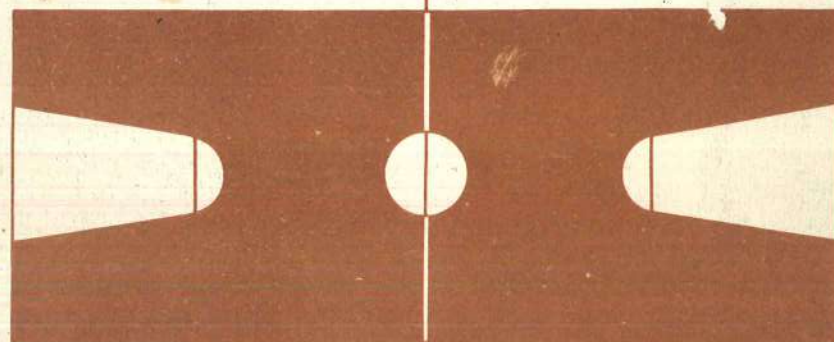


KOMITETI SHTETEROR I KULTURES FIZIKE E SPORTIVE



PROGRAMI I STERVITJES SE EKIPEVE TE BASKETBOLLIT

(PER TE RINJ DHE FEMIJE)



ROTIM I FEDERATES SHQIPTARE

KOMITETI SHTETËROR I KULTURËS FIZIKE E SPORTEVE

B A S K E T B O L L

PROGRAMI UNIK I STËRVITJES

(për të rinj dhe fëmijë)

BOTIM I FEDERATËS SHQIPTARE TË LOJRAVE

Tiranë, 1974

Pregatitur nga:

QEMAL SHALSI

KOSTANDIN KTONA

P A R A T H Ë N J E

Kultura fizike dhe sportet tek ne kanë një mision të përgjithshëm të lartë e fisnik. Ato janë pjesë e pashkëputur e edukimit komunist e revolucionar të masave, e sidomos e brezit të ri; faktorë të rëndësishëm për forcimin e shëndetit dhe rritjen e aftësive të tyre për punë; e mbrojtje.

Si rezultat i vendimeve shumë të rëndësishme të partisë dhe qeverisë, sporti ynë ka ecur përpara dhe ka shënuar suksese të dukshme në të gjitha drejtimet.

Pjesë e pashkëputur e lëvizjes tonë fizkulturalo-sportive, edhe basketbolli ynë ka arritur suksese të mëdha. Piksëpari ai është shtrirë e përhapur në të katër anët e vëndit dhe po fiton një popullaritet përherë e më të madh, duke u bërë një sport i dashur e popullor. Edhe cilësia sportive ka ardhur duke u rritur. Basketbollistët tanë kanë arritur një sërë rezultatesh të kënaqshme në aktivitetin ndërkombëtar dhe në takime të ndryshme. Është rritur numri i ekipeve dhe ushtruesve në të katër anët e Atdheut.

Një masë e rëndësishme për zhvillimin e mëtejshëm të basketbollit është edhe vendimi për ngritjen në sistem të 7 ekipeve në çdo rreth e klub sportiv. Veçanërisht pas Konferencës së 3-të kombëtare të BFSSH-së dhe aktivitetit të Federatës shqiptare të lojtrave, ky problem i rëndësishëm

është kapur më seriozisht.

Me qëllim që të bëhet një punë e unifikuar dhe e planifikuar, është hartuar ky program për stërvitjen e të rinjve dhe fëmijëve, i cili duhet ~~respektohet~~ nga të gjithë ekipet tona dhe të zbatohet në mënyrë krijuese për të gjitha kategoritë e moshave.

Gjithashtu rekomandohet që trainerët e ekipeve të fëmijëve dhe të rinjve të shfrytëzojnë edhe programin unik stërvitor për kategorinë e parë.

I.- Krite për ndërtimin e grupeve simbas

sistemit zinxhir të 7 ekipeve

Për një organizim më të drejtë dhe shkencor të procesit stërvitor, është e nevojshme të kihen parasysh veçoritë e moshës së fëmijve e të rinjve dhe ndryshimet individuale për të njejtën moshë, duke i ndarë në këto grupe:

Grupi	Mosha	Nr. i skuadrave	Kategoria
I	10-12	2	ekip.fëmijsh
II	13-14	2	" "
III	15-16	1	para të rinj
IV	17-19	1	të rinj
V	20 e lart	1	të rritur

Rekomandojmë që për grupet e fëmijve, numri të mos jetë më shumë se 20 vetë, ndërsa për grupet e tjera jo më shumë se 15.

Për grupin e tretë dhe të katërt lartësia individuale do të jetë si më poshtë :

Grupi III djem 1.76, vajza 1.66

Grupi IV djem 1.78, vajza 1.68

Këto grupe duhet të kenë 3 lojtarë mbi 1.85 (për djem) dhe 3 lojtarë mbi 1.72 (për vajza).

Qëllimisht nuk është përcaktuar lartësia individuale fizike për grupet I dhe II, sepse ndryshimet anatomo-fiziologjike janë shumë të mëdha.

Megjithatë në seleksionimin e grupeve të para duhet të kihet parasysh disa karakteristika të fëmijve së p.sh. gjymtyrët e gjata, pëllëmba e dorës dhe shputa e këmbës e madhe, lartësia fizike e prindërve në veçanti dhe e rrethit familjar në përgjithësi, etj.

Numri i stërvitjeve dhe koha e zhvillimit të tyre do të jetë si më poshtë :

Grupi I dhe II 90 minuta dhe 3 herë në javë.

Grupi III dhe IV 120 minuta dhe 4-5 herë në javë.

