



panduan pelatih

mini-basket mini

WABC

bola basket mini

1. membuatnya menyenangkan

1.1	Pembinaan anak usia 5-7	02
1.2	Pembinaan anak usia 8-9	04
1.3	Pembinaan anak usia 10-12	05
1.4	Pembinaan sesuai tingkat keahlian masing-masing pemain	05

2. menggunakan pengajaran "berbasis permainan".

2.1	Pengajaran berpusat pada teknik	06
2.2	Apa yang dimaksud dengan pengajaran "berbasis permainan"?	07
2.3	Cara menggunakan pendekatan berbasis permainan	08

3. Kegiatan menyenangkan untuk perkembangan fisik

3.1	Pergerakan umum dan penguasaan bola	10
3.2	Keseimbangan dan koordinasi	12
3.3	Daya Tahan	15
3.4	Kecepatan	16
3.5	Antisipasi dan pilihan	16

4. Kegiatan menyenangkan untuk perkembangan fisik

4.1	Dribbling	17
4.2	Shooting	21
4.3	Dribbling dan shooting	23
4.4	Passing	25
4.5	Dribbling, passing dan shooting	28
4.6	Menambah pertahanan	30

5. aturan yang diubah

5.1	Kegiatan basket tanpa keranjang	31
5.2	Peraturan yang diubah dalam kompetisi	33
5.3	Permainan Sisi Kecil - 3x3	35
5.4	Permainan Sisi Kecil - 4x4	44

1 membuatnya menyenangkan

1.1 Melatih anak usia 5-7 tahun

Saat melatih kelompok usia ini, baik permainan maupun sesi latihan harus menjadi pengalaman positif dalam olahraga dan pengembangan manusia para pemain.

Kemenangan seharusnya tidak menjadi tujuan mendasar.

Sebaliknya, para pemain harus belajar menjadi olahragawan yang baik, menghormati aturan permainan, wasit dan tim lawan, dan berusaha sebaik mungkin.

Yang terpenting, fokusnya harus pada bersenang-senang!

Untuk membuat kegiatan menjadi menyenangkan, pelatih harus bersenang-senang terlebih dahulu! Anak-anak bersenang-senang ketika:

- Mereka bersama teman-temannya
- Mereka aktif, tidak menghabiskan banyak waktu menonton atau mendengarkan pelatih
- Mereka mempelajari hal-hal baru

Berkenaan dengan pembelajaran, penting agar aktivitas berada pada level yang memungkinkan anak-anak

berpikir bahwa mereka dapat melakukannya, bahwa hal tersebut

"cukup dekat" dengan tingkat keterampilan mereka saat ini

sehingga hal tersebut dapat dicapai. Tidak menghabiskan terlalu banyak waktu untuk suatu aktivitas juga akan membantu untuk membuat para pemain tertarik.

Pelatih harus menghindari terus-menerus mendikte

bagaimana sesuatu harus dilakukan, dan sebaliknya harus menjelaskan apa yang ingin mereka lakukan dan membiarkan anak-anak mengeksplorasi bagaimana melakukannya.

Contohnya adalah menyuruh anak-anak untuk melempar bola ke udara dan menangkapnya di belakang punggung mereka. Sekalipun pelatih tidak dapat melakukannya sendiri, mereka dapat menjelaskannya dan anak-anak akan bersenang-senang saat mencoba melakukannya.

Pendekatan ini juga berlaku untuk mengajarkan keterampilan permainan – misalnya menyuruh pemain untuk melempar bola setinggi mungkin saat menembak.

Poin pengajaran seperti "lock and snap" atau "high elbow" dapat diperkenalkan pada tahap selanjutnya. Meminta pemain untuk melempar bola setinggi mungkin akan mengarahkan mereka secara alami untuk mendorong ke atas dan memiliki titik pelepasan yang tinggi.

Melatih Anak Usia 5-7 Tahun

Pada usia 5-7 tahun, kemampuan sensorik-persepsi anak sebagian besar masih belum sempurna. Gerakan mendasar pola-pola seperti melompat, mengubah arah dan berlari perlu dikembangkan dengan bermain-main dengan tubuh dan seringkali dengan peralatan yang berbeda. Bola basket ukuran 3 atau ukuran 5 lebih disukai dan ring serendah 6'– 8' membuat bola basket lebih mudah diakses.

Semakin banyak tindakan dan gerakan itu semakin dikenalkan motorik anak keterampilan akan meningkat. Permainan harus disajikan dalam bentuk umum, menanyakan pertanyaan seperti "mari kita lihat siapa yang dapat menandai pemain paling banyak?" Permainan tidak harus meniru bola basket dan banyak permainan menyenangkan (yang akan membantu mengembangkan keterampilan seperti mengubah arah) mungkin tidak melibatkan bola basket atau ring.

Latihan harus dilakukan dengan tenang dan santai, dengan mengutamakan keselamatan. Anak-anak harus membuat penemuan mereka sendiri yang "dipandu" daripada "dilatih" secara berulang-ulang atau monoton. Musik banyak membantu dan dapat memfasilitasi pembelajaran.

Meskipun mungkin ada "pemenang" dalam kegiatan-kegiatan tersebut, fokus keseluruhannya tidak boleh pada kemenangan, namun pada bersenang-senang dan mengembangkan keterampilan baru. "Sukses" harus didefinisikan sebagai kemampuan melakukan sesuatu yang tidak dapat Anda lakukan sebelumnya!

Pengajaran analitis tentang dasar-dasar bola basket harus dihindari dengan segala cara pada usia ini, sebaliknya fokusnya harus pada permainan yang melibatkan keterampilan seperti:

- Berlari
- Melompat
- Mengubah Arah
- Melempar dan menangkap dll.

1.2 Melatih Anak Usia 8-9 Tahun

Pada usia ini perlu terus dilatih dan dikembangkan pola motorik dasar (menyempurnakan teknik) agar dapat (secara bertahap) ditransformasikan menjadi kemampuan bola basket yang lebih spesifik.

Pelatihan dan pengembangan kemampuan motorik (terutama kapasitas koordinasi, kapasitas mobilitas sendi, dan kebugaran secara keseluruhan) tetap lebih penting daripada olahraga bola basket secara spesifik. Pada kelompok usia ini, kesenangan harus tetap menjadi fokus utama ketika anak mulai belajar

untuk mempelajari permainan tersebut.

Permainan yang melibatkan menggiring bola, mengoper, menembak, bertahan; dapat diperkenalkan tetapi tanpa "pengeboran" yang ketat.

Sebaliknya kegiatan-kegiatan ini seharusnya

disajikan oleh pelatih dalam bentuk umum yang mungkin berbeda dengan yang ada peraturan bermain bola basket.

Para pemain harus diperkenalkan dengan aturan dasar seperti:

- gerakan yang dapat mereka lakukan dalam ruang dan waktu;
- ruang yang tersedia untuk bermain;
- apa yang harus mereka lakukan ketika melakukan pelanggaran;
- apa yang harus mereka lakukan saat bermain bertahan;
- aturan mainnya.

Ketika seorang anak "siap", peraturan bermain dapat disajikan, yang nantinya dapat ditarik dasar-dasar bola basket:

• "Anda tidak bisa berjalan atau berlari sambil memegang bola; jadi untuk bergerak di lapangan kamu harus menggiring bola".

• "Untuk memenangkan permainan, Anda harus mencetak lebih banyak keranjang daripada lawan Anda; oleh karena itu Anda harus menembak ke dalam keranjang lawan".

• "Anda tidak bisa selalu bermain sendirian melawan semua orang, tetapi memiliki rekan satu tim; Anda harus mengoper bola kepada mereka".

• "Tim lawan tidak boleh mencetak keranjang lebih banyak dari tim Anda, oleh karena itu Anda harus mempertahankan keranjang Anda sendiri".

Latihan harus memberikan setiap pemain banyak kesempatan untuk melatih berbagai keterampilan dan harus ada keseimbangan antara melatih keterampilan dalam situasi yang diperebutkan dan situasi yang tidak diperebutkan. Namun dalam semua situasi,

pasti sangat menyenangkan!

1.3 Melatih Anak Usia 10-12 Tahun

Pada usia ini pelatihan dan pengembangan kemampuan motorik pemain terus dilakukan, dengan lebih menekankan pada dasar-dasar bola basket. Umpan balik sekarang harus lebih bersifat analitis, menyempurnakan keterampilan dasar yang diajarkan sebelumnya.

Hal yang tetap penting pada tahap ini adalah memberikan kesempatan kepada atlet untuk melakukan aktivitas yang dipertandingkan seiring mereka mengembangkan keterampilannya namun kembali ke aktivitas yang tidak dipertandingkan (tapi tetap menyenangkan!).

Namun peran spesialis tidak boleh ditetapkan, gestur dan gerakan belum boleh terlalu teknis, permainan harus dalam bentuk bebas, ide bermain (menyerang dan bertahan) yang disampaikan pelatih harus sederhana di awal.

Tujuan akhirnya adalah mengajak anak-anak bermain 5 lawan 5 dengan cara yang sedikit lebih terorganisir, namun bab berikutnya menguraikan serangkaian variasi aturan yang dapat dimanfaatkan untuk memaksimalkan keterlibatan dan kesenangan para pemain.

Seringkali permainan "sisi kecil" seperti 3 lawan 3 dan 4 lawan 4 lebih baik untuk anak-anak pada usia ini karena memberikan pemain lebih banyak kesempatan untuk terlibat dalam permainan dan lebih banyak ruang untuk bermain.

1.4 Pelatih ke tingkat keterampilan dari masing-masing pemain

Kelompok usia yang disebutkan sebelumnya adalah sebuah pedoman dan sangat mungkin bahwa ketika melatih anak-anak berusia 10-12 tahun mungkin ada pemain yang tidak memiliki pengalaman bermain bola basket dan oleh karena itu berada pada tahap pemain yang jauh lebih muda.

Demikian pula, mungkin ada pemain berusia 8 tahun yang telah bermain bola basket selama 3 atau 4 tahun dan memiliki keterampilan yang lebih maju dibandingkan pemain yang lebih tua.

Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk melakukan evaluasi terhadap keterampilan setiap pemain dan bersiap untuk membuat variasi untuk melibatkan semua pemain dalam aktivitas sesuai tingkat keterampilan dan pengalaman mereka.

Hal ini mungkin mengharuskan pemain yang berbeda untuk berpartisipasi dalam aktivitas dengan cara yang berbeda - misalnya, beberapa pemain mungkin menggunakan tangan pilihannya saat menggiring bola dan pemain lainnya mungkin ditantang untuk menggunakan tangan yang tidak disukainya.

2 menggunakan pengajaran "berbasis permainan".

2.1 Pengajaran Berpusat pada Teknik

Pendekatan tradisional terhadap pembinaan adalah "berpusat pada teknik" dan didasarkan pada analisis keterampilan dan teknik yang diperlukan untuk memainkan suatu permainan dan mengajarkan keterampilan tersebut sampai keterampilan tersebut dilakukan dengan cukup baik untuk dapat memainkan permainan tersebut.

Metode yang berpusat pada teknik mengasumsikan bahwa hanya ada satu cara untuk melakukan suatu keterampilan dan mengajarkan keterampilan yang dipisahkan dari permainan – mengembangkan teknik terlebih dahulu dan kemudian mempraktikkannya dengan memainkan permainan bola basket.

Asumsi bahwa ada satu teknik yang sempurna untuk keterampilan bola basket adalah salah, dimana pemain bola basket terbaik menampilkan serangkaian teknik individu namun tetap berhasil dalam melakukan keterampilan tersebut dalam permainan.

Masalah lain dengan pendekatan pembinaan yang berpusat pada teknik adalah:

- Eksekusi keterampilan yang berulang-ulang, tanpa konteks permainan membosankan dan akan mengurangi motivasi dan kesenangan para pemain (dan khususnya anak-anak);
- "pemikiran dan pemecahan masalah"
Aspek-aspek yang dibutuhkan untuk penampilan permainan yang sukses tidak penting dalam pembelajaran awal karena persyaratan teknis diisolasi dari permainan dalam latihan keterampilan ketika teknik dikembangkan secara "isolasi" (misalnya menembak tanpa pemain bertahan) pemain mungkin mengembangkan kebiasaan yang tidak mungkin terjadi. sukses di bawah tekanan defensif. Oleh karena itu, kehadiran seorang pembela HAM (misalnya) di awal pembelajaran teknik akan memberikan hasil yang lebih baik.

2.2 Apa yang dimaksud dengan pengajaran "berbasis permainan"?

Pendekatan alternatif terhadap pembinaan yang berpusat pada teknik tradisional adalah dengan mengadopsi pendekatan pembinaan "berbasis permainan"¹, yang fokusnya ditempatkan pada aktivitas yang "berpusat pada permainan" dan bukan pada aktivitas yang "berpusat pada teknik".

Strategi utama untuk menggunakan pendekatan berbasis permainan adalah:

- menggunakan aktivitas yang mengajarkan "alam" permainan terlebih dahulu dengan keterampilan permainan ditambahkan dengan kecepatan yang dapat diatur para peserta;
- menanyai pemain untuk merangsang pemikiran mereka tentang "permainan" atau aktivitas – memungkinkan mereka menemukan bagaimana dan kapan harus mengeksekusi keterampilan dalam konteks permainan.

Pendekatan mempertanyakan pemain bisa menjadi tantangan tersendiri bagi pelatih yang cepat "menggantikan" penilaian mereka sendiri dan sekadar memberi tahu pemain kesalahan apa yang telah mereka lakukan. Pelatih yang bertahan dengan gaya mengajar seperti ini akan dihargai dengan pemain yang lebih mampu "membaca" permainan dan merefleksikan kinerja mereka sendiri.

Beberapa manfaat bagi pemain ketika pelatih mengadopsi pendekatan berbasis permainan adalah:

- Mendorong partisipasi maksimal dan pembelajaran "jangka panjang".
- Pemain menjadi terampil dalam memiliki pemahaman yang lebih luas tentang permainan dibandingkan sekadar terampil dalam permainan
- Berbagai tingkat kemampuan pemain dilayani melalui aktivitas yang bervariasi dalam kompleksitas dengan kecepatan yang ditentukan oleh para pemain
- Mendorong pemahaman para pemain tentang perlunya peraturan

¹ Juga dikenal sebagai "Game Sense" atau Permainan Mengajar untuk Pemahaman"

2.3 bagaimana menggunakan pendekatan berbasis permainan

Pertama, pelatih harus mengajak pemain berpartisipasi dalam suatu kegiatan secepat mungkin. Tetapkan aturan dasar dan biarkan mereka bermain!

Setelah pemain aktif dalam suatu aktivitas selama 4-5 menit, pelatih mengajukan pertanyaan untuk memandu persyaratan konseptual, strategis, dan taktis permainan. Pelatih kemudian membuat modifikasi apa pun yang mereka inginkan pada aktivitas tersebut.

Pendekatan ini juga memungkinkan pelatih untuk mengidentifikasi area di mana para pemain mungkin salah memahami aktivitas atau "peraturan" yang penting untuk "kesuksesan" dalam aktivitas tersebut.

Yang penting, pelatih dapat menghentikan seluruh kegiatan untuk mengajukan pertanyaan kepada kelompok atau dapat mengambil seorang pemain dari kegiatan tersebut untuk bekerja bersama mereka secara khusus. Ini juga merupakan kesempatan untuk bekerja dengan pemain pada eksekusi keterampilan seperlunya.

Melalui pendekatan ini, ketika pemain mengembangkan keterampilan, mereka melakukannya dalam konteks permainan, yang meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan keterampilan di bawah tekanan "mirip permainan".

