TEMEL BASKETBOL ÖĞRETİM MODELİ

Yaşar SEVİM Seyfi SAVAŞ

GİRİŞ

Bütün spor dallarında olduğu gibi basketbolda da üst düzeyde istenilen başarıya ulaşmanın temelini, bilinçli ve amacına uygun olarak düzenlenmiş bir altyapıya yönelik eğitim ve öğretim çalışmalarının oluşturduğu tartışılmaz bir gerçektir. Bu nedenle çocuğun basketbol oynamaya yönelmesinin yolu; birbiri üzerine örülmüş ve basamaklamalı birçok eğitim kademesinden geçmek zorundadır. Eğer çocukları basketbol oyununa yönlendirmek istiyorsak, öncelikle büyüklere değil çocuklara özgü öğretim ve gelişim ilkeleri öncelikli olmalıdır. Çocuğa, basketbol oyunu için gerekli olan saha, pota ve top gibi olanakları sunmak yeterli değildir. Çocuklar için çok daha önemlisi, değişik deneyim alanları ve amacına uygun içerikler sunarak, coşku, sevinç ve eğlenceyle onları basketbol sporuna yönlendirmektir.

Çocukların basketbol eğitimi büyüklerin eğitiminden tamamen farklıdır. Çocuklar için uygulanan öğretim ilkeleri yetişkinlerin antrenman uygulamalarının azaltılmış şekli olmamalıdır. Öncelikle sağlıklı bir spor yaşamı boyunca basketbol sporuna yapılabilecek bir alt yapı oluşturulması ve çok yönlü gelişim, çocuk ve gençlerin antrenmanlarında temel ilke olmalıdır. Basketbola ve ilgili yaş guruplarına özgü biçimde iyi eğitilmiş öğretici ve antrenörlerin denetimindeki gelişim süreci, geleceğin üst düzey basketbolcularını yetiştirmekte en önemli ön şart olacaktır.

Çocuk ve gençlerin teknik-taktik-kondisyon eğitimi ve gelişimi, Türk basketbol oyun anlayışının temel yapısı olması gereken hızlı, dinamik, pozisyona yönelik ve yaratıcı oyun anlayışını içermelidir.

Bu kitap ile en alt kademeden başlayarak “Basketbol Öğretim Modeli” anlayışı ve çerçevesi içerisinde kız ve erkek çocuğun gelişim dönemleri de dikkate alınmış, basketbola yönelme ve oynayabilme yolu sunulmaya çalışılmıştır.

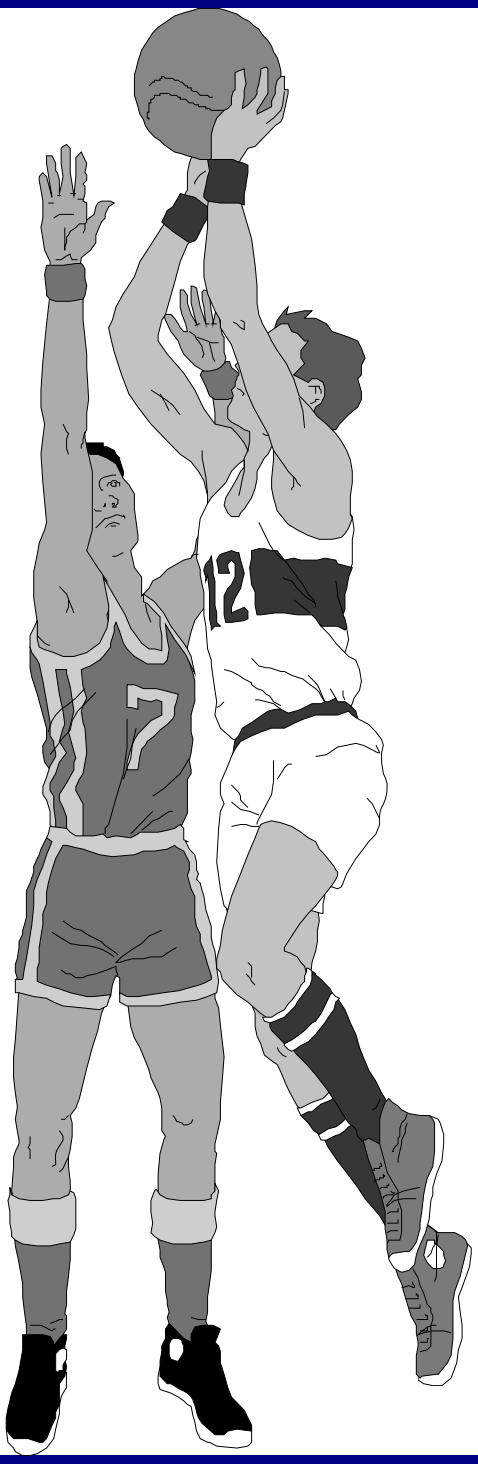
Altyapıya yönelik ”Temel Basketbol Öğretim Modeli” 5 aşamadan oluşmaktadır.