Për grupin e parë (10-12 vjeç)

- Futja tek fëmijët e dëshirës për stërvitje dhe lojën e B.B.

- Stërvitjet të kenë karakter lojrash dhe garash të ndryshme, në mënyrë që fëmijët të kënaqen dhe gjithashtu të stërviten.

E rëndësishme është të theksojmë së përgatitja e gjithanëshme fizike duhet të kryhet nëpërmjet lojrave me karakter lëvizor, duke përfshirë hendbollin, volejbollin, gara atletike etj.

Teknika në këtë moshë mesohet nëpërmjet ushtrimeve të thjeshta (me një element teknik) dhe komplekse (në të cilën lidhen me 2 ose 3 elemente tekniki).

Si veprime taktike për këtë moshë do të kufizohemi në bashkëveprime në grupe (2 ose 3 lojtarë) të ndarë në sulm dhe mbrojtje në forma sa më të afërta me lojën.

Për grupin e dytë (13-14 vjeç)

Karakteristikë për këtë grup është kalimi në një stërvitje më të specializuar me detyra të përcaktuara vazhdon

perfeksionimi i përgatitjes së gjithanshme fizike, duke përdorë kroset me ngarkesa të vogla (pesha).

Perfeksionimi i teknikës së lojës nëpërmjet ushtrimeve komplekse mbetet detyra kryesore e kësaj etape.

Duhet insistuar shumë mbi lidhjen e elementëve me shpejtësinë e ekzekutimit të tyre. Po nëpërmjet këtyre ushtrimeve ndiqet formimi i shprehive të reja themelore për basketbollin, siç janë shikimi periferik, lufta në tabelë deri në shënimin e koshit, zënia e pozicionit etj.,

Ushtrimet taktike fillojnë të zëjnë më shumë vend gjatë stërvitjeve bllokimit (zënet) dhe kryqëzimet janë veprimtari e nevojshme të cilave duhet ti kushtohen shumë kohë në stërvitje.

Dalin veprimet e para të kontrastimit, gjatë sulmit gradual përdoret lojë e lirë pa qendër - Kurse në mbrojtje do të përdoret detyrimisht mbrojtja sejcili të vetin bile dhe në të gjithë fushën.

Për Grupin III 15-16 vjeç

Në këtë moshë vihet theksi në përmirësimin e cilësive fizike dhe bëhet lidhja e tyre me zhvillimin e cilësive lëvizore.

Rezistenca duhet të ketë si vazhdushmëri krosin, por tani me ndryshim të theksuar ritmi si p.sh. vrapim me ritëm të njëlllojtë, vrapim me përjashtim dhe ecje kalim mbi pengesat natyrore etj. p.sh. një kros prej 2000 m duhet të alternohet në këtë mënyrë:

200 metra vrapim i lirë, 60 m. vrapim i përshpejtuar dhe 40 m. ecje. Kjo të përsëritet aq herë sa të përmbushet distanca e caktuar.

Për forcën duhet përdoren topat e medicinbollit me peshë deri në 2 kg. dhe atje ku ekziston mundësia edhe përdorimi i shtangës.

Për pjesën e sipërme b.bollisti duhet të ngrejë 10-20% nga mundësia maksimale, ndërsa për pjesën e poshtme 30-40%. Për ta sqaruar më mirë po japim këtë shembull.

Në qoftëse një b.bollist ngren një peshë maksimale rreth 40 kg., kjo do të thotë se me atë do të punchet për forcimin e pjesës së sipërme me peshë prej 4-8 kg. ndërsa për këmbët 12-20 kg.

Për shpejtësinë duhet ti përmbahet parimit "nga pak -por shpesh". Me këtë moshë për shpejtësinë duhen përdorur sprinte të shkurtëra 20 m dhe 30 m. me nisje nga pozicione të ndryshme dhe me ndryshime të shpeshta drejtimi.

Për kërcyeshmërinë duhet të aplikohen kërcime të ndryshme dhe me pesha.

Për pregatitje teknike është e nevojshme që të shtohen të gjitha veprimet bazë të sulmit dhe mbrojtjes me gjithse shumë nga ato nuk do të përdoren akoma në lojë, por do të kontribuojnë në zhvillimin e koordinimit të lëvizjeve.

Në këtë moshë e nevojshme është që të mësuarit të bëhet me veprime të reja që përdoren në lojën moderne, duke i eliminuar ato të vjetëruarat p.sh. të inkurajohet gjuajtja me kërcim me një dorë dhe të eliminohet gjuajtja me 2 duar nga gjoksi etjerë. Arsenalin teknik ta përshtatim simbas veçorive individuale kryesore për këtë grup mbetet ekzekutimi i elementeve teknike me shpejtësi maksimale.

Përsa i përket taktikës, kjo duhet të konsistojë në gërshetimin e veprimtarisë individuale në atë kolektive.

Për të mësuar disa veprime taktike individuale do të futet në ushtrime "kundërshtari" i cili vepron pasiv në fillim dhe më vonë bëhet aktiv. Të ushtruarit pa kundërshtar nuk jep fryt sepse i mëson të stërviten si dembela, pa shumë vështirësi, ngadalë dhe si pasojë kur vjen puna për lojë të rregullt atë e ka shumë të vështirë. Në veprimet kolektive (me grupe) duhen ushtruar intensivisht kombinimet në mes 2-3 lojtarëve, veprime që bëjnë bazat e taktikës në lojën me skuadrat.

Për Grupin e IV 17-19 vjeç (të rinjtë e të rejt)

Është faza përfundimtare e procesit stërvitor.

