



QEMAL SHALSI

- 1961 - 1972 TRAINER I KLUBIT SPORTIV "TIRANA"
FEMRA
- 1973 - MERR TITULLIN "TRAINER KOMBETAR"
- 1976 - 1981 TRAINER I KLUBIT SPORTIV "PARTIZANI"
MESHKUJ
- 1961 - 1981 TRAINER I EKIPEVE KOMBETARE PER
FEMRA MESHKUJ E TE RINJ
- 1981 - 1992 PEDAGOG, SHEF KATEDRE NE I.L.K.F.
"VOJO KUSHI"
- 1985 - DOKTOR
- 1987 - DOCENT
- 1995 - PROFESOR

TIRANE 1998

PROF.DR.

QEMAL SHALSI

Ba sket BOLLI

**PER TE RINJ
DHE FEMIJE**

REDAKTOR: PERIKLI JORGJI

PIKTOR: KRISTAQ DIMO

PUNOI NË
KOMJUTER: SKËNDER BEGU

BOTUES: QEMAL SHALSI

TË DREJTËN E RIBOTIMIT E RUAN VETËM AUTORI

Shënim në shtypshkronjën

QEMAL

HYRJE

Sporti është pikënisja më e mirë për të forcuar, ruajtur dhe përmirësuar trashëgimin shëndetësore të një populli.

Në epokën ku jetojmë ku shkenca dhe teknika po zhvillohen me vrull edhe kultura fizike e sportet po mundohen që ti ndjekin vazhdimisht ato.

Basketbolli- sporti i të rinjve ka ngritje të madhe masive e cilësore, duke rritur ndjeshëm popullaritetin e tij në botë.

Aktualisht është e arsyeshme që në situatën që po kalon vendi ynë, nuk mund të ketë rritje cilësore pa masivitet cilësor, por për fëmijët krijimi i shoqatave, ekipeve të klubeve e private, me veprimtari kombëtare e ndërkombëtare, tregon seriozitet në këtë drejtim. Sigurisht më mirë do të ishte sikur çdo rrugicë apo rrugë, pallat, ose blloqe pallatesh, klasa apo shkolla të kishin ekipet e tyre. Të mësosh basketbollin është tërheqëse, por është vështirë dhe impenjative.

Duke vlerësuar punën dhe meritat e veçanta të mësuesve, trainierëve e specialistëve të fëmijëve konstatojmë fondin e pakët të literaturës së specialitetit në gjuhën tonë shqipe, shkak ky kryesor për botimin e këtij materiali.

Në libër jepen me qartësi elementët tekniko-taktik (bazat themelore) të lidhura organikisht si veprimtari individuale, e grupuar dhe kolektive të karakterit praktik-teorik.

Qëllimisht është anashkaluar ose nuk është trajtuar një pjesë e taktikës kolektive në sulm e mbrojtje. Struktura identifikohet me renditjen e spjegimit përkatës, ndërsa metodika synon vetëm në aspektet e paezauruara.

Për vetë natyrën e tij, përveç të më sipërmëve, ky libër i shërben edhe studentëve të Fiskulturës.

Pavarësisht se për përgatitjen e këtij libri është shfrytëzuar literaturë specialiteti e huaj dhe e vendit, përvoja ime 40-vjeçare, autorësia në disa libra e broshura të tjera, përsëri me kënaqësi dhe gadishmëri të sinqertë do të pranoja vërejtje dhe sugjerime, që do të më shërbejnë si për ribotimin ashtu dhe për vazhden e punës sime kërkimore shkencore.

Le të shpresojmë se kjo punë modeste t'ja ketë arritur qëllimit.

Prof. Dr. Qemal Shalsi

VLERËSIM

Të shkruash një libër, është një angazhim, një punë impenjative, aq më tepër kur materiali përmbledhet konçiz dhe trajtohen problemet themelore, kryesisht për fëmijët dhe të rinjtë.

Dhe kur libri shkruhet nga një specialist dhe trainier kompetent si Prof. Dr. Qemal Shalsi të cilin vite më parë e kam patur trainierin tim dhe kur tashmë edhe mendimi i specialistëve dhe trainierëve të tjerë të basketbollit është konsoliduar plotësisht, si rrjedhojë e rezultateve të tjera pozitive në veprimtaritë kombëtare e ndërkombëtare, më vonë si pedagog, drejtues e studjues siç dëshmojnë librat, tekstet, referimet apo artikujt e tij të botuar ky libër merr vlera të veçanta.

Ai ka përshkruar originalitete të ndeshura është ndalur në kompleksitetin e stërvitjes, por më shumë në atë çka kanë nevojë mësuesit dhe trainierët që merren me stërvitjen e fëmijëve dhe të rinjve duke i dhënë mundësi atyre për një njohje më të thellë, për freskimin dhe shtimin e njohurive të tyre bashkëkohore.

Mbetet detyrë e Federatës Shqiptare të basketbollit dhe organizmave të sajë të publikojë dhe shfrytëzojë në maksimum këtë material të veçantë.

KASTRIOT MUSHI

Sekretar i Federatës Shqiptare të Basketbollit

VLERËSIM

Basketbolli është një lojë emocionante, ku pika kulmore, zgjidhja, nuk dihet se kur mund të ndodhë.

Ajo fshihet diku brenda 40 minutave të lojës, ndoshta në fillimin e sajë, ndoshta nga mesi, ndoshta në sekondat e fundit të ndeshjes.

Pikërisht për originalitetin e tij, për forcën e rallë tërheqëse emocionet dhe bukurinë, basketbolli është një lojë sa e dashur aq edhe e afërt për të gjithë, por veçanërisht për të rinjtë dhe fëmijët.

Është kjo arsyeja që përsëri Prof. Dr. Qemal Shalsi, mbas botimit të disa librave e broshurave për basketbollin, tani paraqet librin e ri "BASKETBOLLI - PËR TË RINJTË DHE FËMIJËT".

Duke analizuar materialin e tij prej rreth 100 faqesh në tërësi konstatojmë se është i plotë dhe tërheqës, që përshkohet nga një trajtim shkencor dhe se konkluzionet e rekomanimit e autorit përputhen dhe janë konform literaturës bashkëkohore, mbështetur në përvojën e tij të gjatë si trainier basketbolli i "17 Nëntorit", "Partizanit" të ekipeve kombëtare për femra, meshkuj e të rinj, si pedagog dhe shef katedre në I.L.K.F. "Vojo Kushi" njëkohësisht dhe të kolegëve të tij, kështu që mendimet dhe konkluzionet e tij mund t'i konsiderojmë si të nxjerra, nga e gjithë përvoja e arritur në vendin tonë në sportin e basketbollit.

Në këtë material me plot të drejtë, ai trajton pjesën më të madhe të komponentëve, duke i mëshuar më shumë teknikës, sepse ajo është si puna e asaj pemës që po mbiu e drejtë do të rritet e drejtë, në të kundërtën, do vështirësi të madhe për t'u drejtuar.

Përveç planit praktik ku trajtohen ushtrimet për lëvizjet në fushë, pasimet, driblimet, gjuajtjet, luftën në tabelë, bllokimet, ushtrimet e mbrojtjes e tjerë, shumica dërmuese e të cilave të pa trajtuara në librat e mëparshëm, në planin teorik trajtohen për herë të parë ushtrimet e stretçingut, lartësia trupore dhe stimulimi i sajë, përbërja dhe ndikimi i ushqimit etj. që e bëjnë materialin një ndihmesë me vlerë në ngritjen cilësore të kësaj loje.

Pra, edhe këtë herë Prof. Dr. Gemal Shalsi është nisur nga dëshira dhe vullneti që basketbolli të shkojë përpara, që fushat e pallatet e sportit të mbushen përsëri plot e përplot dhe për këtë ja ka arritur plotësisht qëllimit.

Prof. Dr. Ilia Gazbo	Përgjegjës i dDepartamentit të lojrave sportive në I.L.K.F. "Vojo Kushi"
Dr. Bashkim Milo	Përgjegjës i sektorit të Basketbollit në I.L.K.F. "Vojo Kushi"
Dr. Gemal Karaj	Pedagog basketbolli në I.L.K.F. "Vojo Kushi"
Dr. Gavrosh Kavaja	Pedagog basketbolli në I.L.K.F. "Vojo Kushi"
Dr. Spiro Kuvarati	Pedagog basketbolli I.L.K.F. "Vojo Kushi"

OBJEKTIVAT-METODAT-PARIMET-VLERAT

Tre janë objektivat kryesore:

- 1. Formimi dhe zhvillimi fizik, teknik dhe psikik i fëmijëve basketbollistë.**
- 2. Formimi i një ekipi me vullnet dhe dëshirë për lojë.**
- 3. Arritja e rezultateve sportive.**

Për realizimin e tyre nevojitet:

1. Trainieri ose mësuesi ta njohë lojën në të tëra aspektet fizike, teknike, taktike e morale-volitive.

2. Ti transmetojë këto njohuri nëpërmjet metodave të përpunuara pedagogjike si dhe të planifikojë dhe dorëzojë me përpikmëri pa lënë pas dore asnjë element.

3. Mjetet kryesore janë:

a) Përbërja e ekipit. Njohja e ekipit në përgjithësi dhe e çdo basketbollisti në veçanti. Trainieri duhet të dijë gjithçka, cilat janë cilësitë fizike, si janë treguesit e propocionalitetit (lartësi-peshë trupore) cilat janë cilësitë morale-volitive (agresiv apo i butë; luftarak apo paqësor individualist apo i kolektivit etj.etj.).

b) Baza materiale. Kjo është shumë e rëndësishme. Basketbolli në një hapësirë të vogël ku dhjetë lojtarë alternohen në sulm dhe në mbrojtje. Shkollat që kanë salla, kanë instaluar dy kosha në të dy anët ku zhvillojnë mësimet dhe garat përkatëse.

Përpjekja për shtimin e saj dhe zgjerimin me mjete ndihmëse didaktike duhet bërë vazhdimisht.

Metodat stërvitore

Metoda Intervalore është metoda ku alternohen koha e punës me pushimin. Për këtë planifikohet që më përpara indensiteti dhe kohëzgjatja e ushtrimit. Motoja e kësaj metode është "të mësojmë të domosdoshmen - të përsosim të njohurën dhe të mësojmë të pa njohurën".

Metoda rrethore. Aplikohet në mënyrë individuale të grupuar dhe kolektive. Alternohet numri i sportistëve me vendet e stërvitjes dhe kohën e ekzekutimit. Kjo ka shumë variacione dhe përdorim të gjerë të mjeteve didaktike.

Metoda e Përsëritjes me këtë metodë përdoret një vëllim i madh pune, por duke i qëndruar parimit simbas mundësive. Si fillim bëhet rritja e ngarkesës

më përsëritje të vazhdueshme. Pastaj rritet idensiteti, mënjanoen gabimet, krijohet stërvitja steriotiqe dinamike duke u përvetësuar dhe perfeksionuar lëvizjet.

Metoda variabël karakterizohet nga ekzekutimi i pa ndërprerë i ushtrimeve me idensitet të ndryshëm, kryesisht është kombinimi i metodave të tjera. Përdoret dhe kur humbet interesi për punë ose ka shenja lodhje.

Metoda e lojës. Përdoret për të zhvilluar lojë dhe forma të ndryshme garash, ushtrimesh, prova kontrolli etj.

PARIMET E STËRVITJES SPORTIVE

1. Parimi i unitetit të përgatitjes së përgjithshme me atë speciale.

Në moshën 5-6 vjeç fëmijët lëvizin dhe vrapojnë mirë; 7-8 vjeç hidhen dhe kërcëjnë; 9-11 vjeç bëjnë lëvizje të lidhura dhe me harmoni, 12-13 lëvizje harmonike dhe përvetësohet teknika. 14-15 vjeç lëvizjet u ngjajnë të rriturve.

2. Parimi i vazhdimësisë. Stërvitja është gjithëvjetoare dhe shumëvjeçare. Ajo është e vazhdueshme dhe sistematike.

3. Rritja graduale dhe maksimale e ngarkesave. Fëmija lind së bashku me sistemin nervor e reflekset, pastaj atë e zhvillon gradualisht. Nga ana tjetër mjafton të themi se formën përfundimtare dhe si strukturë eshtrat e marin në moshën 20 vjeç.

4. Parimi i ndërgjegjshmërisë. Të kuptohet në mënyrë të vetëdijshme qëllimi dhe detyrat dhe të zbatohen po në mënyrë të vetëdijshme.

5. Parimi i konkretizimit. Demonstrimi i qartë i lëvizjeve. Forma individuale me korigjimet e nevojshme përvetëson teknikën e lëvizjeve.

Parimi i arsyetimit

Në mësim dhe stërvitje të kihet parasysh moshë, gjendja shëndetësore, seksi, përgatitja fizike e teknike. Në qoftëse mësimi ose stërvitja do të jetë e vështirë dhe e pa kuptueshme, atëherë nuk arrihet qëllimi.

Parimi i qëndrueshmërisë. Nga përsëritja e vazhdueshme forcohet organizmi i fëmijëve, veprimet praktike bëhen më të qëndrueshme, kombinohen me lehtësi dhe në mënyrë harmonike.

Fëmijët kanë karakteristikat dhe veçoritë e tyre të ligjshme si në drejtimin fizik ashtu dhe në atë mendor. Ato nga moshë 0-3 i karakterizon moshë foshnjore 3-7 moshë parashkollore, 7-11 moshë e fëmënisë, 11-14 adoleshencë dhe 15-20 moshë e rinisë.

VLERAT E BASKETBOLLIT

- Në aspektin fizik

Në procesin e mëimit dhe të stërvitjes, organizmi duhet të përballojë ngarkesë të ndryshme fizike.

Detyra kryesore është përgatitja e përgjithshme fizike. Ushtrimet e karakterit të përgjithshëm përdoren edhe për zhvillimin e masës muskulore, prandaj ato klasifikohen edhe simbas ndikimit në organizëm si: ushtrime për këmbët, për krahët, për gjoksin, për shpatullat dhe për të gjithë aparatën lëvizor të organizmit.

Në unitet me përgatitjen e përgjithshme fizike është përgatitja speciale fizike. Ajo ka për qëllim të zhvillojë ato cilësi fizike dhe aftësi lëvizore që lidhen drejt për së drejti me përvetësimin më të shpejtë të ushtrimeve të veçanta teknike.

Shpjëtesia - duhet të zhvillohet vazhdimisht duke filluar që nga moshë 8-10 vjeç, por më mirë ajo zhvillohet të të 11-12 vjeçarët dhe më intensivisht të 13 vjeçarët. Përdoren vrapimet në distanca të shkurtra 10-15-20 m në vijë të drejtë me këthesa.

Forca është aftësia e muskujve për të kryer një punë në hapësirë dhe në kohë. Forca është dy llojshme - dinamike dhe statike. Asnjë ushtrim fizik nuk mund të kryhet pa pjesëmarrjen e muskujve. Ju kujtojmë se fëmijët lodhen shumë nga sforsimi i zgjatur fiziko-statik i muskujve.

Forca zhvillohet me ushtrime individuale si p.sh. ushtrime me topa të mbushur, me pesha të vogla 2-3-4 kg. ngjitje në litar dhe në drushtë etj. Rekomandohet të punohet 20" me kohë pushimi 40"-60". Këto ushtrime duhet të planifikohen me ngarkesë të tillë që vështirësia dhe tempi i kryerjes të rritet nga mësimi në mësim. Ushtrimet e forcës nuk duhet të jenë të gjata e të lodhshme.

Shkathtësia ose siç quhet tani aftësia koordinative është aftësia e aparatit lëvizor për të kryer veprime në kushte të ndryshme. Zhvillimi i sajë bëhet në mënyrë intensive në moshat 7-10 vjeç dhe përbën bazën e veprimeve lëvizore të ndërlikuara deri në moshën e rinisë.

Ushtrimet për zhvillimin e shkathtësisë janë ato me sinjale, me top, të ekuilibrit, kërcimet, të akrobacisë, të lojrave sportive si futboll, b/boll, hendboll e etj.

Qëndrueshmëria është aftësia e aparatit lëvizor për të kryer një punë në një kohë sa më të gjatë. Nga ana fiziologjike tek fëmijët bëhet përsosja e një vargu funksionesh të organeve e të aparateve si qarkullimit të gjakut, frymëmarrjes etj. Ajo edukohet me anën e atyre ushtrimeve, që rrisin ngarkesën e përgjithshme fizike por pak më të mëdha nga ajo që fëmijët janë mësuar të mbajnë dhe që u janë përshtatur gradualisht.

Në dozimin e ngarkesave për edukimin e qëndrueshmërisë duhet të respektohet me rreptësi parimi i gradualitetit duke i ngarkuar basketbollistët pak e nga pak duke filluar nga ngarkesat e ulta dhe të mesme deri te ato të mëdha.

Përkulshmëria. Kjo cilësi fizike zhvillohet me të dy llojet e saja - aktive dhe pasive. Përkulshmëria aktive zhvillohet me anën e përkuljeve dhe rrotullimeve të ndryshme të pjesëve të trupit ndërsa ajo pasive është mbajtja e ekstremiteteve në qëndrimin e përkulur maksimal nga 5"-10". Ato

rekomandohen të bëhen përmjeherë mbas nxemjes së mirë të organizmit dhe aparatit lëvizor.

Në aspektin edukativ loja e basketbollit luan një rol të rëndësishëm. Rregullat e lojës janë të ndërlikuara, lëvizjet në fushë duhet të koordinohen dhe të ekzekutohen shpejt në një luftë të rreptë e dinamike. Lojërat duhet të respektojnë kundërshtarin duke dënuar brutalitetin si dhe sjelljet antisportive.

Në basketboll, koshi është i lirë dhe nuk mund të mbyllet si në futboll dhe barazim nuk ka. Në sportet e tjera pas avancimit të njerit ekip, ekipi tjetër duhet të barazojë rezultatin e pastaj të kalojë në avantazh. Kjo e bën lojën më interesante, ndërsa numri më i madh i koshave të shënuar, ndikon në arritjen e rezultateve reale. Lufta për fitore, ndikon pozitivisht në edukimin e fëmijëve. Zhvillohen gjithashtu, intelekti dhe psirika.

Nga cilësitë morale veçojmë **Patriotizmin**. Lufta për fitore lind dëshirën për të mbrojtur ngjyrat e kolektivit që përfaqëson shkollën, klasën, klubin, qytetin e kombin dhe rrit ndjenjën e patriotizmit kombëtar. **Shpirti i kolektivitetit**, sepse basketbolli është lojë kolektive dhe si e tillë kërkon bashkëpunimin, ndihmën reciproke dhe besim tek shokët dhe në forcat e veta. **Disiplina**. Kjo shprehet në përgatitjen me ndërgjegje të lartë e disiplinë në stërvitje dhe në ndeshje, në gjakftohësinë, zbatimin e rregullave.

Ndershmëria me kundërshtarin, me gjyqtarin e publikun. Lirshmëria dhe guximi duhet të dominojë mbi frikën dhe shpirtvogëlsinë. Pengesat dhe vështirësitë që dalin si nga procesi stërvitor dhe ndeshjet duhet të kalohen me vullnet dhe me këmbëngulje.

KARAKTERISTIKAT DHE VEÇORITË E MOSHAVE

Suksesi i të mësuarit dhe i edukimit varet shumë nga mjeshtëria pedagogjike e mësuesit, nga niveli i përgatitjes së tij, nga kërkesa ndaj vehtes dhe ndaj nxënësve.

Më poshtë po përmendim temperamentet e fëmijëve.

Temperamenti kolerik. Fëmija me një temperament të tillë është i dhënë mbas punës i kapërcen vështirësitë dhe gjithnjë kërkon ushtrime dinamike dhe të shpejta. Ai është impulsiv, gjaknxehtë, mbivlerëson forcat e veta, me shokët është i ashpër, i rrëmbyshëm, flet shpejt dhe me zjari, kërkon të dalë mbi të tjerët. Energjitë i shpenzon pa ekonomi dhe hapet më shumë nga veprimtaritë e çastit. Ka ndjenja të forta dhe i shfaq së jashtëmi. Me këto tipa duhet të punojmë që t'i ndalim impulsivitetin e tepruar, që ta mbajnë vehten.

Energjitë tua drejtojmë drejt anës krijuese dhe tu qëndrojmë më shumë pranë.

Temperamenti sanguin. Është i gjallë, i lëvizshëm dhe me mimikë të pasur. Ai nuk qëndron gjatë pa lëvizje në një vend, kërkon ndryshim situatash e vendesh dhe ambientohet lehtë. Sanguinët janë me inisiativë, të guximshëm, të aftë për zgjidhje në çastet e vështira. Është i afrueshëm, i dashur, i qeshur dhe i gëzuar. Fillon punën me dëshirë, por shpejt ftohet d.m.th. i mungon këmbëngulja. Ndjenjat e tij lindin shpejt, nuk janë të forta, i ndryshojnë shpejt dhe i shfaq së jashtëmi me mimikë. Është e nevojshme që energjia dhe lëvizshmëria e tij të drejtohen mirë. Në fillim me këto tipa të këmbëngulim në formimin e prirjeve të qëndrueshme dhe të mënjanohen lëkundjet që këto shfaqin herë pas here.

Temperamenti flegmatik. Zakonisht kryen lëvizje të ngadalshme e të matura, është i qetë dhe të folurit e ka të ngadaltë. Si nxitja ashtu dhe frenimi tek ai lindin me vështirësi. Vetëm ngjarjet e rëndësishme i shkaktajnë ndjenja të cilat zakonisht i ka të dobëta, të qëndrueshme dhe i shpreh me mimikë të dobët. Detyrat zakonisht i kryen me ngadalë, që nga fillimi e deri në fund me të njëjtin ritëm. Në përgjithësi është i durueshëm dhe nuk revoltohet lehtë e përmban vehten, është i urtë, nuk i nget shokët, prandaj ato e duan. Me këto tipa duhet të punojmë që tu formojmë prirje dhe interesa të ndryshme dhe të mundin monotoninë dhe ngadalësinë.

Temperamenti melankolik. veprimet i kryen me finesë të madhe, është i turpshëm, vuan shumë në vetvete, hutohet, impresionohet. Mimika e tij është e dobët, xhestet i ka të pakta. I pëlqejnë gjithnjë ushtrime të ngadalshme, bën lëvizje të pakta. Është pa inisiativë, qëndron i mënjanuar nga të tjerët.

Ndjenjat i ka të forta, të qëndrueshme, por nuk i shpreh së jashtëmi. Tek ky temperament duhet edukuar inisiativa dhe shkathtësia ku jepen detyra shoqërore, që të dëgjohet fjala e tyre në kolektiv dhe të shoqërohen më shumë me shokët. Me këta tipa, duhet të përpigemi t'u stimulojmë energjitë dhe t'u shprehim besimin në mundësitë e tyre, t'i ndihmojmë me ngrohtësi dhe me vëmendje.

Së fundi theksojmë se temperamenti tek fëmijët është kompleks, megjithatë një karakteristikë apo një tjetër del më shumë në pah gjatë procesit stërvitor. Përveç njohjes së temperamenteve tepër e rëndësishme është njohja e veçorive anatomo-fiziologjike të moshave.

Mosha 8-10 vjeç. Në këto moshë procesi i formimit të shprehive lëvizore bëhet me vështirësi. Fëmijët janë shumë të lëvizshëm, por lodhen shpejt, sidomos kur kryejnë ushtrime me ritëm të ngadaltë ose lëvizje monotone që kërkojnë sforcim të madh muskular. Vëmendja e tyre është e pa përqëndruar, kanë pak vullnet dhe nuk janë shumë të përmbytshëm. Skeleti i tyre është i brishtë dhe elastik, prandaj mësuesi dhe trajneri duhet të jenë të kujdesshëm në zgjedhjen e ushtrimeve dhe ngarkesat e tyre. Muskulatura rritet ngadal, forca është e pamjaftueshme. Pëlqejnë ushtrimet në formë gare. Gjatë ushtrimeve të shpejta të shoqëruara me pushime të shkurtra, aftësia për punë e fëmijëve mbetet e lartë, kurse aftësitë funksionale të sistemit kardiovaskular dhe të frymëmarrjes rivendosen shpejt. Përdoren lojëra lëvizore në funksion të lojës së basketbollit. Edukohet shpejtësia dhe shkathtësia dhe vrapimi shkon deri në 500 m.

Mosha 11-12 vjeç, është moshë bazë, nga e cila zënë fill rezultatet e larta në të ardhmen. Detyra themelore e stërvitjes në këtë periudhë është forcimi i organizmit e i funksioneve jetësore të tij, zhvillimi i gjithanshëm fizik dhe edukimi i shprehive lëvizore ku jepen detyra shoqërore, që të dëgjohet fjala e tyre në kolektiv dhe të shoqërohen më shumë me shokët.

Me këta tipa, duhet të përpigemi t'u stimulojmë energjitë dhe t'u shtojmë besimin në mundësitë e tyre, t'i ndihmojmë me ngrohtësi dhe me vëmendje.

Së fundi theksojmë se temperamenti tek fëmijët është kompleks, megjithatë një karakteristikë apo një tjetër del më shumë në pah gjatë procesit stërvitor. Përveç njohjes së temperamenteve, tepër e rëndësishme është njohja e veçorive anatomo-fiziologjike të moshave.

Për zhvillimin e përgjithshëm fizik

Ka për qëllim rritjen e aftësive funksionale të organizmit, krijimin e një baze të fortë fiziko-funksionale për punë me rendiment të lartë, në drejtim të përgatitjes së përgjithshme. Për këtë përdoren ushtrimet e gjimnastikës, atletika dhe sporte të tjera, të cilat formojnë shprehi dhe krijojnë kushte të përshtatshme për të mësuar lojën. Ato zhvillohen dhe për zmadhimin e masës

muskulore dhe klasifikohen simbas ndikimit të tyre në organizim, si: ushtrime për këmbët, për krahët, për gjoksin, për shpatullat e tjerë.

Ushtrimet e përgatitjes së përgjithshme fizike, ndikojnë mbi të gjithë aparatit lëvizor të organizmit. Por nuk duhet harruar se njeri apo tjetri ushtrim, drejtohet më tepër për të zhvilluar njerën apo tjetrën cilësi fizike. Kështu p.sh. ushtrimet për tërheqje apo për shtytje të madhe zhvillojnë forcën, vrapimi i gjatë në teren të thyer zhvillon qëndrueshmërinë, vrapimet e shkurtra zhvillojnë shpejtësinë, ushtrimet akrobatike - shkathtësinë etj.

Në tërësi ky proces stërvitor duhet të jetë në unitet e në lidhje reciproke. Si rregull zhvillimi harmonik i cilësive fizike ndihmon në përvetësimin me sukses të shprehive lëvizore dhe arrijten e rezultateve sportive.

Në radhë të parë duhet të përdoren ushtrimet që ndihmojnë zhvillimin e shpejtësisë, pastaj ushtrimet e forcës e të qëndrueshmërisë. Rritja e përgatitjes së përgjithshme fizike krijon kushte të favorshme për korigjimin e veprimeve të gabuara lëvizore.

PËRGATITJA TEKNIKE

Përgatitja teknike kryen një funksion të domosdoshëm në lojë. Një nxënës - basketbollist mund të luaj mirë vetëm atëherë kur ai është i pajisur me një teknikë të përgjithshme. Ushtrimet kanë për qëllim formimin e shprehive të lojës. Pasi nxënësit ta kenë kuptuar thelbin e ushtrimeve disa përsëritje sjellin më shumë dobi dhe rezultat. Në të kundërtën, n.q.s. nxënësit nuk e kuptojnë vlerën dhe dobën e ushtrimit i kryejnë ato sa për të kaluar kohën.

Ushtrimet duhet të jenë të lidhura organikisht me lojën dhe në përshtaje me situatat e lojës. Të marrim një ushtrim të thjeshtë, p.sh. driblimin me top, n.q.s. ushtrimi mësohet gjithnjë pa kundërshtar ai ka vetëm karakter mësimor, por më vonë i mësuar përball një mbrojtësi, ky ushtrim ndryshon, merr ngjyrat e lojës dhe zhvillohet në situatat e saj. Por është e pamundur të zbatohen vazhdimisht ushtrime të këtij lloji, sepse fëmijët lodhen, prandaj mbas çdo ushtrimi të tillë duhet të bëhen pushime, gjatë të cilave mësuesi apo trajneri mund t'u tregojë apo t'u shpjegojë nxënësve ushtrimin pasardhës.

Këshillohet, gjithashtu kryerja e një numri të caktuar ushtrimesh pasive si gjuajtje të lira, pasime të ndryshme etj. Dhe kjo për faktin që mësues-trajneri duhet ta ndërtojë stërvitjen në mënyrë të tillë që të mos ketë mbingarkesë, sepse ndikon negativisht si në shëndetin e nxënësve ashtu dhe në përvetësimin e teknikës nga ana e tyre.

Teknika e lëvizjeve në fushë

Ushtrimet e lëvizjeve në fushë shërbejnë si nxemje dhe si fazë formuese në fillim të stërvitjes. Ato kanë për qëllim të ndryshojnë drejtimin dhe të ndahen pikërisht atëhere kur kundërshtari nuk e mendon një veprim të tillë. Ushtrimet duhet të përmbajnë elementë të ndryshimit të drejtimit dhe të ritmit me ndalim etj. Në stërvitjet e fëmijëve këto ushtrime duhen aplikuar në çdo stërvitje, duke theksuar ekzekutimin e rregullt të elementëve.

Vrapimi. Është mjeti kryesor i çvendosjes së basketbollistit në fushë. Ai duhet të befasojë kundërshtarin, sidomos pjesa përfundimtare për zotërimin e topit ose tërheqjen e kundërshtarit. Ato janë të ndryshme si vrapimi i drejtë, diagonal, gjysëm hark me ndryshim drejtimi e shpejtësie, me shpinë para etj.

Ushtrime për vrapimet

- Vrapimi në vijë të drejtë, përpara, mbrapa, majtas-djathtas

- Vrapimi mbrapa dhe sprint përpara nga qëndrimi basketbollist

- Nisja në vrapim të shpejtë nga qëndrimi basketbollist

- Nisja në vrapim prej qëndrimeve të ndryshme fillestare, nga qëndrimi këmbëmbledhur, shtrirë në gjokës, në shpinë, nga starti i lartë,

gjysëm i lartë etj.

- Vrapim për rreth fushës. Këmbim shpejtësie me sinjal

- Vrapim për rreth fushës-këmbim shpejtësie në vijat anësore dhe vrapim i lehtë në vijat fundore

- Në çifte krahu njeri-tjetrit në fund të fushës. Ndryshojmë shpejtësinë

- Në rrjesht vrapohet rreth fushës. Këmbim shpejtësie në çdo qoshe

- I njëjti ushtrim duke përkthyer një 8(tetë)

- Vendosja në rreshta përkatës në fund të fushës. Vrapohet nga një kosh tek tjetri duke bërë ndërrime të drejtimit simbas dëshirës

- Vendosja e ndarë në dy rreshta në fund të fushës. Basketbollistët e rreshtit A vrapojnë drejt qoshes së kundërt të mesit të fushës ku ndrojnë drejtimin duke ndruar shpejtësinë drejt qoshes së kundërt. Basketbollistët e rreshtit B, kryejnë të njëjtat lëvizje dhe kryqëzohen në vijën e gjuajtjeve të lira. Fig. 1.

- Basketbollistët vrapojnë rreth fushës. Ndërrim drejtimi te qoshet Fig.2

- Vendosja në rresht përballë trajnerit. Këmbim drejtimi e kthim. Fig.3

- Nisje individuale. takim me dorë vijën e gjuajtjeve të lira e kthim, mesin e fushës e kthim, vijën tjetër të gjuajtjeve të lira kthim-fundi fushor - kthim Fig.4.

