

# ОТЧЕТ ЗА ИЗВЪРШЕНА РАБОТА

И

# АНАЛИЗ НА ПРЕДСТАВЯНЕТО

НА

**НАЦИОНАЛЕН ОТБОР ПО БАСКЕТБОЛ**

**ЗА МОМЧЕТА ДО ШЕСТНАДЕСЕТ ГОДИНИ**

---

*На ЕВРОПЕЙСКО ПЪРВЕНСТВО В САРАЕВО – „Б“ ДИВИЗИЯ*

---

Изготвен от

**Христо Ценов**, старши треньор

*На любезното внимание на г-н Глушков, президент на БФ Баскетбол и всички заинтересовани.*

**СЪДЪРЖАНИЕ**

<b>1. ЦЯЛОСТНА ОЦЕНКА И ГЕНЕРАЛНИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ПРЕДСТАВЯНЕТО</b>	<b>3</b>
<b>2. ФИЛОСОФИЯ, ЗАДАЧИ И ЦЕЛИ НА ПОДГОТОВКАТА</b>	<b>6</b>
<b>3. КОНДИЦИОННА ПОДГОТОВКА И ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ</b>	<b>10</b>
<b>4. ТЕОРИТИЧНА ПОДГОТОВКА</b>	<b>11</b>
<b>5. СЪСТАВ</b>	<b>12</b>
<b>6. РАЗБИВКА НА ИЗВЪРШЕНАТА РАБОТА ПО МИКРОЦИКЛИ В ЧАСОВЕ И БРОЙ</b>	<b>14</b>
<b>7. СТРУКТУРА, АКЦЕНТИ, РЕАЛИЗАЦИЯ И ОЦЕНКА НА ГЕЙМ ПЛАНОВЕТЕ</b>	<b>15</b>
<b>8. ПЛАНОВЕ ЗА МАЧОВЕТЕ И АНАЛИЗИ</b>	<b>16</b>
<b>9. АНАЛИЗ НА ТРИТЕ ЗАГУБИ , ОТРИЦАТЕЛНИ ТЕНДЕНЦИИ И СЛАБОСТИ</b>	<b>32</b>
<b>10. АНАЛИЗ НА ОСНОВНИТЕ ОТБОРНИ СТАТИСТИЧЕСКИ ПОКОЗАТЕЛИ</b>	<b>33</b>
<b>11. АНАЛИЗ НА ПРЕДСТАВЯНЕТО НА ИГРАЧИТЕ ПО ПОЗИЦИИ В ТУРНИРА</b>	<b>34</b>
<b>12. АНАЛИЗ НА КЛЮЧОВИ ПРОПУСКИ В ОБУЧЕНИЕТО И РАЗВИТИЕТО</b>	<b>37</b>
<b>13. ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>39</b>
<b>14. ОТЧЕТ НА ИЗВЪРШЕНАТА РАБОТА ПРЕЗ ОТДЕЛНИТЕ ПЕРИОДИ НА ПОДГОТОВКАТА</b>	<b>40</b>
<b>15. СЕДМИЧНИ ПРОГРАМИ (ПРЕДВАРИТЕЛНО РАЗДАВАНИ НА ИГРАЧИТЕ)</b>	<b>53</b>

## ЦЯЛОСТНА ОЦЕНКА И ГЕНЕРАЛНИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ПРЕДСТАВЯНЕТО

Вярвам, че се представихме достойно, предвид нивото на конкуренция. Завършихме с положителен баланс, пет победи и три загуби. Трите ни загуби бяха срещу много по-добре подготвени физически отбори. Не толкова като бързина и отскокливост, а по-скоро като умение за игра с контакт. Срещу отборите, които бяха по-пасивни, по-меки в защита и наподобяваха родния стил на игра, се чувствахме много уверени и нещата се получаваха. Полша, Исландия и Белгия, от друга страна, имаха чисто силово надмощие над нас, което успяха да приложат в играта си един на един и с това да създадат предимство, на което ние нямахме отговор. От първия до последния мач играхме с постоянство и отдаденост, независимо от значимостта на срещите. Изградихме стил на игра, в който имаше лесно разпознаваеми тенденции и приоритети.

Основното изискване беше да бъдем отбор от началото до края, независимо от класирането. Да се подкрепяме и да даваме всичко от себе си в стремежа към максимално добро представяне. Благодарни сме на момчетата, че изпълниха това често подценявано фундаментално изискване. Държаха се с уважение един към друг, помагаша си, подхождаха с любознателност и със стремеж към подобрене. Поведение, което не винаги е присъщо на националните ни отбори. Стремяхме се в процеса на подготовка доста често да говорим по тези въпроси и да даваме положителни примери. Да насърчаваме толерантност и единност, а и същевременно да убием всички наченки на разединение.

В баскетболен аспект бяхме структурирали играта си в ясна рамка. Стремежът ни беше да канализираме действията на играчите, а от там да подобрим и тяхната ефикасност. Вярвам, че този подход беше в помощ на състезателите и им даде увереността да знаят, какво точно се изисква от тях във всеки един момент. Подтикваше ги да работят заедно за успеха на отбора. Изискванията ни и стила на игра бяха предопределени от наличния персонал. Отборът ни изгради стил на игра, в който всички налични състезатели получаваха адекватни възможности за реализация на качествата и умения си. Ролите по позиции бяха продиктувани от качествата и уменията на състезателите и съм уверен, че чрез концентрация и тактическа дисциплина всеки имаше своята възможност да допринесе за успеха на отбора.

Националният отбор U16 е преходна възраст между детския баскетбол и този, който най-много се доближава до професионалния. Успешните отбори в тази възрастова група имат стриктни изисквания и правила в четирите фази на игра. Без наличието на такива на международно ниво, отбора ни би изглеждал трогателно. Ако имат амбиции за развитие и за професионална кариера, момчетата трябва да свикват от тях да се изисква. Капацитетът им да отговарят и да следват инструкции е пропорционален на евентуалния им успех в спорта. В повечето ситуации състезателите ни се справяха с изискванията, не без трудности разбира се, но вярвам, че лесен път до успеха няма. Нямахме случаи на тотална липса на разбиране или забравяне на взаимодействията от играчите.

11-то място не е мечтаното място, нито пък е позиция за гордост. Не мисля, че ако се бяхме класирали сред първите три места това щеше да оправя родния ни баскетбол. Разбира се, щеше да е добре от гледна точка на имидж и повод за национална гордост, но нищо повече. Безспорно имаме индивидуалния талант да играем в А дивизия, но не и нужните умения. В подкрепа на думите си бих искал да

споделя няколко обезпокояващи данни. В 8 мача имаме: отсъдени 24 пъти крачки, близо 100 грешни подавания, приблизително 150 получени точки от пресечки и игра един на един. Далеч съм от мисълта, че макар и да отстъпваме физически от повечето отбори, това е единственият фактор за допускането на такъв огромен брой елементарни грешки. Категорично най-явната причина е липсата на обучение и на сходен опит на този, с който се сблъскват момчетата на европейски първенства.

Недостатъците в обучението ни са много явни и лесно разпознаваеми, когато играем на толкова високо ниво. За съжаление, те се повтарят всяка година на всички възрастови групи, независимо от пола. Изоставяме поради огромните пропуски във фундаменталното обучение на децата. Масово треньорите в България не искат да обучават. Търсят самородни таланти, които сами да изградят качествата си в една хаотична, почти комична среда. Всичко е прекрасно до момента, в които подобен играч не се изправи пред също толкова талантлив състезател, само че обучени и физически развити на оптимално ниво. Тогава рутинно вкараните 30 точки в нападение падат на 3 точки, а хитрините и пасивността в защита се наказват с 30 точки от противника.

Какво наблюдаваме най-често при 10, 12, 14 годишни? Една превъзхождаща фигура с физическо надмощие и талант си прави каквото си поиска. Получава първи пас в задно поле или директно тръгва от борбата и до втори пас изобщо не се стига. Това невероятно талантливо дете практикува този наподобяващ баскетбол спорт между 6 и 8 години от развитието си, докато не попадне в съответния национален отбор, където някой изисква от него, като отиде в предно поле да подаде, да постави заслон, след това да излезе да овладее топката, да финтира, да пробие и да отклони. Тук възниква проблемът. Този играч е изпълнявал всички тези основни елементи по максимум 1 път на мач. Когато той трябва да дойде и да ги изпълни срещу много по-сериозна конкуренция, опитът му за пас е грешка, опитът за тръгване - крачки и всъщност никога не е поставял заслон, защото всички заслони са били за него. В защита проблемите са още по-шокиращи и явни. Няма как да се сърдиш на състезател, че на 16 години позволява по 10 точки на мач от пресечки при положение, че той е обучаван да не пази играч без топка. Категорично му е заявено, че той не е заплахата! Всяка събота и неделя гледаме как най-талантливите ни подрастващи пазят най-слабите си противници, за да може да имат сили да достигнат завидните 40 атаки към кошата.

Това не са грешки на момчетата, а на стратегията за развитие в България и по-точно на липсата на такава. Всички ние трябва да се обединим около изграждането на система за развитие, която да осигури играчи, които могат: да вкарат сами около кошата със слаба ръка, да могат да тръгнат без крачки; да си подават топката; да знаят, че когато играят в защита играчите без топка са заплахата за кошата и т.н. Напълно реални и постижими цели! Фундаментални умения, които биха ни позволили да влезем и да останем в А дивизия. Подход, който силно контрастира на случващото се в момента. Хващаме се за двама свръх таланти, като удавник за сламка и сляпо вярваме, че те ще ни извличат напред. Отново подчертавам, че момчетата дадоха всичко от себе си и се справиха страхотно, предвид нивото на обучение, което са получили. Ние треньорите имаме дълга да обучаваме всички играчи, а не да даваме възможност за развитие само на най-талантливите, като им предоставяме пълна свобода да си правят каквото си поискат. За съжаление това е случаят в 90% от клубовете. Необходимо е повишаване на средното ниво и качителта на не толкова

перспективните деца, за да може те ежедневно да създават една адекватна и по-конкурентна среда за прогрес на по-талантливите.

Преди някой да интерпретира думите ми по нашенски, подчертавам, че нямам предвид, че децата трябва да се делят на групи. Напротив, трябва да има равнопоставеност и оттам по естествен начин да се изгражда йерархията във всеки отбор.

Това, което средностатистическият наблюдател не разбира е, че няма как липси трупани с години по клубните отбори да бъдат попълнени за един месец. Това е непостижимо дори и в една съвършена среда с крайно мотивирани и съзнателни състезатели и екип от дузина педантични специалисти.

Освен гореспоменатите проблеми, като че ли с още по-голяма тежест е липсата на адекватна кондиционна подготовка.

Отново, това не е проблем, който се разрешава за един месец. Положителен пример тук е Константин Тошков. Дете, което претърпя впечатляваща положителна промяна през изминалия сезон. Един от малкото, който беше готов да играе с нужния интензитет и агресия. Косьо сподели с нас, че освен ежедневните, продължителни тренировки в клуба си, три пъти седмично е посещавал кондиционни тренировки на база, на които не отстъпваше на конкурентите си нито по скорост, нито по баскетболно-специфична сила. Той е пример за поддръжане за всички негови връстници в България. Тошков е осъзнал необходимостта от допълнителна работа и това му носи огромно предимство в момента.

Безспорно, именно това беше разликата между първите три отбора и всички останали. Готовността да играят изключително силово и с много контакт.

## ФИЛОСОФИЯ, ЗАДАЧИ И ЦЕЛИ НА ПОДГОТОВКАТА

### 1. ПРЕХОД В НАПАДЕНИЕ И ВТОРОСТЕПЕННО НАПАДЕНИЕ

#### А. Организация на бърза атака.

Избрахме система на транзиция в нападение с три ясно обособени роли: тази на плеймекъра; на крилата; и на високите състезатели (трейлъри). Решението беше основно провокирано от присъствието в състава на: Веселин Господинов, Мартин Йорданов, Александър Витанов, Емил Стоилов и Константин Костадинов. Играчи, които умеят да се придвижват бързо в предно поле и да създават предимство, както в боята, така и с лице към кошата на скорост. Акцентите на обучение бяха, както следва:

- a. Конкретизиране на ролите на играчите.
- b. Определяне на петте коридора и ясното им предназначение според избрания стил.
- c. Спейсинг и тайминг в транзиция при изпълнението на специфичните роли по позиции в определените за целта коридори (1:0 ; 2:0; 3:0 ; 4:0 ; 2:1 ; 3:2 ; 4:3 ; 5:4).

#### В. Второстепенно нападение

Имахме две опции на второстепенното нападение: първата с пресечки; и втората със заслон на играч без топка и пик на играч с топка. Фундаменталните изисквания бяха: ранен нисък пост; и ранен ball reversal. Постигането на тези ясни и прости цели, предизвикваше и останалите взаимодействия от второстепенното нападение на принципа на motion нападенията. Акценти в обучението:

- a. Опции на ранното нападение, приоритизирането им и реда на възникване и последователност.
- b. Спейсинг и тайминг във второстепенното нападение в ситуации, когато топката е подадена в нисък пост и се извършват пресечки към кошата, както и в ситуации на обръщане на топката в слабата страна и възникне на пробив (3:0 ; 4:0 ; 3:3 ; 4:4 ; 5:5). Разбира се, работихме и върху подобряването на спейсинга при SIDE PICK и ROLL от транзиция.

**КОМЕНТАР:** Въпреки че отделихме огромна част от тренировъчното време в стремеж за усъвършенстване на тази фаза на игра, резултатите не бяха това, което очаквахме. Искахме да играем колкото може по-малко постепенни нападения, да търсим преимущество рано в нападението. За съжаление не можахме да реализираме тези си цели, като имахме средно по 9 точки на мач от бърза атака, вместо планираните 15. От второстепенното нападение извличахме приблизително по 4 точки на мач, а се надявахме то да ни носи средно по 10 точки на мач.

### 2. ПРЕХОД В ЗАЩИТА

Тук отново се опитахме да структурираме ясно и еднозначно ролите на играчите, според позицията, на която играят. Накратко: PG имаше отговорността да оказва натиск върху топката и да насочва играча с топка към слабата му ръка; крилата трябваше да се борят в нападение и/или да се върнат първи отзад да пазят кошата, в зависимост от това кой е завършил/стрелял; високите играчи имаха ключова роля във борбата в нападение и затрудняването/забавянето на първи пас след овладяна от противника борба в защита.

**КОМЕНТАР:** Това беше фазата на игра на която обърнахме огромно внимание, като отделяхме от 15 до 30 минути във всяка отборна тренировка, в последните 4 седмици

от подготовката. Успяхме да изградим ясен стил и смея да твърдя, че в по-голяма част от шампионата момчетата изпълняваха отговорностите си в тази фаза на игра без дори да се замислят. Считам, че получаваните 6.5 точки средно на мач от бърза атака е прилично постижение и атестат за добре свършената работа от отбора.

### **3. ЗАЩИТА**

#### **A. ИНДИВИДУАЛНА ТЕХНИКА**

Обърнахме приоритетно внимание на няколко основни умения, никое от които не беше утвърдено като категоричен навик. От първия до последния период във всички отборни тренировки работихме върху поне две от следните ключови способности:

- a)** Отскачане към топката и адаптиране на позицията в защита според местоположението на топката.
- b)** Защита на различни видове пресечки.
- c)** CLOSE OUT защита.
- d)** Защита на играч в нисък пост (силна, слаба страна; с топка и без топка).
- e)** BOX OUT (задгърбване / блокиране).