- 7–8 Yaşa Kadar
- Mini Basketbol’a Giriş (8–10 Yaş Grubu)
- Temel Basketbol Öğretimi I (10–12 Yaş Grubu)
- Temel Basketbol Öğretimi II (12–14 Yaş Grubu)
- Basketbol (14 ve Sonrası Yaş Grubu)

TEMEL BASKETBOL ÖĞRETİM MODELİ

1. Temel Basketbol Öğretim Modeli Çizelgesi				
AŞAMA	YAŞ	AMAÇ	MÜSABAKA	İÇERİK VE ALIŞTIRMALAR
1	4 yaştan 7–8 yaşa kadar	Topa alışma ve yatkınlığın sağlanması. Genel ve çok yönlü bedensel gelişim.	HAYIR	Animasyon Topa alışma Hareket koordinasyonu ve denge Topla eğitsel oyunlar * Tutma * Atma * Yuvarlama * Top Tutma Oyunları vb.
2	8–10	Mini Basketbol' a Giriş	HAYIR ↓ Spor Şenliğine EVET	Maç * Motivasyon * Saha ve oyuncu arasındaki psikolojik uyumun sağlanması * Oyun deneyimi kazanma * Sosyal deneyim kazanma (Spor Şenlikleri ile) * Temel motorik ve teknik elementler (özellikle koordinasyon+hareketlilik)
3	10–12	Temel Basketbol Öğretimi I	EVET	* Yetişkin antrenmanı yapılmayacak * Temel teknik ve temel taktik anlayışın oluşumu * Temel motorik özelliklerin gelişimi * Dinamik basketbol (adam adama ve 3:3 savunma) * Hızlı hücum (tek pasla ve serbest) * Çok yönlü sürat, dayanıklılık ve kendi vücut ağırlığı ile kuvvet gelişimi
4	12–14	Temel Basketbol Öğretimi II	EVET	* Aşamadaki çalışmaların içeriğinin geliştirilip olgunlaştırılması
5	14 Yaş Sonrası	Basketbol	EVET	* Üst düzey basketbol eğitim ve öğretimine yönelik basamaklamalı antrenman ve maçlar Basketbol' a özgü antrenman bilimi

2. Temel Basketbol Öğretim Modelinin Aşamaları



Altyapıya özgü olarak hazırladığımız bu model çalışmanın öğretim içeriklerine (müfredat programı) geçmeden önce her aşamanın genel içeriği, ön şartları ve becerileri konusunda temel bazı bilgileri aktarmak istiyoruz.

- **4 – 7/8 Yaş Grubu**

Bu dönem çocukluğun altın çağıdır. Hareket bu dönemde ruhsal ve bedensel gelişim için en önemli ve en zorunlu bir unsurdur. Çocuk bu yaşta vücudunu ve çevresini keşfeder, nedenleri ve etkilerini öğrenir. Hareketlerle ve oyunla basketbol için gerekli olan sevinç, coşku ve eğlenmeyi öğrenir. İlk olarak ailesinin yanı sıra arkadaş çevresi içerisinde bir yer edinmeye başladığını hisseder. Bu yaşta bir oyun grubuna katılabilmek için sosyal öğrenim süreci olan mağlup olabilme, kendini anlama, anlaşılma ve uyumun oluşması bu yolla sağlanabilir.

Çocukların bu yaşlarında yürüme, koşma, sıçrama ve atma gibi etkinliklerle hareket dağarcığı ve açıları genişletilir. Hareket koordinasyonları oluşturulur. Ancak koordinatif yeteneklerin gelişimi sağlanırken hareket açısı ve zorluğu yüksek çalışmalar yaptırılmaz. Hareketler dikkati dağıtacak şekilde uzun süreli uygulanmaz. Reaksiyon, denge ve ritim yeteneğini geliştiren ve oluşturan çalışmalar, özellikle oyunlar bu dönemde ön planda olmalı, ancak çalışmalar oyun formu düzeninde uygulanmalıdır.

2.1. Mini Basketbol Öğretimi
(8-10 Yaş Grubu Özellikleri) ve Örnek Programı

Bu dönem çocuk için beceri (Koordinasyon) özelliğinin oluşturulduğu yaştır. Çocuk için oluşum dönemi sonrası olan safha başlar ve beyin pratik olarak gelişimini tamamlar. Basketbol için geçerli olan yüksek düzeyde öğrenme ve verimliliğe hazır olma safhaları başlamıştır. Spor ve performans için öngörülen istek ve coşku çocukta tam olarak oluşur ve dikkatte dayanıklılığı (yaklaşık 15 dk.) gelişmeye başlar. Basketbol için gerekli olan teknik elementlerin temelini öğrenebilecek düzeye gelmeye başlar.

Çocuğa basketbol oyununa özgü temel teknik çalışmalarla basketbol oyunu sevdirilir, arzu ve isteği oluşturulur. Ancak bu dönemde sonuçtan çok katılım ve takımın bir bireyi olması, çocuk için en önemli ilke olmalıdır.

Kondisyona yönelik çalışmalar eğitsel oyun formu içerisinde kazandırılmalıdır. Yoğun dayanıklılık çalışmaları kesinlikle uygulanmaz. Kendi vücut ağırlığı ile oyun formundaki kuvvetlendirici çalışmalar, genel hareketlilik antrenmanı ve süratin düzeltilmesi ön planda yer almalıdır.

