

DLHODOBÝ PROGRAM NA ROZVOJ BASKETBALOVÉHO HRÁČA

SLOVENSKÁ BASKETBALOVÁ ASOCIÁCIA

ÚVOD KU KONCEPTU DLHODOBÉHO ROZVOJA BASKETBALOVÉHO HRÁČA

Koncept dlhodobého rozvoja hráča zahŕňa potrebu vytvoriť jasné cestičky pre mladých ľudí, ako dosiahnuť pokrok v ich vybratom športe. To by nemalo byť vnímané ako koncepcia pre športovú elitu, ale ako prostriedok umožniť každému hráčovi dosiahnuť ich vlastný potenciál. Dlhodobý rozvoj hráča je športovo-vývojová koncepcia, ktorá je založená na ľudskom vývoji. Je sústredená na postoji hráča ku basketbalovému vývoju. Trénovanie a vzrastový vývoj sú dve cesty na ktorých mladí hráči si môžu zlepšiť svoj výkon. Dlhodobý rozvoj hráča znamená dosiahnutie optimálneho tréningu, súťaženia a zotavenia v priebehu hráčovej kariéry, obzvlášť pokiaľ sa týka dôležitej vzrastovej fázy. Toto môže byť dosiahnuté, len ak je vytvorené vhodné a efektívne prostredie v našich basketbalových kluboch.

Dlhodobý rozvoj hráča nie je všeliek, ale je:

- vybudované na zhode všetkých vedeckých výskumov,
- odraz na znalostiach a skúsenostiach trénerov z celého sveta,
- súhrn komplexných fáz vývoja dieťaťa/dospelého do jednoduchého a flexibilného modelu.

Vedci u väčšiny športov hovoria, že sú kritické obdobia v živote mladej osoby, v ktorých efekty tréningu môžu byť maximalizované. Toto viedlo k predstave, že mladí ľudia by mali byť vystavení špecifickým druhom tréningu počas obdobia rastu a typy tréningov by sa mali zmeniť s modelmi rastu. Toto bolo použité Dr. Istvanom Balyim, ktorý navrhuje túto schému rozvoja hráča, ktorá je rozdelená do týchto štyroch fáz: HČJ vo forme zábavy a hry; Učiť sa a trénovať v tréningovom procese; Trénovať tak, ako súťažiť; Trénovať tak, aby sa víťazilo.

FÁZA 1 – HČJ VO FORME ZÁBAVY A HIER (6-10 ROČNÍ)

Dôraz v tejto fáze je na rozvoji základných pohybových zručností ako sú chôdza, beh, skákanie, hádzanie, agilita, rovnováha a koordinácia ruka – oko, ktoré sú základom pre väčšinu športov. Stred záujmu je na získavaní základných motorických zručností i telesnej kondície v zábavnej forme radšej než súťaženie a víťazenie. Základné motorické zručnosti získané v tejto fáze budú poskytovať základňu pre pokračujúcu účasť v športe alebo v iných formách rekreácie a tak smerujú ku kladnému zdraviu a v prospech sociálnym zručnostiam. Na rozdiel od predchádzajúcich zvykov vo viacerých športov, účasť na viacerých aktivitách/športov (ak je možnosť) je nutné povzbudiť v tejto fáze, aby mladí ľudia zažili široký okruh športov a nie okamžite boli špecializovaní na jeden šport.

POHYBOVÁ GRAMOTNOSŤ VO FORME HIER:

POHYB	ROVNOVÁHA A STABILITA	KONTROLA PREDMETU
Chôdza	Postoj	Pod rukou
Behanie	Chôdze rôznych zvierat	Hádzanie
Fintovanie s telom	Statická rovnováha	Hádzanie od ramena
Skákanie do diaľky	Dynamická rovnováha	Chytanie
Skákanie do výšky	Padanie – doskok na obe nohy	Hádzanie s odskokom
Poskakovanie	Padanie dopredu	Kopanie
Cválanie	Padanie dozadu	Driblovanie
Preskakovanie	Padanie do strany	Statické udieranie
	Obrátky	Dynamické udieranie
	Obrátka – kotúl dopredu	
	Obrátka – kotúl dozadu	