#### **B. ГРУПОВИ ДЕЙСТВИЯ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПРИ ЛИЧНА ЗАЩИТА**

- a)** PICK n ROLL защита
  - MIDDLE – “HEDGE”; “FLAT”
  - SIDE – “SIDE”; “HEDGE”; “FLAT”
  - EARLY – “PUSH n UNDER”
- b)** PICK n POP защита
  - MIDDLE – “HEDGE”; “FLAT”
  - SIDE с играч в ъгъла – “SIDE”; “HEDGE”; “FLAT”
  - SIDE без играч в ъгъла – “SIDE”; “PUSH n UNDER”
- c)** ЗАЩИТА НА ЗАСЛОНИ НА ИГРАЧ БЕЗ ТОПКА
  - “PUSH n UNDER” – на следните заслони: “DOWN SCREEN”; “FLARE SCREEN”; “SCREEN AWAY”;
  - “FOLLOW n BUMP” – на следните заслони: “CROSS SCREEN”; “SHUFFLE SCREEN”; “UCLA SCREEN”
  - “STAGGER SCREEN” - на първия сечем, на втория гоним с „CURL HELP” от защитника на поставящия втория заслон.
- d)** HANDOFF защита
  - “FLAT”
  - “PUSH n UNDER”
- e)** Първа , втора и трета помощ в ситуации на пробив при разнообразен спейсинг:
  - 4 out 1 in
  - 5 out
  - 3 out 2 in

#### **C. ЗОНОВИ ЗАЩИТИ И ПРЕСИРАЩИ ЗАЩИТИ**

- a)** Лична преса на цял терен
- b)** Зонова защита 1:2:2 на  $\frac{3}{4}$  с капани на центъра в предно поле
- c)** Зонова защита 2:3 на половин терен с капан във втори, трети или четвърти коридор на изнасящия топката в предно поле.
- d)** Зонова защита 1:2:2 на половин терен с капани на 45 и 0 градуса
- e)** Зонова защита 1:2:2 на половин терен без капани

## 4. НАПАДЕНИЕ

### A. ОРГАНИЗАЦИЯ В ПОСТЕПЕННО НАПАДЕНИЕ СРЕЩУ ЛИЧНА ЗАЩИТА

Срещу лична защита имахме 3 основни взаимодействия. Две от тях се обявяваха по различен начин в зависимост от това къде искаме да ги играем (SIDE или MIDDLE) и как (POP или ROLL) в зависимост от това към кой форсирахме нападенията. Третото основно нападение беше с различни разновидности на последователни заслони (STAGGER): хоризонтален; хоризонтален и вертикален последователно; и опции с tight curl на първия заслон за игра 1 на 1, както в подкошието, така и от периметъра.

Имахме едно нападение за нисък пост със „screen the screener” действие.

Допълнително бяхме подготвени с 4 бързи нападения, различни взаимодействия от „рога“. С тях целяхме да създадем бързо преимущество 1 на 1 или да играем PnR до десета секунда на нападението и най-вече да внесем разнообразие в играта ни.

Общият брой на подготвените комбинации беше осем. В резултат на подготвените взаимодействия разполагахме с достатъчно варианти за нападение срещу всякакъв вид защита, както на пик, така и на заслони далече от топката.

### B. ОРГАНИЗАЦИЯ В ПОСТЕПЕННО НАПАДЕНИЕ СРЕЩУ ЗОНОВА ЗАЩИТА.

Срещу зонава защита бяхме подготвили три нападения, като имахме варианти да играем срещу всякакъв вид конфигурации. Концентрирахме се върху изпълнението на няколко ключови детайла, които предопределят успеха на всяко нападение срещу зонави защиты:

- a) Всички подавания по периметъра да са успоредно на крайната или страничната линия.
- b) Играчите в нисък пост (един или двама в зависимост от нападението) да седят колкото се може по-ниско долу зад гърба на защитата.
- c) Играчът на висок пост винаги да се позиционира в силна страна и да се бори за позиционирането си пред покрилия го защитник.

### C. РАЗБИВАНЕ НА ПРЕСИРАЩИ ЗАЩИТИ, ЛИЧНА И ЗОНОВА, НА $\frac{1}{2}$ , $\frac{3}{4}$ И НА ЦЯЛ ТЕРЕН.

Имахме четири нападения за разбиване на пресиращи защиты. Две срещу лични преси и две срещу зонави пресиращи защиты. Основен акцент в обучението тук беше контрола на ритъм. Способността на играчите да имат разбиране за целта на пресиращите защиты, а оттам и да контролират действията си.

### D. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗА ВКАРВАНЕ НА ТОПКАТА В ИГРА ОТ СТРАНИЧНАТА И КРАЙНАТА ЛИНИЯ В ПРЕДНО ПОЛЕ

- a) Срещу лична защита
  - От крайната линия имахме един аут с четири изключително разнообразни опции. Последователни Screen the screener действия, които ни носиха приблизително по 6-8 точки средно на мач.
  - От страничната линия вкарвахме топката в игра с повечето ни взаимодействия, които работиха безупречно
- b) Срещу зонава защита
  - Имахме един стандартен аут (от крайна и странична линия) базиран на нареждането ни срещу лична защита, така че да не губим време в пренареждане.



## **Е. ИНДИВИДУАЛНА ТЕХНИКА**

Концентрирахме се само върху специфични за отделните позиции умения, правилното изпълнение на които, щеше да предопредели ефективността и ефикасността на избраните от нас комбинации. Основната техническа работа се осъществяваше в подготвителната част на отборните тренировки и в сутрешните сесии.

### **a) Техника на подаване:**

- Подаване на първи пас (към продължението на фал линията и извеждащ пас напред във втори и/или четвърти коридор);
- Подаване на пас по диагонала и по правата (гръден пас с две ръце);
- Захранване на нисък пост (wrap around и/или пас горе след финт долу);
- Подаване при Hi-Lo ситуации;
- Подаване от нисък пост на пресичащ играч;
- Обръщане на топката от нисък пост в слабата страна на 45 и 0 градуса.

### **b) Техника на завършване**

- На транзиция;
- Пробив от висок пост;
- Отигравания в нисък пост;

### **c) Техника на водене и контролиране на топката**

- PICK n ROLL ballhandling срещу: "SIDE"; "HEDGE"; "FLAT" и "SWITCH" защита;

### **d) Техника на поставяне на заслон и отваряне след заслона, според различни видове защита**

- Footwork;
- Spacing ;
- Timing;
- ОПЦИИ.

## **Ф. ИНДИВИДУАЛНА И КОЛЕКТИВНА ТАКТИКА В НАПАДЕНИЕ**

Прогресивно представяхме опциите на ситуациите, които предстоеше да предизвикваме чрез нападенията си. Концентрирахме се, както върху началната фаза на нападенията, така и върху кулминационните моменти на комбинациите, като изолирано ги пресъздавахме срещу различни видове защита. Прогресирахме от 2:2 до 5:5. Прецизирахме спейсинга и тайминга на действията на играчите по позиции, според местоположението им по периметъра, в нисък и висок пост.

### **a) Опции на PICK n ROLL и PICK n POP и тяхната последователност на възникване срещу: "SIDE"; "HEDGE"; "FLAT"; PUSH n UNDER" и "SWITCH" защита;**

### **b) Опции и начини за реализация на предимство на заслони на играч без топка срещу различни видове защиты: "SWITCH"; "PUSH n UNDER"; "FOLLOW";**

### **c) "Hi Lo", "Circle move";**

### **d) HANDOFF опции;**

## КОНДИЦИОННА ПОДГОТОВКА И ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Планирахме работата си според моментното състояние и навици на момчетата, така че да предотвратим претоварване, а оттам и контузии. Донякъде този подход не ни позволи да достигнем по-голям обем на тренировки, а оттам и повече свършена работа.

С оглед броя на планираните тренировки, контролни срещи и други теоретични занимания по време на подготовката трудно биха могли да се планират повече от 10 изолирани фитнес тренировки. Предвид факта, че малко отбори в България имат систематизирана кондиционна подготовка през годината, а голяма част от състезателите нямат фундаментална култура, познания и опит по тематиката, работата с тежести по-скоро щеше да им навреди, отколкото да им бъде полезна. Времето, с което разполагахме беше твърде недостатъчно, за да гоним изграждане на силова издръжливост.

Това са основните причини, поради които избрахме алтернативни методи за кондиционна подготовка. Използвахме упражнения и комплекси със собствено тегло, които да окажат положително влияние, както на моментното състояние и здраве на момчетата, така и да бъдат добра основа за бъдеща по специфична работа, без да ги излага на риск от контузии.

Основната кондиционната работа беше интегрирана в сутрешните сесии, а не обособена като отделно занимание. Продължителността на работа беше между 30 и 45 минути. Планираната работа целеше да подготви състезателите за предстоящите тренировки и упражненията имаха основно пререхабилитационен и превантивен характер. Тъй като всеки ден замявката стартираше с динамичен стретчинг, започнахме с подробни и конкретни обяснения за същността на замявката и какво е целта на отделните упражнения. Много от играчите нямаша необходимите познания и техника на изпълнение на основни мултиставни упражнения като клек, напад (във всички посоки), лицева опора и различни видове планкове. Първите няколко дни бяха встъпителни и същността на кондиционните тренировки беше аеробна работа, като направихме 3 фартлека с максимален обем до 18 минути. Играчите реагираха добре и не демонстрираха сериозна умора и напрежение. В следобедните тренировки работата се състоеше в комплекси за базова сила, стабилизация, активация и мобилност на долните крайници с максимална продължителност до 15 минути. В по-късен етап от подготовката включихме и кръгови тренировки с от шест до осем станции, два кръга по тридесет активни секунди и тридесет секунди за почивка. Упражненията бяха предимно баскетболно специфични, като при всички завършвания и подавания работихме с медицински топки. Кръговите тренировки се осъществяваха на терена, като винаги имаше и включени латерални придвижвания и техника на close out.

Възстановяването се водеше от Иван Михайлов, който се справяше блестящо в грижата си за момчетата. Независимо от часа той винаги проявяваше отзивчивост и професионализъм.

## ТЕОРИТИЧНА ПОДГОТОВКА

Планираните занимания за изграждане на по-добро разбиране от страна на играчите за теоретичната страна на играта имаха за цел да предизвикат мисловна дейност, визуализация и дискусии по конкретен въпрос. Искахме да работим със съзнателни хора. Заложените в плана дискусии и видео анализи бяха индивидуални и групови. Освен кадри от изиграните в миналото мачове, често използвахме и кадри от външни източници, за да бъде демонстрирана конкретна ситуация или желан резултат. Фокусът на видео анализите беше винаги ясно дефиниран и само върху една от фазите на игра. В допълнение на всички играчи бяха раздадени основните ни взаимодействия в нападение, както и изискванията ни в защита.

По време на европейското първенство подготвихме скаутинг за абсолютно всички мачове. Анализ на ключови, лесно поправими детайли на играта ни правихме само в ситуациите, в които вярвахме, че информацията ще се приеме от играчите и ще им бъде полезна.

За всички мачове на играчите им беше предоставен „game plan“, който беше рационално продължение на “scouting-a”.

Поради крайно недостатъчното време за тренировки се опитахме да бъдем максимално ефикасни в извличането на полза от заниманията си преди мач. Предварително раздавахме плановете за тренировките и загревахме в коридора 15 минути преди началния час на тренировките, за да може на терена директно да преминем към работата. Анализът, скаутингът, гейм планът и тренировката целяха да създадат по-добро цялостно разбиране за ситуацията и да помогнат на играчите да бъдат по-съзнателни за това, което ги очаква.

По-голяма част от теоретичната подготовка се организираше и ръководеше от Теди Буков. Информацията беше синтезирана и ясно поднесена. Акцентите бяха точни, без излишна информация, която да ангажира ненужно съзнанието на играчите.

Считам, че не сме допуснали грешки при избора си на стратегия. Всичко приложено в турнира фигурираше в подготовката и не сме използвали нищо ново, спонтанно в турнира. Не бих променил нищо в стила на игра, ако имам възможността да се върна назад.

## СЪСТАВ

В началната фаза на подготовката бяха поканени двадесет и четири състезатели, като целия период на лятната подготовка преминаха двадесет и един състезатели.

От приоритетно значение за нас беше фактът, че през целия период, в който бяхме заедно, нямаше контузии. Успяхме да съхраним момчетата, както по време на подготовката, така и на Европейското първенство. Единственото изключение е Мартин Йорданов, който в резултат на конкурентните тренировки събуди стара контузия в гръбнака и непосредствено преди шампионата отпадна от състава. Други контузии за всичките 64 тренировки и 14 мача не е имало. Осем състезатели пропуснаха от 2 до 4 тренировки, поради стомашно-чревни заболявания. Константин Костадинов пропусна втория приятелски турнир в Македония, поради дерматологичен проблем, който изискваше неотложна манипулация.

Освен отпадането на Мартин Йорданов, поради различни причини в подготовката не се включиха и други водещи за набора състезатели: Веселин Господинов, Мартин Ангелов и Васил Попов. Факт, който би могъл да се възприеме като трудност за отбора. Предизвикателство бе да се справим без тези ключови играчи. Направихме го и реално стила ни остана непроменен с наличните състезатели.

Основен недостатък на крайния състав за Европейското първенство в Сараево беше липсата на поне един утвърден стрелец от далечно разстояние. Поглеждайки назад към трите претърпени загуби, единственият аспект от играта, който можеше да прикрие и да компенсира всички останали недостатъци, беше именно по-високият процент на успеваемост за 3 точки. Липсата на Мартин Ангелов и Васил Попов се оказа изключително тежка за отбора в този аспект. Като евентуални техни заместници бяха повикани Берк Мехмед, Петър Конакчийски и Мартин Тодоров.

Реално Мартин Тодоров беше състезателят с най-комплексни умения, дете което щеше да помогне както на позиция 4, така и на позиция 3, най-вече със стрелбата си от далечно разстояние. Считаю, че Мартин е сред четирите най-талантливи играчи за набор 2002г и че има огромен потенциал за професионален спортист. Единствената сериозна пречка пред него е характерът му и цялостното му отношение към колектива. За жалост, липсата на съпричастност и желанието да помогне, подкрепено с реални действия, бяха основните причини Тодоров да не остане в състава. Убеден съм, че мястото за подобни компромиси не е националният отбор на България.

Възприемам като евентуална пропусната възможност, включването на един от тримата гореспоменати играчи в състава. Безспорно, умението им да изстрелят топката в специални ситуации можеше да е в помощ на отбора. Отново подчертавам обаче, че тримата в нито един момент от тренировъчния процес не демонстрираха, някакъв краен ентузиазъм и желание да се борят за място, чрез изпълнение на отговорностите си на терена.

Вторият сериозен недостатък на отбора в процеса на турнира беше липсата на конкурентни смени на Емил Стоилов и Костадин Костадинов. Момчетата, които влизаха на тяхно място се стараяха максимално, даваха всичко от себе си, но все

пак уменията им са далеч от тези на Мартин Йорданов и Веселин Господинов. Двата щяха да внесат сериозно разнообразие в състава и приноса им най-вероятно щеше да е осезаем във всички фази на игра. Немаловажен е фактът, че въпреки че разполагахме с двама безкрайно талантиливи играчи трудно можеше да си позволим да ги задържим едновременно на игрището за по-дълъг период от време, поради ограничената конкурентна ротация.

Вярвам, че състава в крайния си вид също имаше своите предимства. Присъствието на само две утвърдени за момента „звезди“ спомогна за по бързото и ясно оформяне на йерархията в отбора. Момчетата подхождаха един към друг с уважение и разбиране и не съм сигурен каква щеше да е атмосферата в отбора, ако всички повикани играчи се бяха явили.

Кратка аргументация за решенията ни относно избора на краен състав и гледната ни точка спрямо поетапно освободените играчи може да видите в секция „ОТЧЕТ НА ИЗВЪРШЕНАТА РАБОТА ПРЕЗ ОТДЕЛНИТЕ ПЕРИОДИ НА ПОДГОТОВКАТА“ и конкретно в точка „СЪСТАВ“ на всеки микроцикъл.

