



איגוד הכדורסל בישראל
ISRAEL BASKETBALL ASSOCIATION



איגוד הכדורסל בישראל
ISRAEL BASKETBALL ASSOCIATION

לימוד קליעה

*** שינוי בנושא הקליעה.

*** תרגילים ללימוד קליעה.

*** ללמוד לזהות הטעות ותרגילים לתיקון הטעות

*** תיקונים ודגשים לפי שכבות גיל.

קליעה



** שינוי גדול בשנים האחרונות בישראל.

** ידע של מאמנים והתמקצעות בקליעה.

** לא לפחד ולא לוותר לעצמך כמאמן בנושא הקליעה.





אחריות המנהל המקצועי למדיניות הקליעה במועדון

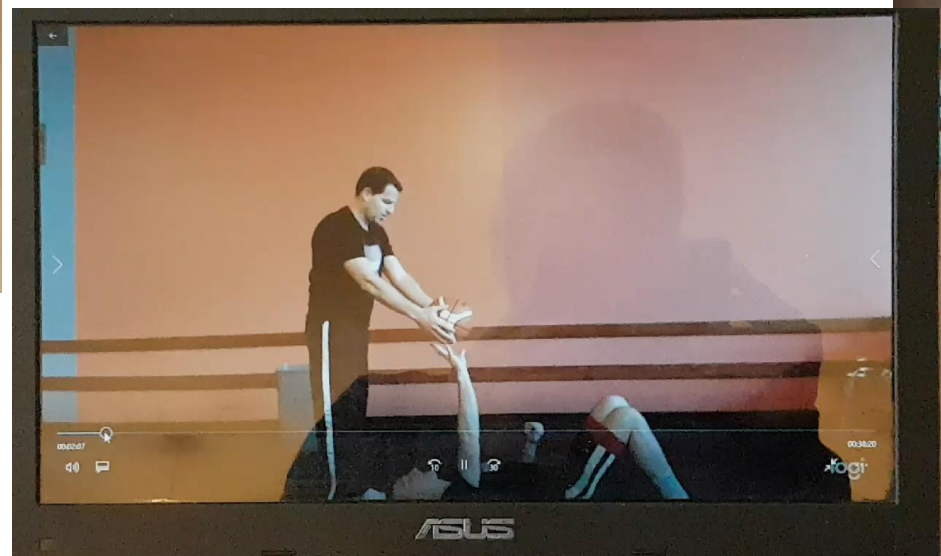
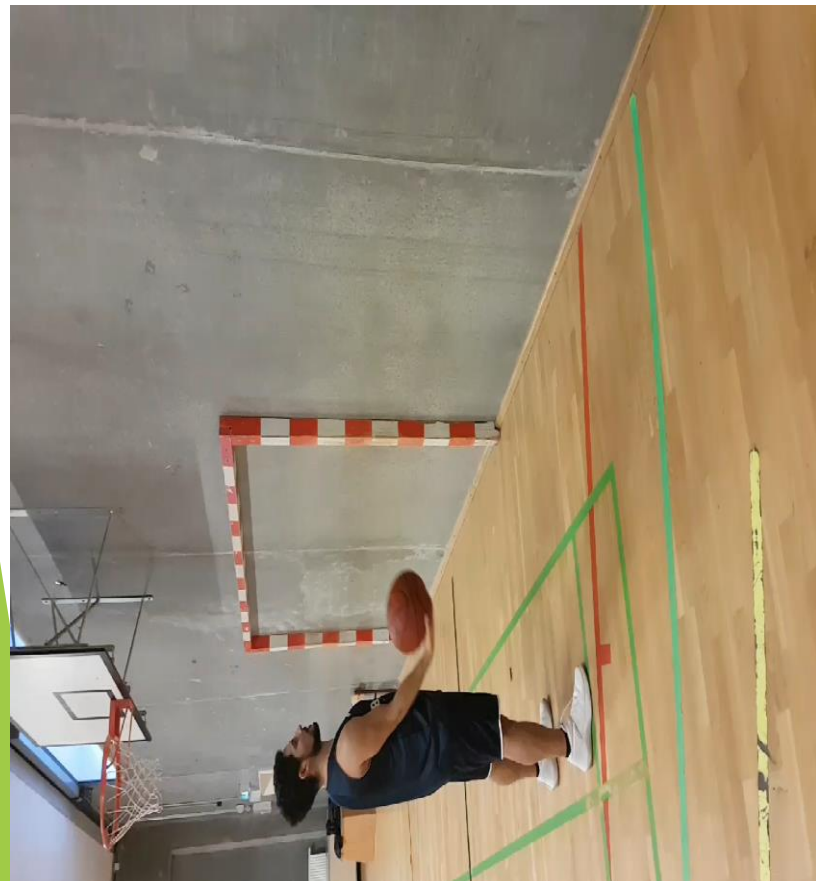
*** חשיבות הקליעה במערכי האימון בתוכנית השבועית-חודשית.