Lojtarët duhet të vazhdojnë pregatitjen universale të tyre. Në këtë etapë bashkëpunimi midis trajnerit të të rinjve dhe atij të të rriturve është tepër i domosdoshëm, sepse nga bashkëpunimi i tyre varet edhe specializimi i mëtejshëm i lojtarëve.

Vazhdon nevoja e zhvillimit të shpejtësisë, kërcyshmërisë, forcës së këmbëve dhe krahëve, rezistencës në kushte të ndryshme dhe të përsëritura. Të kalohet nga shpejtësia komplekse në rezistencën e shpejtësisë.

Në këtë etapë teknikës i jepet vendi më i rëndësishëm, në procesin stërvitor. Për këtë qëllim në çdo stërvitje duhen parashikuar ushtrime komplekse për teknikën individuale që përbën bazën e taktikës. Kto veprime të përsëriten deri në perfeksjonim dhe të aplikohen në kushtet e lojës.

Pasimet të jenë të shpejta, të sakta dhe në kohën e duhur. Driblimi të perfeksjonohet me duart, me ndryshim drejtimi dhe ritmi.

Depërtimet të bëhen të shpejta të befasishme dhe me ndryshime drejtimi.

Gjuajtjet si konkluzion të sulmit duhen të përfesjonohen gjithnjë, të aplikohen në kohën e duhur duke ju bere sherbim i nevojshëm teknik.

Në bazë të vendimit të aktivitet të F.SH.L. duke filluar që nga sezoni 1974-75 të gjitha ekipet e të rinjve dhe të rejave do të aplikojnë në kampionatet e tyre në mbrojtje atë sejcili të vetin me varjantet e saja dhe në sulm atë të shpejtin me varjantin e tij.

Për mbrojtjen, duhen kultivuar elementet bazë të mbrojtjes individuale të cilat janë: a) fizike si p.sh. pozicioni në mbrojtje, ekuilibri, levizja e krahëve dhe këmbëve, shikimi etj. b) psiqike si p.sh. vullneti, agresiviteti, vëmendja, inisiativa, të folurit me qëllim inkurajimi etj.

Sulmi i shpejtë duhet të jetë më aplikativ në b.ballin tonë . Qëllimi të jetë, përfundimi i shpejtë i sulmit, përpara organizimit të mbrojtjes kundërshtar.

Sulmi i shpejtë të jetë i organizuar. Çdo lojtar të aplikojë atë me kuartesi dhe detyra të caktuara.

Sulmi i shpejtë të ushtrohet në çdo stërvitje.

Pregatitja ideo - politike

Rekomandojnë të punohen këto tema :

1. "Kudo dhe kurdoherë të na karakterizojë disiplina e shëndoshë proletare në stërvitje".
2. "Luftë të vazhdueshme indiferentizmit dhe liberalizmit në lëmin e Fiskulturës në përgjithësi dhe Basker-bollit dhe veçanti ".

3. "Pasioni dhe dashuria e vertetë për b.bollin kusht i domosdoshëm për rezultate të larta".

4. "Përfaqësimi i ngjyrave të skuadrës detyrë e lartë dhe me përgjegjësi".

Temat të përgatiten dhe të punohen në mvartësi me moshën dhe përgatitjen e të rinjve dhe fëmijve.

V.O Më poshtë do të japim materjale për të 3 komponentët e tjerë. Për arsye se ato janë trajtuar mirë në programin unik të stërvitjes për kategorinë e I një pjesë e mirë e të cilave është e vlefshme edhe për të rinjtë, po japim vetëm disa pjesë speciale për të rinjtë dhe fëmijët.

Pregatitja Fizike

Shpejtësia

1. Në zhvillimin e kësaj cilësie nuk duhet harruar asnjë herë kënaqësia e fëmijve dhe e të rinjve për të luajtur. Për kultivimin e sajë shumë rezultate janë lojrat dinamike, stafetat e tjera. Të zhvillohet shpejtësia e reagimit, shpejtësia komplekse dhe shpejtësia e të menduarit.

Mjetet për zhvillimin e shpejtësisë

1. Stafeta. Në këtë rast stafeta është një top medicinbolli që peshon 1-2 kg. Ndjekësi vrapon në drejtim të lojtarit i cili ka në dorë topin e medicinbollit. Lojtarët në vrapim e sipër ja dorëzojnë topin shokut. Në qoftëse ndjekësi e prek topin, atëherë futet mbrenda lojtari të cilit ju prek topi.

2. 12 lojtarët ndahen në 6 çifte të cilët marrin

nga një numër nga 1-6. Trajneri cakton një çift për të ndjekun mbrenda fushës së basketbollit që të preki një çift tjetër. Në rast prekje, ndiqen të tjerët.

Ndërohen numrat e çifteve.

3. Lojtarët ndahen në tre grupe. Përpara çdo grupi vendoset nga një top. Me sinjalin e trajnerit nisen 3 të parët e çdo grupi duke kërcyer mbi këmbën e djathtë, rrotullohen mbrapa topit dhe kthehen. Varjantet mund të bëhen me këmbën e majtë, me të dyja bashkë e tjerë.

4. Sprinte nga vendi, nga starti, me fytyrë para, anash, mbrapa në distanca të shkurtëra.

5. Lojtarët hedhin topin 4-5 m. para-lart, vrapojnë shpejt e kapin pa rënë në tokë, përsëri e hedhin lart dhe në fund ja pasojnë shokut.