## РАЗБИВКА НА ИЗВЪРШЕНАТА РАБОТА ПО МИКРОЦИКЛИ В ЧАСОВЕ И БРОЙ

Дейности	Микроцикли								ОБЩО
	1 Ботевград	2 Ботевград	3 Габрово	4 Перущица	5 Перущица Македония	6 София	7 Сараево	8 Сараево	
КОНДИЦИОННА РАБОТА В ЧАСОВЕ	6	5	1	2.5	2	1.5	1	0.5	19.5
БРОЙ БАСКЕТБОЛНИ ТРЕНИРОВКИ.	11	13	3	11	9	9	6	2	64
ОБЩ БРОЙ ЧАСОВЕ ЗА БАСКЕТБОЛ	14	19	5	20	12	13.5	3.5	1.5	88.5
ВИДЕО АНАЛИЗ И СКАУТИНГ В ЧАСОВЕ	1	5	3	4	5	10	6	7	41ч
СРЕЩИ И ДИСКУСИИ В ЧАСОВЕ	4	0	1.5	0	1.5	0	2	1.5	10.5ч
ОБЩ БРОЙ ЧАСОВЕ С ТЕОРИТИЧНИ ЗАНИМАНИЯ	5	5	4.5	4	6.5	10	8	8.5	51.5ч
ОБЩ БРОЙ РАБОТНИ ЧАСОВЕ	27	29	10.5	22.5	20.5	25	12.5	10.5	157.5ч
БРОЙ МАЧОВЕ			3		3		3	5	14бр
БРОЙ ТРЕНИРОВКИ	11	13	3	11	9	9	6	2	64бр
ПОЧИВНИ ДНИ И ДНИ ЗА ПЪТ	1	0	2	3	1	2	1	2	12 дни
АКТИВНИ ДНИ	6	7	3	6	7	6	5	4	44 дни
ОБЩ БРОЙ НА ДНИТЕ	7	7	5	9	8	8	6	6	56 дни

## СТРУКТУРА, АКЦЕНТИ, РЕАЛИЗАЦИЯ И ОЦЕНКА НА ГЕЙМ ПЛАНОВЕТЕ

Считам, че всички планове за мачовете бяха в помощ на играчите. Фокусирахме се само върху разпознаваеми детайли от играта, такива които бяха дискутирани и разиграни в тренировъчния процес на подготовката. Поставените цели бяха преговаряни в тренировките непосредствено преди мача, както и нагледно демонстрирани във видео анализите и скаутинга.

Основен, непроменен акцент в нападение беше оптималното използване на неоспоримите качества в нападение на Константин Костадинов и Емил Стоилов. Вярвам, че получавах достатъчно адекватни ситуации за реализиране на тяхното предимство, както в подкошието, така и по периметъра. Единственият недостатък, който се наблюдаваше в нападенията ни, беше не толкова високото техническо ниво на външните ни играчи, най-вече на позиция 3, което възпрепятстваше успешното изпълнение на взаимодействията и възможността топката да достига до Емо и Коцето.

Въпреки, че до известна степен форсирахме нападенията към Коцето и Емо, всички състезатели споделяха топката и заедно се трудиха да създадат предимство един за друг. Играта ни не изглеждаше лишена от комбинативност и желание за отборна игра. Състезателите демонстрираха разбиране към поставените им изисквания и в по-голяма част от времето ясно се разпознаваше желанието им да изпълняват отговорностите си.

В защита контролирахме интензитета, както при играта един на един, така и в защитата на отделните взаимодействия. Опитвахме се да се адаптираме към противниците си и до известна степен трябваше трезво да преценим и да прикрием слабостите си, за да може да седим равностойно на игрището. Непроменено и постоянно беше изискването да се указва агресивен натиск върху топката, както и да се предотвратява получаването на топката в нисък пост. За жалост с второто не постигнахме особен успех, въпреки положените извънредни усилия, както на тренировките така и във видео разборите.

Често повтарящ се проблем, освен липсата на фундаментална техника, се оказа и липсата на сходен тактически опит и по конкретно способността на повечето състезатели да играят контролиран баскетбол. Смя да твърдя, че голяма част от момчетата за пръв път се сблъскаха със стил на игра, в който основен акцент бе стремежът да помагаш. Като цяло, играчите демонстрираха жажда за знания и любознателност. Подхождаха с интерес към информацията и се стремяха максимално да изпълняват поставените към тях изисквания.

**09.09.2018г GAME PLAN срещу ПОЛША****АКЦЕНТИ В НАПАДЕНИЕ**

1. Търсим предимство от нисък пост
2. P&R OFFENSE срещу:
  - \* "Show & recover" - нападаме помощта и търсим предимство по периметъра (swing, kick out)
  - \* "Switch" - Hi Lo опции за нисък пост; захранване на нисък пост след обръщане на ъгъла на пика.
3. OFF BALL SCREEN OFFENSE срещу
  - \* "SWITCH" ПОСТАВЯМЕ СОЛИДНИ ЗАСЛОНИ, ЗА ДА ПРЕДИЗВИКАМЕ СМЯНА. ТЪРСИМ ПРЕДИМСТВО ПРИ SCREENER-а.
4. PRESS BREAK "2" against 1:2:2 на 3/4
  - \* Под контрол, без прибързани действия.
5. Transition Offense, Secondary break options (Transition)

**АКЦЕНТИ В ЗАЩИТА**



1. 1 on 1 - Без агресивни Close out- и.
2. TRANSITION DEFENSE - Всички тръгват след борба с дрибъл (ОСОБЕНО ВНИМАНИЕ КЪМ НОМЕР 6 и 9
  - \* PG спира топката
3. Off ball screen defense
  - \* BACK SCREEN - No ball side cuts; BUMP
  - \* SHUFFLE SCREEN - - II - II -
  - \* FLARE SCREEN - PUSS & UNDER
4. Off ball screen defense on BOB, SOB situations
  - \* SWITH
  - \* С КОРЕКТОР ВСЕКИ ПЪТ ( ЗАЩИТНИКЪТ НА ВКАРВАЩИЯ ТОПКАТА СЕ ОБРЪЩА С ЛИЦЕ КЪМ ИГРИЩЕТО И КОНТРОЛИРА НАПАДАТЕЛИТЕ В ПРЕДИМСТВО)

**P&R DEFENSE**

1. Ранен пик - "PUSH & UNDER", на RESCREEN "FLAT"
2. SIDE PICK в ситуация без опашка - - II - II -
3. PICK & POP, PICK & ROLL, SIDE, SLOT OR MIDDLE в ситуации с играч зад топката - "FLAT"
  - \* на PICK, BUMP от играча зад топката (заслона)
    - \* на POP, SHOW & RECOVER от близкия на POP-а



## АНАЛИЗ ЗА ИЗИГРАНИЯ МАЧ СРЕЩУ ПОЛША

Group Phase - Group C		 Bulgaria	49 v 54	 Poland	K. KOSTADINOV	20	Points	14	K. KLACZEK
			Q1 Q2 Q3 Q4		E. STOILOV	16	Rebounds	8	K. KLACZEK
			BUL 7 16 17 9		K. TOSHKOV	6	Assists	3	J. SOCHAN
			POL 11 8 16 19						

Thursday 9 August 2018  
City, Arena: Sarajevo, Sport Hall Skenderija

Всички състезатели бяха здрави, готови за срещата и взеха участие в първия мач. Ръстовият състав на Полша и липсата на адекватна смяна на позиции 4 и 5 в нашия състав, наложи използването на Емил Стоилов и Константин Костадинов в голяма част от двубоя. Момчетата изпълниха повечето указания по предварителния план. Справихме се с взаимодействията на противника и нямаше нещо, което да ни изненада, като разнообразие в играта на Полша. Всички комбинации, с които ни нападаха фигурираха в изготвеното разузнаване от Теди Буков и играчите ни изпитваха сигурност в действията си. Вярвам, че наличието на предварително разузнаване, ни даде възможност да играем равностоеен мач. Без изготвения скаутинг резултатът щеше да е 20 точки в полза на противника. Основен недостатък в играта ни в защита беше неумението да се справим в ситуации един на един от периметъра. В резултат на тази си слабост получихме приблизително половината точки в срещата. Друго фундаментално умение, което не беше на ниво в първия мач, а и в цялата подготовка, продължава да бъде блокирането, предимно в слаба страна. В резултат на впечатляващо агресивната защита на противника, най-вече по периметъра и липсата на опит срещу подобен стил на игра, ни костваше много технически грешки (21). Обстоятелство, което от друга страна ни принуди да използваме само взаимодействия, в които може да влезем с дрибъл или със спомагателно взаимодействие (hand off, заслон на играч без топка). До голяма степен бяхме ограничени с използването на не повече от три взаимодействия. Основната използвана защита беше личната. Като алтернативни защити използвахме: зонава пресираща защита на 3/4 1-2-2 с капани на центъра; 1-2-2 в задно поле без капани; и 2:3 на половин игрище с капан в средата и преструктуриране отново в 1-2-2. Алтернативните защити сработиха добре и принудихме приблизително 7-8 прибързани нападения на поляците, от които реализираха само едно.

Считам, че играхме равностоеен двубой с много по силен и физически доминантен отбор. Причината да се задържим в мача беше предопределена от стремежа ни да форсираме нападенията ни към определени играчи. Направихме минимални адаптации в защита, а именно намаляването на агресията ни, най-вече в ситуации на CLOSE OUT защита, където форсирахме открити стрелби и се фокусирахме върху отнемане на възможностите за пробив. Промяна, която беше продиктувана от невероятната експлозивност на поляците и умението им да създават предимство в играта един на един. Решаващ и фатален фактор за развоя на срещата беше ниският ни процент от тройката (**1/23, 4.3%**). Въпреки създадените положения и множество открити стрелби в резултат на тактическите указания, успяхме да реализираме само едно от тях. Единственият положителен статистически показател в срещата беше общият броя овладени борби. 60 на 44 в наша полза. Впечатляващо число, което беше единствената причина да останем в мача и да се доближим до победата, отново предвид ниските ни проценти.

Не на последно място, предопределящо за края на мача беше отсъденото неспортсменско нарушение на Емил Стоилов при резултат 43:43, 4 минути преди края на срещата. Притежание, което даде на противника преднина от 4 точки, които не успяхме да стопим в оставащите 3:30 минути до края.

**10.09.2018г GAME PLAN срещу КИПЪР****АКЦЕНТИ В НАПАДЕНИЕ**

1. Търсим предимство от нисък пост!
2. P&R OFFENSE срещу:
  - \* "FLAT" - нападаме агресивно, pull back и swing в слаба страна.
3. OFF BALL SCREEN OFFENSE срещу
  - \* "FOLLOW " (играят почти без помощ) ПОСТАВЯМЕ СОЛИДНИ ЗАСЛОНИ, търсим предимство на tight curl и/или на пресечката на заслона от страната на топката.
4. PRESS BREAK "1" , "4" against man to man full court press.
  - \* Под контрол, без прибрзани действия! КОНТРОЛИРАМЕ РИТЪМА
5. Transition Offense, FAST BREAK, Secondary break options (НЯМАТ ЯСНО СТРУКТУРИРАНА ТРАНЗИЦИЯ В ЗАЩИТА)

**АКЦЕНТИ В ЗАЩИТА**

1. OFF BALL DEFENSE. Движат се много добре без топка, с разбиране за опциите на нападенията. КОНЦЕНТРАЦИЯ И КОНТРОЛИРАНЕ НА ИГРАЧИТЕ БЕЗ ТОПКА!
2. 1 on 1 - Особено внимание към:

#5 PG Изключително техничен и бърз играч, променя ритъма с топка изключително добре. Hesitation move, crossover, step back pull up.

#9 PF/C Физически здрав, черноработник. Агресивен на транзиция с и без топка. Много добре ролва и се позиционира добре. Постава солидни заслони и се отваря или ролва добре.

## 3. Off ball screen defense

- \* BACK SCREEN - No ball side cuts; BUMP

- \* DOUBLE FLARE SCREEN - FIGHT OVER

- \* FLARE SCREEN - PUSH & UNDER

## P&amp;R DEFENSE

1. Ранен пик - "PUSH & UNDER", на RESCREEN "FLAT"



2. SIDE PICK в ситуация без опашка - - II - II -

3. PICK & POP, PICK & ROLL, SIDE, SLOT OR MIDDLE в ситуации с играч зад топката - "FLAT"

- \* на PICK, BUMP от играча зад топката (заслона)

- \* на POP, SHOW & RECOVER от близкия на POP-а

## АНАЛИЗ ЗА ИЗИГРАНИЯ МАЧ СРЕЩУ КИПЪР

Group Phase - Group C		 Cyprus	56 v 69		 Bulgaria	F. TIGKAS	16	Points	19	K. KOSTADINOV	
			Q1	Q2	Q3	Q4	A. JUNG	7	Rebounds	12	D. MINKOV
		CYP	14	14	13	15	F. TIGKAS	5	Assists	2	K. PAISIEV
		BUL	18	12	21	18					

Friday 10 August 2018  
City, Arena: Sarajevo, Dvorana Sabit Hadzic

Изключително труден мач срещу на пръв поглед аутсайдерът в групата, но всъщност изключително добре структуриран отбор в нападение. Безспорно най-добрият до момента отбор на Кипър, взел участие на европейско първенство при подрастващи!

Мачът мина през много обрати (13 пъти смяна на водачеството и 6 пъти равен) и се радвам, че второто полувреме успяхме да играем по-контролирано и да се възползваме от предимствата си в подкошието и на бърза атака.

В мача играха всички наши състезатели и се представиха на ниво, като само двама от тях не можаха да отбележат кош. Колкото и да акцентирахме върху съхранението на топката и да изисквахме повече концентрация при техническото изпълнение на отделните детайли, отново допуснахме 19 грешки. Показател, който всъщност държеше Кипър в мача, като отново сме получили 14 точки след наши грешки.

Липсваше концентрация и комуникация в защита при заслоните на играч без топка. Противникът ни създаде твърде много предимства от тези ситуации, което ни затрудни допълнително.

Второто полувреме значително вдигнахме интензитета в нападение и успяхме да се възползваме от създадените предимства от транзиция в нападение, което на практика реши мача.

## 11.09.2018г GAME PLAN срещу ФИНЛАНДИЯ

### АКЦЕНТИ В НАПАДЕНИЕ

#### 1. OFFENSE AGAINST SWITCH DEFENSE ON P&R

- SLOT PICK, ATTACK , REVERSE TO SLOT, MIDDLE DRIVE, BASELINE CUT (ОТ СУТРЕШНА ТРЕНИРОВКА)

#### 2. АКЦЕНТИ ОТ НАПАДЕНИЯТА:

- Low post, ball reversal, drive and kick, weak side movement (търсим възможности за пресечки, създаваме ъгъл за паса)

- Attack the switch on P n R

\* High low

\* Drive

\* Baseline cut

\* 1 on 1

- Offensive rebound

### АКЦЕНТИ В ЗАЩИТА

#### 1. P&R DEFENSE

- early pick (push under)

- Re screen - HEDGE

- На slot P n R при постепенно нападение HEDGE

- BUMP BEHIND THE PICK

- При команда, преминаваме към SWITCH на P n R

#### 2. OFF BALL SCREEN DEFENSE

- Без гонене на пресечките (готови за bump) (ANTICIPATION ; COMMUNICATION)




\* ПО 3 ДО 5 ПРЕСЕЧКИ НА НАПАДЕНИЕ!!!

\* ЕДНОВРЕМЕННО ДВМАМА ПРЕСИЧАЩИ КЪМ КОПА ИГРАЧИ!!!

- Без помощ срещу топката на slot pick and roll

- Сечем всички заслони без топка (UNDER)

## АНАЛИЗ ЗА ИЗИГРАНИЯ МАЧ СРЕЩУ ФИНЛАНДИЯ

Group Phase - Group C		 Bulgaria	75 v 52	Finland 						
 Saturday 11 August 2018 City, Arena: Sarajevo, Dvorana Sabit Hadzic			Q1 Q2 Q3 Q4		K. KOSTADINOV	16	Points	22	A. KORKIATUPA	
	BUL	19	20	16	20	K. KOSTADINOV	10	Rebounds	6	E. LUUKKONEN
	FIN	12	11	15	14	K. TOSHKOV	7	Assists	3	V. MERVOLA

Всички състезатели взеха участие в срещата, като всички от пейката влизаха с разбиране и готовност да изпълнят поставените им задачи.