*** דגשי קליעה משותפים לכול המאמנים.

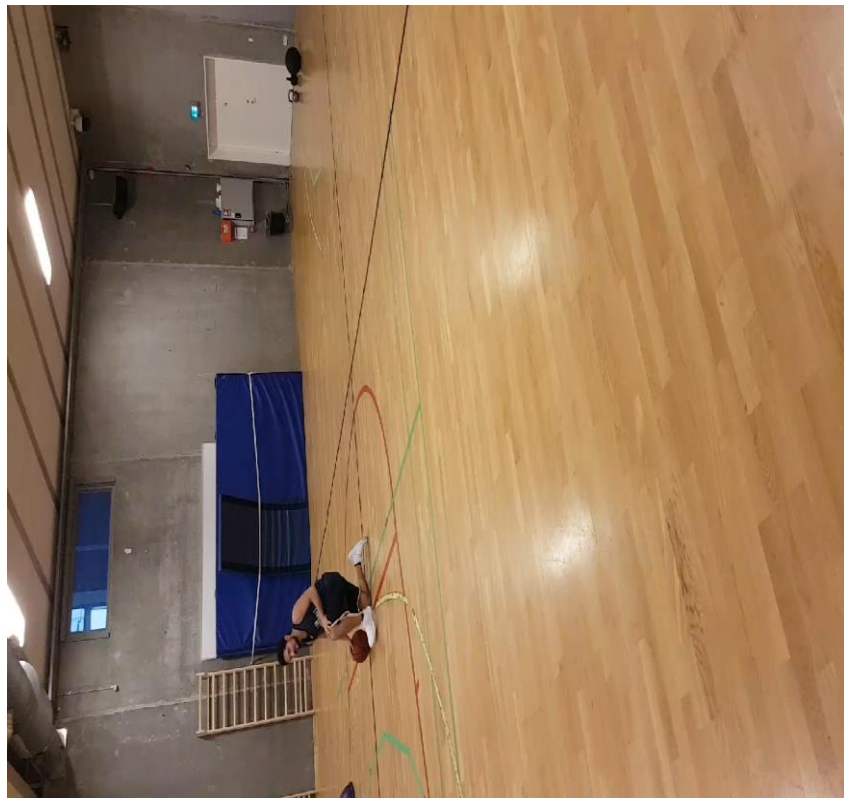
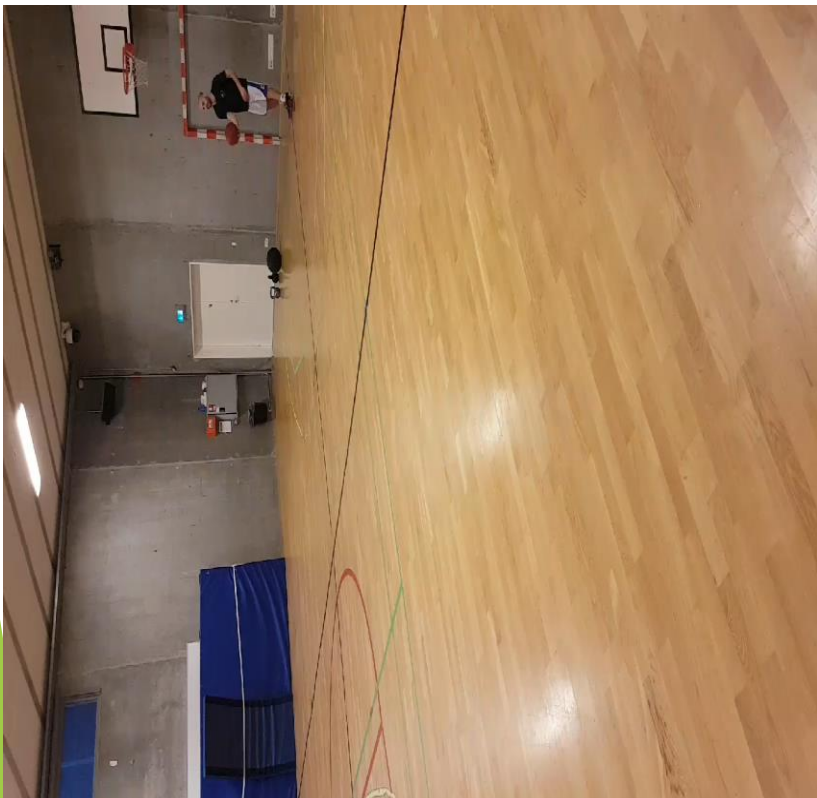
*** מדיניות קבלת החלטות בזריקות (משחק מעבר, יציאה מחסימות).

