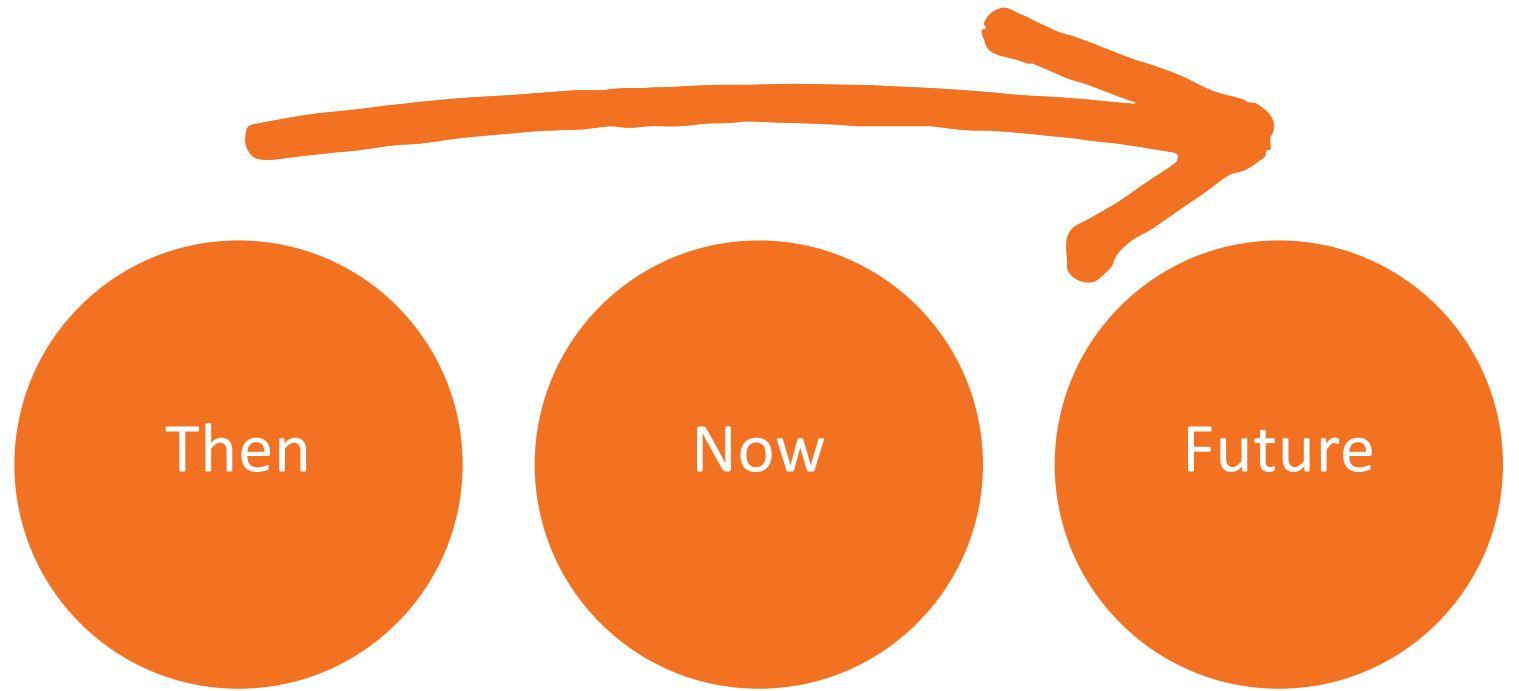
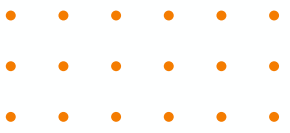