Преди всичко искам да благодаря на Теди Буков за това, че на база на извършеното разузнаване, предложи минимални адаптации в нашия стил към противниковата игра. Имплементирахме ги и се оказаха ключови. Става въпрос за избора ни да атакуваме извършените от противника ни смени по алтернативен начин, съпоставен с обичайния подход да се търси моментално предимство на mismatch-a. Момчетата приеха информацията и се справиха блестящо, както и в предходните две срещи, с единствената разлика, че в мача срещу Финландия завършихме със значително по-високи проценти на успеваемост.

Мача срещу Финландия беше сериозно предизвикателство, поради добре известния факт, че стратегията за развитие на Финландия е силно фокусирана върху развитието на играта без топка на своите кадри. Стил на игра, който ни е безкрайно неудобен поради липсата на опит на момчетата срещу подобни противници, а и липсата на обучение в защита срещу играчи без топка. На база на пределна концентрация и мотивация, момчетата се справиха, както със светкавичните пресечки, така и с множеството, разнообразни заслони на играч без топка.

След като множество пъти наказвахме избора им да ни пазят със смени на пика, треньорът на противника смени защитата с HEDGE. Състезателите ни отново реагираха адекватно и въпреки показното им изскачане на заслона успяхме да отиграем няколко добри нападения.

Силно обезпокояващ факт е, че въпреки невероятно силния мач, който изиграхме и имахме психологическо предимство, предвид силното начало, ние отново предадохме топката в ръцете им цели 24 пъти. Единствено огромното себераздаване и борба (48 : 23) ни покри и успя да компенсира огромния брой грешки.

**13.09.2018г GAME PLAN срещу ИСЛАНДИЯ****АКЦЕНТИ В НАПАДЕНИЕ**

1. Low post, ball reversal, drive and kick, weak side movement (търсим възможности за пресечки, създаваме ъгъл за паса)

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ: "6", "7", "3 MOTION", "3 ДОЛУ"

2. TRANSITION OFFENSE, Secondary offense

3. Offense against "FLAT" defense

\* Attack

\* Hold the screen

\* Ball reversal, LOW POST, drive, shoot or extra pass, drive, shoot.

\* 1 on 1

3. Offensive rebound

**АКЦЕНТИ В ЗАЩИТА**

1. Aggressive CLOSE OUT. CONTEST THE SHOT!

2. Re screen - HEDGE

3. На slot P n R при постепенно нападение HEDGE

- BUMP BEHIND THE PICK, BUMP AND SPRINT



4. Без гонене на пресечките (готови за bump) (ANTICIPATION ; COMMUNICATION)

5. Без помощ срещу топката на slot pick and roll

6. Сечем всички заслони без топка (UNDER)

7. СМЯНА НА ВСИЧКИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ 4 с 5 и 1, 2 и 3.

## АНАЛИЗ ЗА ИЗИГРАНИЯ МАЧ СРЕЩУ ИСЛАНДИЯ

Group Phase - Group C		 Iceland	79 v 69	Bulgaria 	M. PÁLMASSON 21 Points 30	K. KOSTADINOV
			Q1 Q2 Q3 Q4		H. HALLGRIMSSON 13 Rebounds 6	E. STOILOV
		ISL	14 19 22 24		H. HALLGRIMSSON 5 Assists 8	K. TOSHKOV
		BUL	14 19 18 18			

Monday 13 August 2018  
City, Arena: Sarajevo, KSC IRC Hadzici

Срещта, в която момчетата подходиша с голяма неувереност, липса на концентрация, а от там и никаква тактическа дисциплина. Това е мачът, който загубихме поради липса на фундаментални умения (спиране, тръгване, завършване, стрелба, подаване и защита един на един на играч с топка и без топка). Единственото изключение беше Константин Костадинов, който беше пределно мотивиран и фокусиран. Въпреки феноменалната си игра, усилията му не бяха достатъчни да спечелим двубоя.

Получихме 15 точки на контра атака, най-много допуснати точки от тази фаза на игра в целия турнир. Транзицията ни в защита работеше много добре във всички мачове с изключение на този. Бяхме „наказани“ с потресаващите 25 точки след допуснати от нас грешки. На практика всяка допусната от нас грешка бе използвана и реализирана от исландците. Допуснахме 8 точки на пробив от поднасяне на постепенно нападение в ситуации 1 на 1 и 8 точки от пресечки (много, от които отиграни със слаба ръка). Отново, липсата на фундаментални индивидуално-тактически умения (спиране на противника с фал) и липсата на умения в защита да се справяме един на един, бяха лесно забележими.

Срещтата беше пример за сблъсък между две тотално различни системи и философии за развитие на младите ни баскетболисти. От една страна тази на Исландия, която е изцяло фокусирана върху извличането на максимума от всяко едно дете, чрез невероятно прецизно и задълбочено развитие на: физическите качества, техническите умения и психиката на играчите. Отборът на Исландия пътува със спортно-специфичен кондиционен треньор, със спортен психолог и с двама баскетболни треньори. Всеки ден, всяко от децата минава на индивидуална сесия с психолога и отделно с един от баскетболните треньори. Всеки ден! Понякога и в един часа през нощта. Загривката за мача е интегрирана в кондиционна тренировка в мача. Впечатляващо професионална, детайлна и баскетболно-специфична (всеки, който проявява интерес може да я изгледа в YouTube). Система, в която момчетата осъзнават ролята си с достойнство и работят усърдно, за да могат да оправдаят доверието към тях. От другата страна сме ние, с безспорен талант и никакво обучение. Среда, в която таланта си прави каквото си иска, не играе в защита, за да има сили да играе в нападение. Талантливите ни деца нямат представа какво е игра без топка в нападение и в защита поради следните причини: в нападение, поради простата причина, че атакуват по 40 пъти на мач и никога не им се налага да играят без топка; а в защита, защото им се дава да пазят най-слабите играчи в противниковия отбор (деца, които отново не са обучени да се движат без топка). Вярвам, че всички състезатели се стараят, но огромната липса на фундаментални умения, нямаше как да бъде прикрита. Единственият начин да компенсирате тези си недостатъци беше да стреляме с високи проценти, но случаят не беше такъв. Мач, който олицетворява всички проблеми на родния ни баскетбол и по-точно "бутането" на един двама талантливи играчи в клуб и липсата на система за обучение на не толкова талантливите деца. Необходимо е всички деца да се обучават прецизно и равностойно, за да може да създаваме играчи от средно ниво. Макар на пръв поглед статистически отборите ни да изглеждат напълно равностойни и да няма ясен признак за превъзходство от страна на Исландия, един по-задълбочен анализ разкрива друго. Оказва се, че без Коцето и Емо в състава, отбора ни би отстъпил с не по-малко от 30 точки на Исландия. Явната концентрация на силата ни в двама души и невъзможността на останалите момчета да играят на конкурентно ниво, говори именно за липсата на обучение. До петата минута ние имаме 4 нереализирани възможности за поднасяне отляво, а те 6 точки от завършване с лява ръка и т.н. Фундаментални умения!

**14.09.2018г GAME PLAN срещу УНГАРИЯ****АКЦЕНТИ В НАПАДЕНИЕ**

1. Low post, ball reversal, drive and kick, weak side movement (търсим възможности за пресечки, създаваме ъгъл за паса)

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ: "6", "7", "3 MOTION", "3 ДОЛУ"

2. TRANSITION OFFENSE, Secondary offense

3. Offense against "FLAT" defense

\* Attack

\* Hold the screen

\* Ball reversal, LOW POST, drive, shoot or extra pass, drive, shoot.

\* 1 on 1

3. MOVE WITHOUT THE BALL – много слаби защитници далече от топката. ТЪРСИМ ПРЕДИМСТВО ОТ ПРЕСЕЧКИ

- НИСЪК ПОСТ

- СЛАБА СТРАНА

- РОЛ

**АКЦЕНТИ В ЗАЩИТА**

1. Внимание на CLOSE OUT. Да не пробиват!

2. Re screen - HEDGE

3. На P n R MIDDLE при постепенно нападение HEDGE

- BUMP BEHIND THE PICK, BUMP AND SPRINT

4. Без гонене на пресечките (готови за bump) (ANTICIPATION ; COMMUNICATION)

5. Без помощ срещу топката на slot pick and roll

6. OFF BALL SCREEN DEFENSE:




- Далече от коша PUSH & UNDER

- Към коша FOLLOW & BUMP

7. BOX OUT!



## АНАЛИЗ ЗА ИЗИГРАНИЯ МАЧ СРЕЩУ УНГАРИЯ

Group Phase - Group C		 Bulgaria	75 v 66	Hungary 	E. STOILOV	25 Points	16	G. RADICS																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Q1</th> <th>Q2</th> <th>Q3</th> <th>Q4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>BUL</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>22</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>HUN</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>21</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table>			Q1	Q2	Q3	Q4	BUL	20	15	22	18	HUN	12	13	21	20			E. STOILOV	13 Rebounds	5	L. MESZAROS
	Q1	Q2	Q3	Q4																				
BUL	20	15	22	18																				
HUN	12	13	21	20																				
 Tuesday 14 August 2018 City, Arena: Sarajevo, Dvorana Sabit Hadzic						K. IKONOMOV	4 Assists	2	G. RADICS															

Срещата, която беше без никакво отношение към класирането в групата и на практика беше без значение. Мачът беше проверка за менталните качества на отбора и желанието на момчетата да играят баскетбол, дори и в ситуация, където залогът е нула.

В срещата взеха участие всички състезатели и се представиха на нужното ниво, за да можем да се поздравим с победа. Предвид важността на мача си позволихме да ротираме всички състезатели по позиции по равно игрово време. Определено отборът на Унгария беше най-неструктурираният и неорганизиран отбор от всички противници до момента. Въпреки слабата отборна игра и безидейните им нападения, отново изпитахме затруднения в справянето в защита в ситуации един на един. От 66 точки противникът отбеляза приблизително половината в непосредствена близост до коша след пробив или в резултат на контра атака след наши грешки. Това беше поредният отбор, който значително ни превъзхождаше ръстово, както и като цялостен атлетизъм. В нападение често губехме концентрация и много от момчетата се увеличаха в стремежа си да се надиграват един на един. Ситуации, в които предпочитаха да завършват индивидуално, а не да търсят откритите се възможности за взаимодействие. Именно това беше и недостатъкът на срещата - не се възползвахме да подобрим недостатъците си и да работим върху предимствата.

Отново допуснахме огромен брой технически грешки (18), като противникът ни е отбелязал една трета от точките си (22) след наши грешки. Въпреки антропометричното предимство на противника ни пред нас, което предполага повече технически грешки, считам че предвид ниското им техническо ниво и разбиране за играта, броят на допуснатите от нас грешки е недопустим.

## 16.09.2018г GAME PLAN срещу БЕЛАРУС

### АКЦЕНТИ В НАПАДЕНИЕ

1. TRANSITION OFFENSE - FAST BREAK

2. SECONDARY OFFENSE,

3. LOW POST

\* пресечки при влизане на топката в поста, движение без топка

4. SLOT PICK AGAINST "SIDE" DEFENSE

\* отваряне на POP от поставилия пика и circle move от слаба към силна от поста.

\* смяна на ъгъла на заслона, hold the screen

\* split, short roll, attack след hesitation move, ball reversal

5. MIDDLE PICK AGAINST "FLAT" DEFENSE

\* split, short roll, attack след hesitation move, ball reversal

### АКЦЕНТИ В ЗАЩИТА

1. P&R защита

\* Middle, PUSH & UNDER на rescreen HEDGE, здрав BUMP от външния (не от поста) , без пробив на CLOSE OUT-а

\* Side след обръщане на топката без опашка, "HEDGE", BUMP от най-далечния.

2. Защита на заслони на играч без топка:

\* към коша BUMP

\* към периметъра PUSS & UNDER

\* OFF BALL SCREEN THE SCREENER защита BUMP on SHUFFLE, UNDER on DOWN SCREEN


3. Защита срещу #12!

\* Много агресивен на транзиция (плътно до него, FORCE LEFT). Когато получи в нисък пост (FORCE LEFT).

\* Атакува само на дясно на пробив и от транзиция.

\* 71% FT SHOOTER

## АНАЛИЗ ЗА ИЗИГРАНИЯ МАЧ СРЕЩУ БЕЛАРУС

Class. Games 9-16 [68]	 Bulgaria	69 v 61	 Belarus	K. KOSTADINOV	17	Points	16	U. BANTSEVICH
				K. KOSTADINOV	12	Rebounds	8	U. PIARCHAK
Thursday 16 August 2018 City, Arena: Sarajevo, KSC IRC Hadzici		Q1	Q2	Q3	Q4			
	BUL	16	16	23	14	V. MARGARITOV	4	Assists
	BLR	16	14	10	21			Y. YURYEU

Всички състезатели взеха участие в срещата. Мачът беше труден въпреки, че в приблизително 3/4 от времето водихме. Нямаше момент на успокоение и комфорт в срещата.

След отборите на Полша и Исландия, Беларус беше третия най-агресивен в защита отбор. Опитвах се да играят изключително силово и контактно в защита. Стил, които ни е крайно неудобен, поради липсата на опит в подобна среда.

Липсата на организация и прекалено хаотичните действия на противника ни позволиха да контролираме ритъма и да се поздравим с победа.

Ценен опит за момчетата беше възможността да играят срещу три вида пресиращи защити и то срещу, пак казвам, доста агресивни състезатели. Справихме се с хладнокръвие и спокойствие, което ни позволи да определим ритъма на игра.

Въпреки добрите статистически показатели на Коцето и Емо, се наблюдаваше сериозен спад в мотивацията. Двамата допуснаха твърде много точки през себе си, често липсваше тактическа дисциплина и имаше прояви на своеволие в защита най-вече от Коцето. Поведение, което беше очаквано след претърпяната загуба от Исландия и отпадането ни във втората осмица. Разговоряхме с водещите ни играчи по няколко пъти, преди и след мача, като се опитахме да изтъкнем позитивите за тях и за отбора, ако запазят духа на отбора и досегашното си позитивно отношение. Вярвам, че успяхме.

**17.09.2018г GAME PLAN срещу БЕЛГИЯ****АКЦЕНТИ В НАПАДЕНИЕ**

## 1. Against MATCHUP DEFENSE

- \* Fast break
- \* Secondary break
- \* Търсете предимство с поставящия заслона
- \* ПРОБИВИ 1 НА 1 СЛЕД ОБРЪЩАНЕ НА ТОПКАТА
- !!! SPACING!!!
- \* OFFENSIVE REBOUND
- \* ТРАНЗИЦИЯ СРЕЩУ СМЯНА

## 2. Срещу зона 2:3 при BOB ситуации

- \* Последователност на пресечките
- \* ПРОСТРАНСТВО ЗА ЗАСЛОНА

**АКЦЕНТИ В ЗАЩИТА**

## 1. 1on1 (8, 9, 14, 5 Lefty)

- \* HELP SIDE (1ST, 2ND, 3RD HELP)
- \* BEST SHOOTER #10



## 2. P&amp;R DEFENSE - HARD HEDGE

## 3. OFF BALL SCREENS - Следваме принципите

## 4. TRANSITION DEFENSE

- \* Всички тръгват след борба, почти няма OUTLET PASS
- \* #9 FOUL!

## АНАЛИЗ ЗА ИЗИГРАНИЯ МАЧ СРЕЩУ БЕЛГИЯ

Class. Games 9-12 [80]	 Belgium	85 v 67	 Bulgaria	T. DE RIDDER	26	Points	14	K. KOSTADINOV
		Q1 Q2 Q3 Q4		T. DE RIDDER	15	Rebounds	11	D. MINKOV
		BEL 21 25 22 17		H. MATTIOLI	4	Assists	6	K. TOSHKOV
		BUL 17 16 16 18						

Friday 17 August 2018  
City, Arena: Sarajevo, KSC IRC Hadzici

Всички състезатели взеха участие в срещата. Момчетата се бориха, но ни липсват много фундаментални умения, за да можем да седим равностойно срещу толкова добре обучен отбор. Играхме тактически правилно, според указанията, но въпреки това не съумяхме да създадем предимство с високите ни играчи. Противникът ни доминираше физически през целия мач. Надиграха ни един на един, както с външните си играчи, така и в подкошието. Получихме 16 точки, след овладени борби в нападение на Белгия и още 18 след наши грешки. Всички тези лесни точки съчетани с високия процент на успеваемост за 3 точки (8/18 44.4%) на противника, на практика не ни даде възможност да се върнем в мача. Две от алтернативните ни защити сработиха добре. Форсирахме 4 грешки, но отново не стигнахме до реализирането на продуктивни нападения. Ниското ниво на родния ни шампионат е най-осезаемо тук. Въпреки огромното старание на състезателите ни, липсата на рутинен опит на толкова конкурентно ниво ни тежи всеки мач.