Koordinatif yeteneği geliştirici çalışmalar, kondisyon çalışmalarına göre bu yaşta öncelik taşır. Reaksiyon yeteneğini geliştirici çalışmalar, statik ve dinamik denge çalışmalarının yanı sıra basketbol topunun ön planda olduğu top tutma, pas, top sürme gibi temel teknik çalışmalara yer verilmelidir.

Mini Basketbol Öğretimi (8–10 Yaş Grubu Özellikleri) ve Örnek Programı

1	Denge, Koordinasyon, Hareketlilik Gibi Bedensel Özelliklerin Oyun Formları İle Geliştirilmesi (Bu tip çalışmaların öncelikle yapılması ve geliştirilmesi, temel basketbol tekniklerine geçişi daha kolaylıklaştırarak düzgünce öğretimini sağlayacaktır.)			
2	Doğru Duruş Ve Koşu Teknikleri Sağlıklı büyüme ve gelişme için en uygun hareket türlerinden biri olan koşular, Seviyeye uygun olarak oyun ve taklitlerle ele alınmalıdır.			
3	Dengeyi Sağlama	Baş üzerinde cisim taşıma (kitap. v.s)	Oturup kalkma çalışmaları	Bir bacağı kaldırıp durma
4	Koşma	Ara dinlenmeli koşular	Değişik tempolarda koşular	Dayanıklılık koşuları
		Hız koşuları	Koşu oyunları	
5	Sıçrama	Çeşitli yönlere sekme Değişik sıçrama oyunları	Çeşitli şekillerde ip atlama	İp üstünde atlama ve geçme
6	Atışa (Şut) Hazırlayıcı Eğitsel Oyunlar	Hedefe atış yapmak	Hedef topu oyunu	Düz atış, tümsek kavisli atış
		Tümsek kavisli atış	Tam nişanlama	Atış ile ilgili diğer çalışmalar
7	Top Kullanma	Top sürmek (ayakta, yürürken, koşarken, yatarken, otururken.)	Elle topun uyumu çalışmaları (Ball Handling)	Slalom top sürme çalışmaları, ortak top sürme, ayakta dönerek top sürme
		Sürat değiştirerek top sürme	Rakibi geçme (çalım)	Top sürme ile ilgili oyunlar
Mini Basketbol Öğretimi (8-10 Yaş Grubu Özellikleri)Örnek Programı				
8	Top Tutma ve Paslaşma	Topu yakalamada ve pas vermede önemli olan şeyler	Göğüs pası, iki elle yapılan yer pası	İki elle yapılan el altı pası, iki elle yapılan yer pası (bounce pas)
		El topu pası, arkaya pas verme	Çengel pas, baş üstü pas	Top tutma, çemberde paslaşma, bowling oyunu, hareket halinde pas verme
		Sektirme pas ve duvara çarptırma	Koşarken pas, uzun, çaprazlama pas çalışmaları	Pas ile ilgili oyunlar
9	Bacak ve Denge Hareketleri	Durma (top süren oyuncuya karşı temel savunma duruşu)	Sıçramalı Duruş Sıçramalı adım duruşu	Durup Top Alma
		Yıldız adımı (geriye doğru yıldız adımı, rakibi geçerken yıldız adımı, top korumada yıldız adım)	Pivot ayağı çalışmaları, pota önünde pivot ayağı çalışmaları	Hücum ve savunmadaki bacak hareketleri.
		Duruşlar ile ilgili oyunlar		
10	Atış (Şut) Tekniği	Vücut duruşu ve top tutma	Topu tuttuktan sonra baskı atışı	Top sürmeden sonra baskı atışı
		Ayakta atış	Diğer atış şekilleri	Atış öğrenimi için küçük oyunlar
11	KONDİSYON ÇALIŞMALARI	Basit kuvvet alıştırmaları Tekrar sayısı basamaklamalı olarak artırılmalıdır.	Daha çok teknikle bağlantılı kuvvet çalışmaları	Eğitsel oyun anlayışında çalışmalar

2.2. Temel Basketbol Öğretimi 1
(10-12 Yaş Grubu Özellikleri) ve Örnek Programı

Bu dönem çocuklarda genellikle ”en iyi öğrenim” ya da ”beceri kazanım” yaşı olarak değerlendirilir. Bu yaş grubunda basketbolun tüm temel teknik elementleri, geleceğin basketbolcularını eğitmek amacıyla yoğun bir biçimde öğretilebilir ve eğitilebilir. Basketbola olan ilgi, istek ve motivasyon artmış, en üst düzeye ulaşmıştır.

Çocukların bu gelişim döneminde İbrahim, Hidayet, Mehmet, Mirsad gibi ülke basketbolunda simgeleşmiş olan sporcular bütün yönleri ile örnek alınır. Verimliliğe ve performansa hazır olma durumu artık daha iyi olan dikkatte dayanıklılıkla (konsantrasyon) desteklenir. Bu yaş grubunda kız ve erkek çocukların gelişiminde ayrılıklar görülebilir. Hatta ilk yıllarda kız çocukları gelişim yönünden önde olabilir. Daha sonra normal yaş ve biyolojik yaş farkları belirginleşmeye başlar. Grup davranış biçimleri daha da olgunlaşır.