*** אחריות המאמנים לתיקון ושיפור טכניקת הקליעה.

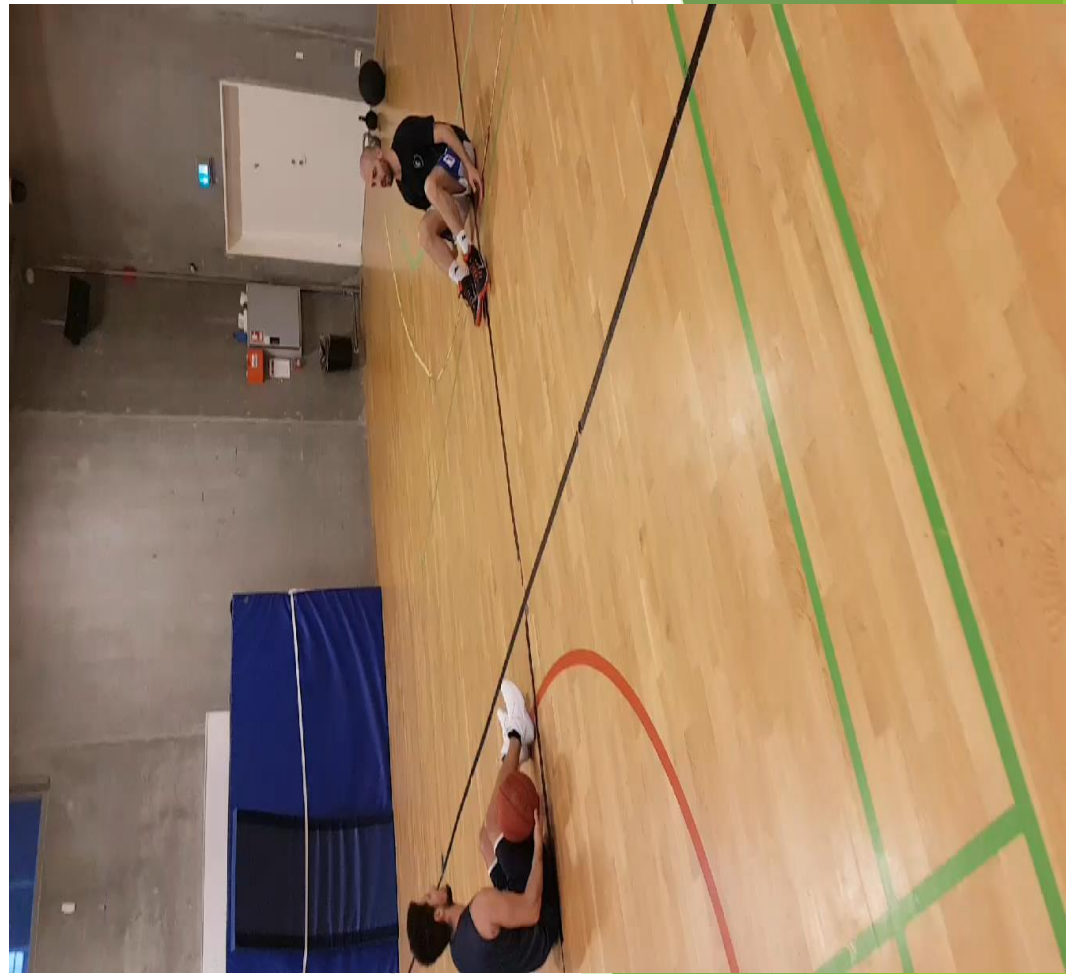
תרגילים ל-90 מעלות במרפק וחיזוק שורש כף היד