- POHYBOVÁ GRAMOTNOSŤ prostredníctvom všeobecnej účasti v športe, ako sú loptové hry (individuálne a tímové), gymnastika, hry na úder s použitím náradia – raketové športy (tenis, bedminton atď.), atletika, plávanie, atď. a sú vykonané ako súčasť viacerých aktivít (nie basketbalovo orientované).
- PODSTATA týchto aktivít sa vykonáva:
 - na ZŠ v prvých ročníkoch, v kluboch voľného času a basketbalových kluboch – prípravky

FÁZA 2 - UČIŤ SA A TRÉNOVAŤ V TRÉNINGOVOM PROCESE (10 – 14 ROČNÍ)

Počas prvých pár rokov tejto fázy „učiť sa trénovať“ sa hlavný dôraz kladie na získavanie základných zručností a telesnej kondície. Táto fáza sa zhoduje s vrcholným motorickým učením; pretože prioritou je rozvoj základných zručností. To neznamena, že mladí ľudia by nemali súťažiť, ale vyžaduje sa pre lepšiu rovnováhu viacej trénovať a menej súťažiť; ideálne 75% trénovať a 25% súťažiť. Dôraz by mal byť na učení ako trénovať a nie na výsledkov alebo výkonov. Tu by mala byť účasť v športoch, ktoré sú podobné basketbalu po stránke energetických systémov a pohybov. **Ak táto fáza rozvoja je vynechaná, nevedomíme si potenciál hráča.** V neskoršej časti tejto fázy musíme sa zamerať na aeróbnu kondíciu, individuálny prístup k telesnej kondície a basketbalovému technickému výcviku. Dôraz by stále mal byť na tréning skôr než súťaž, ale kvalita a pozornosť na súťaženie je dôležitá. Ku koncu tejto fázy môže sa začať s rozvojom sily, ale závisí to od hráčovho dozretia a rozvoja pružnosti. **Tu je veľké nebezpečenstvo z príliš veľa súťaženia a slabej trénovanosti.**

PODSTATNÉ ELEMENTY:

TECHNICKÉ A TAKTICKÉ	PROGRESÍVNY ROZVOJ ZRUČNOSTÍ A TAKTICKEJ SCHOPNOSTI
Fyzická kondícia	Rozvoj všetkých schopností potrebných pre basketbal

Základné pohybové schopnosti	Zabezpečiť solídne základy pohybových zručností pred rozvojom basketbalových špecifických zručností
Zručnosti z psychológie správania	Poskytovať vhodné prostredie na rozvoj zručností týkajúcich sa chovania a citových zručností
Manažment životného štýlu	Trénovať tak, aby hráč si udržal svoju výkonnosť Účel súťaže Výživa (stravovanie), prevencia proti zraneniu atď.

FÁZA 3 – TRÉNOVAŤ TAK, AKO SÚŤAŽIŤ (14 – 18 ROČNÍ)

Pozornosť v tejto tretej fáze je na športovo-špecifické zručnosti a ich techniky, ktoré sú rozvinuté popri herných taktikách, rovnako ako aj individuálne programy pre kondíciu. Okolo 80% aktivít malo by byť na basketbal a špecifické individuálne tréningy. Mladí hráči v tejto fáze sú pravdepodobne zapojení do vybraných súťaží a musíme sa vyvarovať pretrénovanosti alebo priveľa súťaženia.

FÁZA 4 – TRÉNOVAŤ TAK, ABY SA VÍŤAZILO (18+ ROČNÍ)

V tejto finálnej fáze rozvoja, všetky fyzické, technické, taktické a mentálne kapacity mladého hráča sú úplne vybudované a pozornosť je na špecifické tréningy aby sa dosiahol optimálny výkon v kľúčových súťažiach a údržbu kapacít potrebných pre úspešné súťaženie. Okolo 80-85% tréningu v tejto fáze je zamerané iba na basketbal.

