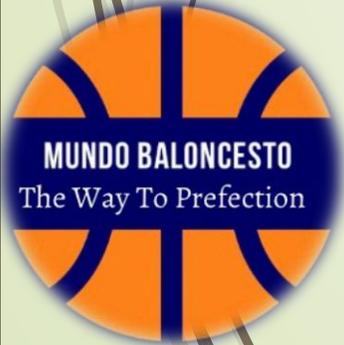


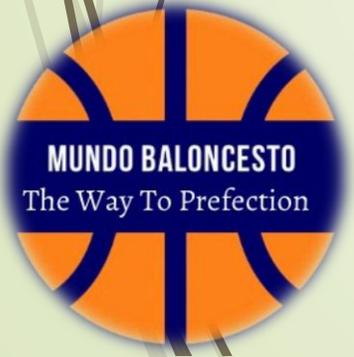
# إعداد البرنامج التدريبي و المخطط السنوي لفريق كرة السلة

أهداف البرنامج التدريبي / مراحل البرنامج التدريبي / خصائص  
البرنامج التدريبي / تصميم البرامج التدريبي / تقييم و تعديل البرنامج  
التدريبي.



# أهداف البرنامج التدريبي:

- الإرتقاء بالمستوى البدني و المهاري و الخططي للفريق.
- أهداف تتعلق بالمرحلة السنية للاعبين.
- أهداف تتعلق بمستوي المنافسة و مستوي الفرق.
- أهداف تعليمية و تربوية (فردية /جماعية).
- أهداف مستقبلية ( متوسطة المدى / طويلة المدى).
- أهداف أخرى.



# مراحل البرنامج التدريبي:

- مرحلة الإعداد البدني العام.
- مرحلة الإعداد البدني الخاص.
- مرحلة التحضير للمنافسات.
- مرحلة المنافسات.
- مرحلة ما بعد المنافسات.



# خصائص البرنامج التدريبي:

- ترتبط خصائص البرنامج التدريبي بعده عوامل منها :
  - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية.
  - زمن كل وحدة تدريبية.
  - مده فترة الإعداد للمنافسات.
  - الخبرات السابقة للاعبين.
  - نوع المسابقات و موعدها.
  - عوامل ترتبط بالأهداف الموضوعه للبرنامج التدريبي.
  - عوامل مرتبطة بمقدار الحمل التدريبي و كثافته.
  - عوامل مرتبطة بإمكانيات النادي و المرافق المتاحة للاستخدام ( صالات الثقال / أحواض السباحة / أدوات التدريب الحديثة / صالة الاجتماعات / الخ )



# تصميم البرامج التدريبي:

قبل البدء في تصميم البرنامج التدريبي يجب تجهيز بعض الاختبارات و الاستثمارات التي سوف تساعدنا علي جمع معلومات تفيدنا في تصميم البرنامج.

- الكشف الطبي علي اللاعبين قبل بداية الموسم.
- بطاريات إختبار مستوي عناصر اللياقة البدنية.
- ملف اللاعب ( الطول / الوزن / السن / عدد سنوات الممارسة / عدد الساعات المتاحة للتدريب في الأسبوع / الخ).
- الملاعب المتاحة للتدريب و عدد الساعات الأسبوعية.
- أعضاء الجهاز الفني و المدربين المساعدين.
- مواعيد هامة ( بداية فترة الإعداد / بداية المنافسات / التوقفات / نهاية الموسم)



# محتوي البرنامج التدريبي

➤ يمكننا تقسيم المحتوى الرئيسي للبرنامج التدريبي الي أربعة أجزاء رئيسية:-

1. المحتوى البدني: وهو خاص بعناصر اللياقة البدنية التي سوف نعمل علي تنميتها من أجل الارتقاء بالاداء المهاري و الخططي للاعبين.

2. المحتوى المهاري: وهو خاص بمهارات كرة السلة الفردية (هجوميه / دفاعيه / بالكرة / بدون كرة).

3. المحتوى الخططي: وهو خاص بالمهارات الجماعية للفريق و التحركات التكتيكية المختلفة سواء كانت دفاعية او هجومية.

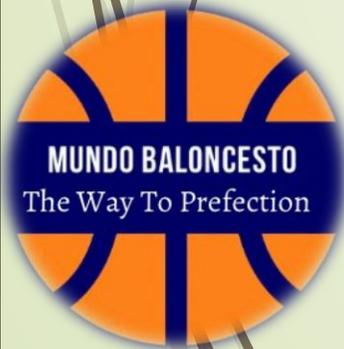
4. المحتوى النفسي و العقلي: وهو خاص بالسلمات النفسية و العقلية التي سوف نعمل علي تنميتها من أجل غرس الإيجابيات و تفادي السلبيات في سلوكيات اللاعبين داخل و خارج الملعب.