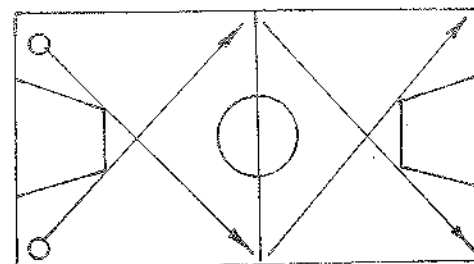


Fig. 1

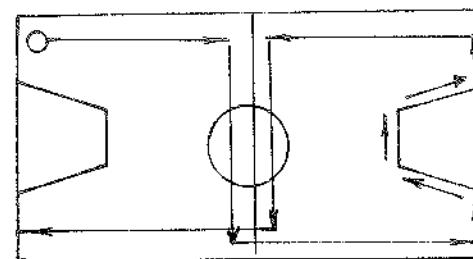


Fig. 2

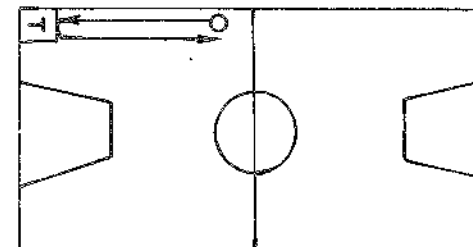


Fig. 3

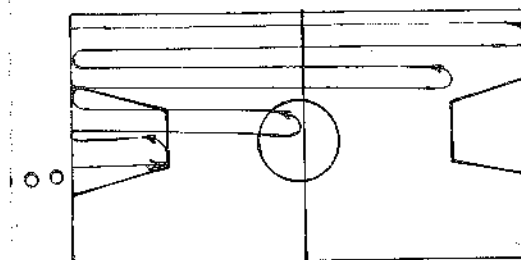


Fig. 4

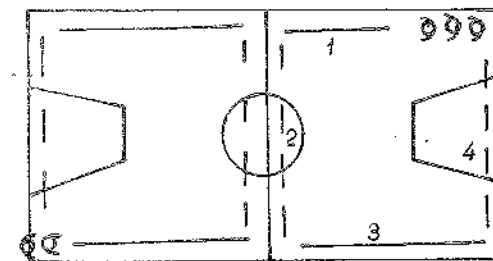


Fig. 5

Nr.1 dhe 3 vrapim i përshpejtuar (sprint)

Nr.2 dhe 4 vrapim me ndalesa

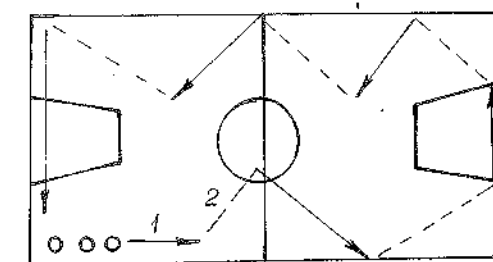


Fig. 6

1. Vrapim i përshpejtuar
2. Vrapim me gjuhë lart

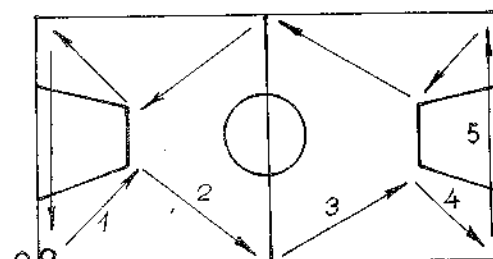


Fig. 7

1. Vrapim me shpinë para (mbrapsh)
2. Vrapim sprint
3. Vrapim me lëvizje mbrojtjeje
4. Vrapim mbrapsh
5. Vrapim sprint

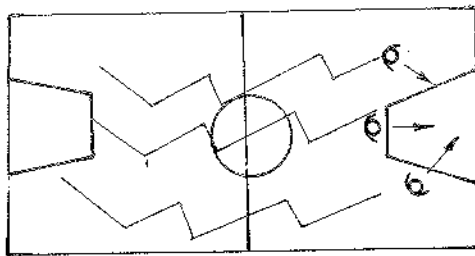


Fig. 8

Tre të parët mbasi kërcëjnë dhe prekin tabelën vrapojnë me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie simbas drejtimit të caktuar në skemë

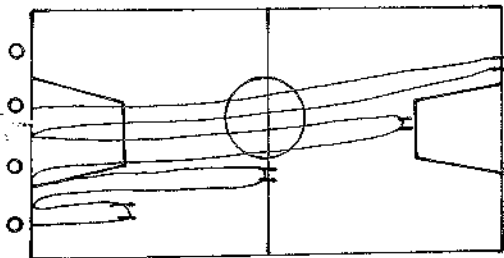


Fig. 9

Ekzekutimi njëlloj si në Fig. 4 porse në kthesa bëhet ndalimi ndërsa kthimi me shpinë para (mbrapsh)

KËRCIMET

Janë lëvizje që aplikohen në situata të ndryshme gjatë lojës siç janë: kapja e topit në luftë nëntabelë, gjuajtje me kërcim, pasim me kërcim, kërcim për të penguar gjuajtjen e kundërshtarit, për fillimin e lojës dhe topin e hedhur. Kërcimet bëhen a) para-lart, b) mbrapa lart, c) anash lart, d) me rrotullim. Kërcimet bëhen me rrahje të njerës këmbë ose me të dyja, nga vendi dhe me vrull.

Disa ushtrime për kërcimet

- Në fillim i ushtrojmë kërcimet në lartësi dhe së gjati prej pozicioneve të ndryshme fillestare.
- Kërcimet me një këmbë me vrull
- Kërcimet me dy këmbë në fillim nga vendi e pastaj me lëvizje.
- Kërcimet nga qëndrimi basketbollistik paralel-diagonal
- Kërcime për kapjen e mjeteve të varura lart
- Kërcim për hedhjen e topit të diskutushëm
- Kërcime me litar
- Kërcime me seri, p.sh. 10 herë me këmbën e djathtë, 10 herë me të majtën, 10 herë me të dyja bashkë

Ndalimet

Ndalimet ekzekutohen në 2 mënyra:

- Ndalim në qëndrim diagonal
- Ndalim në qëndrim paralel

1. Është ndalimi më i përshtatshëm, si me top ashtu dhe pa top.
2. Është më i aplikuar sepse kur disponon topin mund të përdorësh cilëndo këmbë.

Disa ushtrime:

1. Nxënësit vendosen në tre ose katër kolona mbrapa vijës fundore. Me sinjalin e mësuesit apo trainierit kalojnë në ecje-vrapim dhe me sinjalin tjetër ndalojnë qëndrimin paralel. Në kthim qëndrimi diagonal.
2. I njëjti ushtrim por me topa në duar.

3. I njëjti ushtrim por topi prek tokën

Topi rrokulliset për tokë dhe e kapin me ndalim (më i rekomandueshëm kapja me ndalim-diagonal).

Kthesat Gjatë të mësuarit të kthesave vëmendja të jetë që pesha kryesore e trupit të jetë mbi këmbën mbështetëse, e cila gjatë kthimit nuk duhet të drejtohet dhe të shkëputet nga toka; kurse këmba lëvizëse të vendoset jo shumë afër me atë mbështetëse.

Disa ushtrime për kthesat:

1. Nxënësit i vendosim në dy rreshta njeri mbrapa tjetrit. Me sinjalin e mësuesit, rrjeshti i parë vrapon dhe bën 2 kthesa, njerën në mesin e fushës dhe tjetrën në fundin e sajë.

2. I njëjti ushtrim me vrapim anash

3. " " me shpinë

4. Me hedhjen e topit lart, kapjen e tij dhe kthesat

5. Vendosen me dy kollona në vijën fundore ndërsa mësuesi në qendër. Ky i fundit hedh topin dhe nxënësit vrapojnë për ta kapur atë. Kapësi bën kthesat.

5. Nxënësit i vendosim në rresht. Mësuesi në qendër, me një litar rreth 4 m të gjatë të cilin e lëviz në një farë lartësie dhe nxënësit kërcëjnë kur litari afrohet tek ata. Detyrohen për secilën këmbë.

6. Ndalim para piramidave me 1 ose 2 hapa

7. Nxënësit i ndajmë në grupe nga dy vetë me top. Ato vendosen përball njeri-tjetrit në largësi 3-4 m. Nxënësi pa top vrapon drejt shokut me top. Ky ja pason topin shokut, i

cili bën ndalim, pastaj kthesë nga mbrapa. E përsërit shoku tjetër. Ushtrimi bëhet gjatë gjithë fushës.

Ushtrime për pasimin e topit

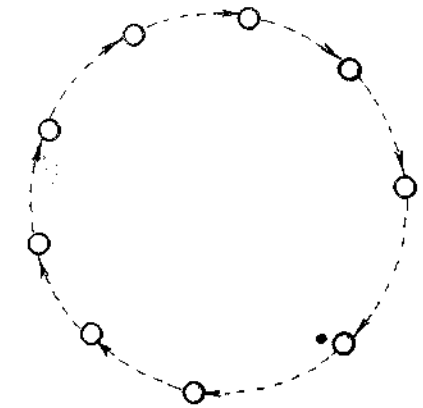


Fig. 1

1. Nxënësit vendosen në rreth dhe pasojnë respektivisht nga e majta në të djathtë me një dorë, dy duar, etj. Në fillim me një top, pastaj me dy, tre, katër topa në varësi nga numri i basketbollistëve të vegjël.

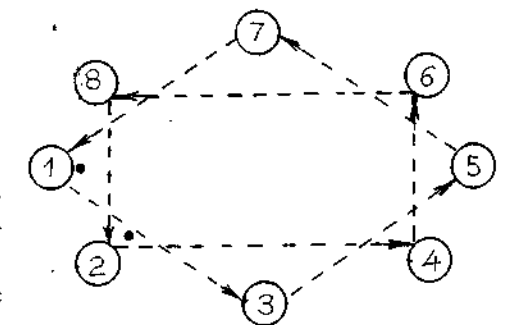


Fig. 1a

I njëjti ushtrim por pasimi me numra tek ose çift. Në të njëjtin drejtim apo të kundërt.

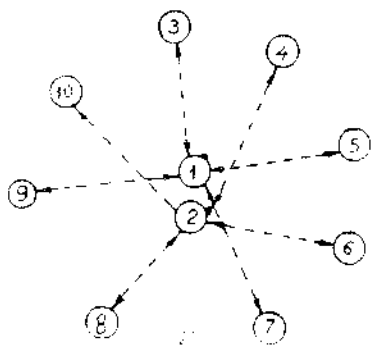


Fig. 2

2. Nxënësit vendosen në formë rrethi. Dy prej tyre vendosen në qendër. Numri 1 i pason vetëm numrave tek 3,5,7,9 ndërsa, numri 2 çifteve 4,6,8,10. Ndërohen lojtarët e qendrës.

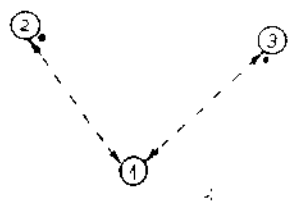


Fig. 3

3. 3 basketbollistë 2 topa. Numrat 2 dhe 3 kanë topa. Ato pasojnë radhazi tek 1. Ndërrojnë vendet.

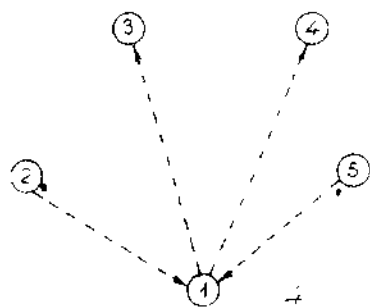


Fig. 4

4. Pesë basketbollistë 2 topa. Numrat 2 dhe 5 kanë topa. Ato ja pasojnë respektivisht numrit 1, i cili topin e 2 ja pason 3 dhe topin e 5 ja pason 4. Ndërrojnë vendet.

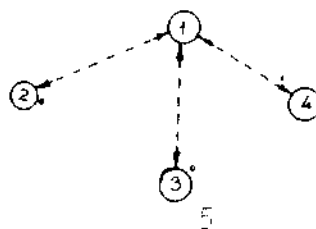


Fig. 5

5. Ushtrimi me katër lojtarë dhe 3 topa. Numrat 2,3 dhe 4 me radhë i japin topin numrit 1 dhe e marrin përsëri. Ndërrojnë vendet.

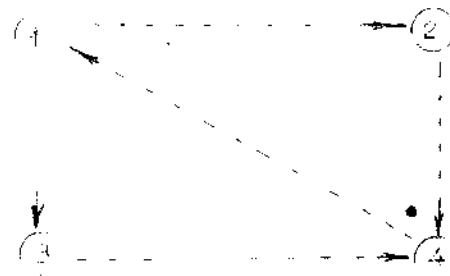


Fig. 6

6. Pasimi i topit nëpër kuadrat. Numri 1 merr topin nga 4 dhe ja jep 2, ndërsa tjetri 3. Numrat 2 dhe 3 ja japin topin gjithnjë 4. Ndërrojnë vendet.

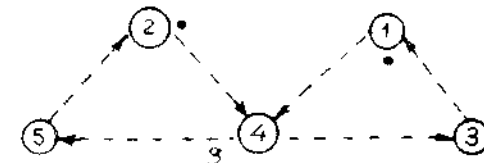


Fig. 8

8. Pozicioni i lojtarëve si në Fig. 8. Numrat 1 dhe 2 pasojnë te 4, ndërsa 4 tek 3 dhe 5.

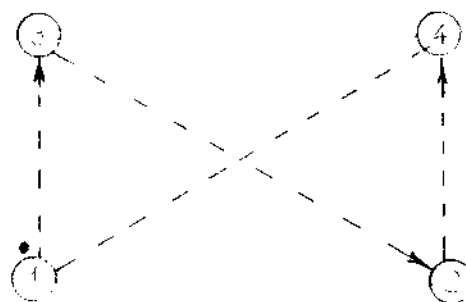


Fig. 7

7. Pasimi i topit nëpër kuadrat. Numrat 1 dhe 2 ja pasojnë 3 dhe 4 dhe e marrin diagonalisht.

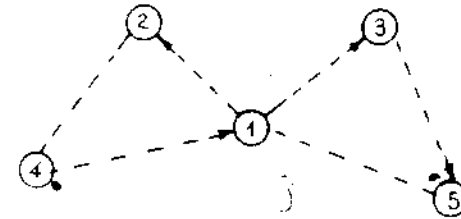


Fig. 9

9. Numrat 4 dhe 5 i pasojnë numrit 1 i cili i shpërndan te 2 dhe 3. Ndërrojnë vendet.

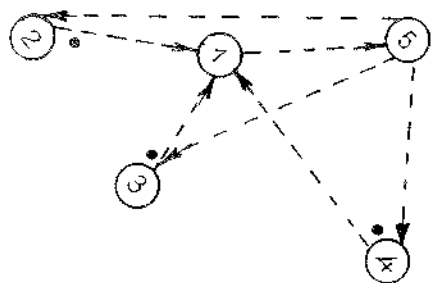


Fig. 10

10. Numrat 2,3,4 me një pauzë të shkurtër, me radhë ja pasojnë topin lojtarit 1. I fundit i kap topat dhe ja jep ato 5. Lojtari 5 pas kësaj ja pason topin anasjelltas lojtarit 2,3 dhe 4.

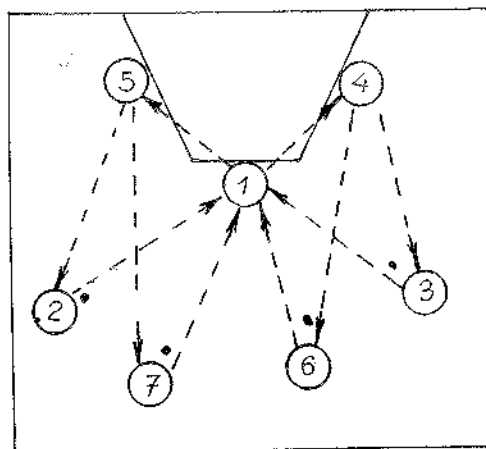


Fig. 12

12. 7 lojtarë 4 topa
Numrat 2 dhe 7 pasojnë tek 1 i cili ja pason 5 dhe ky i fundit përsëri 2 dhe 7. Po kështu 6 dhe 3 pasojnë tek 1 dhe ky tek 4. I fundit tek 6 dhe 3.

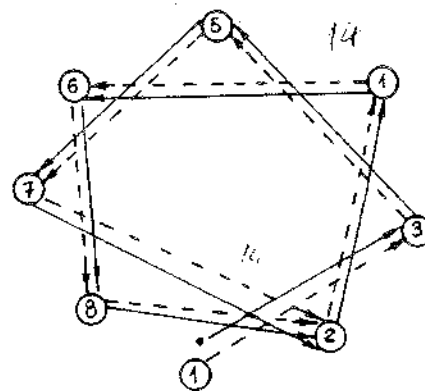


Fig. 14

14. Pasimi i topit në formë rrethi duke kapërcyer njerin. Lojtari vrapon mbas topit dhe i zë vendin lojtarit të cilit i ka dhënë topin.

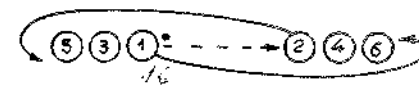


Fig. 16

16. -Pasimi me 1 dorë nga supi.
- pasimi me 1 dorë me përplasje për tokë
- pasimi me 1 dorë mbi kokë
- pasimi me 1 dorë poshtë

17. I njëjti ushtrim, por me:
- pasimi me 1 dorë mbi kokë
- pasimi me 1 dorë poshtë
- pasimi mbi kokë
- pasimi mbrapa shpine, me një

18. I njëjti ushtrime, por me:
- pasimi me dy duar nga gjoksi
- pasimi me dy duar nga supi
- pasimi me dy duar poshtë
- dorëzimi i topit me 2 duar

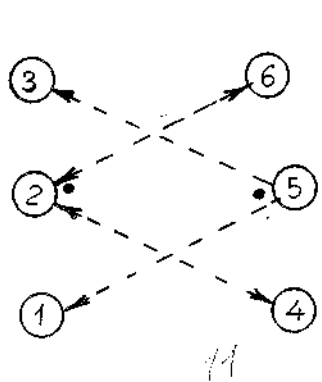


Fig. 11

11. Ushtrimi gjashtë lojtarë 2 topa. Numrat 2 dhe 5 ja pasojnë respektivisht 6 dhe 4, ndërsa 5 1 dhe 3.

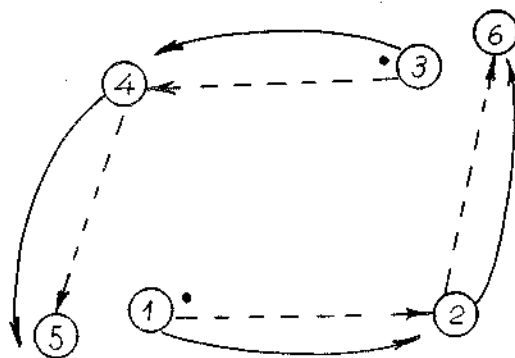


Fig. 13

13. Vendosja si në figurën 13. Pasimi i topit nëpër kuadrat. Numri 1 pason 2 dhe vrapon në vendin e tij. Të njëjtën gjë bën edhe 3 që ja jep 4.

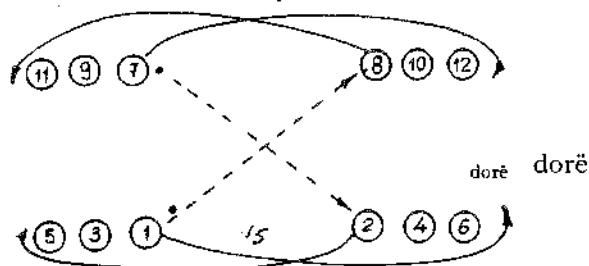


Fig. 15

15. Pasimi me vrapim para me katër kollona. Topi i pasohet diagonalisht lojtarëve që vrapojnë me radhë nga kollona, ndërsa lojtarët që kanë dhënë topin dalin në fund të kollonës.

dhe shkon në fund të kullonës. 2 pason tek 3 dhe bën të njëjtin veprim.

USHTRIME PËR DRIBLIMIN

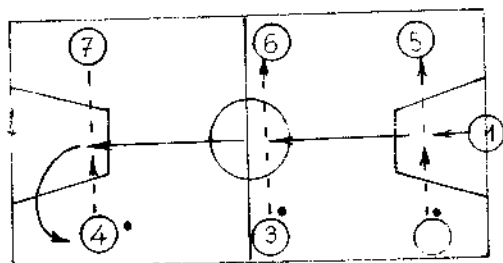


Fig. 17

19. Numri 1 vrapon, merr topin nga 2 dhe ja pason 5, merr nga 3 e pason 6 dhe nga 4 i pason 7, duke zëvendësuar 4 e cila zëvendëson 3. 3 zëvendëson 2, kurse 2 shkon në fund të kullonës.

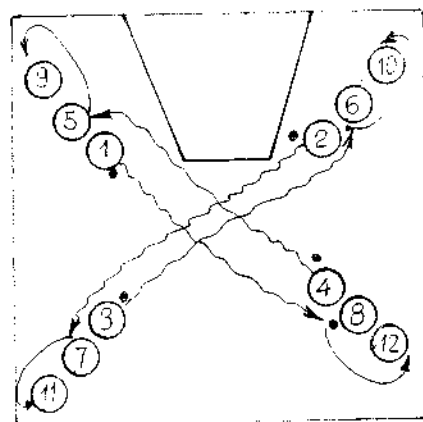


Fig. 19

1. Numrat 1,2,3,4 kanë topa. Driblojnë diagonalisht, ja dorëzojnë topin lojtarëve të dytë dhe vetë shkojnë në fund. 1

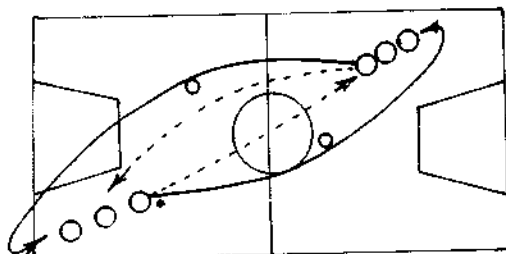


Fig. 18

20. Pasim diagonal dhe rrotullimi i plotë i trupit Nr.1 pason tek 2, vrapon rrotullohet rreth vetes

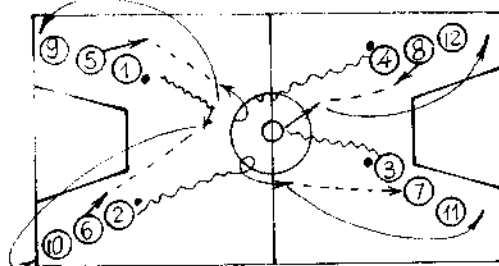


Fig.20

2. Driblimi nga katër cepat e fushës. Numrat 1,2,3,4 driblojnë drejt

mesit të fushës, bëjnë kthesë duke ja pasuar topin lojtarit të parë të kullonës tjetër. Pastaj të njëjtin gjë, bëjnë 5,6,7,8.

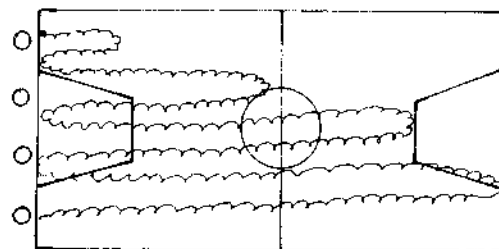


Fig. 21

3. Driblim i lartë dhe i ulët
- deri te vija e gjuajtjeve të lira
- deri në mesin e fushës
- deri te vija e gjuajtjeve të lira e pjesën tjetër të fushës
- deri te vija fundore
vajtje - ardhje me të dy duart

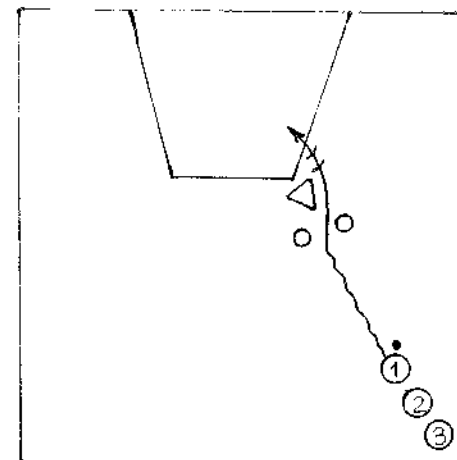


Fig. 23

5. Një nxënës driblon deri sa vjen afër kundërshtarit, para tij bën finten me hap majtas dhe ikën nga ana e djathtë, po me këmbën e majtë para duke bërë depërtimin. Ushtrimi kryhet afër zonës së gjuajtjeve të lira.
6. I njëjti ushtrim nga ana tjetër dhe me dorën e majtë.



Fig. 22

4. Driblim i lartë dhe i ulët nëpër piramida

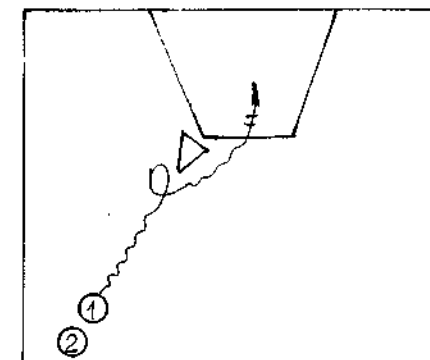


Fig. 25

7. Dribluesi i afrohet kundërshtarit i cili është vendosur anash vijës së gjuajtjeve të lira bën një kthesë prej 360° vazhdon driblimin në drejtim të koshit dhe gjuan.

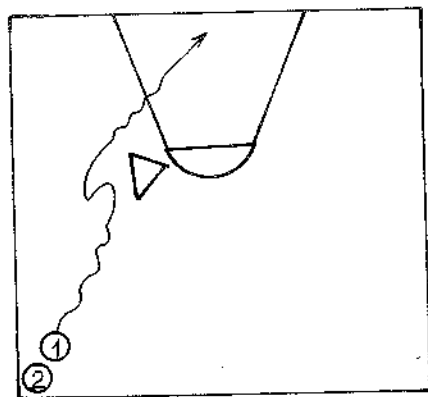


Fig. 26

8. I njëjti ushtrim nga ngjashmëria. Por dribluesi kur i afrohet kundërshtarit bën mashtrimin me kthesë dhe vazhdon driblimin pranë kundërshtarit me të njëjtën dorë.

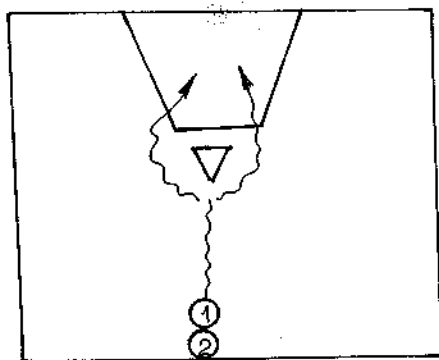


Fig. 27

9. Dribluesi kur vjen te mbrojtësi menjëherë i kthen shpinën, duke vazhduar driblimin në cilëndo anë në vartësi nga lëvizja e mbrojtësit.

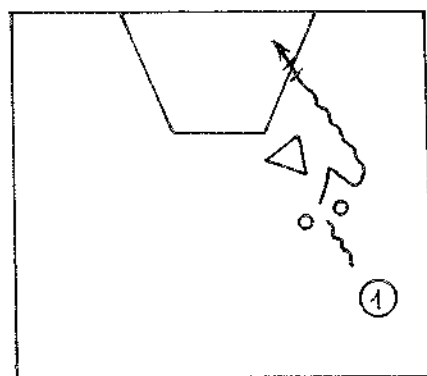


Fig. 28

10. Numri 1 mbasi nisat në driblim bën finte me këmbën e djathtë përpara-mbrapa, përplas topin pranë tijë dhe driblon-depërton-gjuan. Në të gjitha ushtrimet e mësipërme (5-6-7-8-9-10) topi përplasat në tokë, pastaj bëhet nisja. Gjatë driblmit ta mbajmë topin me kthimin e pëllëmbës

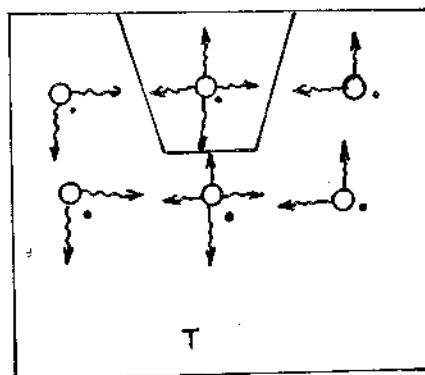


Fig. 29

11. Basketbollistët vendosen para tranierit. Driblojnë në vend, përpara anash në fillim me dorën e djathtë, pastaj me të majtën. Driblojmë

edhe midis këmbëve duke ndërruar

b) Në çifte. 1 driblon 2 mundohet ta kapë topin.

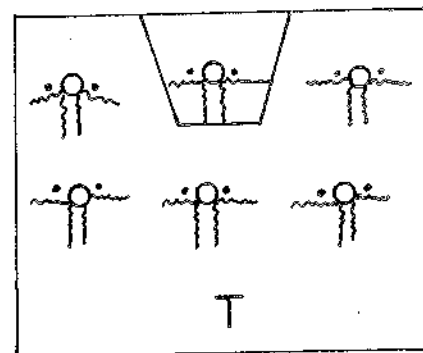


Fig. 30

12. I njëjti ushtrim por dribluesit kanë nga 2 topa

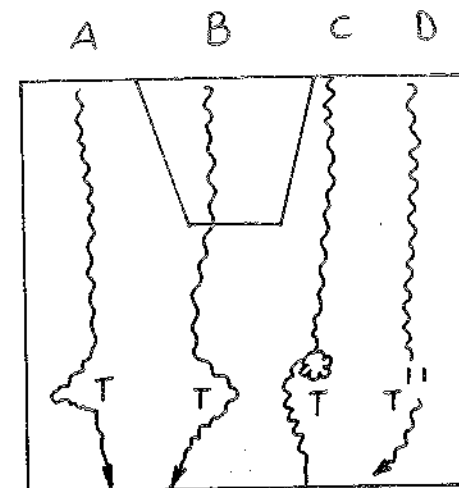


Fig. 32

14. Katër ushtrime driblimi

A. Driblim-kalim djathtas-depërtim

B. Driblim-kalim majtas-depërtim

C. Driblim-rrotulim-depërtim

D. Driblim-ndalime driblim-depërtim

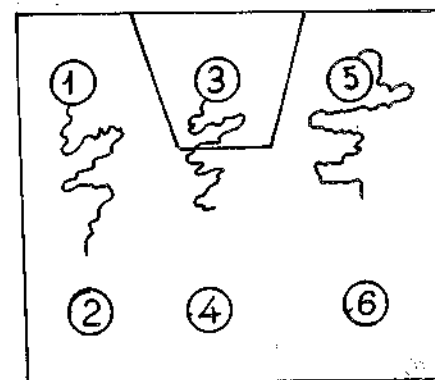


Fig. 31

13. Ndahen në çifte dhe shpërndahen nëpër fushë me nga 1 top secili 1shi kryen driblim të lartë, të ulët, me rrotullim etj. 2 e imiton atë.

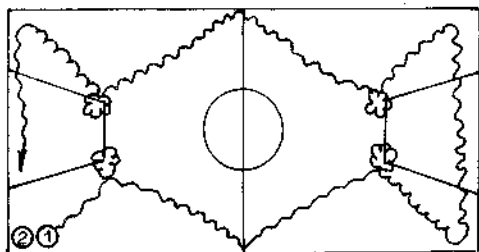


Fig. 33

15. Aplikimi i driblimeve, rrotullimeve, ndërrimit të duarve, kalimi mbi shpinë, midis këmbëve etj. në pikat e përcaktuara të fushës duke i shtuar edhe lëvizje të tjera.

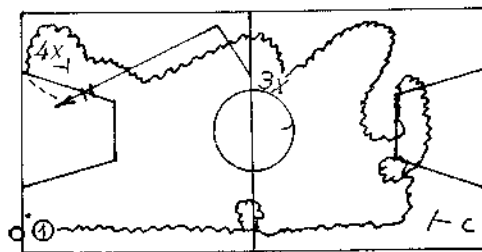


Fig. 35

17. Numri 1 duke dribluar kryen radhazi këto veprime: një rrotullim, një ndërrim dorë përpara tranierit, rrotullime të ndryshme i mbuluar nga mbrojtësi X₃ pastaj pasonte X₃ që gjuan. Ndërrojnë vendet.

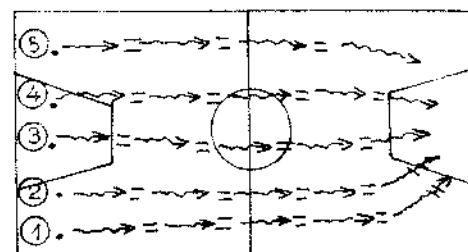


Fig. 37

19. Driblim-ndalim
Në fund driblim-ndalim depërtim.

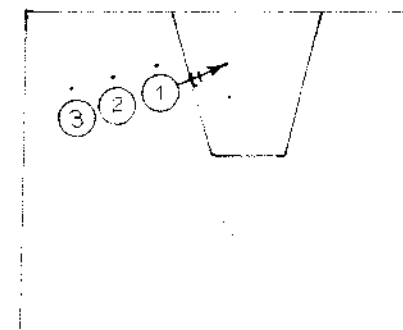


Fig. 39/1

1. Basketbollistët vendosen poshtë koshit me nga një top secili dhe
a) gjuajnë duke u korigjuar nga trainieri. Në vazhdim ndërrojnë pozicionet

b) gjuajnë nga pozicioni ulur dhe me këmbë të kryqëzuara

c) Lojtarët të ulur në karrige gjuajnë në kosh.

Secili ka top

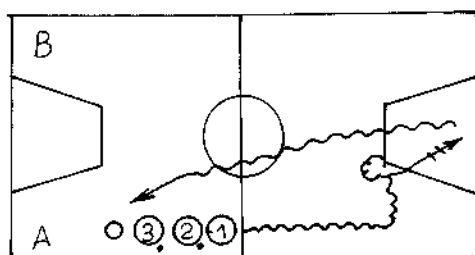


Fig. 34

16. Numri 1 driblon, kryen një rrotullim në kulmin e zonës së gjuajtjeve të lira, gjuan, e merr përsëri me driblim dhe pason në fund të kollonës.

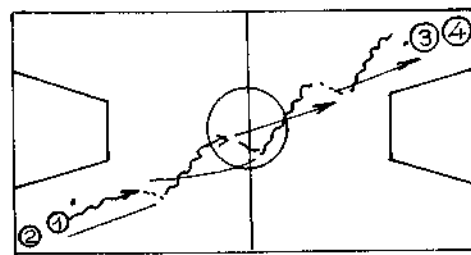


Fig. 36

18. 1 driblon dhe e dorzon topin te 2 që kryejnë lëvizjet e treguara në skicë. Të njëjtat veprime i kryejnë 3 dhe 4.