Това бе втората среща в турнира, в която отстъпихме по два основни показателя: процент на успеваемост от далечно разстояние (44.4% : 22.7%) и общия брой на борбите (43 : 39). И в този мач, подобно на срещата с Исландия не намерихме начин да компенсирате тези липси и слабости. Другият статистически показател, който дооформи крайният резултат беше процентът от фал линията: 14/30 (46.7%). Подобни цифри биха могли да се покрият единствено с безкомпромисни действия и солидни умения в защита. Нещо, с което не можем да се похвалим. Най-голяма слабост на отбора ни, от която се възползваха белгийците, беше защитата в нисък пост. Получихме 48 точки в боята, като приблизително половината са след отигравания един на един.

Удовлетворяващ беше фактът, че съумяхме да спрем бързата им атака, което до момента в турнира беше основното им оръжие, като отбелязваха средно по 16 точки на мач от транзиция. На нас ни отбелязаха само 2.

**18.09.2018г GAME PLAN срещу ДАНИЯ****АКЦЕНТИ В ЗАЩИТА**

## 1. P&amp;R DEFENSE

\* EARLY PICK - UNDER &amp; HEDGE ON RE-SCREEN

\* MIDDLE (Нашето "2 долу") - HEDGE

\* UCLA SCREEN (5 за 1), SIDE PICK (5 за 2) - HEDGE ( на заслона в гръб сечем, БЕЗ BUMP!, за да може после 5 да е на позиция да изкочи.

# 10 JONATHAN KLUSSMANN (26.3 PPG). Отличен стрелец, както от средно, така и далечно разстояние. Не се притеснява да стреля дори и от 10 метра. На всички заслони го гоним плътно. Стига до коша ако защитата скъси твърде много дистанцията. ОСНОВЕН НЕДОСТАТЪК Е ИГРАТА МУ В ЗАЩИТА. АТАКУВАМЕ ПРЕЗ НЕГО!

## 2. OFF BALL SCREEN DEFENSE

\* ВОВ ситуации, СЕЧЕМ ВСИЧКО, ПЪРВОНАЧАЛНА ПОЗИЦИЯ ОТСКОЧИЛИ КЪМ ТОПКАТА.

\* STAGGER - НА ПЪРВИЯ СЕЧЕМ, ВТОРИЯ ГОНИМ АГРЕСИВНО.

\* ГЕНЕРАЛНО UNDER НА ВСИЧКИ ЗАСЛОНИ.

!!! ИЗКЛЮЧЕНИЕ !!! ГОНИМ ПЛЪТНО #10

## 3. TRANSITION DEFENSE

\* СЪЗДАВАТ МНОГО СИТУАЦИИ 2:1 и 3:2

— PG STOP BALL

— DENY ON THE WING FROM SF, SG

**АКЦЕНТИ В НАПАДЕНИЕ**

## 1. LOW POST

## 2. SPACING ON HELP SIDE

## 3. FAST BREAK

## 4. SECONDARY BREAK

## 5. ATTACK #10!

## 6. P&amp;R OFFENSE AGAINST FLAT &amp; SIDE DEFENSE




\* ЗАДЪРЖАМЕ ЗАСЛОНИТЕ, SPLIT, SHORT ROLL

\* BALL REVERSAL

## 7. НАПАДЕНИЕ СРЕЩУ ЗОНА 2:3

\* ОРГАНИЗАЦИЯ, БЪРЗО ВЛИЗАНЕ ВЪВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯТА, А НЕ НА 18 СЕКУНДА!!!

## АНАЛИЗ ЗА ИЗИГРАНИЯ МАЧ СРЕЩУ ДАНИЯ

Class. Game 11-12 [91]	 Denmark	<b>51</b> v <b>81</b>	 Bulgaria	J. KLUSMANN	<b>16</b> Points	<b>14</b>	V. MARGARITOV
				A. STÜRUP	<b>6</b> Rebounds	<b>10</b>	E. STOILOV
				A. POULSEN	<b>2</b> Assists	<b>5</b>	K. IKONOMOV
		Q1 Q2 Q3 Q4					
		DEN 14 8 14 15					
		BUL 19 25 20 17					
 Saturday 18 August 2018 City, Arena: Sarajevo, KSC IRC Hadzici							

В срещата взеха участие всички играчи. Удовлетворяващ беше фактът, че отборът беше пределно мотивиран да завърши подобаващо турнира. Ключова роля за победата имаше Виктор Маргаритов, който успя да изолира най-добрия реализатор на турнира (Jonathan Klussmann №10 със средно 25 точки на мач) и го ограничи само с 16 отбелязани точки, 7 от които от наказателната линия. Най-малко отбелязани точки от съответния играч в турнира. Освен, че беше безкомпромисен в защита, Виктор изигра и най-силния си мач в нападение.

Противникът ни не се чувстваше комфортно на терена срещу нас и беше принуден постоянно да променя защитата. Освен срещу лична се наложи значителна част от мача да играем срещу зонава защита (2:3) и срещу смесена (BOX&1). Ключов момент за постигането на значителна преднина в резултата се оказа нападението ни срещу BOX&1. След използвано от нас прекъсване, по предложение на Теди Буков, използвахме алтернативен метод за разбиване на смесената защита, който сработи блестящо. Изолирахме персонално пазения нападател в ъгъла на нула градуса, а останалите четирима играха с пас пресечка. Създадите се несъответствия в позициите ни доносеха предимство, както в подкошието, така и по периметъра.

Въпреки превъзходството на отбора ни над противника в срещата, най-вече във второто полувреме, мачът е пример за множество от пропуските в обучението на момчетата. Почти всички отбелязани точки на противника, освен точките на №10, са от пресечки.

## АНАЛИЗ НА ТРИТЕ ЗАГУБИ , ОТРИЦАТЕЛНИ ТЕНДЕНЦИИ И СЛАБОСТИ

Процент на отбелязаните точки от лидерите на отбора Емил Стоилов и Константин Костадинов в загубените мачове:

1. Срещу Полша - 67% от общия брой точки (33/49)
2. Срещу Исландия - 66% от общия брой точки (45/69)
3. Срещу Белгия - 38% от общия брой точки (25/67)

Процент на овладените борби от лидерите на отбора Емил Стоилов и Константин Костадинов:

1. Срещу Полша - 43% от общия брой борби (26/60)
2. Срещу Исландия - 29% от общия брой борби (11/38)
3. Срещу Белгия - 31% от общия брой борби (12/39)

Гореописаните числа на пръв поглед радват и впечатляват, но всъщност отново изтъкват последствията от липсата на играчи с умения на средно ниво. Играчи, които да допълват и да подпомагат работата на лидерите.

	ТОЧКИ ОТ БЪРЗА АТАКА	ТОЧКИ ОТ НАШИ ГРЕШКИ	ТОЧКИ СЛЕД БОРБА В НАПАДЕНИЕ	
ПОЛША	8	14	6	28 (52% от 54)
ИСЛАНДИЯ	15	25	6	46 (58% от 79)
БЕЛГИЯ	2	18	16	36 (42% от 85)

Съвременният баскетбол стана твърде изискващ и труден. Успешни са тези отбори, които се възползват от всяка грешка на противника. Тези, които отбелязват най-много „лесни точки“. В трите загуби около 50% от допуснатите от нас точки са лесно предотвратими. Ситуации, в които трябва да си блокираме хората, да изпълняваме отговорностите си в транзиция, в защита и най-вече да не допускаме елементарни технически грешки. Тези показатели най-ясно говорят за ефекта върху крайния резултат от липсата на основни умения и навици. Ако работим ежедневно за подобрене на техническото ниво на момчетата, драстично ще намалеят грешките на състезателите ни, а оттам и лесно получените точки в нашия кош.

В целия турнир сме допуснали 128 точки след наши грешки, или по 16 средно на мач. Това са лесно предотвратими точки, ако имаме обучение и играчите ни не предават топката толкова често. Чрез постоянство в годините на обучение това е постижима цел. За два месеца е нереална цел.

На клубно ниво трябва да поставяме водещите състезатели в ситуации, които ги обогатяват цялостно. Имаме дълг пред тях, да им предоставим едно комплексно развитие в защита и нападение, дори с цената на краткосрочен неуспех или понижена моментна ефикасност на даден състезател. Талантливите ни играчи трябва да бъдат поставяни в трудни ситуации, да грешат сега, за да не грешат после. Процес, който е широко известен като „обучение“. Трябва да ги товарим с повече отговорност сега, за да може в бъдеще те да се справят с повече изисквания.



## АНАЛИЗ НА ОСНОВНИТЕ ОТБОРНИ СТАТИСТИЧЕСКИ ПОКАЗАТЕЛИ

### 1. ОТБЕЛЯЗАНИ ТОЧКИ СРЕДНО НА МАЧ

16 място с 69.3 PPG, или близо 20 точки под най-добре атакуващия отбор (Русия с 89.1 PPG)

### 2. БОРБИ СРЕДНО НА МАЧ

5-то място с 47.1 RPG, с шест борби по-малко от Русия (първо място с 53 RPG)

ТОВА БЕШЕ ЕДИНСТВЕНИЯТ ПОКАЗАТЕЛ, КОЙТО НИ ПОЗВОЛИ ДА ПОБЕДИМ КОНКУРЕНТНИ НА НАС ОТБОРИ И ИМЕННО ЧРЕЗ БОРБАТА УСПЯХМЕ ДА КОМНЕСИРАМЕ ОГРОМНИЯ БРОЙ ДОПУСНАТИ ТЕХНИЧЕСКИ ГРЕШКИ.

СЪОТВЕТНО И ЗАГУБИХМЕ МАЧОВЕТЕ В КОИТО НЕ МОЖАХМЕ ДА СПЕЧЕЛИМ БОРБАТА.

### 3. ГРЕШКИ СРЕДНО НА МАЧ

8-мо място по най-много извършени грешки с 18.5 TOPG, или с 6 грешки повече от май-малко грешащия отбор (Босна и Херцеговина с 12.3 TOPG)

### 4. ОТКРАДНАТИ ТОПКИ СРЕДНО НА МАЧ

23-то място с 7.3 STPG, с 8.5 по-малко от водача по този показател (Словакия 15.8 STPG)

### 5. АСИСТЕНЦИИ СРЕДНО НА МАЧ

4-то място с 17.6 APG, сравнено с 20 APG на Русия (1-во място)

### 6. УСПЕВАЕМОСТ ЗА 2 ТОЧКИ

3-то място с 50.7%, с под 2 % разлика от най-добрите (Русия с 52.3%)

### 7. УСПЕВАЕМОСТ ЗА 3 ТОЧКИ

20-то място с 19.6%, сравнено с водачите Финландия и Чехия с 28.4%

### 8. ЕФИКАСНОСТ

9-то място...

## АНАЛИЗ НА ПРЕДСТАВЯНЕТО НА ИГРАЧИТЕ ПО ПОЗИЦИИ В ТУРНИРА

### 1. SG ; SF - КРИЛА

#### Дамян Минков

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	152	25/70 35.7%	25/63 39.7%	0/7 0%	6/13 46.2%	15	40	55	9	15	14	9	1	18	64	56
Average	19.0	3.1/8.8 35.7%	3.1/7.9 39.7%	0/0.9 0%	0.8/1.6 46.2%	1.9	5	6.9	1.1	1.9	1.8	1.1	0.1	2.3	8	7

#### Виктор Германов

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	163	13/49 26.5%	9/25 36%	4/24 16.7%	11/19 57.9%	3	14	17	10	16	14	13	0	3	23	41
Average	20.4	1.6/6.1 26.5%	1.1/3.1 36%	0.5/3 16.7%	1.4/2.4 57.9%	0.4	1.8	2.1	1.3	2	1.8	1.6	0	0.4	2.9	5.1

#### Павел Теофилов

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	120	12/19 63.2%	10/13 76.9%	2/6 33.3%	6/7 85.7%	4	5	9	15	9	11	3	0	44	40	32
Average	15.1	1.5/2.4 63.2%	1.2/1.6 76.9%	0.2/0.8 33.3%	0.8/0.9 85.7%	0.5	0.6	1.1	1.9	1.1	1.4	0.4	0	5.5	5	4

#### Константин Паисиев

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	109	6/28 21.4%	3/9 33.3%	3/19 15.8%	1/2 50%	3	8	11	16	12	8	5	2	19	19	16
Average	13.7	0.8/3.5 21.4%	0.4/1.1 33.3%	0.4/2.4 15.8%	0.1/0.2 50%	0.4	1	1.4	2	1.5	1	0.6	0.3	2.4	2.4	2

25% от общия брой точки

23% от общия брой борби

33% от общия брой асистенции

33% от общия брой грешки

2PTS - 46.5% (47/110)

3PTS - 16% (9/56)

FT - 60% (24/41)

MIN - 17.5

Колкото и грубо да прозвучи, считам те тази група от играчи беше най-слабото ни звено от отбора. Леките крила винаги са имали, имат и считам, че ще продължават да имат най-комплексна и значителна роля за успеха на един отбор.

Държа да подчертая, че тук голямо изключение е **Дамян Минков**. Състезател, които значително вдига средните показатели на гореизолираната група.

Вярвам, че липсата на готовност на: Константин Паисиев, Павел Теофилов и Виктор Германов да играят на съответното ниво се дължи на няколко причини:

- Крайната свобода, която им се предоставя в клубовете, без ясни отговорности.
- Пасивната им игра в защита, подход, който невероятно много ги е ощетил през годините. Недостатъците и пропуските им в защита на практика не им позволяват да преминават на едно по-високо ниво.

Много явен и проблемен показател тук е и процента за 3 точки. Недостатък, който много ни тежеше в процеса на целия турнир и както вече споменавам на няколко места в текста, се оказа решаващ в загубените от нас срещи.

### 2. PG - ГАРДОВЕ

#### Константин Тошков

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	180	<b>14/32</b> 43.8%	<b>9/18</b> 50%	<b>5/14</b> 35.7%	<b>2/4</b> 50%	6	20	26	41	18	32	6	0	50	56	35
Average	22.5	<b>1.8/4</b> 43.8%	<b>1.1/2.2</b> 50%	<b>0.6/1.8</b> 35.7%	<b>0.2/0.5</b> 50%	0.8	2.5	3.3	5.1	2.3	4	0.8	0	6.3	7	4.4

**Виктор Маргаритов**

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	160	<b>16/55</b> 29.1%	<b>7/22</b> 31.8%	<b>9/33</b> 27.3%	<b>10/14</b> 71.4%	2	11	13	18	23	16	6	0	33	29	51
Average	20.0	<b>2/6.9</b> 29.1%	<b>0.9/2.8</b> 31.8%	<b>1.1/4.1</b> 27.3%	<b>1.2/1.8</b> 71.4%	0.3	1.4	1.6	2.3	2.9	2	0.8	0	4.1	3.6	6.4

**Кристиян Икономов**

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	61	<b>2/7</b> 28.6%	<b>0/2</b> 0%	<b>2/5</b> 40%	<b>1/1</b> 100%	0	5	5	11	7	8	2	0	-9	12	7
Average	7.7	<b>0.2/0.9</b> 28.6%	<b>0/0.2</b> 0%	<b>0.2/0.6</b> 40%	<b>0.1/0.1</b> 100%	0	0.6	0.6	1.4	0.9	1	0.3	0	-1.1	1.5	0.9

**17% от общия брой точки**  
**12% от общия брой борби**  
**52% от общия брой асистенции**  
**39% от общия брой грешки**

**2PTS - 27.5% (16/42)**  
**3PTS - 34.3% (16/42)**  
**FT - 74% (13/19)**  
**MIN - 16.5**

Гардовете и най-вече Константин Тошков се справиха много достойно с ролята си в турнира. В тяхно лице имаше постоянство във всички показатели. Невероятно старание от тримата в защита във всички мачове.