# جدول تقسيم المحتوى علي أسابيع التدريب و كثافة المحتوى في كل أسبوع

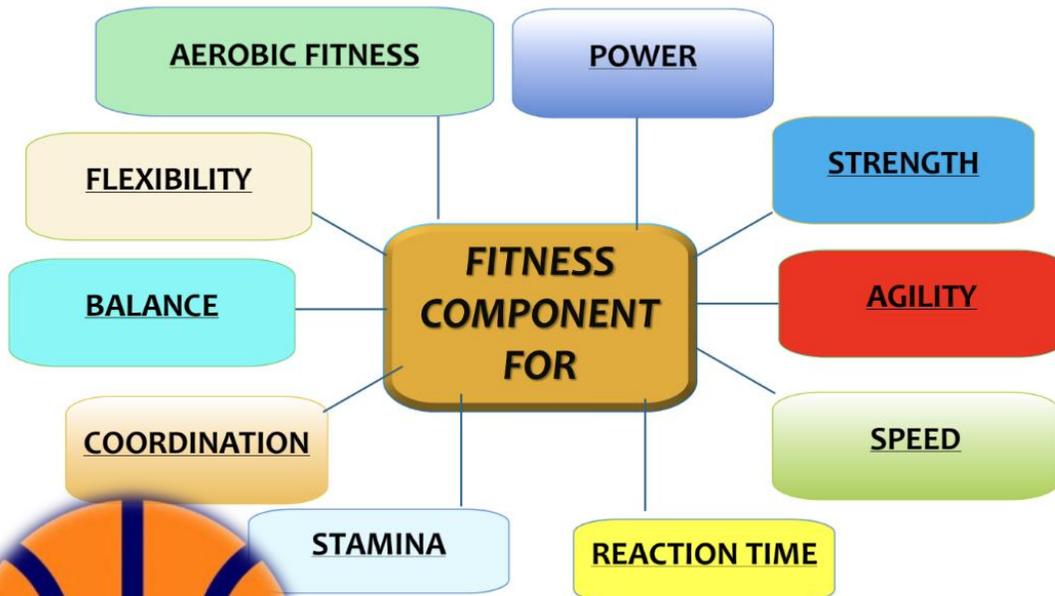
Contenidos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>C. Técnicos</b>																					
Téc. Indivi.	X	X	X	X	X		X		X		X		X			X	T1	T1		X	
Téc. Colec.	X	X	X	X		X		X		X		X		X	X		T1	T1	X		X
<b>C. Tácticos</b>																					
Tác. Col. De.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X				T1	T1	X	X	X
Tác. Col. Ofe.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X				T1	T1	X	X	X
Ju. Estrategia										X	X	X	X		X	X	T1	T1	X		
Tác. Indivi.																	T1	T1			X
<b>C. Físicos</b>																					
Velocidad	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X		X		T1	T1	X	X	X
Fuerza	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X		X	X		T1	T1	X		X
Resistencia	X	X	X	X	X		X		X				X			X	T1	T1		X	
Flexibilidad	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	T1	T1	X	X	X
<b>C. Cognitivos</b>																					
Actitudinales		X	X									X					T1	T1			
Entrenamien.					X	X	X	X	X					X			T1	T1			
Táctic. Estra.				X		X	X	X		X	X	X	X		X		T1	T1	X	X	

Contenidos	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41		
<b>C. Técnicos</b>																						
Téc. Indivi.	X		X		X		X	X	X	T2		X	X		X	X	X	X		T3	T3	
Téc. Colec.		X		X			X	X	X	T2	X	X	X	X	X	X				T3	T3	
<b>C. Tácticos</b>																						
Tác. Col. De.	X	X	X	X	X	X	X		X	T2	X		X	X		X		X		T3	T3	
Tác. Col. Ofe.	X	X	X	X	X	X		X	X	T2		X	X		X	X		X		T3	T3	
Ju. Estrategia	X	X	X	X	X	X	X	X	X	T2	X	X	X	X	X	X	X	X	X		T3	T3
Tác. Indivi.	X	X	X	X		X	X	X	X	T2	X	X	X	X	X	X	X	X	X		T3	T3
<b>C. Físicos</b>																						
Velocidad	X	X		X	X	X	X	X		T2	X	X		X	X					T3	T3	
Fuerza		X			X		X	X		T2	X	X		X	X			X		T3	T3	
Resistencia	X		X				X		X	T2	X		X	X		X				T3	T3	
Flexibilidad	X	X	X	X	X	X	X	X	X	T2	X	X	X	X	X	X	X	X	X		T3	T3
<b>C. Cognitivos</b>																						
Actitudinales			X	X	X						T2										T3	T3
Entrenamie.											T2										T3	T3
Táctic. Estra.		X						X		T2					X						T3	T3