תרגילים לשורש קו היד ודיוק



תרגילי קליעה בישיבה





איגוד הכדורסל בישראל
ISRAEL BASKETBALL ASSOCIATION

קליעה



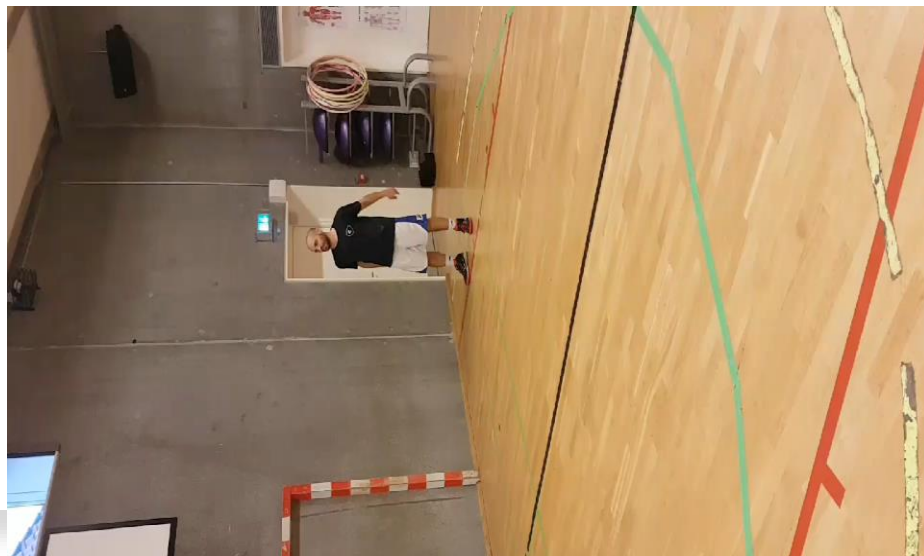
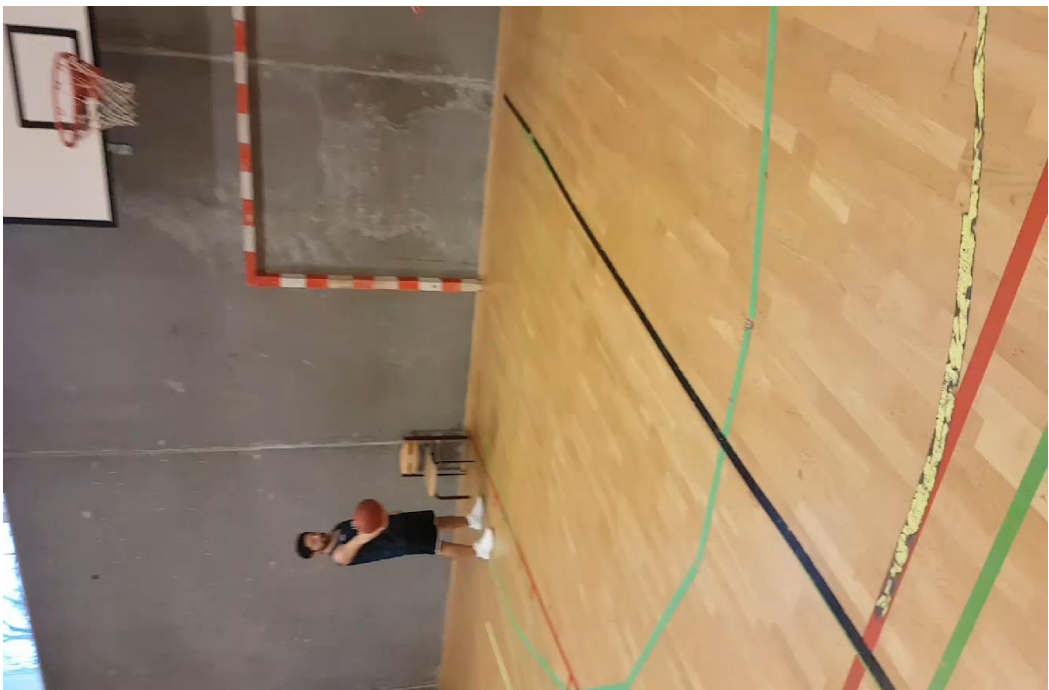
*** מרפק נוגע בירך