Константин Тошков впечатли всички с уменията си да подава страхотни асистенции и съжалявам, че малко не му достигна, за да стане най-добър подавач на турнира.

**3. PF ; C – ТЕЖКИ КРИЛА, ЦЕНТРОВЕ****Емил Стоилов**

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	204	<b>43/72</b> 59.7%	<b>43/71</b> 60.6%	<b>0/1</b> 0%	<b>20/32</b> 62.5%	22	49	71	6	12	18	6	5	54	135	106
Average	25.5	<b>5.4/9</b> 59.7%	<b>5.4/8.9</b> 60.6%	<b>0/0.1</b> 0%	<b>2.5/4</b> 62.5%	2.8	6.1	8.9	0.8	1.5	2.3	0.8	0.6	6.8	16.9	13.3

**Константин Костадинов**

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	223	<b>53/112</b> 47.3%	<b>41/67</b> 61.2%	<b>12/45</b> 26.7%	<b>20/31</b> 64.5%	22	38	60	9	14	14	4	9	28	136	138
Average	27.8	<b>6.6/14</b> 47.3%	<b>5.1/8.4</b> 61.2%	<b>1.5/5.6</b> 26.7%	<b>2.5/3.9</b> 64.5%	2.8	4.8	7.5	1.1	1.8	1.8	0.5	1.1	3.5	17	17.3

**45% от общия брой точки**  
**35% от общия брой борби**  
**12% от общия брой асистенции**  
**22% от общия брой грешки**

**2PTS - 61% (84/138)**  
**3PTS - 27%**  
**FT - 63% (40/63)**  
**MIN - 26.5**

Впечатляващи показатели, но и същевременно доста тъжни. Горепосаните цифри са олицетворение на реалността на родния ни баскетбол. Категорично и отговорно подчертавам, че без тези двама състезатели отборът ни щеше да играе за 20-24 място в турнира. Без присъствието на двете основни фигури в отбора, не би

имало състезатели , които дори да се опитат да се доближат до постигнатите от тях цифри.

Подчертавам, че изказаното мнение не е нападка към никой, а по-скоро ясна оценка на нивото на момчетата играещи в България. Момчета с много талант и качества, но с много липси в обучението и изключително много лоши навици.

### Александър Витанов

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	101	<b>14/28</b> 50%	<b>14/27</b> 51.9%	<b>0/1</b> 0%	<b>8/12</b> 66.7%	11	21	32	2	11	3	0	2	15	51	36
Average	12.6	<b>1.8/3.5</b> 50%	<b>1.8/3.4</b> 51.9%	<b>0/0.1</b> 0%	<b>1/1.5</b> 66.7%	1.4	2.6	4	0.3	1.4	0.4	0	0.3	1.9	6.4	4.5

### Златомир Дончев

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	75	<b>11/23</b> 47.8%	<b>10/21</b> 47.6%	<b>1/2</b> 50%	<b>4/6</b> 66.7%	5	8	13	3	7	5	2	1	-7	27	27
Average	9.4	<b>1.4/2.9</b> 47.8%	<b>1.2/2.6</b> 47.6%	<b>0.1/0.2</b> 50%	<b>0.5/0.8</b> 66.7%	0.6	1	1.6	0.4	0.9	0.6	0.3	0.1	-0.9	3.4	3.4

### Андрей Дулгеру

	Min	FG	2pts	3pts	FT	O	D	Tot	As	PF	To	St	BS	+/-	Ef	Pts
Accumulated	51	<b>4/7</b> 57.1%	<b>4/7</b> 57.1%	<b>0/0</b> 0%	<b>1/6</b> 16.7%	4	10	14	1	4	5	2	2	2	15	9
Average	7.3	<b>0.6/1</b> 57.1%	<b>0.6/1</b> 57.1%	<b>0/0</b> 0%	<b>0.1/0.9</b> 16.7%	0.6	1.4	2	0.1	0.6	0.7	0.3	0.3	0.3	2.1	1.3

**13% от общия брой точки**  
**16% от общия брой борби**  
**4.5% от общия брой асистенции**  
**9% от общия брой грешки**

**2PTS - 51% (28/55)**  
**3PTS - 16%**  
**FT - 50% (13/24)**  
**MIN - 10**

Както споменавам на няколко места в текста, това са момчетата, които имаха отговорната задача да влизат в игра на мястото на Стоилов и Костадинов. Положиха максимално старание и се представиха достойно.

Тук е момента да спомена, че единственият от всички състезатели в отбора, който не съумя да разбере какво се изисква от него и нито за момент не демонстрира тактическа дисциплина, беше Александър Витанов. Позволявам си да го изтъкна не като критика, а по-скоро като поле за развитие и подобрение. Сашко е изключително добро момче, който по някакъв почти магичен начин, винаги успява да бъде в помощ на отбора си. Все пак, ако иска да осъществи амбициите си да играе на професионално ниво, трябва преди всичко да развие менталните си умения и способността си да запазва концентрация.

## АНАЛИЗ НА КЛЮЧОВИ ПРОПУСКИ В ОБУЧЕНИЕТО И РАЗВИТИЕТО

По време на подготовката и европейското първенство се фокусирахме върху лесно поправими слабости, както в отборната ни игра, така и в индивидуалното развитие на играчите. Акценти, върху които вярвахме, че бихме могли да окажем позитивно влияние и евентуално подобрене в краткосрочен план, за да бъде то в помощ на играчите в дългосрочен план.

Вярвам, че това трябва да бъде стратегията и на федерацията. Очевидно няма воля за генерални промени, реструктуриране и като държавна политика прецизна организация в спорта. Няма бюджет, който да позволява разнообразни подходи и експерименти в работата. Липсата на човешки ресурси също е осезаем проблем, а компаниите желаещи да подпомагат спорта са все по-малко. Единственият начин за подобрене на нещата е чрез оптимизация на работния процес. Да контролираме наличните ресурси и да ги използваме рационално. Да извличаме максимум от работещите треньори, чрез повишаване на компетентността им и поставянето на ясни приоритети. Този подход неимуемо би подобрил и уменията на играчите, а оттам и цялостното качество на баскетбола ни.

Предимството ни в момента е, че не е нужно да правим кой знае колко задълбочен анализ, за да установим основните проблеми. За мен има два генерални проблема, които произлизат не само от нивото на баскетбола, но и са силно повлияни от средата, в която живеем. Факторите, които оформят и са първоизточници за тези проблеми са: отношението на обществото към спорта, здравето, образованието и също така липсата на морал, етика и ценности.

Първият генерален проблем е, че децата нямат основна двигателна култура и навици, дори тези, които попадат в националните отбори. Не говоря за свръх атлети като Константин Костадинов, а за останалите играчи, тези от средно ниво. Децата, които идват в националните отбори на 16 години и не могат да клякат, да направят 10 лицеви опори, а докато тичат има риск да си извадят очите, поради невъзможността да си контролират крайниците. Това са състезателите, които по презумпция имат отговорността да създават среда за развитие на най-талантливите ни кадри и най-вероятно ще приключат с баскетбола на 19. Колкото и парадоксално да звучи на повечето родни колеги, това са децата, на които трябва да обърнем най-много внимание, ако искаме да повишим качеството на баскетбола ни и ако не искаме да продължаваме да подпомагаме аматьорския спорт в България.

Вторият основен проблем е липсата на добре обучени технически умения, заместени от самородни такива. Избираме най-добрите измежду всичко, с което разполагаме и сред избраните няма двама, които да могат да вкарат кош със слаба ръка. АБСУРД!

Като евентуално решение на проблема бих могъл да предложа няколко постижими и същевременно бюджетни решения на първия проблем:

1. Да се ангажира кондиционен треньор, който периодично да следи новоселектираните проекто-национали и да изготвя индивидуални програми за функционално развитие според нуждите на децата. Два пъти годишно да се следи прогреса на момчетата и да се извършват необходимите корекции. Контролът може да се извършва и дистанционно чрез видео разговор.

2. Да се провеждат повече семинари и лекции със спортно-специфична кондиционна насоченост, които да адресират нуждите на деца от 8 до 16 годишна възраст.

Още по-евтин вариант е създаването на образователни клипове от специалист с ясни инструкции и демонстрации на базовите упражнения, без правилното изпълнение на които, практикуването на нашия спорт е невъзможно. На пример: клекове, напад, планк и други. Чрез социалните мрежи клиповете биха достигнали до децата за миг. Тук проблемът обаче е контролът и липсата на обратна връзка.

Относно баскетболната подготовка, считам че БФБ трябва да набележи няколко приоритетни умения, които да обединяват и да характеризират играчите ни във всички национални отбори. Позволявам си да изредя няколко примерни такива на база на наскорошния си опит:

### 1. ЗАЩИТА

- a) Отскачане към топката и адаптиране на позицията в защита според местоположението на топката.
- b) Защита на различни видове пресечки.
- c) Защита на играч с топка – оказване на натиск и умението да не губя позиция.
- d) CLOSE OUT защита.
- e) Защита на играч в нисък пост (силна, слаба страна; с топка и без топка).
- f) BOX OUT (задгърбване / блокиране).

### 2. НАПАДЕНИЕ

- a) Завършване на крачка с дясна и лява ръка.
- b) Завършване от място и след един пивот с полукука.
- c) Подаване от дрибъл на скорост и от място.
- d) Стрелба от далечно разстояние с правилен ритъм и работа на краката (catch and shoot).

Това са умения, които биха могли да бъдат възпитани във всеки играч, независимо от нивото на талант, атлетизъм дори и възраст. Изключително базови умения, с наличието на които всеки треньор би могъл да изгради какъвто стил на игра пожелае. И обратното разбира се, без тези умения постигането на успех на каквото и ниво е илюзия. Такъв беше случаят и с нас. Това бяха уменията, които опитвахме всеки ден да възпитаваме и да наложим, като основа на играта ни. Откровено не считам, че подобни пропуски в обучението на един играч могат да бъдат попълнени за 45 дни.

Тъй като БФБ за момента няма стриктен контрол върху работата на клубовете и на практика няма как да наложи определена методика на работа, тези умения може да бъдат предавани на децата на ежегодни традиционни кампове с точно специфична тема. На пример пет дневен лагер със само един акцент: „ЗАЩИТА НА ИГРАЧ БЕЗ ТОПКА“; „БЛОКИРАНЕ“. Лагерите може да са безплатни за всички проекто-национали и платени за всички деца, които имат желание да се сдобият с необходимите качества, за да играят в националния отбор. Разбира се предложеният подход за развитие на физическите качества на децата е приложим и при вторият проблем и обратното.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Имахме своите шансове и ги пропиляхме. В решаващия за нас мач се изправихме срещу най-подценяваната баскетболна нация в Европа и загубихме. Нация с 350 000 души население, но и със 7 000, играещи баскетбол. 2% от населението, съпоставени с 0.08% в България, или 6 000 души. Ако в нашата държава 2% от населението играеше баскетбол, това би означавало, че 140 000 души практикуват любимия ни спорт. Исландия, държавата с най-висок процент в света на спортуващи деца във възраст между 8 и 18 годишна възраст - впечатляващите 95%. Имат специално отношение към децата си, тяхното възпитание, образование и оптималното им развитие в каквото и да е занимание (в случая баскетбол). Лично аз бях сериозно респектиран от изхвърлилия ни от осмицата отбор и няма как да скрия адмирациите си към това, което се върши там в баскетбола. Любопитен и много впечатляващ е фактът, че два пъти годишно се провеждат пет дневни тренировъчни семинари с всички лектори от FECC, начело с главния координатор Майкъл Шварц. Ако в процеса на подготовката сме имали някои опасения, че натоварваме отбора с твърде много информация, то след тази среща даже съжалявахме, че не сме коментирали още по-задълбочено изискванията си. Анализирайки мача, забелязахме че почти всяко нападение и защита на Исландия е по сценарии и с ясна идея, винаги продиктувана от нашия състав. Дори спорната топка започна със заучено взаимодействие, в резултат на което получихме кош на втора секунда от мача. Не вярвам, че щаденето на децата и неангажирането им с твърде много информация е правилният подход в националните ни отбори. Напротив, вярвам че предоставянето на извънредни баскетболни знания и умения в представителните ни отбори е единственият възможен начин да създаваме модерни, добре обучени играчи, които да отговарят на съвременните тенденции.

Сигурен съм, че момчетата израснаха много в изминалите два месеца. Имаше възможността да играем с много различни по стил отбори с разнообразни акценти в играта си, както в нападение, така и в защита. Много от материала, покрит в тренировъчния процес, беше напълно нов за състезателите. Целият този опит се запечатва като знания. Надявам се моментните разочарования от загубите да мотивират децата да работят върху слабостите си и да развиват нови предимства. От всичко казано по-горе става ясно, че имаме добра основа, като отношение и талант, но уменията ни са много далече от А дивизия. Надявам се и момчетата да го осъзнават и да не се чувстват комфортно в илюзионния свят, поддържан от всички нас, на клубно ниво.

Искам да благодаря на БФБ за възможността да бъда част от този проект. За доверието в мен и невероятния шанс да науча толкова много, да се докосна до толкова различни модели и стратегии на работа. Вярвам, че това е единствената смислена причина да участваме на подобни форуми. Да можем да "крадем" знания, да сверяваме знанията си и да сме в течение с модерните тенденции и промени в любимата ни игра - и тренировките, и играчите. Изводът за всички нас е много ясен - трябва да работим! В тази връзка искам да благодаря и на Теди Буков, на Иван Михайлов и на Елена Бойчинова, които са пример за посветеност, компетентност и ентусиазъм в работата си.

## ОТЧЕТ НА ИЗВЪРШЕНАТА РАБОТА ПРЕЗ ОТДЕЛНИТЕ ПЕРИОДИ НА ПОДГОТОВКАТА

## ПРЕХОДЕН ПЕРИОД

## МЕЗОЦИКЪЛ: 1

## МИКРОЦИКЪЛ: 1

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ	Ботевград
ДАТИ	25.06.2018 - 01.07.2018 (7 дни)
ПОЧИВНИ ДНИ И ДНИ ЗА ПЪТ	1
БРОЙ ТРЕНИРОВКИ	11
ПЛАНИРАН ИНТЕНЗИТЕТ	70-80%
ОБЩ ОБЕМ НА РАБОТА	27 часа
КОНДИЦИОННА РАБОТА	6 часа
БАСКЕТБОЛ	14 часа
ВИДЕО АНАЛИЗИ И СКАУТИНГ	1 час
ОТБОРНИ СРЕЩИ И ДИСКУСИИ	4 часа

## 1. СЪСТАВ:

В началната фаза на подготовката бяха поканени 24-ма състезатели, а именно следните:

1. Виктор Маргаритов PG / SG – ЦСКА – 2002г
2. Кристиян Икономов PG – ЦСКА – 2002г
3. Константин Тошков PG – БУБА – 2002г
4. Михаил Комбаков PG – БЕРОЕ – 2003г
5. Мартин Ангелов SG / PG – САЩ – 2002г
6. Виктор Германов SG / PG – ЛЕВСКИ – 2002г
7. Дамян Минков SF – ДУНАВ– 2002г
8. Васил Попов SF – РИЛСКИ СПОРТИСТ– 2002г
9. Никола Станчев SG – ЧЕРНО МОРЕ– 2003г
10. Берк Мехмед SF – ЧЕРНО МОРЕ– 2002г
11. Константин Паисиев PG / SF – ШАМПИОН – 2002г
12. Мартин Тодоров SF / PF – ШАМПИОН – 2002г
13. Мартин Йорданов PF / С – ЧЕРНО МОРЕ– 2002г
14. Константин Костадинов SF / PF / С – РЕАЛ МАДРИД– 2003г
15. Златомир Дончев PF – ТУНДЖА– 2002г
16. Андрей Дулгери С – ЛЕВСКИ – 2002г
17. Веселин Господинов С – ЦЪРВЕНА ЗВЕЗДА– 2002г
18. Емил Стоилов С / PF – ЕСТУДИАНТЕС– 2002г
19. Павел Теофилов SF – БУБА – 2002г
20. Александър Болашиков SF / PF – БЕРОЕ – 2002г
21. Любомир Керемедчиев PG / SG – ЧЕРНО МОРЕ– 2003г
22. Петър Конакчийски SF – БУБА – 2002г
23. Александър Витанов PF / С – БУБА – 2002г
24. Еван Маринов PF – КАНАДА – 2002г

На лагера бяха повикани двадесет момчета набор 2002г и четирима родени 2003г. От избраните състезатели петима играят в чужбина и деветнадесет в родния шампионат.