Hareket akışları bu yaş gurubunda tümüyle görüntülenir, kopyalanır ve hızlı biçimde net olarak öğrenilir. Basketbol oyununun tüm teknik elementleri bu dönemin çalışmalarında en önemli yeri alır. Amaç, basketbol oyununun teknik elementlerinin basamaklamalı olarak gelişimini sağlamak olmalıdır.

Kondisyon olarak kuvvet gelişir. Özellikle kendi vücut ağırlığı ile yapılan çabuk kuvvet çalışmaları, topsuz ve topla reaksiyon, sürat, koordinatif çalışmalar ve hareketlilik bu dönemde ön planda yer alan çalışmalardır.

Özetle, motorik özelliklerin (kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik, koordinasyon gibi) bu yaşta çok yönlü gelişimi uzun ve başarılı basketbol kariyeri için önemli ön şartlardan birisidir. Ancak antrenör için de en büyük tehlike, çocuklarda hızlı ve çabuk teknik gelişimi sağlanarak çok erken yoğun özel eğitime, yani branşlaşmaya yöneltilmesidir. (Erken özelleşme)

1	Denge, Koordinasyon, Hareketlilik Gibi Bedensel Özelliklerin Geliştirilmesi (Bu tip çalışmaların öncelikle yapılması ve geliştirilmesi, temel basketbol tekniklerine daha kolay ve düzgün öğretimi sağlanacaktır.)			
2	Top Kontrol Becerisi Ve Temel Duruş Topla tanışma ve uyum alıştırmaları (Ball Handling) Değişik pozisyonlarda durma alıştırmaları ve çıkışlar			
3	Top Tutma ve Pas	Top tutma çalışmaları	Göğüs pası	Baş üstü pası
		Sektirme pası (Bounce)	Beyzbol pası	Aşırtma pası
		Diğer pas çeşitleri (arkadan pas, çapraz pas, alttan pas, aşırtma pas)	Bu çalışmaları içeren eğitsel oyunlar	
4	Duruşlar (Stoplar)	Tek zamanlı duruş	Çift zamanlı duruş	
		Pivot hareketi (öne, arkaya, değişik yönlere)		
5	Aldatmalar (Fake)	Topsuz yapılan aldatmalar	Topla yapılan aldatmalar	
			Şut aldatması	Pas aldatmaları
			Topla dalış (drive) aldatmaları	
Temel Basketbol Öğretimi 1 (10–12 Yaş Grubu Özellikleri) ve Örnek Programı				
6	Top Sürme	Top sürme temel tekniği	Alçak top sürme	Yüksek top sürme
		Çift top sürme	Değişik yönlere top sürme	Önden el değiştirerek top sürme (cross-over)
		Bacak arası el değişimi	Arkadan el değişimi	Kekeleme adımı
		Dönüşler (reverse)	Top sürmeye hazırlayıcı eğitsel oyunlar	
7	Turnike Atışı	Sağ elle turnike atışı	Sol elle turnike atışı	Her iki yönden turnike atışı
		Tek adım turnike atışı	Aldatma yaparak turnike atışı	Diğer turnike atış çalışmaları
8	Serbest Atış	Serbest atış tekniği	Yüzdeli serbest atış yeteneğini geliştirme alıştırmaları	
9	Şut Tekniği	Durarak temel şut tekniğinin öğretimi	Şut tekniğini geliştirici temel çalışmalar	
10	Şıçrayarak Şut (Jump Shot)	Sıçrayarak şut atma teknikleri (yeterince kuvvetli olanlara)		
11	Ribaunt	Temel ribaunt tekniği	Rakibi dışarıda tutma (Box-out)	
		Ribaunt teknikleri ve hazırlayıcı alıştırmalar	Hücum Ribauntu	Savunma Ribauntu
				Yer tutma
				Denge
				Zamanlama (Timeing)
				Top hakimiyeti
				İlk pas
12	Bireysel Savunma	Savunma temel duruşu ve denge Kayma adımı ve denge	Değişik pozisyonlardaki oyuncuların savunması	
			Dış oyuncuların savunulması	
			Uzun oyuncuların savunulması	

Temel Basketbol Öğretimi 1 (10–12 Yaş Grubu Özellikleri) ve Örnek Programı			
	Bireysel Savunma		Perdeleme yapan oyuncuların savunulması
			Diğer bireysel savunma ilkeleri
13	1:1 Oyun	Yüzü dönük hareketler	
		Arkası dönük hareketler	
		Top sürme üzeri oyun (off the dribble)	
14	2:2 Oyun	Perdeleme yuvarlanma (screen-roll)	
		Perdeleme çeşitleri	
15	3:3 Oyun	Terse perdeleme	
		Aşağıya perdeleme	
		Arkadan perdeleme	
		Toplu oyuncuya yapılan perdeleme	
16	Takım Savunması	Yarı saha adam adama savunma	Tam saha adam adama savunma
			Tam saha baskılı adam adama savunma
17	Takım Hücumu	Paslı hücum sistemi	Hareketli hücum sistemi
18	Oyun Kuralları Bilgisi		
KONDİSYON ÇALIŞMALARI			
19	10–12 Yaş	Temel kuvvet alıştırma tekniklerinin öğretilmesi	
		Alıştırmaların yüklenmesi arttırılır Hafif ve küçük aletlerle çalışmalar	