CELKOVÝ PREHĽAD FÁZ DLHODOBÉHO ROZVOJA BASKETBALOVÉHO HRÁČA

HČJ VO FORME ZÁBAVY A HIER	UČIŤ SA A TRÉNOVAŤ NA TRÉNINGU	TRÉNOVAŤ TAK, AKO SÚŤAŽIŤ	TRÉNOVAŤ TAK, ABY SME VÍŤAZILI
Chronologický/biologický vek Chlapci a Dievčatá: 6-10	Chron./Biolog. Vek Chlapci: 10-15 Dievčatá: 10-14	Chron./Biolog. Vek Chlapci: 15-18 Dievčatá: 14-18	Chron./Biolog. Vek Chlapci: 18 Dievčatá: 17
<ul style="list-style-type: none"> Zábava a účasť Celkový všeobecný rozvoj Atletika – abeceda behania, skákania a hádzania Abeceda pohybu – agilita, rovnováha, koordinácia a rýchlosť Rýchlosť, Sila a Vytrvalosť použitím zábavy a hier 	<ul style="list-style-type: none"> Pozornosť na všeobecnú fyzickú kondíciu Pevnosť ramena, lakťa, jadra, chrbtice a členku Základné technické zručnosti a ku koncu tejto fázy viacej postupne ku špecifickým zručnostiam Základy taktickej prípravy 	<ul style="list-style-type: none"> Športová a individuálna špecifická fyzická kondícia Pevnosť ramena, lakťa, jadra, chrbtice a členku Športovo technické a herné zručnosti na súťažnej úrovni Pokročilá taktická príprava Individualizácia technicko- 	<ul style="list-style-type: none"> Udržovanie (alebo možné zlepšenie) fyzických kapacít Pevnosť ramena, lakťa, jadra, chrbtice a členku Ďalší rozvoj technických a herných zručností Modelovanie všetkých možných aspektov tréningu a výkonnosti Časté preventívne

<ul style="list-style-type: none"> • Správne techniky behania, výskoku a hádzania • Pre silu použitie medicinbalov, fit lopty a cvičenia s použitím vlastnej hmotnosti • Predstaviť jednoduché pravidlá a morálku 	<ul style="list-style-type: none"> • Účast' v iných športoch • Individualizácia telesnej kondície a technický tréning • Predstaviť mentálnu prípravu • Základy vedľajších kapacít 	taktických zručností <ul style="list-style-type: none"> • Pokročilá mentálna príprava • Športové a technické špecifiká vedľajších kapacít 	prerušenia <ul style="list-style-type: none"> • Individualizácia všetkých aspektov tréningu • Rozvoj ďalších vedľajších kapacít
Identifikácia talentu	Nábor	Špecializácia	Vysoká Výkonnosť
	Budovanie techniky Budovanie motora	Optimalizácia motora	Maximalizácia motora
Žiadna periodizácia, ale veľmi dobre štruktúrované programy	Jednodielna periodizácia	Dvojitá alebo viacnásobná periodizácia	Trojité alebo viacnásobná periodizácia
Účast' v športe 5-6 krát do týždňa. Tréningy v trvaní 45-60 minút s veľkým obsahom a pri nízkej intenzite.	Špecifický športový tréning 4 krát do týždňa, s účasťou pri iných športov. Tréningy v trvaní 60-90 minút s veľkým obsahom a postupnou vyššou intenzitou.	Športovo špecifický technicko-taktický a kondičný tréning 6-9 krát do týždňa. Tréningy v trvaní 90-120 minút s veľkým obsahom a postupnou vyššou intenzitou.	Športovo špecifický technicko-taktický a kondičný tréning 9-12 krát do týždňa. Tréningy v trvaní 90-120 minút s veľkým obsahom a vysokou intenzitou.

Toto nie je vysoko výkonnostný model, ale skôr model ako si udržať hráča pri športe. Zvyšovaním stupňa úspechu u každého mladého človeka sa zvyšuje, že udržíme viacej mladých ľudí hrať šport dlhšie a tým sa buduje väčšia základňa potenciálneho talentu pre basketbal.

PROGRAM SBA PRE DLHODOBÝ ROZVOJ BASKETBALOVÉHO HRÁČA

ÚVOD K SBA ROZVOJOVÉMU PROGRAMU

Ako iné basketbalové krajiny majú svoj dlhodobý rozvoj basketbalového hráča, tak i slovenský basketbal musí mať odsúhlasenú štruktúru rozvoja basketbalu. Tento dokument musí byť chápaný ako návrh a pomôcka pre mládežnícke kluby na zjednotení sa a dosiahnuť pokrok pri rozvoji hráča/hráčky. Z tohto dôvodu navrhujeme:

- Predstaviť Basketbal tak, aby bol v súlade s SBA touto danou štruktúrou rozvoja basketbalu;
- Zvyšovať uvedomenie si a poznatky o princípoch rozvoja basketbalu pre všetkých tých, ktorí ho doručujú a sú zapojení do tohto rozvoja;
- Začať identifikovať postavenia každej osoby, ktorá môže pomôcť SBA pri rozvoji basketbalového programu;

- Konzultovať o oblastiach, kde zdroje a podpora potrebujú byť rozvinuté a určiť priority tohto rozvojového programu.