פיתוח וזיהוי כשרונות

Status





Main Keys for Success

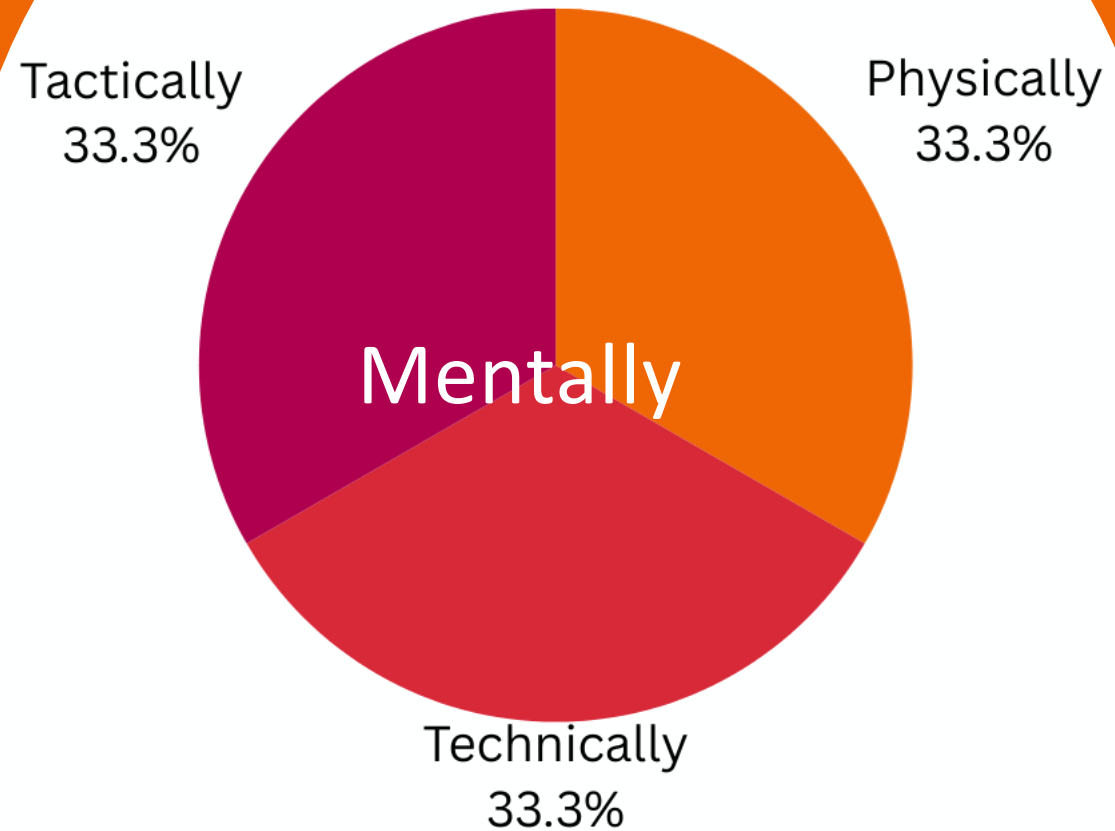
- Knowledge
- Teamwork
- Mental Strength
(Spirit and Motivation)

Hard work beats talent when talent doesn't work hard
If you are talented, works hard and right = Championship

“Efforts and courage are not enough without purpose and direction”
-John F. Kennedy