Temel Basketbol Öğretimi 2
(12–14 Yaş Grubu Özellikleri) ve Örnek Programı

Bu dönem, I. Temel basketbol öğretiminin üzerine örülmüş çalışmaların yapıldığı yaş grubudur. Basketbol oyununun, dinamik görsel yapısı ve tekniği, bu yaş grubu için hedef çalışmalardır. Daha zor ve kombine teknik elementler bu grupta pekiştirilir ve geliştirilir. Genel ve basketbola özgü antrenman içerikleri ile çocuğun oyun anlayışı geliştirilmeye çalışılır. Çok fazla pozisyona özgü teknik ve taktik çalışmalardan kaçınılır. Hücumda bireysel hareketler ve gurup taktik anlayışları uygulanmaya çalışılır. Savunma çalışmalarının ağırlık noktasını, adama yönelik savunmalar alır. Çocuğun kendi vücut ağırlığı ile yaptığı topsuz, top ve teknik bağlantılı kuvvet, sürat, dayanıklılık (özellikle topla), hareketlilik ve koordinasyon çalışmaları, kondisyon antrenmanlarının temelini oluşturur.
Bu dönem, basketbol maçlarının gündeme getirildiği yaş grubudur. (Minik ya da küçükler kategorisi maçları, okul ve kulüp düzeyinde)

1	Bu yaş gurubunda, 10–12 yaş gurubuna önerilen teknik ve taktik çalışmalar zenginleştirilir ve pekiştirilir. Gurubun düzeyine uygun olarak özellikle oyun anlayışını geliştirici çalışmalara daha çok yer verilir ve pozisyon çalışmalarına ilk adımlar atılır.		
2	10–12 Yaş Grubuna Ait Çalışmalar Tekrarlanır ve Pekiştirilir		
3	Pas	Tek el uzun pas (beyzbol pas)	Diğer pas teknikleri
		Pozisyona yönelik pas şekilleri	
4	Top sürme	Temel top sürme teknikleri	
		Yön ve el değiştirerek top sürme çalışmaları	
		Değişik formlarda top sürme çalışmaları	
5	Şut ve Turnike	Aldatmalı ve diğer turnike şekilleri	
		Yarım çengel atışı	
		Çengel atışı	
6	Sıçrayarak Şut (Jump Shot)	Pas sonrası sıçrayarak şut	
		Top sürme sonrası sıçrayarak şut	
		Hareketli şut çalışmaları	
		Pozisyona özgü bazı şutlar (gerekirse öğretilecek)	
7	Takım Hücumu	5:5 Hücum ilkeleri	
8	Takım Savunması	5:5 Adam adama savunma ilkeleri	
KONDİSYON ÇALIŞMALARI			
9	12–14 Yaş	Temel kuvvet alıştırma teknikleri pekiştirilir	
		Yüklenme yüzdeleri arttırılır	
		Genel kuvvet gelişimi ön plandadır	

2.3. Basketbol Öğretimi
(14 Yaş ve Sonrası Grubu Özellikleri)

Bu dönem, ülkemizde çocukların okul müsabakalarına katıldığı ve kulüplerin yıldız takımları kategorilerinde oynadığı yaşlardır.
Bu yaş grubunda, teknik, taktik, kondisyonel, teorik ve sosyal ve zihinsel çalışmaların yoğun ve basamaklamalı olarak antrenman düzeni içerisinde başladığı performansa yönelik çalışmalar yer alır
Temel eğitimden gelişim eğitim devresine geçiş olan bu dönemde takım oyununa yönelik basketbol eğitimi başlar. Ancak tek yönlülükten kaçınılmalıdır. Amacına yönelik olarak oyun anlayışı geliştirilir, hücum ve savunmadaki grup taktik elementleri pekiştirilir. Bir forvet oyuncusu oyun içinde belli sürelerde pivot ve oyun kurucu oynayabilecek şekilde de antrenmanlarda eğitilmelidir. Daha çok baskılı adam adama savunma oynatılarak çocuk ve gençlerin bireysel özellikleri oyun içinde geliştirilmeli ve yaratıcılığı öne çıkarılmalıdır. Hızlı hücum çalışmaları bu dönemin başlangıcında yapılmalıdır.
Teknik, taktik ve kondisyon antrenmanları amacına, içeriğine ve yaşlara göre uygun metotlarla uygulanır ve geleceğin üst düzey basketbolcularının yetiştirilmesi hedeflenir.

