



מנהלים מקצועיים
מחלקות נוער
אקדמיה

תוכן

- מטרות אקדמיה
- מבנה האקדמיה
- מבחנים לקבלה לאקדמיה
- תוכנית אימונים שנתית (כולל טורנירים בינ"ל) חודשית שבועית יומית
- תוכנית טרום אימון
- טסטים- פיזי /רפואי
- הכוונה לצעירים ולבוגרים (לקריירה)
- שיחות עם שחקנים(הורים ברקע)- 3 פעמים בשנה

חזון

האקדמיה

האקדמיה לכדורסל הינה מרכז לאיתור ולקידום שחקני כדורסל מוכשרים.

מסגרת אופטימאלית להתפתחות של שחקן הכדורסל תוך הענקת מיטב תנאי האימון.

הקניית ערכי חינוך למנהיגות ולמצוינות.

האקדמיה משמשת כתשתית לנבחרות השונות ואמצעי להעלאת הישגיהן.

האקדמיה תהווה מודל לחיקוי לכלל אגודות הספורט במדינה תוך שיתוף פעולה מרבי עימן (פינלנד).

מפתחות להצלחה (הקניית דימוי למועדון)



מטרות ויעדים

מטרת על: פיתוח שחקנים לטובת נבחרות השונות וליגת העל

האקדמיה לכדורסל הינה מרכז לאיתור ולקידום שחקני כדורסל מוכשרים. במסגרת זו יושם דגש על הקניית ערכים ועל חינוך למנהיגות ולמצוינות, מתוך רצון להפוך את הנערים לכדורסלנים מובילים בנבחרות.

מטרות ויעדים (המשך)

יעד מרכזי בעבודה השוטפת:

שיפור יכולת המשחק של שחקני
האקדמיה ושיפור עוצמת
המשחק.

האקדמיה לכדורסל שמה כיעד
מרכזי את שיפור יכולת
המשחק של השחקנים ואת
הקצב שבו מבוצע המשחק.

שיפור היכולות הטכניות (אישיות
וקבוצתיות), טקטיות (אישיות

וקבוצתיות), גופניות (פיזי
ומנטאלי) משמשים ככלים
לשיפור יכולת המשחק.

מטרות ויעדים (המשך)

הציפייה מהשחקנים היא לבחור את
ההחלטה הנכונה (טקטיקה אישית)
במסגרת המשחק (טקטיקה
קבוצתית) תוך כדי שימוש בפעולה
המתאימה (טכניקה) ובעוצמה
(יכולת גופנית) המתאימה

מטרות ויעדים (המשך)

האקדמיה רואה **בפן המנטאלי ובפן הסוציולוגי** נדבכים חשובים בהתפתחות האישית והקבוצתית של השחקנים ותשתמש בכל כלי רלבנטי לשיפור יכולות אלה. לשם כך ייעשה שימוש בכל האמצעים החדשניים והעדכניים לשיפור היכולות השונות של השחקנים. **ברמה הטכנית-** **טקטית** על ידי שימוש בווידיאו ובכל כלי טכנולוגי אחר שיכול לקדם ולייעל את תהליך האימון ואת היכולת של השחקנים. ברמה הגופנית שימוש בבדיקות חדשניות ובציוד כושר מתקדם.

האקדמיה תשתף את כלל ציבור הכדורסל בכל הפעילות שלה, ותעשה כמיטב יכולתה על מנת לשפר את רמת הידע של כל העוסקים באימון הכדורסל.