*** מרווח בין האצבעות

*** ראש הנחש

*** לעקוב /ללכת עם האצבעות אחרי הכדור לטבעת

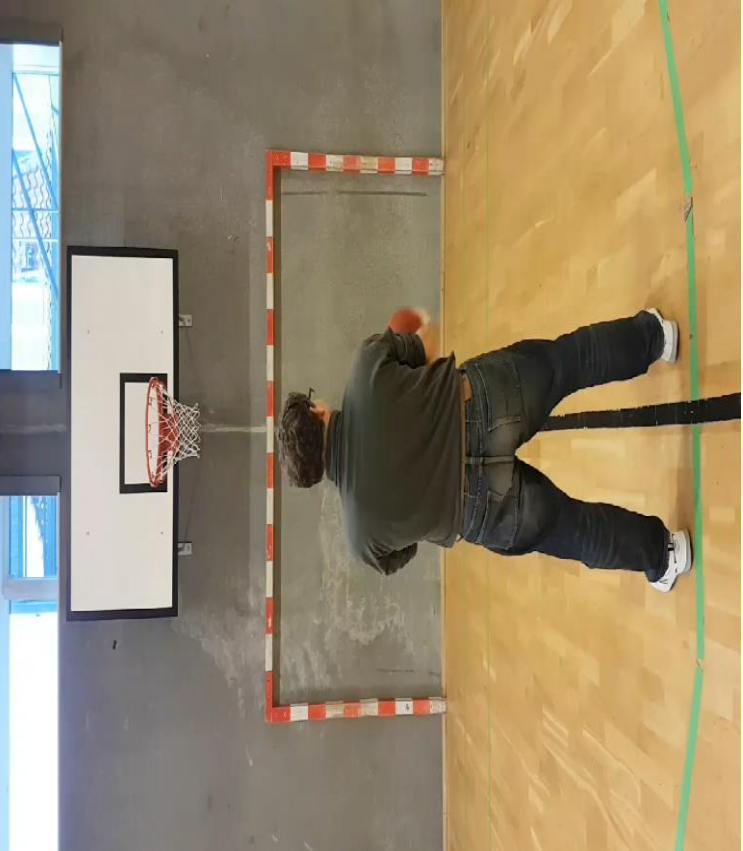
זריקה עם יד אחת והשלמת תומכת





איגוד הכדורסל בישראל
ISRAEL BASKETBALL ASSOCIATION

יד תומכת



יד תומכת

*** יד תומכת תפקידה לתמוך ביד הקולעת ולא להשפיע על היד הקולעת.