Components for Success in Sport

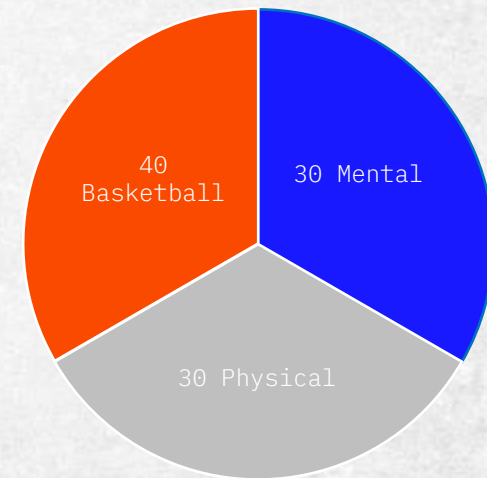
Everything drains
into the mental
realm



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



Teamwork

$$1+1=3$$

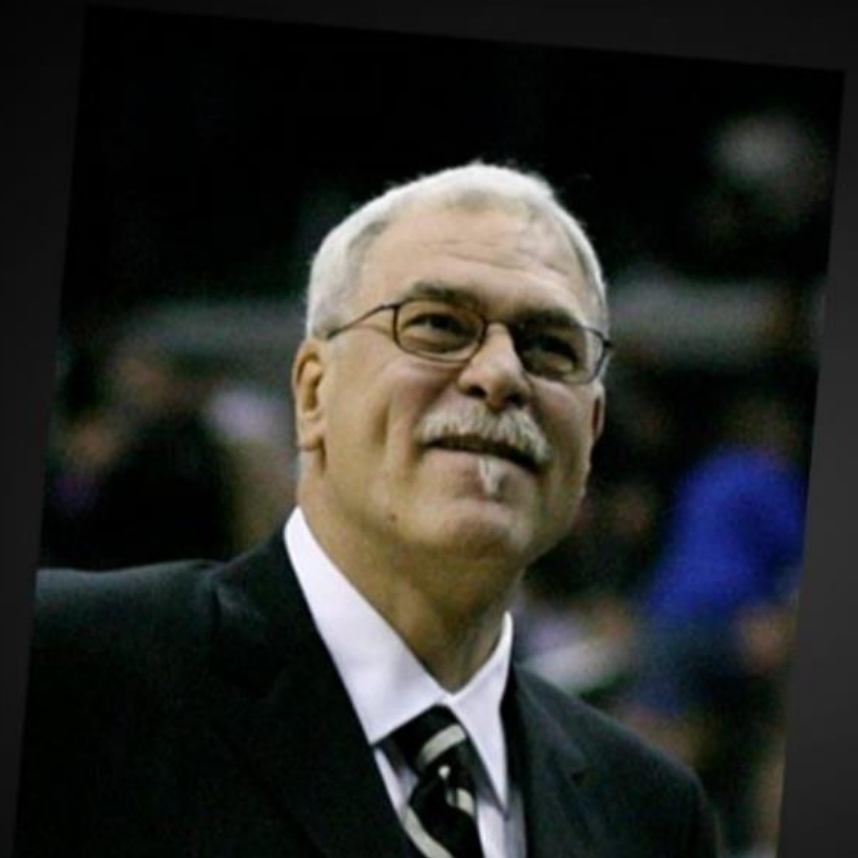


A single leaf cannot provide shade

Even a rowing boat beats a racing boat when there is teamwork

Good teams become great
ones when the members
trust each other enough
to surrender the **Me for the We.**

– *Phil Jackson*



איתור כשרונות

* מערכות סקואטינג

* מבדקים גופניים/מנטליים/מקצועיים

* קשר עם המאמנים/מורים לחינוך גופני

* מקריות

* עינו של מאמן רנדומלית



בחירת שחקנים

1. איתור וזיהוי הפוטנציאל של השחקן.
2. העריכו את גיל האימון ואת ההבדל בין הגיל הביולוגי (מעכבים ומאיצים) וגיל כרונולוגי.
3. השווה את הפוטנציאל של השחקן עם ערכי המודל לכל גיל.
4. U16 התמחות לתפקיד ראשוני
5. הערכת יעילות המשחק בהתקפה ובהגנה.

מיקסום
פוטנציאל

היכולת לנבא /ואו לצפות מה יכולתו של השחקן
עכשיו/ועתידית(בהתחשבות בגילו
כרונולוגי&ביולוגי)