6. Vrapim me ngritjen e gjunjëve në gjoks dhe hedhjen e themrave mbrapa.

7. Sprinte 10 X 10

7 X 15

5 X 20

3 X 25

Kërcyeshmëria

- Kërcime me litar 60-90" me pushim 15"-20", gjithsej 5 minuta për çdo stërvitje.
- Kërcime mbi një këmbë, 2 këmbë, në vrapim etjerë.
- Skuadra ndahet në çifte. Sejcili çift ulet mbi gjunjë (me thellthyemje) dhe sejcili lojtar duke kërcyer mbi gjunjë mundohet të prekë me dorë gjunjët e shokut që ka karshi. Kush e prek më shumë, fiton takimin.
- Përplasja e njëmbasnjëshme e topit në tabelë, me dy

duar, me të majtën dhe të djathtën. Në fillim me një tabelë, pastaj me të dyja tabelat.

- Kërcime së larti, së gjati, 1 hapsh; 3 hapsh, nga vendi, me pengesa të tjera.

Rezistenca

- Krose në pyll, në park, në terren fushor, kodrinor dhe malor. Distanca në fillim 600 m. 800 m. 1000 m. vazhdon 1200, 1500, 2000, përfundon 2500 dhe 3000m. Kto të jenë varjesh.
- Vrapim me kohë të caktuar, duke mos llogaritur distancën. Duke u nisur 5' për fëmijë dhe duke përfunduar 20 minuta për të rinjtë.
- Lojë e zgjatur basketbolli me kohë 1 orë me shenimin e një numri të caktuar pikësh.

Forca

- Përdorimi i topave të medicinbollit 2-5 kg.
- Hedhja e topit të b.bollit në largësi.
- Ushtrime me shtangën shalëperkulje, kërcime pupthi, shtytja e shtangës, shkëputja e shtangës etj.
- Ushtrime për gishtat dhe kyçet e dorës.
- Shtrengimi me gishta i topit të tenisit dhe b.bollit.
- Ulje ngritje me forcën e krahëve.
- Hedhje mbyllje e sustave me forcë.

Ushtrime izometrike

- Bëhen vetë dhe me ndihmën e shokut.
- Shtytja e murit me të dy duart. Largësia 1-1.20 m.
- Me mbështetje në gishtrinë, krahët qijësëm të thyer, trupi komplet i shtrirë.
- Varja në hekur. Tërheqje deri sa të thyhen krahët.

- Ushtrime dyshe me kontraktim. Imitimi i hedhjes së shtizës me bllokimin e shokut nga mbrapa,
- tërheqja e shokut me krahët mbrapa. Kto ushtrime rekomandohen të bëhen 6 herë nga 6 sekonda me pushim 10-15".

Pregatitja teknike

Elemente të teknikës pa top.

- Qëndrimi fillestar i basketbollit. Rekomandohet të ushtrohet indensivisht, sepse është i domosdoshëm për të aplikuar në të ardhmen elementa teknike me top dhe pa top. Të rëndësishëm janë ekuilibri, i cili i ndihmon që të përfitohet në mënyrë të menjëhershme nga çdo hezitim dhe disekuilibër të kundërshtarit dhe shikimi periferik që e ndihmon lojtarin në çdo situatë të kontrollojë një sipërfaqe sa më të madhe të fushës.
- Vrapimi në b.boll karakterizohet nga ndërrimet e shpeshta të ritmit dhe drejtimit. Vrapimet janë të shumëllojshme si p.sh. i lirë, anash, me shpinë, i alternuar e tjerë.
- Ndalimet duhen ushtruar në çdo stërvitje. Bëhen me 1 dhe me 2 këmbë.
- Element të teknikës me top.
- Pasimi . Fëmijëve dhe të rinjve tu mësohen të gjitha llojet e pasimeve, por nga ana tjetër të përquëndrohet ushtrimi i tyre në pasimin me 2 duar nga gjoksi, 2 duar mbi kokë, 1 dorë nga supi, pasime me përplasje për tokë me 1 ose 2 duar.

- Driblimi. Me ndryshimin e rregullave të lojës së B.Bollit dhe si pasojë edhe të taktikës së kësaj loje, ky element teknik merr një rëndësi shumë të madhe. Ky bëhet në ecje, dhe vrapim, në vijë të drejtë, me ndryshim ritmi dhe drejtimi të duarve, i lartë dhe i ulët.

Gjuajtja. Kjo bëhet nga vendi në lëvizje dhe me kërcim, me 1 ose 2 duar. Me e rëndësishmja gjuajtje është ajo me 1 dorë me kërcim.

Udhëzime dhe këshilla trajnerave.

- 1.- Një pasim i gabuar, sjell një pasim tjetër të gabuar.
- 2.- Mësoni lojtarëve pasimet më të nevojshme për lojën
- 3.- Pasimet e mira sjellin besim tek lojtari dhe skuadra.
- 4.- Mësoni lojtarëve që të mos e mbajnë topin, por ta pasojnë menjëherë.
- 5.- Mos pasoni me trajektore të lartë, por pasime me forcë dhe të shpejta.
- 6.- Të përdoret driblimin kundërsulm por jo duke vuar sulmin e nisur.
- 7.- Në rast grumbullimi lojtaresh nën tabelë, lojtari të përdor driblimin drejt anëve të fushës.
- 8.- Lojtari të driblojë në mënyrë të tillë që tu krijojë bashkalojtarëve të tijë vendosjen në pozicionet e tyre.
- 9.- Të mos teprrohet në përdorimin e driblimit.
- 10.- Besimi në rezultatin e gjuajtjes në kosh, është një

cilësi që treneri duhet ta ketë gjithmonë parasysh
11.-Saktësia e gjuajtjes;mvaret në një masë të konsideru-
eshme nga përqëndrimi i vëmëndjes.

12.-Të mbahet përgjegjësi për gjuajtjen e ekzekutuar.