Auxiliary means

Television on off the court

playsight

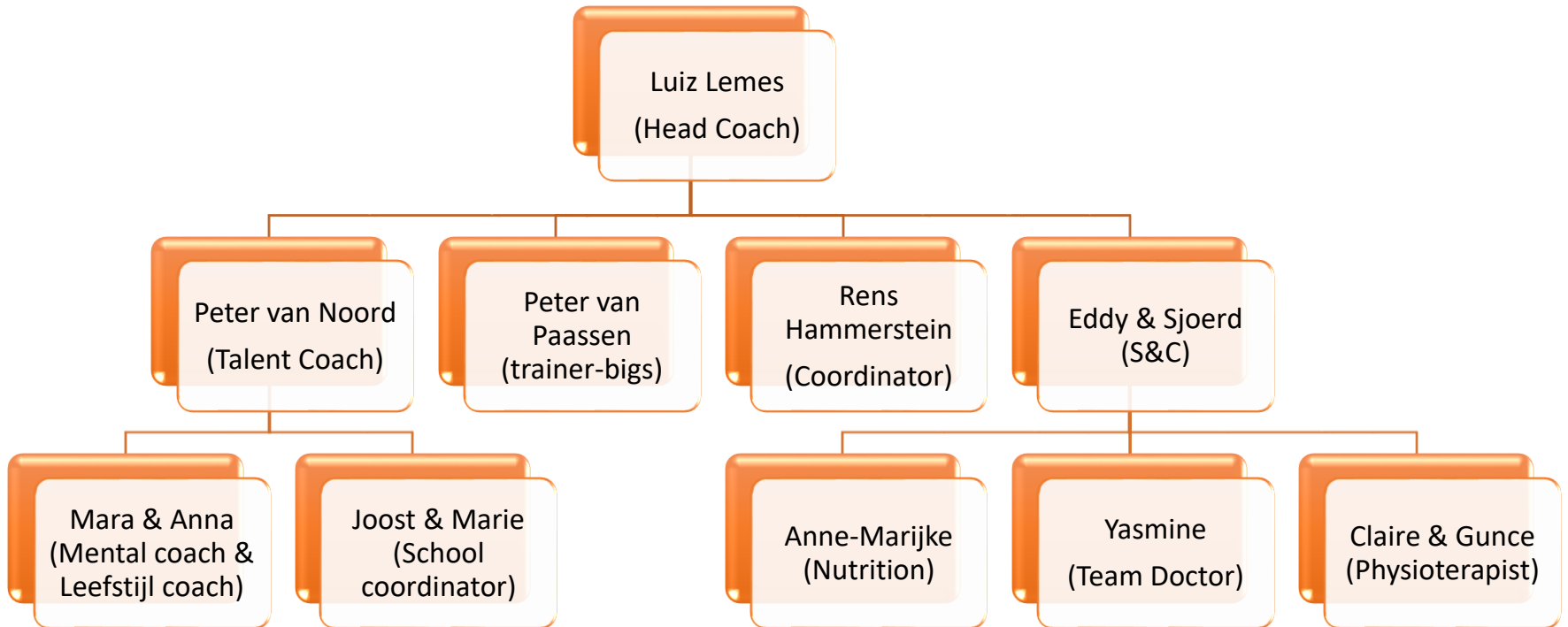
Smarta base

Instat

Fantastic we

מבנה האקמיה

OLA-M STAFF and the structure of the academy



מבנה למחלקת נוער ואיפיון תפקידו של המנהל הספורטיבי



מהו מנהל מקצועי ומה אפיוני התפקיד

- **מקסום פוטנציאל** והכנה אופטימאלית להפוך משחקן נוער לשחקן בוגרים- מקצועי וחינוכי **וטיפוח מאמנים.**
- **בחירת וקביעת DNA של המועדון** ולפיו קביעת הפרופיל של השחקנים- בניית מתודת תורת אימון למועדון (לתת דוגמאות של הגנה /מתפרצת/ וכו)
- **ראייה לטווח ארוך** - תכנית אימונים (רב שנתי/ שנתי/ חודשי/ שבועי/ יומי- ליישום הפרופיל שנקבע על ידי מועדון ובקרת ביצוע- מעקב שוטף על ביצוע תוכנית האימונים עם הערות ומשובים באופן קבוע).
- **לצפות בדברים – לא לאמן.**

מהו מנהל מקצועי ומה אפיוני התפקיד (המשך)

- לא לפחד לבצע שינויים(החלטות קשות בדרכ החלטות טובות.
- צור תדמית למועדון(סגנון עבודה/ מועדון של תהליכים ארוכים / מועדון שעוסק בפיתוח ולא רק בתוצאות.
- הצב סטנדרטים גבוהים לעבודה.
- בנה מועדון/ שחקנים/ מאמנים מנצחים.
- היה פרגמאטי, תמשיך ללמוד להתקדם וללמד ושדר חוסר שביעות רצון (לדחוף את המערכת למצב טוב יותר).
- אל תיתן למערכת להיכנס למצב הנוחות שלה(כמערכת וכבודדים).
- פתור משברים ועזור לאנשי הצוות בתחומים החלשים שלהם.

תפקידו של המנהל הספורטיבי

תוכניות אימונים
ומעקב ביצוע

טיפול מאמנים
והשתלמויות

שליטה ובקרה

ביקור וצפייה
באימונים ומשובים

קשרי חוץ/בית

ישיבות/מעקב ביצוע

Talent day/
recruiting

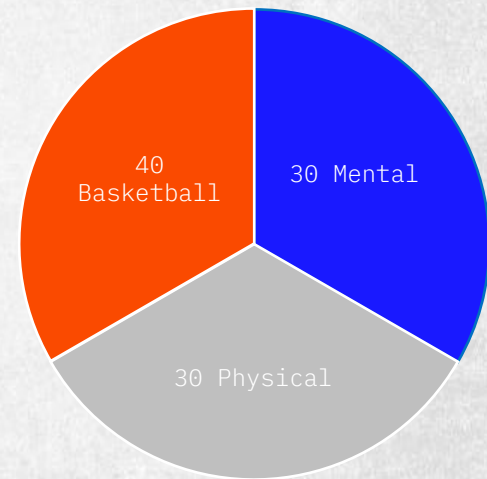
RECRUITING





GOAL

- ❑ Guideline in the recruiting process for the OLA (M&W)
- ❑ The lion's day will be held in different region across the Netherlands
- ❑ 30/30/40: the 3 main components of the evaluation will be Mental, Physical and Basketball
- ❑ For every component we have an expert in that area