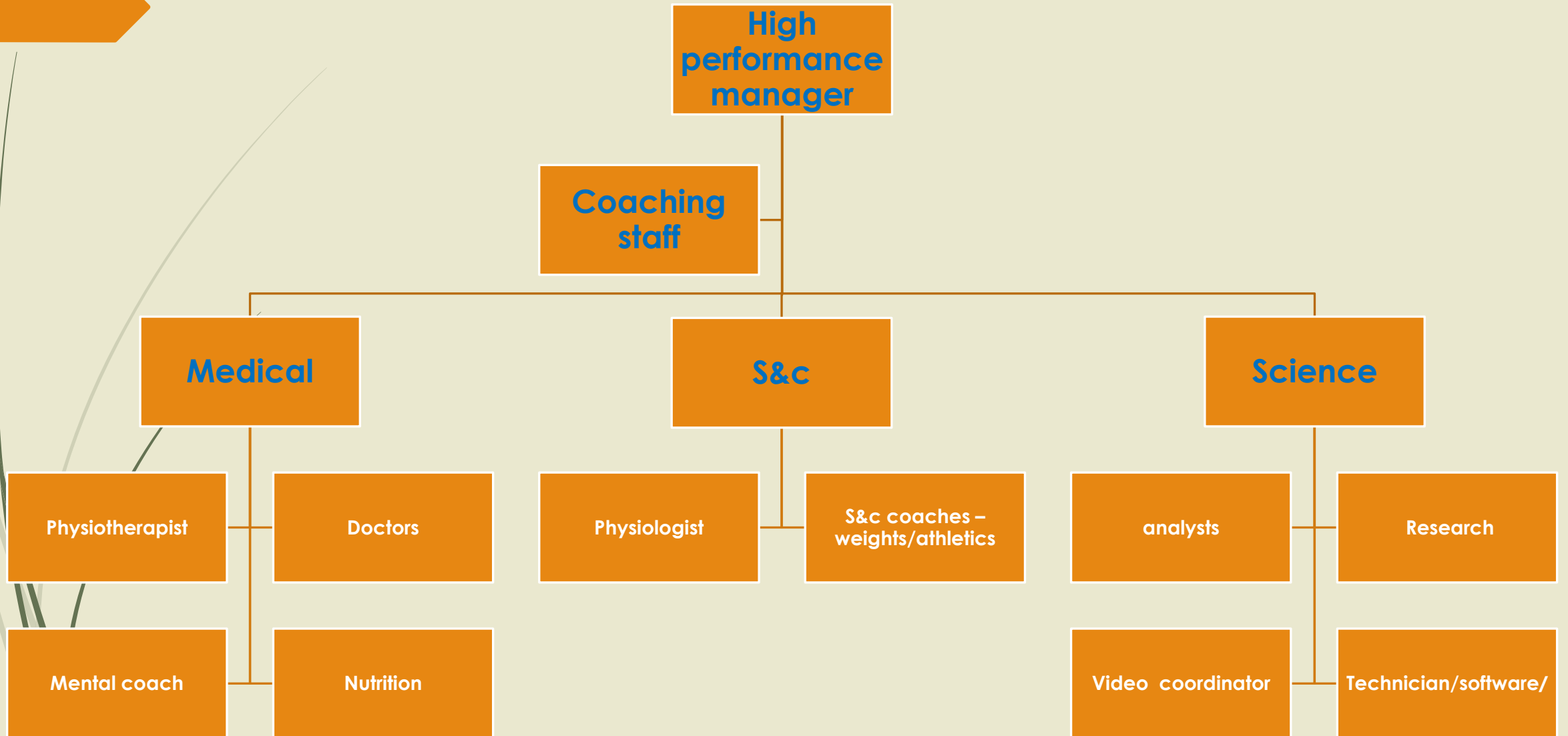
הכנסת הגיל ביולוגי/כרונולוגי כפקטור בהערכה
המקצועית העתידית של השחקן



High performance manager

תפקידו של מנהל ביצועים גבוהים
במועדון כדורגל/כדורסל הוא חיוני
להבטחת הביצועים וההצלחה
האופטימליים של הקבוצה.

מיקסום פוטנציאל



פיתוח כשרון

המעבר בין קבוצות גיל –

ההכנה וההשפעה על השחקן

- פיתוח כישרונות כדורסל כרוך בשילוב של אימון מיומנויות, הכנה גופנית, הכנה מנטלית וניסיון תחרותי. הכרה בכישרון כוללת בדרך כלל סקאוטינג של שחקנים ברמות שונות, הערכת כישוריהם, אתלטיות, **מנת משכל** בכדורסל ופוטנציאל לצמיחה שלהם. זה יכול לקרות באמצעות השתתפות בליגות, טורנירים, מחנות ומופעי ראווה, כמו גם באמצעות המלצות של מאמנים וסקאוטים. בנוסף, ניתוח סטטיסטי מתקדם וטכנולוגיה כמו מערכות מעקב אחר שחקנים יכולות לסייע בזיהוי כישרונות מבטיחים.

מה זה פיתוח
כשרון ואיתור
כשרונות




פיתוח כישרונות כדורסל כרוך
בשילוב של אימון מיומנות,
התניה פיזית, הכנה מנטלית
וחווית משחק.

1. אימון מיומנות: התמקד במיומנויות בסיסיות כגון קליעה, כדרור, מסירה והגנה. חזרה ותרגילים חיוניים לשליטה.

2. התניה פיזית: בנה כוח, מהירות, זריזות וסיבולת באמצעות אימונים ממוקדים ותוכניות התניה המותאמות לדרישות הכדורסל.


3. הכנה מנטלית: פיתחו קשיחות מנטלית, מיקוד, ביטחון וגמישות להתמודדות עם מצבי לחץ וכשלונות.




4. ניסיון במשחק: השתתף באופן קבוע במשחקים, טורנירים ואירועים תחרותיים כדי ליישם מיומנויות נלמדות ולצבור ניסיון רב ערך.

5. אימון וחונכות: חפש הדרכה ממאמנים ומנטורים מנוסים שיכולים לספק משוב, הדרכה ותמיכה בהתאמה אישית.

