

{datsopic:1125 left} Департамент по ФК и С Новгородской области, Баскетбольный клуб «Ильмер» совместно с федерациями баскетбола Новгородской области и Великого Новгорода организовали 16-17 июня 2013г. учебный семинар для тренеров спортивных школ.

Семинар провёл тренер команды ЦСКА-2 - Спирин Леонид Валентинович, работающий в БК «ЦСКА» с 2003 года, неоднократный чемпион России, в том числе и сезона 2013г.

В семинаре приняли участие тренеры из Боровичей, Старой Руссы, Пестово, Чудово и Великого Новгорода.

Практические занятия прошли с участием студенческой команды НовГУ - Ильмер» и командой мальчиков 2000 г.р. БК «Ильмер»

Леонид Спирин очень коротко о главном:

1. Агрессивность в защите - ВСЕГДА
2. Нападение с мячом, нападение НА МЯЧ
3. БАЛАНС – всегда и везде
4. Агрессивная защита - это всегда РИСК

5. Задача – ОСТАВНОВИТЬ, а не перехватить мяч
6. Игра 1x1 на каждой тренировке – краеугольный камень командной защиты
7. Выигрывая пространство, вы ограничиваете возможность атаки
8. Игрок на площадке, должен ВСЕГДА помогать команде
9. Если вы не понимаете смысл упражнения на 99,9% , вы делаете его НЕ ВЕРНО
10. Важно иметь 5-7 мин. индивидуальных занятий до и после тренировки
ЕЖЕДНЕВНО
11. Каждое движение имеет СМЫСЛ, особенно полезно внушить эту мысль юным баскетболистам
12. Игрок в нападении должен быть – КРЕАТИВНЫМ
13. Важно тренировать представление о ПРОСТРАНСТВЕ у молодых игроков
14. Каждый раз при получении мяча вы готовитесь АТАКОВАТЬ
15. Важна СИНХРОННОСТЬ взаимодействия игроков, учитывая пространство и время

16. Командная защита настолько хороша, насколько ХОРОШО защищается самый слабый защитник

17. От плохой защиты, до хорошей - "один шаг", поэтому стать хорошим защитником очень легко, нужно только сделать ОДИН шаг

18. Контакт с противником в защите - это не только замедление продвижения противника, но и ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ давление на него

19. Нападение не заканчивается броском, каждый раз нужно БОРОТЬСЯ за второй шанс и пытаться реализовать его

20. Часто игры заканчиваются с разницей в 1 очко и для достижения победы важны – НАСТОЙЧИВОСТЬ, ТЕРПЕНИЕ и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

21. Тренируйся с сильным партнером - без сильной конкуренции прогресс незаметен

22. Игровое время игрока на площадке - это кредит доверия тренера. Очень легко можно лишиться доверия, очень трудно его заслужить, поэтому выходя на площадку даже на минуту важно дорожить этим временем

23. Потеря концентрации на тренировке - это тренировка поражения - давай себе установку на тренировку – ПОБЕЖДАТЬ в каждой ситуации, будь это защита или нападение

24. В игре, важны НЮАНСЫ, в игре нет мелочей, любое необдуманное действие может привести к потере инициативы и даже поражению

«Учится, чтобы иметь возможность учить других ...»

Автор: Administrator
30.06.2013 11:42 -

25. Ключи к ПОБЕДЕ в психологическом настрое и дисциплине!