Contoh cara mengenalkan bola basket dengan pendekatan berbasis permainan:

Aktivitas - Permainan Melewati

- Dua tim (dengan nomor yang sama pemain) masing-masing memiliki satu bola.
- Pemain harus berdiri dalam area lapangan tertentu (misalnya dalam garis 3 titik, setengah lapangan, dll.) – semakin banyak pemain, semakin besar ruang yang diperlukan
- Pemain tidak bisa mengoper ke orang tersebut yang diteruskan kepada mereka
- Tim menghitung setiap operan untuk melihat tim mana yang lebih dulu mencapai target yang ditetapkan (misalnya 20 operan)
- Jika bola menyentuh tanah, tim kehilangan satu poin

Setelah 3 atau 4 menit, pelatih menghentikan kegiatan untuk menanyakan:

- Apa yang harus Anda lakukan dengan tubuh Anda untuk menangkap bola (kemungkinan jawaban – angkat tangan, terus awasi bola, biarkan bola sampai ke tangan Anda)
- Bagaimana Anda memastikan bahwa Anda lulus mencapai orang tersebut dan tidak menyentuh tanah (kemungkinan jawaban – jangan mencoba mengoper terlalu jauh, melangkah ke depan saat mengoper, mengoper dari dada bukan di atas kepala)

Pelatih kemudian mengubah aturan kegiatan untuk:

- Pemain sekarang harus bergerak dan menangkap bola
- Pemain harus berhenti ketika menangkap bola

Setelah beberapa waktu bermain, pelatih mengajukan pertanyaan lain (dan selama pertanyaan ini adalah kapan pelatih dapat memberikan beberapa instruksi teknis):

- Apa yang perlu Anda perhatikan agar umpan berhasil (kemungkinan jawaban –posisi semua pemain di lapangan)
- Di mana Anda melempar bola (kemungkinan jawaban – di depan rekan satu tim)
- Apa yang Anda perlukan untuk mendapatkan bola (kemungkinan jawaban – bergerak ke arah bola, angkat tangan, panggil bola)

Pelatih kemudian bisa melangkah lebih jauh variasi aktivitas:

- Hanya satu bola dan tim yang tidak memiliki bola mencoba untuk mencegat operan (mereka tidak dapat mengambil bola dari tangan pemain)
- Jika bola menyentuh lantai, atau dicegat, tim lawan segera melakukan operan untuk berusaha mencapai sasaran

Di akhir kegiatan, pelatih mengajukan pertanyaan lebih lanjut:

- Apa yang dapat Anda lakukan untuk menghindari seseorang yang memberikan tekanan pada pemain yang menguasai bola (kemungkinan jawaban – melakukan pivot, mengoper palsu, bergerak ke arah rekan satu tim atau bahkan di belakangnya)
- Apa posisi terbaik untuk dicoba dan dilakukan mencegat umpan (kemungkinan jawaban – jarak dari lawan, berada di antara mereka dan bola)

Keuntungan lain dari pendekatan berbasis permainan adalah bahwa keterampilan tidak dipelajari secara terpisah atau dalam konteks "tertutup" tetapi dipelajari dalam kondisi seperti permainan.

3 kegiatan menyenangkan untuk perkembangan fisik

3.1 Gerakan Umum dan penguasaan bola

Penting untuk membantu anak mengenal tubuhnya dan gerakan-gerakan yang dapat mereka lakukan dengan setiap bagian tubuhnya (berdiri diam, bergerak, dengan atau tanpa bola).

Perkembangan dari Pola “Gerakan Tubuh”.

Pemain akan menikmati mempelajari gerakan-gerakan yang belum mereka kenal. Kegiatan seperti ini sering kali paling baik dilakukan pada awalnya dengan bola ukuran 3 atau bahkan bola tenis.

Contoh kegiatan tercantum di bawah ini.

Anda tidak akan melakukan semua aktivitas dalam satu sesi,

namun Anda dapat menggunakan aktivitas yang dipilih untuk waktu singkat setiap pelatihan.

Beberapa aktivitas memang sulit, namun jika Anda menetapkan “tantangan” untuk melihat siapa yang dapat melakukannya, Anda mungkin akan terkejut melihat betapa banyak yang mampu melakukannya.

Namun, tidak boleh ada aktivitas yang berlangsung terlalu lama, karena pemain yang mengalami kesulitan mungkin akan merasa kecewa dan pemain yang mampu melakukannya akan cepat menjadi “bosan”.

Gerakan Umum dan Kontrol Bola

1. Semua jenis jalan (dengan tumit, jinjit, di bagian dalam dan luar kaki).
2. Berjalan maju atau berlari ke depan, berjalan mundur dan menyamping, memegang bola tinggi, rendah, belakang bagian belakang.

3. Lari sambil mengangkat tumit hingga mengenai pantat mereka, atau agar mereka memukul bola sambil memegangnya di belakang punggung.

4. Lari sambil mengangkat lutut tinggi-tinggi sambil memegang bola di depan. Pemain boleh memukul bola dengan lututnya (dan jika sikunya tetap tertekuk, maka lututnya harus diangkat lebih tinggi!).

5. Sambil berjalan atau berlari, lewati bola di sekitar kepala, batang tubuh, anggota tubuh bagian bawah, atau mengelilingkannya di lantai atau melemparkannya dari satu tangan ke tangan lainnya. Mendorong para pemain untuk terus “melihat ke atas” agar bisa melihat pelatih. Hal ini sering kali berarti menekuk lutut agar menjadi rendah, bukan menekuk pinggang.

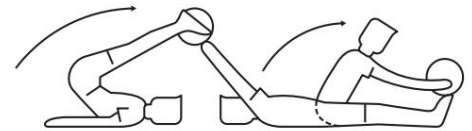
6. Berjalan atau berlari di tengah lapangan memegang bola saat musik diputar. Saat musik berhenti, setiap anak harus berhenti. Kemudian mulai musiknya lagi.

7. Sama seperti aktivitas #6, namun menggiring bola dengan bebas di lapangan. Pemain boleh menggiring bola dengan satu atau dua tangan (pemain dengan keterampilan yang lebih baik sebaiknya didorong untuk menggiring bola hanya dengan satu tangan), dan boleh menghentikan dribel dan memulai lagi.

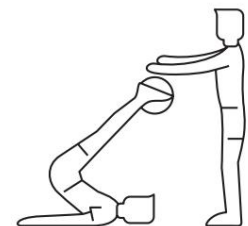
8. Berjalan sambil memegang bola dengan tangan, gulung tanpa melepaskannya ke sekeliling tubuh, remas, dan lemparkan ke udara dan menangkap.

9. Berjalan sambil memegang bola di antara mata kaki.
10. Lompat sambil memegang bola di antara mata kaki.
11. Merangkak: membawa bola di antara mata kaki, di bawah perut, menggulingkan bola.
12. Duduk, angkat kaki dan oper bola di bawah lutut dari satu tangan ke tangan lainnya.
13. Berbaring di tanah, operkan bola di bawah lutut dari satu tangan ke tangan lainnya.
14. Berbaring telentang, pegang bola di antara pergelangan kaki: angkat bola hingga menyentuh tanah di belakang kepala dan kembalikan.
15. Berbaring tengkurap, memantul dengan tangan kanan dan kiri.
16. Remas bola dengan dua tangan selama kurang lebih 5 detik.
17. Berdiri, kaki terbuka, pegang bola tinggi-tinggi: tekuk pinggang dan sentuh kaki kanan dan kiri dengan bola.
18. Berbaring telentang, bola di atas mata kaki, angkat kaki dan gulingkan bola ke arah dada.
19. Mulailah dengan bola di tanah: coba "angkat" dengan mengetuknya dengan satu tangan.
20. Menggiring bola dengan kaki, lutut, dan kepala.
21. Angkat bola tinggi-tinggi, biarkan jatuh dan memantul di tanah, sentuh dengan kepala, bahu, lutut, dan kaki.
22. Pegang bola dengan kedua tangan: mengubah posisi tangan dengan cepat.
23. Gulung bola di sekitar kaki sambil bergerak pengadilan.
24. Dorong bola ke depan dengan kepala.
25. Letakkan satu tangan di tanah dan gunakan tangan lainnya untuk menggiring bola dan bergerak.

26. Pantulkan bola ke tanah dengan kepalan tangan, sisi tangan, punggung tangan, telapak tangan dan telapak tangan serta jari-jari tangan (berdiri diam dan bergerak). Kemudian gunakan dua kepalan tangan, dua sisi, dua punggung tangan. Pelatih mungkin bertanya kepada pemain setelah aktivitas ini teknik mana yang memberi mereka kendali lebih besar - sebagian besar akan mengidentifikasi dengan menggunakan telapak tangan dan jari tangan mereka, yang merupakan teknik menggiring bola yang bagus!
27. Duduk berpasangan, saling membelakangi. Saling mengoper bola dengan memutar tubuh bagian atas.
28. Berpasangan berbaring telentang: "A" memegang bola di antara pergelangan kaki, angkat kaki dan oper ke "B" yang menerima dengan tangan, ulangi. Maju ke penerimaan "B" dengan kaki mereka.



29. Berpasangan: "A" dengan bola di antara pergelangan kaki mengangkat kaki dan mengoper bola ke "B" siapa yang berdiri; ulangi dan kemudian ubah posisi.



3.2 Keseimbangan dan Koordinasi

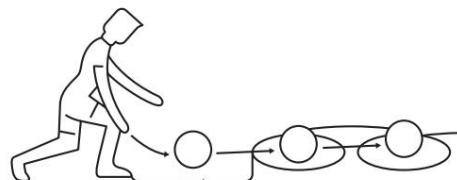
Orientasi Tubuh di Ruang dan Lateralitas

Kegiatan berikut dapat dilakukan secara berkelompok, dengan masing-masing pemain memegang bola atau bekerja berpasangan.

1. Permainan-latihan menjelajahi lapangan basket (garis samping, garis akhir, lingkaran), berjalan, berlari, melompat, menggiring bola sepanjang garis. Hal ini dapat berlanjut ke permainan "Pac Man", di mana beberapa pemain ditetapkan sebagai pemberi tag dan mencoba menandai pemain lain – semua pemain hanya dapat berlari sepanjang garis di lapangan.
2. Berdiri di dalam lapangan dan lempar bola menuju garis samping dan mencoba menangkapnya sebelum keluar lapangan; sama menuju garis akhir.
3. Berjalan di lapangan dengan satu mata tertutup dan satu lagi terbuka, (lalu lanjutkan dengan kedua mata tertutup), menggiring bola dan kemudian melanjutkan dengan melompat dan menggiring bola.
4. Menggiring bola mengikuti garis lapangan, lingkaran, dan lajur.
5. Berjalan di lapangan mengoper bola di bawah kaki.
6. Menggiring bola sambil berdiri diam dengan tangan yang diutamakan, berjalan, berlari.
7. Menggiring bola sambil berdiri diam dan melompat dengan kaki rapat, melompat dengan satu kaki, dengan kaki terbuka, kaki bersilang.
8. Berdiri diam menggiring bola, dengan satu tangan dan melompat dengan kaki yang sesuai.
9. Menggiring bola ke dinding dengan satu tangan dan kemudian melanjutkan menggiring bola dengan dua tangan.
10. Menggiring bola tinggi, sangat tinggi, rendah, sangat rendah.
11. Menggiring bola sambil duduk dengan satu jari, dua, tiga, empat, lima jari.
12. Lempar bola sangat tinggi dan tangkap dengan tangan yang sama, dengan tangan yang berlawanan, dengan dua tangan (berdiri, berlutut, duduk, berbaring dengan punggung di tanah).
13. Menggiring bola dan melompat dalam garis lurus.

Persepsi Spasial-Temporal

1. Pemain bergerak mengelilingi lapangan menghindari benda-benda (seperti kerucut, botol minuman, tas) yang bersebaran di lapangan. Awalnya pemain mengelilingi bola dengan satu tangan (pastikan mereka menggunakan kedua tangan kiri dan kanan). Bisa juga meminta mereka menggunakan dua tangan, kaki, dan (akhirnya) menggiring bola.
2. Berjalan, lempar bola ke depan dan segera ambil setelah menyentuh tanah.
3. Berjalan, lempar bola ke belakang dan segera ambil kembali; mengulang.
4. Melempar bola sangat tinggi dan menangkapnya setelah bertepuk tangan beberapa kali di depan badan. Kemudian bertepuk tangan di belakang punggung lalu di depan dan belakang atau bahkan di bawah kaki mereka. Kemudian, alih-alih bertepuk tangan, mintalah para pemain menyentuh tanah dengan satu atau kedua tangan atau berputar membentuk lingkaran.
5. Lempar bola ke dinding dan tangkap.
6. Lempar bola ke dinding, tepuk tangan di depan dan menangkap tanpa menjatuhkan: ulangi bertepuk tangan di belakang punggung, menyentuh tanah, berbalik.
7. Berpasangan berpegangan tangan dan menggiring bola, dengan satu pemain menyentuh bola lalu pemain lainnya. Mulailah dengan pemain berdiri di tempat dan maju ke arah mereka bergerak.
8. Gulung bola, lari dan tangkap sebelumnya itu mencapai batas yang ditentukan.
9. Gulung bola dan putar.



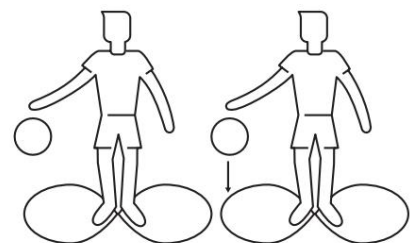
10. Lempar bola tinggi-tinggi dan tepuk tangan setiap kali menyentuh tanah. Kemudian, lompat dengan kaki rapat setiap kali menyentuh tanah lalu coba lompat dengan satu kaki.
11. Lempar bola setinggi-tingginya dan sejauh mungkin.
12. Menggiring bola, "mengalahkan" ritme.
Mintalah pelatih untuk bertepuk tangan sesuai ritme dan kemudian mintalah pemain "menggiring bola" (ini juga dapat dilakukan secara berpasangan). Pertama-tama, mintalah mereka menggiring bola sesuai ritme sambil berdiri diam dan lanjutkan dengan bergerak.
13. Kembali ke dinding, lempar bola menempel ke dinding, berbalik dan menangkap bola.
14. Berjalan sambil memegang bola di belakang kepala, biarkan jatuh dan tangkap sebelum menyentuh lantai.
15. Putar bola dengan satu jari.
16. Berjalan mengoper bola dengan satu tangan ke yang lain.
17. Kaki terpisah, pantulkan bola ke lantai di antara kedua kaki, putar dan ambil bola.
18. Berdiri dengan kaki terbuka, bola dipegang di antara kedua kaki dengan satu tangan di depan dan satu lagi di belakang: cepat berlalu tangan ke tangan.

Keseimbangan

1. Menggiring bola melompat dengan satu kaki (di tempat dan bergerak).
2. Berdiri diam, pegang bola, kaki terpisah:
melompat, berbalik sepenuhnya dan mendarat di posisi yang sama (dalam satu arah dan kemudian yang lain).
3. Menggiring bola dengan mata tertutup.
4. Lompat dan turun dari bangku tanpa kehilangan keseimbangan.
5. Berlari mengelilingi lapangan dan segera berhenti saat ada isyarat. Kemajuan dalam menggiring bola
6. Berlari keliling lapangan, berhenti saat ada isyarat, melompat tinggi dan berbalik, lalu mulai untuk berlari lagi.
7. Menggiring bola di lapangan, atas isyarat pelatih berguling di tanah, berdiri, pegang bola dan mulai menggiring bola lagi.
8. Menggiring bola di lapangan dan saat isyarat berhenti, berdiri dengan satu kaki.

Koordinasi

1. Gulung bola dan coba mengenai sasaran (mis bola lain yang bergerak, lingkaran, pentungan, angka-angka yang tergambar di dinding, di dalam kotak palang dinding, dsb.).
2. Berlari, dengan satu tangan ke depan dan satu tangan ke depan lainnya dipegang di atas kepala.
3. Lemparkan bola dan cobalah untuk melewatinya lingkaran yang dipegang oleh rekan setimnya.
4. Berpasangan (masing-masing satu bola): coba sentuh punggung, lutut, bola (orang yang berhasil menyentuh lawannya paling banyak dalam jangka waktu tertentu menang).
5. Menggiring bola dengan dua bola secara bergantian. Mulai diam dan lanjutkan ke berlari.
6. Berjalan mundur, menggiring bola dengan dua bola dan terus berlari. Saat melakukan aktivitas, dorong pemain untuk mendekatkan dagunya sehingga mereka dapat melihat ke belakang dan menghindari rintangan apa pun. Sebagai alternatif, tempatkan mereka berpasangan dengan pasangannya berjalan ke depan dan bertanggung jawab untuk memastikan pasangannya tidak menemui hambatan apa pun.
7. Menggiring bola secara berpasangan dengan dua bola dan di bola pertukaran sinyal pelatih.
Awalnya bertukar bola dengan menyerahkan mereka ke pemain lain. Kemajuan ke pemain lain hanya mengambil alih dribblingnya.
8. Secara berpasangan kedua pemain menggiring bola dua bola. Atas aba-aba pelatih, mereka menggiring bola rekan setimnya! Kemajuan ke satu pemain menggiring bola 4 bola (menggiring bola dua kali, lalu menggiring bola lainnya dua kali).
9. Menggiring bola angka "8" dengan kaki terbuka.
10. Menggiring bola angka "8" secara berpasangan.



11. Secara berpasangan, "A" menggiring bola menuju "B" (siapa yang berdiri dengan kaki terbuka dan merentangkan tangan) "A" mengoper di bawah "B", berbalik, kembali ke posisi awal, berhenti, memutar dan mengoper bola ke "B" yang kemudian mengulangi latihan permainan yang sama.

12. Berdiri, bola dipegang di depan dengan tangan lurus: biarkan jatuh, tepuk tangan di belakang punggung dan ambil bola. Kemajuan dalam memegang bola di belakang punggung: bertepuk tangan dan meraih bola lagi. Kemudian ulangi dengan bola dipegang di depan lutut.

