



# **БАСКЕТБОЛ ДЛЯ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ**

## **РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ**



**Международная Федерация Баскетбола**

# **БАСКЕТБОЛ ДЛЯ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ**

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ**



**ЕВРОПЕЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ**



**ВСЕМИРНАЯ АССОЦИАЦИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ**

Издание Международной Федерации Баскетбола (ФИБА)  
совместно с Европейской Ассоциацией Баскетбольных Тренеров  
(ЕАБТ)

FIBA  
Boschetsrieder Str.67  
D-81379 Munchen, Germany  
P.O.Box 700607  
D-81306 Munchen, Germany

EABC  
Jorge Juan, 82.5 - 1. A  
28809 Madrid, Spain

Авторы Хосе Мария Бусета, Маурицио Мондони, Александр  
Авакумович и Ласло Киллик. Редактор Хосе Мария Бусета

2000, ФИБА

# БЛАГОДАРНОСТЬ

Эта книга была написана по материалам рабочей группы, созданной ФИБА, с целью развития программы Молодые Тренеры 2000.

Эту рабочую группу возглавляли:

Патрик Бауманн, Помощник Генерального секретаря ФИБА.

Антон Мариа Комас, Президент Европейской Ассоциации Баскетбольных Тренеров.

Также в группу входили:

Александр Авакумович, Президент Движения БАМ Пассарелль.

Хосе Мариа Бусета, Генеральный Секретарь Европейской Ассоциации Баскетбольных Тренеров.

Маурицио Мондони, Член Европейской Комиссии ФИБА по мини-баскетболу.

Ласло Киллик, Член Организационной Комиссии Европейской Ассоциации Баскетбольных Тренеров.

Г-н Авакумович, Доктор Бусета, г-н Мондони и г-н Киллик написали эту книгу под редакцией Доктора Бусета.

ФИБА хотела бы отметить выдающуюся работу этих людей и выразить благодарность следующим людям и организациям, которые предоставили фотографии для этой книги: Палома Ромеро, Сюзане Фернандез, Герману Гарсиа Казанова, Антонио Патерна, Александру Авакумовичу, Карлосу Саинз де Айя, Хосе Мариа Бусета, Испанской Ассоциации баскетбольных тренеров, Болгарской Федерации Баскетбола, Клубу «Эстудиантез» (Мадрид), Клубу «Эль Пало» (Малага), Colegio Virgen de Atocha de Madrid, и ФК Реал Мадрид.

ФИБА также выражает благодарность г-же Шейле Ингризано и г-же Майке Зурите за подготовку английского текста книги, а также г-ну Антонио Паррону за его замечательные иллюстрации, г-же Долорес дель Пино за её ценную помощь и издательству Dykinson за их внимательное отношение к изданию книги.

В заключении, ФИБА желает отметить тот вклад, который внесла в этот проект Европейская Ассоциация Баскетбольных Тренеров.



К концу 20 века в баскетбол играют на всём земном шаре, и теперь он стал одним из наиболее популярных видов спорта среди юношей и девушек. ФИБА объединяет 212 национальных федераций, а это значит, что сотни тысяч игроков занимаются нашим видом спорта. Для многих из них баскетбол может быть отличным средством для физического, личностного и социального развития. Помимо всего прочего, баскетбол должен служить развитию ценностей, которые делают следующие поколения лучше, ценностей, стимулирующих мирное и уважительное сосуществование людей и стран в 21 веке.

ФИБА осознает исключительное значение баскетбола для развития молодых людей и в связи с этим важность фундаментальной роли тренеров, ибо это тренеры, работающие с игроками ежедневно, добиваются того, чтобы приобретенный баскетбольный опыт оказывался бы полезным. С этой целью во взаимодействии с Европейской Ассоциацией Баскетбольных Тренеров, ФИБА создала программу Молодые Тренеры 2000 для обучения наставников работе с игроками от мини-баскетбола до юниорских возрастных групп, вплоть до восемнадцати лет. Эта программа создана, для того чтобы дать возможность тренерам более глубоко почувствовать и осознать их ответственность, познакомить их со стратегией и разнообразными концепциями, призванными оказать помощь в успешном совершенствовании их деятельности с мальчиками и девочками, зависящими от них в такой большой степени.