SETUP



- 80/20 RULE;
 - The 3 components mentioned above will account for 80% of the players. 20% will be left to the coaches to discuss and take the final decision
- The Lions day start with registration where we will divide the players in different teams (colors).
- Also, we would like to take a picture of each player for our records.
- The morning session will be only physical testing
- The afternoon session will be basketball divided in 4 different stations

MENTAL COMPONENT



There are 4 main categories that our sport psychologist will measure

Communication

- Being engaged with the coaches and other players on the court. Talking, pointing, having energy on the court

Resilience

- Can a player make an adjustment after a missed shot to make the next one, does he/she continue with something until they get in right or do, they give up easily

Performance under pressure

- When the stakes are high, how do they respond. Do they step up to the challenge or disappear?

Body Language

- Do they drop their head when they miss a shot, what kind of facial expression do they have when being coached, are they receptive to feedback?



BREAKDOWN

Communication

- Verbal.** Does he/she communicate verbally with teammates, coaches etc.

Silent 1 2 3 4 5 Talking a lot

- Non-verbal.** Does the player have a positive, pro active body language. Standing up straight. Making eye contact. Heads up.

Negative 1 2 3 4 5 Positive

Performance under pressure

How do they perform when the pressure is there. Is he/she still able to stay calm, focused and making right decisions. No kamikaze or passing to fast.

Not performing 1 2 3 4 5 Performing under pressure



PHYSICAL COMPONENT

There are 4 stations that will be led by our S&C coach:

- Sprinting (10m & 30m)
- Body composition
- T-test
- Vertical Jumping (CMJ & DV)



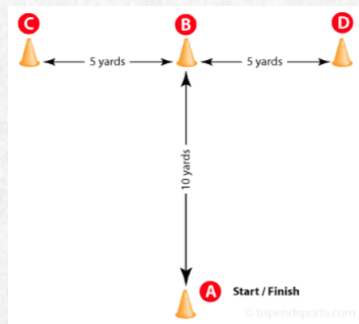
SPRINTING

- ❑ This test is performed to see how fast a player can sprint in a straight line
- ❑ Three timing gates are used, one at the start, one 10m after the start line and a third, 30m after the start line.

10 meter	Girls seconds
Outstanding	< 2.00
Above Average	2.30 - 2.59
Average	2.60 - 2.89
Below Average	2.90 - 3.20
Poor	> 3.20
30 Meter	
Outstanding	< 5.30
Above Average	5.30 - 5.59
Average	5.60 - 5.89
Below Average	5.90 - 6.20
Poor	> 6.20

10 meter	Boys seconds
Outstanding	< 1.73
Above Average	1.74 - 1.78
Average	1.79 - 1.84
Below Average	1.85 - 1.95
Poor	> 1.95
30 Meter	
Outstanding	< 4.10
Above Average	4.10 - 4.19
Average	4.20 - 4.40
Below Average	4.41 - 4.68
Poor	>4.79

T- test

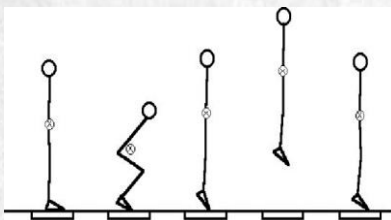


	Boys(seconds)
Outstanding	> 8.21
Above Average	8.22 t/m 8.6
Average	8.7 t/m 9.12
Below Average	>9.13

	Girls(seconds)
Outstanding	> 10.5
Above Average	10.5 t/m 11.5
Average	11.5 t/m 12.5
Below Average	> 12

JUMPING

- ❑ The player will perform 2 typed of jumps:
 - ❑ counter movement jump & dynamic vertical jump
- ❑ For the CMJ, the player will stand under the yard stick and jump as high as the can and tap the levels away on the yard stick with their hand.
 - ❑ The player has 3 chances to get as high as they can.



- ❑ The dynamic vertical jump is with a dynamic start.
 - ❑ The player approaches the yard stick, jumps and taps the levels away on the yard stick.
 - ❑ The player has 3 chances to get as high as they can. Both scores will be recorded and scored.