13. Menggiring bola secara bersamaan dengan tiga bola.

14. Berpasangan (masing-masing satu bola) "A" menggiring bola ke depan dan "B" menggiring bola ke belakang; pada perubahan sinyal pelatih. Pelatih terkadang harus menggunakan verbal sinyal dan di lain waktu menggunakan sinyal visual, yang mendorong para pemain untuk tetap "tegak kepala". Lanjutkan ke "A" memilih arah mana saja (termasuk ke samping) dan "B" melakukan sebaliknya

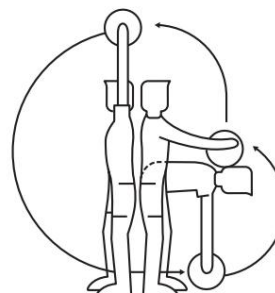
15. Secara berpasangan, masing-masing satu bola: umpan pantulan "A" ke "B" dan "B" melemparkan umpan dada dengan dua tangan kembali ke "A".

16. Berpasangan, "A" berdiri dengan bola dan "B" duduk tanpa bola. "A" berpindah ke "B" dan duduk, "B" berpindah ke "A" dan berdiri.

17. Secara berpasangan, pemain melempar dengan dua tangan operan dada, operan pantulan, operan samping, operan pantulan samping dan operan overhead dua tangan bolak-balik.

18. Secara berpasangan, letakkan koin (atau batu kecil) di lapangan antar mitra. Mitra melemparkan umpan pantulan ke satu sama lain, mencoba mengetuknya koin terhadap pasangannya.

19. Berpasangan, berdiri saling membelakangi: mengoper bola di atas kepala dan di bawah kaki.



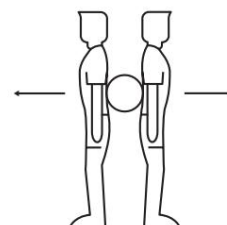
20. Secara berpasangan saling berhadapan, "A" mengelilingkan bola ke "B" dan "B" mengoper bola kedua secara bersamaan dengan kaki.

21. Berpasangan, duduk saling berhadapan, masing-masing satu bola: bertukar bola dengan mengelilingi, memantul, dan melempar.

22. Bidik dan lempar bola ke sasaran.

23. Berpasangan: "A" melakukan gerakan menggiring bola dan "B" meniru

24. Bola berpasangan antar punggung sambil berdiri: berjalan maju, mundur, menyamping, berusaha untuk tidak menjatuhkan bola. Kemajuan dalam melakukan aktivitas yang sama dengan bola dipegang di antara dahi.



25. Berpasangan: "A" mengoper bola ke "B" dan "B" sebelum menerimanya harus bertepuk tangan.

26. Berpasangan: "A" melempar bola tinggi-tinggi udara dan "B" melempar bolanya sendiri untuk mencoba memukulnya.

3.3 Ketahanan

Ketahanan

1. Lomba menggiring bola 15-20 meter.
2. Lomba lari slalom (bergerak masuk dan keluar dari kerucut) sambil menggiring bola.
3. Balapan estafet dan lari dribel.
4. Kompetisi lompat, menjaga ritme.
5. Kompetisi menembak berjangka waktu: melihat berapa banyak tembakan yang dapat dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Cincin yang lebih rendah mungkin diperlukan untuk digunakan pada atlet muda, atau "tujuan" mungkin termasuk mengenai ring atau mengenai net.
6. Pengoperan berjangka waktu (2, 3, 4, 5 pemain masuk tim): melihat berapa banyak operan yang dapat dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Awalnya lakukan tanpa pertahanan lalu tambahkan a tim defensif. Tekankan pemain berhenti saat menangkap bola.
7. Sirkuit sederhana berjangka waktu berjalan berkeliling pengadilan. Kemajuan dalam melakukan berbagai gerakan menggiring bola, perubahan arah, dll. sebagai bagian dari sirkuit.

Kekuatan Cepat

1. Menggiring bola dan melompat secara bersamaan.
2. Balapan estafet berpasangan: "gerobak dorong" (pegang pada paha pasangan saat mereka "berjalan" dengan tangan).
3. Lompat ke dalam dan ke luar lingkaran.
4. Lompat tinggi, lompat jauh, lompat mundur, lompat rendah.
5. Melempar bola ke depan, ke belakang, menyamping, duduk, berlutut, berbaring telentang, berbaring tengkurap.

3.4 Kecepatan

Kecepatan

1. Menggiring bola berlari di lapangan dan mengubah kecepatan sesuai isyarat pelatih (peluit, suara atau visual) atau minta mereka mengikuti garis lapangan.
2. Menggiring bola dimulai dari berbagai posisi (berdiri, duduk, berlutut, berbaring telentang, tengkurap, dll).
3. Berpasangan (masing-masing satu bola), menggiring bola dan mencoba menyentuh bola, lutut, punggung pasangannya; lepaskan tali sepatunya, dll., sambil menggiring bola!

Mobilitas Bersama

1. Rotasi, memutar badan, ekstensi tungkai bawah, ekstensi tungkai atas, memegang bola di tangan.
2. Sirkuit yang sangat mudah: lewat di bawah bangku, di dalam jeruji dinding, di bawah tangga melengkung di lantai, terbalik.

Spasial-Temporal dan Diferensiasi Dinamis

1. Berjalan dan berlari cepat, pelan, lompat pelan atau cepat. Kemajuan termasuk menggiring bola.
2. Menggiring bola dengan lambat, cepat, memantulkan bola tinggi, rendah, dan sangat tinggi, sangat rendah.
3. Menggiring bola dua bola secara bergantian (berdiri diam dan bergerak).
4. Lari menggiring bola, berpindah tangan, arah, kecepatan, berjalan mundur (atas isyarat pelatih).
5. Menggiring bola dengan kecepatan berbeda.
6. Secara berpasangan, tirulah kecepatan pasangannya menggiring bola.
7. Pelatih menabuh ritme dan anak-anak coba tiru dengan tangan, kaki, dengan bola.

3.5 Antisipasi dan Pilihan

Antisipasi dan Pilihan

1. Passing berpasangan dengan pemain bertahan di dalam tengah. Maju ke kelompok tiga dan lima (dengan satu, dua pembela).
2. Permainan 1 lawan 1 di semua posisi lapangan.

3. Permainan dengan jumlah pemain tidak merata pada masing-masing tim. Permainan dapat mencakup "menjaga jarak" (tim mencoba melakukan sejumlah umpan tertentu) atau mencetak gol dengan mengoper bola ke alur pasak.

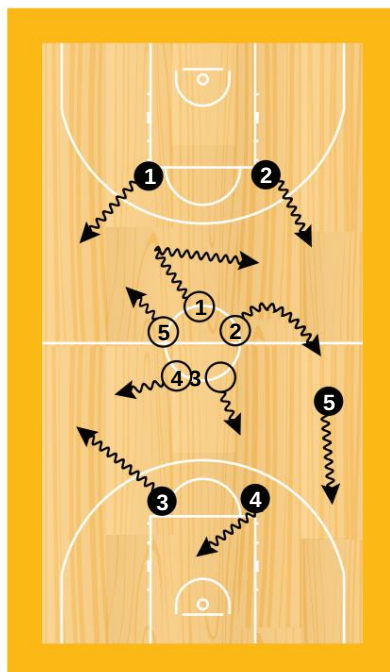
4 kegiatan menyenangkan untuk mengajarkan keterampilan bola basket

4.1 menggiring bola

- Menggiring bola di tengah lapangan
menanggapi arah yang berbeda dari pelatih (misalnya mengubah kecepatan, arah, berjalan mundur, berpindah tangan, dll).
- "Dribble Tag" – 3 atau 4 pemain ditunjuk sebagai pemberi tag. Mereka harus menggiring bola di sekitar lapangan, mengejar pemain lain dan mencoba "menandai" mereka.
Lanjutkan selama jangka waktu tertentu
menentukan berapa banyak tanda yang mereka dapatkan atau ada pemain yang diberi tanda berdiri diam dan mereka hanya dapat bergerak lagi jika ada pemain lain yang berlari di antara kedua kaki mereka.
Lanjutkan ke semua pemain yang menggiring bola!
- "Tag Dribble – Garis" – sama seperti tag menggiring bola, namun pemain hanya dapat berlari pada garis yang ditandai di lapangan.
Ini bekerja paling baik jika ada beberapa olahraga yang berbeda ditandai di lapangan.
- "Gang Dribble" – mirip dengan Dribble Tag, namun ketika seorang pemain diberi tag, mereka ikut mencoba menandai pemain lain.
- Menggiring bola dengan dua bola, di tempat dan lalu bergerak.
- "Permainan Patung": Setiap pemain memiliki bola dan mereka menggiring bola di tengah lapangan dan atas isyarat pelatih harus berhenti (yang tidak berhenti kehilangan satu poin). Pelatih dapat menentukan apakah pemain menggunakan jump stop (satu hitungan) atau stride stop (dua hitungan).
Pemain yang menggunakan pemberhentian yang salah juga kehilangan satu poin.
- "Garis menggiring bola". Pemain menggiring bola mengikuti garis lapangan, dan ketika bertemu dengan anak lain mereka harus berpindah tangan, mundur, mengubah arah.
- "Permainan Jack-Hammer". Seorang pemain ditunjuk sebagai pemimpin dan menggiring bola meniru jack-hammer (menggiring bola tinggi, rendah, perlahan, cepat). Pemain lain menyalin.
- "Permainan Mobil". Setiap pemain memiliki bola dan memulai di alur pasak atau lingkaran tengah. Saat pelatih meneriakkan instruksi, para pemain menggiring bola:
 - "Nyalakan mesin Anda" – menggiring bola sambil berdiri;
 - "Gigi 1" – berjalan dan menggiring bola
 - "Gigi 2" – jogging dan menggiring bola
 - "Top Gear" – berlari dan menggiring bola
 - "Reverse" – menggiring bola ke belakang
 - "Lampu Merah" – berhenti dan terus menggiring bola
 - "Lampu Hijau" – mulai bergerak dan menggiring bola
 - "Kanan" / "Kiri" – mengubah arah (dan berpindah tangan)
 Saya. "Pit Stop" – berlari menggiring bola ke lokasi awal.
- "Permainan Ekor". Setiap anak memiliki pita yang diselipkan di bagian belakang celana pendeknya, dengan "ekor" yang cukup sehingga bisa ditangkap oleh orang lain.
Setiap anak mempunyai bola dan menggiring bola ke dalam area yang ditentukan (semakin sedikit pemainnya, semakin kecil areanya). Pemain yang satu tidak mempunyai ekor dan dalam jangka waktu tertentu berusaha merebut ekor pemain lainnya. Pemain yang berhasil meraih ekor terbanyak adalah pemenangnya.

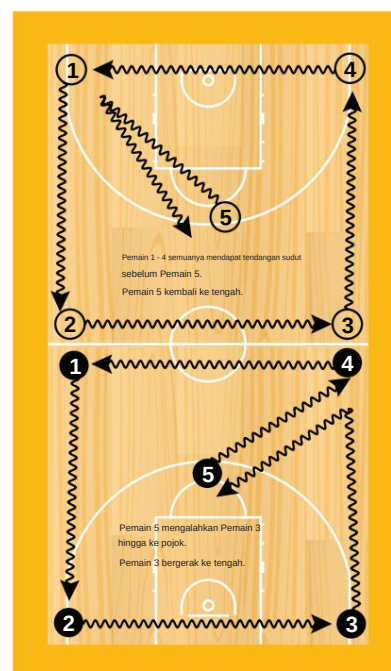
11. Menggiring bola bebas di seluruh lapangan dan atas isyarat pelatih, para pemain harus berhenti dan berbalik ke arah keranjang, garis samping atau garis dasar (tergantung pada instruksi pelatih). Pelatih juga dapat menunjukkan pada kaki mana pemain harus melakukan pivot dan apakah mereka harus melakukan pivot ke depan atau ke belakang.

12. "Permainan Anjing dan Kelinci". Pemain adalah dalam dua tim dan masing-masing memiliki bola. Satu tim adalah "anjing" dan mereka mulai dari lingkaran tengah. Tim lain ("kelinci") dapat memulai dari mana saja di pengadilan. Ketika pelatih menyuruh pergi, anjing-anjing itu menggiring bola dan harus mencoba menyentuh kelinci. Mereka yang ditandai harus berhenti dan duduk. Pemain yang berhasil menyentuh kelinci paling banyak dalam jangka waktu tertentu adalah pemenangnya.



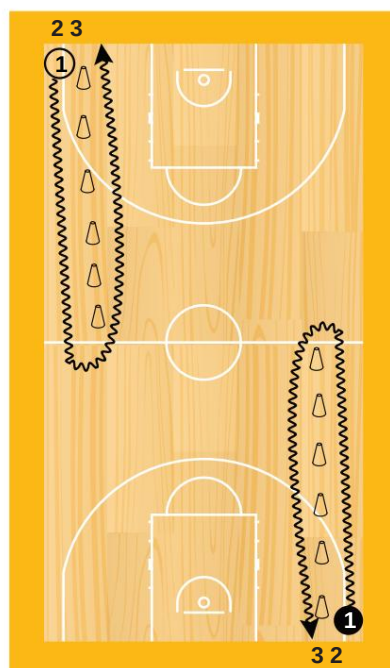
13. "Permainan Empat Sudut". 4 Pemain berdiri di sudut setengah lapangan sambil memegang bola. Satu pemain berada di tengah. Ketika pelatih mengatakan "pergi", para pemain di tikungan harus berlari menggiring bola ke tikungan berikutnya (pelatih menentukan apakah mereka bergerak searah jarum jam atau berlawanan arah jarum jam).

Pemain yang berada di tengah mencoba mencapai salah satu sudut, sebelum pemain lainnya melakukannya. Jika berhasil, mereka kini menempati sudut dan pemain lain bergerak ke tengah. Permainan ini juga bisa dilakukan dengan berlari menggiring bola.



14. "Permainan Nelayan". Satu pemain berdiri di setengah lapangan ("nelayan") dan pemain lain ("ikan") berdiri di garis dasar. Ketika pelatih mengatakan "pergi", "ikan" harus menggiring bola dan mencoba mencapai ujung lapangan yang lain (di luar garis akhir), tanpa dikecoh oleh nelayan. Siapapun yang ditandai akan menjadi nelayan.
15. Sebagai alternatif kegiatan 13, Pemain di tengah mencoba "menandai" salah satu pemain lain sebelum mereka mencapai sudut. Pemain yang diberi tag, berhenti dan berdiri di tempatnya, menunggu "pemain sudut" lain menyentuh mereka dan kemudian mereka berdua bisa menggiring bola ke sudut. Setidaknya ini paling berhasil 9 pemain.
16. "Permainan Serigala dan Domba". Setiap pemain memiliki bola. Satu pemain "Serigala" dimulai dari lingkaran tengah. Pemain "domba" lainnya memulai di alur pasak. Saat pelatih berkata "Serigala tidak ada di sini", "domba" dapat bergerak bebas menggiring bola ke mana pun di lapangan (mereka tidak dapat tetap berada di alur pasak) "Serigala" juga bisa bergerak, tapi tidak bisa menyentuh domba. Saat pelatih mengatakan "Ini dia serigala", serigala dapat menyentuh "domba" mana pun yang berada di luar alur pasak. Domba yang disentuh di luar lingkaran akan menjadi serigala dan permainan berlanjut. Alternatifnya, anak yang "It" harus berusaha menyentuh anak sebanyak mungkin dalam jangka waktu tertentu (misalnya 1 menit).
17. "1-2-3 Berhenti". Setiap pemain memiliki bola. Satu pemain berdiri di setengah lapangan dan yang lain berdiri di belakang garis dasar. Pemain di setengah lapangan menghadap ke arah pemain lain dan berseru "1-2-3 Stop". Saat mereka menyebut "1", pemain mulai menggiring bola hingga setengah jalan. Ketika mereka memanggil "Berhenti", pemain yang berada di tengah jalan berbalik dan siapa pun yang mereka lihat masih bergerak harus kembali ke garis dasar. Yang pertama mencapai setengah lapangan tanpa terlihat oleh anak yang berada di tengah lapangan adalah pemenangnya. Pemain di tengah secepat yang mereka mau, asalkan mereka mengucapkan setiap angka dengan lantang.
18. "Permainan Sinyal". Pemain masing-masing memiliki bola dan berdiri berbaris menghadap pelatih. Pemain menggiring bola ke arah yang ditentukan oleh pelatih.
19. "Perlombaan Menggiring Bola Estafet". Ada banyak jenis relay (depan, maju dan mundur) tanpa bola (berlari, melompat), atau menggiring bola, dengan masing-masing satu bola atau satu bola per tim. Atas aba-aba yang diberikan oleh pelatih, barisan pertama mulai dan mengikuti jalur yang telah ditentukan (misalnya berlari mengitari penanda, pada jalur tertentu dll). Ketika pemain kembali ke garis, mereka menyentuh bola pemain kedua dan permainan berlanjut. Tim yang tiba lebih dulu setelah menyelesaikan jalurnya menang.