13.-Gjuajtjet në afërsi të koshit,vendosin rezultatin

e ndeshjes,kurse gjuajtjet në gjysëm distancë dhe

distancë janë të nevojshme për hapjen e mbrojtjes.

14.- Kemi parasysh se me regullin e 10 personave,vendo-
set fati i lojës,prandaj i kultivoni në çdo stërvit
gjuajtjet e lira.

15.- Shfrytëzoni 5 Sekondëshin për gjuajtjen e lirë,sep-
ketësia sjell rezultat.

Pregatitja taktike

Në këtë kapitull do të trajtojmë vetëm mbi sulmin
e shpejtë dhe mbrojtja secili të vetin,sepse këto
i konsiderojmë si më të përshtatëshme për t'u për-
rur si sisteme sulmi dhe mbrojtje nga fëmijët dhe t-
rinjtë tanë.

a)Sulmin e shpejtë përfaqëson fazën fillesta-
re të kalimit nga mbrojtja në sulm.Dallojmë tri fa-
za:

I Nisja e sulmit të shpejtë

II Zhvillimi i " " "

IIIPërfundimi i " " "

Parimi që qëndron në thelbin e sulmit të shpejtë është:
Të sulmosh para se kundërshtari të arrijë të or-
ganizojë mbrojtjen.

Ky duhet të zhvillohet në një kohë prej 4⁰⁰-10

Më shumë duhet stërvitur sistemi i sulmit të shpejtë
ku pasimi i parë jepet në drejtim të vijave anësore të fu-
shës,pastaj nga spostimi në driblim drejtë qendrës së fu-
shës dhe përfundon me krijimin e epërsisë numerike (2- 1;
3-1; 3-2;4-2 etj.)të sulmonjësve ndaj mbrojtësve.

b)Mbrojtja secili të vetin dhe variantet e saj.

Karakteristikë për këtë mbrojtje dhe variantet të sa-
ja është agresiviteti,mbrojtësi duke hyrë në luftë me kun-
dërshtarin e tij duke e mbuluar nga afër dhe duke mos e lënë
asnjë çast të qetë.Por vera e kësaj mbrojtje mvaret në
një masë të konsiderueshme nga pregatitja individuale e
lojtarëve.

Vendosmëria,vëmëndja dhe të folurit (komunikim
midis mbrojtësve) janë të detyrueshme për zbatimin e mirë
të mbrojtjes.

Mbrojtja e fortë,dekurajon sulmin kundërshtar,sjell
besim në ekip.

Qëllimet kryesore të mbrojtjes secili të vetin ja-
në:

1. Të detyrohet kundërshtari të luajë atje ku është
më e fortë mbrojtja.

2.-Të detyrohet kundërshtari të ndryshojë ritmin
e tij të lojës.

3.-Të detyrohet kundërshtari të gjuajë ose të vepro-
jë me mosbesim.

Varianti më modern i mbrojtjes secili të vetin,
është presingu i cili mund të bëhet në:

1.-Gjithë fushën.

2.- 3/4 të fushës

3.- 1/2 të fushës.

4.- Gjatë gjithë kohës ose në çaste të caktuara.

Më poshtë po japim disa ushtrime të thjeshta, komplekse dhe ushtrime për zbërthimin e sulmit të shpejtë.

PLANI UNIK I STËRVITJES SË EKIPEVE TË

BASKET-BOLLIT PËR TË RINJ DHE FEMIJE

I.- Gjendja e ekipit nëpërmjet të aktivitetit të viti të kaluar.

(Në këtë kapitull trajneri do të shkruaj shkurtimisht):

- Mbi rezultatet e vitit të kaluar në arritjen apo në mos arritjen e objektivave të caktuara.
- Të meta të konstatuara në përgatitjen fizike të lojtarëve në përgjithësi e në veçanti. Në cilët komponente, skuadra apo individ paraqitet më mirë.
- Të meta të konstatuara në përgatitjen teknike.
- Dobësitë në përgatitjen taktike.

Të jepen trguesit teknikë :

gjuajtjet nga loja	:- %
gjuajtjet e lira	:- %
Pikë të shënuara	:- % për ndeshje
Pikë të maruna	:- % për ndeshje
Humbje të topit	:- % për ndeshje

II.- Qëllimi dhe objektivat:

Pjesëmarrja në kampionatin e vitit.....
në spartakiadën e pionierve.....
në takimin e shkollave sportive.....

- Përgatitja ideo-politike (janë përcaktuar në faqen 6)
- Përgatitja fizike
- " teknike
- " taktike

- Të jepen treguesit teknikë :

gjuajtjet nga loja : - %
 Gjuajtjet e lira : - %
 Pikë të shënuara : - % për ndeshje
 Pikë të marruna : - % për ndeshje
 Humbje të topit : - % për ndeshje

e) Varjantet taktike të sulmit dhe të mbrojtjes.

III.- Kalendar i aktivitetit kombëtar për sezonin.....

1.

2.

3.

4.

IV.- Përbërja e skuadrës

Gjat sezonitekipi ynë do të përbëhet nga këto lojtarë.

Nr.	Emri	Atësia	Mbiemri	Datë- lindja	Lartë- sia	Profe- sioni	katego- ria
1.-							
2.-							
3.-							
4.-							
5.-							
6.-							
7.-							
8.-							
9.-							
10.-							
11.-							
12.-							

Mosha mesatare e ekipit është vjeç
 Lartësia mesatare e ekipit është.....vjeç.

Ndarja kalendarike e periudhave të stërvitjes

Ndarja kalendarike e periudhave të këtij cikli do të jetë si vijon :

Maj 1974 : Periudha transitore

Qershor

Korrik 1974 : Periudha Pregaditore

Gusht

Shtator

Tetor 1974 : Periudha themelore

Nëndor

Dhjetor 1974 : Periudha transitore

Janar

1975 : Periudha pregaditore

Shkurt

Mars

1975 : Periudha themelore.

