

FILOSOFI KEPELATIHAN

Filosofi kepelatihan adalah suatu nilai yang kita percaya dan yakini sebagai landasan pengambilan segala keputusan di bidang kepelatihan.

PEDOMAN KEPELATIHAN

PATUHI ATURAN DASAR

Perlakukan pemain anda, orang tua mereka, dan ofisial dengan cara yang sama seperti anda ingin diperlakukan. Yang berarti tidak boleh berteriak, tidak menyindir, dan tidak mempermalukan siapa pun di depan orang lain. Untuk mendapatkan rasa hormat, anda harus memberikan rasa hormat.

JADILAH PELATIH SEMUA ORANG

Seperti kata pepatah, "tidak ada saya di TIM." Biarkan semua orang berkontribusi. Ini juga berlaku untuk anak-anak anda sendiri. Jika anda melatih anak anda sendiri, pastikan untuk tidak memperlakukan terlalu berlebihan atau terlalu sedikit pada mereka. Perlakukan semua orang dengan sama.

HARGAI ASISTEN ANDA

Tidak ada pelatih bola basket muda yang bisa melakukan semuanya. Temukan satu atau dua asisten yang baik, beri mereka tanggung jawab dan jangan pernah berhenti berterima kasih kepada mereka.

Lihat lebih banyak video tentang [skills and drills](#) untuk terus mengembangkan teknik melatih.

FOCUS PADA FUNDAMENTAL

Bantu pemain anda menguasai dasar-dasar bola basket. Menang dan kalah selalu bisa didapatkan, tetapi anda hanya mendapatkan satu kesempatan untuk mengembangkan keterampilan pemain. Jangan sia-siakan kesempatan itu. Dan ingatkan pemain anda bahwa semangat juga merupakan keterampilan yang mendasar.

Luangkan waktu saat latihan dan sebelum pertandingan menjelaskan kepada tim anda bagaimana berperilaku setelah menang atau kalah. Sportivitas yang baik berarti tidak ada omong kosong atau ejekan. Ajari pemain anda untuk mengembangkan hubungan yang positif dengan ofisial. Beranikan diri menegakkan sportivitas jika salah satu pemain anda berperilaku tidak baik. Itu kuncinya.

Pahami Aturan Permainan

Baca buku peraturan. Identifikasi kebijakan khusus yang diadopsi di liga anda. Anda tidak dapat mengharapkan pemain anda mengetahui aturan jika anda tidak paham.

Miliki Hubungan Baik Dengan Ofisial

Ofisial tidak akan menanggapi secara positif jika anda mencoba menindas atau mengintimidasi mereka. Sebaliknya, bersikaplah seperti orang dewasa. Ajukan pertanyaan jika perlu. Mintalah klarifikasi jika memang diperlukan. Tetapkan nada yang tepat untuk tim anda dengan tidak pernah memperdebatkan panggilan atau meremehkan para ofisial.

Bersenang-senanglah

Hindari menjadi terlalu serius. Jangan terlalu terpaku untuk menang. Pastikan anda tersenyum. Yang terpenting, pastikan anak-anak menikmati ini. Jika tidak, berarti anda melakukan sesuatu yang salah.

FUNDAMENTAL

Teknik Stretching untuk Pemain Bolabasket.

- Bagaimana mempersiapkan tubuh pemain agar berada dalam kondisi yang siap untuk memulai latihan dan bagaimana mengkondisikan tubuh pemain di akhir latihan untuk membantu proses recovery secara optimal.

Teknik tanpa bola:

- Menjaga lawan yang sedang tidak menguasai bola. Mengetahui prinsip penjagaan lawan yang sedang tidak menguasai bola dan teknik melakukan deny yang benar dengan memperhatikan stance, position, dan vision.
- Menjaga lawan yang sedang menguasai bola. Salah satu hal penting yang harus segera dikuasai oleh pemain pemula, dimana ia harus memahami prinsip menjaga lawan yang sedang menguasai bola, apakah ia belum menggunakan dribelnya, sedang melakukan dribel, ataupun telah melakukan dribel. Teknik berkaitan yang harus dikuasai antara lain closing out, defensive stance dan slide, serta ball pressure.
- Rebounding memahami pentingnya aspek rebound dalam permainan bolabasket serta mengetahui prinsip dan teknik yang benar dalam melakukan rebound dengan urutan defense, box out, rebound.