20. "Balap Estafet dengan Pin". Pemain adalah dalam dua tim, dengan satu bola per tim. Ketika pelatih menyuruh pergi, pemain pertama dalam barisan mulai menggiring bola dengan satu tangan sementara tangan lainnya harus mencoba merobohkan pin di sepanjang jalur, dan kemudian kembali dengan cepat dengan menggiring bola agar pemain kedua dapat memulai. Pemain kedua mulai menggiring bola dan sambil menggiring bola dengan satu tangan harus berusaha menegakkan pin kembali (permainan tidak dapat dilanjutkan jika pin tidak berdiri) dan seterusnya.



21. Menggiring bola mengikuti garis keliling lapangan dan mengubah arah, kecepatan, tangan, seperti yang ditunjukkan oleh pelatih.
22. Setiap pemain mempunyai bola dan mereka menggiring bola mengelilingi lapangan. Ketika mereka berada di dekat pemain lain, mereka bertukar bola dan kemudian melanjutkan menggiring bola dengan bola baru.
- Pemain tidak mengambil bola, mereka hanya mengambil alih menggiring bola rekan satu timnya. Kemajuan bagi pemain yang melakukan ini sambil menggiring bola dua bola. Bisa juga dilakukan sebagai perlombaan estafet antara keduanya atau lebih tim.
23. "Bola Keseimbangan". Pemain memegang satu bola dan mencoba menyeimbangkan bola kedua di atas bola. Begitu mereka bisa melakukan ini, mereka melepaskan bola bagian bawah, mengambil bola bagian atas dan menggunakannya untuk "menangkap" bola lainnya, menyeimbangkannya pada bola yang sekarang mereka pegang. Awalnya, mereka "menangkap" bola setelah menyentuh lantai, tetapi kemudian melanjutkan dengan "menangkap" bola tanpa membentur lantai.
24. Tempatkan pemain dalam kelompok yang terdiri dari 3-5 orang sepanjang garis dasar dan memasang penanda di lapangan pada dua garis lemparan bebas dan di setengah lapangan (penanda lain juga dapat dipasang di lapangan). Atas isyarat pelatih, pemain pertama dalam barisan mulai menggiring bola.
- Di setiap penanda mereka melakukan keterampilan yang ditentukan berikut ini, seperti:
- berpindah tangan;
 - menggiring bola mundur;
 - mengubah kecepatan;
 - melompat berhenti;
 - mundur menggiring bola, berpindah tangan dan menggiring bola ke depan;
 - mengubah arah.

4.2 PENEMBAKAN

Dengan pemain Bola Basket Mini, pelatih tidak boleh terlalu peduli dengan teknik yang digunakan pemain untuk mencoba dan “menembak” bola.

Kegembiraan Lebih Penting daripada Bentuk

Fokus pada:

- pemain berhenti; Dan
- menjadi seimbang sebelum “menembak”.

Variasikan Targetnya

Ada sejumlah kegiatan yang dapat digunakan untuk latihan menembak dan banyak diantaranya yang tidak membutuhkan keranjang. Untuk meningkatkan “kesuksesan” pengalaman pemain, pelatih harus menggunakan serangkaian aktivitas, dengan target berbeda. Misalnya, memukul bola net dapat dihitung sebagai skor masuk satu aktivitas.

Jika memungkinkan, ring harus diturunkan. dan menggunakan bola yang lebih kecil (ukuran 5 atau ukuran 3) juga akan memudahkan pemain muda.

Sebaiknya target berada di atas pemain agar mereka mengembangkan keterampilan melempar bola ke atas. Hal ini dapat dilakukan, misalnya dengan menyuruh para pemain duduk di lantai dan membuangnya ke tempat sampah di atas bangku cadangan.

Melempar ke sasaran yang tingginya sama dengan pemain bagus untuk melatih passing, namun jangan mendorong pemain untuk melakukan push up!

Jaga agar tetap dekat

Semua anak suka menembak angka 3 point shot, padahal itu bisa sangat merugikan teknik mereka. Oleh karena itu, pelatih pada umumnya harus menjaga pemainnya melakukan tembakan dari dekat keranjang (di dalam kunci) sementara mereka mengembangkan kekuatan untuk menembak dari jarak jauh.

Beberapa kegiatan yang menyenangkan adalah:

1. Lempar bola dengan berat berbeda dan ukuran (misalnya bola tenis, bola ukuran 3, bola ukuran 5, bola voli, bola sepak) dalam wadah (misalnya tempat sampah), lingkaran, keranjang dengan ketinggian berbeda dan jarak berbeda.
2. Menembak bebas, ke arah keranjang. Untuk muda pemain, memukul ring, net atau papan pantul juga dapat dihitung sebagai skor.
3. Melempar bola pada titik-titik di dinding, nomor-nomor yang tergambar di dinding, melingkar-lingkar yang diletakkan di lantai, atau dipegang oleh pemain lain.
4. Tembak bola yang mencoba merobohkan pin, memukul bola lain, benda berbeda (di tempat atau bergerak).
5. Bidik dalam keranjang yang lebih besar dari biasanya (jika tersedia)
6. Menembak keranjang: kompetisi dengan skor berbeda tergantung pada hasilnya (dua poin untuk satu keranjang, 1 poin jika tepi keranjang disentuh, setengah poin jika papan belakang disentuh). Tim yang berhasil mencapai skor yang ditetapkan terlebih dahulu menang.

7. "Kompetisi menembak". Bagilah pemain menjadi beberapa tim dan mintalah mereka menembak terlebih dahulu dari depan keranjang, menembak bebas (1 poin untuk setiap keranjang). Tim yang berhasil mencetak keranjang terbanyak dalam jangka waktu tertentu menang. Perlombaan dapat dilakukan dari jarak yang berbeda-beda, dari kedua sisi dan dengan atau tanpa menggunakan papan pantul.
8. Kompetisi lemparan bebas (individu atau beregu).
9. "Buaya". Pemain menembak dari tempat yang ditentukan. Jika mereka berhasil menembak, mereka bergabung kembali dengan garis. Jika tembakannya meleset, mereka berdiri di garis dasar, di mana mereka dapat dimakan oleh "buaya".

Jika seorang pemain melakukan tembakan, mereka menyelamatkan satu orang dari garis dasar (jika ada orang di sana). Jika semua pemain berada di baseline, buaya menang! Permainan ini juga dapat dimainkan sebagai satu tim melawan tim lainnya, dengan tim yang menang menjadi yang pertama mencapai skor tertentu (sebuah tim secara otomatis kalah jika semua pemainnya berada di baseline).
10. "21". Bagilah pemain menjadi dua tim (cobalah membuatnya rata) dan letakkan di tempat yang telah ditentukan. Setiap tim memiliki dua bola. Pemain mendapat 2 poin jika berhasil melakukan tembakan dari tempat yang ditentukan.

Setelah menembak, pemain berusaha memantulkan bola. Jika mereka memantulkan bola tanpa memantul, mereka mungkin mendapat tembakan kedua, yang bernilai satu jika berhasil mencetak gol. Pemain berikutnya dalam barisan mulai menembak ketika pemain pertama telah memasukkan keranjang atau menggunakan dua tembakannya yang tersedia. Tim yang pertama mencetak setidaknya 21 poin memenangkan permainan.
11. "Di Seluruh Dunia". Pelatih memilih 6-10 posisi menembak. Pemain memulai dari tempat pertama. Jika pemain berhasil memasukkan keranjang, mereka pindah ke posisi berikutnya dan menembak lagi. Jika pemain meleset, pemain berikutnya dalam barisan mengambil tembakan berikutnya. Pemain yang pertama kali berhasil mendapatkan satu dari setiap tempat adalah pemenangnya. Mereka yang gagal mendapat tiga tembakan dari setiap posisi menembak dan jika gagal ketiganya, mereka masih bisa melanjutkan ke posisi berikutnya.
12. Tembak keranjang dengan satu mata tertutup dan satu lagi terbuka.
13. Pemain berdiri di sekitar garis lemparan bebas atau jarak yang sesuai (masing-masing satu bola) atau area lain yang ditentukan, dengan posisi membelakangi keranjang. Atas isyarat pelatih, mereka berputar (depan atau mundur) dan menembak.
14. Pemain menghadap keranjang dengan bola di tanah. Atas aba-aba pelatih, mereka segera menangkap bola dan menembak.
15. Pemain menghadap keranjang, memegang bola di belakangnya. Atas aba-aba pelatih, mereka memantulkan bola dari belakang ke depan (di sela-sela kaki), meraihnya dan menembak.
16. Dua orang pemain memegang bola di dekat keranjang. Ketika pelatih memanggil "Ayo", mereka berdua mencoba menguasai bola dan siapa pun yang menguasai bola akan menembak. Pemain yang kehilangan penguasaan bola tidak menjaga tembakannya.
17. Pemain menghadap keranjang sambil memegang bola di antara pergelangan kaki. Atas aba-aba pelatih, mereka melompat, mengangkat bola ke udara. Mereka menangkap bola (awalnya setelah satu kali pantulan dan berlanjut menangkapnya tanpa membentur lantai) dan menembak.
18. Seorang pemain (atau pelatih) melempar bola ke papan belakang dan rekan satu timnya melompat untuk memantulkannya, mendarat dan kemudian menembak.

4.3

MENGGIRING DAN MENEMBAK

1. "Semua Bersama ke Keranjang".

Pemain dibagi menjadi dua tim dengan masing-masing pemain memiliki bola. Para pemain berdiri di garis tengah, dengan tim "berlawanan".

Atas aba-aba pelatih, para pemain menggiring bola menuju keranjang yang mereka hadapi dan melakukan tembakan. Jika meleset, mereka mungkin akan mengambil dua tembakan lagi. Setelah melakukan tembakan (atau melakukan 3 tembakan) pemain menggiring bola kembali ke tengah jalan. Tim yang melakukan tembakan terbanyak menang.

Aktivitasnya juga bisa dimulai dari posisi duduk, berlutut, atau berbaring. Permainan yang sama juga dapat mencakup meminta para pemain melakukan putaran awal (depan atau mundur) atas sinyal pelatih.

Para pemain menggiring bola dan kemudian menembak ke arah keranjang lawan dari titik awal mereka.

2. "Perlombaan Estafet Menggiring Bola dan Menembak".

Pemain dibagi menjadi dua kelompok dan masing-masing memiliki bola. Atas isyarat tersebut, pemain pertama dari masing-masing tim mulai menggiring bola, berhenti ke arah keranjang dan menembak. Jika pemain mencetak angka, mereka segera kembali ke garis. Jika mereka gagal melakukan tembakan awal, mereka mungkin akan melakukan dua kali percobaan lagi untuk memasukkan keranjang.

Setelah tiga kali percobaan habis, anak kembali ke titik awal.

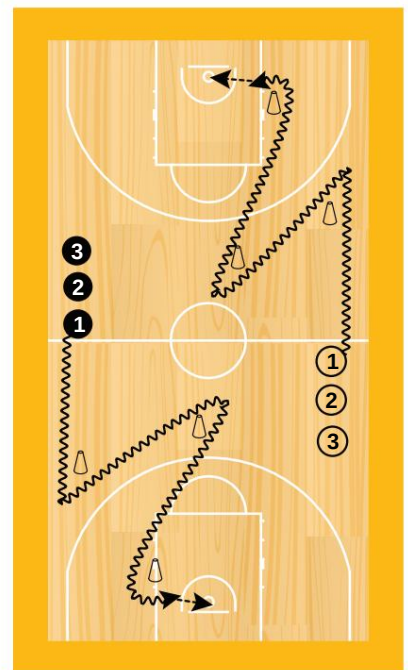
Tim yang berhasil mencetak jumlah keranjang terbanyak dalam jangka waktu tertentu menang.

3. Perlombaan estafet yang sama boleh dimainkan

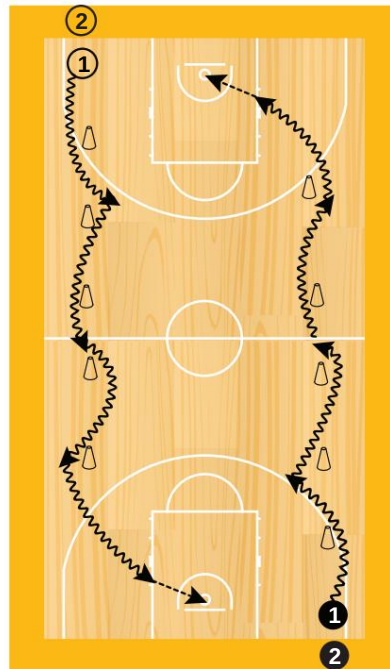
memungkinkan setiap pemain hanya memiliki satu tembakan. Pemain berikutnya mulai menuju keranjang setelah pemain di depannya menembak.

4. "Perlombaan Estafet Slalom Menggiring Bola". Pemain dibagi menjadi dua tim dan mulai dari

setengah jalan. Mereka menggiring bola di sekitar kerucut dan kemudian melepaskan tembakan. Setelah mereka menembak, mereka kembali ke garis dan pemain berikutnya menggiring bola. Tim yang menghasilkan hasil maksimal keranjang dalam waktu yang ditentukan menang (atau bisa sampai skor yang ditentukan).



5. Lomba Dribble Slalom Relay" juga bisa dilakukan pengadlan penuh.



6. "Perlombaan Estafet Paralel". Pemain dibagi menjadi tiga atau empat tim, dengan masing-masing tim memulai dari garis dasar. Ketika pelatih mengatakan "pergi", pemain pertama di setiap baris menggiring bola ke arah keranjang lawan, berhenti dan menembak (tersedia tiga tembakan), kemudian kembali setelah mendapatkan rebound, dan memberikan "tos" kepada pemain kedua dari baris tersebut. kemudian dimulai.

Tim yang berhasil mencetak keranjang terbanyak dalam jangka waktu tertentu menang. Pukulannya bisa berupa jump stop, lay-up, atau moving lay-up.

Pelatih tidak boleh memiliki terlalu banyak pemain yang berdiri dan menunggu pada satu waktu, sehingga harus membuat kelompok menjadi kecil.

Dimungkinkan juga untuk meminta pemain kedua dari masing-masing grup mulai menggiring bola, setelah rekan setimnya di depan mereka melakukan umpan silang setengah jalan.

4.4 Lewat

Mengoper adalah salah satu keterampilan terpenting dalam permainan tim dan tim yang mengoper bola dengan baik sulit untuk dipertahankan.

Ada sejumlah "hambatan" bagi pemain muda dalam mengoper bola:

- mereka tidak melihat rekan satu timnya (misalnya mereka melihat bola saat menggiring bola)
- mereka tidak bisa melempar bola cukup jauh, ketika rekan satu timnya berada jauh dari mereka
- mereka tidak bisa melewati bek (terutama ketika pemain muda tidak melakukan pivot dengan benar dan hanya memutar tubuh bagian atas).

Pelatih harus menggunakan berbagai aktivitas menyenangkan untuk memberikan pemain banyak latihan dalam mengoper dan, khususnya, mengatasi hambatan yang diidentifikasi di atas.

Misalnya:

- mengurangi ukuran suatu area sehingga menjadi tim pasangan menjadi lebih dekat
- memiliki lebih banyak pemain ofensif daripada pemain bertahan, sehingga lebih mudah untuk melihat pemain yang terbuka
- jangan biarkan dribbling (baik sama sekali, atau sampai sejumlah operan tertentu dilakukan)
- jangan biarkan pemain bertahan mengambil bola menjauh dari pemain, namun mereka dapat mencegat umpan

Di bawah ini adalah serangkaian aktivitas yang dapat digunakan.

1. Berpasangan dengan masing-masing satu bola, para pemain pertukaran bola (berdiri, berlutut, duduk, berbaring tengkurap). Lanjutkan dengan membungkus bola dalam bentuk "gambar 8" di sekitar kaki sebelum bertukar bola.

2. "Melewati Paris". Pemain berpasangan, dengan satu bola untuk setiap pasangan. Orang yang tidak memiliki bola mengambil satu atau dua langkah dari pasangannya dan kemudian kembali ke arahnya untuk menerima umpan.

Saat menangkap, mereka harus berhenti (pelatih dapat menentukan apakah jump stop atau stride stop) dan berputar menghadap keranjang. Mereka kemudian berputar menghadap rekan satu timnya untuk memberikan umpan.

3. Mirip dengan Pairs Passing, pemainnya adalah dalam kelompok maksimal 5 orang. Hitung berapa banyak operan yang dapat dilakukan dalam jangka waktu tertentu, dengan seorang pemain tidak dapat mengoper kembali ke orang yang mengoperinya.
4. Secara berpasangan, pemain berlari mengelilingi lingkaran, mengoper bola. Atas aba-aba dari pelatih, mereka berlari ke arah berlawanan.
5. Bagilah pemain menjadi dua tim (satu bola untuk setiap tim) dan susunlah mereka. Barisan pertama mengelilingi bola di antara kaki anggota tim, dan baris terakhir mengambil bola dan menggiringnya ke depan barisan.