BASKETBALL COMPONENT



There will be 4 basketball stations

- 1 on 1** Each player will receive a score from 1-10 for offense and defense. The two scores will be added together for an average score for this station
- Dribbling and finishing** Each player will receive a score from 1-10 for dribbling and finishing. the two scores will be added together for an average score for this station
- Passing and shooting** Each player will receive a score from 1-10 for passing and shooting. The two scores will be added together for an average score for this station
- 4v3** no dribbles **and 4v4**

There will be 2 coaches at each station (1 OLA coach and 1 external) OLA coach is responsible for the evaluation and scoring of each player. The external coach responsible for setting up and running the drills at the station

EVALUATION BASKETBALL COMPONENT

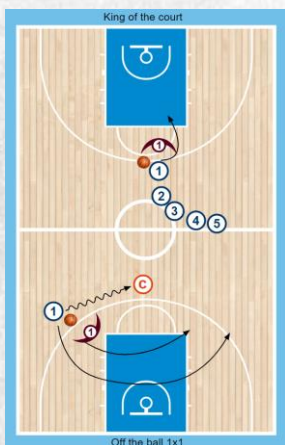


- Evaluation by the coaches will be conform our excel file. We will give points (1-10) to each player
- Here below you can find an example of 4x4 station

Naam	PAAING	SCREENING	REBOUNDING
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

DRILLS STATION I

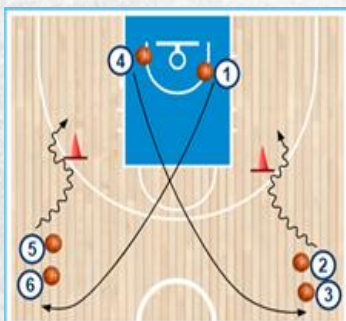
1 on 1



- ❑ There will be two different 1 on 1 situations set up.
- ❑ The group will be split in half and after 15 minutes they will switch
- ❑ **Drill 1:** King of the court-Defense checks the ball to the offensive player and it is live 1 on 1.
- ❑ **Drill 2:** Off the ball-Offense start with the ball on the wing and passes it to the coach. Defense jumps to the ball. The offensive player cuts to the basket and cuts out on the other wing. Defense denies the back cut, bumps under the basket and denies out to the wing, making the offense work to receive the ball. When/If offense receives the ball, it is live 1 on 1.

DRILLS STATION 2

Dribbling and Finishing



The group will be split into two lines and will alternate from one side to the other. The two sides will take turns attacking the basket working on different dribbles and different finishes.

Dribble skills

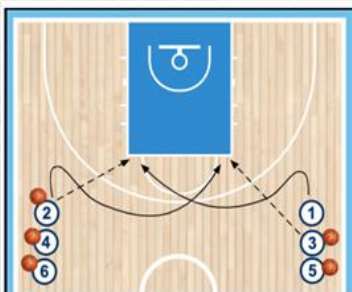
Crossover, between the legs, behind the back and combo moves

Finishes

Normal layup, reverse layup(open and closed), opposite foot and finger roll

DRILLS STATION 3

Passing and Shooting

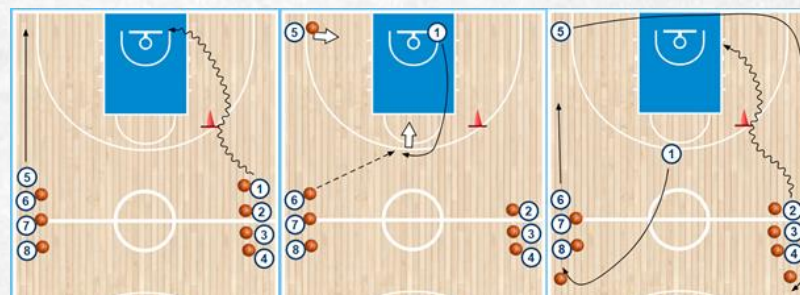


Shooting Footwork

2 groups. All players have balls except player 1 in the diagram. Player 1 is the first cutter. First move is catch and shoot.