В рамках этих задач известные специалисты, выбранные ФИБА, образовали рабочую группу для создания этой книги. Она должна стать сильным инструментом при проведении любых тренерских семинаров под эгидой ФИБА, Олимпийской Солидарности или национальных федераций по всему миру. Я надеюсь. Что читатели оценят содержание книги и будут адекватно использовать её для обогащения набора своих методов работы с молодыми игроками.

Борислав Станкович  
*Генеральный Секретарь ФИБА*



Обучать тяжелее чем учиться. Мы все знаем эту истину, но мы часто о ней забываем.

Почему же обучать тяжелее? Не только потому что учитель должен обладать значительно большими знаниями, но и потому что обучение гораздо более сложная вещь: это значит обучать как и чему учить.

Всемирной Ассоциации Баскетбольных Тренеров (WABC) выпала большая честь участвовать в этом важном шаге в «обучении» баскетбольных тренеров молодых игроков, в части большой программы, которую разработала ФИБА.

Семинары для тренеров проходят ежедневно в разных странах мира. Однако лишь немногие семинары имеют направленность исключительно на работу с молодыми игроками. Сознывая, что эти игроки представляют собой будущее баскетбола в новом тысячелетии, ФИБА решила издать соответствующее руководство для баскетбольных тренеров во всем мире.

Несмотря на то, что в начале это исключительно «европейский» проект, очевидно, что его значение выйдет далеко за пределы Европы. Эта книга теперь может быть использована на любом семинаре тренеров во всем мире, проходящем под патронажем ФИБА.

Мы, Всемирная Ассоциация Баскетбольных Тренеров, являясь официально признанной структурой ФИБА, будем использовать эти руководства в качестве справочного материала во всех видах нашей деятельности по всему миру.

Мы надеемся, что читатели, тренеры и игроки будут рады этому изданию, и будут способствовать ФИБА, Европейской Ассоциации Баскетбольных Тренеров и Всемирной Ассоциации Баскетбольных Тренеров в их стараниях по продвижению этого труда во всём мире.

Будущее в наших руках.

Чезаро Рубини,  
Президент WABC



Для Европейской Ассоциации Баскетбольных Тренеров (ЕАВС) создание передовой методики обучения европейских тренеров является приоритетной задачей. Поэтому для ФИБА является большой честью принятие программы Молодые Тренеры 2000, направленной на обучение молодых тренеров работе с молодыми игроками.

Тренеры, работающие с молодыми игроками, не могут тренировать также, как тренируют наставники, работающие с профессионалами, однако им необходимо совершенствовать свой стиль работы, которая должна учитывать атлетическое и личностное совершенствование игроков. Поэтому исключительно важным является, чтобы эти тренеры приобретали знания, специфические для работы с детьми и юношами.

Целью программы Молодые Тренеры 2000 и этой книги не является замена существующих обучающих программ совершенствования тренеров, разработанных национальными федерациями, а лишь их дополнение. Поэтому программа и книга предназначены для тренеров, уже имеющих соответствующие лицензии в своих странах и поэтому уже владеющих основными понятиями о технических аспектах баскетбола. Имея это в виду, мы преследовали цели разнообразия средств, которые могли бы использовать эти тренеры в специфической работе с молодыми игроками, выделяя те методологические факторы и содержательную сторону, которые являются доминирующими для мини-баскетболистов и юниоров.

Эта книга является еще одним элементом программы Молодые Тренеры 2000, добавлением к семинарам, которые предполагается проводить в ближайшие годы в разных странах. Целью книги является не освещение всех аспектов баскетбола, а создание руководства для тренеров, работающих с детьми и юниорами, включая те аспекты, которые эксперты рабочей группы, сформированной ФИБА, считают наиболее значимыми. Я уверен, что эта книга станет полезным рабочим инструментом для любого тренера.

АНТОН МАРИЯ КОМАС и КОМА  
*Президент ЕАВС*

## ОБ АВТОРАХ



Хосе Мария Бусета – Доктор психологии Complutance Университета в Мадриде, Испания и кандидат наук Университета в Манчестере, Англия. Он специалист в области спортивной психологии и психологии здоровья. Бусета является профессором психологии в Университете UNED в Испании. У него богатый опыт работы тренером по баскетболу с лучшими молодыми игроками, включая кадетские, юниорские и женские национальные сборные Испании.



