

# **ОТЧЕТ**

**на треньорите на**

**националния отбор по баскетбол**

**на България**

**за жени до 18 години**

**родени 2000-2001**

Старши треньор: Александър Алексиев

Помощник треньор: Албена Бачкова

### **Цел на подготовката и състезанието**

Запознаване на състезателите с нивото на работа в един национален отбор, подобряване на индивидуалните технически, тактически, физически и психологически качества на момичетата и максимално добро представяне на европейското първенство за девойки в Оберварт Австрия

### **СЪСТАВ**

**№**

**Име**

**Пост**

**Роден**

**Клуб**

1

Анна Стоянова

Гард

2001

Левски

2

Симона Николова

Гард

2001

Монтана

3

Деница Петрова

Гард/крило

2000

Шампион

4

Валерия Алексиева

Гард/крило

2000

Миньор Перник

5

Християна Николова

Крило

2001

Рилски -Спортист

6

Дарина Кочева

Крило

2001

Левски

7

Йоана Маладенова

Крило

2000

Монтана

8

Виктория Иванова

Крило

2000

Берое

9

Радина Живачка

Крило

2000

Рилски-Спортист

10

Никол Бонева

Център

2001

Виртус Италия

11

Елена Димова

Център

2000

Шампион

12

Ивана Николова

Център

2001

Рилски-Спортист

**В подготовката участваха още:**

13

Виктория Кръстева

Гард

2000

Шампион

14

Габриела Влахова

Крило

2000

Италия

15

Михаила Кашанова

Крило

2000

Монтана

16

Виктория Койчева

Крило

2000

Левски

17

Емилия Танева

Център

2000

Левски

18

Мари Пантева

Център

2000

Батипаглия Италия

## Протичане на подготовката

I. Етап 25.07-08.07.18г. -Севлиево

Начален етап на подготовката в град Севлиево. Основна цел в този етап беше подобряване на физическото състояние на отбора, полагане на основите на нашата игра в нападение и защита и развиване на индивидуалните технически качества на състезателите.

Подготвителния период премина добре, като с изключение на една две леки травми, нямахме проблеми от здравословно естество. Момичетата работиха съвестно и упорито. Неправилно дозиране от мен физическите тренировки ,въпреки съветите на П.Клечков и Албена Бачкова

## II. Етап 08.07-12.07.18г Турнир в Истанбул

За съжаление допуснахме три загуби .

### Панаюрище-София

Подготовката продължи в Панаюрище като основната насоченост на тренировките премина към подобряване на отборната игра в нападение и защита. Постепенно намаляхме физическата работа, като през последната седмица, преминахме само към поддържане на физическото състояние. От баскетболна страна обърнахме внимание на тактическата подготовка, като добавихме зонава защита, зонава преса и обигравахме различни състави, за да имаме най-пълна представа за това какво да очакваме от отбора. В този етап бяхме планирали 3 контролни срещи, като първо изиграхме 1 мача с отбора на България 16, като спечелихме . След 5 дни тренировъчна работа се срещнахме и с отбора на Швейцария . Срещу тях допуснахме две загуби .Върнахме се за два дена в София в които тренирахме и тръгнахме за Австрия.

## IV. Етап 03.08 – 12.08.2018г. Европейско първенство в Оберварт Австрия

Един тренировъчен ден преди началото на мачовете на европейското първенство. Запознахме се с основната зала на шампионата и подготвихме нашата тактика за първия мач на шампионата. На самото европейско първенство наблягахме на скаутинг и видео, поради ограниченото време за подготовка от мач за мач.

## IV. Етап 28.07 – 07.08.2016г. Европейско първенство в Скопие, Македония

Един тренировъчен ден преди началото на мачовете на европейското първенство. Запознахме се с основната зала на шампионата и подготвихме нашата тактика за първия мач на шампионата. На самото европейско първенство наблягахме на скаутинг и видео, поради ограниченото време за подготовка от мач за мач.

### Етапи

#### Работни дни

#### Тренировъчни дни

#### Брой тренировки

#### Тренировъчни часове

	Брой мачове
	Общо часове
<b>I</b>	14
	12
	21
	42
	0
	42
<b>II</b>	14
	12
	16
	32
	4
	40
<b>III</b>	16
	14
	15
	30
	4
	38
<b>Общо</b>	44
	38
	52
	104

	8	
	120	
<b>Теоритична работа + видео анализ</b>		
	6	
		<b>ОБЩО</b>
	126	

## Резултати от изиграните контролни срещи

### Контролни срещи в и Истанбул, Турция – 09.07 – 11.07.2018г.

- Турция-България 57-51
- България -Чехия 43-96
- Гърция - България 33-69
- 

### Контролни срещи в Београд – 29.07 – 30.07.2018г.

- България – Швейцария 52-56
- България – Швейцария 64-66
-



Контролните срещи бяха планирани в края на всяка една тренировъчна седмица. Отборите, с които се срещнахме бяха на различно ниво, като с всеки изминал мач, играехме с по-силен тим. Изиграхме мачове срещу различни като стил отбори, като правеше впечатление, че винаги в първият мач от турнира, играехме по-добре.

## Задачи на подготовката

### 1. Защита

Системата ни за защита включваше основно лична агресивна пресираща защита, както и два вида зонава защита, комплектована с един вид зонава преса.