# المحتوي البدني

## FITNESS COMPONENT FOR BASKETBALL



	Week9	Week10	Week11	Week12
content	-Power.-Coordination. -Strength.-Agility. -Stamina.-Speed. -Aerobic fitness. -Flexibility.	-Power.-Coordination. -Strength.-Agility. -Stamina.-Speed. -Aerobic fitness. -Flexibility.	-Power.-Coordination. -Strength.-Agility. -Stamina.-Speed. -Aerobic fitness. -Flexibility.	-Power.-Coordination. -Strength.-Agility. -Stamina.-Speed. -Aerobic fitness. -Flexibility.
training session 1	-Running program, stretches 10min. -Physical circuit 15min. -Power in court 10min. -ladder work.- speed series 10 min. -Court work with ball 10 min. -stretches & calm down 5min.	-Running program, stretches 10min. -Physical circuit 15 min. -Power in court 10min. -ladder work.- speed series 10 min. -Court work with ball 10 min. -stretches & calm down 5min.	-Running program, stretches 10min. -Physical circuit 15 min. -Power in court 10min. -ladder work.- speed series 10 min. -Court work with ball 10 min. -stretches & calm down 5min.	-Running program, stretches 10min. -Physical circuit 15 min. -Power in court 10min. -ladder work.- speed series 10 min. -Court work with ball 10 min. -stretches & calm down 5min.
training session 2	-Running program, stretches 10min. -Physical circuit 15min. -Power in court 10min. -ladder work.- speed series 10 min. -Court work with ball 10 min. -stretches & calm down 5min.	-Running program, stretches 10min. -Physical circuit 15min. -Power in court 10min. -ladder work.- speed series 10 min. -Court work with ball 10 min. -stretches & calm down 5min.	-Running program, stretches 10min. -Physical circuit 15min. -Power in court 10min. -ladder work.- speed series 10 min. -Court work with ball 10 min. -stretches & calm down 5min.	-Running program, stretches 10min. -Physical circuit 15min. -Power in court 10min. -ladder work.- speed series 10 min. -Court work with ball 10 min. -stretches & calm down 5min.

# المحتوي المهاري / المحتوى الخططي



龙蟠运动俱乐部  
LONG PAN SPORTS CLUB

WINTER CAMP 2022

## TECHNICAL AND TACTIC CONTENTS

### Technical Content

Dribbling	Passing	Shooting	Movements without ball	Movements with ball	comments
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forward dribble.</li> <li>- Change of pace dribble.</li> <li>- Retreat dribble.</li> <li>- Crossover dribbles.</li> <li>- Behind the back dribble.</li> <li>- Between leg dribble.</li> <li>- Inside-out dribble</li> <li>- Reverse dribble.</li> <li>- Others.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chest pass.</li> <li>- Bounce pass.</li> <li>- Overhead pass.</li> <li>- Baseball pass.</li> <li>- Sidarm pass.</li> <li>- Behind the back pass.</li> <li>- Other.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Set shot.</li> <li>- Jump shot.</li> <li>- Layup shot.</li> <li>- Hook shot.</li> <li>- Tap in.</li> <li>- Other.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slide move.</li> <li>- Clear, change direction.</li> <li>- V Cut, L Cut.</li> <li>- Rebounding:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Hand up.</li> <li>2 Jump and reach.</li> <li>3 Two hands catch.</li> <li>4 Box out.</li> </ul> </li> <li>- Screen and Roll.</li> <li>- 1x1 defence moves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fake move with foot.</li> <li>- Fake move with arms:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>1 passing.</li> <li>2 shooting.</li> </ul> </li> </ul>	

### Tactics Content

<u>INDIVIDUAL</u>	<u>COLLECTIVE</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Players movements to receive the ball.</li> <li>* Players movements in defence 1x1 with and without ball.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>* V CUT - L CUT movements.</li> <li>* Fastbreak (space and movements).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pass and move (finding the free player).</li> <li>* Pass and move (finding the free player).                             <ul style="list-style-type: none"> <li>* Players movements in 2x2.</li> <li>* Players movements in 3x3, 4x4.</li> </ul> </li> <li>* PICK AND ROLL (with different finishing).</li> <li>* Simple tactics (zone defence/ man defence).</li> </ul>