Variation:

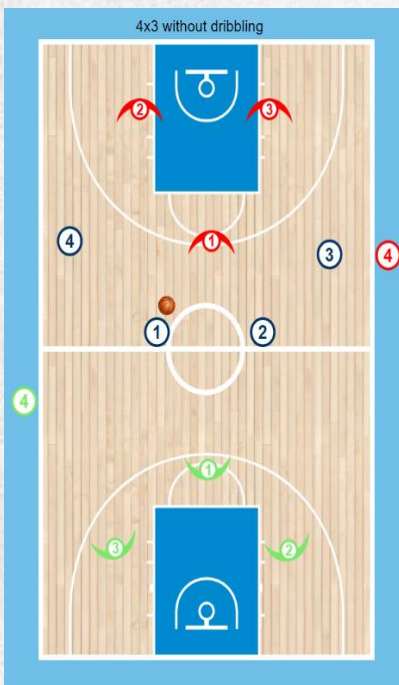
- one dribble jumpers in both directions
- 3 pointers



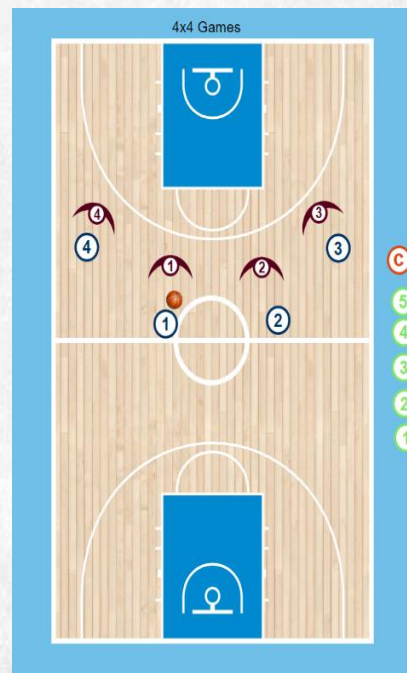
Penetration and Kick

Two lines. First player in the left line (player 5) does not have a ball. Player 1 attacks the cone, makes a move and penetration to the baseline. Player 5, times the cut to the corner and gets a pass from player 1 and takes the shot. After the pass from player 1, she relocates to the top and gets a pass from player 6. Player 5 and player 1 get their own rebound and switch lines.

DRILLS STATION 4



4 on 3 continuous-In this station, the group will be split into 3 teams. Team blue will attack team red in a 4 on 3(one player is on the sideline). The offensive team is not allowed to dribble once they get to half court. On a score or a miss, team red will make an outlet to red #4 and attack team green. The play will continue with team blue attacking team red, team red attacking team green and team green attacking team blue



In the 4 on 4, two teams will be playing, and one team will be waiting on the sideline. Team blue will play a full court game against team red to 3 points (3 pointer=2 and 2 pointer=1). Team green will play in the next game.

programs

- תוכנית אימונים רב שנתית/
שנתית/ חודשית/ שבועית/
יומית.
- ביצוע מבחנים תקופתיים
(מקצועי/ פיזי/ מנטלי).
- מעקב אחרי ביצוע התוכניות
ושדרוגן.
- Ind / team practices
- אימונים (תרגילי אימון) בלחץ
–
- זמן
- תוצאה
- מנטלי

PRACTICE PROGRAMS

YEAR PROGRAM

October

July-Aug.



Dec.

Apr.

June

July-Aug.

TEST (1)

+TESTS(2)

TESTS(3)

Year program

[C:\Users\ArikShivekNBB\OneDrive
- Nederlandse Basketball
Bond\Desktop\clinics\ben melech
2022\2023\Copy of OLA-M Year
Program 23-24.xlsx](C:\Users\ArikShivekNBB\OneDrive - Nederlandse Basketball Bond\Desktop\clinics\ben melech 2022\2023\Copy of OLA-M Year Program 23-24.xlsx)

תוכניות אימונים שנתית

אוגוסט	יוני-יולי	פברואר-מאי	ינואר	דצמבר	נובמבר	אוקטובר	ספטמבר	
פגרה (משימות אישיות)	יכולת אישית יכולת אישית	המשך עבודה אחרי הערכת מצב	המשך עבודה אחרי הערכת מצב	בידודים	חסימות: 1. לא לכדור 2. P&R	עקרונות המשחק החופשי	מסלולי ריצה התקפת מעבר	התקפה
		המשך עבודה אחרי הערכת מצב	המשך עבודה אחרי הערכת מצב	דאבל-אפ הגנה אזורית לוחצת	הגנת P&R הגנה אישית לוחצת	הגנה אישית קבוצתית	הגנת היחיד	הגנה
		המשך עבודה לפי הערכת מצב		לחץ זמן	מצבי משחק	טכניקה	טכניקה,	קליעה
		המשך עבודה לפי הערכת מצב		לפי תפקידים	שינויי כיוון, הטעיות		טכניקה, שליטה בכדור	כדרור
		המשך עבודה לפי הערכת מצב		מסירות מיוחדות	תחת לחץ	מצבי משחק	טכניקה	מסירה
		המשך עבודה לפי הערכת מצב		מצבי משחק	עם הגנה מלאה	עם הגנה פאסיבית	ללא הגנה	סיומות
		המשך עבודה לפי הערכת מצב		מצבי משחק	עם הגנה מלאה	עם הגנה פאסיבית	ללא הגנה	תנועה ללא כדור

A large, solid orange shape that curves from the top-left towards the bottom-right, resembling a quarter-circle or a stylized 'C' shape. It is positioned on the left side of the page.