Prill

Gjatë periudhës pregatitore dhe themelore do të bëhen 5 stërvitje në javë, kurse gjatë periudhës transitore 3 stërvitje në javë. Stërvitjet do të jenë 120'

Maj 1974	Qershor	Korrik	Gusht	Shtator	Tetor	Nëndor	Dhjetor
9 stërvitje	16	20	20	20	20	15	12
2	2	2	2	2	2	2	2
32	40	40	40	40	40	30	24

Shpërndarja me % e periudhave të stërvitjes

Për periudhën përgatitore

- përgatitje fizike 50 %
- përgatitje teknike 30 %
- përgatitje taktike 20 %

Për periudhën themelore

- përgatitje fizike 20 %
- përgatitje teknike 40 %
- përgatitje taktike 40 %

Për periudhën transitore

- përgatitja fizike 40 %
- përgatitja teknike 40 %
- përgatitja taktike 20 %

Fiziko-
përka-

nga

DIKE

0

e

e

dën
heu"

dri-
ët.

pregatitja taktike 20 %

[illegible]

Për

Për

Për

- Dhenia e kerkesave fiziko-teknike

Sejcili trajner vazhdimisht kontrollon gjendjen fiziko-
-teknike të lojtarëve të tijë, duke mbajtur shënimet përka-
tëse.

Vendi i zhvillimit të stërvitjes

Vendi i zhvillimit të stërvitjes do të caktohet nga
vetë trajnerët.

KONSPEKTI DITOR (TIP)

Tema : Perfeksionimi i driblimit të ulët

Koha: 120'

Vendi i zhvillimit : Parku sportiv

Mjetet: 7 topa b.bolli.

	! PËRMBAJTJA	!DOZA!	KOHA!	UDHËZIME METODIKE
Hyrje	!1.Paraqitja e forcës!	!	3'	!
PREGA-	! dhe qëllimit të më-	!		!
TITORE	! simit	!		!
	!2. Vrapim i lirë dhe!	!	7'	!
	! me ndalesa	!		!
	!3.Vrapim me aptitudë!	10	5'	3.Distanca 20
	! sprinter	!		metra
	!4.Ushtrime mbrojtje	!	5'	!
THEME-	!5.Ushtrime të tekni-!	!	10'	5.
LORE	! kës individuale	!		!
	!6.Ushtrime Nr.1	!	10'	6.a)me dorën e
	!	!		majtë
	!	!		b)me dorën e
	!	!		djathtë
	!	!		c)me komandën
	!7.Ushtrimi Nr.2	!	10'	"mbrapa ktheu"
	!8.Lojë mësimore	!	50'	8.Aplikimi i dri- blimit të ulët.
MBYLL	!9.Gjuajtje të lira	!	10'	!
JA	!10.Ushtrime me karak!	!	6'	!
	!ter çlodhje	!		!
	!11.Analizë e shkurtër	!	4'	!
	!e zhvillimit të stërvitjes	!		!

TË DHËNAT TEKNIKE TË SKUADRËS

Nr.	Emri	Mbiemri	Me Partizanin		Me Lokomo.		Me Vllazninë
1.	Ylli	Çuka	10	4/2	10/4	6	
2.	Bardhyl	Fejza					
3.	Viktor	Kola					
4.	Iqer	Gurra					
5.	Shpëtim	Gjoni					
6.	Idriz	Kaso					
7.	Lutfi	Lidisha					
8.	Andon	Koçi					
9.	Ndue	Frroku					
10.	Tonin	Prenga					

- Shënime për zhvillimin e ndeshjes.

TEKSTI I NORMAVE FIZIKO-TEKNIKE TË BASKETBOLLIT

PËR EKIPET E TË RINJVE E TË REJAVE

Nr.	LLOJI I GARËS	RINJ	REJA	UDHËZIME
1.	Vrapim 50 m.	7"0	8"6/10	Nisja fakultative
2.	Kërcim 3 hapsh nga vendi	7.80m	6.20m	Nisja me të dyja këmbët bashkë ose me njërin mbrapa.
3.	Ulje ngritje me forcën e krahëve	10 her	4 her	Vendosja në 3 karrike
4.	Prekje objekti -me lëvizje -nga vendi	0.65 0.50	0.50 0.40	Norma konsiderohet e plotësuar në qoftë se djemt prekin koshin (3.05) dhe vajzat prekin pjesën e poshtme të tabelës (2.75).
5.	Vrapim 104 m. simbas figures	22"5/10	26"	Nisja dhe përfundimi i ushtrimit bëhet në vijë të drejtë.
6.	Gjuajtje të lira 10 gjuaj.	6	5	Mbas gjuajtjes së parë topi i pasohet mbas të dytës shkon ta marrë vetë.
7.	Gjuajtje nga loka 15 gjuaj.	6	5	Djemt 5 m. larg koshit me kërcim, vajzat 5 m. pa kërcim.