Teknik dengan bola:

- **Receiving dan Passing.**

Mengetahui prinsip receiving mulai dari getting open, posisi kaki-tangant ubuh saat menerima bola, sampai triple threat. Mengerti teknik-teknik passing seperti chest, bounce, overhead, one hand, baseball, behind the back dan variasi drill-drill untuk melatih teknik-teknik tersebut.

- **Dribbling.**

Memahami cara mengajarkan berbagai tipe dribel seperti crossover, between the leg, behind the back, spin, in and out, hesitate dan variasi drill-drill untuk melatih teknik-teknik tersebut.

- **Ball Handling.**

Pemain yang memiliki ball handling yang baik akan mampu melakukan Kurikulum Nasional Kepelatihan Bolabasket teknik yang berkaitan dengan bola dengan baik pula. Karenanya perlu dilatih prinsip persenyawaan pemain dengan bola lewat drill yang dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan ball handling pemain.

- **Shooting.**

Mengetahui teknik yang benar dalam melakukan shooting seperti konsep BEEF (balance, eyes, elbow, follow through), dan prinsip untuk melakukan berbagai jenis shooting seperti lay up, free throw, jump shot, dan 3 point shot.

KONSEP TIM

1. Man to Man Defense.

- Pengenalan terhadap sistem man to man defense dimulai dari filosofi, variasi, komponen, kelebihan dan kelemahan, serta drill-drill untuk melatihnya dimulai dari unit 1 orang sampai dengan 5 orang.
- Offense to defense

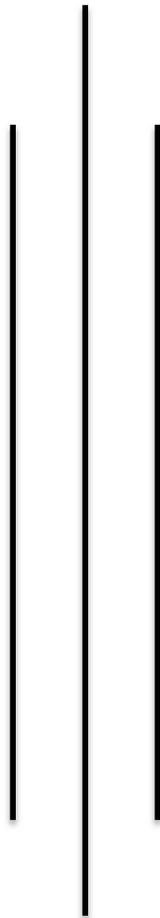
2. Teknik Dasar Offense:

- Cutting. Mengetahui jenis cut seperti V, L, backdoor, shallow, front serta teknik yang benar untuk masing-masing gerakan tersebut.
- Screening. Memahami filosofi dan teknik screen yang tepat dan jenis-jenisnya seperti upscreen, downscreen, double screen, stagger screen, flare screen, pick and roll, pick and pop, screen and rescreen.
- Give and Go. Teknik yang memerlukan 2 orang pemain penyerang dimana satu pemain melakukan passing kepada temannya yang disambung dengan passing balik ke pemain pertama yang sudah melakukan gerakan cutting ke ring
- Defense to offense