V SÚČASNOSTI:

- Nedostatok základných pohybových schopností;
- Niektorí talentovaní hráči sú preťažení;
- Niektorí talentovaní hráči hrajú málo zápasov;
- Slabší hráči hrajú málo, alebo sa nedostanú na ihrisko;
- Potreby tímu pred potrebami individuálnych hráčov;
- Tréningovanie herných systémov proti tréningovaniu zručnosti/rozvoj taktiky.

PREČO SBA POTREBUJE DLHODOBÝ ROZVOJ BASKETBALOVÉHO HRÁČA:

- Dosiahnuť zlepšenie od základov – fyzická gramotnosť;
- Umožniť individuálny úspech - poskytovať správne aktivity pre jednotlivcov pri stupňoch rozvoja;
- Posilniť školy a kluby – viacej potešenia, viacej spoluúčasti;
- Viacúčelových basketbalových účastníkov – viacej trénerov, rozhodcov, dobrovoľných pracovníkov;
- Úspešné reprezentačné družstvá;
- Jasné cesty – vhodné tréningové a súťažné aktivity pre každú fázu.

DLHODOBÝ ROZVOJ BASKETBALOVÉHO HRÁČA:

- Základným predpokladom SBA pre dlhodobý rozvoj basketbalového hráča je naučiť:
 - pohybové schopnosti,
 - potom postupne učiť basketbalové technicko-taktické zručnosti spolu aj s fyzickými schopnosťami,
 - v plánovanej postupnosti, ktorá optimalizuje ich získania a rozvinie ich vďaka životného štýlu.

Tréningy a súťaže musia byť zoradené tak, aby pomohli k rozvoju basketbalového hráča.

KLÚČOVÉ PRINCÍPY ROZVOJA BASKETBALOVÉHO HRÁČA:

- Herné činnosti jednotlivca,
- Fyzická gramotnosť,
- Sebadôvera, Zručnosť a Odovzdanosť,
- Plánovitý prístup ku všetkým stránkam rozvoja hráča,
- Koncentrovanosť na hráča, ktorý je vedený oprávneným trénerom a podporovaný súťažou.

Spojenie basketbalu s vývojovými potrebami hráčov:

- Rozľahlé obmeny vo fyzickom, mentálnom a sociálnom rozvoji medzi deťmi,
- Progresívne zodpovedajúci k rozvoju basketbalového výkonu s kľúčovým rozvojom v hráčovom živote.

KLÚČOVÉ PRINCÍPY ROZVOJA BASKETBALOVÉHO HRÁČA:

System súťaže

- Súťaž musí zobrazovať a podporovať rozvojový proces.
- Filozofia tréningu musí konkurovať (vyjadruje prípravu pre súťaž) s tréningom na víťazstvo.
- Viacej zručných, fyzicky zdatných hráčov so správnymi psychologickými kvalitami, vždy budú chcieť víťaziť! - Víťaziť by malo byť výsledkom radšej správnej prípravy v tréningu a v zápase než zameranie sa na nejaké porady.

Vývoj (progresia) založený na slede iných stupňov:

- S dôrazom na kvalitnú prípravu a výkonu rozvoja vonkajšieho prostredia,
- Zameraný na eventuálnom výkone pred dlhodobým rozvojom.

AKO SA K TOMU DOSTAŤ:

- Celkovým rozvojom v športe,
- Výchovou na princípoch dlho-dobového rozvoja hráča v basketbale,
- Diskusiou o postavení dlho-dobového rozvoja hráča v basketbale,
- Vybudovaním štruktúry – začleniť ju z rôznych prístupných zdrojov,
- Objasnením si ktorou cestou ísť,
- Odbornou konzultáciou.

KTO DORUČÍ TENTO PROGRAM?