○ Lojtar

● Topi

□ Trajneri

△ Mbrojtës

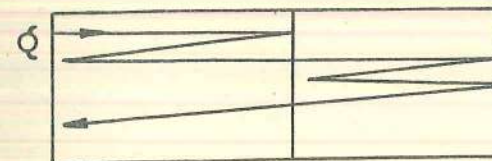
→ Rruga e lojtarit pa top

~~~~~ Driblim

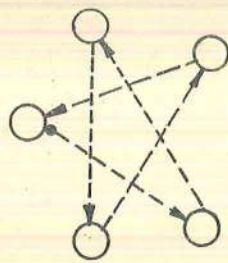
----- Pasim

==> Gjuajtje në kosh

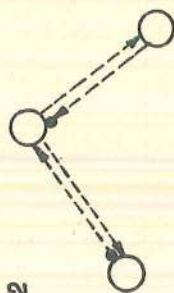
K - Kopje topi në tabelë



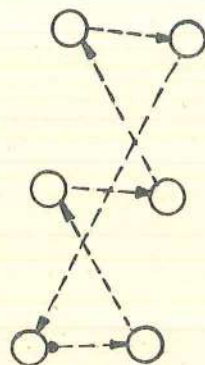




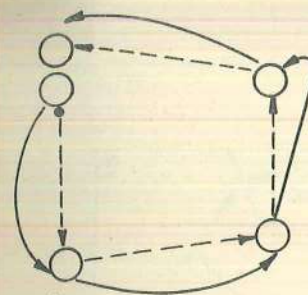
3



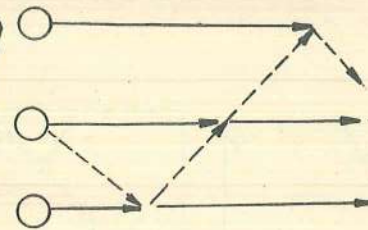
2



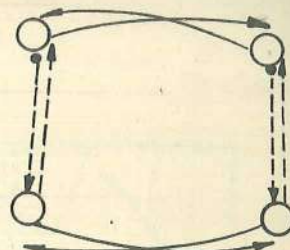
1



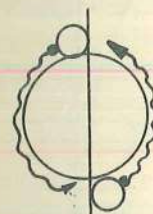
4



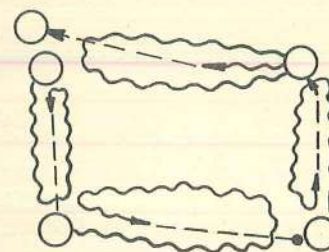
5



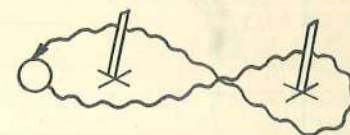
6