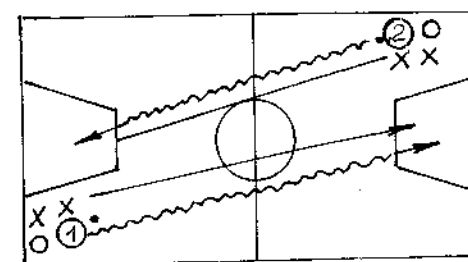


Fig. 38

20. Numrat 1 dhe 2 driblojnë me shpejtësi të mbuluar nga mbrojtësit

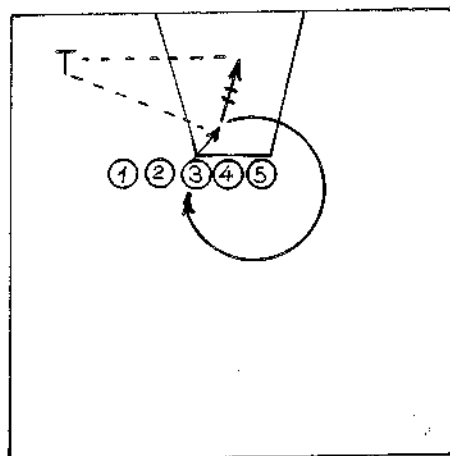


Fig. 40

2. Basketbollistët vendosen me shpinë nga trainieri, kush dëgjon emrin rrotullohet, merr pasimin dhe gjuan.

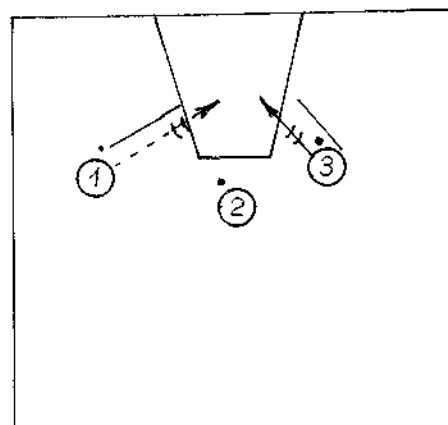


Fig. 42

4. Secili nga një top. Gjuajnë në pozicionet e treguara në skicë dhe shkojnë për të zotëruar topin e kthyer nga tabela.

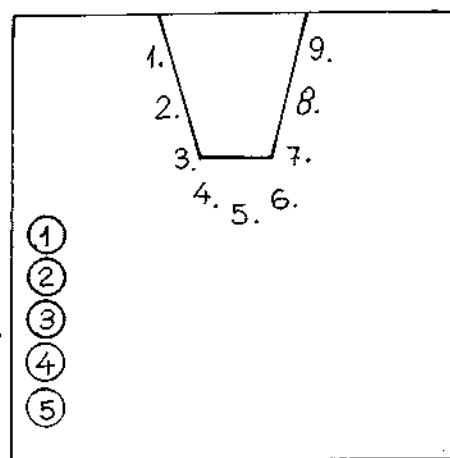


Fig. 41

3. Basketbollistët kryejnë gjuajtje nga pozicionet e treguara. Ushtrimi mund të kryhet edhe në formë gare.

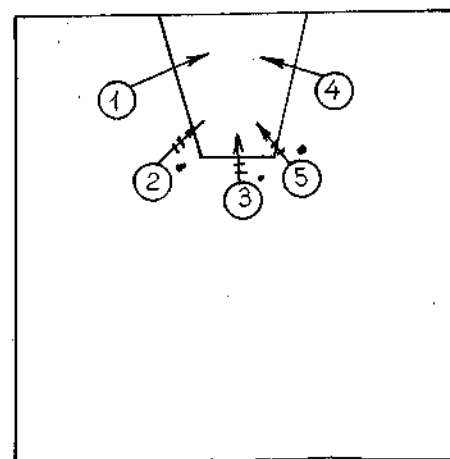


Fig. 43

5. Numrat 2,3,5 gjuajnë, ndërsa 1 e 4 kapin topin në tabelë dhe pasojnë.

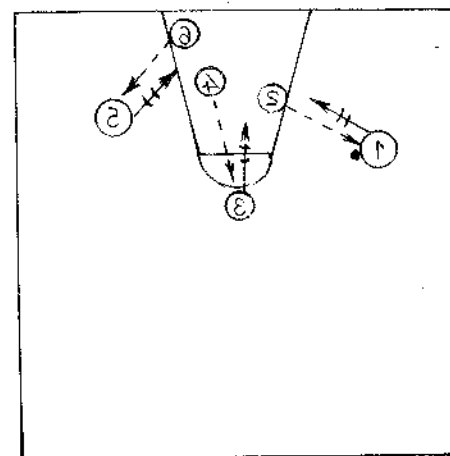


Fig. 44

6. Basketbollistët vendosen në çifte. Secili me nga 1 top. 1 gjuan 2 pason menjëherë topin tjetër dhe zotëron topin e kthyer nga tabela. Vazhdohet me nga 20 gjuajtje për secilin.

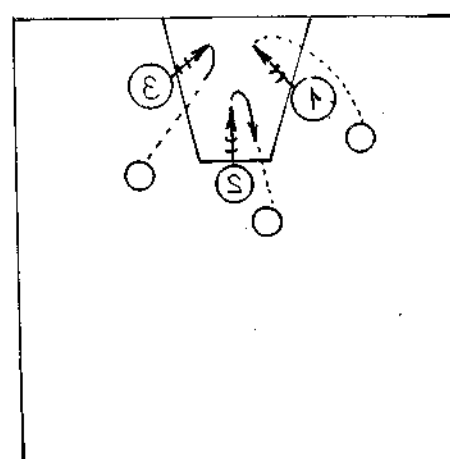


Fig. 45

7. Lojtarët vendosen në çifte, çdo çift me nga një top. Kush gjuan zotëron topin e kthyer nga tabela dhe pason tek shoku.

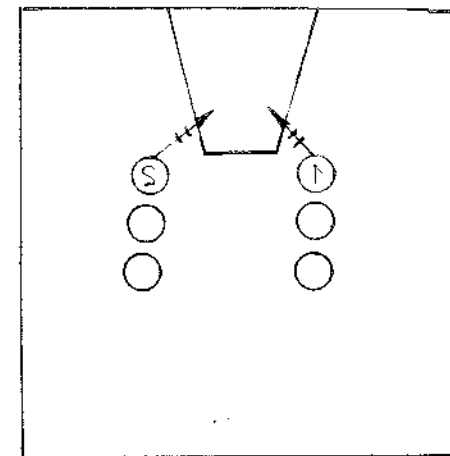


Fig. 46

8. Ushtrimi në formë gare. Gjuajnë në dy rreshta; fiton skuadra që arrin e para të shënojë 50. Rreshtat ndërrojnë pozicionet.

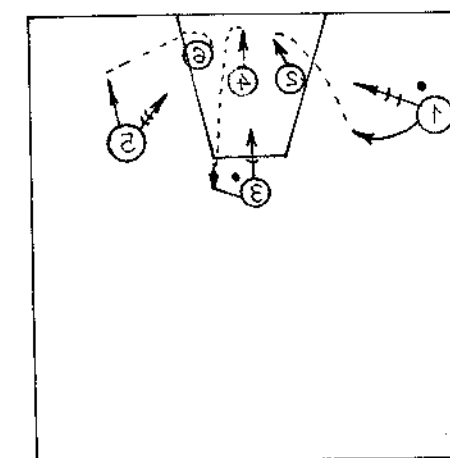


Fig. 47

9. Lojtarët vendosen në çifte. Një gjuajtës dhe një zotëruar topash në tabelë. Kush gjuan zhvendoset me shpejtësi duke ndërruar pozicionin, çdo 25 gjuajtje bëhet ndërrim.

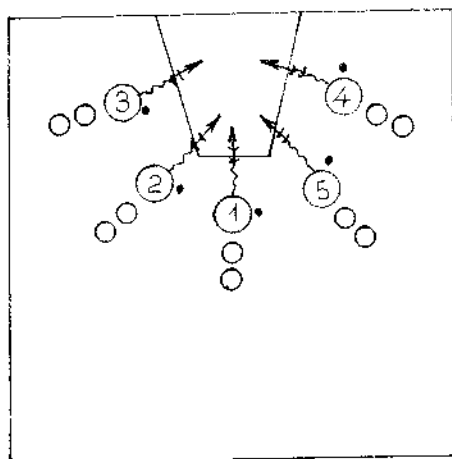


Fig. 48

10. Secili ka nga 1 top. Kryejnë driblime, ndalime e gjuajtje.

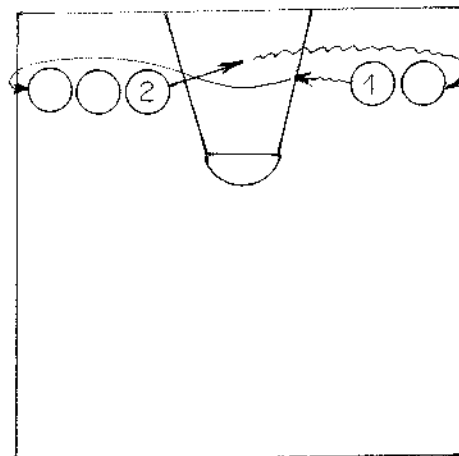


Fig. 50

12. Vendosija si në skicë. Numri 1 gjuan. 2 merr topin e kthyer nga tabela dhe shkon në fund të rreshtit.

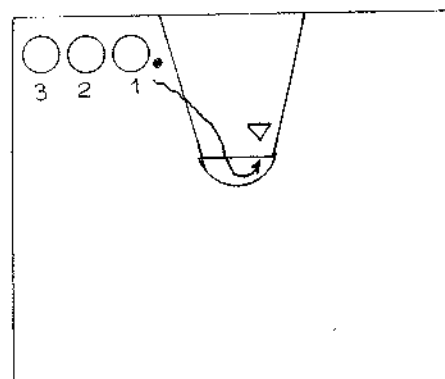


Fig. 52

14. Vendosija në vijën fundore. Lëvizet dhe gjuhet siç është përshkruar në diagramë me presionin e një mbrojtësi që ndërrohet vazhdimisht.

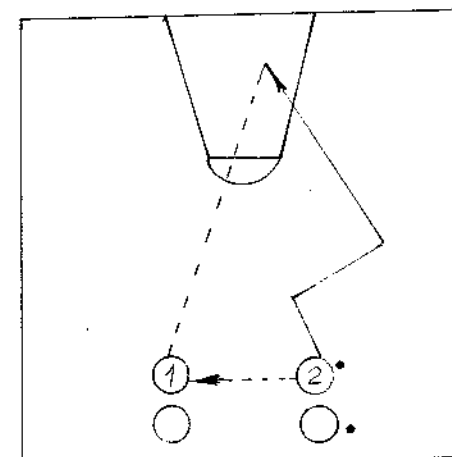


Fig. 54

16. Si ushtrimi i mëparshëm, vetëm se fillon me një pasim të 2 për 1. Përpara 2 mund të vihet edhe ndonjë pengesë.

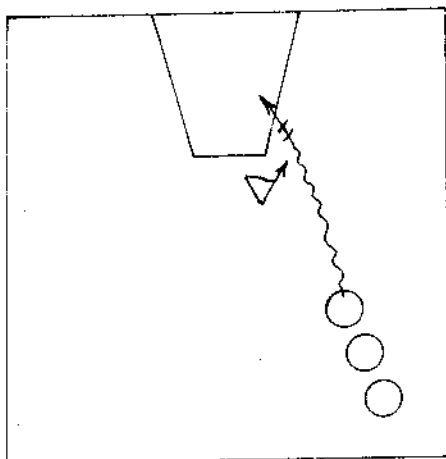


Fig. 49

11. Gjuajtje mbas driblimit. Në zonën e gjuajtjeve të lira qëndron një mbrojtës që pengon gjuajtjen.

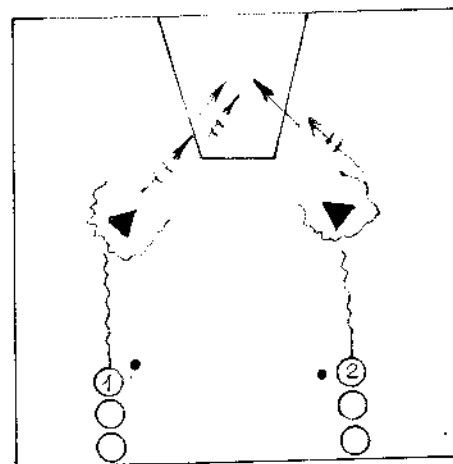


Fig. 51

13. Dy persona të vendosura si në diagramë dhe dy rreshta lojtarësh. 1 dhe 2 driblojnë, kalojnë me depërtim anash djathtas apo majtas, gjuajnë, kapin përsëri topin nga tabela dhe gjuajnë përsëri.

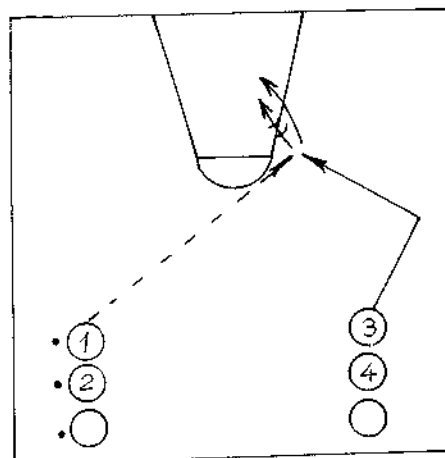


Fig. 53

15. Numri 1 pason tek 3 që gjuan dhe shkon të zotërojë topin e kthyer nga tabela. 1 shkon në rreshtin e 3 dhe anasjelltas.

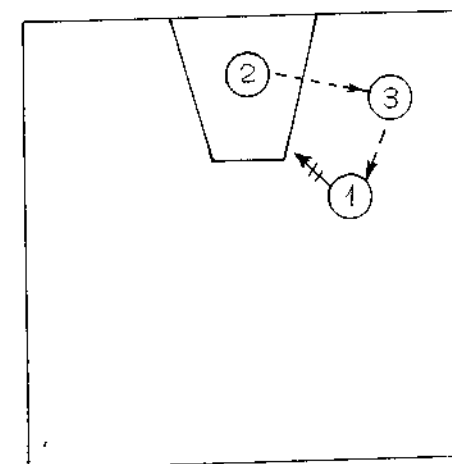


Fig. 55.

17. grupe prej 3 lojtarësh. 1 gjuan, 2 zotëron topin e kthyer nga tabela dhe pason tek 3, që e kthen topin tek 1 për një gjuajtje të shpejtë. Ushtrimi mund të kryhet edhe me 2 topa. Ushtrimi kryhet edhe me lëvizje.

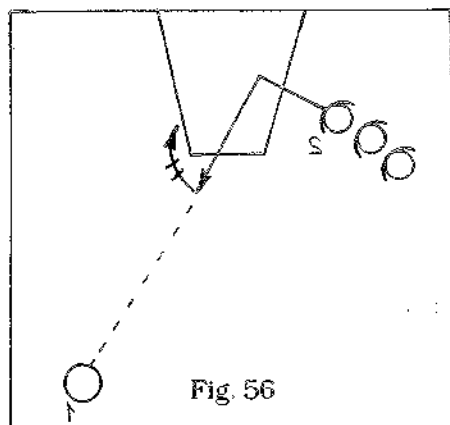


Fig. 56

18. Numri 2 lëviz si në skicë, merr topin dhe gjuan.

Në skicat 57, 58, 59 veprohet sipas lëvizjeve të treguara.

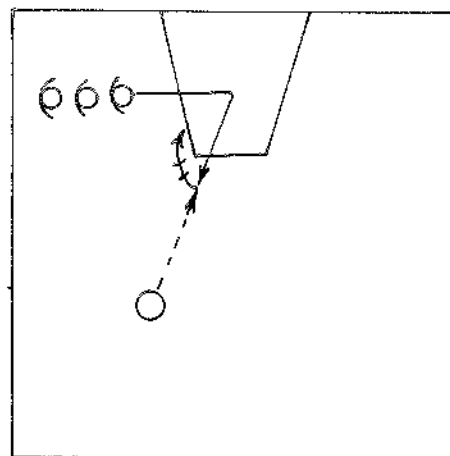


Fig. 58

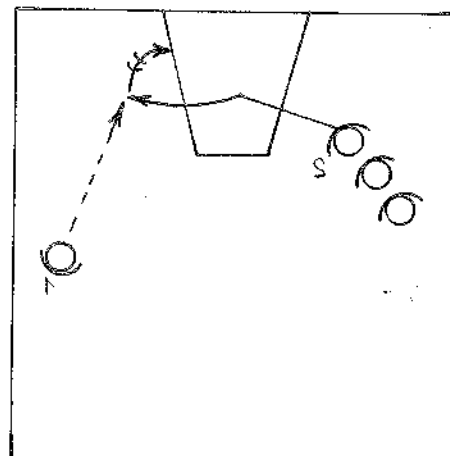


Fig. 57

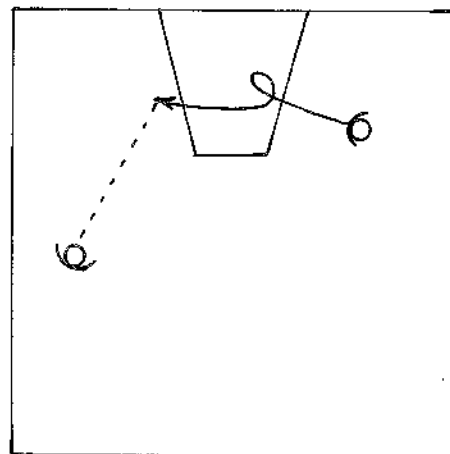


Fig. 59

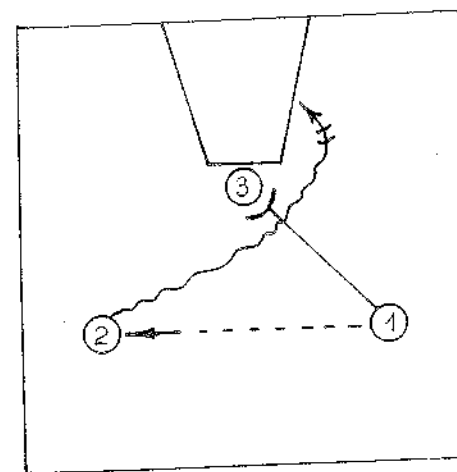


Fig. 60

Numri 1 pason tek 2, i bën bllokim 3; atëherë 2 driblon dhe gjuan.

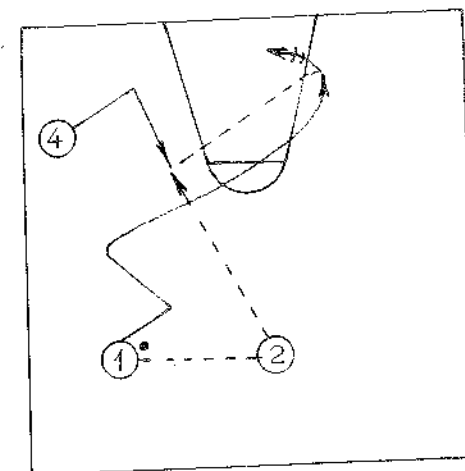


Fig. 62

24. 1 pason tek 2, 2 tek 4, që është ngritur në pozicionin e qendrës, 1 lëviz si në skicë, merr pasim nga 4 dhe gjuan.

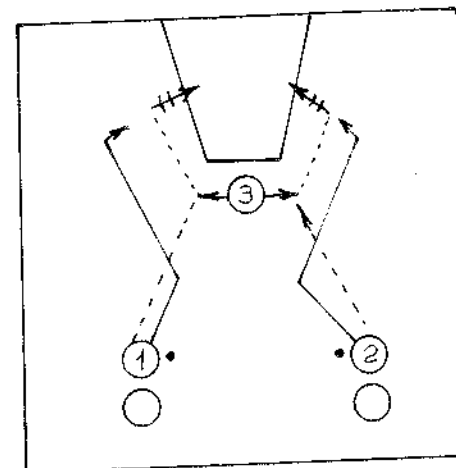


Fig. 61

23. Numri 1 pason tek 3 në qendër, shkon drejt tij, ndryshon drejtimin merr pas dhe gjuan; 3 çvendoset menjëherë për të rifilluar me 2.

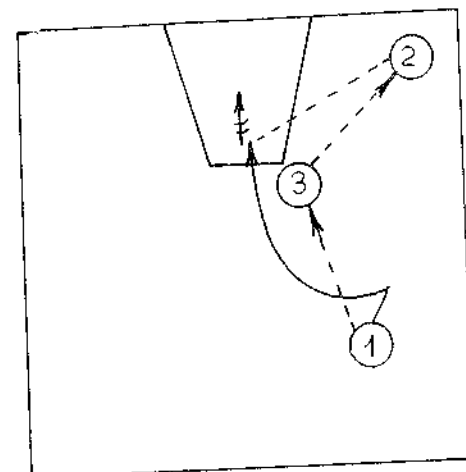


Fig. 63

25. Numri 1 pason tek 3 në qendër 3 tek 2 dhe 2 tek 1 që gjuan.

26. I njëjti ushtrim i kryer në lëvizje

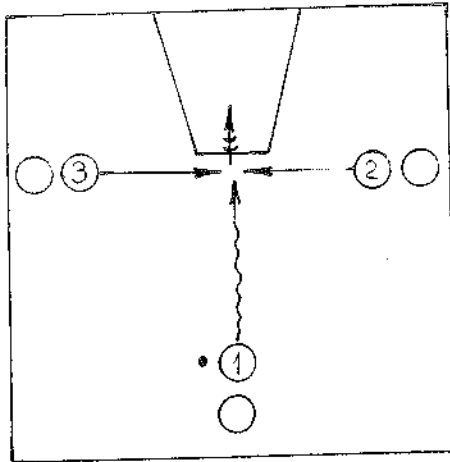


Fig. 64

27. Numri 1 driblon, ndalet dhe gjuan 3 dhe 2 pengojnë 1.

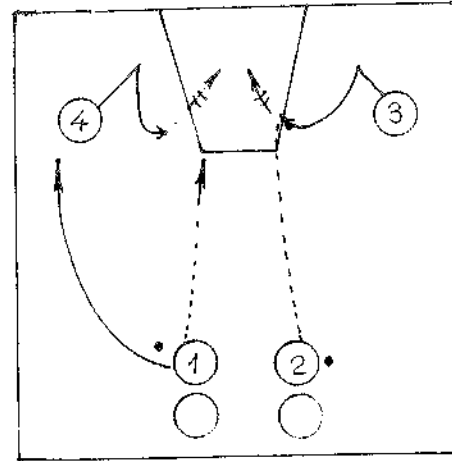


Fig. 66

29. 1 pason tek 4 që është çmarkuar dhe ka kaluar në pozicionin e qendrës, merr topin dhe gjuan.

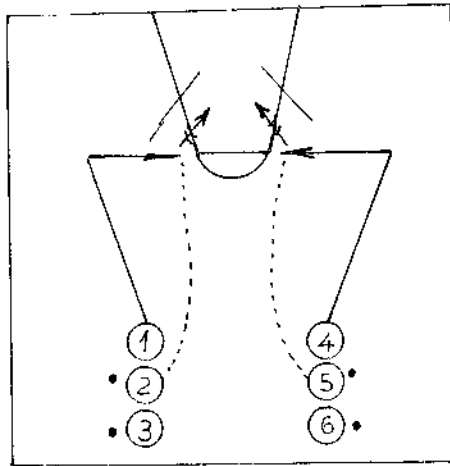


Fig. 65

28. Vendosja si në skicë. 1 dhe 4 pa top 1 çmarkohet merr topin nga 2 gjuan dhe shkon të zotërojë topin në tabelë. 2 kryen të njëjtën lëvizje të 1 duke marrë topin nga 3.

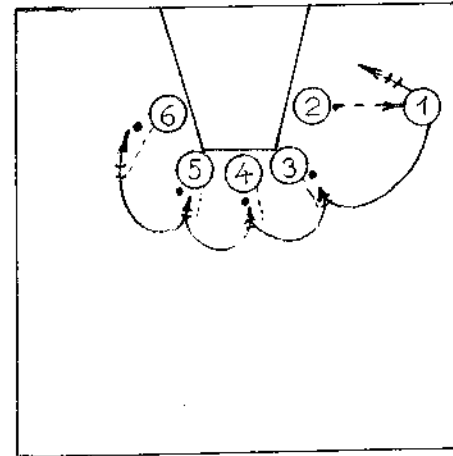


Fig. 67

30. Numrat 2,3,4,5,6 kanë nga një top. 1 gjuan gjithmonë mbas një pasimi të dorëzuar nga secili prej tyre.

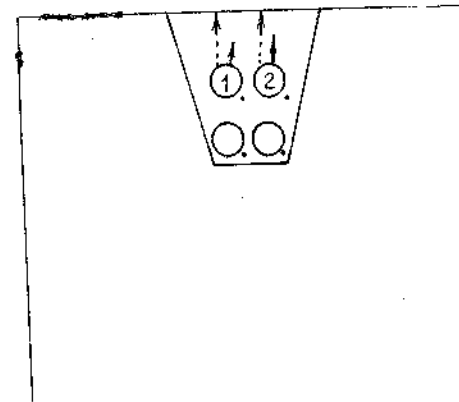


Fig. 68.

Dy rreshta. Secili lojtar me një top. Përpara tabelës 10 zotërime topash për secilin

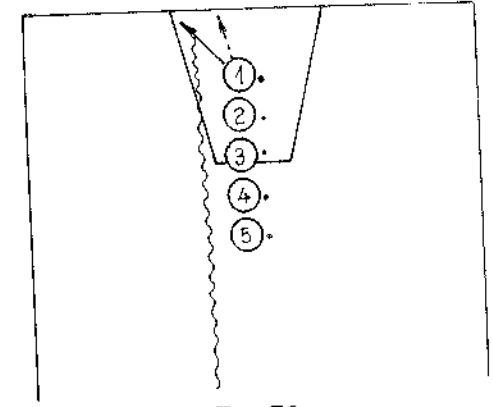


Fig. 70.

Nr. 1 gjuan topin në tabelë, e zotëron dhe shkon me shpejtësi duke dribluar drejt koshit tjetër.

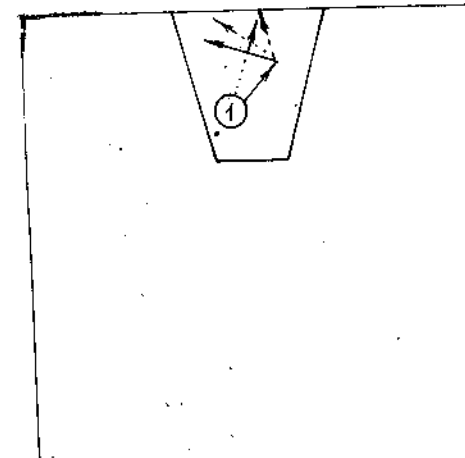


Fig. 69.

Nr.1 përplas topin në tabelë e zotëron dhe vazhdon ushtrimin nga e djathta dhe e majta për 10 herë.

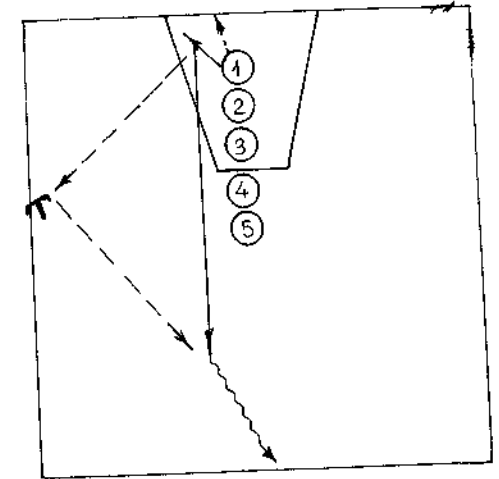


Fig. 71.

Nr.1 përplas topin në tabelë, e zotëron pason tek tranieri, shpërthen përpara merr pasimin nga tranieri dhe shkon me shpejtësi drejt koshit.

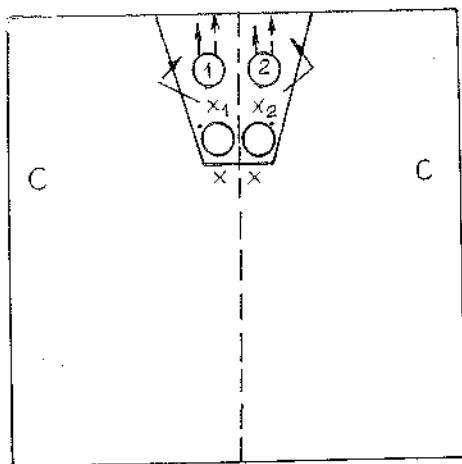


Fig. 72.

Nr.1 përplas topin në tabelë dhe e zotëron. X_1 qëndron i gatshëm me krahët e ngritur lart për ta mbrojtur ndaj hapjes së topit për kundërsulm.

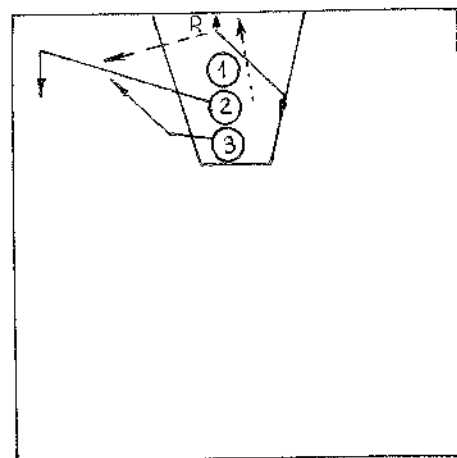


Fig. 74.

Nr.2 gjuan topin në tabelë. 1 e zotëron dhe e hap tek 2. 3 mbron ndaj pasimit të hapjes

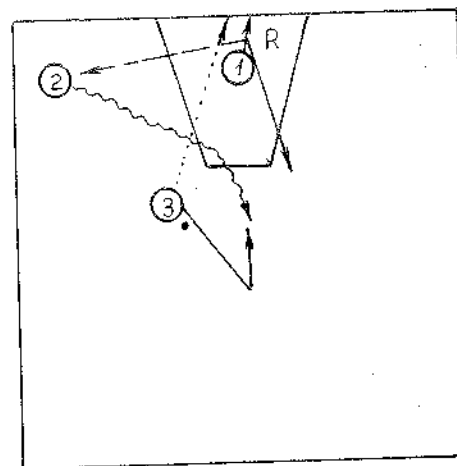


Fig. 76.

3 gjuan, 1 zotëron topin dhe pason tek 2, i cili driblon fort, 3 mbulon 2.

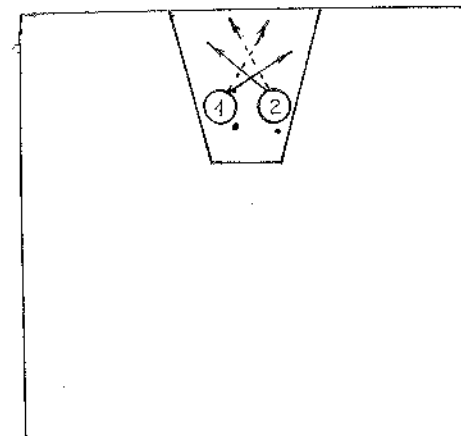


Fig. 78.

1 dhe 2 me nga një top secili kryqëzohen në zotërimin e topit të kthyer nga tabela.

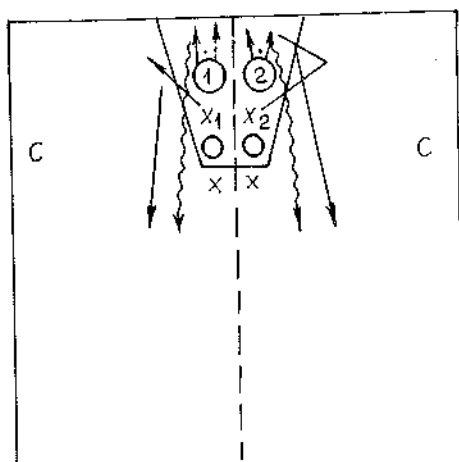


Fig. 73.

Si ushtrimi i mëparshëm vetëm se 1 nisat fuqishëm me driblim dhe X_1 mbulon në mënyrë agresive.

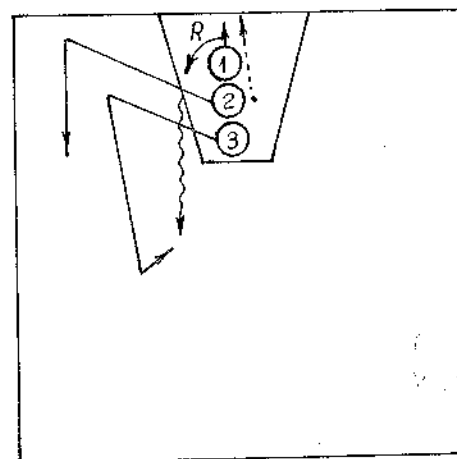


Fig. 75.

Si ushtrimi i mëparshëm vetëm se 1 mashtron me një pasim për 2 dhe nisat me driblim. 3 qëndron i gatshëm për ta mbrojtur.

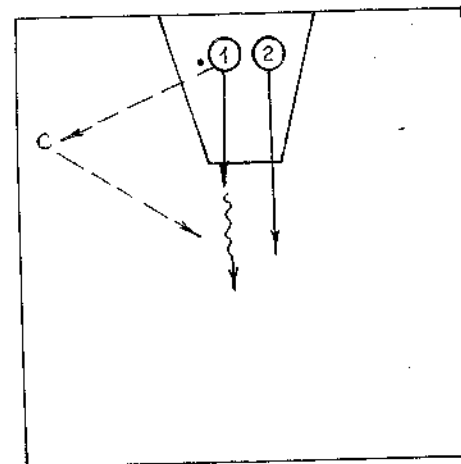


Fig. 77.

1 përplas topin në tabelë dhe pason tek tranieri i cili ja kthen topin. 2 mbron ndaj shpërthimit të 1.

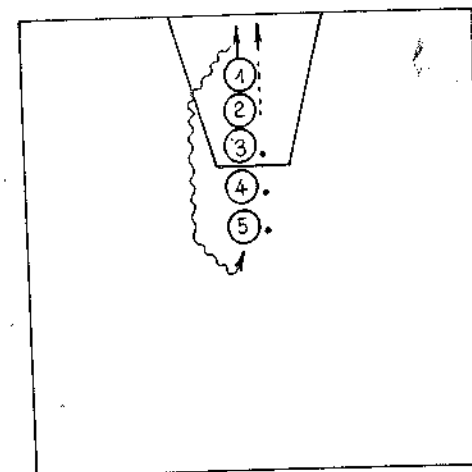


Fig. 79.

Lojtarët vendosen në rresht përpara koshit. 2 gjuan në tabelë, 1 zotëron topin, driblon dhe kalon në fund të rreshtit. Ushtrimi vazhdon me të njëjtat lëvizje.