- TRÉNOVANIE
 - Vo všetkých fázach tohto programu potrebujeme kvalifikovaných trénerov.
 - Potrebujeme kvalifikovaných trénerov – nie teoretikov, ale odborníkov do škôl a klubov.
 - Vzdelávanie trénerov.
- SÚŤAŽE
 - Zhodnotiť súťaže, aby podporili rozvoj hráča a celkového basketbalu.
 - Hľadiť najprv na potreby hráča v každej fáze tohto programu.

V každej vyspelej basketbalovej krajine majú zoznam alebo obsah športovej prípravy basketbalových zručností, ktorý je pomôckou pre trénerov, kde sú rozpísané HČJ a herné kombinácie a v ktorom veku majú byť predstavené. Tu som vybral dva exempláre z USA a Austrálie.

ZOZNAM BASKETBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ A V KTOROM VEKU ICH TREBA UČIŤ

OBSAH ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V BASKETBALE (USA)

ZÁMER	OBSAH	8-10	11-13
Útočná práca nôh	Basketbalový postoj – tvárou ku košu - trojhrozba (tripple threat)	+	+
	Rýchle štarty (šprinty)	+	+
	Rýchle zastavenia:		
	A. Zastavenie skokom	+	+
	B. Zastavenie s dvoma krokmi	+	+
	Obrátky (pivotovanie):		
	A. Dopredu (Front)	+	+
	B. Dozadu (Reverse)	+	+
	Obranný pohyb	+	+
	Dribling	Statický dribling na mieste:	
	A. So silnou rukou	+	
	B. So slabou rukou	+	+
	C. Meniť ruky (Alternate)	+	+
	Nízky dribling	+	+
	Rýchlostný dribling	+	+
	Zmena smeru vpredu pred telom	+	+
	Zmena smeru s otočkou (spin)		+
Strelba	Dvojtakt:		
	A. Z miesta (staticky)		
	So silnou rukou	+	
	So slabou rukou	+	+
	B. V pohybe		
	So silnou rukou	+	+
	So slabou rukou		+
	Strelba z miesta (set shot)	+	
	Strelba z výskoku		+
	Strelba trestných hodov		
	Zo vzdialenosti 3 metrov		+
Chytanie lopty	Statické chytanie lopty	+	
	Chytanie lopty v pohybe	+	

Prihrávky	Prihrávka od prs:	+	
	Sticky	+	
	V pohybe	+	+
	Prihrávka od zeme:		
	Sticky	+	
	V pohybe	+	+
	Prihrávka spoza hlavy:		
	Sticky	+	
	V pohybe	+	+
Doskakovanie	Vyskočiť (Jump up)	+	+
	Rekapitulovať pozíciu		+
	Obranné doskakovanie		+
	Útočné doskakovanie		+
Individuálne útočné aktivity	Priamy únik ku košu	+	+
S loptou			
	Naznačiť preniknutie (únik)	+	+
	Rýchly krok a preniknutie (únik)	+	+
	Únik zo zatvoreného kroku		+
	Strelecká finta a strelba z výskoku	+	+
	Hra postmana/pivota		+
	Hra pivota ktorý je obrátený čelom ku košu		+
	Hra pivota ktorý je obrátený chrbtom ku košu		+
Individuálne útočné aktivity	Priamy únik ku lopte	+	+
Bez lopty	V - únik	+	+
	L - únik	+	+
	Nastavovanie clôn	+	+
	Použitie clôn	+	+
Obranný postoj		+	+
Obranná práca nôh	Krok a kľavý krok (Step and slide)	+	+
	Vyraziť (krok vpred) a ustúpiť	+	+
	Krátke kroky dozadu	+	+

Obrana na hráča s loptou	Obrana na hráča ktorý dribluje loptu	+	+
	Obrana na mŕtvu loptu (dead ball)		+
	Obrana na streľbu (Defending the shot)		+
Obrana na hráča bez lopty	Obranná pozícia čelom ku útočníkovi	+	+
	Obrana na slabšej strane		+
	Obrana clôn		+