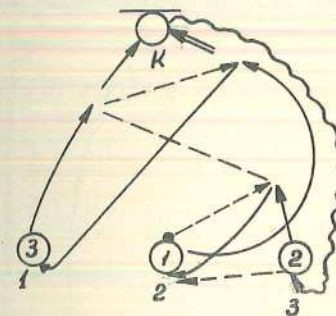
7



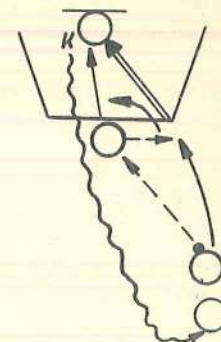
8



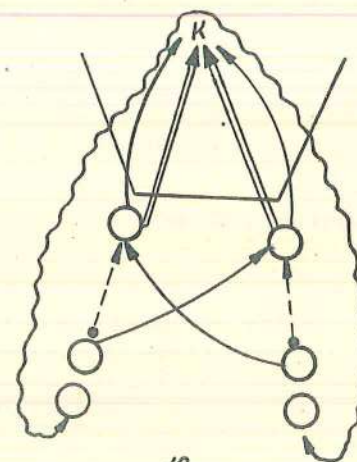
9



10

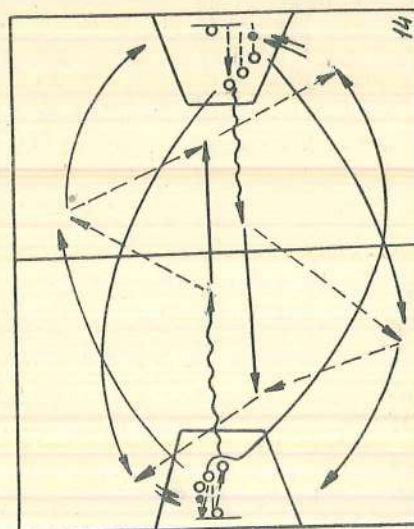


11

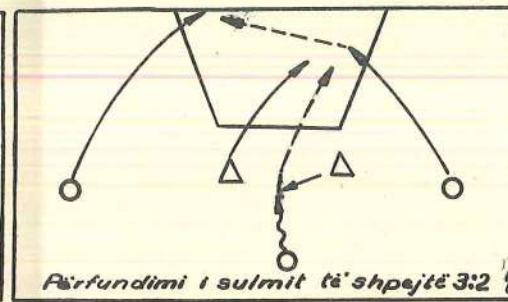
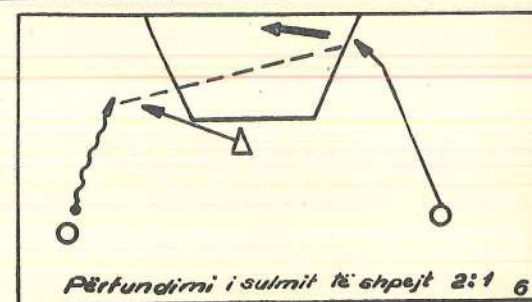
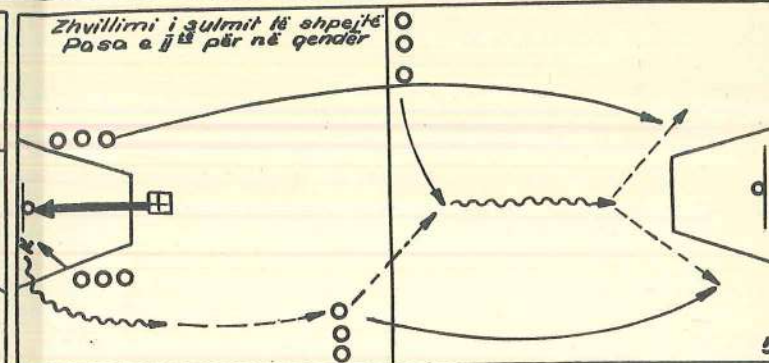
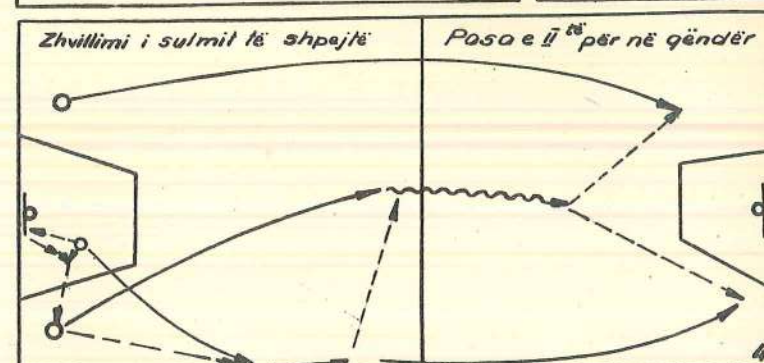
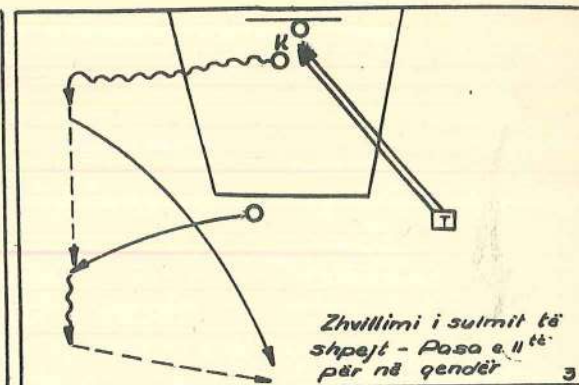
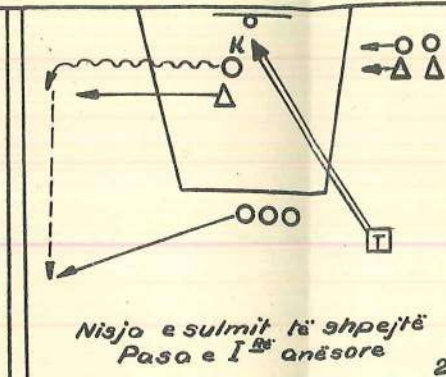
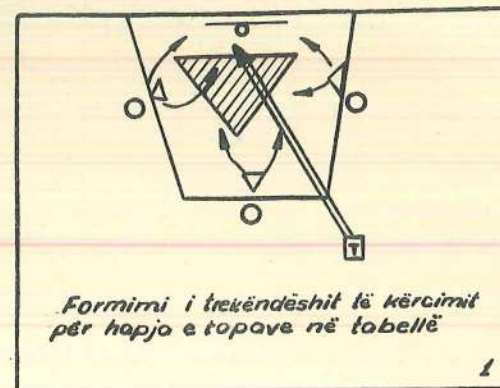
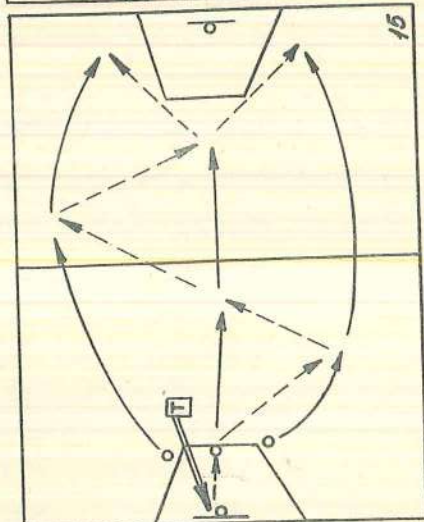
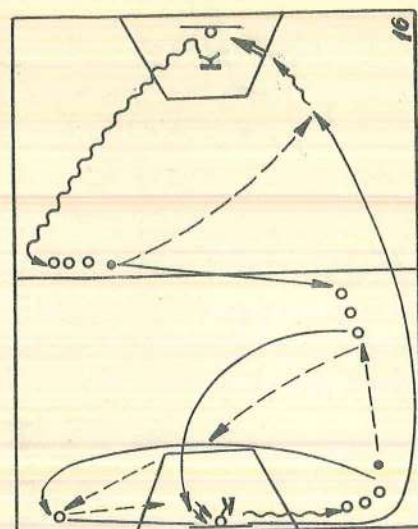
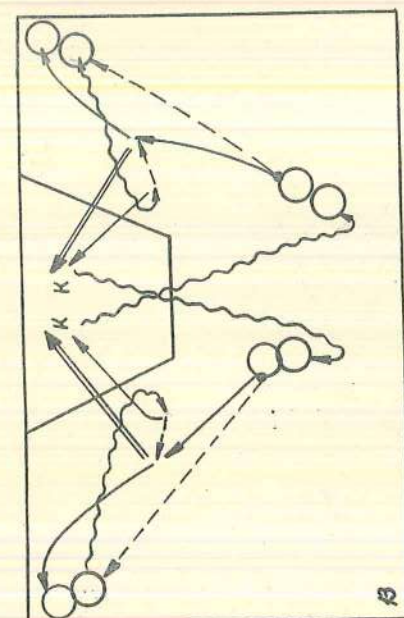


12





28



29