikštėje, greitus veiksmus su kamuoliu. Toks raumenų darbas priklauso nuo greitųjų raumeninių skaidulų skaičiaus, kuris gali didėti augant organizmui, jei kryptingai treniruojamasi, ir būtent šiame (11–13m.) amžiaus tarpsnyje vyrauja greitumo pratimai įvairiom sąlygom (bėgimai tiesiaja, į nuokalnę ir t. t.).

Nors greitumo fizinė ypatybė yra labiausiai genetiškai sąlygota ir sunkiausiai pasiduoda lavinama, jos ugdymui vaikų ir paauglių amžius pats palankiausias, šiame tarpsnyje būtent turi būti didžiausias dėmesys greitumo pratimams, o ne jėgos ar ištvermės pratimams.

Jaunųjų sportininkų ištvermė jiems augant gerėja netolygiai. Iki 15 m. geriau lavėja dinaminės veiklos ištvermė, nuo 15–16 m. vienodai gerėja dinaminė ir statinė ištvermė. Sistemingas jaunųjų krepšininkų ištvermės ugdymas duoda gerų rezultatų. Pavyzdžiui, 12-mečių krepšininkų bendroji ištvermė jau per pirmuosius pratybų 2,5 mėn. pagerėja iki 14%. Veiksmingai didėja dinaminės jėgos ištvermė.

Tačiau, mes manome, kad yra daug subtilių klausimų ir problemų susijusių su sportine veikla, trenerio įtaka jaunojo sportininko brandai. Tai psichomotorinės ir anatomopsichologinės augančio žmogaus, pasirinkusio krepšinį, problemos. Svarbiausiu ir pagrindiniu trenerio devizu visur ir visada turi išlikti šis: „Nepadaryk niekam žalos!“ (Mondoni, 1997).

Manome, kad reikia sutikti su tuo, kad šių dienų krepšininkų parengtumą rodo jo atletizmas, tobula technika, taktinis mąstymas ir šių gebėjimų sėkmingas realizavimas ne tik pratybose, bet ir žaidžiant varžybose.

Jaunųjų krepšininkų rengimo metodikoje ir filosofijoje turėtų būti šie pagrindiniai akcentai:

1. Optimalus rengimo intensyvumas – pagal amžiaus tarpsnius.

2. Daugiametis atletinis rengimas.
3. Nestandartinis rengimas (ne vien susijęs su krepšinio veikla. Pvz., lengvoji atletika, gimnastika ir kiti žaidimai).
4. Nenutrūkstantis fizinis, techninis ir taktinis bei varžybinis rengimas.
5. Etapinis rengimo individualizavimas.

Apibendrinami iškelta klausima apie fizinio rengimo ypatumus ugdant jaunuosius krepšininkus darome tokias išvadas.

1. Pagrindinis žmogaus motorikos augimo ir brendimo skatulytis yra optimali fizinė veikla amžiaus tarpsniu.
2. Sparčiais tempais vykstant organizmo vystymuisi, paauglystėje atsiranda motorikos disproporcija, sutrinka judesių koordinacija. Svarbus tame amžiaus tarpsnyje yra tikslus judesių, veiksmų, jų derinių atlikimas, optimalūs, jauną organizmą nepervarginantys fiziniai krūviai.
3. Vaikystėje ir paauglystėje būtina išmokyti daug įvairių judesių. Gana sudėtingas krepšininkų žaidybinės veiklos pobūdis ir sudaro sąlygas atlikti daug įvairiausių judesių, veiksmų, jų derinių kuo greičiau ir tiksliau atlikti ne tik treniruotėse bet ir varžybose.

4. Ugdyti šias pagrindines fizines ypatybes:

1. Greitumą;
2. Greitumo – jėgą;
3. Jėgą (maksimalią);
4. Jėgos ištvermę;
5. Aerobinę ištvermę.

Pagrindžiant anksčiau išsakytus teiginius, pateikiame kai kuriuos atliktų tyrimų ir praktinių stebėjimų rezultatus.

4.1. Raumenų tempimo metodika ir reikalavimai

Kodėl reikia tempti raumenis?

Raumenų tempimas atpalaiduoja nervinę įtampą ir parengia kūną sportinei veiklai, todėl turėtų tapti jūsų kasdieninio gyvenimo dalimi. Jūs pastebėsite, kad reguliarius raumenų tempimas:

1. Mažina raumenų įtampą ir kūnas atsipalaiduoja;
2. Gerina koordinaciją, nes judesiai tampa lengvesni ir laisvesni;
3. Didina judesių atlikimo amplitudę;
4. Saugo raumenis nuo traumų, tokių kaip raumenų patempimai. Stiprus raumuo po mankštos atsparesnis negu sustingęs nemankštintas raumuo;
5. Paruošia raumenis aktyviai sportinei veiklai, todėl lengviau bėgioti, šokinėti, keisti kryptį, taip pranešama raumenims apie būsimą darbą;
6. Padeda pažinti savo kūną. Kai tempiate įvairias raumenų grupes, į jas sutelkiate visą dėmesį. Taip pažįstate save.
7. Padeda kūnui atsipalaiduoti nuo proto kontrolės, tada jis juda „savaime“, nepriklausomai nuo mūsų;
8. Gerina kraujo apytaką audiniuose;
9. Gerina savijautą.

Kaip reikia tempti raumenis?

Tempiti raumenis yra tikrai nesunku. Tačiau yra taisyklingas ir netaisyklingas raumenų tempimo būdas. Raumenys tempiami taisyklingai, kai jie atpalaiduoti ir tempiami tolygiai, sutelkus dėmesį į tempiamų raumenų grupę. Nedera (nors taip, deja, daro daugelis sportininkų) spyruokliuoti aukštyn ir žemyn arba tempti iki aštraus skausmo. Manau tokia mankšta padarys daugiau žalos negu naudos. Jei raumenis stengsimės tempti taisyklingai ir reguliariai prieš kiekvieną treniruotę ir po, prieš varžybas ir po, pamatysite, kad judesiai darosi lengvesni, plastiškesni. Ne iš karto pavyks atpalaiduoti standžius raumenis ar jų grupes, bet sunkią pradžią pamiršite kai imsite gerai jaustis.

Lengvas raumenų tempimas. Pradžioje 10–30 sek. skirkite lengvam tempimui. Nespyruokliuokite! Tempkite, kol pajusite švelnų tempimą, ir atsipalaiduokite. Tempimo pojūtis atslūgs, išlaikant tą pačią pozą. Jei ne, suraskite komfortišką raumenų tempimo laipsnį. Lengvas tempimas mažina raumenų standumą ir paruošia audinius sportinei veiklai.