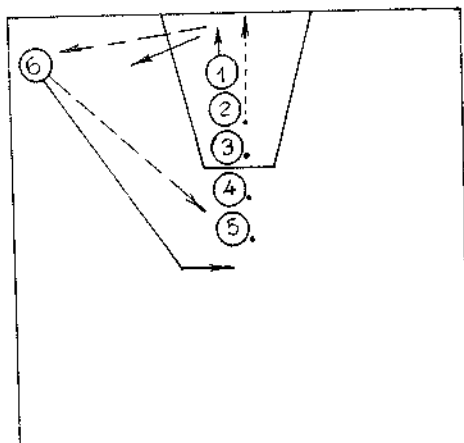


Fig. 80.

Një rresht lojtarësh përpara koshit. 2 gjuan topin në tabelë, 1 e zotëron, dhe e hap tek 6. 6 pason tek 5. Rrotullimi i 1 në vend të 6, 6 në fund të rreshtit mbas numrit 5.

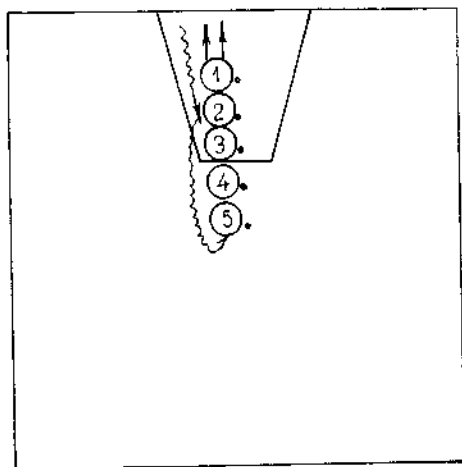


Fig. 81.

Një rresht lojtarësh përpara koshit, secili me nga një top. 1 përplas topin në tabelë e zotëron dhe e driblon në fund të rreshtit.

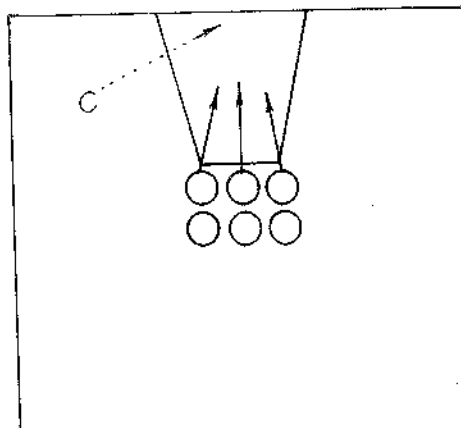


Fig. 82.

Grupe prej 3 lojtarësh, trainieri përplas topin në tabelë, tre të parët shpërthejnë për ta zotëruar, fiton ai që e zotëron topin 3 herë.

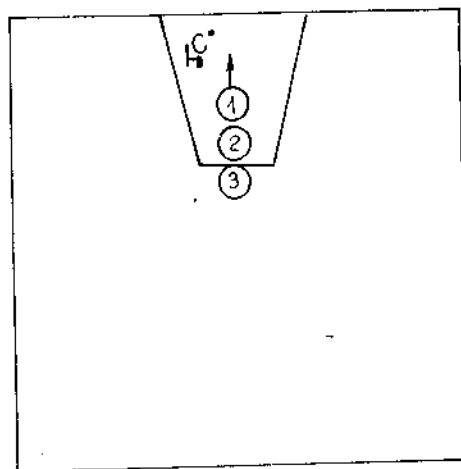


Fig. 83.

Trainieri qëndron në këmbë mbi një karrige duke mbajtur me duart e shtrira lart topin. 1 kercen, merr topin dhe e fut në kosh.

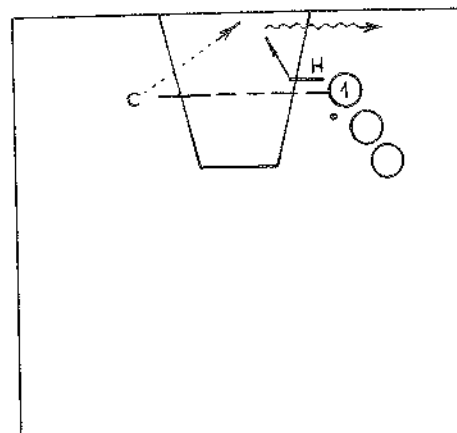


Fig. 83/1.

1 pason tek trainieri, që gjuan në kosh, 1 shkon të zotërojë topin duke ju shmangur një pengese.

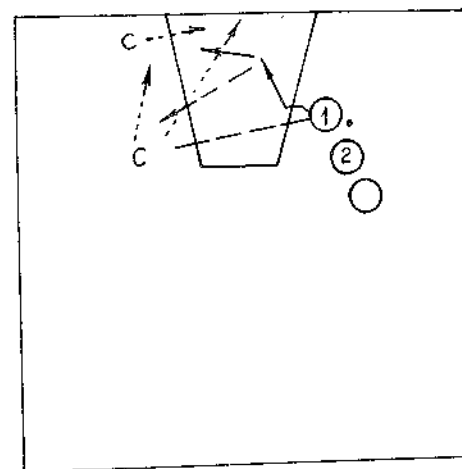


Fig. 84.

1 pason tek trainieri, i cili gjuan, 1 zotëron topin duke ju shmangur një pengese, ja jep përsëri topin trainierit, që ja pason trainierit të dytë, i cili gjuan në kosh, 1 me shpejtësi zotëron topin e dytë të kthyer nga tabela.

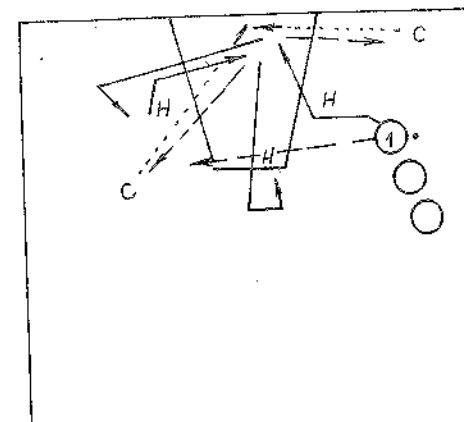


Fig. 85.

1 shkon të zotërojë topin e kthyer nga tabela mbasi i ka pasuar të dy trainierëve, duke ju shmangur pengesave si në diagramë.

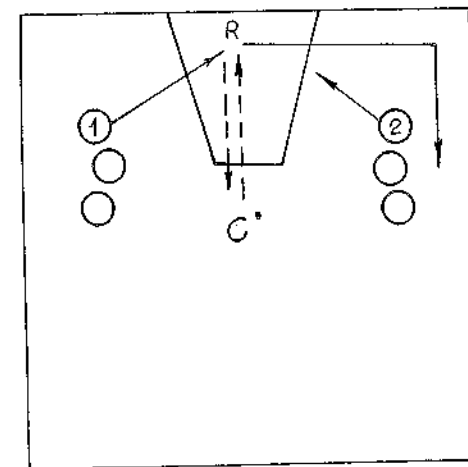


Fig. 86.

Trainieri gjuan topin për 1, që duhet të përpiqet ta zotërojë topin e kthyer nga tabela. E njëjta lëvizje përsëritet për 2.

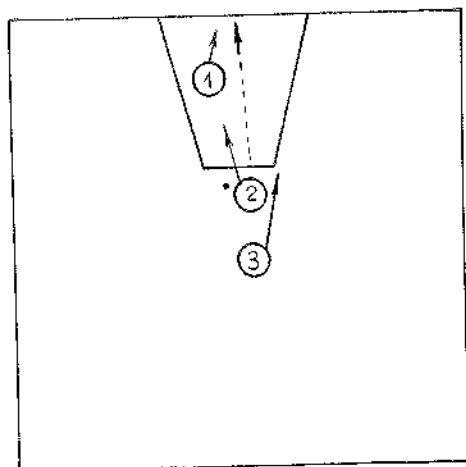


Fig. 87.

2 gjuan në kosh, 1 zotëron topin. Ushtrimi vazhdon 3 me 2, 2 me 1 dhe 1 me 3.

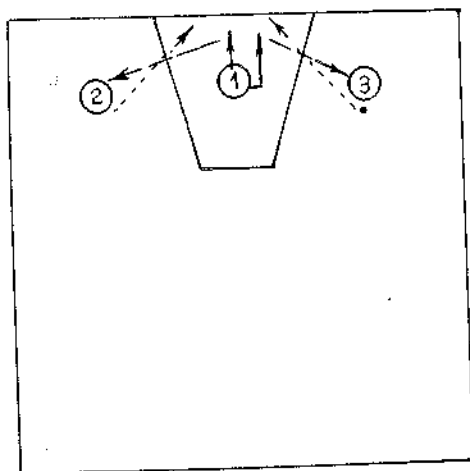


Fig. 88.

2 gjuan, 1 zotëron topin e kthyer nga tabela dhe e rihap tek 2, pastaj zhvendoset me shpejtësi për të zotëruar topin tjetër pas gjuajtjes së 3.

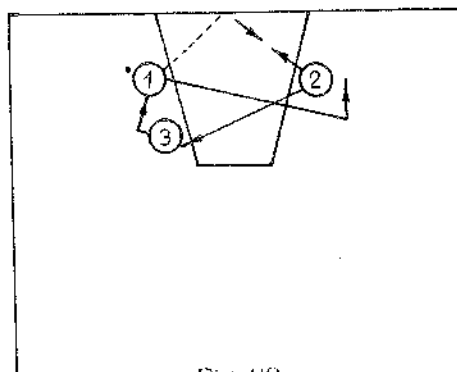


Fig. 89.

Nr.1 gjuan topin në tabelë, 2 zotëron topin e kthyer nga tabela dhe është 3 që vazhdon lëvizjen e filluar nga 1.

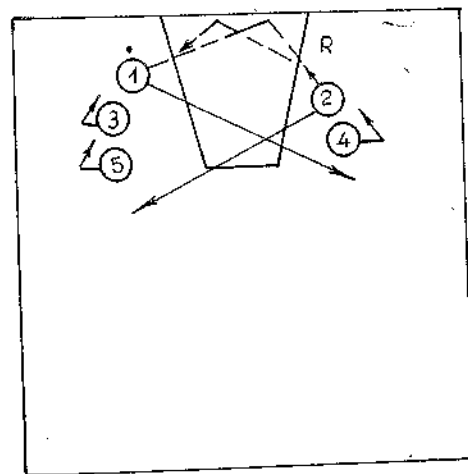


Fig. 90.

Lojtarët shkojnë për të zotëruar topin e kthyer nga tabela si në diagramë.

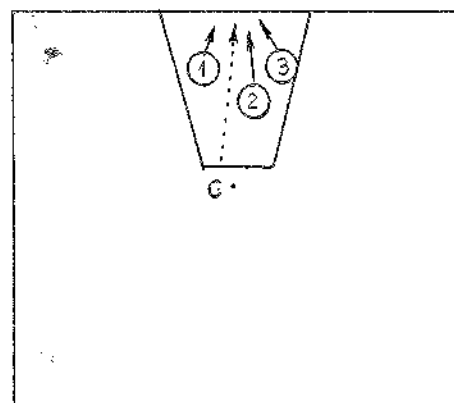


Fig. 92

Trajnieri gjuan në kosh, 1,2,3, sulen për të zotëruar topin, kush e merr sulmon, dy të tjerët mbrojnë.

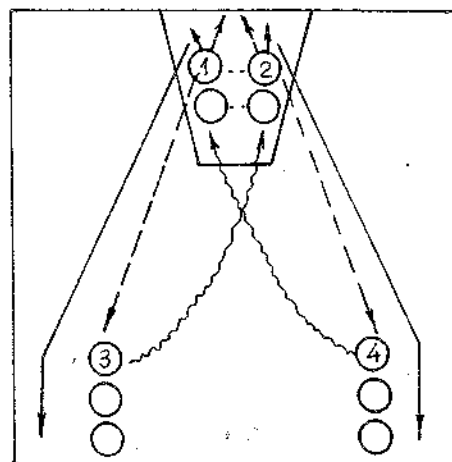


Fig. 93

Lojtarët vendosen si në diagramë, 1 dhe 2 gjuajnë në tabelë, e zotërojnë topin e kthyer dhe hapin lojën tek 3 dhe 4. 3 kalon me driblim në rreshtin e dytë dhe 4 në atë të 1.

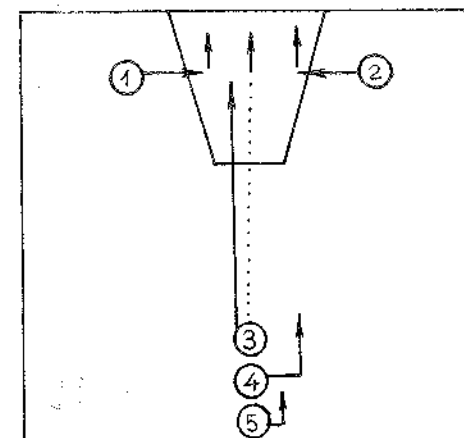


Fig. 93/1

3 gjuan dhe shkon të zotërojë topin e kthyer nga tabela së bashku me 1 dhe 2. Ata luftojnë bashkërisht derisa topi të futet kosh. Topi pasohet tek 4 që ka zënë vendin e 3.

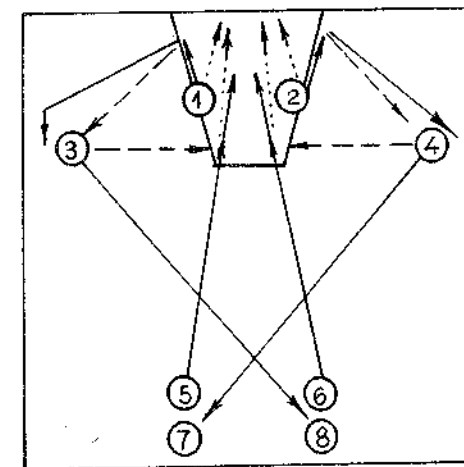


Fig. 94

1 dhe 2 përplasnin topin në tabelë, e zotërojnë dhe e pasojnë tek 3 e 4. 1 në vend të tretë, 2 në vend të 4. 3 pason tek 5, 4 tek 6, 3 fund të rreshtit të 6, 4 në atë të 5.

TAKTIKA

Basketbolli zhvillon harmonikisht konstruktin trupor dhe rrit aftësitë funksionale e intelektuale të organizmit.

Por basketbolli, kjo lojë aktive dhe me plot fantazi nuk mund të konceptohet vetëm me aplikimin e elementeve teknike. Është taktika ajo që me veprimet individuale dhe kolektive në mbrojtje dhe në sulm krijon të gjitha mundësitë për arritjen e fitores mbi kundërshtarin.

Në këtë lojë lojtari sapo kap topin është sulmues dhe sa po e humb atë është mbrojtës. Pra krijohet situata në formë cikli që ndryshon herë pas here nga përsëritja e vazhdueshme e veprimeve komplekse sulm-mbrojtje. Është kjo arsyeja që përgatitja taktike e kësaj moshe të konsistojë në përputhje me kërkesat cilësore të lojtarëve si në sulm ashtu dhe në mbrojtje.

Sistemin e lojës e zgjedhim duke marrë parasysh cilësitë pozitive dhe mangësitë e kundërshtarit si në sulm ashtu dhe në mbrojtje.

Skuadra për çdo ndeshje përgatit planin i cili duhet të përmbajë gjithë faktorët që mund të ndihmojnë në rezultatin përfundimtar.

Taktika ndahet në dy pjesë:

1. Taktika e mbrojtjes
2. Taktika e sulmit.

I TAKTIKA E MBROJTJES

Taktika e mbrojtjes ndahet në tri pjesë:

- a) Taktika individuale
- b) Taktika në grupe
- c) Taktika kolektive (si skuadër)

- a) Veprimet taktike individuale
- Veprimet individuale.

Kjo mbrojtje zë vend kryesor në basketbollin modern si formë më efektive e mbrojtjes. Rëndësia e kësaj forme të mbrojtjes qëndron në faktin se mbrojtja individuale paraqet mënyrën themelore në elementët e së cilës bazohen të gjitha llojet e mbrojtjeve të tjera në basketboll.

Detyrat bazë të taktikës individuale në mbrojtje janë:

1. Të perfeksionojë qëndrimet bazë në pozicionin e mbrojtjes si atë të qëndrimit diagonal apo paralel. Të mos lejojë që topin ta marrë kundërshtari që mbron. Mbrojtësi duhet të gjendet zakonisht midis kundërshtarit dhe koshit.

2. Të pengojë pasimin dhe gjuajtjen normale. Për këtë kërkohet përdorimi i gjerë i duarve dhe i këmbëve si dhe ndjekja e topit me ndihmën e shikimit periferik.

3. Të pengojë sulmuesin të depërtojë me top drejt tabelës.

4. Të bashkëveprojë gjithnjë me shokët. Një skuadër mund të mbrohet me sukses vetëm nëse luajnë dhe bashkëveprojnë të pesë lojtarët së bashku prandaj themi se në mbrojtje luajnë pesë kundra pesëve e jo një mbrojtës kundra një sulmuesi.

Zonat e mbulimit

Në zonën pasive kundërshtari mbrohet nga larg

Në zonën e mbrojtjes aktive mbulimi bëhet afër

Në zonën e kontaktit mbulimi bëhet i rreptë dhe agresiv

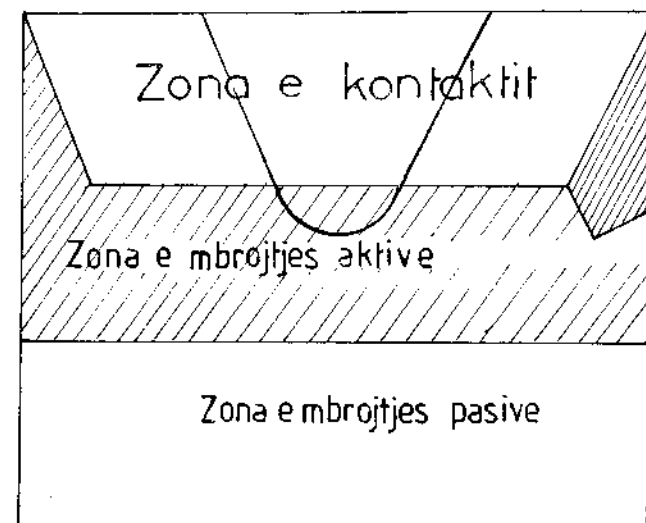


Fig. 95

Mbulimi i lojtarit pa top dhe me top.

Është elementi më i vështirë i lojës së basketbollit. Prandaj është detyrë kryesore që të kultivohet mendimi se mbrojtja pa top ka të njëjtën rëndësi që ka mbrojtja me top dhe është elementi më i vështirë i mbrojtjes individuale

Mbrojtja bëhet sipas veçorive të kundërshtarit. Ndaj sulmuesit që nuk ka saktësi mbulimi bëhet larg tij, ndërsa ndaj sulmuesit të saktë mbulimi bëhet i afërt; nëse sulmuesi gjendet larg prej koshit atëherë mbrojtësi më tepër tërhiqet mbrapa, duke i ardhur në ndihmë bashkëlojtarëve të tij, sidomos në zonën e gjuajtjeve të lira.

Në fakt çdo elementi teknik të sulmit i përgjigjet elementi korespondues në mbrojtje; por ne po trajtojmë vetëm mbulimin e sulmuesit që depërton ose gjuan, që driblon si dhe mbylljen e koshit ose prerjen e rrugës së kundërshtarit drejt tabelës. Mbulimi i sulmuesit në gjuajtje është detyra kryesore e mbrojtësit. Do të ishte paradoksale të mendonim dhe të udhëzonim që të bllokohen të tëra gjuajtjet e sulmuesve; por qëllimi është që të detyrohet sulmuesi të bëjë një gjuajtje jo të saktë, të deformuar, jo në kohën dhe vendin e duhur. Mbrojtësi gjithnjë duhet të jetë në pozicionin e tij mbrojtës me përkuljen e thellë të gjunjëve. Distanca në mes të lojtarit në mbrojtje dhe sulmuesit me top duhet të jetë në gjatësinë e krahut, ku njëri krah shtrihet në drejtim të topit që e mban sulmuesi gati për gjuajtje, ndërsa tjetri para-anash për të penguar pasimin e topit. I njëjti pozicion është për pengimin edhe të depërtimit, porse me ndryshimin e zhvendosjes së shputave mbrapa në mënyrë që të pengojnë depërtimin tek koshi. Një nga gabimet që mund të bëjë mbrojtësi është kërcimi në drejtim të kundërshtarit si dhe reagimi në finte. Për këtë arsye mbrojtësi nuk duhet të kërcëjë vend e pa vend tek kundërshtari, por gjith kohën duhet të mbështetet me shputa në tokë dhe të jetë i gatshëm që të lëvizë nga mbrapa shpejt në mënyrë që t'i kundërvihet sulmuesit në veprimet e tij. Ndaj sulmuesit që driblon, mbrojtja varet se nga cila pjesë e fushës mbrohem. Në zonën pasive sulmuesin duhet ta detyrojmë që të shkojë nga vijat anësore, me qëllim që ta largojmë nga koshi. Në zonën aktive mbrojtësi e mban kundërshtarin para veltës dhe duke kontrolluar të tëra lëvizjet e tij. Në zonën e kontaktit mbrojtja duhet të jetë agresive. Në këtë zonë sulmuesit kanë tendencë të driblojnë dhe depërtojnë nga vijat anësore dhe fundore prandaj mbrojtësit ka për detyrë që ta ndalin veprimtarinë e tyre mbrojtëse. Mbas ndalimit bëhet afrimi me agresivitet si dhe pengimi i gjuajtjes apo pasimit. Në rast se mbrojtësi nuk mund ta ndalë dribluesin atëherë duhet të mundohet që t'i kundërvihet duke e drejtuar tek vija anësore, sa më larg koshit.

Mbyllja e koshit ose prerja e rrugës së kundërshtarit drejt tabelës është një element i mbrojtjes individuale që favorizon mbrojtësit në luftë për kapjen e topit në tabelë. Në se mbrojtësi e aplikon mirë mbylljen e koshit, atëherë ai do të kapë më shumë topa se kundërshtari. Në momentin kur sulmuesi gjuan të gjithë mbrojtësit ju ofrohen sulmuesave bile duke i prekur lehtë edhe me një dorë, shikojnë drejtimin e topit dhe përnjëherë konstatojnë se nga cila anë do të tentojë sulmuesi për ta kapur topin dhe në këtë mënyrë i pret rrugën drejt tabelës. Më efikas është kur prerja e rrugës bëhet sa më larg koshit. Mbyllja bëhet me kthesë para ose mbrapa.

Kërcimi në mbrojtje. Mbasi është bërë mbyllja e rrugës së kundërshtarit, bëhet kërcimi për ta kapur topin e kthyer nga tabela ose koshi. Mbrojtësi

duhet të kërcëjë me shpejtësi në mënyrë energjike sa më lart dhe ta kapë topin në pikën më të lartë. Mbas kapjes topi tërhiqet me shpejtësi tek gjoksi me krah të mbledhur dhe bërryla anash, këmbë të hapura dhe shpinë të përkulur. Kërcimi në tabelë veçanërisht shoqërohet me cilësitë morale volitive si vendosmëria, guximi, trimëria dhe agresiviteti.

Mbulimi i lojtarit të qendrës është mbrojtje speciale sepse ata janë realizatorët më të mirë të skuadrave.

- **Mbulimi i lojtarit të qendrës në vijën e gjuajtjeve të lira.** Kjo bëhet në disa mënyra dhe varet nga taktika që duhet të zbatohet si dhe nga aftësitë individuale të kundërshtarit. Kështu p.sh. mbulimin mund ta bëjmë në mënyrë klasike duke u vendosur në mes të kundërshtarit dhe koshit sipas parimit të mbrojtjes individuale, pra nga mbrapa. Në këtë situatë kuptohet se kundërshtari ka mundësi që të marrë topin, mbasi mbrojtësi qëndron mbrapa shpine.

Mbulimi i qendrës anash. Është mbulimi më efikas për pengimin e pasimit. Zakonisht mbrojtësi i qendrës vendoset nga ajo anë e qendrës sulmuese në të cilën gjendet topi. Në se vendoset nga ana e majtë e qendrës sulmuese, këmba e tij e majtë del para ndërsa e djathta anash mbrapa. dora e majtë me krah të shtrirë rreth 1m larg fytyrës, kundërshtarit ndërsa e djathta, mbrapa tij.

Mbulimi i lojtarit të qendrës të vendosur afër koshit pranë vijave anësore të zonës së gjuajtjeve të lira është detyrë shumë e vështirë për mbrojtësin dhe në të shumtën e rasteve në pamundësi të mbrojtjes individuale.

Mbrojtja bëhet nga mbrapa, para dhe anash. Siç kemi theksuar edhe më lart, mbrojtja nga mbrapa është jo efikase. Mbulimi i qendrës me vendosjen e mbrojtësit anash në anën e ngarkuar, vendoset në mes të kundërshtarit dhe vijës së gjuajtjeve të lira me këmbën e majtë të vendosur para, kurse e djathta gjindet mbrapa këmbës më të afërt të kundërshtarit.

Me dorën e majtë lart gjatë gjithë kohës pengojmë që topi t'i pasohet qendrës, kurse me të djathtë kontaktujmë me kundërshtarin duke e prekur lehtë në mes, aq sa e lëjon rregullorja. Në këtë situatë pasimi bëhet me trajektore të lartë, mirëpo lojtari i mbrojtjes që është në anën e lirë të fushës, ku nuk gjindet topi, është i detyruar që t'i vijë në ndihmë dhe t'i kapë topat e pasuar.

Mbulimi i lojtarit të qendrës që është spostuar anash bëhet njëloj sikur ndaj çdo lojtari tjetër të jashtëm në mbrojtjen individuale. Përqendrimi i mbrojtësit duhet të jetë mosdepërtimi tek vija fundore, largimi i qendrës sulmuese sa më larg koshit dhe bashkëveprimi me lojtarët e tjerë mbrojtës.

VEPRIMET TAKTIKE NË GRUPE

Me veprimet në grupe kuptojmë bashkëveprimin e dy, tre e katër lojtarëve të skuadrës mbrojtëse. Këto veprime janë

- shmangia e lojtarit para bllokimit. Me këtë veprim kuptojmë kalimin e

mbrojtësit para bllokuesit për të ndjekur kundërshtarin dhe për t'iu shmangur bllokimit. Qëllimi është që çdo lojtar duhet të ndjekë kundërshtarin e vet dhe të mundohet me çdo kusht që t'i shmangët rënieve në mënyrë që sa më pak të bëhen ndërrimet në mes të lojtarëve në sistemin e mbrojtjes.

Ndërrimi i lojtarëve. Është veprimi taktik në grup kur mbrojtësit për një kohë të shkurtër (të detyruar nga veprimet e sulmuesve dhe për të përballuar me sukses këto veprime) ndërrojnë midis tyre kundërshtarët. Ndërrimet përdoren kundër bllokimeve, gjatë lëvizjeve në drejtime të kundërta të 2 apo më shumë sulmuesve në largësi të afërta.

Gjatë ndërrimit të lojtarëve është me rëndësi që lojtarët e mbrojtjes të mirren vesh dhe të sinkronizojnë veprimet e tyre me qëllim që mbrojtja mos të vijë në situatë të vështirë; marrëveshja me zë e bën të mundshëm ndërrimin e lojtarëve me sukses. Ndërrimet mund të bëhen në mes fundorëve ose anësorëve por nuk duhet të bëhen në mesfundorit e qendrës. Ndërrimi i lojtarëve do të bëhet me sukses vetëm atëherë nëse ushtrohet shumë e për këtë luan rol përvoja e lojtarëve.

Ndihma që i jepet shokut. Është veprimi i një ose më shumë lojtarëve që ndihmojnë shokët e tyre në mbulimin e lojtarëve përkatës. Prandaj në basketbollin modern argumentohet fakti që një mbrojtës kundra një sulmuesi është pak, ndërsa ardhja në ndihmë është domosdoshmëri.

Veprimet kur mbrojtësit kanë inferioritet numerik

- Një mbrojtës kundra dy sulmuesve (1:2)

Gjatë lojës krijohen situata kur një mbrojtës ndodhet përballë dy sulmuesave.

Mbrojtësi në këtë rast duhet të jetë shumë luftarak dhe të vendoset në mes dy sulmuesve, të bëjë lëvizje të shpejta dhe ta ngadalësojë sulmin. Agresiviteti i tij shtohet që nga qëndrimi i tij në mesin e vijës së gjuajtjeve të lira deri 1m para koshit.

- Dy mbrojtës kundra tre sulmuesave (2:3)

Edhe në këtë rast mbrojtja duhet të mundohet me çdo mënyrë ta pengojë ose ngadalësojë sulmin, deri sa të vijnë në ndihmë lojtarët e tjerë. Mbrojtësit duhet të tërhiqen mbrapa deri sa të vijnë në vijën e gjuajtjeve të lira dhe aty njëri nga mbrojtësit, duhet ta ndalë lojtarin me top, kurse tjetri vendoset mbrapa tij në hapësirën e gjuajtjeve të lira nën kosh. I pari mësyn sulmuesin me top ndër kohë që i dyti qëndron mbrapa tij dhe anasjelltas simbas parimit të shkronjës L.

MBROJTJA KOLEKTIVE

Me mbrojtje kolektive kuptojmë bashkëveprimin e pesë mbrojtësve për të kundërshtuar, paralizuar ose eliminuar sulmin kundërshtar. Pra kur pesë mbrojtës ushtrojnë mbrojtjen individuale kundra pesë lojtarëve në sulm, mbrojtja quhet kolektive.

Mbrojtja STV (secili të vetin)

Duke qenë mbrojtja bazë e lojës së basketbollit e njohur dhe e trajtuar imtësisht, do të ndalemi vetëm tek e ashtuquajtura "mbrojtja elastike STV" forma më e aplikuar e basketbollit modern.

Kjo është mbrojtje efikase dhe ka karakter kolektiv, duke u udhëhequr nga parimi i cili thekson se sulmuesin me top duhet ta mbulojmë afër dhe agresivisht. Mbrojtësi që mbulon sulmuesin me top është i vetmi lojtar që del përpara. Të gjithë të tjerët luajnë më larg, duke qenë të gatshëm për bashkëveprim. Në skemën 96 topin e ka A. Mbrojtësi 1 i afrohet afër dhe kryen lëvizje mbrojtëse aktive për eliminimin e gjuajtjes ose depërtimit mbrojtësi 5 e mbulon E anash ndërsa 2,3,4 tërhiqen sa më brenda.

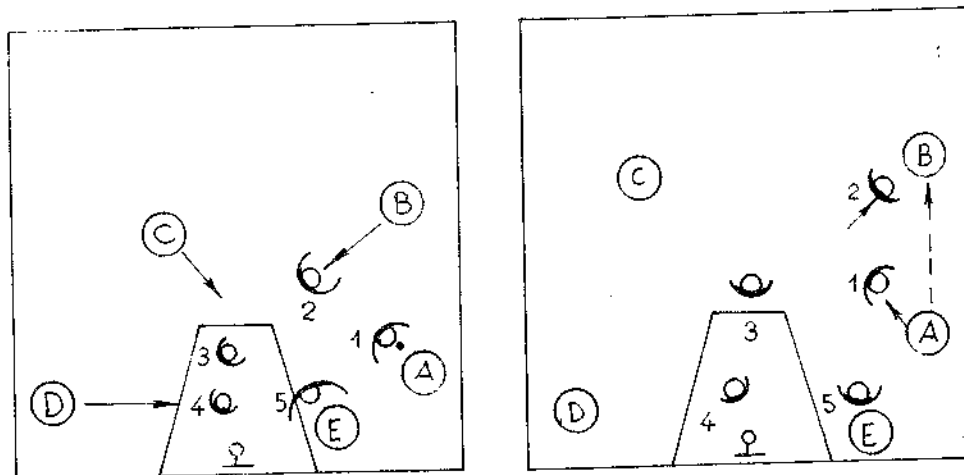


Fig. 96.

Në skemën 97 A pason tek fundori B. Mbrojtësit ndryshojnë pozicionet, mbrojtësi 2 del përpara dhe mësyn B që ka topin. Nr.5 tashmë e mbron E nga para Nr. 1 dhe 3 kalojnë 2 hapa larg sulmuesave, ndërsa 4 që mbron D vendoset tre deri katër hapa larg tij.

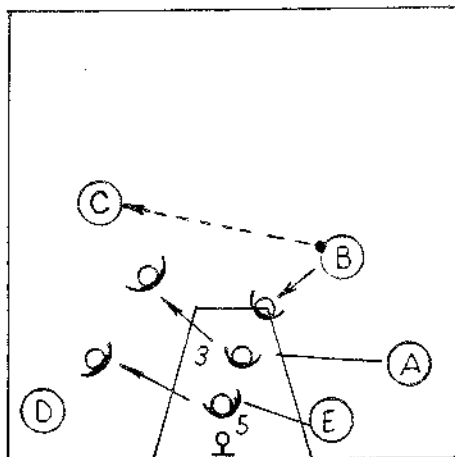


Fig. 98

Në skemën 98 sulmuesi fundor B pason tek C atëherë mbrojtësit ndryshojnë pozicionet. Mbrojtësi 3 i afrohet me shpejtësi sulmuesit C që ka marrë topin, 5 kalon ndërmjet topit dhe kundërshtarit. 2 dhe 4 qëmbulojnë B dhe D që janë larg prej topit, vendosen të tërheqin, ndërsa 1 vendoset në mesin e fushës.

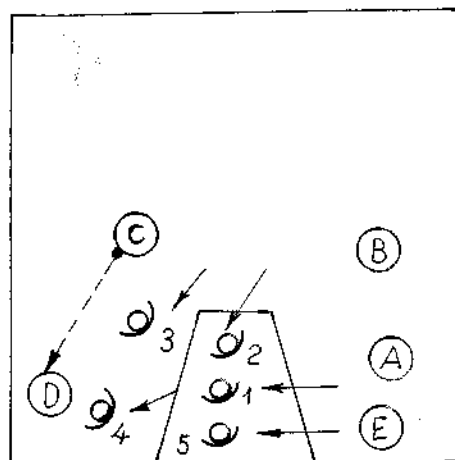


Fig. 99.