- Индивидуални и групови действия в защита
  - Защита на заслон с топка с позиция 5 и 4 (PR в средата и на крилото). Последни 8 секунди пълна смяна .
  - Защита на различните видове заслон без топка
  - Транзиция в защита от различни ситуации
  - Защита на нисък и висок пост
  - Първа и втора помощ от слаба страна в защита+ ротация
  - Борба под коша(задгърбване)
  - 1 срещу 1 защита от различни ситуации
- Отборни защитни действия
  - Лична пресираща защита на половин и на цял терен
  - Зонава преса на цяло игрище – 1:2:1:1
  - Зонава защита 2:3 ,1:2:2

### 2. Нападение

- Индивидуална техника 1:1 и 2:2 при атака на коша от различни ситуации
  - Усъвършенстване на стрелба от различни ситуации и игрови положения
  - Усъвършенстване на игрова стрелба по постове(специализирана работа)
  - Индивидуална техника за владеење на топката
- Групови взаимодействия и тактика
  - Спейсинг 3:0, 4:0, 3:3, 4:4 в различни вариации
  - Движение на състезателите без топка и пресечки(задна и предна врата)
  - PR на 90 и 45 градуса (средата и на крилото).
  - Организация на бърза атака
- Отборни действия
  - Организация на бърза атака
  - Организация на транзиция в нападение с различни опции
  - Спейсинг 5:0 и 5:5
  - Комбинации срещу лична защита
    - Използвахме малък брой нападения(броя) срещу лична защита. Разчитахме на къси нападения, с цел създаване на ситуация за надиграване 1:1 от състезател, или p.roll, p pop ,Играхме screen - rescreen както и заслон с топка под различни ъгли ,например back screen ,които не са за това ниво .
    - Имахме нападения за p&t за гардове и крила,както и връзка след заслон което се видя ,че не е за това ниво . нисък пост за центровете, както и stagger нападение за стрелците ни. Използвахме и нападения с изолация за игра 1:1
  - Комбинации срещу зонава защита - два броя, в зависимост от формацията на защитата, както и свободно нападение само със спазване на принципи за пресечки и нисък и висок пост и p.roll
  - Комбинации за вкарване на топката в игра от крайната и страничната линия+ специални ситуации ,най-вечв с заслон без топка
  - Организация при вкарване на топката срещу лични и зонави пресиращи защиты

### 3. Физическа подготовка

- Физическата подготовка на отбора беше ръководена от нашата помошник треньорка Албена Бачкова , която се включи активно в началото на лагера Севлиево . Направихме само един стадион и всички тичания във зала , за което съм виновен аз
- За целият период направихме четири фитнеса и упражнения за сила в залата .

### 4. Теоретични занимания

- Видео анализ на играта на нашия отбор
- Скаутинг за всички съперници на европейското първенство

### 5. Възстановяване

- Медикаментозно възстановяване
- Масаж, превръзки, превенция и физиотерапия от нашите физиотерапевти Цветан Стефанов – в подготовката и Велизар Христов – по време на европейското
- Басейн, сауна и лед , където имахме възможност

Изпълнение

Двадесето място с баланс 2 победи и 6 загуби от 24 отбора

1. България – Литва 67-84
2. България – Швейцария 54-81
3. България – Израел 48-76
4. България – Албания 87-60
5. България – Гърция 68-80
6. България – Грузия **80-69**
7. България – Черна Гора 52-79
8. България – Исландия 71-75

**Добро начало на европейското първенство с хубав мач срещу Литва . Във втория мач най-важният в групата загубихме от Швейцария . Последваха загуба от Израел и победа срещу Албания. Последен мач срещу Гърция играхме добре но загубихме .**

В мачовете от 17то до 24то място постигнахме победа над Грузия . На следващия ден изиграхме изключително тежък мач срещу силния отбор на Черна Гора и загубихме ,в последният ни мач загубихме с малко от Исландия

## ИЗВОДИ

Отборът работи и се подготви изключително сериозно за Европейското първенство. Съставът беше изграден от 5 момичета родени през 2000 и седем момичета родени през 2001 година. Подготовката премина по много добър начин с изключение на физическата подготовка в Севлиево която аз обърках .

През цялата подготовка се стремяхме да изградим отбор, който да се отличава с манталитет и характер Всеки ден за това съм говорил . В пърите контролни срещи загубихме от отбори от А девизия .А на европейското от два от първите три отбора на първенството ,но се издънихме от Швейцария които направиха силно първенство ,като пряк конкурент.Видя се ,че отборът не седи добре в защита защото работих повече нападение и сгреших .Защото като нападение сме на

11 място на турнира ,но мачове се печелят със защита .В нападение на моменти чертаех на почивка нови неща състезателките ги хващаха и правеха добър спомен от мача с Гърция и Литва ,но някои нападения не бяха за това ниво което пак е моя грешка .Това което видях когато стартирахме подготовката е ,че децата много неща не знаят за осемнадесет годишни както и физически сме много назад като структура и качества .Препоръчваме на всички момичета да тренират толкова съвестно и професионално през целия следващ сезон, както го правеха в продължение на 2 месеца това лято. Надяваме се, че всички ще имат игрово време и да имат отбори, за да могат да се срещнат с баскетбола на по-високо ниво и да продължат своето развитие