Basketbol Öğretim Programı Yapılırken Dikkat Edilecek Noktalar		
1	10-12 ve 12-14 Yaş Gurubu Çalışmalarının Tekrarı ve Pekiştirilmesi, Düzeye ve Amaca Göre Olgunlaştırılması	
2	Takım Savunması	
	Savunma organizasyonları Hızlı hücum savunması organizasyonları Alan savunması organizasyonları	
3	Takım Hücumu	
	Hücum organizasyonları Hızlı hücum organizasyonları Alan savunmansa karşı hücum organizasyonları	
4	Basketbola Özgü ve Üst Düzeye Yönelik Basamaklamalı Antrenman Uygulamaları	
5	Tam Saha Baskılı Savunmalar	
	Tam saha baskılı savunma çeşitleri	
6	Taktik Anlayışın Geliştirilmesi	
7	Takım Oyunu Anlayışının Geliştirilmesi	
KONDİSYON ÇALIŞMALARI		
8	14 Yaş ve Sonrası	Üst düzey gençlere yönelik kuvvet antrenmanına geçiş
		Büyük ağırlıklarla maksimal kuvvet antrenmanlarına ilk adım
		Kuvvet kaldırma ve çalışma tekniği öğretilir ve pekiştirilir

Basketbol Öğretimi (14 Yaş Grubu)Hücum Örnek Programı				
1	Hücuma Yönelik Çalışmalar			
2	Topsuz Hücum Çalışmaları			
	Koşular	Stoplar	Hız ve yön değiştirmeler	Katlar (reverse, arkadan kat (back door) hareketi
	Top almaya yönelik hareketler	(V katı, çapraz yapılan katlar (cris cross) kat,	Perdeleme (screen) kullanarak v.s)	Şuta hazırlık
3	Toplu Hücum Çalışmaları			
4	Topa uyum çalışmaları Ball Handling			
5	Top Sürme	Tek top sürme	Çift top sürme	
		Slalom,topu koruma çalışmaları, top sürerek el ve yön değişimi çalışmaları, v.s		
6	Pas Çalışmaları	Göğüs pası	Sektirme (bounce) pası	Baş üstü pası
		Beyzbol pası	Çapraz (scip) pası	Aşırtma pası (lob)
		Bel arkasından (back) pas	Tek el göğüs pas (flip)	Sabit ve hareketli pas
		Çalışmaların savunma konularak pas, turnike ve hızlı hücum çalışmalarında paslaşma çalışmaları şeklinde uygulanabilir.		
7	Şut Çalışmaları	Çembere atış tekniğini geliştirmesi	Alttan ve üstten turnike atış tekniği	Şut mekaniği
		Potaya yüklenme çalışmaları	Değişik şekillerde turnike atışı,	Yakın şutlar
		Top sürme sonrası çabuk şutlar	Serbest atış	Kat sonrası atışlar perdeleme (screen) sonrası atışlar
		Pas ver ve git (give and go) çalışmaları	Perdeleme ve yuvarlanma (screen ve roll) çalışmaları	

8	Hücum ve Savunma Çalışmaları			
	1:1 Hücum ve Savunma Çalışmaları	2:1 Hücum ve Savunma Çalışmaları	2:2 Hücum ve Savunma Çalışmaları	3:2 Hücum ve Savunma Çalışmaları
	3:3 Hücum ve Savunma Çalışmaları			
9	Hızlı Hücum Çalışmaları			
	Kulvar eğitim	İlk pas çalışmaları	İki oyuncu ile hızlı hücum	Üç oyuncu ile hızlı hücum
	Dört ve beş oyuncu ile hızlı hücum	Bir eksik savunma ile hızlı hücum (3:2 4:3 5:4)		
10	Hücumu Geliştiren Çalışmalar	Geçiş oyunları (transition offence)	Geçiş savunmaları (transition defence)	Set hücumunun parçaları
		Pas ver ve git (give and go) çalışmaları		
11	Takım Hücumu	Adam adama savunmaya hücum setleri	Geçiş oyunları (transition offence) çalışmaları	Kenar ve dip çizgi organizasyonları
		Bölge savunmalarına karşı hücum (17 yaş sonrası takımlar için)	Kombine savunmalara karşı hücum (17 yaş sonrası takımlar için)	

Basketbol Öğretimi (14 Yaş Grubu) Savunma Örnek Programı				
1	Savunmaya Yönelik Çalışmalar			
2	Topsuz Savunma Çalışmaları			
	Duruş	Kayma adımları	Dönüşler ve sıçramalar	Kayma adımları ve sıçramalar
	Kayma adımları ve koşular			
3	Toplu Oyuncunun Savunması Çalışmaları			
	Top süren oyuncunun (Dribbling) savunması	Topa baskı Pres	Top aldırmama savunması	Pivot oyuncusunun savunması (önden, yarım önden, arkadan savunma)
	Kat eden oyuncunun savunulması	Perdeleme (screen) savunması (sıkıştırma, adam değiştirme (Switch) arkadan geçme, aradan geçme, gözük ve yerine dön (show up)		
4	Yardımlı Savunma Çalışmaları			
	Gözük ve yerine dön show up ikiye iki (2 : 2)	Tuzaklar (ikili, üçlü sıkıştırmalar)	Yardım et adamına dön (help and recover) (3:3, 4:4)	Savunma rotasyonları
5	Savunma Ribaundu Ve Tersten Engelleme (Box Out) Çalışmaları			
	Savunma ribaundu çalışmaları	Tersten engelleme (box out) çalışmaları	Atan oyuncuyu box etme	Takım olarak box out çalışması
	Savunma ve box out geliştirren çalışmaları			
6	Takım Savunması			
	Adam adama savunma (gömülü, baskılı, v.s)	Değişmeli adam adama savunma	Bölge savunmaları	Kombine savunmalar
	Baskılı alan ve baskılı adam adama savunma (tam saha, 4/3 saha, yarım saha)			
7	Bireysel Antrenmanlar			
	Kısa oyunculara yönelik bireysel antrenmanlar	Uzun oyunculara yönelik bireysel antrenmanlar	Özel şut antrenmanları	
NOT: Çalışmalara (1:0) ile başlayıp, (5:5) kadar basamaklı bir şekilde öğretim hedeflenecektir.				