Skema 99 shifet momenti kur C

pason tek D. Situata është e barabartë njëllë sikur e kishte A. Mbrojtësi 4 i afrohet dhe e mbulon me agresivitet D. Mbrojtësi 5 vendoset midis topit e kundërshtarit. Mbrojtësit e tjerë vendosen si në figurë.

Por duhet të theksojmë se gjatë lojës paraqiten edhe situata të tjera të cilët nuk janë të njëjta me këto që kemi përshkruar, por po t'i përmbahemi parimit të mbrojtjes elastike secili të vetin, mbrojtja do të jetë shumë efiçase.

MBROJTJA ZONALE

Karakteristika themelore e mbrojtjes zonale është se çdo lojtar në veçanti mbron një hapësirë të caktuar të fushës dhe njëherësh duke mbrojtur çdo kundërshtar që manovron në zonën e tij. Në këtë mbrojtje nuk shoqërohet lëvizja e kundërshtarit, por lëvizja e topit.

Anët pozitive

1. Eliminon lojtarët shtatlartë të cilët nuk janë shumë të lëvizshëm.
2. Depërtimet e sulmuesave brenda zonës nuk janë efiçase sepse mbrojtësit me lëvizjet e tyre aktive, mbyllin hapësirat.
3. Organizohet me shumë sukses sulmi i shpejtë.
4. Bëhen më pak gabime personale.

Anët negative

1. Nuk është efiçase ndaj skuadrave që kanë gjuajtësa të saktë nga distanca
2. Mbrojtësit humbin agresivitetin e tyre duke kaluar në pasivitet
3. Ulet përgjegjësi personale dhe shpërndahet përgjegjësi
4. Nuk ka mundësi aplikimi gjatë gjithë lojës.
5. Nga mungesa e koordinimit të lëvizjeve krijohen boshllëqe të cilat sulmuesit i shfrytëzojnë me sukses.

Duke marrë parasysh se literatura ekzistuese i trajton imtësisht llojet e mbrojtjeve zonale, simbas vendosjes së lojtarëve në fushë si 2-1-2, 1-3-1, 1-2-2, (që janë tepër të njohura) dhe 2-3, 2-2-1, 3-2 me anët pozitive dhe negative të tyre do të trajtojmë pikërisht atë që është më themelorja dhe më aktive në kushtet e basketbollit modern dhe pikërisht elasticiteti i mbrojtjes ndryshimi apo transformimi i saj në mënyrë precize atje ku rreziku është më i madh.

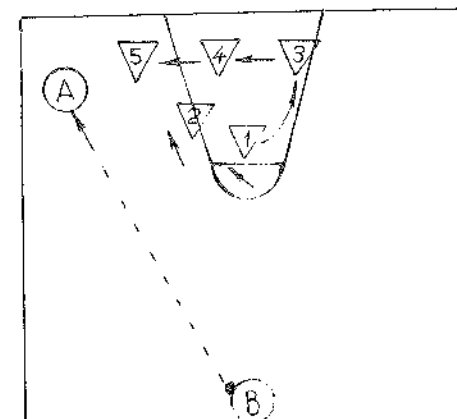


Fig. 100

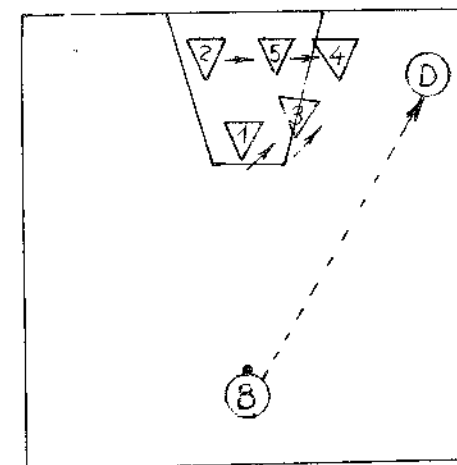


Fig. 101.

Mbrojtja zonale ka ndryshuar botkuptimin e saj. Tek disa trenerë pa përvojë ekziston bindja se zona është më e lehtë se mbrojtja individuale dhe për këtë arsye ajo shpesh herë qubet mbrojtja e trenerëve dembelë.

Por e vërteta është krejt ndryshe. Mbrojtja zonale është më e vështirë për mësimin, mbasi basketbollistët gjithnjë duhet të jenë në lëvizje me krahë lart dhe me angazhim të plotë fizik e psikik.

Vazhdojmë të theksojmë se mbrojtjet e kombinuara e pressing me të tëra variacionet e tyre janë tepër të trajtuara në literaturë dhe pak të aplikuara për të rinjtë dhe fëmijët; kemi preferuar që më shumë të japim ushtrime të karakterit mbrojtës.

USHTRIME PËR MBROJTJEN

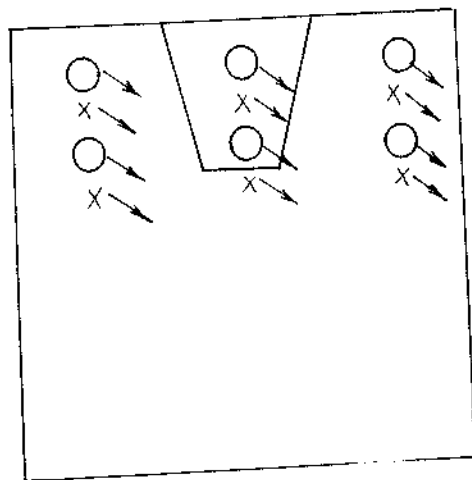


Fig. 102.

Mbrojtësi kundërvepron ndaj lëvizjeve të sulmuesit

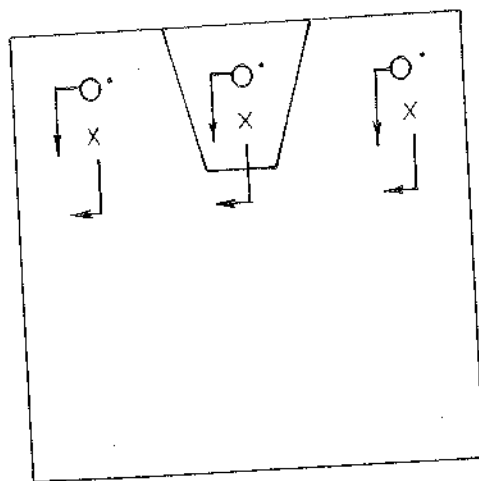


Fig. 103.

Sulmuesi shpërthen duke ushtruar me një pasim, mbrojtësi kundërvepron duke ngritur duart.

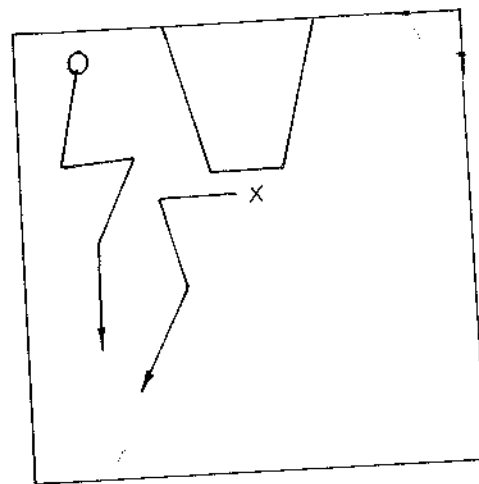


Fig. 104.

Sulmuesi shpërthen pa top, mbrojtësi duhet ta ndjekë.

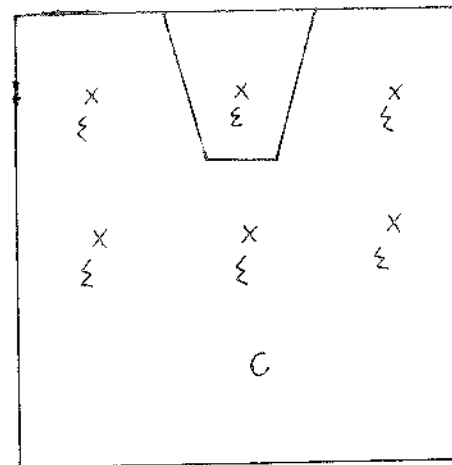


Fig. 105.

Mbrojtësit përpara trenerit përplasnin këmbët fort në tokë.

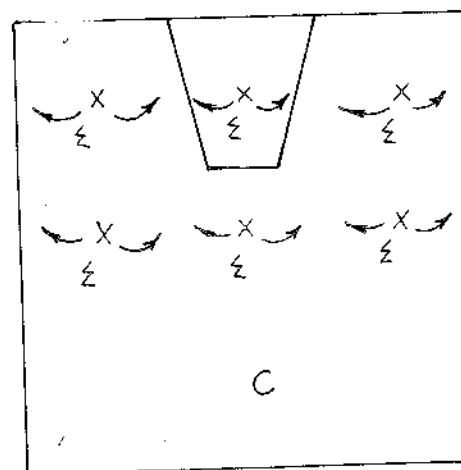


Fig. 106.

Mbrojtësit përplasnin këmbët dhe me sinjalin e trenerit rrotullohen nga e djathta dhe e majta

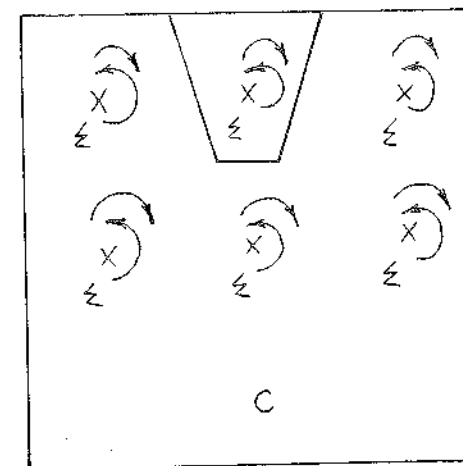


Fig. 107.

Mbrojtësit përplasnin këmbët dhe me sinjalin e trenerit kryejnë një rrotullim të plotë.

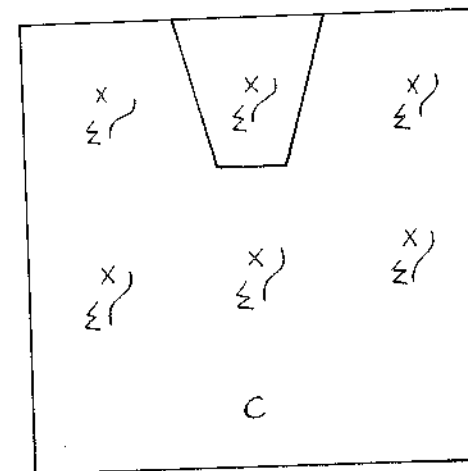


Fig. 108.

Mbrojtësit përplasnin këmbët, dhe me sinjalin e trenerit nisen dy deri tre metra para dhe kthehen.

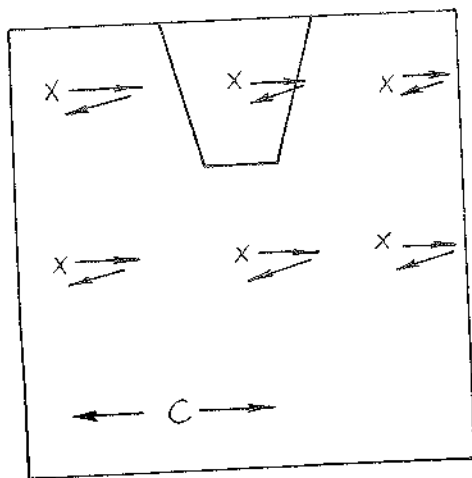


Fig. 109

Mbrojtësit "rrëshqasin" shkurt, nga e djathta dhe e majta.

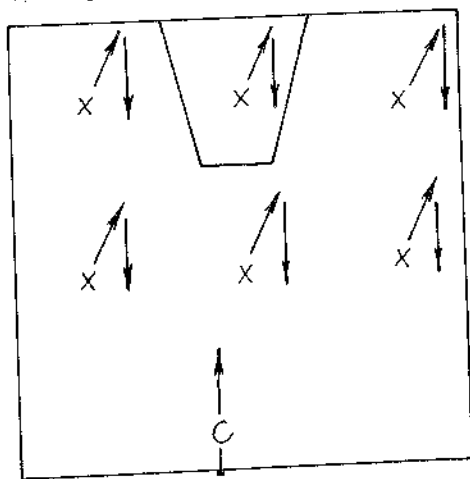


Fig. 110.

Si ushtrimi i mëparshëm, por përpara dhe mbrapa.

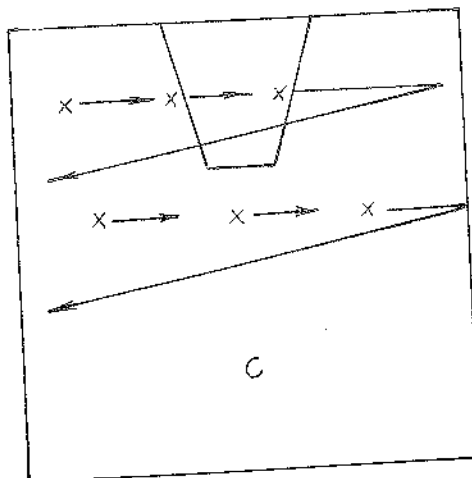


Fig. 111.

Mbrojtësit "rrëshqasin" gjatë, nga e djathta dhe e majta.

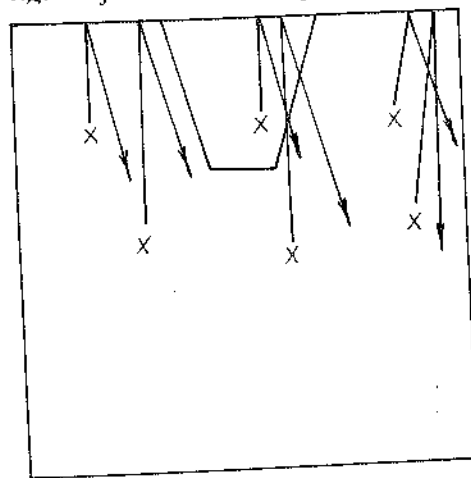


Fig. 112.

Si ushtrimi i mëparshëm, por përpara dhe mbrapa.

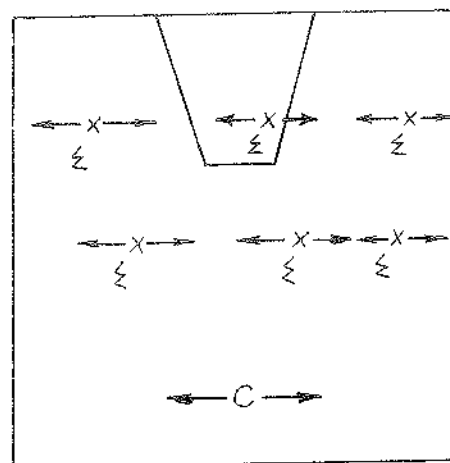


Fig. 113.

Mbrojtësit përplasnin këmbët, pastaj rrëshqasin shkurt nga e djathta dhe e majta.

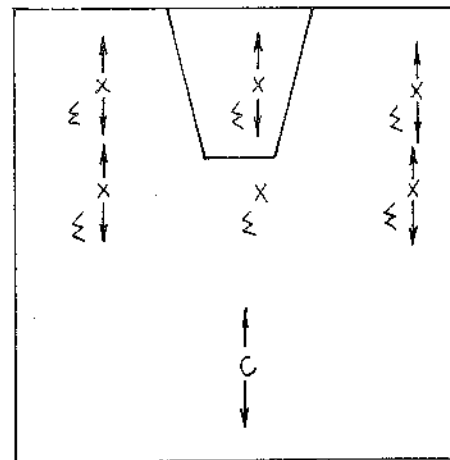


Fig. 114.

Si ushtrimi i mëparshëm, por përpara dhe mbrapa.

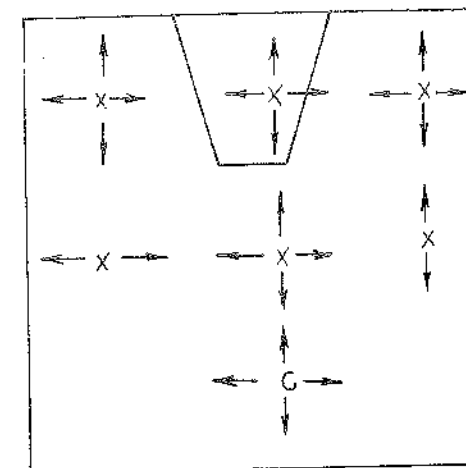


Fig. 115.

Mbrojtësit "rrëshqasin" në drejtimin e zgjedhur nga treneri me shenjat apo sinjalin e tij.

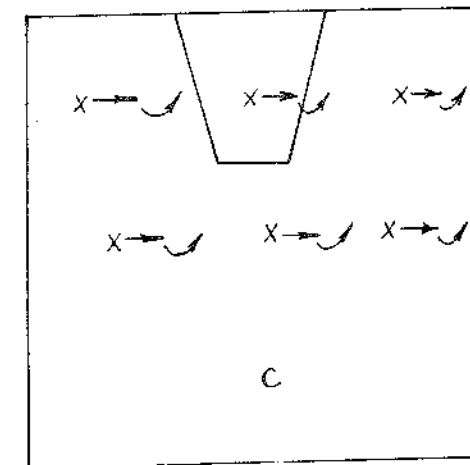


Fig. 116.

Mbrojtësit rrëshqasin" dhe me komandën e trenerit bëjnë një "prerje" nga jashtë.

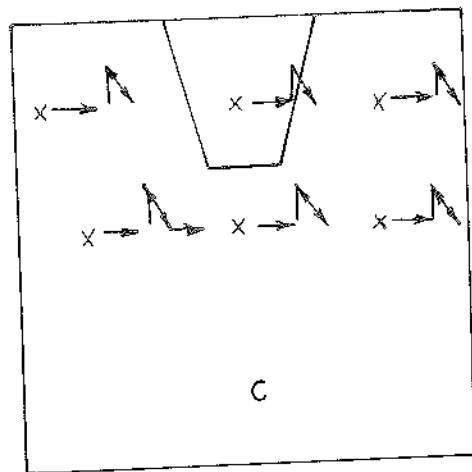


Fig. 117.

Mbrojtësit "rrëshqasin" kërcim i shkurtër dhe rikthim në pozicionin mbrojtës.

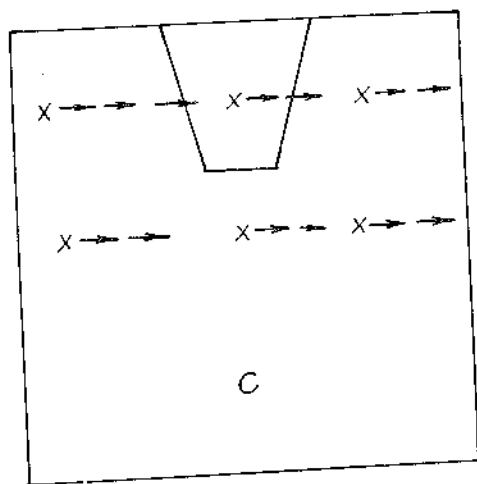


Fig. 118.

Mbrojtësat "rrëshqasin" dhe bëjnë një shpërthim të vogël.

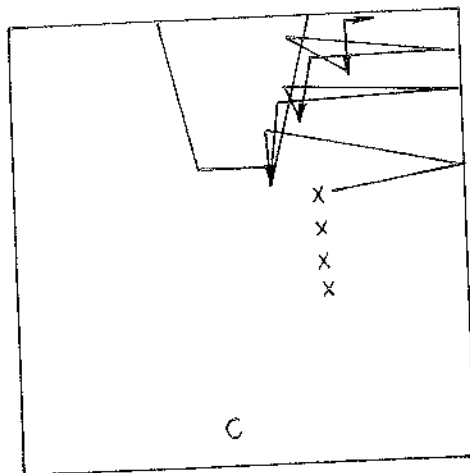


Fig. 119.

Mbrojtësat në fillim "rrëshqasin" pastaj mbrojnë me paraprirje përgjatë vijës së trapezoidit të zonës së gjuajtjeve të lira.

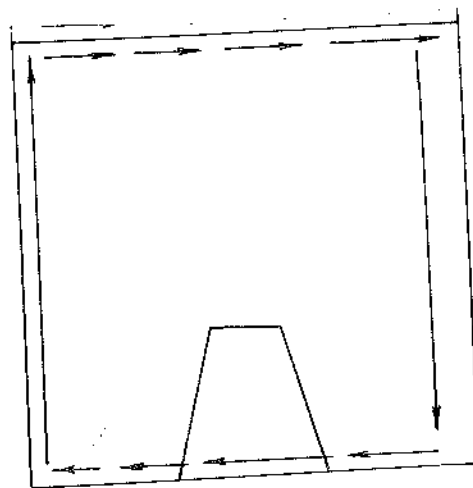


Fig. 120.

Mbrojtësat kryejnë "rrëshqitjen" mbrojtëse simbas diagramës. Ushtrim në formën e gërmës "L"

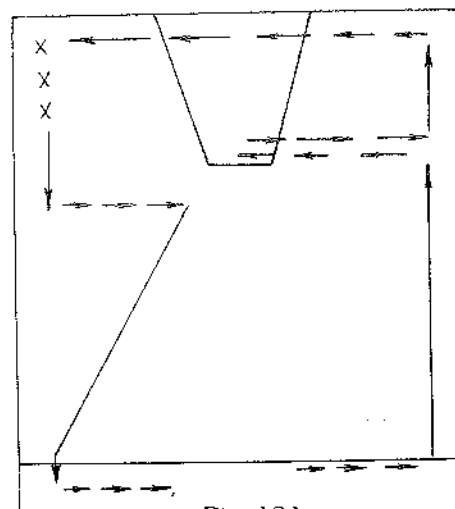


Fig. 121.

Mbrojtësat kryejnë: shpërthime të shkurtra, rrëshqitje, shpërthime dhe kështu me radhë sipas diagramit

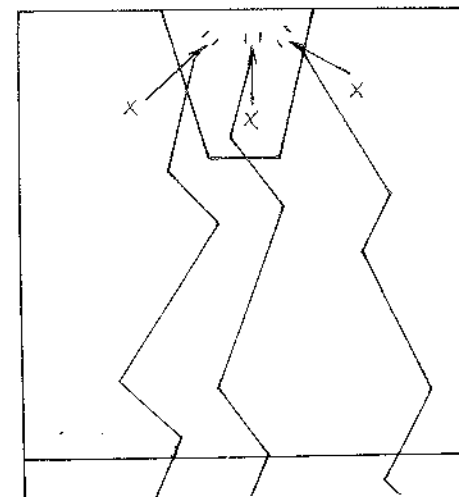


Fig. 123.

Mbrojtësat rrëshqasin mbasi kanë kryer 5 kërcime në tabelë.

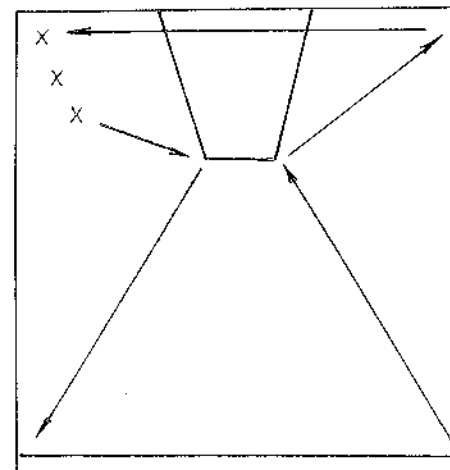


Fig. 122

Mbrojtësit kryejnë rrëshqitje mbrojtëse, duke ndryshuar pozicionet mbrojtëse në pikat e caktuara nga diagrama

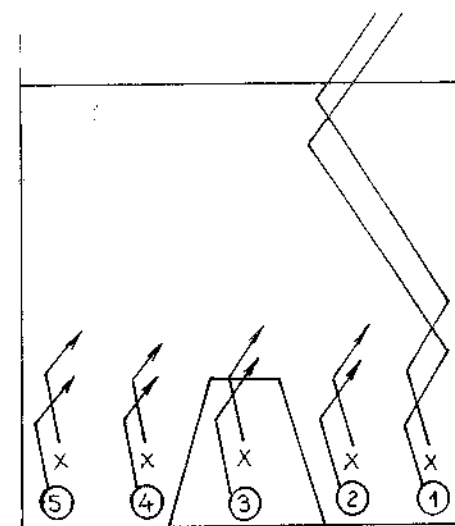


Fig. 124.

Mbrojtësat lëvizin duke mbuluar sulmuesit pa top, të cilët ndryshojnë vazhdimisht drejtimin.

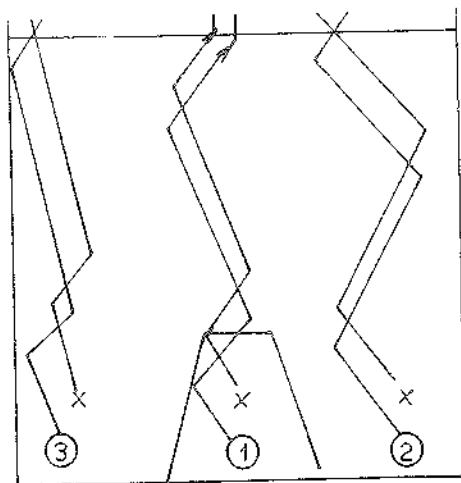


Fig. 125.

Rrëshqitje ndaj ndryshimeve të drejtimil pastaj rrëshqitet duke paraprirë sulmuesin.

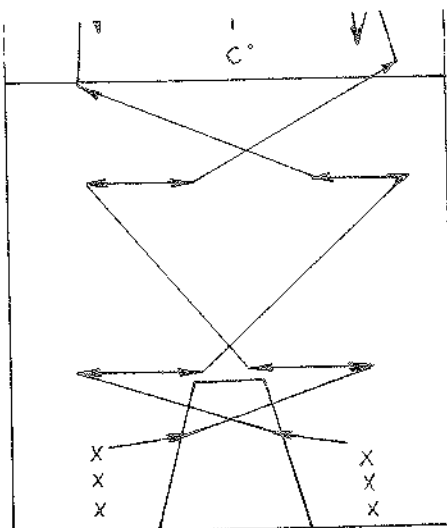


Fig. 127.

Si ushtrimi i mëparshëm deri në mesin e fushës, pastaj rrëshqasin duke paraprirë me trainerin që mashtron me një pasim nga e djathta ose e majta.

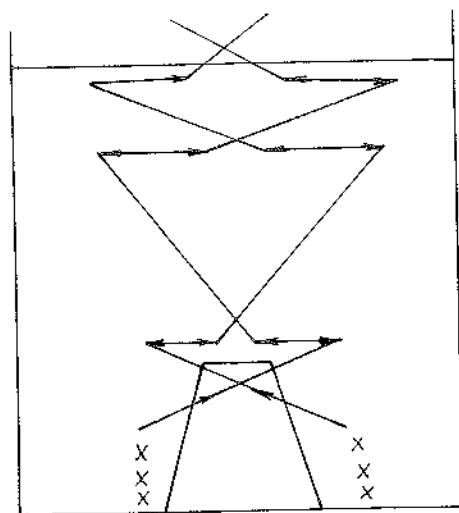


Fig. 126.

Mbrojtësat rrëshqasin kryqëzohen duke iu shmangur përplasjes.

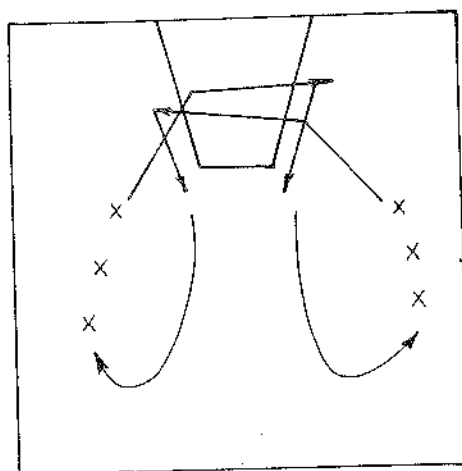


Fig. 128.

Si në diagramë. Në mbarim të ushtrimit, mbrojtësit ndërrojnë vendet.

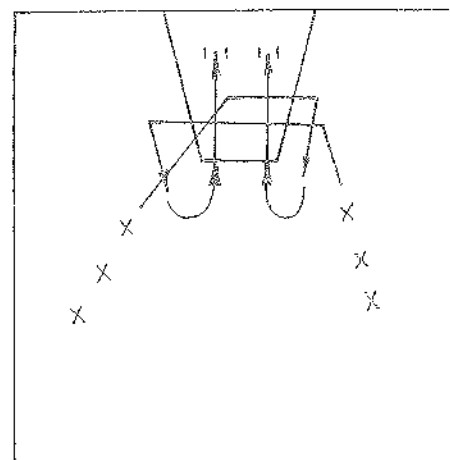


Fig. 129.

Si ushtrimi i mëparshëm por me shtimin e një prerjeje nga jashtë dhe shpërthim për zotërimin e topit të kthyer nga tabela.

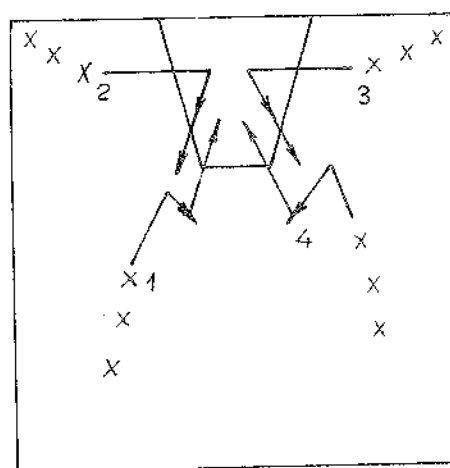


Fig. 130.

Grupe prej 4 mbrojtësash, në fillim paraprijnë, pastaj lëvizin ndaj bllokimeve vertikale.

TAKTIKA E SULMIT

Sig kemi theksuar basketbolli bazohet në bashkëveprimin e pesë lojtarëve në sulm dhe në mbrojtje. Duke qenë e tillë veprimet vetiake shkrihen në taktikën kolektive, sepse në të kundërtën, ato bien në kundërshtim me parimin themelor të kësaj loje që është kolektiviteti.

Por fakti që çdo basketbollist paraqet individualitetin e tij, krahas stërvitjes kolektive duhet të ushtrohet edhe ajo vetiake, sepse është i njohur fakti që brenda lojës kolektive mëshirohet edhe faktori vetiak i secilit lojtar.

Veprimet taktike të sulmit ndahen në:

1. Taktikën individuale
2. Taktikën në grupe
3. Taktikën në skuadër (kolektive)

TAKTIKA INDIVIDUALE

Kjo ndahet në:

- a) veprimet pa top.
- b) veprimet me top
- a) veprimet pa top.

Tashmë nga eksperimentimet dhe vërtetimet e ndryshme është kristalizuar mendimi se një lojtar basketbolli sipas postit apo rolit që ka në skuadër, ka një kontakt me topin nga 3-5 minuta, ndërsa tërë kohën tjetër e kryen me lëvizjet pa top, sepse katër lojtarë pa top përbëjnë 80 përqind të skuadrës.

Veprimet taktike individuale pa top janë dy:

- zgjedhja e vendit
- lirim nga mbulimi i kundërshtarit

Veprimi i parë bëhet me qëllim që sulmuesi të gjejë vendin më të përshtatshëm në fushë, në mënyrë që të jetë një rrezik i vazhdueshëm për kundërshtarin. Kjo arrihet nëpërmjet ndërrimit të drejtimit, të ritmit të vrapimit të ndalimeve, të kthimeve e tjerë.

Veprimi i dytë, lirim nga mbulimi i kundërshtarit ka pothuajse të njëjtin qëllim, i nisur nga motoja që lojtari duhet të lëvizë gjatë gjithë kohës.

Lëvizjet e tij janë të ndryshme.

Të nisur nga mënyra e ekzekutimit, lëvizjet klasifikohen si:

- a) lëvizje në formë të gërmës "S".

Sulmuesi B lëviz në drejtim të lojtarit me top A dhe me ndryshim shpejtësie e drejtimi del në pozicion të lirë për kapjen e topit.

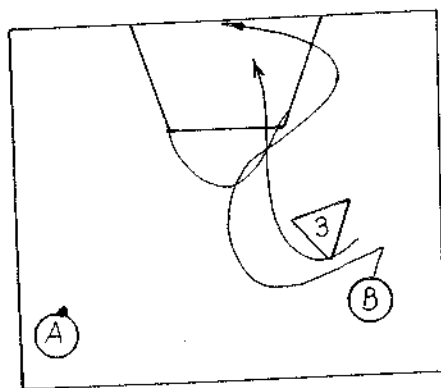


Fig. 131.

b) Lëvizja në formë të gërmës "L"

sulmuesi B shkon në drejtim të lojtarit që ka topin A pastaj me shpejtësi ndryshon drejtimin nga koshi; kur vjen në pozicionin I e ngadalëson lëvizjen dhe ngren krahët lart gjoja se do të kapë topin dhe prap me shpejtësi futet nën kosh e merr topin nga sulmuesi A dhe gjuan në kosh.

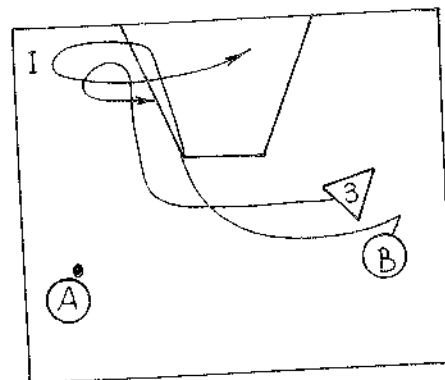


Fig. 132.

- c) Lëvizja në formë të gërmës "C"

Sikurse edhe në dy rastet e mësipërme sulmuesi B shkon në drejtim të lojtarit që mban topin dhe kalon mbrapa shpinës së tij në formë harku me ndërrimin e shpejtësisë.