PENATARAN PELATIH

LISENSI C

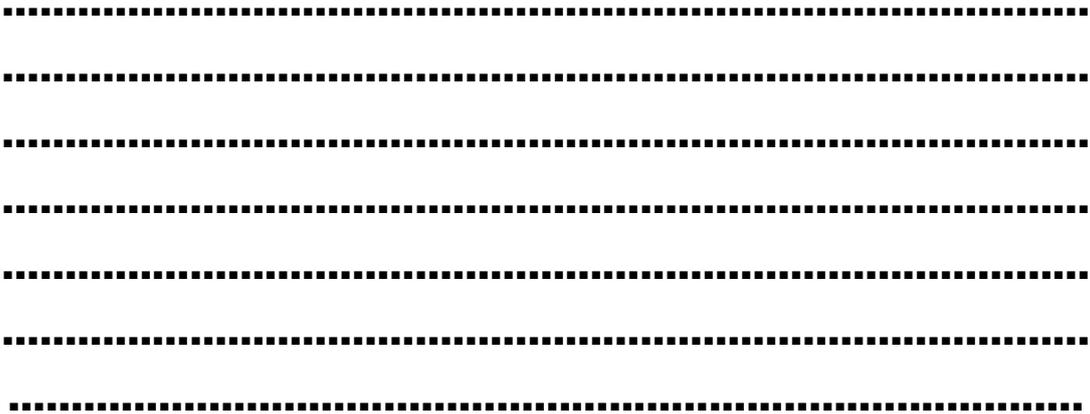
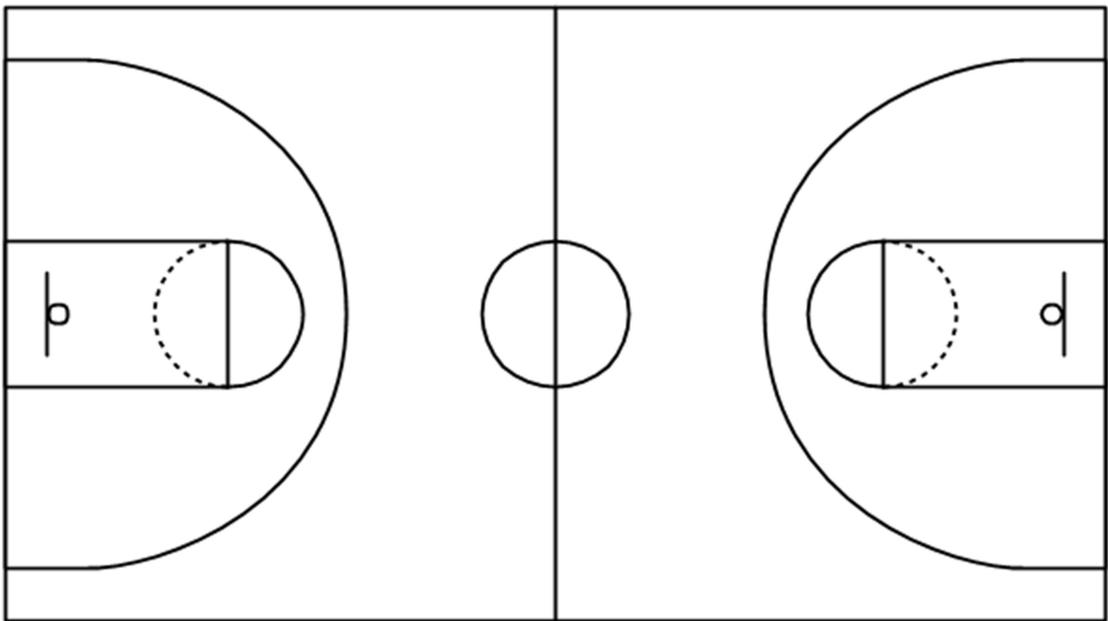
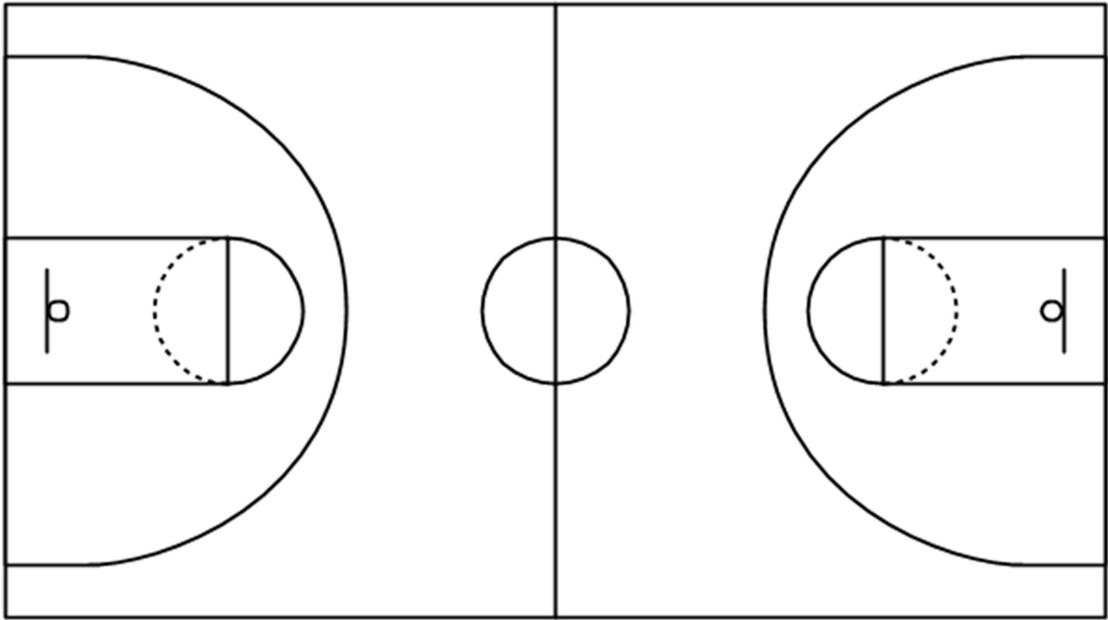
PROVINSI BALI TAHUN 2022