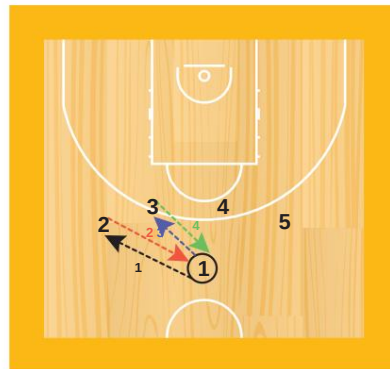
Lanjutkan hingga pemain yang awalnya berada di depan telah kembali ke depan.

Tim pertama yang pemainnya yang memulai permainan kembali ke garis depan terlebih dahulu menang.

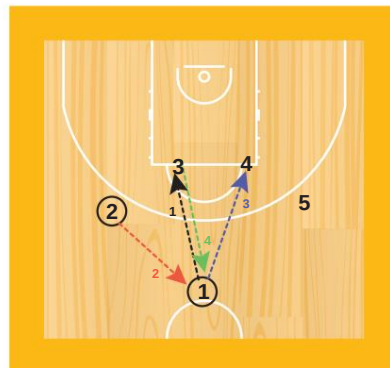
Permainan juga dapat dimainkan dengan pemain menyerahkan bola kepada pemain di belakangnya dengan memutar badan ke samping.

Ini bisa dilakukan sambil berdiri dan duduk.

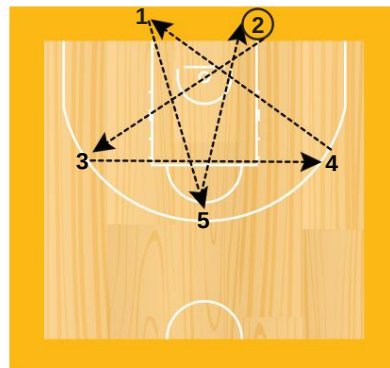
6. "Lada Lada". Pemain berdiri membentuk lingkaran dengan seorang pengumpan di tengahnya. Bola dioper dari luar ke tengah yang kemudian mengoper bola ke orang berikutnya di luar. Tim dapat bersaing satu sama lain untuk melihat siapa yang dapat melewati lingkaran dengan paling cepat.



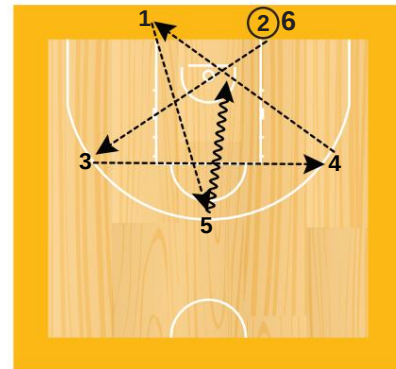
7. "Operan 2 Bola Lada". Sama seperti latihan "Pepper Passing" hanya saja dua bola dioper bolak-balik.



8. "Bintang Melewati". Pemain berada dalam kelompok 5 orang dan berada dalam formasi "Bintang". Atas isyarat dari pelatih, mereka mengoper bola dengan pola tertentu dan tim yang melakukan operan terbanyak dalam jangka waktu tertentu adalah pemenangnya.



9. "Lay-up Bintang". Dengan kelompok yang terdiri dari minimal 6 orang, setiap pemain "mengikuti" operan mereka untuk berdiri di belakang orang yang mereka lewat. 5 menggiring bola untuk lay-up, yang dipantulkan sebanyak 2. Setelah menembak, 5 gerakan ke tempat di mana 2 berada.



10. "Lewati Bintang Ganda". Mirip dengan "Star Passing" tetapi pemain dibagi menjadi dua tim (dan masing-masing tim memiliki bola). Tim mengoper bola pada saat yang bersamaan.

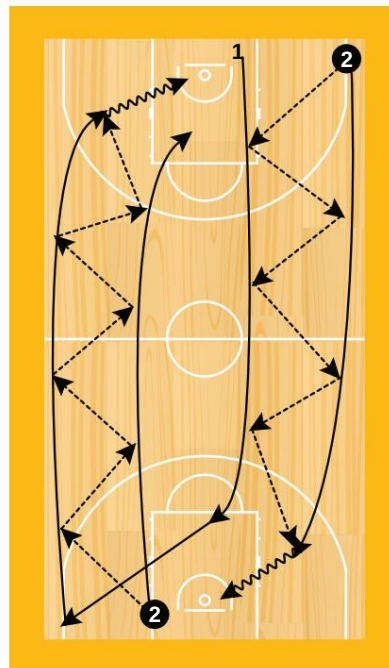
11. "Operan Persegi". Pemain berdiri dalam bentuk persegi, mengoper bola di antara mereka secepat mungkin. Atas isyarat pelatih, mereka mengubah arah operan (searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam). Aktivitas ini juga dapat dilakukan "on the move" (bergerak) dengan para pejalan kaki "mengikuti pass mereka" untuk bergabung dalam barisan di tikungan berikutnya.

12. "Operan 2 Bola Persegi". Mirip dengan aktivitas Square Passing, hanya saja ada dua bola yang dioper dengan arah berlawanan. Sekali lagi, atas isyarat pelatih, kedua bola harus berubah arah.

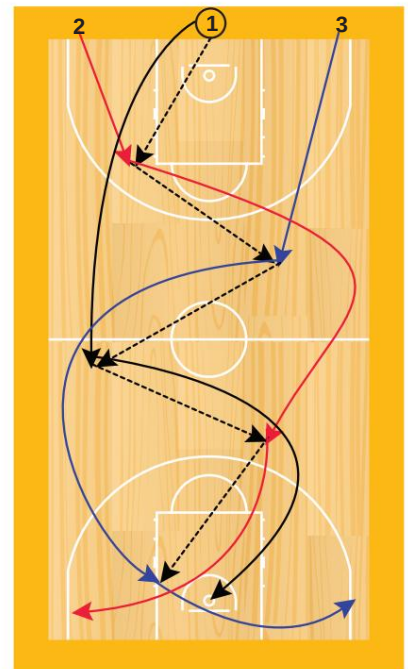
13. Pemain berada dalam dua baris (atau berpasangan) dan mengoper bola maju mundur sambil berlari ke ujung lain lapangan.

Mereka mungkin mengoper bola sepanjang lapangan, atau ketika mereka sampai di sisi lain, pemain di luar dapat melakukan tembakan.

Pemain itu memantulkan tembakkannya sendiri dan para pemain kemudian berpindah ke sisi lain lapangan. Para pemain bertukar garis dalam perjalanan pulang.



14. "Tenun". Pemain dibagi menjadi 3 kelompok berdiri di baseline dengan satu bola. Orang yang berada di tengah memulai dengan bola dan meneruskannya ke salah satu pemain luar. Mereka kemudian berlari ke belakang orang itu dan bergerak ke depan. Saat setiap pemain menangkap bola, berikan umpan ke pemain di sisi berlawanan lapangan dan kemudian berlari di belakang pemain tersebut – menciptakan pola tenunan. Weave dapat menyelesaikannya dengan satu tembakan atau dengan pemain keluar lapangan di ujung yang lain. Menenun juga dapat dilakukan secara "naik dan punggung" dengan pemain menjalankan sejumlah sprint lapangan penuh yang ditentukan.



15. Tenun juga bisa dilakukan dengan 4 grup (umpan pertama harus selalu ke sisi yang memiliki dua pemain dan dilakukan kepada pemain terdekat) atau 5 grup (operan pertama dapat menuju ke pemain terdekat di kedua sisi dan kemudian berlari melewati kedua pemain di sisi tersebut). Pada tenun dengan 4 atau 5 kelompok, passnya selalu kepada orang terdekat.

4.5 menggiring bola, mengoper, dan menembak

Bola basket adalah permainan yang bergerak cepat dan dinamis dan pemain yang belajar bermain perlu belajar untuk melakukan keterampilan saat bergerak.

Menggunakan aktivitas yang melibatkan serangkaian gerakan dan keterampilan lebih disukai (dan biasanya lebih menyenangkan) daripada hanya melakukan aktivitas "keterampilan tunggal". Aktivitas "keterampilan tunggal" dapat dilakukan terlebih dahulu (untuk mengingatkan pemain akan teknik) dan kemudian berkembang secara relatif cepat ke aktivitas kombinasi. Di bawah ini adalah kegiatan yang menggabungkan berbagai keterampilan bola basket.

1. Pemain tetap berada di area lapangan yang ditentukan (misalnya setengah lapangan atau lapangan penuh tergantung berapa banyak pemain). Beberapa pemain menguasai bola dan menggiring bola dengan bebas di lapangan. Tidak ada pemain yang boleh diam. Pada peluit pelatih, setiap pemain mengoper bola ke pemain lain yang kemudian menggiring bola.
2. Secara berpasangan, satu pemain berdiri dengan temannya kaki terpisah dan merentangkan tangan. Rekannya memegang bola dan berdiri pada jarak 3-4 meter. Atas isyarat pelatih, para pemain yang membawa bola mulai menggiring bola, bergerak di bawah lengan pemain yang berdiri dan kemudian berputar mengelilinginya untuk menggiring bola kembali ke titik awal. Di sini mereka berhenti, berputar (depan dan mundur) dan mengoper bola ke pemain diam lainnya yang mengulangi aktivitas tersebut.

3. Secara berpasangan, satu pemain menguasai bola dan pemain lainnya berjarak kurang lebih 3-4 meter. Pemain yang memegang bola mulai menggiring bola dan berhenti (dalam jump stop) di depan pemain lainnya dan memberikan umpan hand-off. Tangan mereka harus berada di atas dan di bawah bola, sehingga mudah bagi rekan setimnya untuk merebutnya. Pemain lain mulai menggiring bola sementara pemain pertama berjalan mundur ke titik awal dan latihan diulangi.

4. Secara berpasangan, satu pemain menggiring bola secara bersamaan dengan dua bola dan atas isyarat pelatih meneruskan keduanya kepada pemain lain, yang menggiring bola secara bergantian. Aktivitas tersebut dapat dilakukan dengan berjalan dan berlari.

5. Balapan estafet dimana pemain menggiring bola ke titik yang telah ditentukan, melompat berhenti, berputar dan mengoper kembali ke garis (dan kemudian berlari ke garis). Kemajuan dengan mengoper sambil berlari, tanpa henti dan kemudian mengoper ke rekan satu tim yang sedang bergerak.

6. "Operan Sudut". Seajarkan para pemain di empat sudut setengah lapangan, satu bola di setiap sudut. Atas isyarat tersebut, pemain pertama dari masing-masing tim menggiring bola hingga setengah lingkaran, berhenti, berbalik, mengoper bola ke baris kedua dan berlari kembali. Tim yang dalam jangka waktu tertentu menghasilkan operan terbanyak adalah pemenangnya.

7. Kegiatan Corner Passing dapat berjalan

ke tempat pemain tidak meneruskan kembali ke garisnya tetapi meneruskan ke garis berikutnya (dan lari ke garis itu). Pivot dapat dilakukan ke kiri atau ke kanan (serta maju dan mundur) dan operan dapat dilakukan dengan kedua tangan.

8. "Pemotretan Berpasangan". Satu pemain

menembak dan pemain lainnya melakukan rebound dan mengoper bola (masing-masing tiga tembakan, lalu ganti). Pasangan dapat bersaing satu sama lain untuk menjadi yang pertama mencapai skor tertentu.

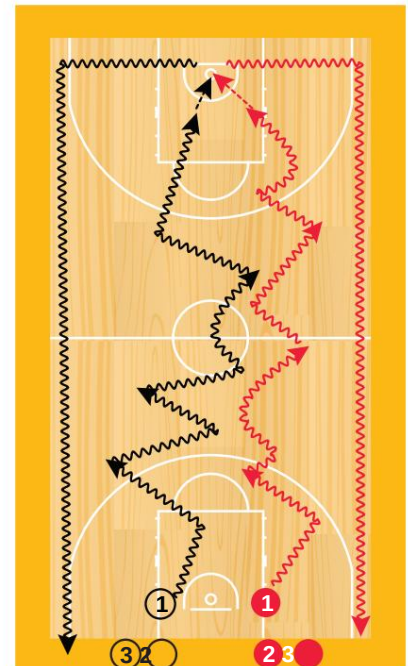
9. Dua garis di belakang garis akhir, satu pemain mengelilingi bola ke depan dan yang lainnya berlari untuk mengambilnya. Setelah mereka mendapatkannya, mereka mengoper ke pemain pertama yang memasuki lapangan dan memainkan "memberi dan pergi", atau "mengoper dan memotong" (dari kanan dan dari kiri, dengan tangan kanan dan kiri).

10. Kombinasi berbagai jenis

menggiring bola, mengoper, dan menembak.

Tim bersaing satu sama lain untuk menggiring bola ke ujung yang lain, melakukan berbagai gerakan menggiring bola di sepanjang jalan dan mencetak lay-up.

Setelah seorang pemain melewati setengah jalan, rekan satu tim berikutnya akan memulai untuk menggiring bola. Untuk membuat aktivitas lebih realistis, mintalah pemain dari tim lawan berdiri di lapangan sehingga pemain dapat menggiring bola melewatinya. Para pemain ini harus berdiri diam, namun dapat mencoba menepis bola.



4.6 MENAMBAH PERTAHANAN

Aktivitas yang bersifat kompetitif sering kali merupakan aktivitas yang paling menyenangkan, dengan pemain atau tim berlomba satu sama lain, dll.

Menambahkan elemen yang diperebutkan biasanya berarti bahwa pemain akan mencoba untuk mengeksekusi keterampilan dengan kecepatan yang lebih cepat dan juga berarti bahwa mereka lebih mungkin untuk “transfer” keterampilan ke dalam situasi permainan.

Penting juga untuk memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengembangkan keterampilan dalam situasi “seperti permainan”, di mana ada lawan yang mencoba merebut bola dari mereka!

Pelatih dapat mengubah sebagian besar aktivitas menjadi aktivitas yang “diperebutkan” dengan melakukan pelanggaran dan pembelaan. Seperti halnya dalam sebuah permainan, sebuah tim terkadang bertahan dan terkadang menyerang. Oleh karena itu, jika seorang pemain menguasai bola, mereka harus berusaha melindunginya (memahami pergerakan tubuh sendiri, penanganan bola yang baik, pengetahuan tentang ruang dan waktu, dll.).

Jika lawan merebut bola, maka tim harus bisa menguasainya kembali (tanpa melakukan pelanggaran, oleh karena itu dengan keseimbangan dan koordinasi yang baik) dan juga harus mampu mempertahankan keranjang tim.

Konsep-konsep ini pada awalnya belum jelas bagi anak, sehingga pelatih harus menggunakan latihan permainan yang logis, yang dapat memotivasi dan membantu anak untuk memahami:

- Pemain yang menguasai bola harus melindunginya dari lawan dengan menggerakkan bola atau memutarnya. Seringkali pemain yang tidak berpengalaman akan membalikkan badannya, namun tidak menggerakkan kakinya (yaitu tidak berputar) sehingga memudahkan pertahanan.
- Saat membela pemain yang menguasai bola, Anda harus melakukan lebih dari sekedar mencoba merebut bola. Ketika pemain bertahan meraih bola, mereka sering melakukan pelanggaran atau dipukul karena kehilangan keseimbangan. Pemain bertahan perlu belajar bahwa menghentikan pemain berpindah ke posisi tertentu di lapangan juga sama pentingnya.
- Bahwa jika Anda membela pemain tanpa bola, Anda harus menghentikannya dari menerimanya (anak-anak malah mencoba merebut bola).

Banyak pelatih juga dengan cepat mengajarkan pemainnya untuk menggunakan “gerakan kaki bertahan”, yang merupakan gerakan lateral yang dirancang untuk mengambil alih. Pada usia ini, penekanannya seharusnya hanya pada menjaga posisi di depan lawan yang menguasai bola (atau antara lawan dan pemain yang menguasai bola).

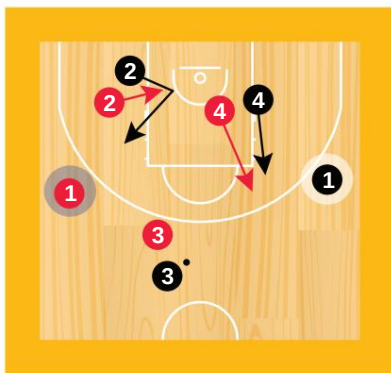
5 aturan yang dimodifikasi

5.1 Aktivitas Bola Basket tanpa Keranjang

Game yang Dimodifikasi

Ini adalah permainan yang mencakup sebagian besar keterampilan yang dibutuhkan dalam permainan bola basket, namun dimodifikasi sehingga setiap pemain akan mendapat kesempatan untuk melatih keterampilan dalam lingkungan "seperti permainan".