	TEORETICKÁ PRÍPRAVA		
VEDOMOSTI	OBSAH		
Basketbalové pravidlá	O ihrisku	+	
	Ako začať zápas	+	
	Za koľko bodov - skórovanie	+	
	Striedanie	+	+
	Prihrávky spoza čiary	+	+
	Fauly	+	+
	Útočné pravidla (3-sec., 5-sec. ...)	+	+
	Rozskok	+	+
	Kontrolovanie lopty		
	Čiara za 3-body		
Prevenca proti zraneniam	Výstroj a šaty hráča	+	+
	Podmienky na ihrisku	+	+
	Riziká v budove	+	+
	Riziká v prostredí	+	+
	Aplikácia vhodnej techniky	+	+
	Škodlivé cvičenia	+	+
	Zranenia z preťaženia	+	+
Základy športového tréningu	Energetický systém		
	Princípy tréningu		
	Kondičný tréning		
	Rozcvičenie/Uvoľnenie sa	+	+
Výživa	Správna výživa (diéta)	+	+
	Vitamíny a minerály	+	+
	Pitný režim	+	+
	Energetické zdroje	+	+
	Steroidy	+	+
	Vzor jedálneho lístku	+	+
	Kontrola hráčovej hmotnosti (Váhy)	+	+

Basketbalová terminológia	Všetky naučené aktivity	+	+
	DRUHÁ ČASŤ TRÉNINGU		
ZÁMER	OBSAH	8-10	11-13
Individuálne útočné taktiky	Uvoľňovanie sa bez lopty	+	+
	Únik ku košu	+	+
Útočná funkcia 2 hráčov	“Hod’ a Bež”	+	+
	Únik za chrbtom obrancu (backdoor cut)	+	+
	Nastav clonu a choď (slip screen)	+	+
	Prihrávka a pozícia clony	+	+
Útočná funkcia 5 hráčov	Útok proti osobnej obrane		+
	Útok proti zóne		+
	Rýchly protiútok		+
	Situácie z prihrávky y postrannej alebo koncovej čiary (Inbound situation)		+
Obranná funkcia 5 hráčov	Osobná obrana		+
	Zónová obrana		+
	Obrana rýchleho protiútok		+
ZÁMER	OBSAH		
	VŠEOBECNÁ PRÍPRAVA		
Personálne kvality hráča (charakteristiky)	Ambícia	+	+
	Iniciatíva	+	+
	Vytrvalosť	+	+
	Zodpovednosť	+	+
	Sebadisciplína	+	+
	Rešpektovanie druhých ľudí	+	+
	Počúvanie	+	+
Socializácia hráča	Rešpektovanie autority	+	+
	Vodcovstvo	+	+
	Rešpektovanie iných	+	+
	Fair play	+	+

	Spolupráca	+	+
	Vhodné správanie víťaza	+	+
	Vhodné správanie porazeného	+	+
	Takt	+	+
	Povzbudenie spoluhráčov	+	+
	Rešpektovanie zásad (predpisov)	+	+
	Športová etika	+	+
	Rešpektovanie majetku (vlastníctvo)	+	+

Tento program športovej prípravy v basketbale je z publikácie GARCHOW, K. – DICKINSON, A.: "Youth Basketball"

OBSAH ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V BASKETBALE (AUSTRÁLIA)

V tomto obsahu športovej prípravy je určený vek a zručnosť, ktorá je predstavená - P (introduce), zdokonaľovaná – Z (refine) a zvládnutá – M (master).

Základy pohybovej kultúry	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Behanie	P	Z	M			
Zmena tempa (rýchlosti)	P	Z	M			
Zmena smeru	P	Z	M			
Zastavovanie – skokom; na dve doby	P	Z	M			
Skákanie	P	Z	M			
Obrátky (pivotovanie) – predná; zadná	P	Z	M			

Ball-handlingové cvičenia	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Rôzne	P	Z	M			

Rôzne	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Názvoslovie čiar na ihrisku	P	Z	M			
Pozície hráča na ihrisku/postavenie	P	Z	M			

Dribling (silná a slabá ruka)	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Základy driblingu	P	Z	M			
Rýchlostný dribling (speed)	P	Z	M			
Kontrolovaný dribling (control)	P	Z	M			
Silový dribling (power)		P	Z	M		
Ústupový dribling (retreat)	P	Z	M			
Zmena tempa/stutter/pozastavenie (hesitation) a vyrazenie		P	Z	M		
Dribling so zmenou smeru s prehodením lopty pred telom (crossover)	P	Z	M			
Dribling s obrátkou		P	Z	M		
Dribling s prehodením lopty poza chrbta (behind the back)			P	Z	M	