Лагерът стартира с 19 играчи. В началната фаза НЕ взеха участие следните състезатели:

1. Константин Костадинов PF (поради семейни ангажименти)
2. Мартин Ангелов SG (поради участие в продължаващ шампионат)
3. Еван Маринов SF / PF (поради участие в продължаващ шампионат)
4. Веселин Господинов С (поради участие на кампове в чужбина, налагащо се поради
  1. неизяснено бъдеще на играча)
5. Васил Попов SF / SG (поради контузия)

## 2. КОНДИЦИОНЕН ПЛАН И АКЦЕНТИ

Основната кондиционната работа беше интегрирана в сутрешните сесии, а не обособена като отделно занимание. Продължителността на работа беше между 30 и 45 минути. Планираната работа целеше да подготви състезателите за предстоящите тренировки и упражненията имаха основно пререхабилитационен и превантивен характер. Тъй като всеки ден замявката стартираше с динамичен стретчинг, започнахме с подробни и конкретни обяснения за същността на замявката и какво е целта на отделните упражнения. Много от играчите нямаха необходимите познания и техника на изпълнение на основни мултиставни упражнения като клек, напад (във всички посоки), лицева упора и различни видове планкове. Първите няколко дни бяха встъпителни и същността на кондиционните тренировки беше аеробна работа, като направихме 3 фартлека с максимален обем до 18 минути. Играчите реагираха добре и не демонстрираха сериозна умора и напрежение. В следобедните тренировки работата се състоеше в комплекси за базова сила, стабилизация и мобилност на долните крайници с максимална продължителност до 15 минути.

## 3. ИНДИВИДУАЛНА ТЕХНИКА И ТАКТИКА

Приоритетно искахме да подобрим техниката на подаване на играчите и по конкретно най-често използваните подавания във фазата на игра, която беше във фокуса на седмицата, а именно транзиция в нападение.

- Основни техники на подаване при организация на FAST BREAK и SECONDARY BREAK:
  - Подаване на върви пас (към продължението на фал линията и извеждащ пас напред във втори и/или четвърти коридор)
  - Подаване на пас по диагонала и по правата (гръден пас с две ръце)
  - Захранване на нисък пост (wrap around и/или пас горе след финт долу)
  - Подаване при Hi-Lo ситуации
  - Подаване от нисък пост на пресичащ играч
  - Обръщане на топката от нисък пост в слабата страна на 45 и 0 градуса.

Гореизброените техники тренирахме изолирано по двойки и по тройки на един кош, както и в поточни упражнения на два коша, където всички състезатели упражняваха ролята на всички позиции.

Освен гореописаната работа се концентрирахме и върху подобряване на техниката на завършване на всички играчи под коша.

Останалата ни дейност беше организирана по позиции, като играчите бяха поделени на две основни групи: в една група PF и C, а във втората SF,SG и PG

#### **4. ОТБОРНИ ПРИНЦИПИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЧЕТИРИТЕ ФАЗИ НА ИГРА.**

Основно внимание обърнахме на две от фазите на игра: защита и транзиция в нападение. В защита работихме върху изключително фундаментални елементи като: защитен стоеж на играч с топка и без топка, както по периметъра, така и в подкошието. Постепенно прогресирахме до отскачане към топката при смяна на местоположението на топката и защита на различни видове пресечки. По план трябваше да стартираме от 4 на 4 и да преминем до 5 на 5 в края на седмицата, но ниското техническо ниво ни принуди да започнем от 3 на 3, като едва в последните занимания в седмицата преминахме към 4 на 4.

Другата фаза на игра на която обърнахме специално внимание и посветихме 80% от тренировъчното време през първия микроцикъл беше прехода в нападение, организацията на бърза атака и второстепенно нападение. Въпреки, че за по голяма част от момчетата информацията с която се сблъскаха беше нова, смея да твърдя че в края на седмицата всички разбираха своята роля по позиция и се стремяха максимално отговорно да я изпълняват.

#### **5. МАЧОВЕ**

Не бяха планирани контролни срещи, като единствената проверка беше в последния тренировъчен ден с двустранна игра с фокус транзиция в нападение и второстепенно нападение.

**ПРЕХОДЕН ПЕРИОД****МЕЗОЦИКЪЛ: 1****МИКРОЦИКЪЛ: 2**

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ	<b>Ботевград</b>
ДАТИ	<b>02.07.2018 - 08.07.2018 (7 дни)</b>
ПОЧИВНИ ДНИ И ДНИ ЗА ПЪТ	<b>0</b>
БРОЙ ТРЕНИРОВКИ	<b>13</b>
ПЛАНИРАН ИНТЕНЗИТЕТ	<b>70-80%</b>
ОБЩ ОБЕМ НА РАБОТА	<b>29 часа</b>
КОНДИЦИОННА РАБОТА	<b>5 часа</b>
БАСКЕТБОЛ	<b>19 часа</b>
ВИДЕО АНАЛИЗИ И СКАУТИНГ	<b>5 час</b>
ОТБОРНИ СРЕЩИ И ДИСКУСИИ	<b>0 часа</b>

**1. СЪСТАВ**

1. Кристиян Икономов PG
2. Виктор Маргаритов PG / SG
3. Константин Тошков PG
4. Михаил Комбаков PG
5. Виктор Германов SG /PG
6. Дамян Минков SF
7. Никола Станчев SG
8. Берк Мехмед SF
9. Константин Паисиев PG / SF
10. Мартин Тодоров SF / PF
11. Мартин Йорданов PF / С
12. Константин Костадинов SF / PF / С
13. Златомир Дончев PF
14. Андрей Дулгери С
15. Емил Стоилов С / PF
16. Павел Теофилов SF
17. Петър Конакчийски SF
18. Александър Витанов PF /С

След първата седмица от състава отпадна Александър Болашиков. Дете, което категорично не беше готово да играе на очакваното ниво и беше трудно да го включим в тренировъчния процес на желаната от нас позиция, а именно SF. Отчитам избора на Сашо, като моя грешка и неправилна преценка от моя страна за възможностите и баскетболните му умения.

Вторият състезател, който отпадна беше Любомир Керемедчиев. Дете с неоспорими качества и талант, но в същото време момче, което нито за момент не демонстрира, че има желание да помогне да отбора. Твърде егоцентричен и ангажиран със собствените си приоритети и цели, които отнова казвам, не разпознах да се припокриват с тези на колектива. В по-голяма част от тренировъчния процес Любо не показва разбиране за поставените към него изисквания, а още по-малко и одобрение и стремеж да се опита да отговори на тях. По-скоро се опитваше да демонстрира на мен и Теди Буков, че има друг, алтернативен на избория от нас

начин да се изпълнят нещата. Не на последно място и в никакъв случай не без значение беше и фактът, че Керемедчиев отстъпваше значително физически на конкуренцията си и буквално му беше трудно да изнесе топката в предно поле, а още по-малко и да стигне до успешна организация на отбора.

Към състава се присъедини и Костадин Костадинов. Други промени от предходната седмица не бяха направени.

## **2. КОНДИЦИОНЕН ПЛАН И АКЦЕНТИ**

Продължихме с комплексите за стабилизация и мобилност на долните крайници, както и с работата за базова сила, като постепенно представяхме по изискващи упражнения. Увеличихме сериите, както и повторенията. Освен описаната по рано работа започнахме да работим и за крака, а именно за взривна сила и издръжливост. Започнахме да правим кръгови тренировки с от шест до осем станции, два кръга по тридесет активни секунди и тридесет секунди за почивка. Упражненията бяха предимно баскетболно специфични, като при всички завършвания и подавания работихме с медицински топки.

## **3. ИНДИВИДУАЛНА ТЕХНИКА И ТАКТИКА**

Индивидуалната работа в тази фаза беше естествено продължение на свършеното в предходния период. По-задълбочено работихме върху възможностите за нападение от всяка позиция на транзиция, като изчиствахме техническото изпълнение.

## **4. ОТБОРНИ ПРИНЦИПИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЧЕТИРИТЕ ФАЗИ НА ИГРА.**

Работата по конкретизиране и прецизиране на ролята на играчите в транзиция в нападение продължи.

В постепенно нападение бяха представени три взаимодействия, които до края на подготовката служиха за основа на всички останали комбинации. В нападение бяха представени и по един аут отдолу и отстрани срещу лична защита. В защита започнахме да работим и P&R защита. Избрахме два вида защита на заслон на играч с топка: FLAT и HEDGE. Първоначално работихме по двойки, а в края на седмицата прогресирахме до трима на трима и четири на четири, като конкретизирахме откъде идва помощта на контриращия към коша при ROLL и отварящия навън при POP.

Започна работата за транзиция в защита, като стартирахме само с 3:3.

В защита продължихме да използваме SHELL DRILL ежедневно, където работихме върху фундаменталните пропуски на момчетата в. Използвахме упражнението в различни конфигурации: 3:3 ; 4:4, с и без играч в нисък пост. Бяхме ограничили позволените действията до пресечки от 90 градуса и пробиви от 45 градуса.

## **5. МАЧОВЕ**

Отново проверките се извършваха с повече контролирана двустранна игра с конкретни изисквания и забрани.

**ПОДГОТВИТЕЛЕН ПЕРИОД**

<b>МЕЗОЦИКЪЛ: 2</b>	
<b>МИКРОЦИКЪЛ: 3</b>	
МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ	<b>Габрово</b>
ДАТИ	<b>09.07.2018 - 13.07.2018 (5 дни)</b>
ПОЧИВНИ ДНИ И ДНИ ЗА ПЪТ	<b>2</b>
БРОЙ ТРЕНИРОВКИ	<b>3</b>
ПЛАНИРАН ИНТЕНЗИТЕТ	<b>80-90%</b>
ОБЩ ОБЕМ НА РАБОТА	<b>10.5 часа</b>
КОНДИЦИОННА РАБОТА	<b>1 часа</b>
БАСКЕТБОЛ	<b>5 часа</b>
ВИДЕО АНАЛИЗИ И СКАУТИНГ	<b>3 час</b>
ОТБОРНИ СРЕЩИ И ДИСКУСИИ (РАЗБОРИ)	<b>1.5 часа</b>

**1. СЪСТАВ**

1. Кристиян Икономов PG
2. Виктор Маргаритов PG / SG
3. Константин Тошков PG
4. Виктор Германов SG / PG
5. Дамян Минков SF
6. Никола Станчев SG
7. Константин Паисиев PG / SF
8. Мартин Тодоров SF / PF
9. Мартин Йорданов PF / С
10. Константин Костадинов SF / PF / С
11. Златомир Дончев PF
12. Андрей Дулгери С
13. Емил Стоилов С / PF
14. Павел Теофилов SF

От състава отпаднаха още трима души : Петър Конакчийски SF; Берк Мехмед SF; Михаил Комбаков PG. В този период на подготовката, след две седмици на работа, това беше най-лесно аргументираното решение. Две изключително явни причини предопределиха отпадането от състава на гореспоменатите имена: първата, липсата на конкурентна физическа подготовка; и втората, невъзможността да противодействат на действията на конкурентите си, както в защита срещу постепенно нападение, така и в транзиция в защита.

Петър Конакчийски изигра страхотен сезон с клуба си и притежава много качества, но за съжаление нито едно категорично и доминантно умение. Прави от всичко по малко, но нищо достатъчно добре, за да играе на международно ниво. Изключително добро, позитивно и самокритично дете с което беше удоволствие да се работи, но за жалост не беше готов да отговори на изискванията ни за съответната позиция. Както вече беше споменато, най-вече отстъпваше физически, но и тактически изпитваше огромни затруднения, въпреки демонстрираното желание и концентрация.

Берк Мехмед беше повикан с много ясна и специфична роля в отбора, тази на стрелец от далечно разстояние. Стрелец, който би могъл да реализира създадена ситуация за открита стрелба от съотборник, но не и такъв, който сам да създава ситуации за себе си. Категорично отговори на тези изисквания и действително е стрелец с невероятен ритъм и прецизност от далечно разстояние. За съжаление абсолютно нито един друг елемент от играта, било то в защита или в нападение, не съществува за него, или поне не показва такива умения. В прехода в двете посоки отказа да тича на максимална скорост, в защита беше надиграван от абсолютно всички, както в играта с топка, така и без топка. Много разочароващ беше факта, че когато го попитахме дали иска да получи допълнително информация за това какво би могъл да подобри в играта си, той отговори, че не иска да разговаряме.

Михаил Комбаков е безспорно плеймекърът с най-високо баскетболно IQ от всички повикани гардове. Момче, което притежава много рядко срещано, специфично разбиране за играта. Завидната му креативност най-вероятно можеше да ни помогне в определени ситуации, но отново подчертавам, че баскетболните му умения не бяха на чак толкова високо ниво, за да компенсират чрез тях липсата на адекватна физическа подготовка. Не толкова, като бързина, а по скоро невъзможността му да играе с контакт. Другият недостатък при Комбаков беше по-скоро поведенчески, а именно това, че видимо не полагаше усилия да се социализира със съотборниците си и по някакъв начин не се стремеше да бъде харесван и уважаван. Изолираност, която според мен щеше да окаже негативно влияние върху колектива в дългосрочен план. Вярвам, че Михаил ще бъде сред водещите плеймекъри не само за отбора на България догодина, но и на целия шампионат.

## **2. КОНДИЦИОНЕН ПЛАН И АКЦЕНТИ**

Освен гореописаните комплекси, имахме и 2 кръгови тренировки с медицински топки, въжета и баскетболно-специфични кондиционни упражнения за повишаване тонуса на състезателите и за изграждане на силова издръжливост.

## **3. ИНДИВИДУАЛНА ТЕХНИКА И ТАКТИКА**

С високите акцентирахме върху техниката на придвижване, позициониране, пивотиране, подаване и завършване при Hi Lo ситуации.

С външните играчи работихме върху специфичен ballhandling в PICK n ROLL ситуации срещу HEDGE, FLAT и SWITCH.

## **4. ОТБОРНИ ПРИНЦИПИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЧЕТИРИТЕ ФАЗИ НА ИГРА.**

Единствените допълнения, които направихме от предишния микроцикъл бяха следните: представихме (преговорихме) основните ни два press break-a, също така и две от нападенията ни срещу зона.

## **5. МАЧОВЕ**

Изиграхме първите си три контролни срещи с: Румъния; Украйна и със сборния отбор на „International basketball camp“. Срещите бяха изключително полезни и точно навреме. Имахме възможност да упражняваме основно: прехода си в двете посоки; трите представени до момента комбинации с наличните подопции; HEDGE, FLAT и SIDE защита на пик; използвахме разбиванията си срещу лична и зонава преса; и две от нападенията си срещу зона.

Нещата работиха добре и бяхме оптимистично настроени след финала на турнира. След извършените анализи отново се концентрирахме върху лесно поправими акценти от играта ни. Имахме най-вече огромни пропуски в защита (натиск на топката, защита в нисък пост, отскачане към топката и като цяло умението да предвиждаме действията на отборите с които играхме не беше разпознаваемо). В нападение на база на таланта, с който разполагахме момчетата успяваха да надиграват противниците си и да създават предимство. Въпреки това обаче, най-сериозният проблем в нападение беше умението да се движим без топка с ясна цел и разбиране за пространство и време. В по-голяма част от ситуациите на пробив или пик, играчите седяха безучастно, просто изчакайки края на действието.