*** אגודל יד קולעת מצביעה למרכז כרית יד תומכת.

*** לתקן הצלבת ידיים.



תרגילים לתיאום בין חלק הגוף העליון לתחתון

*** שימוש בכיסא.

*** שימוש בכדור פילטאיס/יוגה.

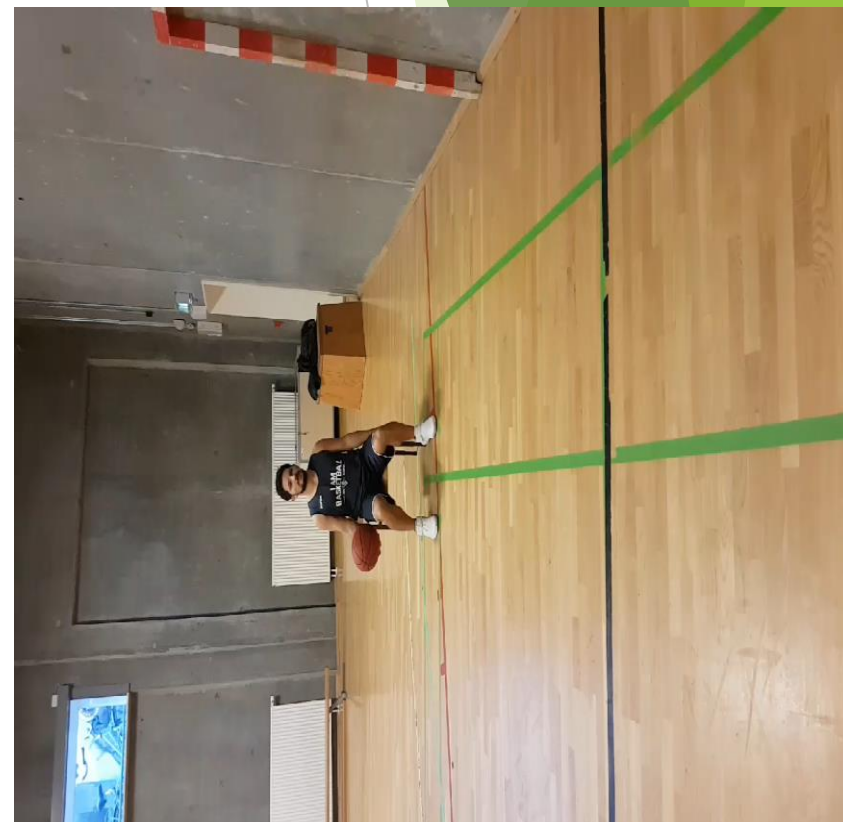
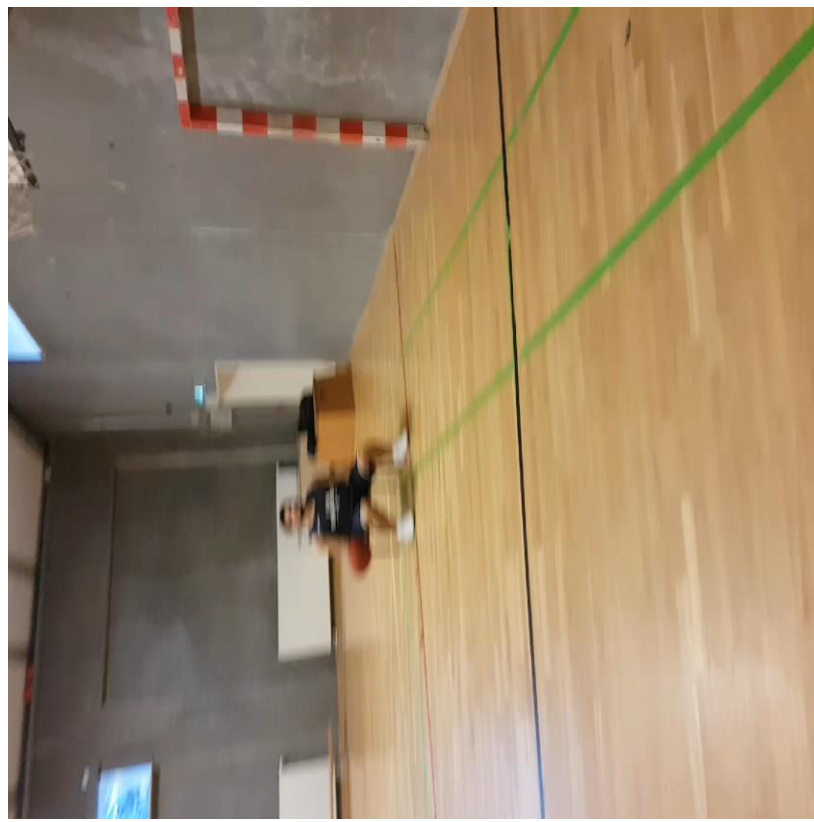
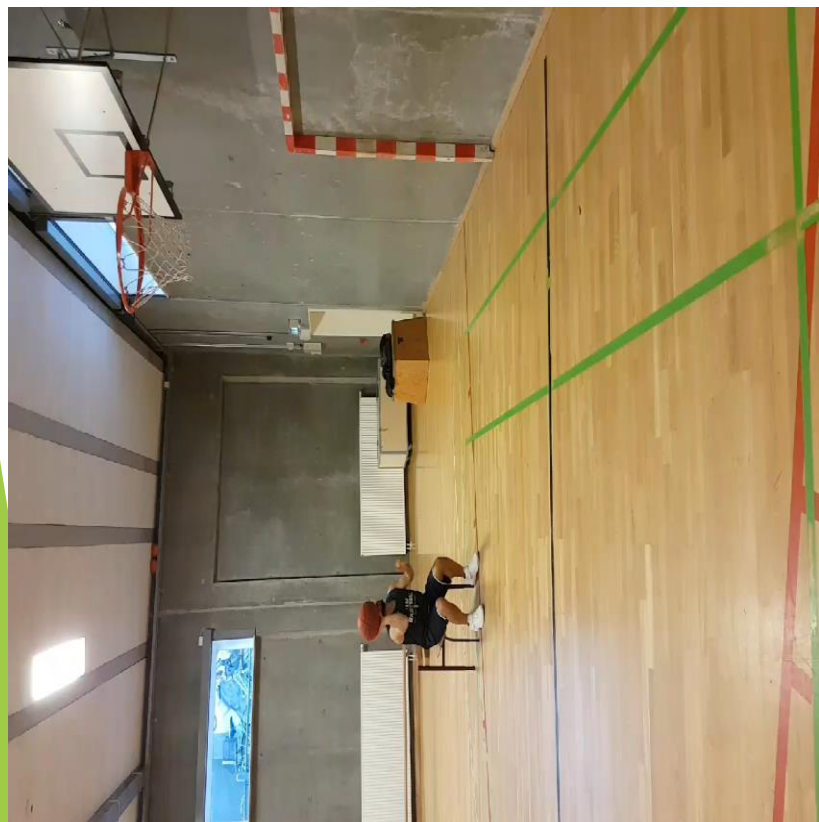
*** עיניים סגורות (מכוסות).