Permainan ini juga tidak membutuhkan ring basket, jadi bisa dimainkan dimana saja!



BOLA HOOP

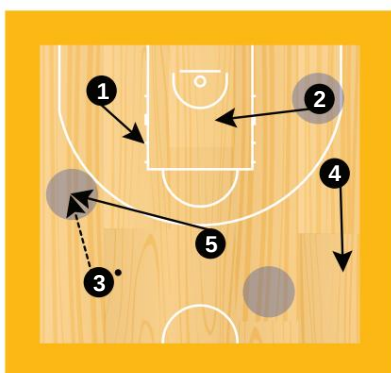
Ini adalah permainan untuk dua tim kecil. Yang ditampilkan adalah 4 pemain di setiap tim, tetapi Anda bisa bermain dengan 3-7 pemain per tim. Luas area harus disesuaikan dengan jumlahnya.

Tempatkan dua lingkaran di ujung lapangan yang berlawanan (ditunjukkan sebagai lingkaran biru dan putih yang diarsir). Seorang pemain dari masing-masing tim berdiri di dalam ring.

Pemain dapat menggiring bola atau mengoper bola dan permainan ini memberikan kesempatan bagus untuk berlatih menghentikan dan memutar. Tim mencetak gol dengan menembakkan bola ke rekan satu timnya yang berdiri di ring.

Ketika sebuah tim mencetak gol, lawannya memulai dengan bola di tengah jalan dan dua pemain yang berdiri di dalam ring dapat bertukar dengan rekan satu timnya. Jika lawan mencuri bola, mereka bisa langsung mencoba mencetak gol.

Permainan ini dapat dimainkan untuk waktu tertentu atau hingga skor yang ditentukan. Yang paling penting, jangan meninggalkan pemain yang sama di dalam ring sepanjang waktu – pelatih harus mengganti siapa yang berdiri di dalam ring secara teratur.



Lingkaran Munnsy

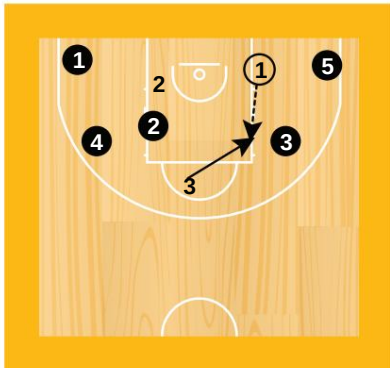
Permainan ini ideal untuk tim yang terdiri dari 3-5 orang (untuk mempermudah, hanya satu tim yang ditampilkan pada diagram). Tempatkan 3 lingkaran di area bermain (ditampilkan sebagai lingkaran yang diarsir).

Mirip dengan Hoop Ball, tim mencetak gol dengan mengoper ke rekan satu tim yang berdiri di dalam ring.

Namun, seorang pemain hanya dapat berdiri di dalam ring selama maksimal 2 detik sebelum harus keluar.

Pemain mana pun dapat berdiri dalam lingkaran.

Ketika sebuah tim mencetak gol, mereka mempertahankan bolanya! Pemain bertahan hanya dapat memperoleh bola dengan cara mencegat umpan atau mencuri dari seseorang yang sedang menggiring bola (awalnya jangan biarkan mereka mengambil bola dari tangan lawan). Mainkan game untuk waktu yang ditentukan atau hingga skor yang ditetapkan.

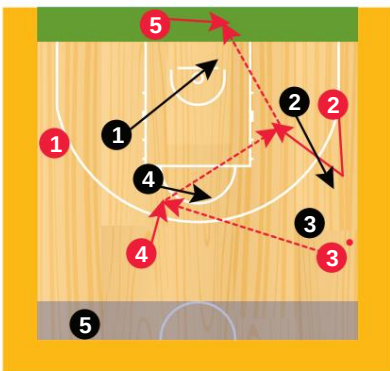


Tag Lulus 4x3

Dalam permainan ini, 3 pemain adalah "pemberi tag" dan 4 pemain lainnya bergerak di sekitar area yang ditentukan (misalnya di dalam garis 3pt) dan berusaha menghindari "diberi tag".

Para pemberi tag mengoper bola di antara mereka sendiri (dan pelatih mengizinkan menggiring bola) dan mencoba menyentuh bola kepada lawan. Pemberi tag harus memegang bola di tangannya – mereka tidak melemparkannya ke lawannya.

Lanjutkan permainan untuk waktu yang ditentukan dan lihat berapa banyak "tag" yang bisa didapat oleh pemberi tag. Kemudian mainkan lagi dengan tagger yang berbeda.



Pengoperan 5 Poin

Dua tim dengan jumlah pemain yang sama. Satu pemain dari masing-masing tim berdiri di zona "5 poin" yang ditentukan (diarsir dengan warna biru dan hijau). Pemain dapat bergerak ke mana saja di zona tersebut.

Tim yang menguasai bola saling mengoper, mendapatkan satu poin untuk setiap operan yang berhasil. Jika operan dilakukan kepada rekan satu tim di zona "5 poin", tim tersebut mendapat 5 poin!

Lawan mencoba mencegah umpan. Jika ya, mereka meletakkan bola di tanah, untuk diambil oleh tim yang lewat. Anda dapat bermain untuk waktu yang ditentukan dan melihat berapa banyak poin yang dapat dicetak tim.

Pelatih harus secara teratur memberi peluang siapa yang berdiri di zona 5 poin. Aktivitas tersebut dapat dilakukan tanpa ada orang yang ditunjuk untuk berada di zona 5 poin, namun mengizinkan pemain untuk pindah ke zona tersebut kapan pun mereka mau (selama hanya ada satu pemain di zona tersebut pada satu waktu).

Variasi

- Setiap kali bola dicegat, tim yang mengoper kehilangan poin
 - Jika sebuah operan dijatuhkan atau dibuang, tim yang mengopernya kehilangan poin
 - Jika umpan dicegat oleh tim bertahan, mereka kini menjadi tim pengumpan.
- Lihat tim mana yang memiliki poin terbanyak di akhir!

5.2 Peraturan yang diubah dalam kompetisi

Ada sejumlah modifikasi peraturan yang harus dipertimbangkan pada pemain Bola Basket Mini.

Modifikasi ini dapat membantu untuk:

- Pastikan semua pemain terlibat dalam permainan, bukan hanya pemain "dominan";

• Fokusnya adalah pada Kesenangan;

- Bahwa semua pemain bisa merasakan "kesuksesan" (misalnya mampu melakukan suatu keterampilan), terlepas dari apakah tim mereka menang atau kalah.

Peralatan

- Variasikan tinggi keranjang jika memungkinkan - tinggi standar adalah 10' (3,05m)
- U10 – tinggi 8' (2,43m)
- U6 – tinggi 6' (1,83m)
- Jika tinggi keranjang tidak bisa bervariasi, pertimbangkan untuk memberikan poin untuk pukulan yang mengenai ring, papan pantul dan/atau net.
- Ukuran bola harus bervariasi:
 - U12 – Ukuran 5
 - U8 – Bola ukuran 5 yang lebih lembut
 - U6 – Ukuran 3

Pengadilan

Jika memungkinkan, ukuran lapangan harus bervariasi untuk pemain di bawah usia 8 tahun. Memiliki keranjang di kedua sisi lapangan memungkinkan permainan dimainkan melintasi lapangan, bukan sepanjang lapangan.

Jika bermain di seberang lapangan tidak memungkinkan, memainkan permainan di setengah lapangan juga efektif jika a keranjang portabel dapat ditempatkan di tengah jalan karena ini juga memungkinkan lebih banyak permainan dimainkan sekaligus.

Kejatuhan memainkan permainan setengah lapangan dengan hanya satu keranjang adalah pemain kehilangan transisi dari menyerang ke bertahan yang melekat pada permainan "penuh".

permainan pengadilan".

Oleh karena itu, bermain di setengah lapangan dengan satu keranjang tidak disukai, kecuali diperlukan untuk memungkinkan lebih banyak permainan dimainkan sekaligus.

Pergantian pemain

- Semua pemain Bola Basket Mini harus bermain, setidaknya, pada setiap paruh permainan. Aturan lain yang harus diperhatikan adalah:
 - Menghentikan permainan di pertengahan setiap kuartal adalah suatu keharusan pengganti
 - Pemain yang mencetak 10 poin adalah diganti (tetapi diperbolehkan untuk kembali aktif)
 - Pemain tidak "keluar" jika mereka melakukan 5 pelanggaran, mereka boleh melanjutkan permainan. Namun, jika seorang pemain bersikap terlalu kasar, wasit dapat menggantinya.
 - Mengizinkan dilakukannya pergantian pemain saat permainan sedang dimainkan daripada harus menunggu waktu istirahat dalam permainan. Alternatifnya, biarkan wasit menghentikan permainan kapan saja untuk melakukan pergantian pemain.

Mencetak gol

Aturan berikut harus dipertimbangkan

- Bidikan dari luar garis 3pt saja menghitung 2 poin (pemain muda sering kali tidak memiliki teknik atau kekuatan untuk menembak dari jarak jauh) – hal ini menghilangkan "insentif" untuk melakukan tembakan jarak jauh. Untuk benar-benar mencegah pemain menembak dari jarak ini, hal ini dapat dihitung hanya 1 poin atau tidak dihitung sama sekali.
- Pukulan dari dalam alur pasak dihitung 3 angka dan tembakan dari luar alur pasak dihitung 2 angka
- Tembakan yang dilakukan setelah 5 kali operan bernilai 3 poin

- Pada waktu seperempat, setengah, dan tiga perempat, pemain mana pun yang belum mencetak gol, melakukan satu atau dua lemparan bebas yang diperhitungkan dalam skor tim jika dilakukan
- Seorang pemain yang melakukan rebound ofensif harus mengoper ke rekan setimnya yang berada di luar jalur pasak sebelum tim tersebut dapat melakukan tembakan
- Seorang pemain yang dilanggar saat menembak, diberikan satu poin dan tim mendapatkan bola kembali dari setengah jalan. Tidak ada lemparan bebas yang dilakukan.

Variasi Aturan

Tidak disarankan agar semua variasi ini dibuat, namun pertimbangan harus diberikan mengenai bagaimana membuat permainan menyenangkan dan menarik bagi semua pemain.

- Peraturan "Dilarang ambil". Pemain bertahan tidak diperbolehkan merebut bola dari tangan pemain lain. Pemain bertahan mungkin mencuri umpan di udara.
- "Buka Puasa dan Kepemilikan". Sebuah tim yang mencetak keranjang pada istirahat cepat mendapatkan poin tersebut dan kemudian mendapatkan bola kembali di tengah jalan.
- Pertahanan zona tidak seharusnya dilakukan diperbolehkan sampai kelompok usia U16.
- Shot clock tidak boleh diperkenalkan sampai kelompok usia U14. Pada kelompok usia U14, shot clock tidak dimulai sampai tim penyerang menguasai bola di depan lapangannya (memberi waktu maksimal 32 detik).
- "Tidak Ada Tim Ganda". Hanya satu orang yang bisa menjaga pemain yang menguasai bola.
- Di U10, aturan perjalanan dan dribel ilegal harus diterapkan dengan hati-hati. Sebaliknya, wasit harus memberikan umpan balik kepada pemain tentang gerak kaki mereka, bahkan menghentikan permainan untuk memberi tahu mereka bahwa mereka melakukan pelanggaran, tetapi kemudian memberikan bola kembali kepada tim tersebut.

- "Tidak 5 Detik". Tidak ada pelanggaran 5 detik yang diumumkan dan sebagai gantinya, peluit dibunyikan dan tim penyerang diberikan bola untuk dilempar.
- "Dilarang Melempar ke Dalam". Alih-alih tim melempar bola dari pinggir lapangan, pemain yang membawa bola berdiri di tengah lapangan. Mereka harus mengoper bola dan tidak boleh menggiring bola.
- "No 8 Detik". – Tidak ada pelanggaran 8 detik (ketika pelaku pelanggaran belum memindahkan bola ke depan lapangannya) disebut. Sebaliknya, waktu dapat diperpanjang atau peluit dibunyikan (sehingga pemain menyadari peraturannya) namun tim tetap mempertahankan bola, dengan lemparan ke dalam dari tengah jalan.
- "Lulus sebelum Menembak". Ini adalah hal yang umum aturan yang digunakan dalam latihan tetapi juga dapat dimasukkan dalam permainan. Sebuah tim harus mengoper bola minimal beberapa kali (1-3 kali) sebelum dapat mencoba melakukan tembakan. Hal ini menghentikan godaan bagi pemain untuk memantulkan bola dan kemudian menggiring bola secara penuh tanpa mencari rekan satu tim. Aturan ini juga dapat diterapkan pada rebound ofensif, atau pemain yang melakukan rebound ofensif dapat diizinkan melakukannya langsung menembak.
- "Poin untuk Lulus". Sebuah tim diberikan 1 poin karena mengoper bola kepada pemain yang memegang kunci. Atau sebuah tim dapat diberikan 1 poin jika tembakan dilakukan setelah pemain menangkap umpan.
- "Jangan Menjaga Lemparan Ke Dalam". Alih-alih untuk dapat berdiri di depan dan membela orang yang melempar bola, pemain bertahannya harus berdiri di sampingnya. Setelah bola diofer, baik pengumpan maupun pembelanya masuk ke lapangan dan bermain normal.

5.3 Permainan Sisi Kecil - 3x3

Manfaat permainan “sisi kecil”.

Peraturan yang diubah yang dibahas sebelumnya dapat diterapkan dalam format permainan tradisional – menggunakan lapangan basket penuh dan dengan 5 pemain dari setiap tim di lapangan pada satu waktu.

Pelatih juga harus mempertimbangkan untuk menggunakan permainan “sisi kecil” dengan anak-anak pemain sebagai cara untuk meningkatkan perkembangan mereka. Baik dalam 3x3 (3 pemain di lapangan untuk setiap tim) atau 4x4 (4 pemain di lapangan untuk setiap tim) pemain mendapat lebih banyak peluang untuk menguasai bola dan karenanya ada lebih banyak peluang bagi mereka untuk melatih keterampilan permainan.

Keuntungan lain dari permainan “sisi kecil” adalah terdapat lebih banyak “ruang” di lapangan (karena jumlah pemainnya tidak terlalu banyak), yang memberikan lebih banyak peluang bagi pemain untuk menuju ke keranjang dan melihat rekan satu tim yang terbuka jika mereka berada di bawah tekanan defensif.

3x3

3x3 semakin populer di kalangan pemain segala usia dan sekarang ada Tur Dunia dan Kejuaraan Dunia untuk itu.

Bola basket 3x3². 3x3 dianggap sebagai olahraga perkotaan nomor satu di dunia dan memberikan peluang bagus untuk memperkenalkan bola basket kepada masyarakat baru. 3x3 dengan cepat menjadi “disiplin” bola basket yang diakui, sangat mirip dengan Bola Voli Pantai dan hubungannya dengan Bola Voli.

Namun, di sini kita membahas manfaat menggunakan format 3x3 untuk mendidik dan mengembangkan pemain muda, bukan sebagai bagian dari “jalur elit”.

Manfaat menggunakan 3x3 untuk pengembangan adalah:

1. Penekanan pada keterampilan 1x1
2. Mengembangkan pemahaman tentang “ruang” dan “gerakan”
3. Mengembangkan pemahaman tentang posisi bertahan satu lawan satu
4. “Lebih banyak sentuhan” – lebih banyak keterlibatan dalam permainan

² Untuk informasi lebih lanjut tentang event FIBA 3x3 lihat www.fiba.com/3x3 atau www.3x3planet.com

Penekanan pada Keterampilan 1x1

Sebelumnya kami menunjukkan bahwa Zona Pertahanan (di seperempat lapangan) tidak diperbolehkan sampai kelompok usia U16.

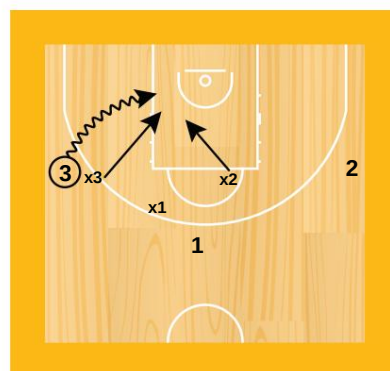
Alasannya adalah karena zona tersebut pertahanan (terutama dengan pemain muda) cenderung:

- membatasi kesempatan untuk berkendara ke keranjang (karena ada 2 atau 3 pemain bertahan yang posisinya berada di alur pasak);
- membatasi peluang untuk melakukan operan kepada pemain yang memotong kunci (karena ada 2 atau 3 pemain bertahan di alur pasak, pemain muda sering kesulitan untuk "melihat" operan atau melakukan operan);

- memaksa pemain untuk menembak dari luar sebelum mereka mengembangkan kekuatan dan teknik untuk melakukannya.