2.3.1. Kondisyon Antrenmanları İçin Bazı Öneriler

10–12 yaş grubu eğitiminde uygulanacak teknikler esnasında, aktif olan kas guruplarına yönelik çalışmalar kendi vücut ağırlığı ve eşli yapılacak kuvvet çalışmaları şeklinde olmalıdır. Sürat tekniğinin öğretimi ve bunu geliştirici çalışmalar, hareketlilik, denge ve koordinasyon geliştirmeye yönelik çalışmalar şeklinde olmalıdır.
12-14 yaş gurubunda kuvvet eğitiminde eşli ve küçük ağırlıklarla (sağlık topu, dambıl vb.) yapılan alıştırmalar, sürat çalışmaları (değişik pozisyonlarda çıkışlar, yön ve hız değiştirmeler vb.) hareketlilik ve koordinasyon çalışmaları önerilir.
İlgili yaş sonrası gurubunun son evresinde basamaklamalı olarak büyük ağırlıklar ile tanışma (yüklenme yüzdesi düşük olacak biçimde), dayanıklılık çalışmaları (uzun mesafeli koşular, yaygın interval çalışmaları vb.), süratte devamlılık çalışmaları, hareketlilik, denge ve koordinasyon çalışmaları yaptırılmalıdır.
Temel ilkelerini belirlediğimiz çalışmaların ışığı altında her yaş grubunun amacına uygun antrenman planlaması yapılmalıdır.
Özellikle çocuk ve gençlerde yapılacak kuvvet antrenmanlarını uygularken dikkat edilecek bazı noktaları şöyle sıralayabiliriz.
7-8 Yaşa Kadar: Taklit ve ağırlıksız kuvvet çalışmaları , çok az tekrar eşli çalışmalar genellikle oyun ve yarışma biçiminde çalışmalar yaptırılmalıdır.
8 ve 10 Yaş Grubu:Basit kuvvet alıştırmaları,tekrar sayısı basamaklamalı artar.Daha çok teknikle bağlantılı kuvvet çalışmaları eğitsel oyun anlayışında çalışmalar yapılabilir.
10 ve 12 Yaş Grubu:Temel kuvvet alıştırma tekniklerinin öğretilmesi alıştırmaların yüklenmesi arttırılır. Hafif ve küçük aletlerle çalışmalar yapılabilir.
12-14 Yaş Grubu:Temel kuvvet alıştırma teknikleri pekiştirilir.Yüklenme yüzdeleri arttırılır.Genel kuvvet gelişimi ön plandadır.
14 Yaş ve Sonrası Grubu Üst düzey gençlere yönelik kuvvet antrenmanına geçiş büyük ağırlıklarla maksimal kuvvet antrenmanlarına ilk adım, kuvvet kaldırma ve çalışma tekniği öğretilir ve pekiştirilir

2.4. Yetenek Seçimi ve Temel İlkeleri

Üst düzeyde, yüksel sportif güce ve başarıya ulaşmak için yetenekli basketbolcuların zamanında ve doğru biçimde seçilerek uzun süreli ve sistematik bir çalışmaya girmeleri zorunludur.
Her spor dalında, antrenmana başlama yaşı, ilk başarılar, optimal ve en yüksek başarı yaşları, bir çok araştırmayla ortaya konmuştur. Bu nedenle, basketbolda yeteneklerin erken ve doğru seçimi, sürekli ve yüksek sportif verimlilik için büyük önem taşır.
Sporda yeteneği, sporcu çocuk veya gencin, sportif güç ve güç gelişimi için sahip olduğu ön şartların bütünü olarak tanımlanabilir.

Yetenek Araştırması ve Seçimi İçin Ön Şartlar

Çocuk ve gençlerin bir spor dalına yatkınlıkları ve yetenekleri, genel ve özel anlamda, o spor dalı için çok sayıda düzenli antrenman grubu organize edilmelidir.
Sporcu her çocuk ve gencin en iyisini yapmak çabası içindedir. Ancak o andaki güç durumu ve düzeyi bunu sınırlar. Bu nedenle, iyi düzenlenmiş antrenmanlar, yetenekli sporcuların gelişim sürecini yönlendirir ve onlara gelişim potansiyellerini tanıma imkanı verir.
Antrenman yapmadan da teorik olarak gençlerin belli spor dalları için yatkınlıkları bedensel açıdan belirlenebilir. (Örnek; Boy Uzunluğu ve İriliği gibi)
Özetle bilinçli, amaca yönelik düzenli antrenmanlar, spor yatkınlığını ve yeteneğini saptamak için temel organizasyonlardır.
Sporcu seçiminde ve gelişmesinde, aşağıdaki ön şartların, her spor dalına özgü biçimde belirlenmesi ve belirlenen bulguların ışığında gerekli çalışmaların yapılması gerekmektedir. Bunlar