Month program

תוכניות אימונים חודשית

הערות	ערב			בוקר			תאריך	יום
	נושא	מקום	שעה	נושא	מקום	שעה		

Week program should content

Television in practice
Prepractice program(bb+s&c)
Smartabase
Mental practice
fantastic we video session
Video session – ind&team

Week program

DATA	SUBJECT	TIME	PLACE
Monday	Training Weights	7:30-8:30	SHZ Hal 2
	Training Basketball Skills	8:30-9:30	SHZ Hal 2
	Training Basketball	15:30-17:30	SHZ Hal 2
	Dinner	17:45	SHZ VIP Room
Tuesday	Training Conditioning	7:30-8:30	SHZ Hal 2
	Training Basketball Skills	8:30-9:30	SHZ Hal 2
	Training Basketball	17:30-19:30	SHZ Hal 2
	Dinner	19:45	SHZ VIP Room
Wednesday	Training Basketball	7:30-8:30	Velodrome
	Training Weights	8:30-9:30	Velodrome
	Training Basketball Skills	15:30-17:30	Velodrome
	Dinner	17:45	Velodrome
Thursday	Training Basketball	15:30-17:30	SHZ Hal 2
	Dinner	15:45	SHZ VIP Room
Friday	Training weights + BB	7:30-9:30	SHZ Hal 2
	Game	20:00	SHZ Hal 2
Saturday	Self-training	Morning	Home

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
<i>Morning</i>	<i>Afternoon</i>	<i>Morning</i>	<i>Afternoon</i>	<i>Morning</i>	<i>Afternoon</i>	<i>Morning</i>	<i>Afternoon</i>	<i>Morning</i>	<i>Afternoon</i>	<i>Morning</i>	<i>Afternoon</i>
Off	Off	BB	Study Hall	S&C	BB	S&C - Weights	S&C		Video - Opponent	S&C	Game - U20
		Video - Game Evaluation	S&C - Weights	BB		Ind. BB	BB		BB	BB	
			Ind. BB	Video - Individual							

Monday- ind. practice according position

Tuesday- ind. Preactice mix of positions (g & bigs)

Wednesday- 2x2/3x3 def&off

תוכניות אימונים שבועית

Day	sun		mon	tue	wed	thu	fri	sat
date	morning	night						
Place								
Time								
Type								
load								
length								
targets								
notes								

A large orange curved shape on the left side of the slide, containing the text 'Dailly program'.

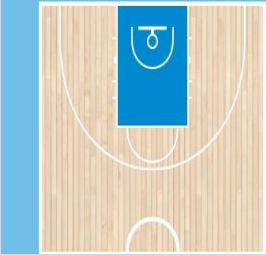
Dailly program

תוכניות אימונים יומית

Practice no.

date

subject

time	drill	emphasize	diagrams	notes
				

Prepractice programs

For g

1.	Passing	https://www.youtube.com/watch?v=Cooy_j0BCqg	3 minutes
5.	Ball handling	Stationary ball handling https://www.youtube.com/watch?v=LJoisB191GM	2 minutes

10 minutes pre practice routine BIGS

Ryan & Wouter
For bigs

	Drill		Time
1.	Mikans	20x front, 12x reverse	1min
2.	Lane pivoting	From corner to bucket, follow bucket line back to baseline, then back to opposite corner. 1x front pivots, 1x back pivots	
3.	Shoulder fake & finish	Roll the ball to yourself, catch low & wide with a hop. Shoulder fake, finish other side. 10x in front of rim, 10x left side of rim (finish with or without backboard), 10x right side of rim. HIGH ARC and PROTECT WITH OFF ARM	1min
4.	Bounce & catch	Bounce the ball as hard as you can on the ground, explode off the ground, catch ball at highest point possible. Three sets of 6: 1x two hand catch, 1x left hand grab & tuck, 1x right hand grab & tuck. Make sure you jump high and land softly and in balance.	
5.	Off rebound & finish	Throw ball against backboard, catch high and finish. 6x straight up 6x pump fake and finish 6x up & under	1min
6.	Drop step	Roll the ball to yourself, catch low & wide with a hop. Take one LOW and HARD dribble, horse kick other direction and finish with a drop step. Try to dunk or at least finish as strong as you can. Either direction, 20 reps in total.	1 min