Taip pat naudojamas ir treniruojamas raumenų tempimas

Po lengvo tempimo lėtai reiktų pereiti prie treniruojamojo tempimo. Ir vėl nereiktų spyruokliuoti. Įsirežkite truputėlį daugiau, kol vėl pajusite švelnų tempimą, išlaikykite pozą 30 ir daugiau sekundžių. Po to tempimas turi silpnėti, jei ne lengvai atpalaiduokite. Treniruojamas tempimas gerai paruošia

raumenis ir didina lankstumą. Tačiau tokias tempimo treniruotes reiktų daryti retai – vieną kartą savaitėje. Kadangi šis treniruojamas tempimo metodas turi ir neigiamą savybę, lėtina raumenis.

Mūsų raumenis saugo vadinamasis tempimo refleksas. Kai tik per smarkiai įtempiname raumenų skaidulas, nervinis refleksas siunčia signalą raumenims susitraukti, tai apsaugo raumenis nuo traumų. Todėl per smarkiai tempiant sustandėja visi raumenys, kuriuos mėginame ištempti. (Prisiminkime panašią nevalingą raumenų reakciją atsitiktinai palietus ką nors karšto, nespėjus nė pagalvoti kūnas jau pasitraukia nuo karščio). Jei iš visų jėgų įsirežiams arba spyruokliuojame aukštyn ir žemyn, raumenys taip įsitempia, kad suaktyvėja tempimo refleksas. Tokie žalingi tempimo metodai sukelia skausmą ir netgi mikroskopinius raumenų skaidulų plyšimus. Po tokių plyšimų susiformuoja randinis audinys ir raumenys po truputi praranda elastingumą. Raumenys sustandėja ir juos skauda.

Daugeliui iš mūsų dar mokykloje buvo įkalta į galvą mintis „per kančias į žvaigždes“. Kažkodėl fizinis tobulėjimas siejamas su skausmu, ir buvo manoma, kad kuo labiau skauda tuo daugiau naudos. Bet nors šiandien nesileiskite kvailinami. Taisyklingai atliekamas raumenų tempimas neskausmingas. Reikia išmokti girdėti savo kūną, nes skausmas byloja, kad kažkas yra ne taip.

Tad primenu dar kartą, kad:

Lengvas tempimas trunka nuo 20 iki 30 sek. Treniruojamas tempimas nuo 30 sek. ir ilgiau. Pamatysite, kad lankstumas natūraliai gerėja, jei tempsite raumenis pirmaisiai lengvu, paskui treniruojamuoju krūviu. Reguliariai be skausmo tempdami raumenis, galėsite pasiekti gerą lankstumą, didina pratimo atlikimo amplitudę.

Siūlome susipažinti su specialiai krepšininkams skirtais tempimo pratimais, kuriuos reikia atlikti prieš kiekvieną treniruotę ir varžybas.

4.2. Krepšininkų tempimo pratimų kompleksas prieš ir po treniruotės, prieš ir po varžybų



5 kartus į vieną pusę

Kaklo tempimo pratimas

Labai lėtai galva sukite ratu, išlaikydami tiesią nugarą. Stabtelėkite kai pajuntate, kad kurioje nors vietoje raumenys ypač sustingę, ir švelniai tempkite juos keletą sekundžių. Tik neįsirežkite! Pajuskite, kaip toje vietoje raumenys laisvėja.



10 sekundžių į kiekvieną pusę

Šonų tempimo pratimas

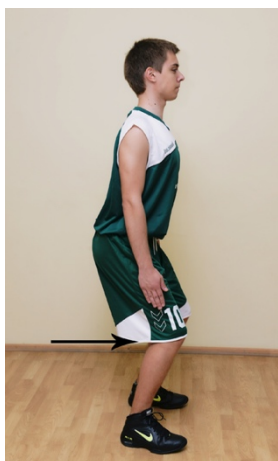
Stovėdami šiek tiek sulenktomis kojomis, švelniai traukite alkūnę pakaušio link, tik tuo pačiu metu per klubus linkdami į šoną. Lengvai tempkite 10 sek. pakartokite į kitą pusę. Truputį sulenkę kelius tempimo metu lengviau išlaikysite pusiausvyrą.



20 sekundžių

Pečių juostos tempimo pratimas

Sunerkite pirštus virš galvos delnais į viršų. Tieskite rankas aukštyn ir truputį atgal, kol pajusite tempimą rankose, pečiuose ir nugaros viršuje. Tempkite 20–30 sekundžių. Šį pratimą galima daryti bet kur ir bet kada.



30 sekundžių

Keturgalvio raumens tempimas

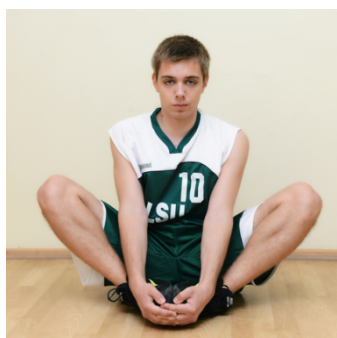
Šioje sulenktų kelių pozoje ištempia keturgalvis raumuo ir atsipalaiduoja dvigalvis. Pagrindinė keturgalvio raumens paskirtis tiesti koją. Dvigalvis koją lenkia per kelį. Šių raumenų funkcijos priešingos, todėl susitraukus keturgalviui raumeniui atsipalaiduoja dvigalvis. Taip tempkite 30 sekundžių.



20 sekundžių

Strėnų, klubų, kirkšnių ir šlaunų lenkiamųjų raumenų tempimo pratimas

Atsistokite praskėtę kojas maždaug per pečių plotyje, pėdas nukreipkite tiesiai prieš save. Lėtai lenkitės per klubus. Tempdami visuomet truputį sulenkite kelius, tada neperkrausite strėnų. Kaklas ir rankos atpalaiduotos. Lenkitės kol pajusite švelnų tempimą kojų užpakalinėje pusėje. Šitaip lengvai tempkite 15–20 sekundžių, būdami atsipalaidavę.



30 sekundžių

Kirkšnių tempimas

Suglauskite padus ir suimkite kojų pirštus. Švelniai palinkite į priekį per klubus, kol pajusite malonų tempimą kirkšnyse. Galbūt jausite tempimą ir nugaroje. Taip tempkite 20–30 sekundžių. Tik nepradėkite judesio nuo galvos ir pečių. Pradėkite iš klubų. Alkūnes laikykite kojų išorėje, kad išlaikytumėte pusiausvyrą.



30 sekundžių

Nugarą atpalaiduojantys pratimai

Kojas sulenkite per kelius, pėdas suglaudę atsipalaiduokite. Šioje patogioje pozoje tempiamos kirkšnys. Leiskite pačiai svorio jėgai tempti raumenis. Taip tempkite 20–30 sekundžių.



3 kartus po 5 sekundes

Kaklo ir pečių juostos tempimas

Pastarojo tempimo pratimo poza tinka sprandui ir stuburo viršutiniai daliai tempti. Tada atsipalaiduoja sprandas ir palengvėja galvos ir kaklo judesiai. Taip tempkite 5–10 sekundžių. Po to atsigulkite ir vėl taip kartokite tempimą.



