

ΜΙΑ ΝΕΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ
ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΝΕΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ:

Παίζω για να μάθω (και να διασκεδάσω)!



ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΟΥΣΕΛΗΣ - Τεχνικός Δντης ΑΕΟ Πρωτέα Βούλας

Μαθαίνω παίζοντας

- Είναι μια φιλοσοφία όπου επίκεντρο της προπόνησης είναι το παιχνίδι και όχι η έμφαση στην τεχνική.
- Προωθεί τη μέγιστη συμμετοχή των παιδιών στην προπόνηση, με συνεχή κίνηση σε όλο το μήκος και το πλάτος του γηπέδου.
- Βοηθάει την μακροχρόνια μάθηση, διότι εμπεριέχει λίγη θεωρία και πολύ πράξη.



Βασικά χαρακτηριστικά της προσέγγισης μας

- Ταιριάζει σε όλα τα επίπεδα ικανότητας και εμπειρίας.
- Είναι εύκολα κατανοητή για τους νέους προπονητές.
- Βοηθάει τα παιδιά να υποστηρίξουν την ανάγκη ύπαρξης κανόνων στο παιχνίδι, αλλά και να παίξουν σύμφωνα με αυτούς.



Γιατί επιλέγουμε να παίζουμε περισσότερο;

- Είναι πιο δημιουργικός και ταυτόχρονα ευχάριστος τρόπος μάθησης και προπόνησης για νέα παιδιά.
- Μπορεί να εφαρμοστεί σε όλα τα επίπεδα ηλικίας και εμπειρίας.
- Τα small sided games δημιουργούν ένα ενθουσιώδες περιβάλλον όπου μαθαίνεις τα μυστικά του μπάσκετ διασκεδάζοντας.



Η προπόνηση πρέπει να είναι σαν αγώνας

- Είναι ο καλύτερος τρόπος για βιωματική προσαρμογή στις απαιτήσεις του αληθινού αγώνα.
- Ενθαρρύνει και αναπτύσσει την δημιουργικότητα και την λήψη αποφάσεων στους νεαρούς παίκτες.
- Τα παιδιά ανυπομονούν για την επόμενη προπόνηση.



Όρια στην παιγνιώδη προσέγγιση

- Πόσες μπάλες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε;
- Πόσοι παίκτες συμμετέχουν στην άσκηση;
- Πόσες πάσες ζητούμε να γίνουν;
- Πόσο χρόνο δίνουμε και ποιο είναι το σκορ που ζητούμε;



Κανόνες που απογειώνουν την παιγνιώδη προσέγγιση

- Καταστάσεις με πλεονέκτημα στην άμυνα ή, στην επίθεση (2 εναντίον 1).
- Περιορισμοί στον χώρο του γηπέδου που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε (μισό ή, ολόκληρο γήπεδο, την δεξιά, την αριστερή πλευρά).
- Διδάσκουμε (λίγα λόγια), δείχνουμε (απλά), παίζουμε (με το 100%), επιμερίζουμε τις φάσεις (βήμα – βήμα) και τις ξαναπαίζουμε



Μεθοδολογία προπόνησης

- Προσθέτουμε το στοιχείο της απόφασης σε απλές ασκήσεις, ζητάμε αντίδραση σε προπονητικές εντολές, αντίδραση σε ερεθίσματα κίνησης της άμυνας ή, της επίθεσης.
- Προοδευτικά προσθέτουμε στοιχεία στις ίδιες ασκήσεις και ζητάμε από τους αθλητές να αποφασίσουν μόνοι τους ποια είναι η ενδεδειγμένη αντίδραση.



Πως Βοηθάμε στην λήψη των σωστών αποφάσεων

- Προσθέτουμε περιορισμούς (π.χ. χρόνου και χώρου) και αμυντική πίεση, για να κάνουμε τα παιχνίδια μας για σουτ να μοιάζουν με ότι συμβαίνει στο αληθινό παιχνίδι.
- Έμφαση στο παιχνίδι 1 εναντίον 1 (με μπάλα ή μακριά από την μπάλα) με την άμυνα πίσω, πλάγια ή μπροστά από τον επιθετικό.
- Προσθέτουμε στα παιχνίδια μας πλεονέκτημα ή μειονέκτημα στην άμυνα ή την επίθεση



Πως χτίζουμε το ομαδικό παιχνίδι

- Μας αρέσει να παίζουμε 3 εναντίον 3 σε όλο το γήπεδο με έμφαση σε ένα στοιχείο κάθε φορά (π.χ. ομαδική άμυνα σε κατάσταση απομόνωσης κ.λ.π.).
- Θέλουμε να βελτιώσουμε τις παλιές μας ασκήσεις, να τις κάνουμε ανταγωνιστικές προθέτοντας καταστάσεις άμυνας ή επίθεσης ανεβάζοντας το ενδιαφέρον των παιδιών.
- Οποια άσκηση και αν κανουμε σε περιορισμένο χώρο, τα παιδια θα παιξουν ελεύθερα για δυό ακόμη γήπεδα αποφασίζοντας μόνα τους.



Η έννοια της προοδευτικότητας στην δόμηση του παιχνιδιού

Έχουμε λίγο χρόνο προπόνησης και πρέπει να είμαστε δημιουργικοί και αποτελεσματικοί

Οι προπονητές πρέπει να χτίζουν λεπτομερώς ένα τρόπο παιχνιδιού αντί να δείχνουν πολλές τακτικές

Παίρνουμε από την ίδια άσκηση όσο περισσότερα μπορούμε αυξάνοντας τον βαθμό δυσκολίας

Αλλάζουμε τους κανόνες στην ίδια άσκηση και προσθέτουμε σιγά - σιγά περισσότερους παίκτες

Προσθέτουμε στοιχεία για να έχουμε στο ίδιο παιχνίδι διαφορετικό στόχο

Επιβραβεύουμε την σωστή νοοτροπία και συμπεριφορά

- Δημιουργήσαμε ένα τοίχο που τον ονομάσαμε Wall of Excellence, για να δημιουργήσουμε κουλτούρα ομαδικότητας, μαχητικότητας.
- Κάθε παιδί ξέρει ότι επιβραβεύεται το να είναι καλός συμπαίκτης, να τα δίνει όλα στο γήπεδο, να είναι πειθαρχημένος και τελικά να γίνεται καλύτερος.
- Διδάσκουμε ότι το πιο σπουδαίο προσόν που έχει ένας πρωταθλητής είναι να ξυπνάει το πρωί και να φτιάχνει το κρεβάτι του.



A photograph of two young girls from behind, hugging each other on an outdoor basketball court. The girl on the left is wearing a red jersey with the text 'ΠΡΩΤΕΑΣ' and 'ΒΟΥΛΑΣ' in white. The girl on the right is wearing a blue jersey with the text 'ΠΡΩΤΕΑΣ' and 'ΒΟΥΛΑΣ' in white. In the background, other children and an adult are visible on the court, which has a blue and white mural. The word 'ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ' is overlaid in the center in large blue letters.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