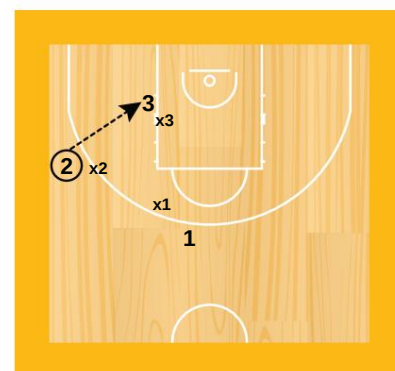
Dengan membuat tim bermain "man to man" pertahanan memberikan peluang lebih besar bagi pemain ofensif karena sering kali jumlah pemain bertahan yang berada tepat di dekat keranjang akan lebih sedikit.

Demikian pula, penggunaan 3x3 memberikan lebih banyak ruang bagi pemain untuk mengembangkan keterampilan individu mereka, baik secara ofensif maupun defensif. Beberapa contohnya adalah:

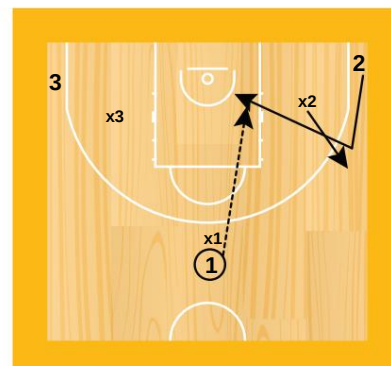
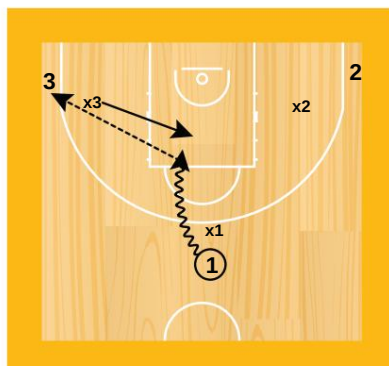


Dengan jarak pemain yang lebar, ada lebih banyak peluang bagi pemain ofensif untuk mengemudi.

Misalnya, jika 3 orang mampu mengalahkan lawannya, mereka dapat menyerang keranjang. x2 mungkin berada dalam posisi untuk membantu, tetapi ini akan memberikan peluang terbuka ke 2.



Demikian pula, saat 3 menerima bola, baik x1 maupun x2 tidak berada dalam posisi membantu sehingga 3 mempunyai peluang lebih besar untuk bermain.

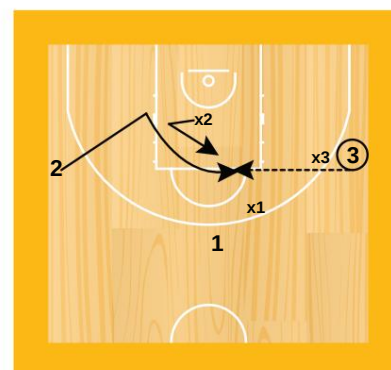
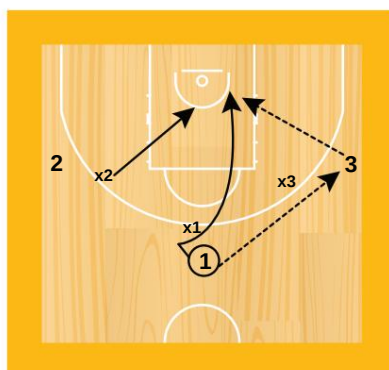


Sekali lagi, dengan jarak yang baik antara pemain offensif, 1 mempunyai peluang bagus untuk mengarahkan ke keranjang.

Jika x3 bergerak untuk membantu, itu menciptakan operan mudah ke 3.

Jarak offensif yang baik di perimeter juga memberikan peluang bagi pemain untuk melakukan pemotongan.

Di sini O2 memotong ke arah bola dan kemudian "pintu belakang" memotong ke keranjang.



Jarak 3x3 memberikan peluang lebih besar untuk melakukan "pass and cut", karena x2 kemungkinan tidak akan berpindah ke posisi menjaga 1 saat mereka memotong ke keranjang.

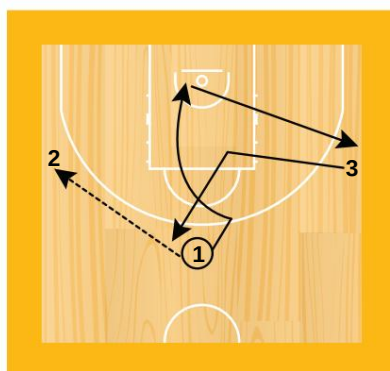
Jarak pada perimeter memberikan kesempatan bagi pertahanan untuk mempraktikkan posisi "garis pemisah" (x2). Ini memberikan lebih banyak ruang bagi 2 orang untuk memotong alur pasak.

Mengembangkan pemahaman tentang "ruang" dan "gerakan"

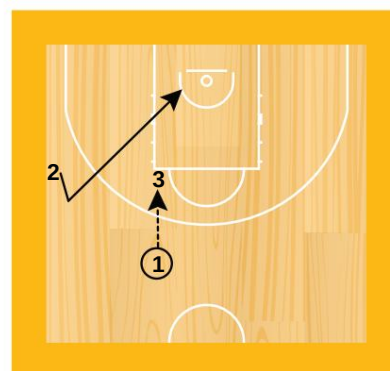
Seperti yang ditunjukkan pada contoh sebelumnya, 3x3 memberikan peluang bagus bagi pemain untuk mempelajari dan mempraktikkan prinsip-prinsip dasar pelanggaran gerak seperti:

- lulus dan memotong;
- melewati, memotong dan mengganti;
- "flash cut" pada bola;
- "pemotongan punggung" ketika dimainkan secara berlebihan oleh pembela.

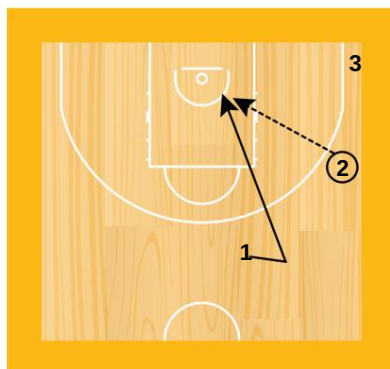
Lulus, Potong & Ganti



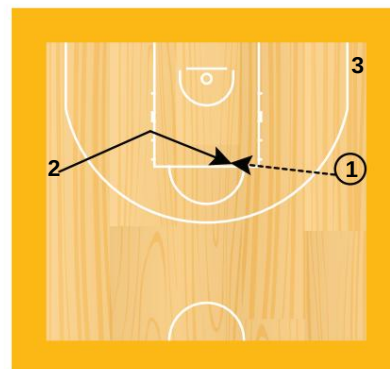
Potongan Pintu Belakang



Potongan Pintu Belakang

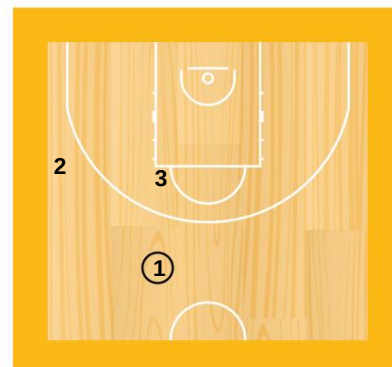
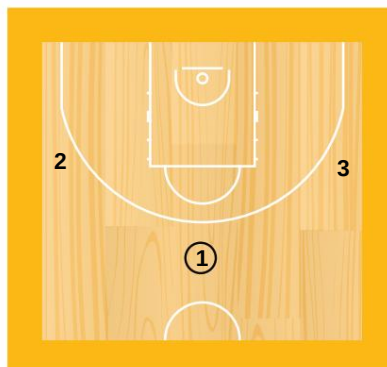


Potongan Kilat



Pemain muda khususnya biasanya akan bergerak lebih dekat ke bola daripada "menjauhkan diri" di sekitar lapangan.

Berbagai penyelarasan dapat digunakan dalam 3x3, yang akan membantu menekankan jarak yang baik, sejalan dengan prinsip "pelanggaran gerak" yang merupakan dasar permainan tim yang baik.

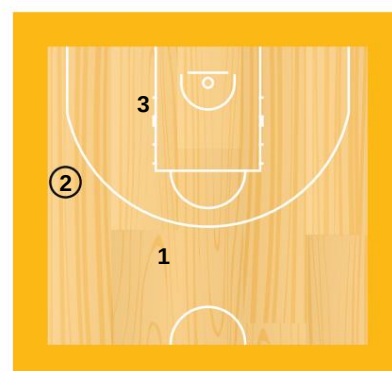
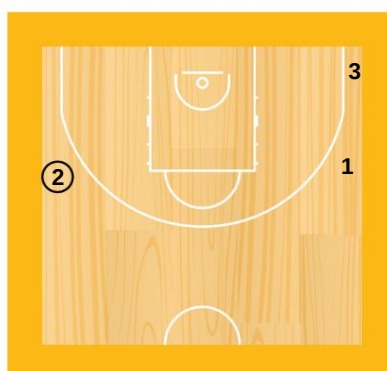


Penyelarasan ini berfungsi dengan baik:

- Lulus dan potong;
- Pemotongan pintu belakang;
- Mengemudi dari sayap.

Penyelarasan ini berfungsi dengan baik:

- Pemotongan pintu belakang;
- Latihan Pasca Tinggi;



Penyelarasan ini berfungsi dengan baik:

- Pemotongan Kilat;
- Potongan pintu belakang;
- Mengemudi dari sayap;
- "Berkendara dan mencuci piring".

Penyelarasan ini berfungsi dengan baik:

- Latihan Posting Rendah;
- Pintu belakang dipotong

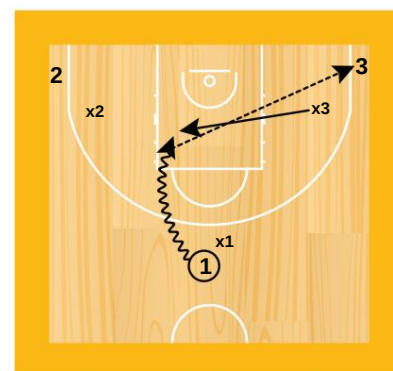
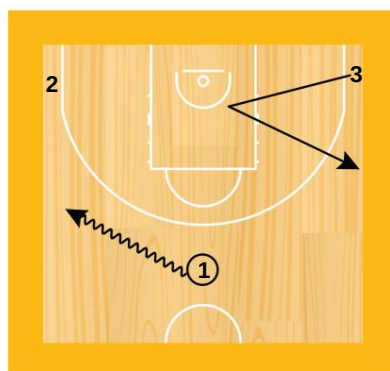
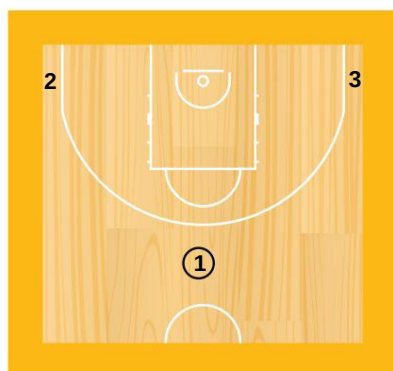
Salah satu alasan mengapa pemain muda sering "mengumpulkan" bola (atau bergerak ke arahnya) adalah karena mereka hanya bisa dengan percaya diri melempar bola dalam jarak dekat sehingga mereka semakin dekat dengan bola dengan harapan bisa mengoper bola. .

Penyelarasan awal yang ditunjukkan di bawah ini (pemain dengan bola di bagian atas tuts dan dua pemain lainnya di "sudut dalam") memberikan peluang besar bagi pemain untuk mengalahkan lawannya dan mengarahkan ke keranjang karena mungkin hanya ada sedikit bantuan dari pertahanan.

Kelemahan dari penyelarasan ini adalah jarak antar pemain terlalu jauh untuk bisa dioper – namun hal ini memberikan peluang untuk memotong atau tetap di posisinya untuk menerima umpan dari pemain yang menuju ke keranjang.

Dalam penyelarasan apa pun yang digunakan, pelatih harus menekankan kepada pemain perlunya bergerak dengan "tujuan".

Jarang sekali seorang pemain memotong dan kemudian berhenti. Prinsip "pelanggaran gerak" harus diterapkan dalam 3x3.



Jarak ini menyulitkan pemain muda karena jarak yang harus dilewati sangat jauh. 2 dan 3 juga tidak dalam posisi yang baik untuk melakukan lay-up karena sulit menggunakan keranjang.

Meskipun penyelarasan ini umum terjadi pada pemain yang lebih senior, penyelarasan ini harus digunakan secara hemat pada pemain yang lebih muda.

1 memang memiliki peluang bagus untuk mengemudi atau mengatur posisinya menggunakan entri dribble.

3 pemotongan dan kemudian bergerak kembali ke posisi perimeter jika mereka pada awalnya tidak mendapatkan bola.

Jika 1 drive ke keranjang, ini memberikan kesempatan bagi 3 untuk menerima umpan jika pemain bertahannya membantu.

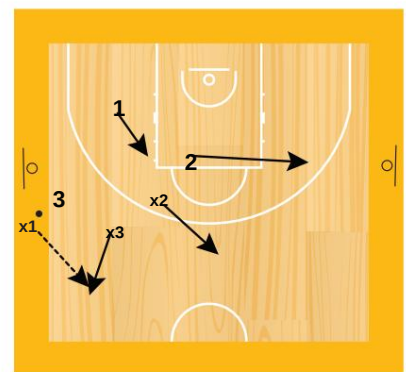
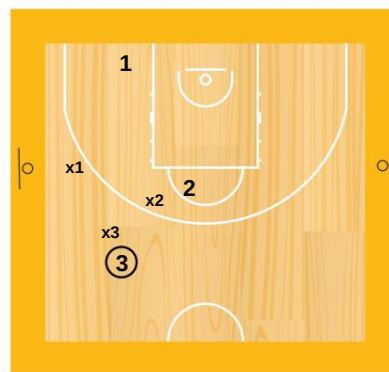
Menggunakan 3x3 dengan Transisi

Dalam pertandingan internasional 3x3, permainan dimainkan di setengah lapangan dengan satu keranjang saja, namun dengan pemain muda, penting bagi mereka untuk juga mengalami transisi dari "menyerang ke bertahan" dalam konteks pengadilan penuh.

Hal ini jelas dapat dilakukan di lapangan berukuran penuh, meskipun dengan pemain yang sangat muda jaraknya bisa sangat jauh, terutama dengan hanya 3 pemain di satu sisi.

Namun, jika lapangan memiliki "keranjang samping", maka 3x3 dapat digunakan dengan sangat sukses dengan bermain melintasi setengah lapangan, dengan keranjang di setiap ujungnya. Dalam format ini dapat diterapkan prinsip-prinsip dasar yang berlaku pada bola basket full court, seperti:

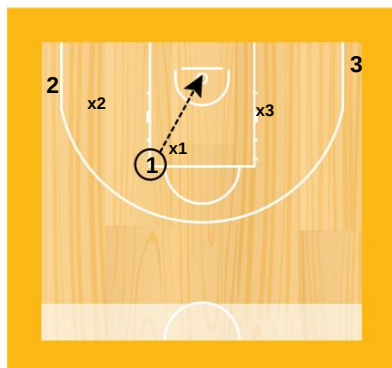
- Mempertahankan "Keranjang" dan kemudian "Bola" dalam transisi;
- Memutar atau Menyalurkan penggiring bola;
- Menjebak bola saat melintasi memasuki lapangan depan
- Mengoper bola ke depan
(daripada menggiring bola secara penuh)
- Menjalankan "jalur" yang lebar
- Prinsip "Jalur Berkendara" dan "Jalur Melewati"
2x1



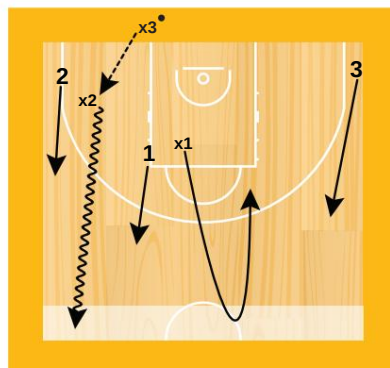
Jika hanya tersedia setengah lapangan, maka pelatih dapat melakukan simulasi "transisi"

dengan memasukkan aturan bahwa pada setiap perubahan posisi (baik skor, rebound defensif, atau steal) semua pemain harus menyentuh garis tengah jalan (atau penanda lainnya) sebelum dapat bermain.