25 sekundės į kiekvieną pusę

Strėnų, šonų ir klubų viršutinės dalies tempimo pratimas

Sunerkite pirštus už galvos. Kairę koją užkeikite ant dešinės. Kairiąją koją spauskite grindų link dešiniąją, kol pajusite tempimą klubų šonuose arba nugaros apačioje, pasistenkite atsipalaiduoti. Tempimo trukmė 20–30 sekundės. Pakartokite tempimą kita koja.



20 sekundžių kiekviena koja

Nugarą atpalaiduojantys pratimai

Pritraukite dešinę koją prie krūtinės. Pakaušis ant grindų arba kilimėlio, galva atpalaiduota. Tempkite 20–30 sekundžių. Tą patį pakartokite pritraukdami kairę koją prie krūtinės.

Nugaros tempimo pratimas



2 kartus po 5 sekundes

Tuo pačiu metu tempkite abi rankas ir kojas. Laikykite jas ištemptas 5 sekundes, po to atsipalaiduokite. Šis pratimas labai gerai ištempia krūtinės, pilvo, stuburo, pečių, rankų raumenis, čiurnas ir pėdas.



10 sekundžių kiekviena koja

Achilo sausgyslių ir čiurnų tempimo pratimas

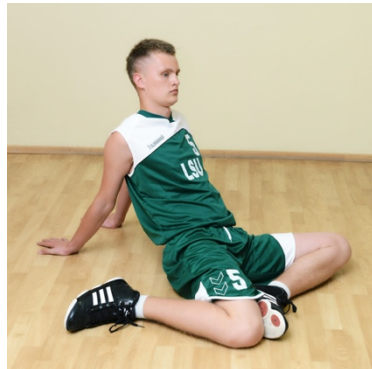
Vienos kojos pėdą pastatykite lygiagrečiai kitos kojos keliui beveik lygiai su juo. Pirmosios kojos kulną kilstelėkite kokį 1 cm. nuo grindų. Krūtinę ir pečius pastūmėkite į priekį – čia pat virš kelio. Tikslas lengvai ištempti achilo sausgyslę, o ne prispausti kulną prie grindų. Švelniai tempkite 10–15 sek.



20 sekundžių kiekviena koja

Kojų raumenų tempimo pratimai

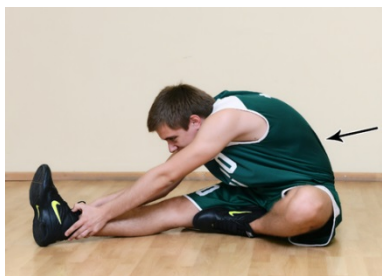
Norėdami ištempti klubų priekio raumenis, vieną koją statykite prieš save, kol jos kelis atsidurs tiesiai virš čiurnos. Kitos kojos keliu remkitės į grindis. Nekeisdami pozos klubą leiskite žemyn, kol pajusite lengvą tempimą. Tempkite 20–30 sekundžių.



20 sekundžių kiekviena koja

Keturgalvio raumens tempimas

Atsisėskite sulenkę dešinę koją, dešiniu kulnu liesdami dešinę klubą. Šį pratimą galite taip pat daryti ir prieš save ištiesę kairę koją. Tempkite 20–30 sekundžių.



20 sekundžių kiekviena koja

Dvigalvio raumens tempimas

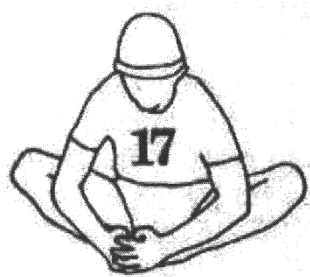
Tą patį reikia pratimą pakartoti tik ištiesus koją į priekį. Palengva nuo klubų lenkitės į priekį ištiestos kojos pėdos link, kol pajusite švelnų tempimą. Taip tempkite 20–30 sekundžių. Po to keiskite kojas.



30 sekundžių

Kirkšnių ir klubų tempimas išskėtus kojas

Atsisėskite patogiai išskėtę kojas. Norėdami ištempti šlaunų vidinę pusę, per klubus lėtai lenkitės pirmyn. Žiūrėkite, kad keturgalvis raumuo būtų atpalaiduotas, o pėdos nukreiptos aukštyn. Išlaikykite tokią pozą 20–30 sek. Rankas laikykite ištiesę prieš save arba įsikibę į ką nors, kad lengviau būtų išlaikyti pusiausvyrą.



30 sekundžių

Kirkšnių tempimas

Suglauskite padus ir suimkite kojų pirštus. Švelniai palinkite į priekį per klubus, kol pajusite malonų tempimą kirkšnyse. Galbūt jausite tempimą ir nugaroje. Taip tempkite 20–30 sekundžių. Tik nepradėkite judesio nuo galvos ir pečių. Pradėkite iš klubų. Alkūnes laikykite kojų išorėje, kad išlaikytumėte pusiausvyrą.

Čiurnos parengimo pratimas



15 kartų į kiekvieną pusę

Sukinėkite čiurną prieš ir pagal laikrodžio rodyklę, kiek leidžia sąnario judrumas, švelniai pasipriešindami ranka. Sukamieji čiurnos judesiai švelniai ištempa sustingusius raiščius. Pakartokite 10–20 kartų į kiekvieną pusę. Tą patį atlikite su kita čiurna. Jei kada nors buvo patempti čiurnos raiščiai, neretai ši čiurna lieka silpnesnė ir labai sustingusi. Šis skirtumas išnyks, jei dirbsite su abiem sąnariais ir lyginsite jų judrumą.



10 sekundžių kiekviena ranka

Nugaros, pečių, rankų tempimo pratimai

Šį pratimą galima atlikti viena ir abiem rankomis. Traukdami vieną ranką išvengiame tempimo kitoje pusėje. Pečiuose, rankose, nugaroje, šonuose ir net strėnose jausite tempimą. Taip tempti 10–20 sekundžių.



20 sekundžių

Dilbių ir riešų tempimas

Pradėkite klūpomis. Pasiremkite rankomis ir keliais. Rankų pirštai nukreipti į kelius. Kai pasvyrate atgal, kad ištemptumėte dilbio priekį, delnus laikykite prispaustus prie grindų. Lengvai taip tempkite 20–30 sekundžių. Atsipalaiduokite ir vėl tempkite. Gali pasirodyti, kad ši jūsų kūno dalis labai sustingusi.



30 sekundžių kiekviena koja

Kojų ir klubų tempimas stovint

Tempdami blauzdas atsistokite kiek atokiau nuo tvirtos atramos ir atsiremkite į ją dilbiais, o galvą atremkite į plaštakas. Priekinę koją sulenkite. Kita koja už jūsų, ištiesta. Dubenį lėtai stumkite pirmyn nelenkdami nugaros. Ištiestos kojos kulnas neturi būti pakeltas nuo grindų, o kojų pirštai turi būti nukreipti tiesiai į priekį visą laiką, kol tempiate blauzdą. Nespyruokliuokite. Tą patį pakartokite kita koja. Tempkite 20–30 sekundžių kiekvieną koją.

KREPŠININKŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ UGDYMO PARODOMOJI TRENIRUOTĖ
GREITUMO – JĖGOS UGDYMAS KREPŠININKŲ PRATYBOSE.
TRENIRUOTĖS PLANAS-KONSPEKTAS

Eil. Nr.	Treniruotės turinys	Dozavimas	Pastabos
I	Parengiamoji dalis (apšilimas)	25 min.	Parengti organizmą treniruotei
	1. Lengvas bėgimas	10 min.	Kad galėtų tarpusavyje kalbėtis
	2. Tempimo pratimai	12 min.	Tempimo pratimus atlikti lengvai, nespriuokliuojant.
	3. Bėgimo spec. pratimai.	6 × 25 m	Poilsis grįžti žingsniu ir vėl atlikti kitą pratimą.
II	Pagrindinė dalis	40 min.	Jėgos – greitumo ugdymas (kojų)
	1. „Bitute“ (nuo kojos ant kojos)	5 × 30 m 70 %, 80 %, 90 %	Po kiekvieno kartojimo kelti greitį. Atgal grįžti žingsniu, poilsis 1 min.
	2. Lengvas bėgimas	200 m	Atsigavimas
	3. Šuoliai abiem kojomis (iš pėdų)	10 × po 1 8 × po 2 8 × po 3	Labai greiti ir stiprūs šuoliai. Poilsis po kartojimo 15 sek., 30 sek., 1 min.
	4. Lengvas bėgimas	200 m	Atsigavimas
	5. Greiti bėgimai	3 × 30 m 70 %, 80 %, 90 %.	Bėgimai nuo kalniukio. Poilsis tarp bėgimų 2 min. Grįžti žingsniu.
	6. Šuoliai – aukštn.	6 × 6	Traukiant jas prie krūtinės. Poilsis tarp kartojimų 1 min.
	7. Lengvas bėgimas	200 m	Atsigavimas
	8. Greiti bėgimai	3 × 30 m 70 %, 80 %, 90 %	Bėgimai basomis. Poilsis tarp bėgimų 2 min.
III	Baigiamoji dalis	10 min.	
	1. Baigiamasis bėgimas	1000 m	Lengvas bėgimas basomis.
	2. Kojų tempimo pratimai	4 min.	Tempimo pratimai kojom.

5 skyrius

PLIOMETRIJA

Nacionalinė krepšinio fizinio parengimo trenerių asociacija (NBCCA) yra rinktinė grupė jėgos ir fizinio parengimo trenerių iš NBA komandų, įkurta 1992 m.

Pateikiame pusę tuzino patarimų, kaip teisingai naudoti pliometrinis pratimus fizinio parengimo programoje.

1. Pirmiausia kreipkite dėmesį į jėgos ugdymą. Prieš pradedant pliometrijos programą, labai svarbu suvokti sportininko jėgos lygį. Pakankama jėga būtina, nes tai leidžia naudoti teisingą pratimų atlikimo techniką, ir tokiu būdu sumažina traumų pavojų. Treneriai gali įvertinti jėgos augimą nuolat stebėdami sportininkus bei taikydami pasirinktus jėgos matavimo standartus. Pastarieji parodo, ar žaidėjai pasirenkę atlikti aukštesnio lygio pratimus. Pliometrinis pratimus geriausia atlikti, sudėrinus juos su jėgos ugdymo programa. Šie pratimai negali pakeisti jėgos ugdymo treniruočių. **Nepamirškite, sportininko pajėgumą lemia jėgos ir greičio santykis.** Taigi, kuo stipresnis atletas, tuo didesnis jo potencialas jėgos vystymui. Kai jėgos daugėja, galima taikyti intensyvesnius pratimus.

2. Nepamirškite apšilti, atlikti tempimo judesius, bei atvėsti. Kaip žinote iš savo patirties, apšilimas, tempimo judesiai ir atvėsimas yra esminiai fizinio parengimo programos elementai. Gimnastika ir nedidelio intensyvumo šuoliukai yra apšilimo pratimų pavyzdys. Aktyvų apšilimą turėtų keisti viso kūno tempimo pratimai. Atlikus pliometrijos programą, reikėtų vėl paskirti laiko nedidelio intensyvumo atpalaidavimo pratimams. Treniruotę reikėtų baigti atliekant dar tempimo judesius.

3. Pliometrijos pratimus reikėtų atlikti treniruotės pradžioje. Atletai paprastai atlieka pliometrijos pratimus, kaip ir kitus didelio intensyvumo pratimus, iš karto po apšilimo, prieš kitus numatytus tos treniruotės pratimus. Kadangi pliometrinių pratimų metu veikiami neuroraumeniniai impulsai, nuovargis gali turėti neigiamos įtakos, ypač silpniau išsivysčiusiems atletams. Todėl šie pratimai turėtų būti atliekami didžiausiu intensyvumu, kai sportininkai dar kupini jėgų. Tai taip pat sumažina galimybes susižeisti. Pajutus vidutinį nuovargį, nereikėtų toliau daryti pliometrijos pratimus. Pratimus visada stenkitės atlikti teisingai – tai duoda maksimalią naudą bei sumažina galimybes susižeisti. Darykite pakankamo ilgumo pertraukas tarp treniruočių ir jų programų, leisdami kūnui atsigauti ir galiausiai prisitaikyti prie fizinių krūvių.

4. Atlikite pliometrijos pratimus teisingu intensyvumu. Atliekant pliometrijos pratimus, reikia turėti galvoje pratimo tikslus bei reikiamą atlikimo techniką. Tam tikro pratimo poveikio lygis nulemia intensyvumą. **Žemiau išvardyti pratimai paprastai laikomi aukšto intensyvumo pliometriniais pratimais:**

1. Šuoliavimas viena koja.

2. Šuoliai nuo aukštų dėžių.
3. Šuoliavimas.
4. Šokinėjimas per aukštas kliūtis.

O šie pratimai vadinami žemo intensyvumo pliometriniais pratimais:

1. Šuoliukai abiem kojomis vietoje.
2. Bėgimas vietoje.
3. „Slidinėjimo virvė“.
4. Šuoliukai abipus žemo barjero.

Pradedantysis atletas turėtų įsisavinti pakankamai gerą pratimų atlikimo techniką prieš bandydamas atlikti aukšto intensyvumo pliometrinius pratimus. Pratimų intensyvumas priklauso ir nuo atleto fizinių duomenų. Pavyzdžiui, poveikis o tuo pačiu ir intensyvumas būtų žymiai didesnis 80 kg atletui atliekant paprastus šuoliukus nuo 24 cm dėžės nei tą patį veiksmą atliekant 52 kg sportininkui (kai abu jie yra pradedantieji).