1. Antropometrik Ön Şartlar

Sporcunun Boyu
Kilosu
Vücut Yapısı
Vücudun Ağırlık Merkezi v.b Özellikleri

2. Kondisyonel Ön Şartlar

Sporcunun Genel ve Özel Dayanıklılığı
Statik ve Dinamik Kuvveti
Sürat
Reaksiyon Yeteneği
Beceri ve Hareketlilik gibi Özellikleri

3. Tekno-Motorik Özellikler

Sporcunun Denge Yeteneği
Yer Mesafe ve Tempo Hissi
Topa Yatkınlığı
Ritmik ve Akıcılık Gibi Özellikleri

4. Öğrenim Yeteneği

Sporcunun Algılaması
Gözlem ve Analiz Etme Yeteneği

5. Performans İçin Ön Şartlar

Sporcunun Yüklenmelere Dayanabilme Özelliği
Antrenman İsteği
Başarıya Ulaşma Arzusu Gibi Özellikler

6. Zihinsel Yetenekler

Dikkat
Oyun Anlayışı
Yaratıcılık: İnisiyatif Kullanabilme Yeteneği
Taktik Yetenekler

7. Sosyal Faktörler

Liderlik
Sorumluluk Taşıma
Takım Anlayışı Gibi Özellikler

8. Psikolojik Ön Şartlar

Sağlam Psikolojik Yapı
Müsabakaya Hazır Olma
Strese Dayanabilme
Zoru Başarma İsteği

Özetle; sporda, yetenek seçimi ve bu yeteneklerin gelişimi, her spor dalı için süreli iyi programlanmış bir organizasyonu, bilimsel bulgulara dayalı bir çalışmayı gerektirmektedir.

2.4.1. Basketbol da Yetenek Seçimi ve Öneriler

1. Kişinin spora yatkınlığı ve yeteneği konusundaki görüşler, sabit ve değişmez değildir.
2. Sportif antrenmanlar, bir sporcunun seçtiği spor dalında çok başarılı olacağını garanti etmez.
3. Yetenekli sporcunun belirlenmesi, spor dalına özgü bir çok kombine yeteneğin, motivasyon ve ilginin iyi tahmin edilebilmesine bağlıdır.
4. Çok sayıda yetenekli sporcunun bulunması, çok sayıda antrenman gruplarının oluşturulmasına bağlıdır.
5. Yetenekli sporcunun istenilen gelişimi yapabilmesi için normal yaşı, biyolojik yaşı, antrenman yaşı ve antrenman kapsamı gibi faktörler dikkate alınarak, güç durumu ve gelişim şansı iyi değerlendirilmelidir.
6. Sporcunun basketboldaki yeteneği, uzun süreli antrenman süreci içerisinde değerlendirilmeli ve her antrenman devresi birbiriyle bilinçli örülmelidir.
7. Yetenekli sporcuların gelişiminde, antrenmanlar müsabakalarla bağlanmalıdır. Müsabakalar yeteneklerin olgunlaştığı son istasyondur.
8. Yetenekli basketbolcuların seçimi ve gelişimi için genel ve her spor dalına özgü test bataryaları geliştirilmelidir.
9. Erken ve geç gelişen sporcu tiplerini iyi ayırmak gerekir. Biyolojik olarak geç gelişen bazı yetenekli sporcuların normal ve erken gelişen sporculardan daha yüksek performansa eriştikleri gözlenmiştir.
10. Yüksek sportif verimliliğe erişmek için, erken yaşta spora başlamak gerektiği bilinen bir gerçektir. Ancak, çok erken branşlaşma ve özel spor dalına yönelme, beraberinde problemlerde getirmektedir.
    - Genellikle, tek yönlü yüklenmeler ve antrenman içerikleri, sporcunun çok yönlü gelişimini engeller. Bu da, sporcunun daha fazla gelişmesini engelleyebilir.
    - Genç sporcuda, psikolojik sürantrenman durumu yaratabilir.
11. Üst düzeyde, sportif başarıya ulaşmak için, erken değil, zamanında branşlaşmaya gidilmelidir. Özellikle, bu prensip, gelişim antrenmanları için büyük önem taşır.
12. Basketbola başlama yaşı belirlenmelidir.
13. Basketbolda, yetenekli sporcuları seçme ve geliştirme modeli olmalıdır.
14. Basketbolcu seçim organizasyonunda, Aile-Okul-Kulüp işbirliği temel ön şartlardan biridir.

Spor Dalı	Spora Başlama Yaşı	Branşlaşma Yaşı	İlk Başarı devresi		Optimal Başarı Devresi		Olgunluk ve Üst Düzey Devresi	
			Erkek	Bayan	Erkek	Bayan	Erkek	Bayan
Basketbol	7–8	10–12	20–22	16–18	23–26	19–25	27–30	26–28

KAYNAK

1.http://www.tbf.org.tr web sayfasında eğitim kurulu linki. Erişim tarihi:27.05.2009

2.SEVİM YAŞAR ., Temel Basketbol Öğretimi Kitapçığı, Hazırlayan: TBF Eğitim Kurulu, Ankara, Temmuz 2004