COACH: MO FOUAD

YONGYIN WINTER CAMP 2022



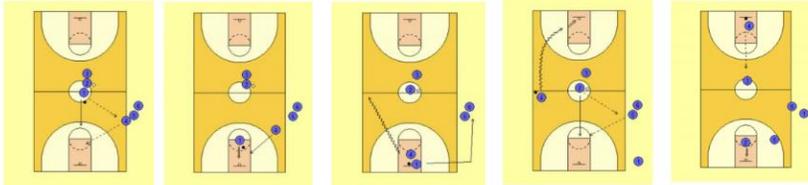
# تجهيز التمرينات الخاصة بالمحتوى المهاري و الخططي



龙蟠运动俱乐部  
LONG PAN SPORTS CLUB

WINTER CAMP 2022

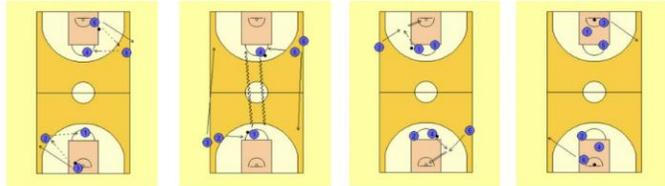
**\*Combination drills:**  
Pass/ layup, rebound  
And dribble with layup  
At the other side.



\*\*\*\*\*

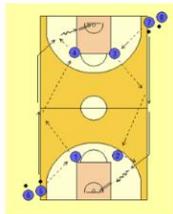
At less 6 players.

3 at each side: pass/pass/ dribble/  
pass and layup.



\*\*\*\*\*

full court passing and moving .



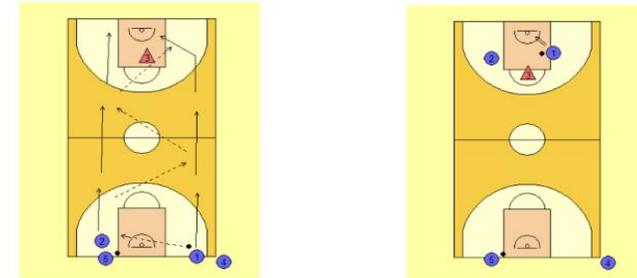
YONGYIN WINTER CAMP 2022



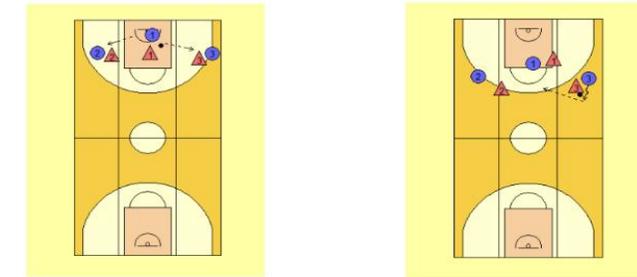
龙蟠运动俱乐部  
LONG PAN SPORTS CLUB

WINTER CAMP 2022

**\*2 vs 1:**



**\*3 vs 3 :**



COACH: MO FOUAD

YONGYIN WINTER CAMP 2022



# المحتوي النفسي و العقلي

- يتمثل في تحديد السمات النفسية و العقلية لكل لاعب و مدى تأثيره علي الآخرين.
- تحديد الدوافع المختلفة لكل لاعب و مدى قدرته علي تحمل الضغوط الخارجية المحيطة به و مدى تأثير الضغوط الخارجية علي قدرته في تنفيذ المهام الموكلة إليه.
- يمكن معرفة العناصر السابق ذكرها من خلال بطاريات إختبار تحليل الأداء النفسي و التي يمكن للمدرب تصميمها عن طريق أسئلة مباشرة و غير مباشرة يجب عليها اللاعبين كتابيًا.
- يمكن تنمية السمات و العناصر التي نريد العمل عليها من خلال الاجتماعات الفردية و الجماعية ، غرس روح الفريق في نفوس اللاعبين و تقسيم العمل بينهم، استثارة دوافع اللاعبين لتحقيق الأهداف و إنشاء دوافع جديدة ، العدالة و المساواة في التعامل مع اللاعبين ، خلق مواقف تساعد علي تنمية مهارات التواصل و القيادة لدي اللاعبين.
- محاولة تغيير العادات السلبية و تبديلها بعادات إيجابية.