Мауризио Мандони имеет степень физического образования Католического Университета Милана, Италия. Он профессор Теории и Методологии Обучения и Тренировки в школе Sports при Олимпийском Комитете Италии и Теории и Методологии Спортивных Игр и Баскетбола в Католическом Университете Милана. У него богатый опыт работы тренером с молодыми баскетболистами и он считается одним из ведущих специалистов по мини-баскетболу.



Александр Авакумович – юрист и тренер по баскетболу, имеющий высшую степень Университета Белграда, Югославия. Бывший баскетболист в Югославии он является специалистом по работе с девочками и мальчиками. Он с женой Билянй Маркович создали первую частную школу в Европе «Баскет Бам» для молодых игроков. Он развивает Баскетбольное Движение БАМ Пассарель» в Европе.



Ласло Киллик имеет степень преподавателя физического образования Высшей школы физического образования в Будапеште, Венгрия. У него богатый опыт работы баскетбольным тренером, включая с мужской юниорской национальной сборной и женской национальной сборной Венгрии, а также с национальными сборными Египта. Он работал в институте научных исследований в физическом образовании в Будапеште и был ответственен за подготовку баскетбольных тренеров в Венгрии. Он признанный специалист в совершенствовании мастерства сильнейших молодых игроков.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

ПРЕДИСЛОВИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ	1
2. ПЛАНИРОВАНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	37
3. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	83
4. ТРЕНЕРСКАЯ СТРАТЕГИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ	101
5. ПОВЕДЕНИЕ ТРЕНЕРА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ	125
6. МИНИ-БАСКЕТБОЛ	149
7. ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С 13-14 ЛЕТНИМИ ИГРОКАМИ	207
8. ТРЕНИРОВКА 15-18 ЛЕТНИХ ИГРОКОВ	265
ПРИЛОЖЕНИЕ: ВАРИАНТЫ И КОММЕНТАРИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ	349
ИНДЕКС	359

---

# ВВЕДЕНИЕ

Программа Молодые Тренеры 2000 была создана ФИБА в помощь обучению молодых тренеров, которые работают с молодыми игроками. Эта книга была написана как составная часть программы, ее целью являлась подготовка полезного пособия для тренеров, работающих с командами мальчиков или девочек от мини-баскетбола до юниорских.

Книга состоит из восьми глав и приложения. Первые пять глав написаны Мариа Бусета. Они охватывают методологическое содержание и аспекты, специфические для тренировок молодых игроков любого возраста, то что тренеры должны принимать во внимание, работая с этими категориями игроков. Эти аспекты образуют отдельную область работы, специфическую для тренеров, работающих с молодыми игроками, отличную от той, в которой работают тренеры профессиональных команд. Главной целью этих глав, как и всей книги в целом, является доказательство того, что задачи, стоящие перед тренерами, работающими с молодыми игроками, отличаются от тех, которые стоят перед профессиональными тренерами. Эти главы дают представление о том, в чем состоят задачи и каковы пути овладения специфическими концепциями и стратегией, необходимыми для правильного решения этих задач.

В качестве отправной точки Глава 1 раскрывает роль баскетбола в образовательном развитии молодежи, оттеняет значение, которое занятия баскетболом могут иметь для атлетического и умственного развития молодых игроков, и делает акцент на месте тренера в этом процессе. Эта глава раскрывает, как занятия баскетболом, от мини-баскетбола до юниоров, могут служить благородной задаче укрепления здоровья молодых игроков, упрочению личностных и социальных ценностей, таких как доверие, настойчивость, ответственность, командная работа, уважение к правилам и других, развитию психологических характеристик, таких как уверенность, мышление, самоуважение, и самоконтроль, привития игрокам положительных эмоций, таких как радость, чувство самоуважения и признание окружающими. Естественно, что особое место занимает при этом баскетбольное мастерство молодых игроков. Для того чтобы достичь всех поставленных целей, тренер должен использовать те преимущества, которые дают сами тренировочные занятия и игры, что отражается на протяжении всей главы, а также выработать рабочий стиль на основе важнейших характеристик, приводимых в конце главы.