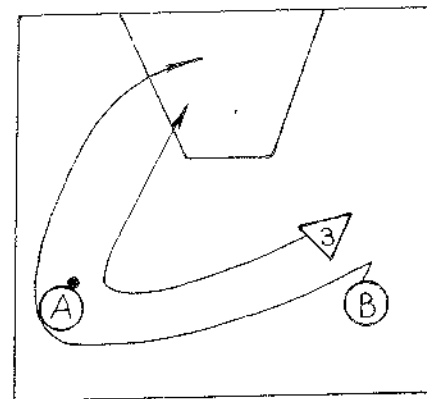


Fig.133

Veprimet me top.

Basketbolli është lojë kolektive, por veprimet zgjidhen në mënyrë individuale, prandaj teknika individuale ka gjithnjë përparësi.

a) Kontrolli i topit. Me kontroll të topit duhet kuptuar situata kur lojtari e zotëron plotësisht topin, është në gjendje të përdorë mirë atë në lidhje të ngushtë me situatat që paraqiten në atë çast në fushë. Cilatdo qofshin situatat në të cilat një individ hyn në zotërimin e topit, kontrolli i tij bëhet nëpërmjet kapjes së topit, mbajtjes së tij duke i hequr mundësinë kundërshtarit për t'ia marrë atë.

b) Aplikimi i pasimeve. Vlera e pasimit përcaktohet nga cilësia e tij. Pasimi i mirë është ai që i jep topin shokut të vendosur në një pozicion të favorshëm për të shënuar. Ndonëse pasimi është një element i teknikës

individuale, duhet të konsiderohet si bashkëveprim midis dy vetësh, partner dhe kundërshtar, sepse pasimi luan rol vendimtar, në çastin që i jepet lojtarit që përfundon sulmin. Si në këtë rast ashtu dhe në të tjerët, është e domosdoshme që topi të arrijë lojtarin e zbuluar në çastin e duhur, që ai të kryejë pa u mbuluar nga kundërshtari gjuajtjen në kosh. Përveç saktësisë pasimi duhet të karakterizohet edhe nga një cilësi tjetër nga çasti i përshtatshëm i dhënies së pasimit ndryshe ai nuk do të kishte vlerë

- c) aplikimi i driblimit.

Driblimi është një tregues i mjeshtërisë së lojtarit që ofron mundësi të ndryshme taktike. Driblimi është i detyrueshëm të mësohet nga të gjithë lojtarët, në kundërshtim kjo me teoritë e vjetëruara që driblimi i kërkohej vetëm lojtarëve fundorë apo me trup të shkurtër.

Driblimin e lartë duhet ta përdorim atëherë kur nuk na mbron kundërshtari; ndërsa të ultin e aplikojmë kur mbrojtësin e kemi afër.

Në përgjithësi driblimin e aplikojmë për kalimin e kundërshtarit me qëllim të krijimit të epërsisë numerike për afrimin te koshi, për lirim nga presingu, për ndryshimin e tempit të lojës e tjerë.

d) Aplikimi i gjuajtjes. Gjuajtja përmban qëllimin e të gjitha veprimeve sulmuese të një skuadre. Gjatë një ndeshje skuadra ekzekuton rreth 80 gjuajtje.

Gjuajtja ka dy momente vendimtare.

- ekzekutimi i përsosur teknik. Te fllëstarët ajo ekzekutohet shpejt pa shumë teknikë dhe mendim, ndërsa tek ato me përvojë, ajo kryhet mirë teknikisht dhe me një mendim të kuartë teknik.

- Besimi vetiak në realizimin e koshit. Lidhur me këtë në fillim gjuajtjet i ushtrojmë më afër koshit e

më vonë distanca zmadhohet gradualisht. E rëndësishme mbetet aftësia për të perceptuar saktë largësinë, për të llogaritur forcën e shtytjes, trajektoren dhe sidomos mundësinë e ndërhyrjes së kundërshtarit për të penguar gjuajtjen. Gjuajtja duhet të ketë një specializim kolektiv.

2. VEPRIMET TAKTIKE SULMUESE NË GRUPE

Veprimi taktik sulmues në grup quhet bashkëveprimi midis dy-tre-katër lojtarëve me qëllim që në çaste të caktuara të lojës të zgjidhin detyra të pjesshme të saj. Këto veprime kryhen në çdo pjesë të fushës. Më të thjeshtat janë ato midis 2 lojtarëve si p.sh. veprimi i ashtuquajtur "jep dhe ndjek" midis tre-katër lojtarëve "jep e shko" etj.

Veprimi taktik me të cilin kryhen veprimet taktike në sulm janë bllokimet. Bllokimet bëhen me afrim pranë kundërshtarit pa e prekur atë me duar ose me trup.

Bllokimet janë të shumta, por ne po përmendim:

1. Bllokimi nga përpara (i ashtuquajtur i EKRAN). Aplikohet nga lojtari që ka top i cili ja pason bashkë-lojtarit të tij duke bllokuar mbrojtësin e tij, zakonisht i kthyer me fytyrë nga lojtari që duhet të gjuajë.

Gjithashtu aplikohet mbas driblimit të bllokuesit. Lojtari që duhet të bllokojë driblon me top, bën ndalimin me këmbë para dhe i dorëzon topin shokut që duhet të gjuajë.

Mbas driblimit të lojtarit që gjuan në kosh. Nëse gjatë driblimit lojtari me top gjindet mbrapa, lojtari që e ka bërë bllokimin atëherë kemi situatën ku bllokuesi është i kthyer me fytyrë nga mbrojtësi dhe i bën të mundshme lojtarët me top që të gjuajë në kosh.

2. Bllokimi anësor. Ky bllokim bëhet me vendosje anash sa më afër mbrojtësit, por pa e shtyrë me trup.

3. Bllokimi nga mbrapa. Aplikohet më shumë nga lojtarët e qendrës dhe të krahut, të cilët me lëvizjet e tyre vertikale përpara, dalin në ndihmë të lojtarëve fundor për t'i liruar ata nga kundërshtarët e tyre.

BASHKËVEPRIMI NË GRUPE

Sulmuesit duke bashkëvepruar në grupe zgjidhin situata të pjesshme të lojës. E rëndësishme për veprimet taktike në grupe është mundësia e zhvillimit të ndjenjës për lojë kolektive dhe ndihmës reciproke midis lojtarëve. Në këtë mënyrë rritet dhe përgjegjësia kolektive që është specifike për lojrat sportive dhe shpesh faktor vendimtar për fitore. Veprimet kryhen në pjesë të vogla të fushës, veçanërisht në zgjatimin imagjinar të vijës së gjuajtjeve të lira.

Bashkëveprimi në mes të dy lojtarëve është më i përdorshëm dhe më i thjeshtë dhe është kalimi nga loja individuale në atë kolektive. Shembulli më i thjeshtë është i ashtuquajtur "Jep dhe shko" lojtari me top mbas pasimit ka mundësi të veprojë në disa mënyra.

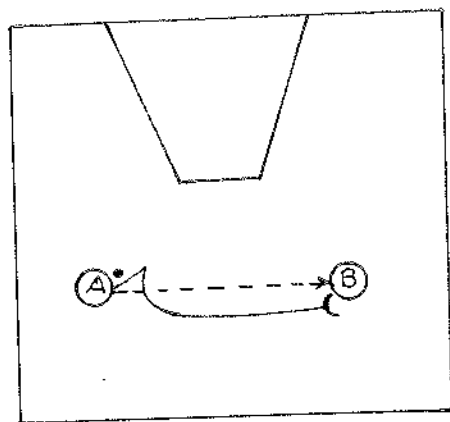


Fig. 133/1

Të pasojë dhe ta ndjekë topin. Nëqoftëse lojtari lëviz në drejtim të topit dhe bën bllokim atëherë ai i ndihmon lojtarët të cilët ia ka pasuar topin

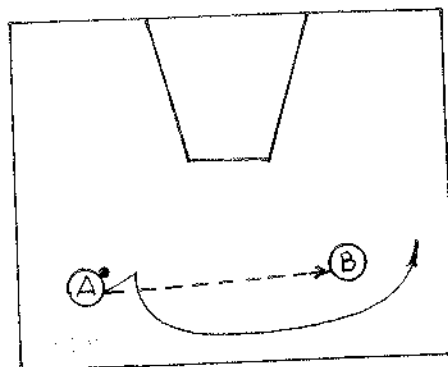


Fig. 135

Të pasojë dhe të shkojë mbrapa shpinës së lojtarit që ia ka pasuar topin. Në këtë rast ai kërkon ndihmën prej tij.

Më poshtë po japim kombinime me bashkëveprime të dy lojtarëve.

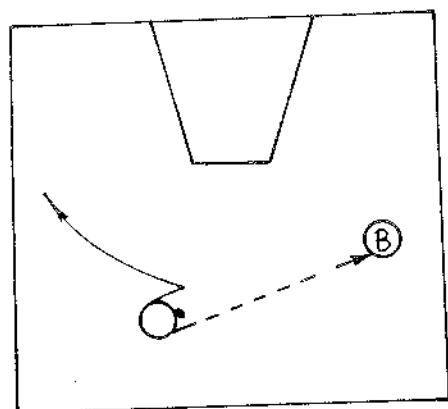


Fig. 134

Të pasojë dhe të shkojë në anën e kundërt të topit. Në këtë rast ai i ndihmon lojtarët në anën e kundërt me bllokim.

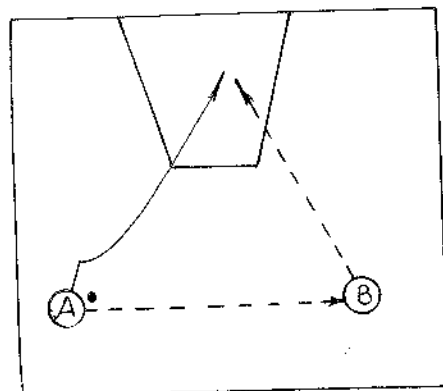


Fig. 136
Pasim dhe depërtim

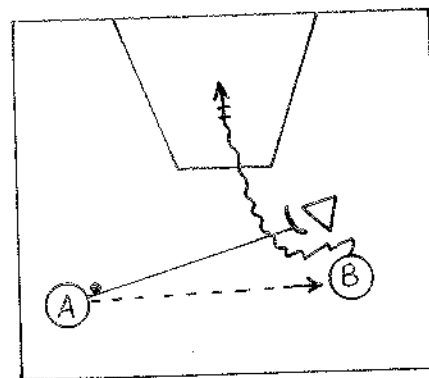


Fig. 137

A i pason topin B dhe i bën bllokim kundërshtarit të B. I fundit depërton në drejtim të kundërt.

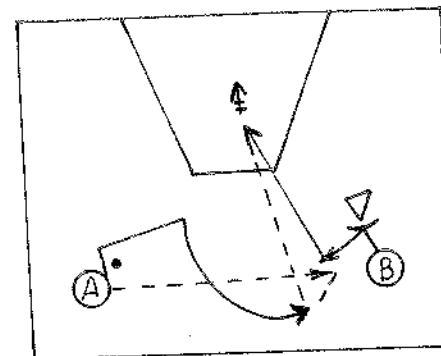


Fig. 139

Lojtari A i pason B dhe lëvizjet si në figurë.

Bashkëveprimet me 3 lojtarë

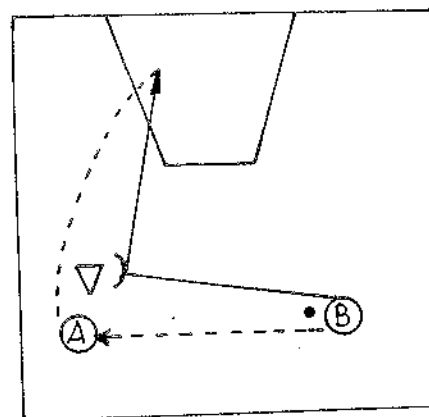


Fig. 138

Lojtari B i pason A, dhe shkon në bllokim të kundërshtarit të tij, bën kthesën del nga bllokimi merr topin nga A dhe gjuan.

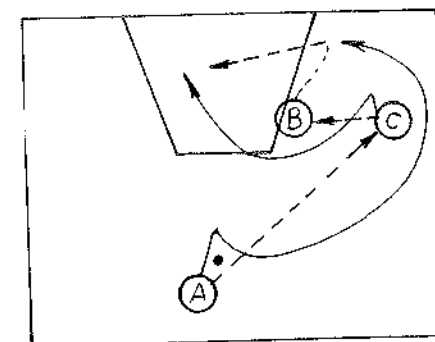


Fig. 140

Lojtari A pason te C dhe shkon mbrapa tij. C pason tek B dhe ky i fundit tek A i cili ose gjuan vetë ose pason te C

Sulmi trekëndësh

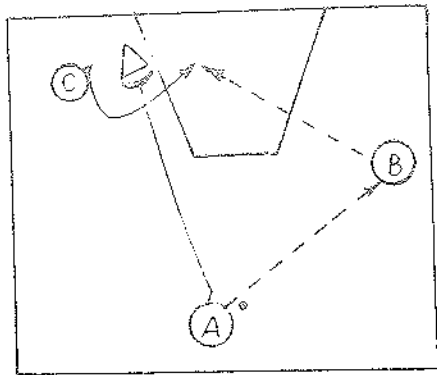


Fig. 141

Lojtari A pason tek B dhe shkon me anën e kundërt për të bllokuar mbrojtësin e C; i fundit lëviz mer topin nga B dhe gjuan.

Bashkëveprimi duke ndryshuar vendet.

Është karakteristike në fund të disa aksioneve kur aftësitë individuale të lojtarëve gjejnë zgjidhje efikase të sulmit. Shpejtësia e aksionit, zgjidhja e situatës janë karakteristikat kryesore të këtij kombinacioni të cilat nuk kanë asnjë përcaktim, sepse duke ndryshuar vendin lojtarët lëvizin lirish nëpër fushë, në vartësi nga mbrojtësit. Që veprimet të dalin me sukses, nevojitet vendosmëria dhe lëvizja e përhershme e lojtarëve që të mos dështojnë nga mbrojtja.

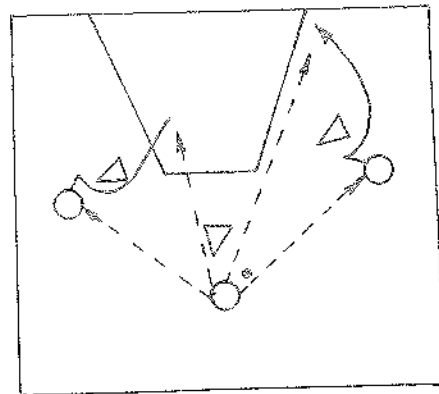


Fig. 142

Lojtarët sulmues formojnë një trekëndësh ku lojtari me top formon kulmin. Lojtarët pasojnë me shpejtësi tek njeri tjetri pa ndryshuar vendin në vend ose në lëvizje.

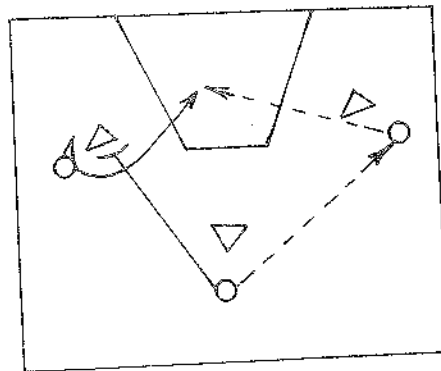


Fig. 143 Treshja

Është bashkëveprimi që bëjnë tre lojtarë duke u vendosur në një vijë

ose duke formuar një kënd. Lojtari që ndodhet ndërmjet dy shokëve pason topin majtas dhe shkon e bën bllokimin djathtas për të liruar shokun ose veten, me qëllim që të marrë topin për depërtim ose të gjuaj në largësi të mesme. Përdoret zakonisht ndaj një numri të barabartë lojtarësh 3 me 3.

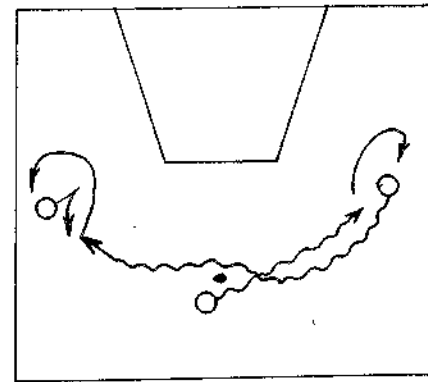


Fig. 144 Tetëshi i vogël

Quket tetësh se rruga që përshkojnë lojtarët gjatë kryerjes së lëvizjes formon numrin 8. Ky mund të bëhet në largësi të vogël ose të madhe. Qëllimi i 8-isht të vogël është që lojtarët të afrohen sa më shumë te koshi i kundërshtarit, duke detyruar mbrojtësin të shtyhet sa më mbrapa dhe krijuar mundësi, depërtimi ose gjuajtje.

3. TAKTIKA KOLEKTIVE

Veprimet e skuadrës në sulm organizohen me ndihmën e sistemeve të ndryshme.

Me sistem loje kuptojmë mënyrën e organizimit të veprimeve të një skuadre për të mposhtur kundërshtarin.

Në qoftë se loja bëhet pa sistem, edhe kur ka lojtarë të përgatitur mirë, skuadra nuk do të arrijë rezultat. Për të zgjedhur sistemin bazë duhet të mbështetemi në

- përgatitjen fizike, teknike dhe taktike të lojtarëve
- shpërndarjen e lojës tek të gjithë lojtarët
- kthimi i lojtarëve nga sulmi në mbrojtje e anasjelltas.

Kështu p.sh. një skuadre që ka lojtarë shtatlartë dhe pak të shkathët, është i pa përshtatshëm sistemi i lojës së shpejtë, kurse një skuadre me lojtarë të shkathët nuk i shkon sistemi i sulmit pozicional apo i mbrojtjes zonale.

Veprimet e skuadrës në sulm, kryhen nëpërmjet dy sistemeve të sulmit.

- sistemi i sulmit të shpejtë
- sistemi i sulmit pozicional

Që të dy këto lloj sulmesh kanë evoluar vazhdimisht. Kështu sulmi pozicional me lojtarë shtatlartë dhe "të ngulur" në një vend i ka lënë vendin lëvizshmërisë dhe kombinimeve të larmishme.

SULMI I SHPEJTË

Sulmi i shpejtë është aksion i kryer me pasime, driblime, depërtime e gjuajtje të shpejta, duke gjetur të paorganizuar mbrojtjen kundërshtare.

Sulmi i shpejtë organizohet:

1. Mbas zotërimit të topit që

kthehet nga tabela ose unaza nga një gjuajtje pa rezultat i kundërshtarit.

2. Mbas kapjes së topit nga një pasim i gabuar i kundërshtarit.

3. Mbas zotërimit të topit nga shkelja e rregullores prej kundërshtarit (hapa, driblime, 3 sek. 10 sek, zonë etj.) dhe topi vihet në lojë nga vija anësore.

4. Mbas shënimit të koshit.

5. Mbas një topi të diskutueshëm.

Sulmi i shpejtë aplikohet:

1. Me temp dhe ritëm të shpejtë, duke e futur në të njëjtën moto edhe kundërshtarin.

2. Shkakton shqetësim dhe demoralizim tek kundërshtarët.

3. Zhvillon frymën luftarake dhe agresivitetin.

4. Përgatitja psiko-fizike e lojtarëve ngrihet në nivel më të lartë, duke e mobilizuar skuadrën për kryerjen e sulmit.

5. Përmirësohet teknika e elementeve bazë dhe perfeksionohet teknika e shpejtë e lojës.

Nga ana tjetër gjatë organizimit të sulmit të shpejtë, shkaktohen më shumë gabime në pasime dhe në hapa, në krahasim me lojën që organizohet ngadal dhe kjo për faktin se lojtarët lëvizin me shpejtësi të madhe, shkaktohet lodhje e nuk i përshtatet çdo kundërshtari etj. Por megjithatë, kjo i kompenson gabimet, sepse është më shumë rezultative.

Fazat

Sulmi i shpejtë ndahet në tri faza:

Faza e parë - kërcimi në kosh

dhe pasimi i parë. Kjo shkon deri në zgjatimin imagjinar të vijës zonës së gjuajtjeve të lira. Koha 1-1,5 sek.

Faza e dytë - kalimi i topit në gjysmëfushën e kundërshtarit dhe zhvillimi i sulmit që shkon deri në zgjatimin imagjinar të vijës zonës së gjuajtjeve të kundërshtarit. Koha 2-3 sek.

Faza e tretë - Veprimtaria përfundimtare e sulmit që shkon afërsisht nga vija e gjuajtjeve të lira deri në vijën fundore. Koha 1 sek.

Sulmi i shpejtë zgjat 4-5 sek.

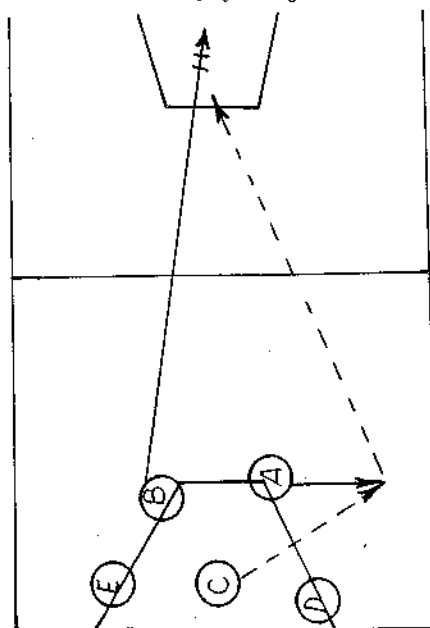


Fig. 145

Sulmi i shpejtë me 1 lojtar. Organizohet në mënyrë që një lojtar të shkojë më shpejt në sulm, para kapjes së topit nga tabela, ose kur bëhet e qartë kapja e topit nga tabela ose kur e rrëmbejmë topin e pasuar gabimisht.

Lojtari C ia pason A e ky B i cili ka avancuar më përpara.

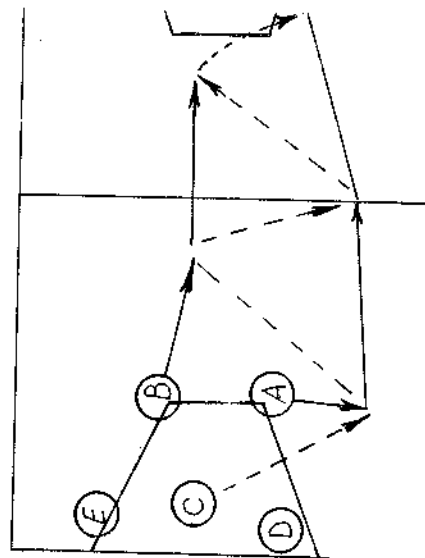


Fig. 146

Sulmi i shpejtë me dy lojtar. Lojtari C mbas kapjes së topit nga tabela, ia pason A, ky ja pason B i cili kalon në mes të fushës, kështu A e B i pasojnë njeri tjetrit deri sa vijnë te vija e gjuajtjeve të lira. Lojtari A bën gjuajtjen.

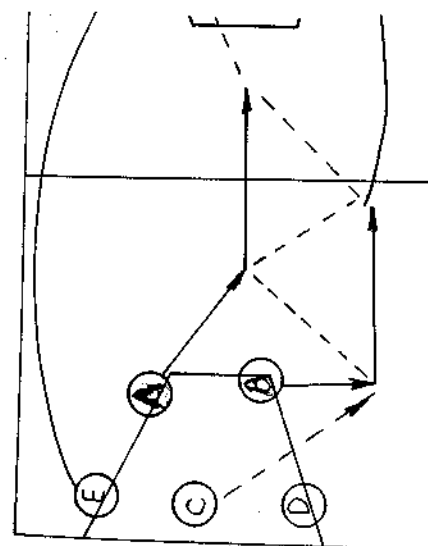


Fig. 147

Sulmi i shpejtë me 3 lojtarë. Lojtari C ia pason A dhe ky B në

mesin e fushës. Situata vazhdon me pasimet e A me B, ndërsa në fund B i pason E i cili gjuan në afërsi të koshit.

Sulmi i shpejtë me 3 lojtar me driblim në mes të fushës

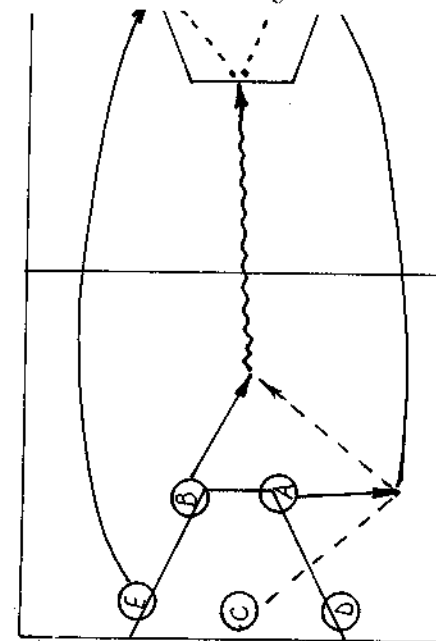


Fig. 148

Lojtari C i pason A dhe ky B i cili driblon deri te vija e gjuajtjeve të lira. Ndërkohë A dhe E vrapojnë anash dhe B ja pason njerit prej tyre.

Sulmi i shpejtë me 3 lojtarë me ndërrim vendesh

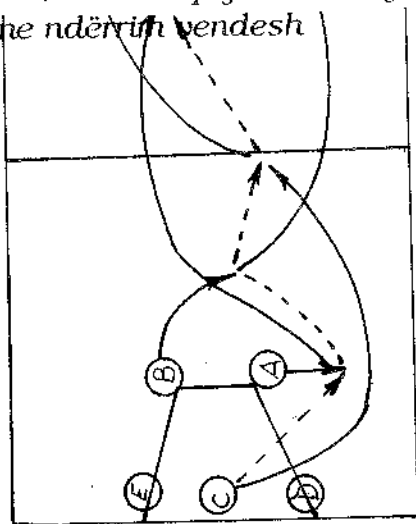


Fig. 149

Lojtari C ja pason A dhe kalon mbrapa tij. A ja pason B dhe kalon mbrapa tij. Kështu veprojnë edhe lojtarët B e Ç pas pasimit. Para vijës së gjuajtjeve të lira topin e merr A që ia pason B ose C.

Sulmi i shpejtë me 4 lojtarë

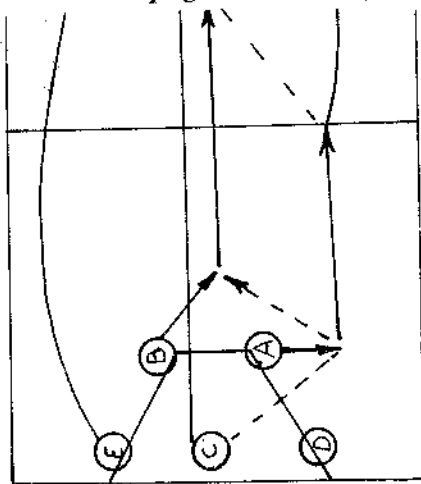


Fig. 150

Lojtari C pason tek A dhe ky

B. Nga ana e lirë vrapon E. Ndërkaq A e B pasojnë tek E dhe ky ja pason lojtarit të katërt C që kryen gjuajtjen nën kosh.

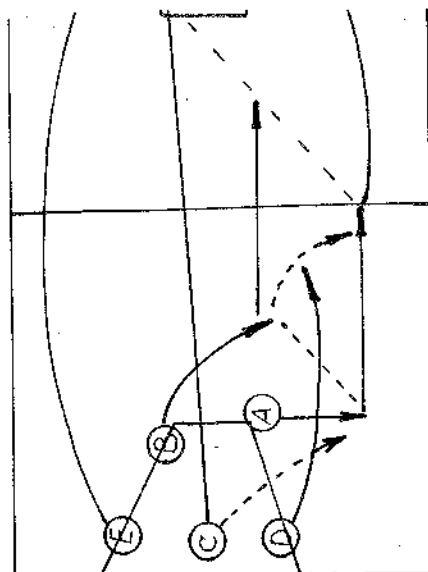


Fig. 151

Sulmi i shpejtë me 5 lojtarë. Në këtë variant sulmi një lojtar duhet të ngeli dhe ky është lojtari D, ndërsa lojtarët e tjerë veprojnë simbas figurës.

Duke marrë parasysh se variantet e sulmeve të trajtuara më sipër janë baza kryesore e lëvizjeve mbi të cilat mbështeten të tëra lëvizjet, nuk e konsideruam të nevojshme të trajtojmë rastet e sulmit të shpejtë me pasime të gjata, me ndërmjetës, me kapjen e topit nga tabela nga lojtari i qendrës, anësori, mbas shënimit të një koshi nga loja e tyre, sepse:

- së pari kanë të njëjtin parim
- së dyti janë të ndërlukuara për fëmijët dhe të rinjtë.

Të mësuarit e sulmit të shpejtë

Stërvitja për aplikimin e sulmit të shpejtë fillon me bindjen për

ekzekutimin e vazhdueshëm të tij.

Për zbatimin e tij është me rëndësi që elementët teknikë si pasimi, driblimi etj. të bëhen të saktë dhe me shpejtësi të madhe.

Ushtrimet zbatohen simbas kësaj renditje

- pa gjuajtje në kosh
- me gjuajtje në kosh
- me pengesa në rrugën e lëvizjes së kundërshtarit
- me rezistencë pasive
- me rezistencë aktive
- veprimtari e lirë në një hapësirë të kualizuar
- me numër më të madh sulmuesish
- me një kohë ekzekutimi të caktuar
- me numër të barabartë sulmuesish e mbrojtësish.

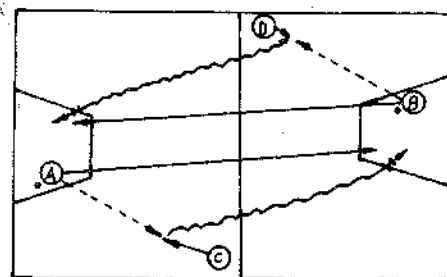


Fig. 152

Lojtarët A dhe B e përplasnin topin në tabeë dhe e kapin atë, pastaj pasojnë lojtarëve D dhe C dhe vrapojnë në drejtim të koshave respektivë, por tashme si mbrojtës, ndërsa D e C si sulmues.

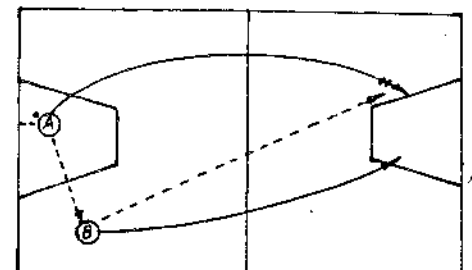


Fig. 153.

Lojtari A mbas kapjes në tabelë ja pason B. Lojtari B ja pason në gjatësi tek A që ka vrapuar tek koshi. Në kthim, e kundërta.

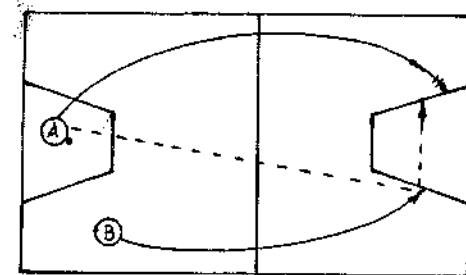


Fig. 154.

Lojtari A e kap topin nga tabela dhe ia pason B. Ky i fundit ja pason A i cili gjuan

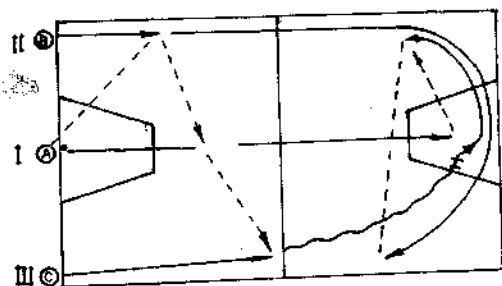


Fig. 155.

Në kollonën A vendosen fundorët në B anësorët dhe C lojtarët e gjatë. Lojtari A pason te B, B përsëri te A dhe A te C i cili gjuan. Topin e merr A, që pason te C dhe C B e kështu realizojnë te koshi tjetër.

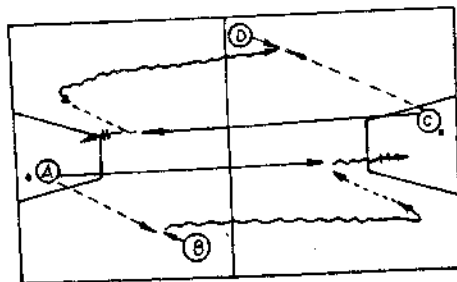


Fig. 157.

Lojtarët A dhe C kanë topa, të cilët ja pasonë respektivisht B dhe D që mbas driblimit ja kthejnë përsëri atyre që të gjuajnë.

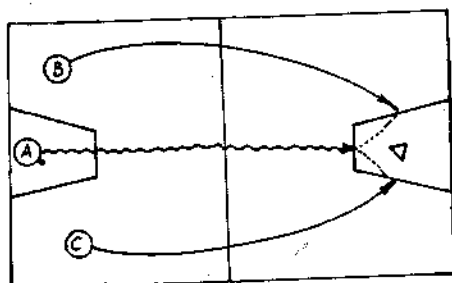


Fig. 156.

Lojtari A nisat me driblim shumë të shpejtë dhe kur arrijn në vijën e gjuajtjeve të lira e shpërndan topin ose tek B ose tek C që e kanë shoqëruar pa top

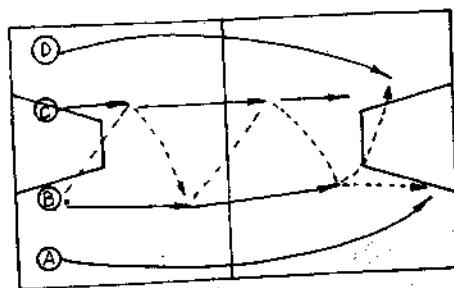


Fig. 158.