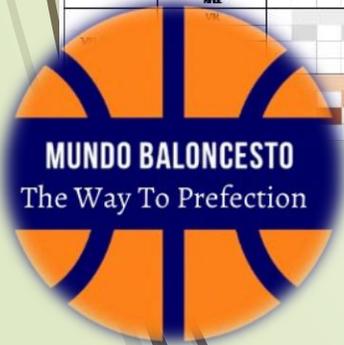
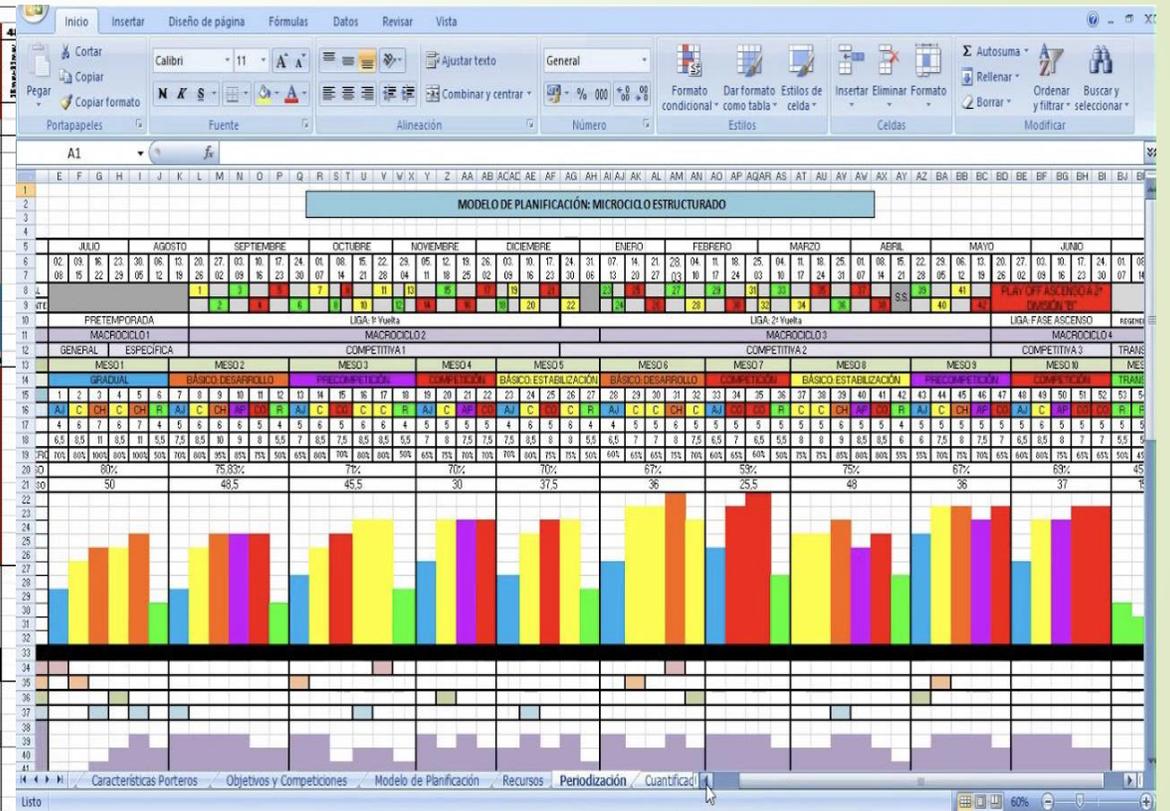
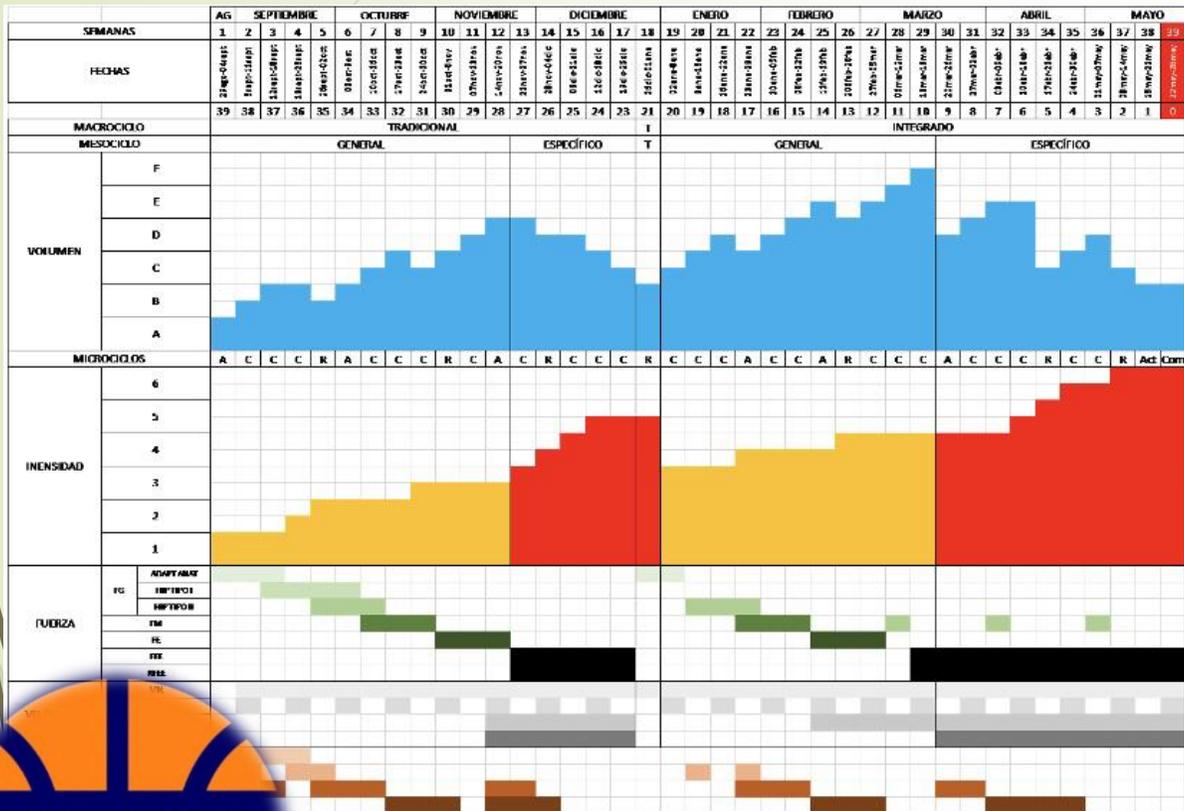