6. תזונה והתאוששות: שמרו על תזונה מאוזנת, הישארו לחות ותעדיפו מנוחה והתאוששות כדי לייעל את הביצועים ולמנוע פציעות.





7. למידה מתמשכת: הישאר מעודכן בטרנדים, הטכניקות והאסטרטגיות העדכניות ביותר בכדורסל באמצעות לימוד צילומי משחקים, השתתפות בקליניקות ולמידה משחקנים ומאמנים אחרים.

8. הגדרת יעדים: הגדר יעדים ספציפיים, מדידים, ניתנים כדי לעקוב אחר (SMART) להשגה, רלוונטיים ומוגבלים בזמן) ההתקדמות ולשמור על מוטיבציה.

9. כושר הסתגלות: היה מוכן להתאים ולהתאים שיטות ואסטרטגיות אימון המבוססות על חוזקות, חולשות ודינמיקת משחק מתפתחת.

10. התמדה וסבלנות: הבינו שפיתוח כישרונות הוא תהליך ארוך טווח הדורש מסירות, התמדה וסבלנות. מאמץ ומחויבות עקביים הם המפתח להשגת הצלחה בכדורסל



סוגי לחץ
באימון

זמן
השגת מטרות
השגת מטרה על מסגרת זמן
תחרות





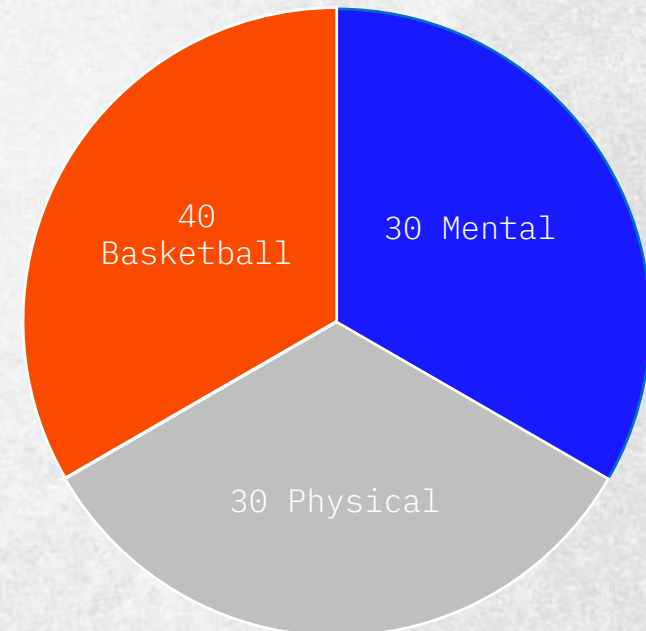
RECRUITING





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

Tests
physical & medical
professional
mental

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

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)



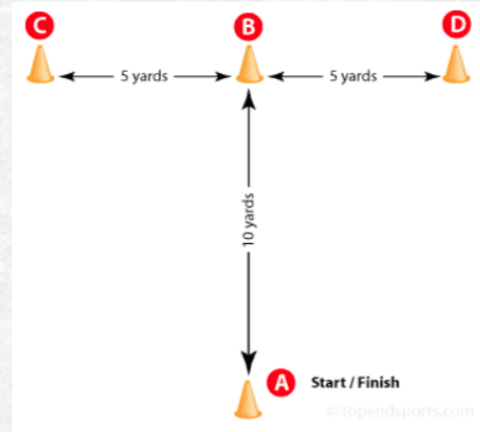
SPRINTING

- ❑ 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



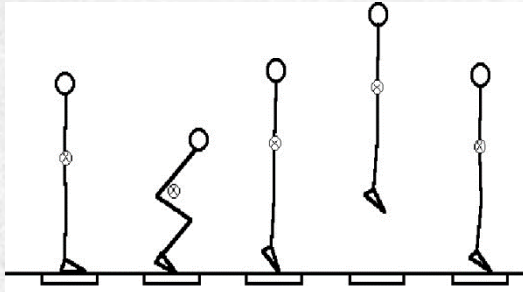
	Boys (seconds)
Outstanding	> 8.21
Above Average	8.22 t/m 8.6
Average	8.7 t/m 9.12
Below Average	>9.13

	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.