Lojtarët B e C pasonë ndërmjet tyre, kur arrijnë në vijën e gjuajtjeve të lira e pasonë topin ose te A ose D që konkludojnë

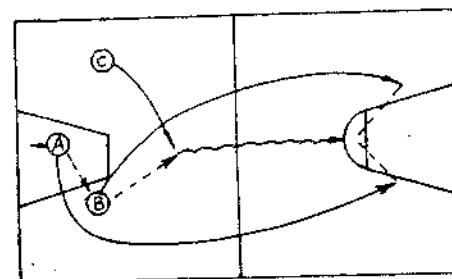


Fig. 159.

Lojtari A mbasi kap topin e kthyer nga tabela ja pason te B, B pason te C dhe ky i fundit ose te A ose te B.

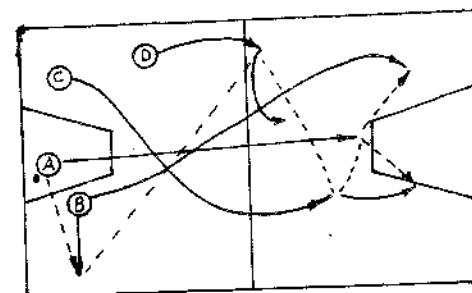


Fig. 161

Lojtari A mbasi merr topin nga tabela, pason te B, B te D, D te C, C te A dhe A te C ose B. Lojtari D mbetet në mesin e fushës i gatshëm për eliminimin e kundërsulmit kundërshtar.

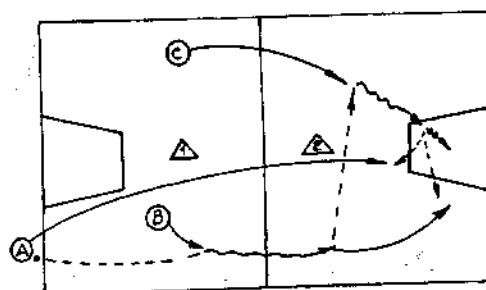


Fig. 160.

Ushtrimi kryhet si në figurë dhe A pason nga vija fundore mbas marrjes së kosit.

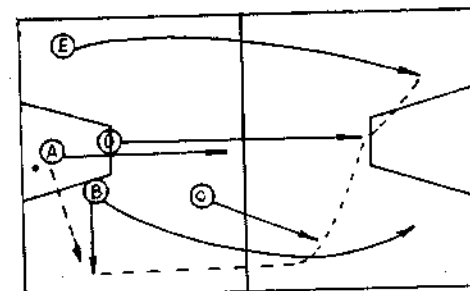


Fig. 162

Lëvizjet kryhen si në figurë, lojtari A mbetet i gatshëm në mbrojtje

tabelë tek tjetra. Nr. 1 bën bllokim kundërshtarit imagjinar te Nr.2 ky i fundit atij të Nr.3.

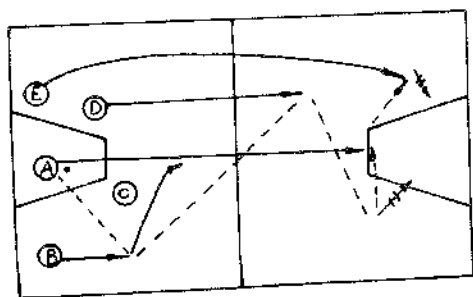


Fig. 163
Lëvizjet kryhen si në figurë; lojtari B mbetet i gatshëm në mbrojtje

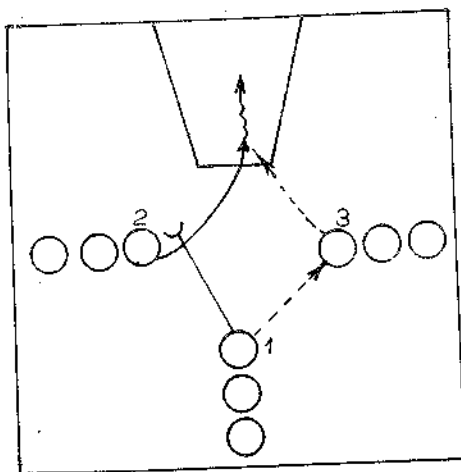


Fig. 165
Nr. 1 e pason te 3, i bën bllokim kundërshtarit imagjinar të nr.2, ndërsa ky i fundit, duke përfutur nga bllokimi del dhe merr topin nga 3 dhe gjuan.

USHTRIME PËR BLOKIMET

Qëllimi i aplikimit të ushtrimeve për bllokimet është lirimi i bashkëlojtarit nga mbulimi i mbrojtësit kundërshtar.

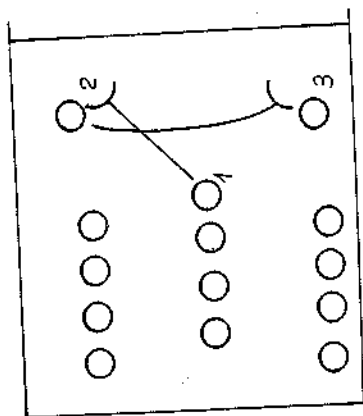


Fig. 164
Rreshtimi në kollonë për tre. Ushtrimi kryhet pa top, nga njëra

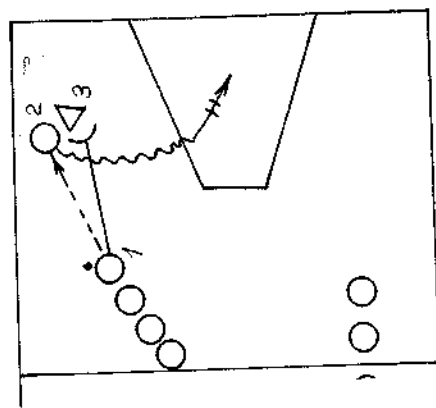


Fig. 166
Pasim dhe bllokim nga përpara. Nr. 1 ia pason numrit 2 dhe i bën

bllokim kundërshtarit Nr.3; mbas bllokimit nr.2 depërton me top në drejtim të tabelës.

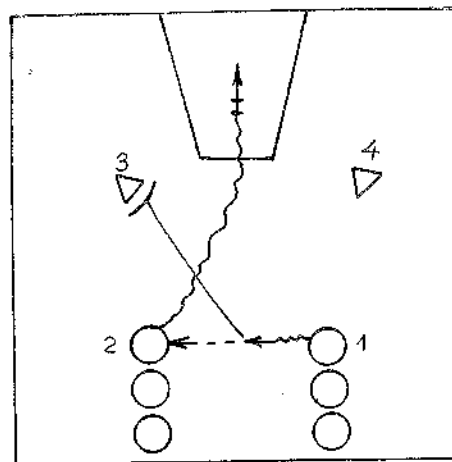


Fig. 167
Nr. 1 driblon dhe pason tek Nr.2 dhe shkon i bën bllokim kundërshtarit Nr.3 atëherë Nr.2 depërton drejt koshit.

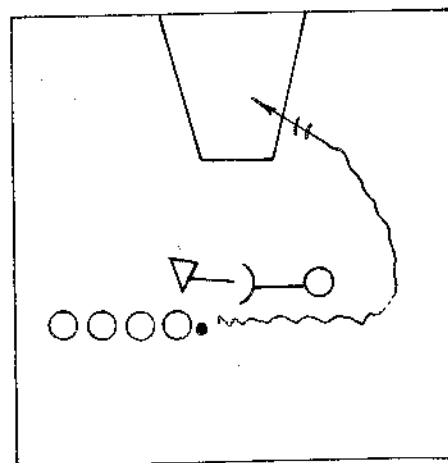


Fig. 168
Nr. 1 driblon i mbrojtur nga Nr.6. ndërkohë Nr.5 i bën një bllokim Nr.6 duke e lënë të kalojë me top Nr.1 i cili pas bllokimit depërton

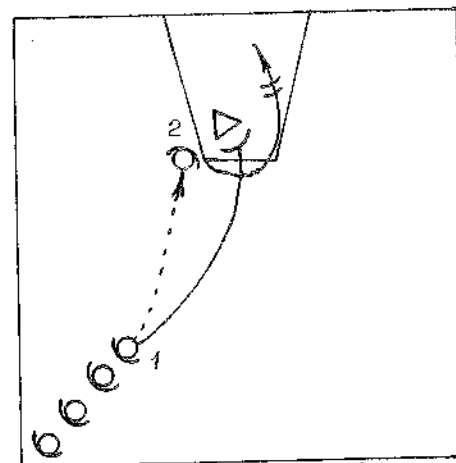


Fig. 169
Nr. 1 ia pason Nr.2 dhe i bën bllokim Nr.3 nga bllokimi përfiton 2 i cili me depërtim gjuan në tabelë. Ndërrohen vendet Nr.3 merr topin dhe shkon në fund: 1 shkon në vend të 2 dhe 2 në vend të 3.

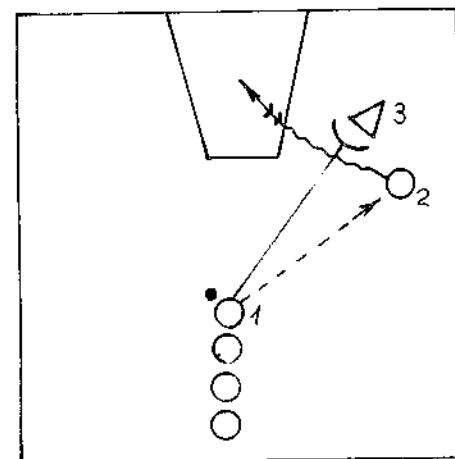


Fig. 170
Nr. 1 ia pason topin Nr.2 dhe i bën bllokim 3 nga bllokimi përfiton 2 i cili me depërtim gjuan në tabelë. Ndërrohen vendet. Nr. 3 merr topin dhe shkon në fund, 1 shkon në vend të 2 dhe 2 në vend të 3.

Pra i njëjti ushtrim, por nga ana tjetër.

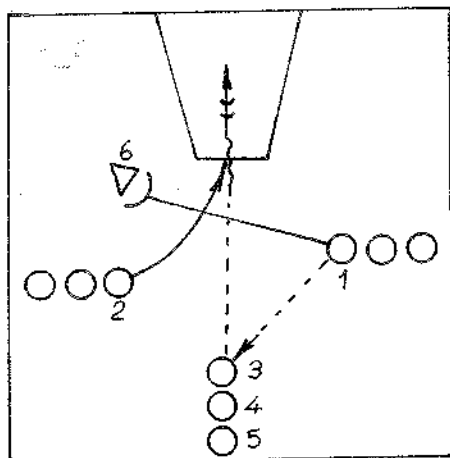


Fig. 171

Ushtrimi nisët nga anësori 1 i cili pasi pason tek 3 i bën bllokim kundërshtarit 6. ndërkohë Nr. 3 lirohet merr topin nga 3 dhe gjuan.

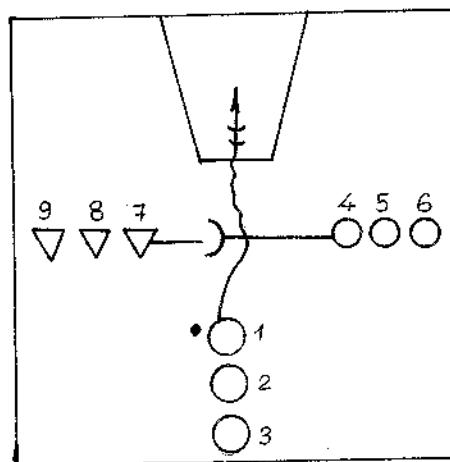


Fig. 172

Numrat 1,2,3,4,5,6 janë partnerë, ndërsa 7,8 dhe 9 janë mbrojtës. Nr. 1 me top sulmon tabelën, përballë i del mbrojtësi 7.

atëherë nr. 4 i bën bllokim, duke liruar 1, i cili depërton në tabelë.

Ndrrimi i roleve bëhet në bazë kollonash.

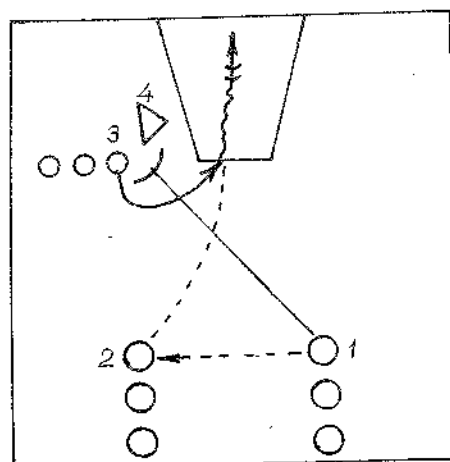


Fig. 173

Sulmuesi 1 pason tek 2 dhe i bën bllokim 4 duke liruar 3 i cili pasi merr topin nga 2 depërton dhe gjuan.

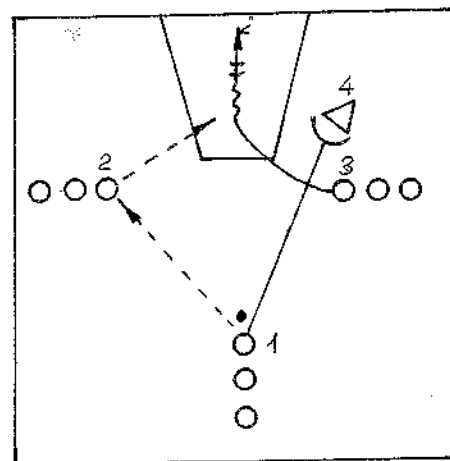


Fig. 174.

Ushtrimi kryhet në trajtat e kombinacionit jep e shko. Nr. 1 i pason 2, bllokun 4, lirohet 3, merr topin nga 2 dhe gjuan.

SULMI POZICIONAL

Sulm pozicional quhet bashkëveprimi i pesë lojtarëve sulmues ndaj një mbrojtje të organizuar kolektive të kundërshtarit.

Ndryshe nga sulmi i shpejtë, në sulmin pozicional kalon një kohë më e gjatë nga çasti i zotërimit të topit deri në gjuajtjen përfundimtare në kosh. Karakteristikat e sulmit pozicional janë:

1. Qarkullimi i lojtarëve me ndryshim drejtimi e shpejtësie dhe i topit.
2. Aplikimi i elementeve teknikë si pasimi, driblimi, fintet, bllokimet e tjerë.
3. Aplikimi i gjuajtjeve në distanca të shkurtëra, të mesme dhe të largëta.
4. Lufta aktive për zotërimin e topave në tabelë. Zgjedhja e taktikës për sulmin pozicional varet nga përbërja e ekipit si kolektiv dhe veçoritë individuale të lojtarëve simbas posteve që kanë në skuadër.

Për basketbollistët fëmijë dhe të rinj gjithnjë jepet vizioni i gjithanshmërisë. Koncepti i tyre për lojën duhet të jetë loja e shpejtë në sulm dhe kthimi i menjëhershëm në mbrojtje dhe për rrjedhojë nuk duhet të ketë specializim të lojtarëve në role të caktuara. Nga ana tjetër kur një i ri dallohet për lartësinë e tij, sigurisht që krahas mësimi të të tëra elementeve teknikë, specializimi i tij duhet të bëhet në lojën në afërsi të koshit apo të një të riu që lartësia trupore, intuita dhe përdorimi i lirshëm i elementeve teknikë, favorizojnë lojën e lojtarit fundor.

Por gjithnjë mbas një loje të lirë,

vjen loja e organizuar dhe kjo e fundit bëhet me lojtarë të specializuar si qendra, anësorë dhe fundorë.

Lojtari i qendrës ka lartësinë dhe volumin më të madh. Ai bën lëvizje horizontale (paralel me vijën fundore) dhe vertikale (paralel me vijat anësore). Ai lëviz gjat gjithë kohës duke bërë bllokime e duke dalë nga bllokimet. Duke luajtur në afërsi të koshit duhet të jetë sulmuesi kryesor dhe i përhershëm i koshit kundërshtar. Qendrat jo vetëm që janë ndërlidhëse me lojtarët e tjerë por e ngarkon kundërshtarin me shumë gabime personale.

Qendrat janë ato që zotërojnë përqindjen më të madhe të topave në tabelë, prandaj detyrë kryesore e tyre është që pas çdo gjuajtje të luftojnë nën tabelë.

Pas dështimit të një lufte nën tabelë, qendrat janë të parat që futen në luftë me sulmin kundërshtar, pasi gjenden në afërsi të topit. Kështu ato pengojnë sulmin e shpejtë të kundërshtarit, në fazën e parë të tij. Ata vendosen në pozicione të tilla nga ku mund të tërheqin mbas vehtes lojtarë të gjatë të kundërshtarit, duke dobësuar tabelën e kundërshtarit.

Lojtari anësor për nga rrezikshmëria vjen pas qendrës sepse edhe ky luan afër koshit. Ai duhet të jetë një shënues i mirë në gjysmëlargësi dhe luftarak në tabelë. Duhet të bashkëpunojë shumë mirë me qendrat si për ta nxjerrë të lirë atë ashtu edhe për të dalë vetë i lirë. Gjithashtu nëpërmjet bashkëveprimeve me fundorin, duhet ta nxjerrë atë në pozicion të përshtatshëm për gjuajtje.

Anësori duhet të jetë i gatshëm

për të ndihmuar organizatorin për të penguar veprimet e skuadrës sulmuese në rast të një sulmi të befasishtëm.

Lojtari organizator është trajneri në lojë. Ai organizon dhe drejton tërë veprimtarinë sulmuese. Ai duhet të jetë edhe një shënues i mirë në distanca të mesme dhe të largëta. Organizatori ashtu si qendra apo anësori duhet të ketë një përgatitje shumë të mirë fiziko-atletike. Ai duhet të ketë përpjesëtim gjymtyrësh me këmbë dhe duar të forta, i pajisur me shpejtësi, forcë shpërthyesë dhe fuqi lëvizore. Ai duhet të ketë një përgatitje shumë të mirë teknike dhe taktike. Ai duhet të ketë në kokë diçka më shumë se lojtarët e tjerë. Drejton sulmin pozicional sipas variantit por me anë të sinjaleve të ndryshme si me fjalë, me xheste, me lëvizjen e topit e tjerë. Në mbrojtje i jep tonin skuadrës mbron presing kundërshtarit për ta vonuar ose penguar sulmin kundërshtar.

Për vetë përgjegjësinë që ka në skuadër ky lojtar duhet të jetë i përgatitur edhe nga ana teorike dhe ajo moralo-volitive. Është kërkuar ndaj vehtes dhe ndaj shokëve, i disiplinuar, i dashur me shokët e tjerë dhe me mendim krijues.

Loja me dy lojtarë organizatorë bëhet për këto qëllime:

1. Përdoren dy lojtarë me role fikse, njëri prej tyre organizator (me shtat më të ulët) kurse tjetri organizator realizator (me shtat më të lartë).

2. me dy organizatorë shtohet më shumë nisma krijuese dhe si rezultat, kemi një rritje të inteligjencës së lojës.

3. Shtohet sasia e sulmeve të shpejta.

4. Rritet sasia e gjuajtjeve në distanca të mesme dhe të largëta.

5. Loja me bashkëveprime të fundorëve me njëri-tjetrin me anësorët dhe me qendral zbatohet shumë veçanërisht në situatat 2x2, 3x3, 5x5.

SULMI ME NJË QENDËR

Qendra mund të vendoset në afërsi të koshit në vijën anësore të zonës së gjuajtjeve të lira dhe para saj. Ai duhet të jetë shtatlartë, i fortë dhe duke qëndruar anash trapezit duhet të luftojë në tabelë dhe të gjuajë në afërsi të koshit.

Anësorët duhet të jenë krijues për të hyrë në lojë me qendrën, gjuajtës dhe depërtues të mirë.

Fundoret organizatorë dhe shënues të mirë por kryesisht bashkëveprues më anësorët dhe qendrën.

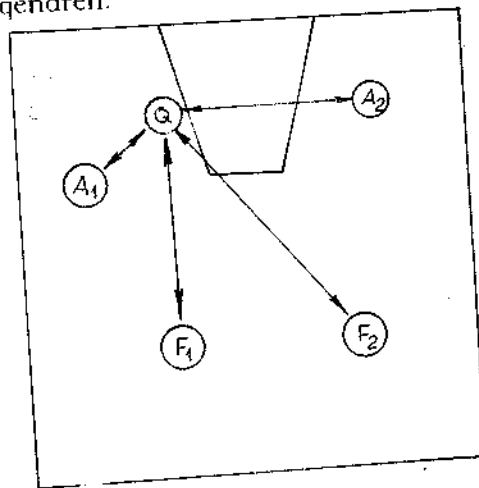


Fig. 175

Lojtari i qendrës mund të marrë top nga secili lojtar.

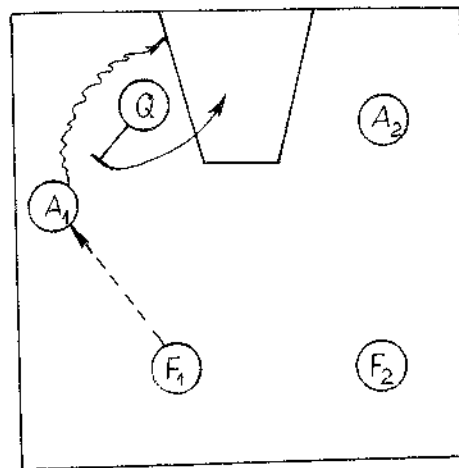


Fig. 176

Lojtari i qendrës i bën bllokim lojtarit anësor.

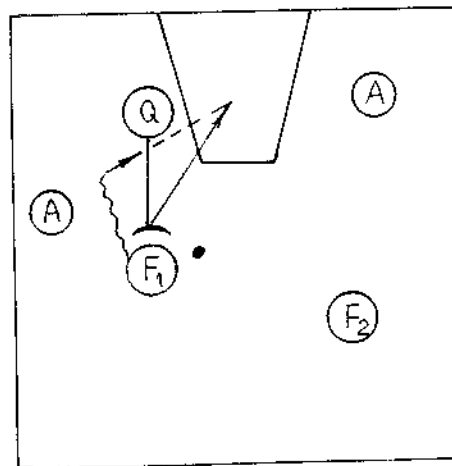


Fig. 177.

Lojtari i qendrës i bën bllokim lojtarit fundor

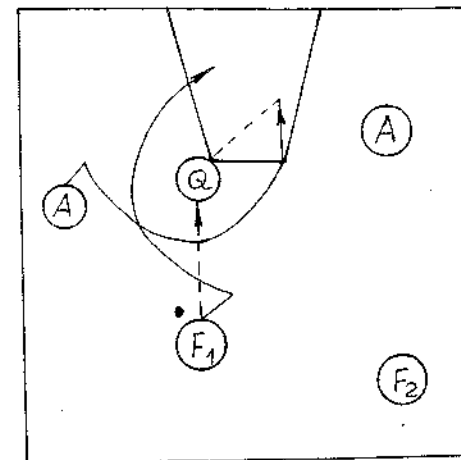


Fig. 178.

Lojtari i qendrës ia pason topin njërit prej dy lojtarëve (njëri fundor dhe tjetri anësor) që kryqëzohen para tij.

SULMI ME DY QENDRA

Ky sistem ka filluar të përdoret shumë për faktin se ka shumë përparësi. Ekipet cilësore që kanë lojtarë shtatlartë zakonisht luajnë me tre lojtarë të gjatë, prej të cilëve dy qendra dhe një anësor. Qendrat duhet të jenë vazhdimisht në lëvizje dhe jo në statikë. Ato mund të vendosen në çdo anë të trapezit simbas aftësive dhe cilësive të tyre, luajnë në thellësi të koshit gjë e cila krijon shqetësim dhe kërcënim për mbrojtjen.

Kur dy qendrat vendosen anash zonës duhet të jenë lojtarë shtatlartë

dhe gjuajtës në afërsi. Anësorët të jenë gjuajtës të mirë dhe depërtues të fortë ndërsa fundori organizator i mirë, shënues dhe depërtues.

Kur njëra qendër vendoset tek vija e gjuajtjeve të lira dhe tjetra anash zonës, kërkohet që të bashkëveprojnë mirë me njëra tjetrën, ndërsa lojtari që luan nga ana ku nuk ka qendër, të jetë depërtues i mirë dhe gjuajtës shumë i mirë në largësi.

Në të gjitha kërkesat si për sulmin me 1 qendër ashtu dhe për atë me 2 qendra kolektiviteti në veprime dhe bashkëveprimi për krijimin e kushteve të mira në lojë, janë faktorë me rëndësi për një sulm të suksesshëm.

Në qoftë se loja luhet me dy organizatorë të dy qendrat dhe një anësor duhet të jenë anash trapezit për shpërndarjen e sulmit, ndërsa njëri nga fundorët duhet të jetë organizator shumë i mirë dhe gjuajtës i mirë, tjetri duhet të jetë realizator dhe organizator i mirë.

Ky sulm siguron një pozicion të mirë për kapjen e topave në tabelën e sulmit për të dy qendrat dhe anësorët. Gjatë dinamikës së lojës dalin në pah karakteristikat e veçanta të çdo lojtari.

Ky sulm ka përparësi sepse duke e adresuar pasimin në një drejtim të caktuar mund të futesh në një bashkëveprim të cilin nuk e përcakton më parë me sinjal. Sulmi me dy qendra siguron një barazpeshë në mbrojtje, nëpërmjet fundorit dhe qendrës që është te vija e gjuajtjeve të lira.

Më poshtë po japim variante të këtij sulmi.

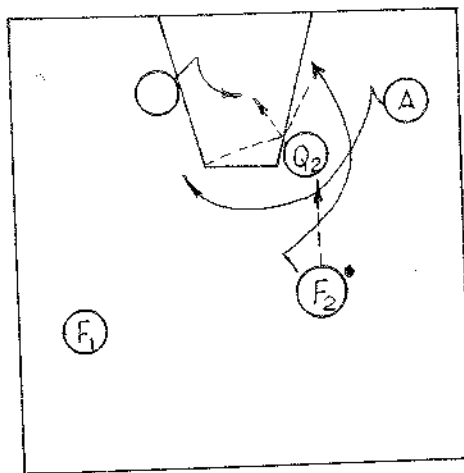


Fig. 179

Fundori F2 i pason qendrës Q2 dhe kryqëzohet së bashku me lojtarin A para tij. Qendra Q1 futet në zonë dhe merr topin. Zakonisht kur e ka topin një qendër lirohet tjetri.

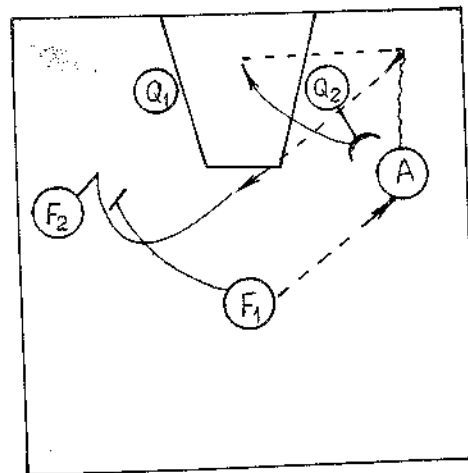


Fig. 180

Fundori F1 ia pason topin A, i bën bllokim F2 ndërkohë që Q2 bën bllokim A. A mbas bllokimit i krijohen tre mundësi manovrimi.

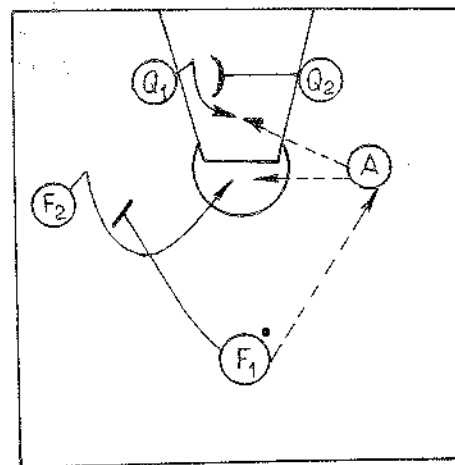


Fig. 181

Qendra Q2 bën bllokim, ndërsa Q1 futet në zonë

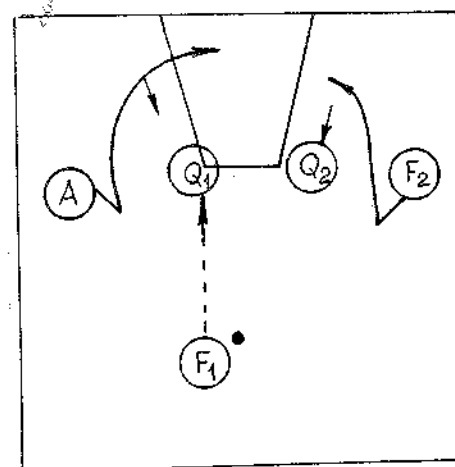


Fig. 182

Qendrat Q1 dhe Q2 tërhiqen përpara për të liru hapësira A apo F2

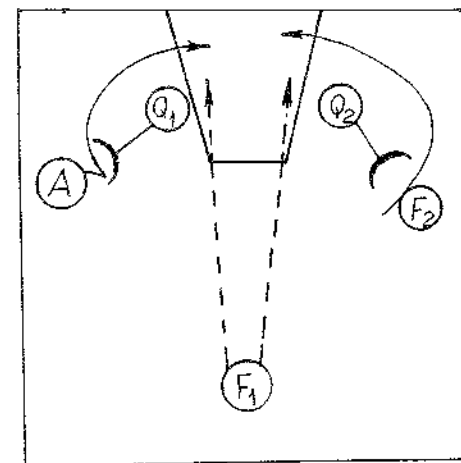


Fig. 183.

Qendrat Q1 dhe Q2 lirojnë me bllokim A dhe F2

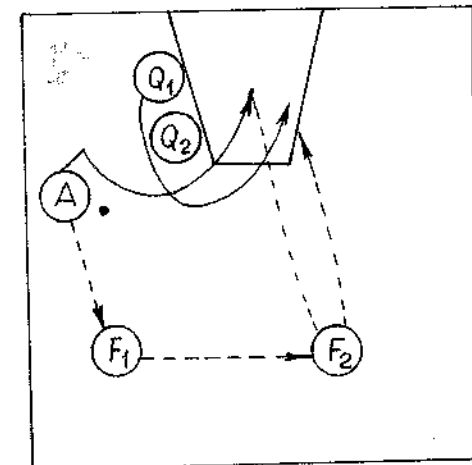


Fig. 184

Lojtari A mbas pasimit të F1 depërtion dhe përnjëherë mbas tij Q.

SULMI PA QENDRA

Në skuadrat që nuk kanë në përbërjen e tyre lojtarë shtatlartë siç janë skuadrat tona, sulmi duhet ndërtuar pa lojtarë të qendrës.

Kjo mënyrë loje kërkon përgatitje shumë të mirë fizike. Topi duhet të qarkullojë me shpejtësi dhe lojtarët bashkëveprojnë shumë ndërmjet tyre. Gjatë sulmit aplikojnë bllokime të shpeshta për të krijuar situata të përshtatshme për kryerjen e aksioneve.

Kryesore në këtë sulm pa qendra është saktësia në gjuajtje nga distanca sepse kështu krijohen kushte të përshtatshme për depërtim nën kosh mbasi mbrojtja duhet të hapet.

Sulmi pa qendra organizohet në të shumtën e rasteve me tre lojtarë fundor dhe dy lojtar anësor me bashkëveprimin e katër lojtarëve.

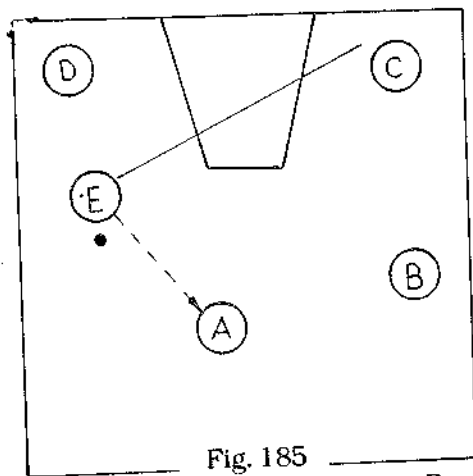


Fig. 185

Sulmi fillon nga lojtari E që pason te A dhe shkon te C. Ndërkohë B bën finte dhe zhvendoset te C duke bërë një bllokim të dyfishtë dhe E mbasi merr topin nga A gjuan.

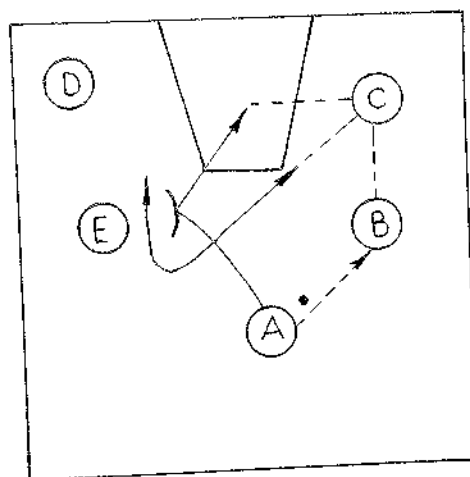


Fig. 186

Sulmuesi A pason te B dhe i bën bllokim E duke përfutur nga bllokimi depërtim me top dhe konkludon.

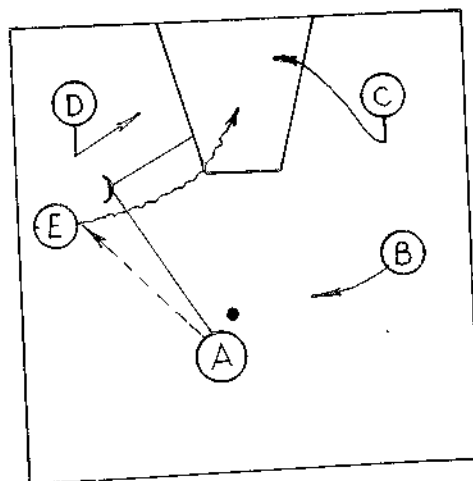


Fig. 187

SULMI I LIRË

Është një sulm pak i përhapur. Është një sulm që lojtarëve u jepet liri veprimi. Në lëvizjen e lojtarëve nga një vend në një tjetër nuk ka ndonjë plan

të përcaktuar më parë dhe veprimet që kryejnë lojtarët nuk i nënshtrohen ndonjë sistemi apo varianti.