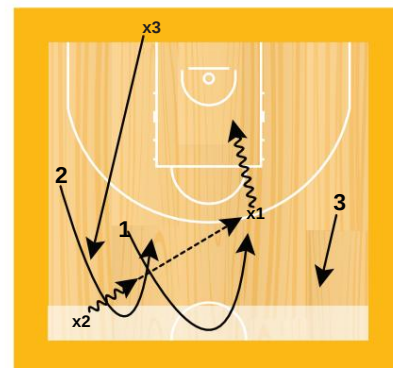
Yang penting ketika menggunakan aturan ini, pemain tidak perlu menunggu sampai semua rekan satu tim atau lawannya bersentuhan di tengah jalan.



Pada setiap pergantian penguasaan bola, setiap pemain harus memasukkan kedua kakinya ke dalam area yang diarsir sebelum mereka dapat berpartisipasi dalam permainan berikutnya.



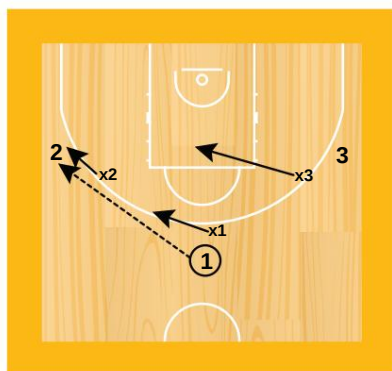
Setelah 1 skor, x3 masuk ke x2 yang menggiring bola menuju setengah jalan. Semua pemain lain mulai bergerak setengah jalan.



x1 sampai ke area yang diarsir terlebih dahulu. Setelah x2 mencapai area yang diarsir, mereka dapat mengoper ke X1 yang akan mendapatkan tembakan terbuka. Karena 1, 2, 3 dan x3 belum mencapai area yang diarsir, maka angka tersebut tidak ikut dimainkan.

Kembangkan pemahaman tentang posisi bertahan satu lawan satu

Sama seperti 3x3 yang merupakan mekanisme hebat bagi pemain offensif untuk mengembangkan keterampilan mereka, 3x3 juga merupakan alat pengajaran yang bagus untuk keterampilan bertahan. Kemampuan untuk mempertahankan pemain yang menguasai bola dan menahan penetrasi sangat penting dalam 3x3 karena "bantuan" lebih sedikit karena mereka memiliki lebih banyak ruang dan lebih sedikit pemain.



Penempatan posisi di luar bola ("satu operan", "dua operan", dll.) juga berlaku dalam 3x3, begitu pula konsep seperti "melompat ke arah bola" (yaitu menyesuaikan posisi bertahan setiap kali bola bergerak).

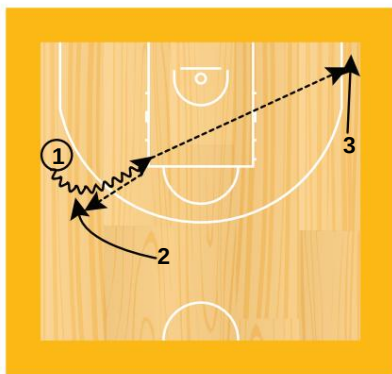
Lebih banyak "sentuhan" – lebih banyak keterlibatan dalam permainan

Dengan lebih sedikit pemain dalam tim, terdapat lebih banyak peluang bagi setiap pemain untuk mendapatkan bola (atau membela pemain yang menguasai bola). Di sinilah "faktor kesenangan" berada!

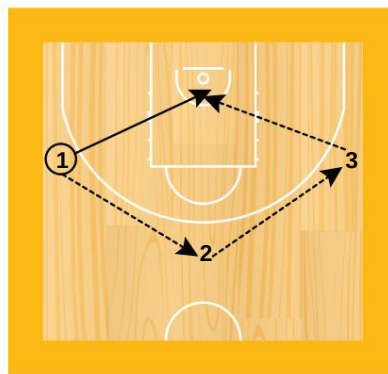
Prinsip "pelanggaran gerak"3 dapat diterapkan dalam konteks 3x3.

Pelatih perlu memastikan bahwa jarak dan keterampilannya sesuai dengan level atlet. Misalnya, "skip pass" (dari satu sisi lapangan ke sisi lain) mungkin tidak cocok untuk kelompok usia ini, namun "membalikkan bola" (mengopernya dari satu sisi lapangan ke sisi lain melalui sejumlah pemain) mencapai hasil yang sama.

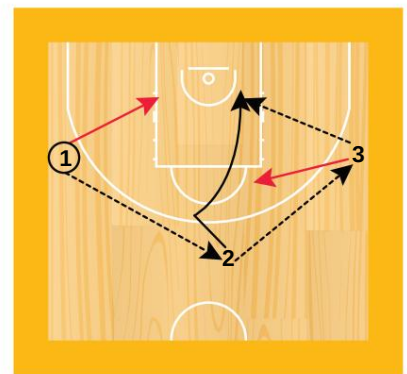
Beberapa contoh prinsip umum dalam konteks 3x3 adalah:



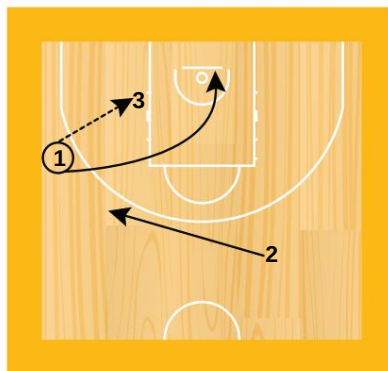
1 menembus ke dalam kunci.
2 dan 3 pindah ke posisi untuk menerima umpan.



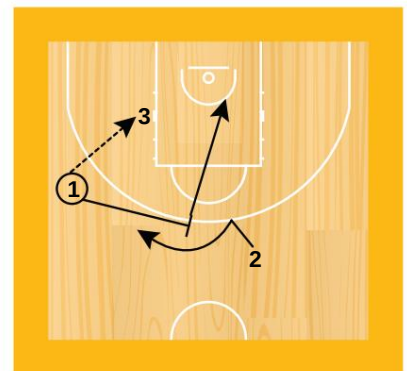
Bola dioper dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya. Setelah 3 menguasai bola, 1 memotong alur pasak. Ini sangat bagus untuk mengajarkan kesabaran dan menunggu hingga waktu yang tepat untuk memotong 1 harus menunggu hingga 3 menguasai bola sebelum memotong ke



Di sini, 2 pemotongan setelah 3 menguasai bola. 1 menahan posisinya sampai 2 menerima bola, dan kemudian berpindah ke posisi menerima operan.



Saat bola dioper ke tiang rendah (3), 1 memotong ke keranjang dan 2 berpindah lokasi.



Gerakan alternatifnya adalah 1 layar untuk 2 orang setelah mengoper ke tiang, dan kemudian menyelam ke keranjang.

5.4 Permainan Sisi Kecil - 4x4

4x4

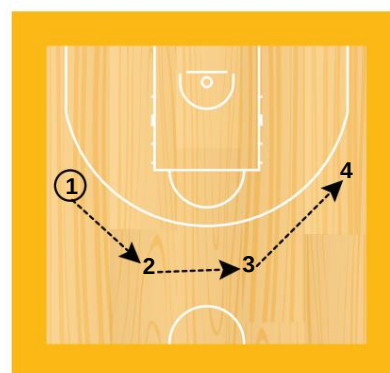
Mirip dengan 3x3, menggunakan 4 pemain di setiap tim adalah alat hebat lainnya untuk membantu pemain muda mengembangkan keterampilan individu mereka serta pemahaman mereka tentang konsep tim, seperti serangan "gerakan" atau posisi bertahan satu lawan satu.

Perkenalkan Pasca Putar

Dalam 4x4 ada lebih banyak ruang untuk memperkenalkan post play dan semua pemain harus memiliki kesempatan untuk bermain di posisi post dan perimeter. Dari segi pertahanan, ada ruang untuk menggunakan "tim ganda" (ketika dua pemain bertahan menjaga bola), khususnya dalam konteks pertahanan "lapangan penuh".

Pembalikan Bola

4x4 juga lebih disukai untuk pemain yang sangat muda karena lebar lapangan dapat ditutupi, dengan jarak passing antar pemain lebih kecil, dan ini akan mendorong "pembalikan bola":



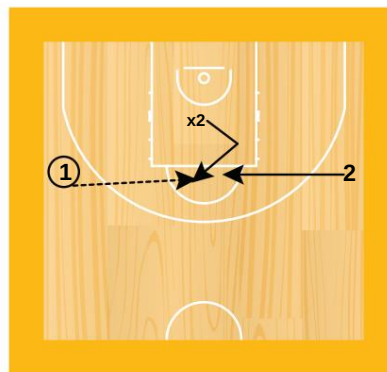
"Membalikkan" bola (mengoper dari satu sisi lapangan ke sisi lain) adalah sebuah konsep yang penting. Pemain yang sangat muda mungkin akan lebih mudah melakukan hal ini dalam susunan "4 Keluar" daripada susunan "3 Keluar", karena operan yang dibutuhkan lebih pendek jika terdapat 4 pemain.

Sekali lagi, jika keranjang samping tersedia, Anda dapat bermain "lapangan penuh" tetapi dalam jarak yang lebih pendek melintasi lapangan, dibandingkan dengan panjang lapangan normal. Penting bagi pemain untuk mempelajari pentingnya "transisi" antara menyerang dan bertahan.

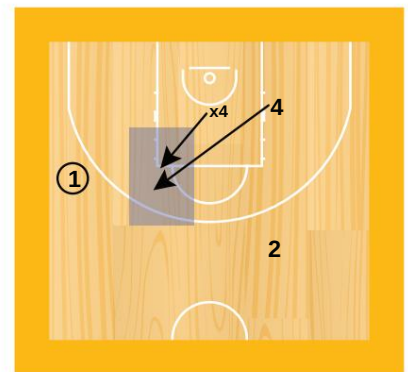
“Ruang” dan “Gerakan”

Sekali lagi, salah satu alasan utama untuk menggunakan 4x4 dengan pemain muda adalah bahwa ini adalah alat yang sangat baik untuk mengajarkan pentingnya “ruang” dan “gerakan” dan juga bagaimana bergerak bersama sebagai sebuah tim. Tanpa instruksi, banyak pemain muda akan bergerak mendekati bola, tanpa menyadari bahwa jika mereka terus berada di dekat bola, maka:

- (a) lebih mudah bagi pemain bertahan untuk mencegat bola (seorang pemain bertahan yang sedang bergerak sering kali mencuri umpan saat lawannya masih berdiri); Dan
- (b) mempersulit rekan satu timnya karena tidak ada “ruang” untuk mencoba dan menerima umpan.

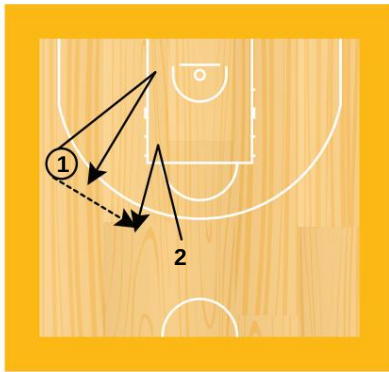


2 memotong ke arah bola dan kemudian berhenti, menunggu 1 mengoper. x2 terus bergerak dan mampu mencegat umpan tersebut

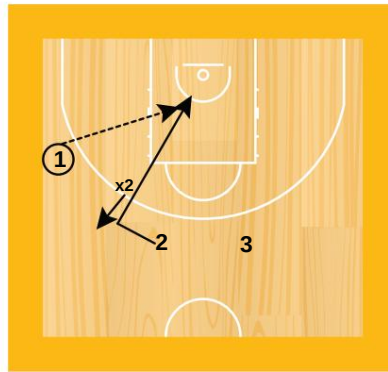


4 memotong bola dan kemudian berhenti setelah melewati garis lemparan bebas. Pembela mereka juga menyesuaikan posisinya. Area yang diarsir sekarang “dihuni”, membatasi pilihan di mana 2 orang dapat melakukan pemotongan.

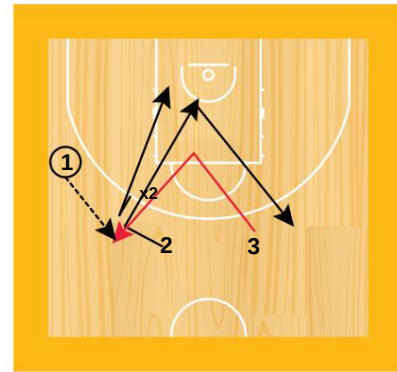
Seperti 3x3, 4x4 dapat mengembangkan kesadaran akan gerakan yang memiliki tujuan, sebagai sebuah tim. Perkembangan berikut dapat digunakan untuk memperkenalkan pemain dan kemudian memberi mereka banyak latihan menggunakan 4x4.



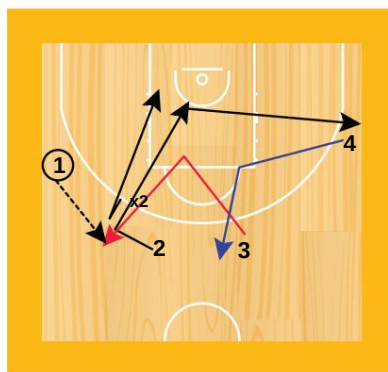
2 memimpin bola dan menghadap keranjang setelah menangkapnya. 1 pemotongan setelah lewat.



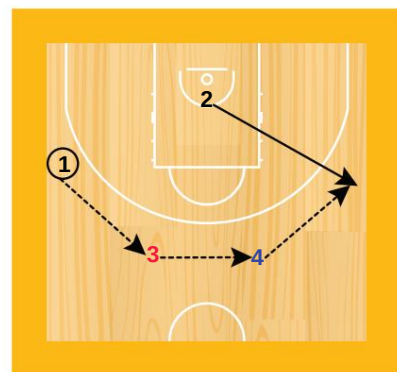
Seorang pembela sekarang ditambahkan dan 2 didorong untuk "memotong mundur" ketika mereka tidak bisa menerima bola di perimeter.



Setelah 2 kali pemotongan bagian belakang keranjang, 3 kali dapat "mengganti" – memotong ke posisi perimeter. 2 kemudian berpindah ke posisi perimeter di mana 3 dimulai.



Setelah gerakan awal "pass-cut-replace" sebanyak 2 dan 3. 4 sekarang "menggantikan" 3 dan kemudian 2 berpindah ke posisi perimeter di mana 4 dimulai.

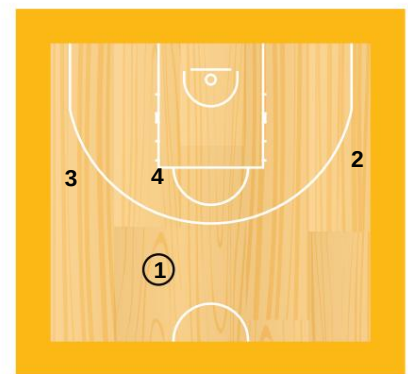
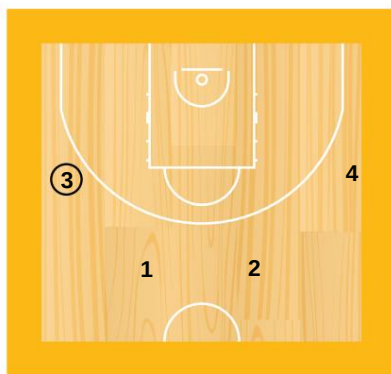


Rangkaian ini dapat diakhiri dengan meminta pemain "membalikkan" bola (mengopernya dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya)

Meskipun konsep pergerakan terarah pada awalnya mungkin ditampilkan tanpa pembela atau sejumlah kecil pembela, penting untuk maju dan membiarkan pemain "bermain" dan memberikan instruksi sebanyak mungkin:

- (a) "dalam pelarian" – tanpa menghentikan seluruh aktivitas;
- (b) tidak lebih dari satu menit – yang mensimulasikan time-out.

Ada berbagai macam alinyemen yang dapat digunakan pada atlet muda 4x4:



“4 Keluar”

Ini adalah penyelarasan “pos terbuka”, tanpa pemain pos yang ditunjuk. Pemain boleh “post up” setelah melakukan pemotongan ke keranjang, dan kemudian berpindah ke perimeter.

Hal ini menekankan:

- “melewati dan memotong”
- Pemotongan “flash”.
- Pemotongan “punggung”.

“Segitiga Pos Rendah”

Pemain pos dapat diperkenalkan tetapi ketika bekerja dengan pemain muda, semua pemain harus memiliki kesempatan untuk bermain di pos dan perimeter.

Hal ini menekankan:

- melewati ke pos
- memotong tiang
- pemotongan punggung (2)

“Segitiga Pos Tinggi”

Membawa pemain tiang ke posisi tiang tinggi membantu menekankan:

- pemotongan punggung (2 dan 3)
- pasca gerakan – menghadap keranjang
- memotong tiang
- mengemudi ke keranjang dari sayap

Bola basket mini

Catatan