*** דגש מיוחד על תזמון שחרור הכדור.

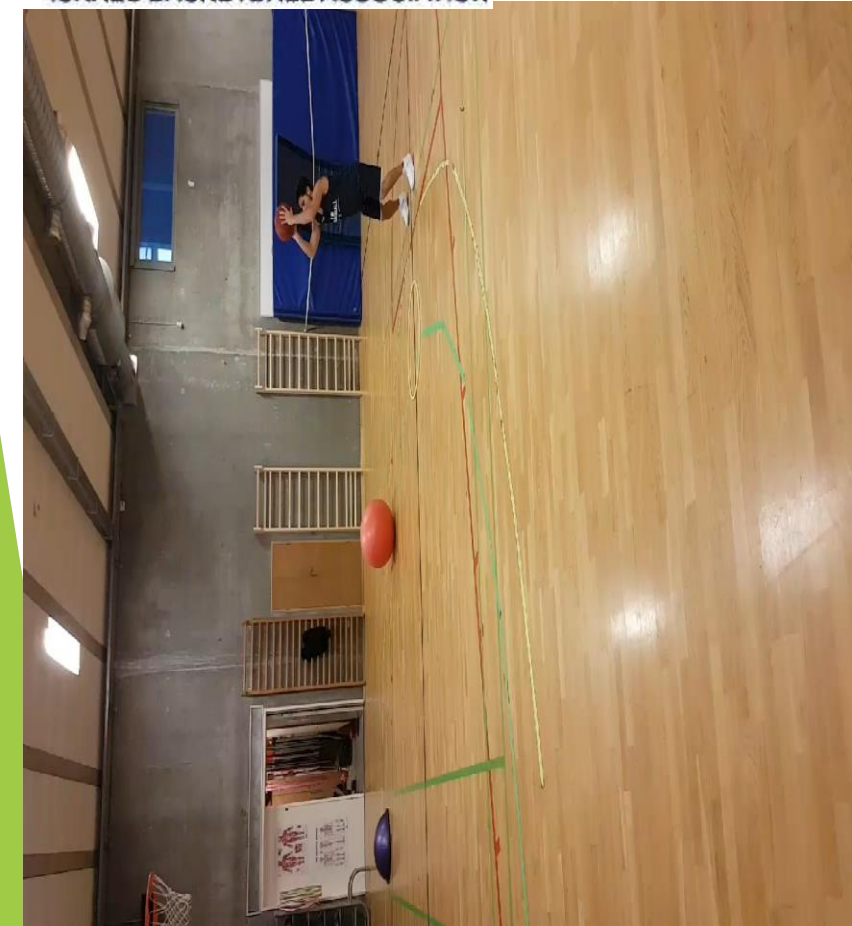
*** בסיום הזריקה התמתחות על קצות אצבעות הרגלים.