Thelbi i këtij sulmi qëndron në faktin se në të alternohen kombinime të larmishme të shumëllojshme, të thjeshta dhe të ndërlikuara, që pa ndërprerje ndjekin njëri-tjetrin dhe që zgjidhen në mënyrë të lirë prej lojtarëve. Me këto kombinime marrim

pjesë me radhe të gjithë lojtarët e skuadrës.

Lojtarët ndërrojnë vendet duke luajtur në pozicione të ndryshme. Nga lojtarët kërkohet përgatitje e fortë fizike teknike dhe mendim të kurtë taktik, me shprehje të një loje shumë të mirë individuale në sulm gjithashtu dhe zotërimin e të gjitha llojeve të veprimeve taktike në grupe.

Gjuajtja e lirë

Gjuajtja e lirë ka rëndësi të madhe, mbasi shumë ndeshje mund të fitohen apo të humben duke u bazuar në gjuajtjet e lira. Prandaj, duhen bërë ushtrime të shumta, në mënyrë që të rritet niveli i saktësisë.

Mënyra e gjuajtjes është me rëndësi prandaj është mirë që gjithnjë të aplikojmë vetëm një lloj të gjuajtjes. Gjuajtja më e përshtatshme është ajo me një dorë, mbasi kjo aplikohet shumë në lojë. Gjatë ekzekutimit trupi duhet të mbahet lirisht, me muskuj të liruar, këmbët të përkulura lehtë. Këmba e djathtë është e vendosur pak para së majtës, mbrapa vijës së gjuajtjeve të lira dhe me këmbën e majtë formon një kënd prej 45°. Këmbët janë larg njera tjetrës në gjerësinë e supeve dhe ky qëllim duhet të sigurojë një qëndrim të mirë të trupit. Topi mbahet me mollëzat e gishtave, kurse dora e djathtë është e ngritur para trupit aq sa të shihet koshi me sy mbi top. Bërryli është në vijë të drejtë me koshin. Me dorën e majtë e mbajmë topin nga poshtë dhe pak para gjuajtjes ajo lirohet nga topi.

Para gjuajtes bëjmë një mbledhje të lehtë të këmbëve. Pesha e trupit është nga këmba e përparme. Veprimi nisët nga poshtë lart dmth nga këmbët kalon nga trupi në dorë.

Aksioni i shoqërimit të lëvizjes është shumë i rëndësishëm. Në se lëshimi i topit bëhet i butë, atëherë i tërë veprimi është rrjedhojë e lëvizjes natyrale të të gjithë trupit.

Mbas lëshimit të topit dora e djathtë mbahet e shtrirë dhe lëshimi bëhet me mollëzat e gishtave, kurse rrotullimi i topit, që bëhet vetëm me majat e gishtave i jep atij drejtim të kundërt, gjë që ndikon në përfundimin e lehtë në kosh.

Përqendrimi luan rol me rëndësi, prandaj para se të gjuajmë e përplasim topin për tokë, duke bërë një përkulje të lehtë, gjatë kësaj kohe mund të përqendrohemi më mirë dhe të pushojmë pak, pastaj e drejtojmë trupin, kurse shikimin e përqendrojmë në unazë, njëkohësisht mbushemi me frymë dhe e lëshojmë atë, pastaj e ngrejmë topin në pozicion për gjuajtje.

Gabimet që konstatohen

- mos shtrirja e krahut
- bërryli nuk është në vijë të drejtë me koshin
- topi shtyhet me pëllëmbë
- këmbët drejtohen para lëshimit të topit

Eliminimi i gabimeve

- Të respektohen lëvizjet e caktuara dhe të eliminohen lëvizjet e tepërta
- Paraprakisht ta bëjmë pa top, ndërsa me top pa e lëshuar nga dora atë.
- Gjuajtjet që fillojnë në distanca të afërta deri sa të arrijë me 5-58 cm.

LARTËSIA TRUPORE DHE STIMULIMI I SAJ

Çdo lloj sporti ka kërkesat e tij specifike.

Në basketboll lartësia trupore është kriter kryesor dhe një nga faktorët që përcakton orientimin sportiv në këtë lloj sporti.

Njeriu nga lindja e deri në rritjen e tij përfundimtare kalon një kohë relativisht të gjatë afërsisht 20 vjeç, gjatë së cilës ndodhin procese të ndërlikuara të zhvillimit morfologjik, fiziologjik e psikik.

Karakteristikë e kësaj periudhe është rritja në gjatësi sidomos vitin e parë të fillimit të kësaj pjekurie. Rritja mesatare vjetore e gjatësisë në këtë periudhë kalon nga 4-5 cm që është rritja mesatare e deritanishme në 8-10 cm në vit. Më vonë mbas 14-16 vjetëve ritmi i rritjes së gjatësisë kufizohet dhe në moshën 17-20 vjeç mund të shikojmë te i riu proporcionet hormonike të të rriturit; mbas kësaj moshe në raste të rralla vazhdon rritja vertikale.

Më poshtë po japim një renditje sipas grupmoshave:

Mosha	Mjaftueshëm	Mirë	Shumë mirë
9 vjeç	135 cm	140 cm	144 cm
10 vjeç	141	147	150
11 vjeç	147	153	157
12 vjeç	152	159	164
13 vjeç	150-160	168	173
14 vjeç	165-166	173	180

Për lartësinë trupore kanë rëndësi të barabartë si përzgjedhja, ashtu edhe edukimi i saj.

Për të zgjedhur fëmijët nisemi nga kriteri i lartësisë trupore (ku preferohen fëmijë me ekstremitete të gjata, këmbë dhe duar të mëdha, skelet i brishtëdhe qafa e hollë) trashëgimia, cilësitë fizike dhe gjendja e mirë shëndetësore.

Shumëkush rolin e trashëgimisë e absolutizon, por përvoja e deritanishme nuk e rendit atë në plan të parë, sepse edhe fëmijët, të cilët i takojnë gjenetikisht kategorisë së shtatshkurtërve, mund të bëhen shtatlartë, duke përmbyshur rekomandimet e mëposhtme.

1. Të marrin ushqim kalorik që të përmbajë sasi të domosdoshme proteinash, karbohidratesh, yndyrnash, kripëra minerale dhe vitamina.

2. Të kenë besim psikologjik. Te fëmija dhe te i riu është shumë e rëndësishme që për t'u zgjatur të kenë dëshirë dhe besim.

Kontrolli i lartësisë trupore, është i nevojshëm të bëhet vazhdimisht dhe i dokumentuar. U rekomandoni fëmijëve që për të matur lartësinë e trupit, të bëjnë mbrapa derës së dhomës së tyre një lartësi të detajuar ku zeroja (0) të fillojë nga dyshemeja dhe matja të bëhet në të njëjtën kohë dhe me të njëjtën veshje.

3. Të kujdesen vazhdimisht për kushtet higjienike dhe të kalisin sistematikisht organizmin, gjë që do të ndihmojë me eliminimin ose pakësimin e sëmundjeve.

4. Racional duhet të jetë edhe regjimi stërvitor. Është konstatuar se ushtrimet fizike, lojërat me dorë ndihmojnë rritjen e fëmijëve, ndërsa puna e rëndë, ngarkesat sportive të mëdha e frenojnë atë.

Ushtrimet duhet të jenë të tilla që të ngacmojnë epifizat e eshtrave të gjata për zgjatjen e tyre. Ato duhet të jenë të dozuara mirë dhe të mos shkaktojnë shumë lodhje. Më të rëndësishme janë varjet dhe kërcimet.

1. Varje në hekurin gjimnastikor. Duke shkriëruar lirshëm trupin bëhen dy qëndrime nga 20 sekonda. Në muajt e para pa mjete rënduese më vonë me mjete rënduese këmbëve ose në mesin e trupit.

2. Kërcimet janë ushtrimet më të efektshme për shpejtimin e rritjes. Çdo ditë kryhen 60-70 kërcime, të ndara dy herë nga 10 kërcime me përplasjen e dy këmbëve, 2x10 me përplasjen me këmbën e djathtë dhe 2x10 me të majtën.

Por ushtrimet që ndikojnë plotësisht në shpejtimin e rritjes janë ato të përkulshmërisë, komplekset e të cilave po i japim më poshtë:

USHTRIMET E STRETCHINGUT NË BASKETBOLL

Basketbolli kërkon përgatitje të lartë atletiko-fizike si dhe cilësi të përsosura tekniko-taktike. Është kjo arsyeja që basketbollisti është një atlet i specialitetit të tij.

Në këtë lojë, një nga mundësitë e rritjes cilësore të pjesës përgaditore dhe veçanërisht të nxehjes është edhe përdorimi i ushtrimeve të

Stretchingut që është një metodë stërvitore me synim zgjatjen, shtrirjen apo tërheqjen muskulore.

Karakteristikë e ushtrimeve të Stretchingut është se ato zhvillohen në statikë, ku muskuli ka O_2 dhe ATP (adenozintrifosfat) të mjaftueshëm, gjë e cila lejon që në muskujt të mos grumbullohet me shumicë acidi laktik.

Përpara ushtrimeve të Stretchingut bëhet nxemja, me ecje dhe vrapime të ndryshme, ushtrime me karakter të përgjithshëm dhe veçanërisht ushtrime për artikulationet e sipërme apo të poshtme.

Ushtrimet fillojnë me një tërheqje të ngadalshme, të rrjedhshme dhe në mënyrë pasive dhe që përbën edhe fazën e parë të kryerjes së ushtrimit.

Faza e dytë është qëndrimi statik në pozicion të tërhequr, mbas së cilës ushtruesi me lëvizje graduale dhe jo të shpejtë, kthehet në pozicionin fillestar.

Cikli kryhet me një tërheqje prej 5"-10", qëndrimi në pozicionin e tërheqjes 10"-15"-20" dhe kthimin në pozicionin fillestar prej 5".

Frymëmarrja nuk ndërpritet por kryhet e qetë e rregullt me hundë dhe nxjerrja me gojë. Ushtrimet nuk duhet të kalojnë në dhimbje; kur ka dhimbje zgjatja nuk vazhdon sepse ka shenja të shqyerjes së fibrave muskulore.

Mbas kryerjes së një ushtrimi në një grup të caktuar muskujsh, vazhdohet me grupin e muskujve të kundërt. Vendi i kryerjes së ushtrimeve duhet të jetë i rehatshëm.

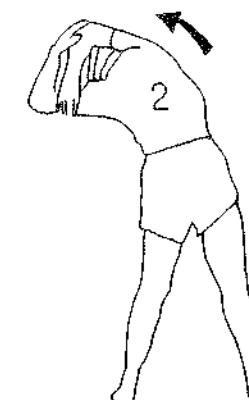


5 herë për secilin drejtim

Fig 1

Përkulje e kokës majtas - Qëndrim 10"

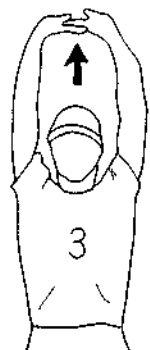
I njëjti veprim nga ana e djathtë



10 sek për çdo anë

Fig 2.

Me duar të lidhura në bryla, mbrapa kokës, përkulje e trungut majtas. Qëndrim 10" Pastaj djathtas.



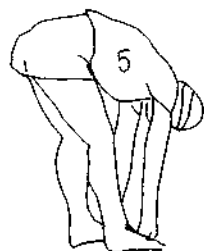
20 sek.

Fig. 3.
Me krahët lart të rrotulluara nga mbrapa, me duart të lidhura mbi kokë. Qëndrim 20".



30 sek.

Fig. 4
Gjysëm këmbë përkulur me këmbë të hapura sa gjerësia e gjoksit. Qëndrim 30".



20 sek.

Fig. 5
Qëndrimi me trungun të përkulur para, këmbët të hapura në gjerësinë e gjoksit, me duar që prekin trinën e brendshme - Qëndrim 20".



30 sek.

Fig. 6
Ndenjur me tabanet të bashkuara, gjunjët anash, bërrylat të mbështetura mbi kërcinj. Duart të lidhura mbi majat e këmbëve. - Qëndrimi 20".



30 sek.

Fig. 7
Shtrirë shpinazi me këmbët e përkulura, shputat e bashkuara gjunjët anash, krahët të përkulura, duart të lidhura para gjoksit - Qëndrimi 30".



3 herë nga
3 sek. sec/la

Fig. 8
Shtrirë shpinazi me këmbë të përkulura para e të hapura sa gjerësia e gjoksit, duart të lidhura në zverk, me bërrylat para. Tërheqja e kokës para. Tërheqja e kokës para Qëndrimi 3". Ushtrimi kryhet 3 herë radhazi.



Fig. 9.

Shtrirë shpinazi - këmbët të përkulura para e djathtas në tokë e majta mbi të djathtën, duart të lidhura prapa në zverk, bërrylat anash. Me ndihmën e së majtës, rrotullimi i gollganeve majtas. Qëndrimi 25 i njëjti por me të majtën, në tokë, të djathtën mbi të majtën, rrotullimi i gollganeve djathtas.



Fig. 10
Shtrirë shpinazi me të majtën përkulur para gjoksit, duart të lidhu-

ra mbi gjurin e së majtës Qëndrimi 20". I njëjti veprim por me këmbën tjetër.

mbështetje e vitheve mbi thembrën e së majtës. E djathta e mbështetur në tokë gjuri i së djathtës pranë gjoksit krahët para duart në tokë. Tërheqje me ndihmën e supeve në drejtimin lart 10". I njëjti veprim por me këmbën tjetër.

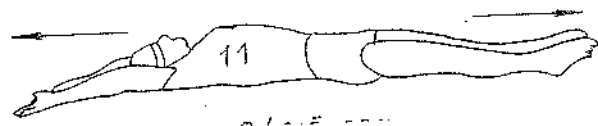


Fig. 11.

Shtrirje shpinazi - me krahët lart. Me krahët dhe këmbët tërheqje deri 5" në kahe të kundërt (krahët në drejtimin lart këmbët në drejtimin poshtë) duke ndjerë tërheqje në shtyllën kurrizore. Ushtrimi kryhet 2 herë nga 5"

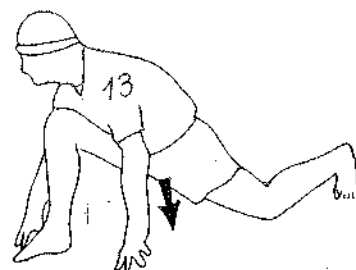


Fig. 13.

Gjysëm spakate me të djathtën para. Gollganet shtynë në drejtimin poshtë me ndihmën e duarve të vendosura në tokë - 20". I njëjti veprim por me të majtën para.

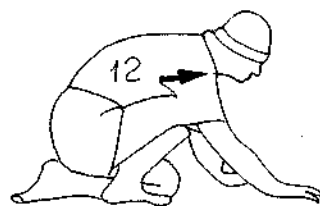


Fig. 12.

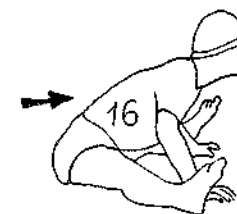
Ndenjur mbi gjurin e majtë -



Fig. 14.

Ndenjur me këmbët të përkulura

duart të vendosura prapa në tokë. Shputa e së majtës mbi gjurin e së djathtës, thembra e së djathtës mbështetur prapa në vithe - Qëndrimi 20". I njëjti veprim por këmbët në pozicione të ndërsjella.



30 sek.

Fig. 16.

Ndenjur me këmbë të hapura anash, duart në mes të këmbëve mbështetur në tokë, tringu i përkulur para - Qëndrimi 30".

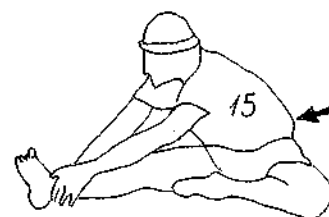


Fig. 15.

Ndenjur me të majtën të përkulur anash. Shputa e së majtës mbështetur mbi pjesën e brendshme të kofshës së djathtë, tringu i përkulur para, duart të lidhura kapin kyçin e këmbës - Qëndrim 20". I njëjti veprim por me këmbën tjetër.



30 sek.

Fig. 17.

I njëjti ushtrim me Nr. 6, por qëndrim 30".

duke detyruar lakimin e shtyllës kurrizore 10". I njëjti veprim por me krahët në pozicione të ndërsjella.

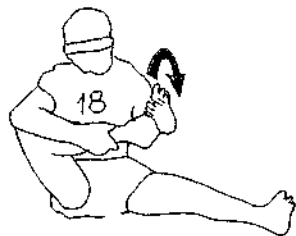
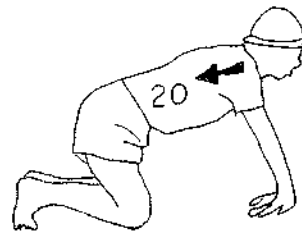


Fig. 18.

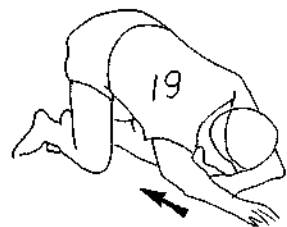
Ndenjur me përkulje të së djathtës me gjurin anash. Me ndihmën e duarve tërheqje e këmbës së djathtë në drejtim të supit të majtë 15 herë. I njëjti veprim por me këmbën tjetër.



20 Sek.

Fig. 20.

Qëndrim këmba dorazi mbi gjunjët me krahë të rrotulluara nga jashtë. Vithet tërhiqen nga drejtimi poshtë - 20"



10 sek.
PËR ÇDO KËMBË

Fig. 19.

Qëndrim këmba dorazi e mbi gjunjë me mbështetje të bërrylit të majtë në tokë, i djathti i shtrirë lart me mbështetje të dorës në tokë.

Tërheqja e vitheve poshtë,

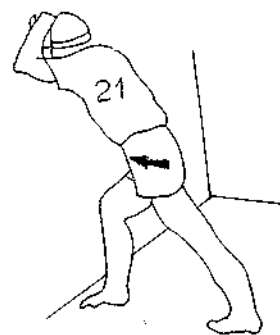


Fig. 21.

Ballazi murit, thellë thyerje me të djathtën para,

mbështetje në mur me parakrahun e së majtës, i majti (krah) lart. Tërheqje e gollganeve në drejtimin para - 30". I njëjti veprim por me këmbët dhe krahët në pozicione të ndërsjella.



Fig. 22.

Një dorë ushtron presion mbi gishtat e dorës tjetër prej 10-15"



Fig. 23.

Topi mbahet nën presionin e gishtave me krahët drejt prej 10-15"



Fig. 24.

Qëndrimi drejt, krahët mbrapa kapin shufrën dhe e shtyjnë gjoksin përpara. Koha 10-15".

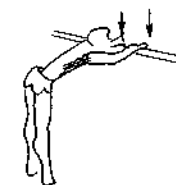


Fig. 25.

Përkulje horizontale me duart te shufra e shkallës suedeze. Presion i trupit poshtë. Koha 10".

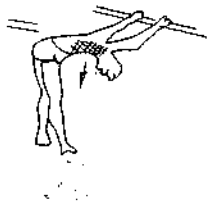


Fig. 26.

Ushtrimi i dytë, me këmbë të hapura, takohet mjekra me gjoksin. Koha 15".



Fig. 27.

Qëndrimi me këmbë të hapura sa gjerësia e gjoksit, krahë i majtë lart

i përkulur, dora e majtë e mbështetur prapa kokës mbas veshit të djathtë. Tërheqje me të (djathtën) majtën duke detyruar kthimin e kokës djathtas. I njëjti veprim por me krahun tjetër dhe me kthim të kokës majtas. Qëndrimi 10-15".



Fig. 28.

Qëndrim me këmbë të hapura anash sa gjerësia e gjoksit, krahët të hapura lart me bërryla të përkulura. Parakrahë i majtë prapa, dora e djathtë shtyn mbi bërrylin e majtë në drejtimin prapa-poshtë-djathtas. I njëjti veprim por me krahët në pozicione të ndërsjella. Qëndrimi 10-15".

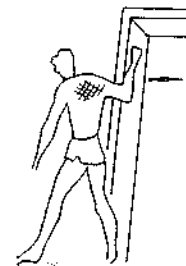


Fig. 29.

Qëndrim me këmbë të hapura tërthor e majtas para. Brinjazi djathtas me rrafshin vertikal. Krahë i djathtë anash i përkulur me parakrahun lart. Me mbështetje të pjesës së brendshme të parakrahut në rrafsh. Tërheqja e parakrahut në drejtim para duke tentuar zhvendosjen e rrafshit vertikal para. Qëndrim 10-15".

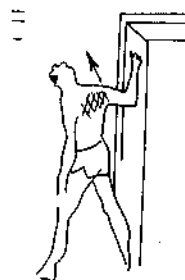


Fig. 30.

I njëjti ushtrim si 29 por

tërheqja me supin djathtë në drejtimin lart. Qëndrim 10-15".

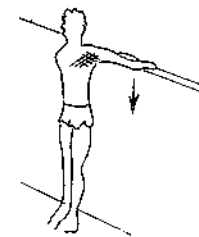


Fig. 31.

Shpinazi me krahët para duart të mbështetura mbi një drushtë. Tërheqja 10-15". Drushta të jetë në lartësinë e shpatullave. Qëndrimi 10-15".

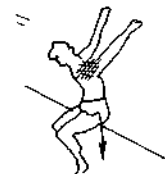


Fig. 32.

I njëjti ushtrim si 31, por gjysëm këmbë përkulur me vithet që tërheqin poshtë. Qëndrim deri 20".

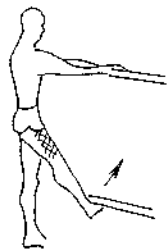


Fig. 33.

Qëndrim ballazi mbi të majtën, këmba e djathtë mbështetur mbi trinë poshtë një drushte, krahët para me duart të mbështetura mbi një drushtë në lartësinë e supeve. Me këmbën e djathtë tentojmë të zhvendosim drushtën para-lart.

Qëndrim 10-15". I njëjti veprim por me këmbën tjetër.

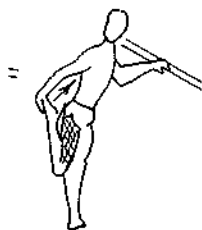


Fig. 34.

Qëndrim mbi të majtën e djathta e përkulur me mbështetje të thembrës prapa vitheve, dora e djathtë

vendosur mbi trinën e së djathtës, krahë i majtë para me mbështetje të dorës mbi një drushtë në lartësinë e supeve. Me dorën e djathtë tërheqim trinën e së djathtës prapa lart. Qëndrim 10-15". I njëjti veprim por me këmbën tjetër.



Fig. 35.

Mbështetur mbi gjunjët, trinat të shtrira mënjanimi i trupit mbrapa. - Qëndrim 20".



Fig. 36.

I njëjti si 35 por me vendosjen e duarve në tokë - Qëndrim 20"



Fig. 37.

Shtrirë shpinazi me të djathtën të përkulur para, duart të lidhura mbi kërcirin e së djathtës. Me këmbën e djathtë tërheqim krahët në drejtimin poshtë. - Qëndrim 20". I njëjti veprim



Fig. 38.

I njëjti ushtrim si 37 por veprimi kryhet i kundërt d.m.th. krahët tërheqim këmbën e djathtënë drejtimin lart. Qëndrim 20". Pastaj me tjetrën.



Fig. 39.

Ndenjur me këmbë të përkulura para shputat të bashkuara në tokë, gjunjët anash, krahët para, duart të lidhura në bërryle, bërrylat të mbështetura në pjesën e brendshme të kofshës. Shtytje nga brenda - Qëndrim 20".



Fig. 40.

I njëjti si 39 por krahët të shtrira. Me bërrylat shtyjme gjunjët në drejtimin jashtë. - Qëndrim 20".



Fig. 41.
Shtrirë shpinazi 9. Me këmbën e djathtë shtyjme të majtën në drejtimin lart para 20". I njëjti veprim por me këmbën tjetër. Qëndrim 20"



Fig. 43.
Thellëthyerje me të majtën para, duart të mbështetura mbi gjurin e djathtë. Pa shkëputur shputën e djathtë, përkulja e gjurit të djathtë. Qëndrim 20". Pastaj me këmbën tjetër.



Fig. 42.
I njëjti ushtrim si Nr. (por kohëzgjatja për secilën anë dhe këmbë arrin deri 40".



Fig. 44.
Thellëthyerje me të majtën para, duart mbështetura mbi gjurin e djathtë. Shtytje e gollganeve në drejtimin poshtë dhe para. Qëndrim 20". I njëjti veprim por me këmbën tjetër.

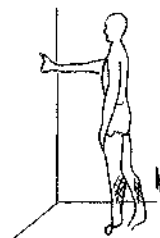


Fig. 45.
Ballazi mbi majat e këmbëve të hapura sa gjerësia e supeve. Krah i djathtë para me mbështetje të pëllëmbës në rrafshin vertikal - Qëndrim 20".



Fig. 46.
Ballazi i shtrirë, krahët para-lart pëllëmbët të mbështetura në rrafshin vertikal. Shputat të vendosura plotësisht në tokë. Shtytje e topit para. Qëndrim 20".



Fig. 47.
Shtrirë shpinazi gjysëm i përkulur, duart prapa në zverk, bërrylat anash. Me kokë shtyjme prapa. Qëndrim 20".



Fig. 48.
Ndenjur i mbledhur me duart në zverk, bërrylat para me duart tërheqim kokën me drejtimin para lart. Qëndrim 20".



Fig. 49.
Ndenjur shpinazi, i mbledhur, duart të kapura në gropat e gjunjëve. Tërheqje e dyfishtë e krahëve dhe të këmbëve në kahje të kundërta.



Fig. 50.
Shtrirë shpinazi i mbledhur, duart të kapura në gropat e gjunjëve. Me ndihmën e krahëve tërheqje e gjunjëve në drejtim të fytyrës. Qëndrim 20".

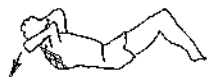


Fig. 51.
Shtrirë shpinazi me gjunjët para, shputat të mbështetura në tokë, duart të lidhura mbrapa në zverk. Bërrylat para. Me kokë shtyjme në drejtimin prapa. Qëndrim 20".



Fig. 52.
I njëjti ushtrim por me krahë tërheqim kokën në drejtimin para poshtë - Qëndrim 20".

108. PËRBËRJA DHE NDIKIMI I USHQIMIT

Fëmijët për t'u rritur dhe zhvilluar normalisht kanë nevojë për ushqim të bollshëm dhe kalorik.

Organizmi i tyre ka nevojë për rreth 40 lëndë të ndryshme ushqyese, sepse asnjë ushqim i vetëm nuk mund të sigurojë të gjitha lëndët ushqimore në sasi të duhura për jetë. Sa më të mëdha të jenë llojet e ushqimeve aq më të mëdha do të jenë vlerat e tyre.

Ushqimet përbëhen në këto grupe : Proteinat, Karbohidratet, Yndyrnat e kripërat minerale.

- Proteinat ndodhen tek mishi, peshku, shpendët, vezët, perimet e tjera. Këto lëndë ushqyese, shërbejnë për të ndërtuar indet dhe antikorpet për të luftuar infeksionet. Ato janë burimi i plotë i energjive.

- Karbohidratet ndodhen tek buka, drithërat, makaronat, orizi, patatet, misri dhe sheqeri. Këto ndihmojnë trupin që të shfrytëzojë sa më mirë lëndët e tjera ushqyese.

- Yndyrnat ndodhen tek vaji, gjalpi, margarina, sallami dhe proshuta. Këto i sigurojnë organizmit energji.

- Vitaminat. Këto janë të ndryshme dhe përfshihen në Vitamina A, B, C e tjera. Vitamina A ndodhet në perimet, frutat, gjalpi, qumështi, e verdha e vezës etj. Këto sigurojnë rritjen dhe zhvillimin. Mban lëkurën e shëndetshme, ndihmon rezistencën ndaj infeksionit.

Vitamina C ndodhet tek perimet (veçanërisht lakra e lulëlakra) dhe te disa fruta.

Veçanërisht te portokallet, limonat, qitrot dhe pjepri.

Ndihmojnë lidhjen e qelizave. Forcojnë muret e enëve të gjakut dhe mishrat e dhëmbëve. Ndihmon trupin t'i rezistojë infeksioneve si dhe të shërojë plagët etj.

Vitamina B ndodhet tek qumështi dhe nënprodhimet e tij, mishi, vezët, drithërat, mëlçia, bathët, bizelet etj. Këto sigurojnë në organizëm oreks normal, dhe tretje të mirë. I nevojshëm për një sistem nervor të fortë. Ndihmojnë në zërthimin e ushqimeve në energji.

Në lidhje me dietën e të ushqyerit rekomandohen tani më tepër prodhime drithi pa yndyrna dhe sheqerna të shtuara; hani më tepër fruta dhe perime; hani pak ushqime të yndyrshme dhe të tëra të mësipërmet në porcione të vogla dhe të shpeshta.

Kaloritë janë sasia e energjisë që merr organizmi nga ngënia e ushqimeve. Të gjitha ushqimet përbëjnë kalori. Sa më shumë ushtrime do të bëni, aq më shumë kalori do të përdorni.

Duke i shpenzuar kaloritë nëpërmjet ushtrimeve fizike organizmi juaj do të jetë i shëndetshëm.

Basketbolli është një sport që është klasifikuar me aktivitet të rëndë fizik.

Të ushtruarit e basketbollit ka ndikim pozitiv në shëndetin :

- rrahjet e zemrës bëhen të fuqishme
- ulet tensioni i gjakut
- përmirësohet qarkullimi i gjakut
- muskujt bëhen më të fuqishëm e më fleksibël
- përmirësohet tretja dhe funksionimi i mushkërive.
- përmirësohet koordinimi dhe sigurohet më tepër energji
- sigurohet gjumë i qetë.

KONKLUZIONE

Të mësosh dhe të pajisesh me dije nga njera anë dhe t'i transmetosh këto dije nga ana tjetër, kjo është kryesorja.

Basketbolli është sport me shumë intelekt dhe si i tillë, ka përmbajtje të lartë krijuese.

Të mësosh basketbollin është tërheqëse, veçse është shumë e vështirë dhe impenjative, sepse mundësitë krijuese bazohen mbi njohuritë e të mësuarit d.m.th. të didaktikës.

Jam munduar që të paraqes me qartësi elementet tekniko-taktike; të lojës të lidhura organikisht si veprimtari individuale e grupuar dhe kolektive, si në sulm ashtu dhe në mbrojtje.

Por që të mësuarit të jetë i efektshëm është e nevojshme që në shpirtin e të riut të fusim më parë dashurinë për basketbollin, që është e vërteta më e madhe e artit të të mësuarit.

Le të shpresojmë që kjo punë modeste t'ja ketë arritur qëllimit.

AUTORI

LEGJENDA

○	Sulmues
◉	Sulmues me përcaktim drejtimi
△	Mbrojtës aktiv
×	Mbrojtës gjysëm aktiv
◌	Mbrojtës sipas lëvizjeve të topit
T	Traineri
----->	Pasim
----->	Lëvizje lojtarit pa top
-----)	Bllokim
-----)	Bllokim dhe largim
~~~~~	Driblim
-----++>	Gjuajtje
~~~~~++>	Driblim me gjuajtje
Q	Lojtar i qendrës
A1	Lojtar anësor numri 1
A2	Lojtar anësor numri 2
F1	Lojtari fundor numri 1
F2	Lojtari fundor numri 2

BIBLIOGRAFIA

1. Gëmal Shalsi Gëmal Karaj Gavrosh Kavaja Spiro Kuvarati	BASKETBOLL TEKNIKA TEKST SHKOLLOR	1985
2. Gëmal Shalsi Gëmal Karaj Gavrosh Kavaja Spiro Kuvarati	BASKETBOLL TAKTIKA TEKST MËSIMOR	1985
3. Taurizano Arnaldo Basket-facile		1987
4. A. Myler Basquetboll - Moderno		1995
5. Z. Guenieri Il nome del pallacanestro		1988
6. LOU CARE SECA	BASKETBOLL	
7. D. BRADU	KOSIKOVA	1992
8. H. Muller	Entraniemienda - Basqueball	1990
9. R. HUGHSON	Fëmijët dhe sporti agonistik një vlerësim ndërdisciplinor	
10. T. Todorov	Normat e vlerësimit të zhvillimit fizik	
11. Gimbel	Metodika dhe mjetet e dallimit të përzgjedhjes së talentëve në sport	1982
12. Z. Guenieri	Il nome del pallacanestro Difesa - Difesa - Difesa pallacanestro	1988
13. V. Djorjevic	Specialne kosarkaska vezle	
14. Woden John	The weden sharman method	1985
15. R. Zheravica	Principi obranje igraça	
16. G. Bosc	Guide praktik de basketboll	

L Ě N D A

	Faqe
- HYRJE.....	1
- KARAKTERISTIKAT E MOSHAVE.....	1
- PĚRGATTJA TEKNIKE.....	1
. Teknika e lĚvizjeve nĚ fushĚ.....	1
. Ushtrime pĚr pasimin.....	1
. Ushtrime pĚr driblimin.....	2
. Ushtrime pĚr gjuajtjen.....	2
. Ushtrime pĚr luftĚn nĚ tabelĚ.....	3
- PĚRGATTJA TAKTIKE	
- TAKTIKA E MBROJTJES	
. Taktika individuale.....	4
. Taktika nĚ grupe.....	4
. Taktika kolektive.....	4
. Ushtrime pĚr mbrojtjen.....	5
- TAKTIKA E SULMIT	
. Taktika individuale.....	5
. Taktika nĚ grupe.....	6
. Taktika kolektive.....	6
. Ushtrime pĚr bllokimin.....	7
. Sulmi pozicional.....	7
- LARTĚSIA TRUPORE DHE STIMULIMI I SAJ.....	8
- USHTRIMET E STRETCHINGUT NĚ BASKETBOLL.....	8
- PĚRBĚRJA DHE NDIKIMI I USHQIMIT.....	9
- LEGJENDA - KONKLUZIONE.....	10
- BIBLIOGRAFIA.....	10