טסטים - 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

BASKETBALL COMPONENT



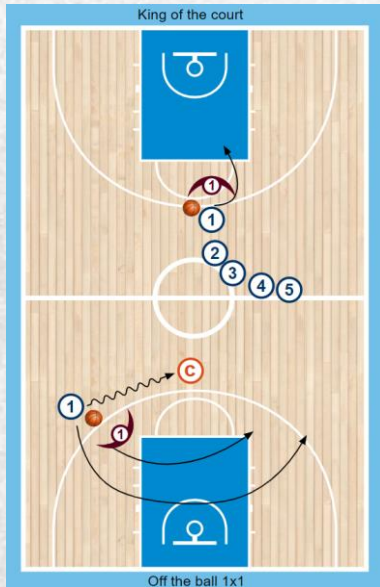
There will be 4 basketball stations

- 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

DRILLS STATION I

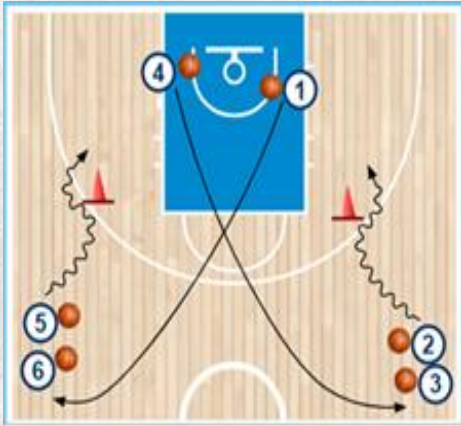
1 on 1



- ❑ 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

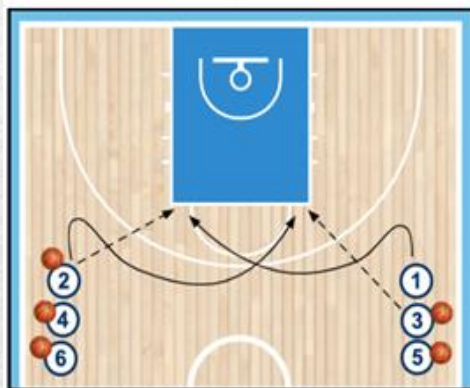
Crossover, between the legs, behind the back and combo moves

Finishes

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

DRILLS STATION 3

Passing and Shooting

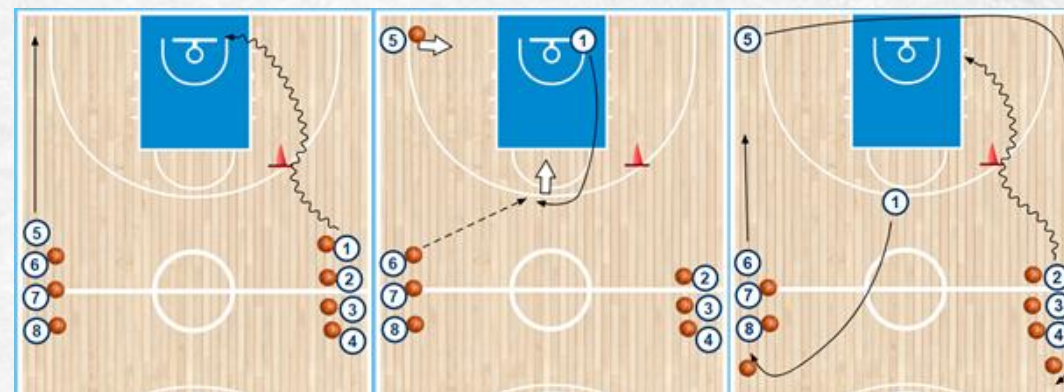


Shooting Footwork

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

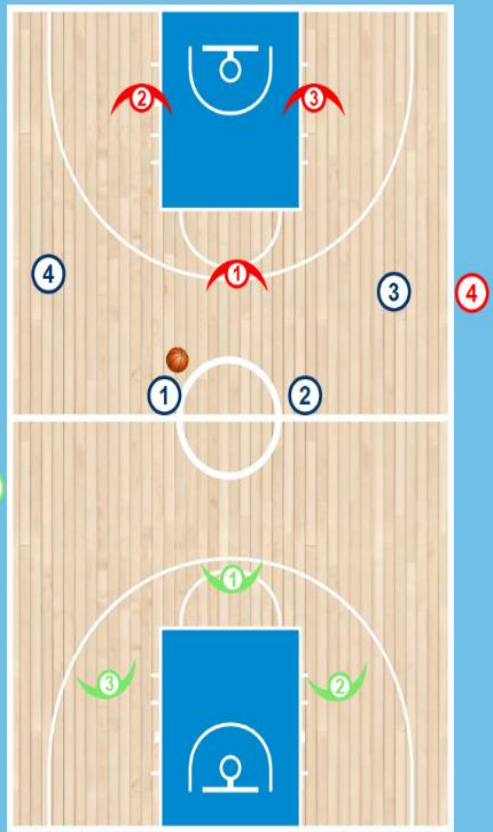


Penetration and Kick

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.