PATARIMAS SPORTININKUI. Atlikdami pakartotinių šuolių pratimus, pasiekę aukščiausią tašką ir pradėję leistis, pradėkite galvoti apie kitą šuolį dar nepasiekę grindų. Sulenkite alkūnes, pečius, šlaunis ir kelius, kad pasiruoštumėte kitam šuoliui.

5. Pereikite palaipsniui nuo lengvesnių prie sudėtingesnių pliometrinių pratimų.

Pratimo sunkumas labai susijęs su atlikimo intensyvumu. Daugelis pratimų atrodo lengvi ir nedidelio intensyvumo. Tačiau atliekant būtent tokius pratimus svarbu nepersistengti. Pliometriniai pratimai smarkiai apkrauna kūną, todėl reikėtų rūpestingai laikytis laipsniško perėjimo nuo pratimų pradedantiesiems prie sudėtingų ir intensyvių pratimų. Pradedantieji turėtų įgyti jėgų atlikdami nedidelio intensyvumo pratimus abiem kojomis ant lygaus paviršiaus. Augant jėgai, galima įtraukti į programą sunkesnių pratimų, pvz. viena koja, su aukštu barjeru, ir turinčių didesnę poveikį.

6. Nustatykite reikiamą pakartojimų, serijų ir treniruočių skaičių. Pakartojimų ir serijų skaičių lemia pratimo intensyvumas. Paprastai nedidelio intensyvumo pratimams reikia daugiau pakartojimų. Ir atvirkščiai, sunkesni pratimai kartojami mažiau kartų. **Nedarykite daugiau kaip šešių didelio poveikio pratimų per bet kokią pliometrijos treniruotę. Bendrą pakartojimų skaičių nulemia atliekamų pratimų skaičius, pratimo serijų skaičius, ir pratimo sunkumo laipsnis. Kad atleto raumenys, sausgyslės ir raiščiai visiškai atsigauntų, reikalingas dviejų ar trijų dienų poilsis (mažiausiai 48 valandos) tarp treniruočių.**

PLIOMETRIJOS PROGRAMOS

Pliometrinių treniruočių pradžia

Trukmė

1. 12 savaičių.
2. Viena ar dvi treniruotės per savaitę.
3. 15–30 minučių per treniruotę.

Poilsis

1. Mažiausiai 48–72 valandos tarp treniruočių.
2. 2–4 minutės tarp serijų.

Pakartojimai / serijos

1. Iš viso 80–120 pakartojimų viršutinei ar apatinei kūno daliai per treniruotę.

Intensyvumas

1. Žemas.

PLIOMETRIJOS TRENIRUOTĖS SEZONO METU

Trukmė

1. Priklauso nuo sezono trukmės, varžybų tvarkaraščio, treniruočių intensyvumo, ir minučių, žaistų per rungtynes, skaičiaus.
2. Viena ar dvi treniruotės per savaitę.
3. 15–30 minučių per treniruotę.

Poilsis

1. Magiausiai 48 valandos tarp treniruočių.
2. 1–3 minutės tarp serijų.

Pakartojimai / serijos

1. Iš viso 25–75 pakartojimai viršutinei ar apatinei naujoko kūno daliai per treniruotę.
2. Iš viso 50–100 pakartojimų viršutinei ar apatinei patyrusio atleto kūno daliai per treniruotę.

Intensyvumas

Nuo žemo iki vidutinio.

Pastaba: pliometrinės treniruotės sezono metu taikomos varžybose nedaug žaidžiantiems krepšininkams. Venkite per didelių krūvių.

PLIOMETRIJOS TRENIRUOTĖS PO SEZONO

Trukmė

1. Pradžia – po 4 savaitių nuo sezono pabaigos.
2. Trukmė – 4 savaitės.

Poilsis

Laikas išnaudojamas „aktyvaus poilsio“ veiksmams.

Pakartojimai / serijos ir intensyvumas

Treniruočių intensyvumas, dažnumas ir trukmė gerokai sumažėja.

PLIOMETRIJOS TRENIRUOTĖS PRIEŠ SEZONĄ

Trukmė

1. Priklauso nuo varžybų tvarkaraščio. Idealus variantas – 12 savaitių.
2. Dvi arba trys treniruotės per savaitę.
3. 30–45 minutės per treniruotę.

Poilsis

1. Mažiausiai 48 valandos tarp treniruočių.
2. 1–2 minutės tarp serijų.

Pakartojimai / serijos

1. Iš viso 100–150 pakartojimų viršutinei ar apatinei naujoko kūno daliai per treniruotę.
2. Iš viso 150–200 pakartojimų viršutinei ar apatinei patyrusio atletų kūno daliai per treniruotę.

Intensyvumas

Nuo vidutinio iki didelio.

PLIOMETRIJOS PRATIMAI

Susidarydami programą, rūpestingai pasirinkite reikalingus, jums tinkančius pratimus. **Įsitikinkite, kad gerai atliekate bazinius judesius prieš pereidami prie sudėtingesnių.** Žemiau pateikiami pratimai yra dažnai naudojami krepšininkų. Tai tik keletas iš daugelio pliometrinių pratimų, kuriuos galėtume atlikti. Išmokę atlikti šiuos pratimus, galite patys susikurti savo pratimus.

Pastaba: vieną pakartojimą sudaro vienas pilnas pratimo atlikimas. Pavyzdžiui, atliekant paprastą šuolį vietoje, vieną pakartojimą galima skaičiuoti kaskart palietus grindis pėdomis. Jei pratimui atlikti reikia sudėtinių judesių, tokių kaip šokinėjimas abipus barjero, skaičiuokite vieną „kelionę į abu galus“ (šuolis per barjerą ir atgal) kaip vieną pakartojimą.

ŠUOLIAI PRIE LANKO

Jūs pašokate į viršų ir bandote paliesti lanką. Jei nepasiekiate lanko, bandykite pasiekti lentos apačią, tinklėlį, ar kitą įtvirtintą daiktą. Šį pratimą sudaro serija greitų vertikalų šuolių. Jums reikėtų susikonscentruoti į greitą atsipalėšimą nuo grindų. **Šuolio greitis yra svarbesnis už aukštį; tačiau visada stenkitės atlikti maksimalų vertikalų judesį.**

1. Atsistokite tiesiai, žiūrėdami į lanką.
2. Pradekite greitai atlikdami ketvirtį pritūpimo – sulenkite kulkšnis, kelius, šlaunis, pečius ir alkūnes.
3. Staigiai pašokite ir viena ranka siekite lanko.



KELIAI PRIE ALKŪNIŲ

Kaip ir atliekant šuolį prie lanko, šiam pratimui reikia kuo aukščiau pašokti, sulenkus šlaunis ir kelius skrydžio metu, ir stengtis greitai atsiplėšti nuo žemės. Skirtumas yra toks, kad žiūrėti reikia tiesiai prieš save arba kiek žemiau.