# جدول البرنامج التدريبي الشهري

Septiembre 2016(Defensa individual-colectiva)							
	Lunes 5/9	Martes 6/9	Miércoles 7/9	Jueves 8/9	Viernes 9/9	Sábado 10/9	Domingo 11/9
<b>Semana 1</b>	Descanso	Desplazamientos defensivos, defensa al jugador con balón, defensa a la penetraciones (primera ayuda), defensa al jugador sin balón.	Desplazamientos defensivos, defensa al jugador con balón, defensa al jugador sin balón.	Desplazamientos defensivos, defensa al jugador con balón, defensa a la penetración (primera ayuda), defensa al jugador sin balón.	Desplazamientos defensivos, defensa al jugador con balón, defensa a la penetraciones (primera ayuda), defensa al jugador sin balón.	Descanso	Descanso
<b>Semana 2</b>	Lunes 12/9	Martes 13/9	Miércoles 14/9	Jueves 15/9	Viernes 16/9	Sábado 17/9	Domingo 18/9
Descanso	los anterior más segunda ayuda, tercera ayuda, bloquear rebote, agresividad (línea de pase).	los anterior más segunda ayuda, tercera ayuda, bloquear rebote, agresividad (línea de pase).	los anterior más segunda ayuda, tercera ayuda, bloquear rebote, agresividad (línea de pase).	los anterior más segunda ayuda, tercera ayuda, bloquear rebote, agresividad (línea de pase).	los anterior más segunda ayuda, tercera ayuda, bloquear rebote, agresividad (línea de pase).	Descanso	Descanso
<b>Semana 3</b>	Lunes 19/9	Martes 20/9	Miércoles 21/9	Jueves 22/9	Viernes 23/9	Sábado 24/9	Domingo 25/9
Descanso	defensa de los postes, defensa de los bloqueos(directo-indirecto), ayuda desde el lado débil, rebote, balance defensivo.	defensa de los postes, defensa de los bloqueos(directo-indirecto), ayuda desde el lado débil, rebote, balance defensivo.	defensa de los postes, defensa de los bloqueos(directo-indirecto), ayuda desde el lado débil, rebote, balance defensivo.	defensa de los postes, defensa de los bloqueos(directo-indirecto), ayuda desde el lado débil, rebote, balance defensivo.	defensa de los postes, defensa de los bloqueos(directo-indirecto), ayuda desde el lado débil, rebote, balance defensivo.	Descanso	Descanso
<b>Semana 4</b>	Lunes 26/9	Martes 27/9	Miércoles 28/9	Jueves 29/9	Viernes 30/9	Sábado 1/10	Domingo 2/10
Descanso	los anteriores más, zona press(1.2.1.1),defensa zonal (2-3),defensa mixta, balance.	los anteriores más, zona press(1.2.1.1),defensa zonal (2-3),defensa mixta, balance.	los anteriores más, zona press(1.2.1.1),defensa zonal (2-3),defensa mixta, balance.	los anteriores más, zona press(1.2.1.1),defensa zonal (2-3),defensa mixta, balance.	los anteriores más, zona press(1.2.1.1),defensa zonal (2-3),defensa mixta, balance.	Descanso	Descanso