להיעזר בכיסא כאמצעי עזר לתזמן בין חלק הגוף התחתון לעליון



תרגול יציבות לקליעה



טכניקת זריקות העונשין

*** הרגלים קבועים (מספר כדורים/טקס מיוחד).

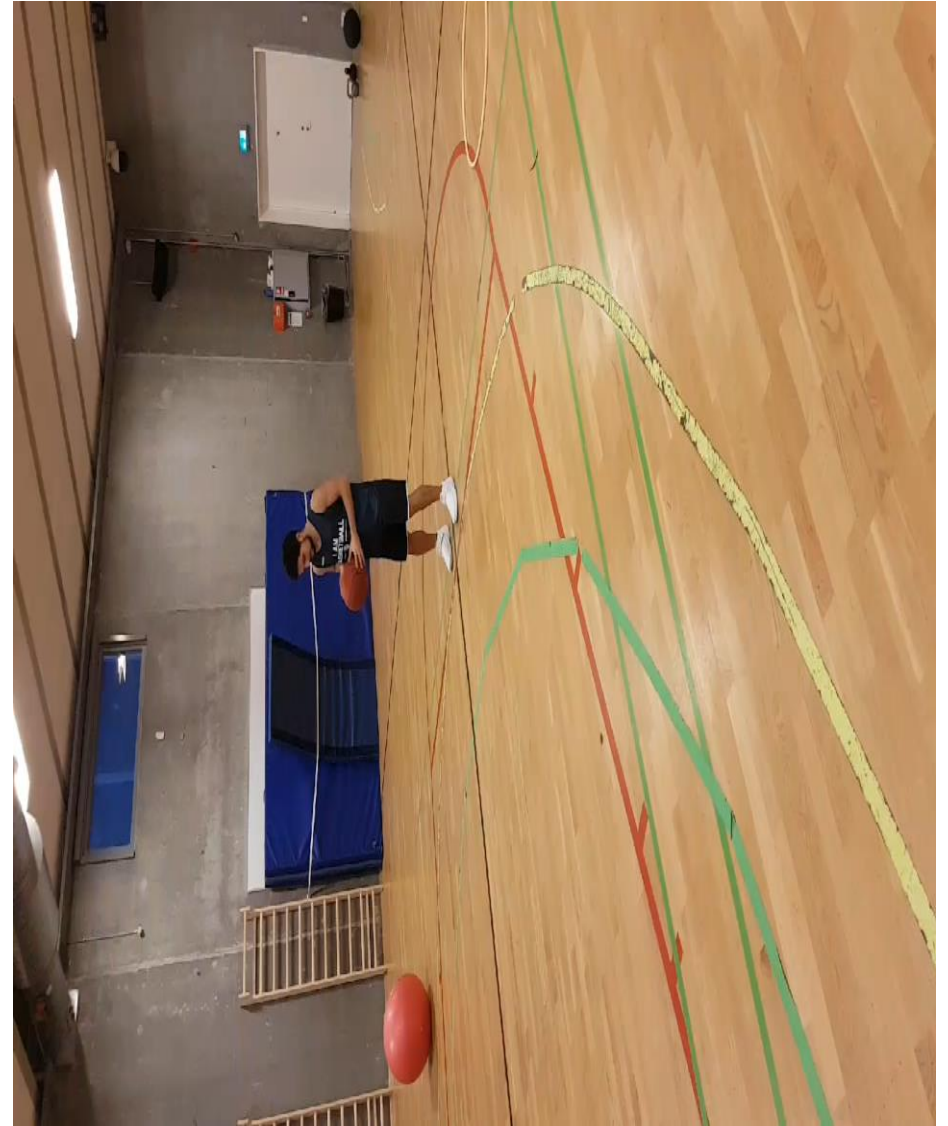
*** סידור הנשימה.

*** צמצום תנועה במרפק.

*** קשר עין עם הטבעת לפני הזריקה.



זריקות עונשין



קליעת עונשין



- משחקי ותחרויות עונשין
- בזוגות: כל אחד זורק שתי זריקות ואז מתחלפים, כל סל שווה נקודה והחטאה מורידה נקודה וכך סופרים עד למספר שהחליט המאמן/נת.
- השחקן הראשון שמבצע שתיים משתיים מספר פעמיים(המאמן קובע עד איזה מספר).
- סופרים רק סלים חלקים(המאמן קובע כמה).
- שתיים משתיים סלים חלקים.
- במשך חמש דקות של זריקות השחקן הראשון שמבצע רצף ארוך ביותר של קליעות.
- קבוצה נגד קבוצה לפי שיטה של סל שווה נקודה והחטאה שווה נקודה.
- שרופים מקו העונשין.
- סלים מקו העונשין עם עיניים עצומות.