1. Atlikite seriją greitų vertikalų šuolių.
2. Atsistokite tiesiai, išlaikydami pusiausvyrą.
3. Greitai atlikite ketvirtį pritūpimo – sulenkite kulkšnis, kelius, šlaunis, pečius ir alkūnes.
4. Staigiai pašokite ir tuo pat metu lenkite kelius prie alkūnių (rankos laikomos horizontaliai žemei).



ŠUOLIAI PER BARJERĄ: Į PRIEKĮ IR ATGAL

Naudodami tokią kliūtį kaip mažas putos barjeras, suvyniotas rankšluostis, ar nuverčiama kliūtis, jūs matysite, kiek aukštai jums reikia pašokti. Jūs galite keisti barjero aukštį, naudoti daugiau kaip vieną barjerą, arba keisti atstumą tarp barjerų. Keleto barjerų naudojimas leidžia keisti žingsnio ar šolio ilgį. Čia svarbu šuolių greitis. Be greičio ir greitumo vystymo, šis pratimas dar gerina judrumą bei pėdų greitį. Iš pradžių jums reikės tik vieno barjero, bet įvaldžius pratimą su vienu barjeru, pamėginkite atlikti jį su dviem ar trim barjeriais.

1. Pradžiai pasirinkite barjerą, kurio aukštis ir plotis neviršija šešių colių (tobulėjant atlikimo technikai ir didėjant jėgai, galite padidinti barjero aukštį).
2. Atsistokite tiesiai pusiausvyros padėtyje, žiūrėdami į būsimą nusileidimo vietą.
3. Pėdas laikykite suglaustas, atstumas tarp kojų pirštų ir barjero – pora colių.
4. Nežymiai sulenkite pečius ir alkūnes, kad jie padėtų šuoliui. Nenuleiskite rankų pratimo metu.
5. Peršokite barjerą į priekį. Pašokite aukštai ir pakankamai toli, kad nekliudytumėte barjero. Kojų pirštai turi būti nukreipti tiesiai į priekį; neleiskite pėdoms pasisukti į kurią nors pusę (dažnai pasitaikanti klaida).
6. Iš karto šokite atgal. Išlaikykite laikyseną ir grįžkite į pradinę padėtį. Tęskite, kol atliksite reikiamą šuolių skaičių.



ŠUOLIAI PER BARJERĄ ŠONU

Krepšinyje reikia sugebėti greitai, efektyviai ir su sprogstama jėga judėti šonu. Šis pratimas specialiai vysto šlaunų, blauzdų ir pėdų eduktorius ir abduktorius – raumenis, reikalingus judant šonu.

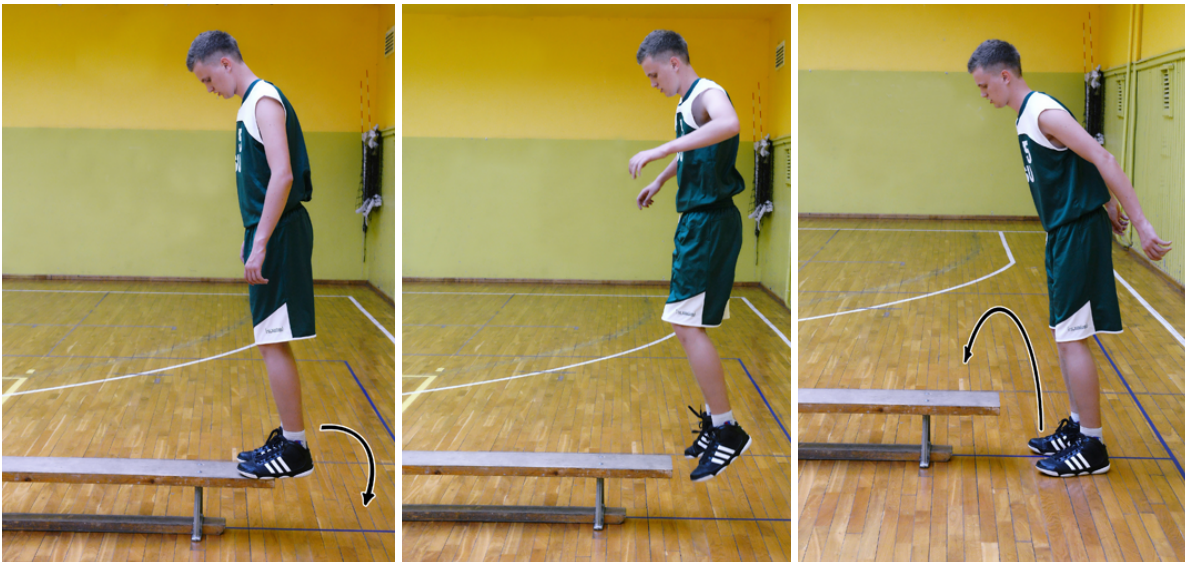
1. Pasirinkite barjerą, kurio aukštis ir plotis neviršija šešių colių (tobulėjant atlikimo technikai ir didėjant jėgai, galite padidinti barjero aukštį).
2. Atsistokite tiesiai, žiūrėdami į būsimą nusileidimo vietą.
3. Pėdos viena šalia kitos, lygiagrečiai barjerui, patogiu atstumu nuo barjero šono. Nepamirškite, barjeras yra jūsų šone.
4. Perjokite šonu per barjerą; nusileiskite ta pačia poza, pasirengę kitam šuoliui.
5. Iš karto pakartokite šuolį priešinga kryptimi. Nedarykite pauzių tarp šuolių, kol nebaigsite serijos.



ŠUOLIAI SU DĖŽE: Į PRIEKĮ

Kitiems keturiems pratimams atlikti reikės maždaug 9–12 colių aukščio dėžės. Geriausias dėžės plotis – 24 coliai, o ilgis – 36 coliai. Jei nėra tinkamos dėžės, galima pasinaudoti laiptų pakopa. Pratimai su dėže reikalauja pakelti visą kūno svorį iki dėžės aukščio. Tuomet jūs turite sugebėti kontroliuoti savo kūno svorio ir traukos jėgos poveikį leidžiantis. Visų šuolių atveju, itin svarbus pakilimo nuo žemės greitis.

1. Atsistokite ant dėžės, pėdos viena šalia kitos. Kulnai turėtų kabėti virš dėžės krašto.
2. Šiek tiek įtempkite pečius bei sulenkite alkūnes, kad jie padėtų šuoliui.
3. Nukriskite, o ne šokite, nuo dėžės.
4. Vos palietę žemę, iš karto šokite į pradinę padėtį. Susikoncentruokite į greitį. Kulnai neturi liesti žemės.



ŠUOLIAI SU DĖŽE: ŠONU

Kiekvienas profesionalus krepšininkas suvokia sprogstamojo judėjimo šonu svarbą. Tokie judesiai ypač vertingi gynyboje. Šis pratimas puikiai lavina raumenis, reikalingus šoniniams judesiams atlikti.