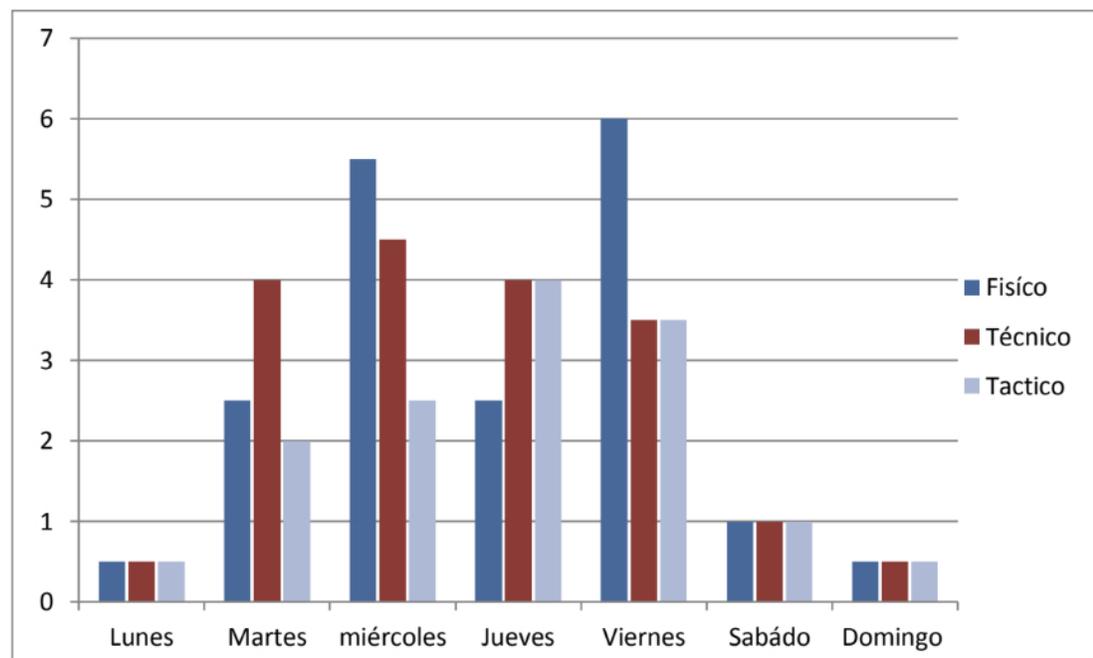


# الوصول الي التخطيط السنوي الكامل

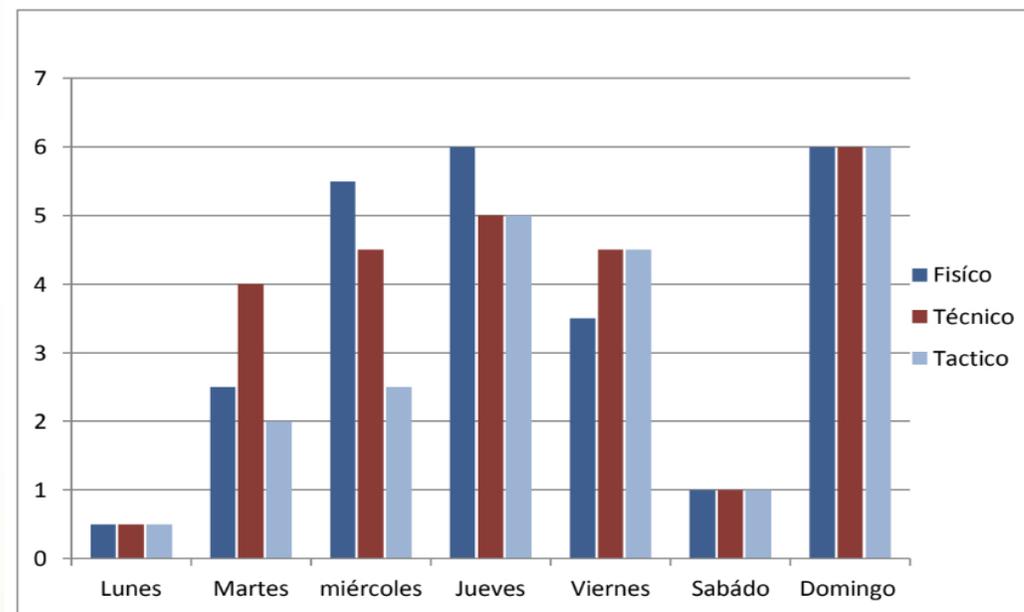


# تقنين الأحمال التدريبية خلال فترات الإعداد

Semana preparación sin partidos

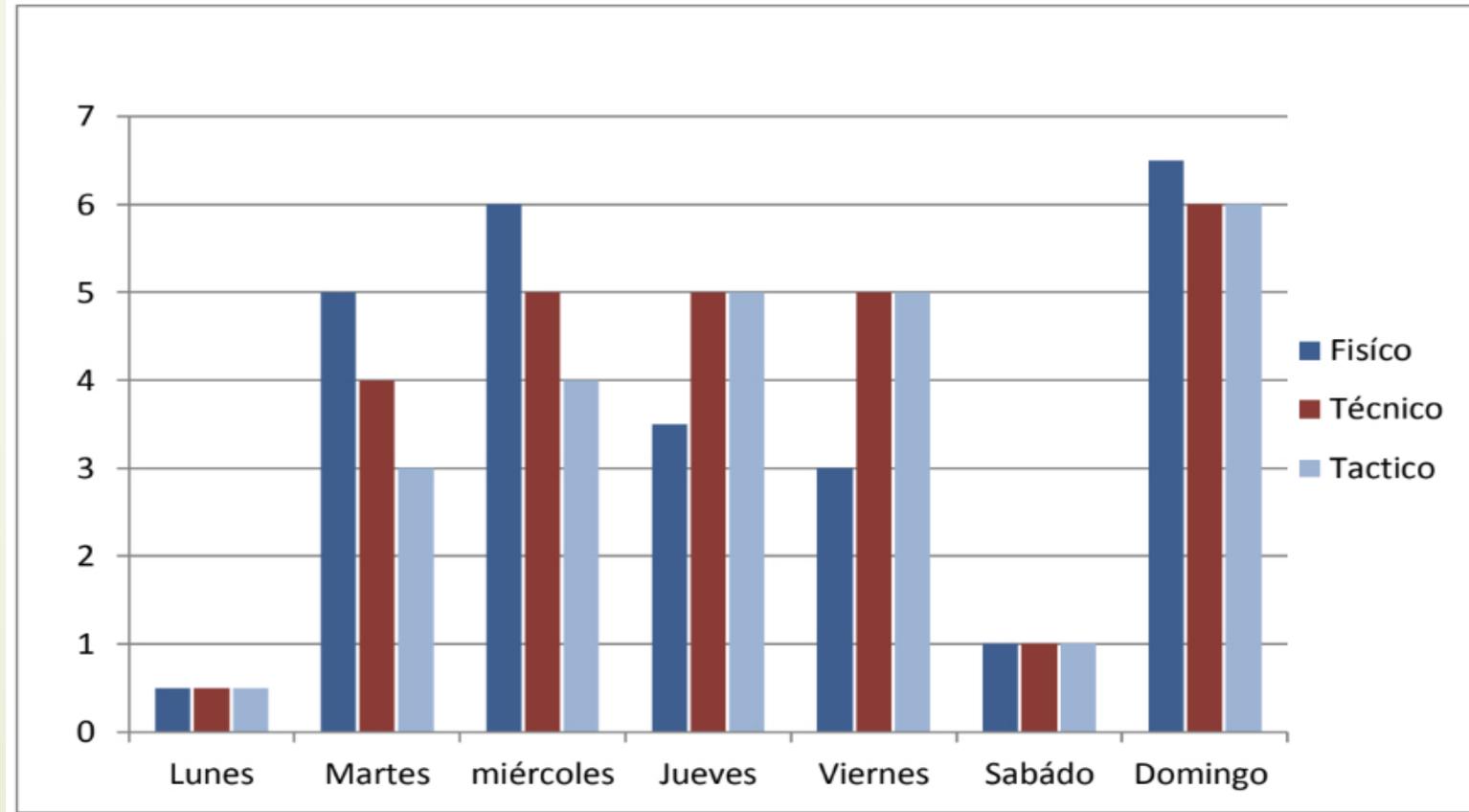


Semana preparación con partido amistoso



# تقنين الأحمال التدريبية خلال فترة المنافسات

Semana de competición



# تقييم و تعديل البرنامج التدريبي

- يمكن تقييم المراحل المختلفة من البرنامج التدريبي من خلال القياسات و الاختبارات التي تقيم مستوى أداء اللاعبين في النواحي المختلفة ( بدني / مهاري / خططي / الخ. )
- تعتبر المباريات التحضيرية قبل انطلاقة المسابقات من أفضل طرق التقييم.
- التقييم الفردي مهم للوقوف علي مدى التطور الحادث في مستوى كل لاعب.
- يمكننا تعديل او إضافة محتوى إلي برنامجنا التدريبي في أي وقت نشعر ان الفريق في حاجة الي ذلك .