Используя Главу 1 как фундамент, Главы 2, 3, 4 и 5 освещают специфические вопросы стратегии, которой должны следовать тренеры в своей работе. Глава 2 посвящена планированию общей баскетбольной деятельности при работе с молодыми игроками. Главы 3 и 4 освещают тренировки, а Глава 5 - матчи.

В Главе 2 ставится задача познакомить тренеров, работающих с молодыми игроками, с методологией, которую им необходимо использовать, планируя работу своей команды: как сформировать команду, какие рабочие периоды следует иметь в виду на протяжении сезона, какие главные задачи предстоит решать, как выбрать наиболее существенное для работы, какие аспекты следует учитывать для эффективного контроля за физической и психологической нагрузкой при работе, какой направленности должны быть игры, в зависимости от возраста игроков, как составить расписание работы.

Отталкиваясь от этого, Глава 3 ориентирована на организации тренировочного занятия и состоит из трех частей. В первой дается объяснение основных характеристик тренировочного занятия: его составляющие, цели, содержание и правила работы. Во второй, самой обширной, мы обсуждаем основные характеристики, которыми должны обладать тренировочные упражнения, чтобы сделать их более эффективными. В третьей части дается ряд простых рекомендаций для оценки тренировочного занятия. Целью этой части является обучение тренеров, как эффективно использовать время, отведенное на тренировку, чтобы получить наибольшую пользу от занятия.

Глава 4 также посвящена тренировочным занятиям, однако, на этот раз поведению тренера в ходе его проведения. Целью этой главы является обучение тренеров психологической стратегии, которой им следует придерживаться, используя разнообразные методы достижения их игроками наилучших результатов и наибольшего удовлетворения. После соответствующего планирования работы (Глава 2) и организации каждого тренировочного занятия (Глава 3), тренер должен продолжать стремиться к совершенствованию своих умений в том, чтобы сделать каждое новое занятие еще более эффективным, добиваться того, чтобы его/ее игроки глубже почувствовали содержание тренировки и за счет этого достигали более высокого результата.

Баскетбольная деятельность молодых игроков не должна ограничиваться только тренировочными занятиями, а должна также включать в себя игры на протяжении всего сезона. С этой целью, тренер должен проводить игры с наиболее высокой степенью полезности. Глава 5 особо отражает поведение и действия тренера до, во время и после игры, включая стратегию подготовки к игре, контроль над ожиданиями успеха самих игроков, действия по повышению концентрации игроков в ходе игры, эффективное использование перерывов и достижение наивысшего результата в смысле образовательного опыта.

Для облегчения изучения первых пяти частей в книге даны упражнения и тесты.

Практические упражнения представляют собой ситуации, характерные для работы баскетбольного тренера. С их помощью читатель легче почувствует содержание книги. При этом читатель сможет более уверенно применять знания, почерпнутые из книги, в использовании реальных упражнений.

Тестовые задания предлагают вопросы, на которые читатели отвечают, чтобы проверить, как он/она усвоили содержание каждой главы. Приложение включает решение этих задач с пояснительными комментариями.

Главы 6, 7 и 8 освещают технические аспекты, характерные для каждой из трех возрастных групп, на которые специалисты решили поделить баскетбол для молодых игроков: мини-баскетбол, 12 лет и моложе (Глава 6), Пассарель, 13/14 лет (Глава 7) и вместе 15/16 кадеты/кадетки и 17/18 категория юниоров (Глава 8).

Глава, посвященная мини-баскетболу, была написана Мауризио Мондони. Первая часть включает в себя общие рекомендации по работе с тремя возрастными группами: 6/7-летними, 8/9-летними и 10/12-летними, и главные характеристики основ игры, отправные точки для тренера при обучении мини-баскетбол. Далее, две центральные части включают в себя разнообразные упражнения, направленные на физическое развитие детей, которые занимаются мини-баскетболом и на совершенствование баскетбольных навыков. Эти упражнения ранее были опубликованы в другой книге ФИБА «От мини-баскетбола к баскетболу», написанной тем же автором. Заключительная часть главы включает в себя примерный план организации тренировки мини-баскетбольной команды.