1. Atsistokite ant dėžės, pėdos viena šalia kitos, arti dėžės krašto.
2. Šiek tiek įtempkite pečius bei sulenkite alkūnes, kad jie padėtų šuoliui.
3. Nukriskite šonu nuo dėžės, pakankamai toli nuo jos krašto, kad neužkliudytumėte jo pėda ar kulkšnimi.
4. Vos palietę žemę, iš karto šokite į pradinę padėtį. Kulnai neturėtų liesti žemės.



ŠONINIS JUDĖJIMAS DĖŽE

Tai puikus pratimas šoniniam judėjimui ir judrumui vystyti. Geriausia šiam pliometriniam pratimui naudoti trumpą dėžę (9 colių ar trumpesnę). Ženkite per siaurą – 24 colių pločio – dėžę. Greitis svarbu, tačiau pirmiausia reikia paisyti saugumo. Todėl būkite tikri, kad yra pakankamai vietos tarp jūsų pėdos ir dėžės krašto. Nedarykite šio pratimo pavargę.

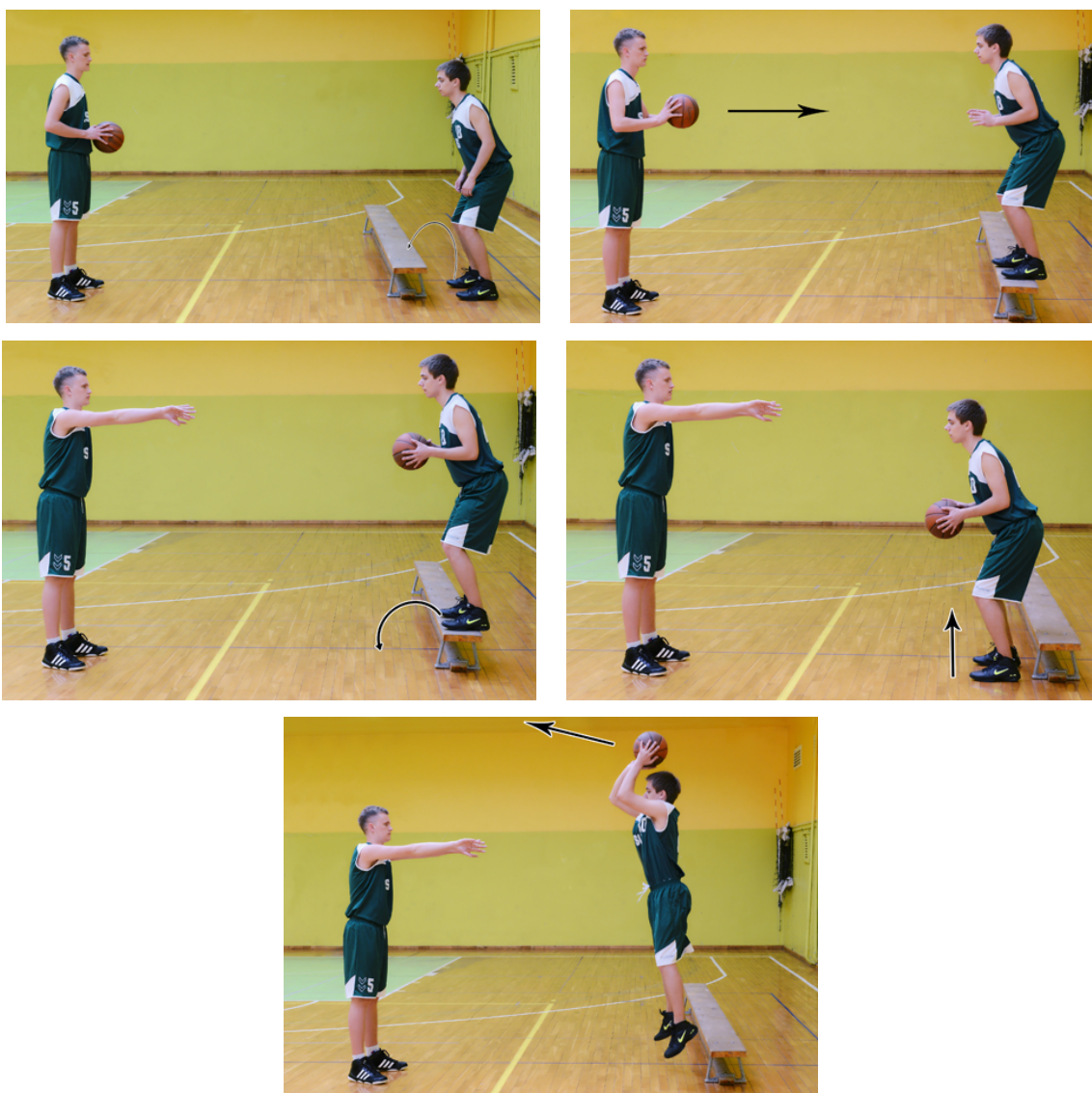
1. Atsistokite šalia dėžės, išorinę pėdą laikydami ant žemės, o kitą pastatę ant dėžės jos viduryje.
2. Nukreipkite žvilgsnį į dėžę.
3. Laikykite rankas gynybinės parengties padėtyje.
4. Kiek pakilkite ant kojos, uždėtos ant dėžės, ir greitai perkelkite savo svorį į kitą pusę, žemai laikydami jūsų traukos jėgos centrą.
5. Peržengus dėžę, pėdos turėtų paliesti savo atramas tuo pačiu metu (viena pėda ant dėžės, o kita ant žemės turėtų nusileisti vienu metu).
6. Iš karto pakartokite priešinga kryptimi.



KRITIMAS NUO DĖŽĖS IR METIMAS PAŠOKUS

Tai puikus pratimas vertikaliam šuoliui vystyti, tuo pat metu tobulinant tokius krepšinio įgūdžius kaip kamuolio gaudymas ir metimas į krepšį. Šis pratimas reikalauja koordinacijos, judrumo, ir jėgos.