### ПОДГОТВИТЕЛЕН ПЕРИОД

<b>МЕЗОЦИКЪЛ: 2</b>	
<b>МИКРОЦИКЪЛ: 4</b>	
МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ	<b>Перущица</b>
ДАТИ	<b>14.07.2018 - 22.07.2018 (9 дни)</b>
ПОЧИВНИ ДНИ И ДНИ ЗА ПЪТ	<b>3</b>
БРОЙ ТРЕНИРОВКИ	<b>11</b>
ПЛАНИРАН ИНТЕНЗИТЕТ	<b>80-90%</b>
ОБЩ ОБЕМ НА РАБОТА	<b>22.5 часа</b>
КОНДИЦИОННА РАБОТА	<b>2.5 часа</b>
БАСКЕТБОЛ	<b>20 часа</b>
ВИДЕО АНАЛИЗИ И СКАУТИНГ	<b>4 час</b>
ОТБОРНИ СРЕЩИ И ДИСКУСИИ	<b>0 часа</b>

## 1. СЪСТАВ

1. Кристиян Икономов PG
2. Виктор Маргаритов PG / SG
3. Константин Тошков PG
4. Виктор Германов SG / PG
5. Любомир Керемедчиев PG / SG
6. Дамян Минков SF
7. Константин Паисиев PG / SF
8. Мартин Йорданов PF / С
9. Константин Костадинов SF / PF / С
10. Златомир Дончев PF
11. Андрей Дулгери С
12. Емил Стоилов С / PF
13. Павел Теофилов SF
14. Еван Маринов SF / PF

Преди началото на този период от състава отпаднаха още двама души: Никола Станчев SG, Мартин Тодоров SF / PF.

Ролята на Никола Станчев в отбора беше много специфична и различна от тези на останалите играчи на неговата позиция. Никола беше с нас от самото начало на проекта поради единствената причина, че той беше пример за подържания във всичко, което вършеше. Винаги подхождаше със заразен ентузиазъм и фанатична отдаденост. Поставяше колектива пред себе си и беше готов на всичко, за да

помогне. За жалост от началото на подготовката до момента на неговото отпадане от състава Станчев не беше на себе си. Изключително разсеян и като че ли почти незаинтересован от случващото се около него. След поредния разговор с него той сподели, че след дългия, изтощителен сезон далече от семейството си, той има нужда да прекара повече време с майка си и баща си. Достойно признание, което ние приехме с разбиране. Съжалявам, че Никола не можа да се мобилизира и да се пребори за място в отбора. Работата с него винаги е била огромно удоволствие.

Мартин Тодоров беше състезателят с най-комплексни умения, дете което щеше да помогне както на позиция 4, така и на позиция 3, най-вече със стрелбата си от далечно разстояние. Считаю, че Мартин е сред четирите най-талантливи играчи за набор 2002г и че има огромен потенциал за професионален спортист. Единствената сериозна пречка пред него е характерът му и цялостното му отношение към колектива. За жалост, липсата на съпричастност и желанието да помогне, подкрепено с реални действия, бяха основните причини Тодоров да не остане в състава. Убеден съм, че мястото за подобни компромиси не е националния отбор на България. Не бих желал да бъда съдник на живота на Мартин извън игрището, но мисля, че е недопустимо да възприемаш участието си в национален отбор, като наказание или постоянно да даваш такъв вид.

Другата промяна, която беше извършена в състава, беше връщането на Керемедчиев за лагера в Перущица. Детето силно ни впечатли с мотивацията и уменията, които демонстрира в изиграната контролна среща в Габрово в която той се изправи срещу нас и доказа, че заслужава и иска да се бори за място в отбора. Бяхме силно повлияни от енергията, която Любо демонстрира и считаю, че беше достойна постъпка да го върнем обратно.

В края на период от Канада се присъедини и Еван Маринов.

## **2. КОНДИЦИОНЕН ПЛАН И АКЦЕНТИ**

Кондиционните тренировки бяха само кръгови, като значително повишихме натоварването, обема и интензитета на упражненията. Кондиционните занимания бяха разнообразени от две тренировки по 20 минути за крака със собствено тегло.

## **3. ИНДИВИДУАЛНА ТЕХНИКА И ТАКТИКА**

Работата тук беше много по-конкретна и специфична по позиции. Упражнявахме само действията, които играчите предстоеше да изпълняват на игрището според „ролите“ с които бяха ангажирани.

## **4. ОТБОРНИ ПРИНЦИПИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЧЕТИРИТЕ ФАЗИ НА ИГРА.**

**НЕДОВЪРШЕНО**

## **5. МАЧОВЕ**

**НЕДОВЪРШЕНО**



**ПОДГОТВИТЕЛЕН ПЕРИОД**

<b>МЕЗОЦИКЪЛ: 3</b>	
<b>МИКРОЦИКЪЛ: 5</b>	
МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ	<b>Перушица и Македония</b>
ДАТИ	<b>23.07.2018 - 30.07.2018 (8 дни)</b>
ПОЧИВНИ ДНИ И ДНИ ЗА ПЪТ	<b>1</b>
БРОЙ ТРЕНИРОВКИ	<b>9</b>
ПЛАНИРАН ИНТЕНЗИТЕТ	<b>80-90%</b>
ОБЩ ОБЕМ НА РАБОТА	<b>20.5 часа</b>
КОНДИЦИОННА РАБОТА	<b>2 часа</b>
БАСКЕТБОЛ	<b>12 часа</b>
ВИДЕО АНАЛИЗИ И СКАУТИНГ	<b>5 час</b>
ОТБОРНИ СРЕЩИ И ДИСКУСИИ (РАЗБОРИ)	<b>1.5 часа</b>

**1. СЪСТАВ**

1. Кристиян Икономов PG
2. Виктор Маргаритов PG / SG
3. Константин Тошков PG
4. Виктор Германов SG /PG
5. Любомир Керемедчиев PG / SG
6. Дамян Минков SF
7. Константин Паисиев PG / SF
8. Мартин Йорданов PF / С
9. Константин Костадинов SF / PF / С
10. Златомир Дончев PF
11. Андрей Дулгери С
12. Емил Стоилов С / PF
13. Павел Теофилов SF
14. Еван Маринов SF / PF

**2. КОНДИЦИОНЕН ПЛАН И АКЦЕНТИ****НЕДОВЪРШЕНО****3. ИНДИВИДУАЛНА ТЕХНИКА И ТАКТИКА****НЕДОВЪРШЕНО****4. ОТБОРНИ ПРИНЦИПИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЧЕТИРИТЕ ФАЗИ НА ИГРА.****НЕДОВЪРШЕНО****5. МАЧОВЕ**

Изиграхме три трудни срещи, но и същевременно много полезни за нас. Стила на игра на противниците ни (Черна Гора, Румъния и Македония) ни позволи да упражним важни и разнообразни аспекти от играта ни. Успяхме да изпробваме всички четири press break-а; използвахме трите си нападение срещу зона; вкарахме в употреба всичките ни видове защита на PICK n ROLL и PICK n POP.

**НЕДОВЪРШЕНО**

**ВСТЪПИТЕЛЕН ПЕРИОД**

<b>МЕЗОЦИКЪЛ: 3</b>	
<b>МИКРОЦИКЪЛ: 6</b>	
МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ	<b>София</b>
ДАТИ	<b>31.07.2018 - 07.08.2018 (8 дни)</b>
ПОЧИВНИ ДНИ И ДНИ ЗА ПЪТ	<b>2</b>
БРОЙ ТРЕНИРОВКИ	<b>9</b>
ПЛАНИРАН ИНТЕНЗИТЕТ	<b>95-100%</b>
ОБЩ ОБЕМ НА РАБОТА	<b>25 часа</b>
КОНДИЦИОННА РАБОТА	<b>1.5 часа</b>
БАСКЕТБОЛ	<b>13.5 часа</b>
ВИДЕО АНАЛИЗИ И СКАУТИНГ	<b>10 час</b>
ОТБОРНИ СРЕЩИ И ДИСКУСИИ	<b>0 часа</b>

**1. СЪСТАВ**

1. Кристиян Икономов PG
2. Виктор Маргаритов PG / SG
3. Константин Тошков PG
4. Виктор Германов SG /PG
5. Дамян Минков SF
6. Константин Паисиев PG / SF
7. Константин Костадинов SF / PF / C
8. Златомир Дончев PF
9. Андрей Дулгери C
10. Емил Стоилов C / PF
11. Павел Теофилов SF
12. Александър Витанов PF /C
13. Еван Маринов SF / PF

**2. КОНДИЦИОНЕН ПЛАН И АКЦЕНТИ****НЕДОВЪРШЕНО****3. ИНДИВИДУАЛНА ТЕХНИКА И ТАКТИКА****НЕДОВЪРШЕНО****4. ОТБОРНИ ПРИНЦИПИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЧЕТИРИТЕ ФАЗИ НА ИГРА.****НЕДОВЪРШЕНО****5. МАЧОВЕ****НЕДОВЪРШЕНО**

**СЪСТЕЗАТЕЛЕН ПЕРИОД**

<b>МЕЗОЦИКЪЛ: 4</b>	
<b>МИКРОЦИКЪЛ: 7</b>	
МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ	<b>Сараево</b>
ДАТИ	<b>08.08.2018 - 13.08.2018 (6 дни)</b>
ПОЧИВНИ ДНИ И ДНИ ЗА ПЪТ	<b>1</b>
БРОЙ ТРЕНИРОВКИ	<b>6</b>
ПЛАНИРАН ИНТЕНЗИТЕТ	<b>100%</b>
ОБЩ ОБЕМ НА РАБОТА	<b>12.5 часа</b>
КОНДИЦИОННА РАБОТА	<b>1 часа</b>
БАСКЕТБОЛ	<b>3.5 часа</b>
ВИДЕО АНАЛИЗИ И СКАУТИНГ	<b>6 час</b>
ОТБОРНИ СРЕЩИ И ДИСКУСИИ (РАЗБОРИ)	<b>2 часа</b>

**СЪСТЕЗАТЕЛЕН ПЕРИОД**

<b>МЕЗОЦИКЪЛ: 4</b>	
<b>МИКРОЦИКЪЛ: 8</b>	
МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ	<b>Сараево</b>
ДАТИ	<b>14.08.2018 - 19.08.2018 (6 дни)</b>
ПОЧИВНИ ДНИ И ДНИ ЗА ПЪТ	<b>2</b>
БРОЙ ТРЕНИРОВКИ	<b>2</b>
ПЛАНИРАН ИНТЕНЗИТЕТ	<b>100%</b>
ОБЩ ОБЕМ НА РАБОТА	<b>10.5 часа</b>
КОНДИЦИОННА РАБОТА	<b>0.5 часа</b>
БАСКЕТБОЛ	<b>1.5 часа</b>
ВИДЕО АНАЛИЗИ И СКАУТИНГ	<b>7 час</b>
ОТБОРНИ СРЕЩИ И ДИСКУСИИ (РАЗБОРИ)	<b>1.5 часа</b>

**1. СЪСТАВ**

Окончателния състав за европейското първенство беше съставен от следните играчи:

1. Кристиян Икономов PG
2. Виктор Маргаритов PG / SG
3. Константин Тошков PG
4. Виктор Германов SG / PG
5. Дамян Минков SF
6. Константин Паисиев PG / SF
7. Константин Костадинов SF / PF / C
8. Златомир Дончев PF
9. Андрей Дулгери C
10. Емил Стоилов C / PF
11. Павел Теофилов SF
12. Александър Витанов PF / C

Последният играч, който отпадна от състава непосредствено преди заминаването ни беше Еван Маринов. Момчето значително превъзхождаше своите

конкуренти на позиция 3 по атлетизъм, но стилът към които очевидно беше привикнал не се застъпваше с изискванията, които ние имахме към него. Огромна пречка беше фактът, че Еван разбираше малка част от това, което говорихме на български. В предварителен разговор с баща му ми беше казано, че говори и разбира български без никакви затруднения, което беше далеч от истината. И разбира се не от малко значение беше и фактът, че Маринов се включи твърде късно в подготовката. Все пак вярвам, че Еван има сериозен потенциал да играе баскетбол и може би ако се беше присъединил към отбора от самото начало щеше да има категорично място сред дванайсетте. Изключително лошо впечатление ни направи начина по който той и баща му реагираха на решението ни. Тръгнаха си обидени и не пожелаха да говорим.

## **2. КОНДИЦИОНЕН ПЛАН И АКЦЕНТИ**

В състезателната фаза кондиционното съдържание на тренировките се състоеше от тонизиращи и поддържащи формата упражнения. Превантивно продължихме да правим и стабилизиращите упражнения за коляно и глезен с минимален брой повторения и продължителност, максимум по две серии. Всички загрявки се провеждаха в коридорите на залите 15 минути преди началният час на тренировките, което ни позволи да използваме предоставени 45 минути пълноценно.

## **3. ИНДИВИДУАЛНА ТЕХНИКА И ТАКТИКА**

Предвид минималната продължителност на тренировките по време на турнира единствената индивидуална работа, върху която продължавахме да работим по 10 минути на ден беше стрелбата от място от далечно разстояние с външните играчи (catch & shoot from extra pass) и отигравания в нисък пост с високите.

## **4. ОТБОРНИ ПРИНЦИПИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЧЕТИРИТЕ ФАЗИ НА ИГРА.**

В този период не беше предоставена никаква нова информация. Тренировките по скоро служиха за преговор на свършеното през подготовката. Предоставяхме тренировъчните планове на играчите преди тренировките, което ни позволи да спестим от времето за обяснения и въведения в упражненията. 15 минути отделяхме за нашата игра, като работихме върху точно определени акценти в максимум две от четирите фази на игра. Следващите 15 минути преминавахме през движенията и предимствата на противника, като демонстрирахме и упражнявахме как нашата философия да противодейства успешно на

## **5. МАЧОВЕ**

Подробна информация за противниците, плана и анализите на изиграните мачове има в секция „ПЛАНОВЕ ЗА МАЧОВЕТЕ И АНАЛИЗИ“.

СЕДМИЧНИ ПРОГРАМИ (ПРЕДВАРИТЕЛНО РАЗДАВАНИ НА ИГРАЧИТЕ)

JUN 2018		TODAY		VIEW		⋮	
WK	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
26	25	26	27	28	29	30	1
7					Закуска		
8					ОФП		
9		Закуска	Закуска	Закуска		Закуска	
10		ОФП	ОФП	ОФП	Индивидуална	ОФП	Закуска
11		Индивидуална	Индивидуална	Индивидуална		Отборна	Свободно време
12					Обяд		
13		Обяд	Обяд	Обяд	Почивка	Обяд	
14		Почивка	Почивка	Почивка		Свободно време	Обяд
15							Свободно време
16		Свободно време	Свободно време	Свободно време	Отборна		
17		Дискусия		Дискусия		Дискусия	Дискусия
18	ОФП	Отборна	Отборна	Отборна	Посещение на мач	Отборна	Видео
19	Отборна						
20							Вечеря
21	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря	
21:59							
23	Вечерен час	Вечерен час	Вечерен час	Вечерен час	Вечерен час	Вечерен час	+

JUL 2018		TODAY		VIEW		⋮	
Wk	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
27	2	3	4	5	6	7	8
7							
8							
9	Закуска	Закуска	Закуска	Закуска	Закуска	Закуска	Закуска
10	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	Отборна
11	Индивид...	Индивид...	Индивид...	Индивид...	Индивид...	Индивид...	
12	Отборна	Отборна	Видео ЗАЛА	Отборна	Видео ЗАЛА	Отборна	
13	Обяд	Обяд	Обяд	Обяд	Обяд	Обяд	Обяд
13:34							Свободно време
14	Почивка	Почивка	Почивка	Почивка	Почивка	Почивка	
15							
16	Свободно време	Свободно време	Свободно време	Свободно време	Свободно време	Свободно време	
17	Отборна	Видео ЗАЛА		Видео ЗАЛА			
18		Отборна	Отборна	Отборна	Отборна	Отборна	
19	БЪЛГАРИЯ vs ЧЕХИЯ						
20							
21	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря	Вечеря	
22							
23	Вечерен час	Вечерен час	Вечерен час	Вечерен час	Вечерен час	Вечерен час	+