Глава 7 была написана Александром Авакумовичем. В ней приведен ряд методических советов по работе с 13/14-летними игроками и двадцати-четырёх часовой цикл тренировочных занятий в качестве примерного вида работы, которая может проводиться с игроками этого возраста. По каждой тренировке в этой главе отражены основные ее цели, общая продолжительность, упражнения, которые могут в ней использоваться, включая для лучшего понимания диаграммы, а так же пометки, подчеркивающие ключевые аспекты, которые должны держать в уме тренеры.

Наконец, Глава 8 была написана Хосе Мария Бусетой и Ласло Килликом. Она состоит из четырех частей, описывающих работу с 15/16-летними игроками. Первая, очень короткая часть, рассматривает важность учета индивидуальных потребностей для более полного использования потенциальных возможностей. Вторая часть объясняет баскетбольные основы, которым в этом возрасте должно уделяться повышенное внимание, такие как перемещения без мяча, борьба за отскок в нападении и игра центрального спиной к корзине в низкой или средней позиции. Третья часть рассматривает вопросы развития способностей принимать тактические решения, включая фундаментальные принципы и некоторые примеры. Четвертая часть сосредоточена на построении командной игры, включая принципы, которыми молодые игроки должны овладеть последовательно. Во многих случаях в этой главе подчеркивается отличие 15/16-летних (кадетов) от 17/18-летних (юниоров), раскрываются характерные особенности работы тренеров с каждой возрастной группой. И, так же как и в первых пяти главах этой книги, для упрощения изучения содержания в главу включены упражнения.

В общем, книга преследует цель предложить схему прогрессивной работы с молодыми игроками. На этапе мини-баскетбола, предлагается стандартная всеохватывающая работа для всех детей с целью развития их физических и психологических характеристик, делая ее приятной и дающей одновременно возможность игрокам приобретать баскетбольные навыки.

Далее, для 13/14-летних работа остается в основном всеохватывающей и стандартной, и в то же время более детализированной в плане развития более существенных навыков (в передачах, ведении и т.д.). На этом этапе следует многократно использовать упражнения в противоборстве 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3, 2 на 1, 3 на 2 и т.д. для начала развития способностей принимать тактические решения, принимая во внимание важность повышения уверенности у баскетболистов.

С 15-летнего возраста работа должна становиться более аналитической и индивидуальной, учитывая, что конкретно необходимо для каждого игрока для продолжения прогрессирования. На этом этапе тренировочное время должно делиться для шлифовки отдельных деталей при работе над совершенствованием баскетбольных навыков. Так же важно более тщательно работать над развитием способностей принимать тактические решения и продолжать заниматься изучением командной игры, больше используя основные концепции для 15/16-летних и более передовые концепции для 17/18-летних.

Эта книга не является пособием, пытающимся охватить все аспекты баскетбола, от самых простых до самых сложных, а предназначена уже сложившимся тренерам, имеющим представление о спорте. Имея это в виду, в книге рассматриваются методические вопросы, считающиеся наиболее важными для работы с молодыми игроками, при этом технические аспекты, так же являющиеся достаточно важными, изучаются менее детально, подчеркивая первостепенное значение баскетбольных основ наряду со специальными тренировками, которые предлагаются молодым игрокам исходя из соответствующих задач.

Очевидно, что задачей данной книги не является конкретно указать тренерам, что надо делать, а дать им представление о том, как на основе солидных фундаментальных знаний они могут совершенствовать свои собственные методы работы.



*Участники Программы ФИБА для тренеров 2000 из Болгарии.*

С этой целью мы постарались сделать содержание наиболее практичным, таким чтобы тренеры могли бы воспользоваться им в своей каждодневной работе. Поэтому мы включили в книгу фотографии, таблицы, практические примеры и диаграммы, дополняющие текст и делающие содержание более легким для усвоения. Некоторые таблицы включают в себя так же простые приемы как пример того, что может использовать в своей работе тренер, планируя, составляя расписание, записывая и оценивая.

Одним словом, эту книгу тренерам, работающим с молодыми игроками, мальчиками и девочками, не следует изучать поверхностно. Мы надеемся, что она окажется по-настоящему полезной для каждого, кто ее проработает.

Редактором книги стал Хосе Мария Бусета, который следовал рекомендациям рабочей группы, выбранной для этого проекта ФИФА.