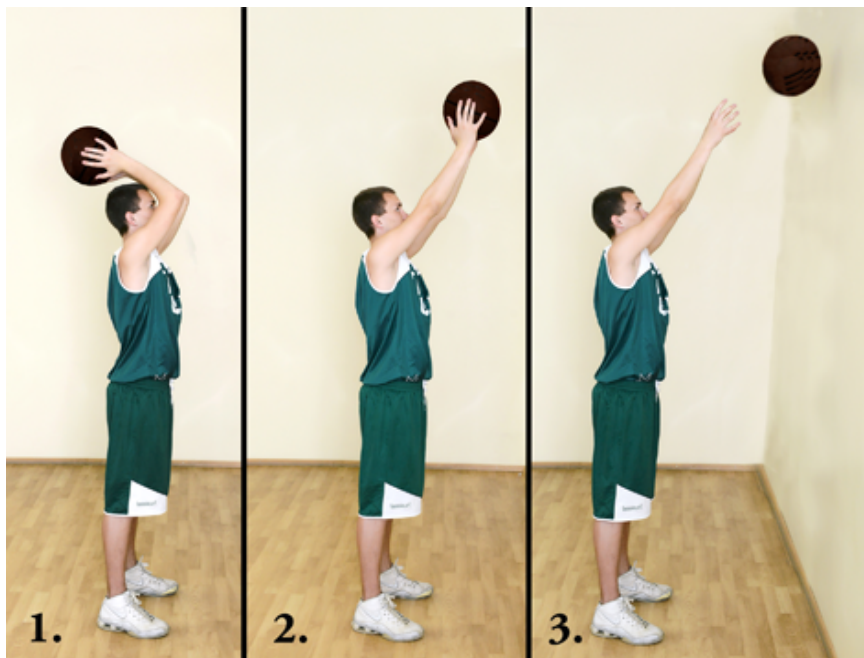
1. Padėkite dėžę metimo į krepšį atstumu.
2. Atsistokite ant grindų už dėžės, veidu į krepšį.
3. Treneris ar partneris su kamuoliu atsistoja tarp dėžės ir krepšio.
4. Užšokite abiem pėdomis ant dėžės ir greitai kriskite ant grindų į kitą pusę.
5. Treneris ar partneris meta kamuolį kažkuriuo metu tarp jūsų pirmo šuolio ir nusileidimo kitoje dėžės pusėje. Pagaukite kamuolį prieš nusileisdami ant žemės.
6. Nusileidę, iš karto pašokite kiek galite aukščiau ir meskite į krepšį.
7. Po metimo, treneris ar partneris sugauna atšokusį kamuolį, kol jūs ruošiatės kitam pakartojimui.



MEDICININIO KAMUOLIO SVIEDIMAS

Šį pratimą galima atlikti sviedžiant kamuolį (1–4 svarų svorio) viena ranka arba abiem (4–12 svarų svorio). Šiame pavyzdyje aprašome sviedimą abiem rankomis. Pratimas vysto viršutinės kūno dalies jėgą.

1. Atsistokite trijų keturių pėdų atstumu nuo kietos sienos, pėdos pečių plotyje.
2. Suimkite guminį medicininį kamuolį iš abiejų pusių. Iškelkite kamuolį virš galvos, alkūnės sulenktos 45–90 laipsnių kampu, nykščiai rodo žemyn.
3. Energingai ištieskite alkūnes, ir kamuolys smarkiai lėks į sieną. Paleisdami kamuolį, taikykite kiek aukščiau savo rankų.
4. Kamuoliui atšokant, visiškai ištieskite rankas jį sugaudami. Kamuolio kinetinė energija sugrąžins jūsų rankas į padėtį, kai alkūnės sulenktos maždaug 45–90 laipsnių kampu.
5. Iš karto pakartokite šį veiksmą. Vienos serijos metu atlikite 15–50 pakartojimų.



MEDICININIO KAMUOLIO SVIEDIMAS PRITŪPUS

Sviedimas pritūpus yra puikus pratimas kojų ir pečių juostos jėgai vystyti. 6–12 svarų svorio medicininis kamuolys geriausiai tinka šiam pratimui, tačiau neskubėkite pereiti prie sunkesnio kamuolio. Teisingai atlikite metimą, įtraukdami blauzdas ir šlaunis. Niekada nenaudokite nugaros raumenų metimo metu. Pratimas skirtas kojų jėgai vystyti, tad leiskite kojų raumenims atlikti didžiausią darbą.

1. Atsistokite tiesiai pusiausvyros padėtyje, pėdos kiek plačiau pečių pločio.
2. Laikykite kamuolį nuleistose tiesiose rankose.
3. Pradėkite greitai atlikdami ketvirtį pritūpimo – sulenkite kulkšnis, kelius ir šlaunis. Rankos išlieka tiesios; nugara turi būti tiesi ir tvirta.
4. Iš karto ištiesinkite kojas, lyg šoktumėte link lubų.
5. Išjudinkite kamuolį kojomis ir tęskite jo judėjimą naudodami viršutinę kūno dalį ir rankas. Paleidę kamuolį, turėtumėte visiškai ištiesti kūną.
6. Svieskite kamuolį taip aukštai, kaip galite. Stenkitės sviesti kamuolį daugiausia kojomis ir pečių juosta. Teisingai atliekant pratimą, metimas sutampa su šuoliu.
7. Leiskite kamuoliui atsokti nuo grindų. Susigrąžinkite jį tolimesniems sviedimams.



LITERATŪRA

1. Balčiūnas M., Garastas V., Stonkus S. (2009) Krepšininkų parengtumas: nustatymas ir įvertinimas. Studijų knyga. LKKA, LKF. Kaunas.
2. Bompa T. O, Haff G.G (2009) Periodization: theory and methodology of training. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, : 411.
3. Bosco C., Komii P., Tihanyi J., Fekete C., Apor P. (1983) Mechanical power test and fiber composition of human leg extensor muscles // Eur. J. Appl. Physiol., 51: 129-135.
4. Brittenham G. (2010) Complete conditioning for basketball. Human Kinetics
5. Halsband U., Lange R. K. (2006) Motor learning in man: a review of functional and clinical studies. Journal of physiology (Paris), , 99, 414-424.
6. Johnson B.I., Nelson J.K. (1986) Practical measurments for evaluation in physical education. Mineapolis, MN: Burgess Publishing..
7. Khamis H., Roche A. (1994) Predicting adult stature without using skeletal age: the Khamis-Roche method. Pediatrics, , (4), 99, 504-507.
8. Krause J. V., Meyer D., Meyer J. (1999) Basketball skills and drills. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics,.
9. Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. (2004) Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics,.
10. Magill R. A. (2004) Motor learning and control: Concepts and applications (7th ed.). New York: McGraw-Hil,.
11. Milanovič D., Heimer S., Jukič I., (2002) Training load programing in sport 7th annual congress of the European college sport science. Proceeding. Athens, , 24-26, 223.
12. Paulauskas R. (2010) Krepšininkų rengimo pagrindai. Mokymo priemonė. VPU. Vilnius.
13. Sporto terminų žodynas. Sudarė S. (2002) Stonkus. 2-asis pat. Ir papild. Leidimas. Kaunas.: 793.
14. Skernevičius J., Milašius K., Raslanas A., Dadelienė R. (2011) Sporto treniruotė. Monografija. VPU. Vilnius.
15. Skurvydas A. (2008) Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija. – Kaunas. LKKA.: 624.
16. Stonkus S. (2003) Krepšinis. Istorija. Teorija. Didaktika. – Kaunas.
17. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics. 2004: 726.
18. Платонов. В. Н. (2004) Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения, Олимпийская литература, Киев.: 707.