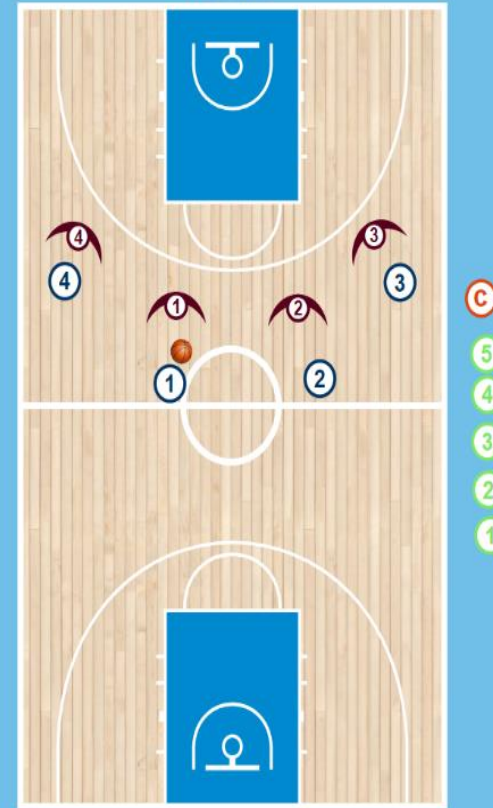
DRILLS STATION 4

4x3 without dribbling



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

4x4 Games



- C
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

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.