Tests
physical & medical
professional
mental

- המבחנים יערכו 3 פעמים בשנה (לפחות) – תחילת עונה אמצע עונה לקראת פלייאוף

טוטים- פיזי

Male Basketballers Fitness Benchmarks

Age Test		U16	U17	U18	U19	U20	Senior
Team Average	Vo2Max	46	50.36	53.05	56.38	60.73	60.73
	Beep Test	10/1	11/1	11/1	12/12	14/1	14/1
Guards	Vo2Max	46	51.565	57.53	57.68	62	63
	Beep Test	10/1	11/12	13/1	13/13	14/3	15/1
Forwards	Vo2Max	46	51.565	52.91	58.97	60.16	60.53
	Beep Test	10/1	11/12	12/1	13/13	14/1	14/1
Centers	Vo2Max	46	47.95	48.605	52.48	60.16	57.855
	Beep Test	10/1	10/1	10/11	12/1	12/12	13/13
T-test L/R (secs)		10.995	10.74	10.53	10.29	10.05	9.99
30 meter sprint (secs)		4.52	4.42	4.32	4.18	4.125	4.1
CMJ height		33	37	41.4	45,25	49.1	49.7
Pull ups max		4	8	12	16	20	23
1RM Squat		0.9	1.3	1.5	1.7	1.8	1.9
1RM Bench		0.7	0.8	0.9	0.1	1.1	1.2

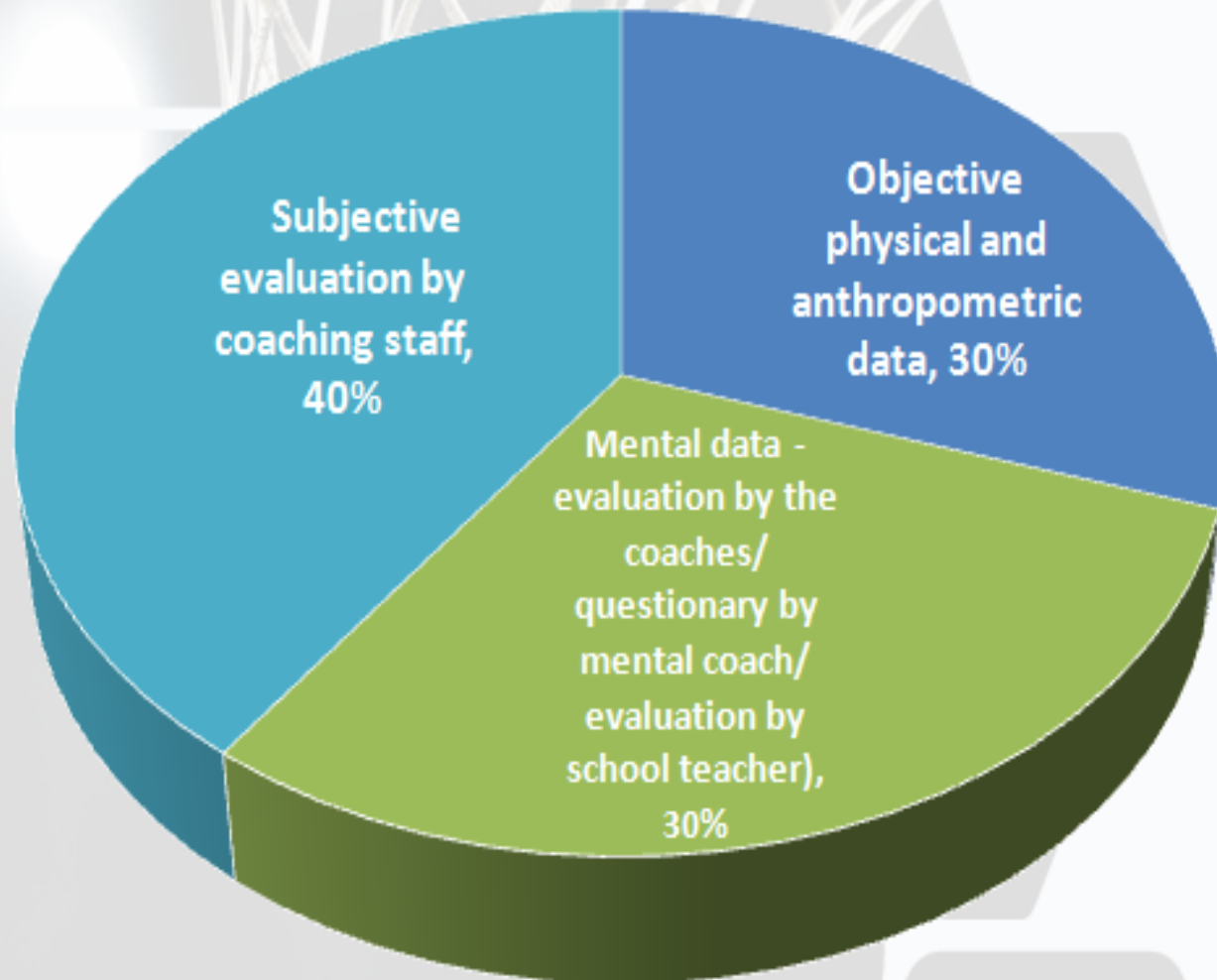
טסטים - מנטלי

- מדדים לבחינה:

- יכולת לימוד | מחויבות | למסגרת | ערכיות | תפקוד תחת לחץ
| נחיש | Coach-ability | חברותיות

**הכוונה לצעירים ולבוגרים
(לקריירה)
שיחות עם שחקנים(הורים
ברקע)- 3 פעמים בשנה
טורנירים בחול**

חלוקת הערכות לשחקן כדורסל



PLAYER'S FILE

PERSONAL

PHYSICAL

MENTAL

ANTHROPOMETRI

PROFESSIONAL

PLAYER FILE - SUMMERY

SUBJECT	SUB THEME	EVALUATION
STRENGTH		
POINTS TO IMPROVE		
TECHNICAL TARGETS		
PHYSICAL TARGETS		

בנק תרגילי אימון ומשחק

Drills bank

Offense

Defense

Fastbreak & transition

Special situations

ישיבות

ישיבות צוות תקופתיות/שבועיות/יומיות.

ישיבות אישיות עם מאמנים/מנהלים.

מערך סקואטינג

- איתור שחקנים למועדון (קשר עם מאמנים / מורים לחינוך גופני).
- עזרה למאמני המועדון בסקואטינג.
- איתור כישרונות מענפי ספורט אחרים.

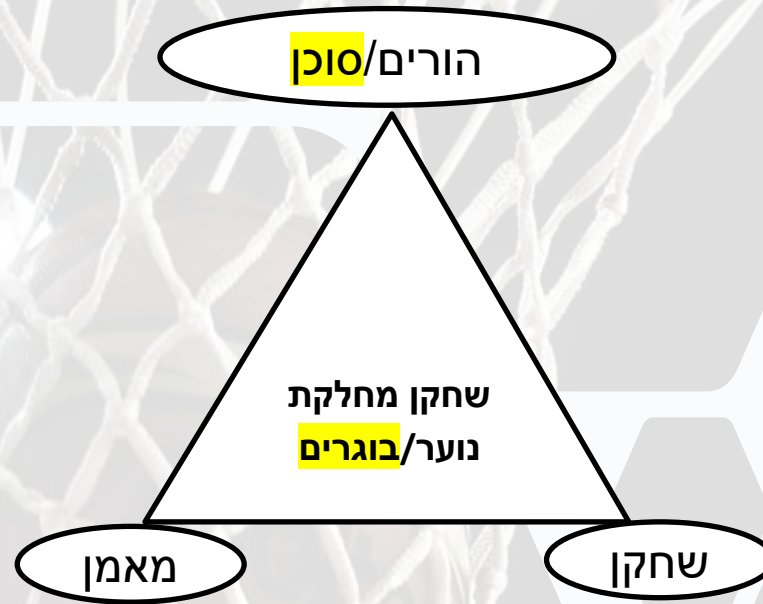
קשרי חוץ וקהילה

קשרי חוץ/ קשרי קהילה.

קשרים עם הורי השחקנים.

קשרים עם מורי השחקנים.

קשר עם הורים/ מורים



בעיות נפוצות

- דקות משחק.
- התמודדות עם הפסדים/ ניצחונות.
- לימודים.
- פציעות.
- בעיות אסטרטגיות.
- עמדות השחקן.
- התנהלות והתנהגות המאמן.
- הקשר למאמן הבוגרים.



**אי אפשר להפוך להיות שחקן בלי
לעשות טעויות**

תשתדל לא לעשות אותן טעויות

1,000 players

10 years old kids start doing sports and playing basketball



50-80 players

Left after 19 old. (5%-8%)

**For every 100 players super talented
kids detected at 10 old.**



Only 1-3 players (1%-3%) succeed as seniors

סיכום

חשיבה לטווח הקצר - תקשורת/ הורים/ חברים/ יו"ר
למה? למה? למה?

חשיבה לטווח ארוך - מאמנים/ מנהלים מקצועיים
איך? איך? איך?

Ola movie

<https://www.youtube.com/watch?v=QG03T1TQm5A> •



The most important message as a leader/coach/manager



The top of today is the
standard of tomorrow



Thank you



Arikshivek@gmail.com