Fintovaný dribling so zmenou smeru s prehodením lopty pred telom (dovnútra/von) (fake crossover)			P	Z	M	
Dribling s prehodením lopty medzi nohami (between legs)			P	Z	M	

Prihrávka/Chytanie lopty	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Základy prihrávania	P	Z	M			
Chytanie/príjem lopty (desať prstov)	P	Z	M			
Pohyb lopty (move the ball)	P	Z	M			
Prihrávka od prs	P	Z	M			
Prihrávka o zem	P	Z	M			
Prihrávka sponad hlavy oboma rukami		P	Z	M		
Bejzbalová prihrávka		P	Z	M		
Prihrávka trčaním (push pass)		P	Z	M		
Prihrávka s fintovaním		P	Z	M		

Strelba	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Základy streľby	P	Z	M			
Dvojtakt – silná ruka	P	Z	M			
Dvojtakt – slabá ruka		P	Z	M		
Dvojtakt spod koša jednou rukou vzad ponad hlavu (reverse lay up)		P	Z	M		
Pozičná streľba (set shot)		P	Z	M		
Streľba z výskoku			P	Z	M	
Streľba trestných hodov	P	Z	M			
Americký dvojtakt (power move)		P	Z	M		
Streľba ponad hlavu (hook)			P	Z	M	
Chyť loptu a okamžitá streľba (catch & shoot)		P	Z	M		
Streľba z driblingu		P	Z	M		

Individuálne útočenie	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Trojhrozba (triple threat position)	P	Z	M			
Výkrok (jab step) – otvorený únik		P	Z	M		
Výkrok – zatvorený únik		P	Z	M		
Výkrok - streľba		P	Z	M		
Fintovať streľbu		P	Z	M		
Technika postavenia pivotmana (post up)		P	Z	M		
Pivotmanské pohyby (post moves) – krátky krok vzad (drop step)			P	Z	M	
Pivotmanské pohyby – streľba vo výskoku po obrátke (turn around)			P	Z	M	
Únik V	P	Z	M			
Bleskový únik (flash cut)		P	Z	M		

Únik do šírky (flare cut)		P	Z	M		
Únik so zmenou smeru oblúčikom (curl cut)		P	Z	M		

Doskakovanie	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Postoj		P	Z	M		
Chrániť si loptu		P	Z	M		
Postavenie		P	Z	M		
Odstavovanie		P	Z	M		
Útočné doskakovanie – americký dvojtakt (power move)			P	Z	M	
Obranné doskakovanie – prvá prihrávka do protiútok (outlet pass), vydriblovanie lopty so silovým driblingom (power dribble out)		P	Z	M		

Útok družstva	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Rozmiestnenie na ihrisku (court spacing)	P	Z	M			
Pohyb lopty, prihrávka na opačnú stranu (ball reversal)		P	Z	M		
Prihrávka, únik a nahradiť		P	Z	M		
Hod' a bež		P	Z	M		
Začatie postupného útoku driblingom (dribble entries)		P	Z	M		
Clona a obrátka (pick and roll)		P	Z	M		
Clona na hráča bez lopty		P	Z	M		
Prihrávky na slabú stranu (skip passes)			P	Z	M	
Zadné clony (back screens)			P	Z	M	
Dolné clony (down screens)			P	Z	M	
Priečne clony (cross screens)			P	Z	M	
Útočné rozostavenia		P	Z	M		
Rýchly protiútok		P	Z	M		
Princípy voľného útoku			P	Z	M	
Princípy útoku do zóny			P	Z	M	
Zdržovať hru /delay game)			P	Z	M	

Vhadzovanie lopty z autu	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Z útočnej koncovej čiary		P	Z	M		
Z obrannej koncovej čiary		P	Z	M		
Z útočnej postrannej čiary		P	Z	M		
Z obrannej postrannej čiary		P	Z	M		

Individuálna obrana	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Obranný postoj	P	Z	M			
Udržiavanie postavenia	P	Z	M			
Práca nôh – premiestňovanie	P	Z	M			

Rozskok a pozícia	P	Z	M			
Situácia pri vhadzovaní lopty	P	Z	M			
Trestné hody – pozícia hráčov a pravidlá	P	Z	M			