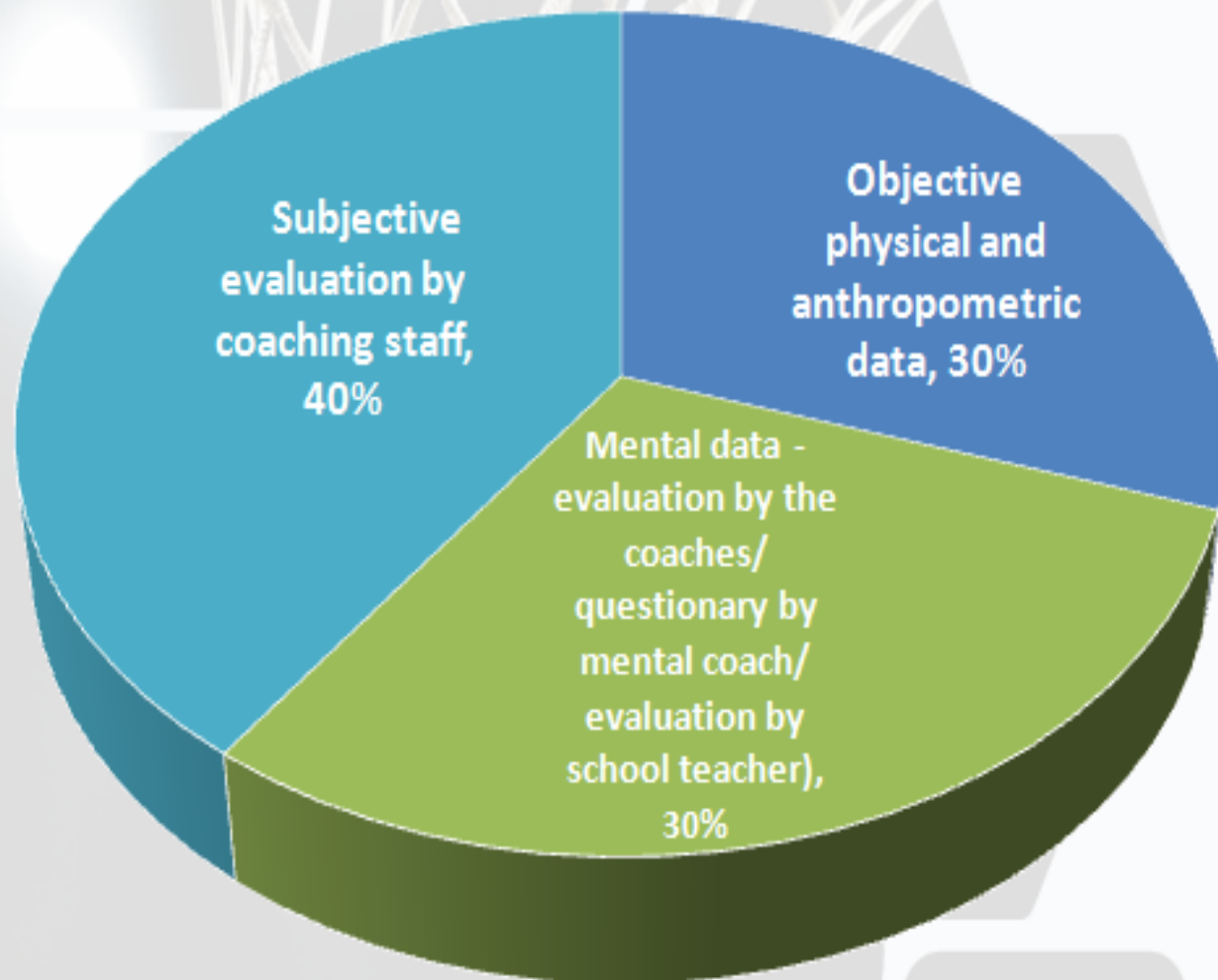
טסטים - מנטלי

• מדדים לבחינה:

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

**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

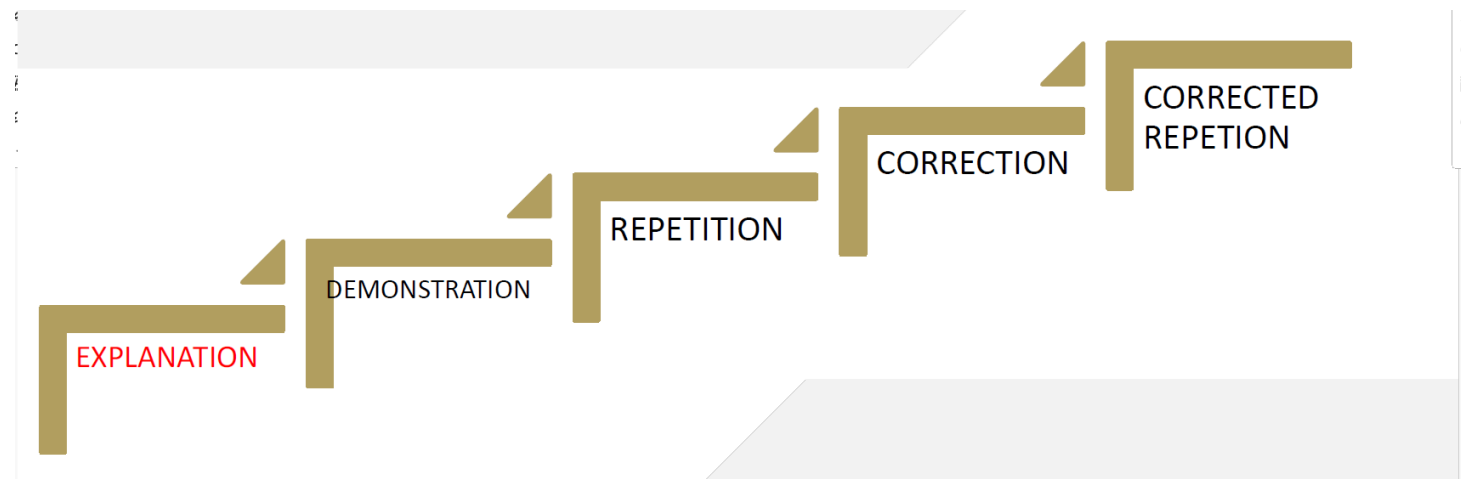
SUBJECT	SUB THEME	EVALUATION
STRENGTH		
POINTS TO IMPROVE		
TECHNICAL TARGETS		
PHYSICAL TARGETS		

מה הסיבות לאי
הצלחה של
הנבחרות שלנו
אחרי גיל 20
כדורגל/כדורסל

דילוג על שלבים



הדרך לבנייה ואימון





4 phases in basketball

- 1. Transition Defense
- 2. Half Court Defense
- 3. Transition Offense
- 4. Half Court Offense



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 P&R 2.	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	כדור
		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