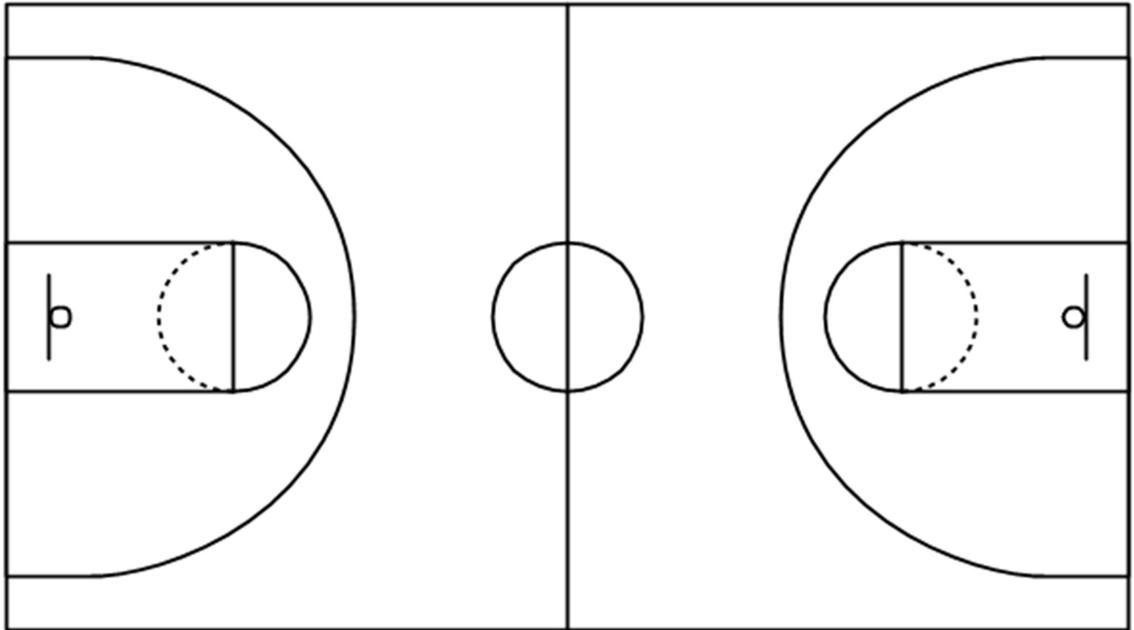
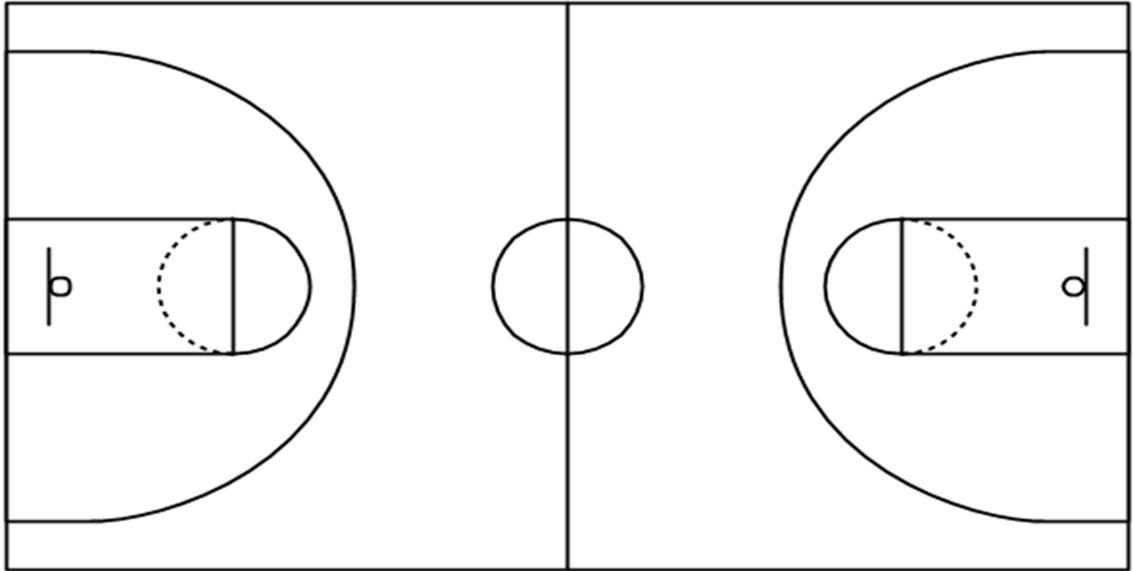


OLEH : I GUSTI NGURAH RUSTAWIJAYA

SUMBER

KURIKULUM PERBASI DAN JR. NBA ASIA





.....

.....

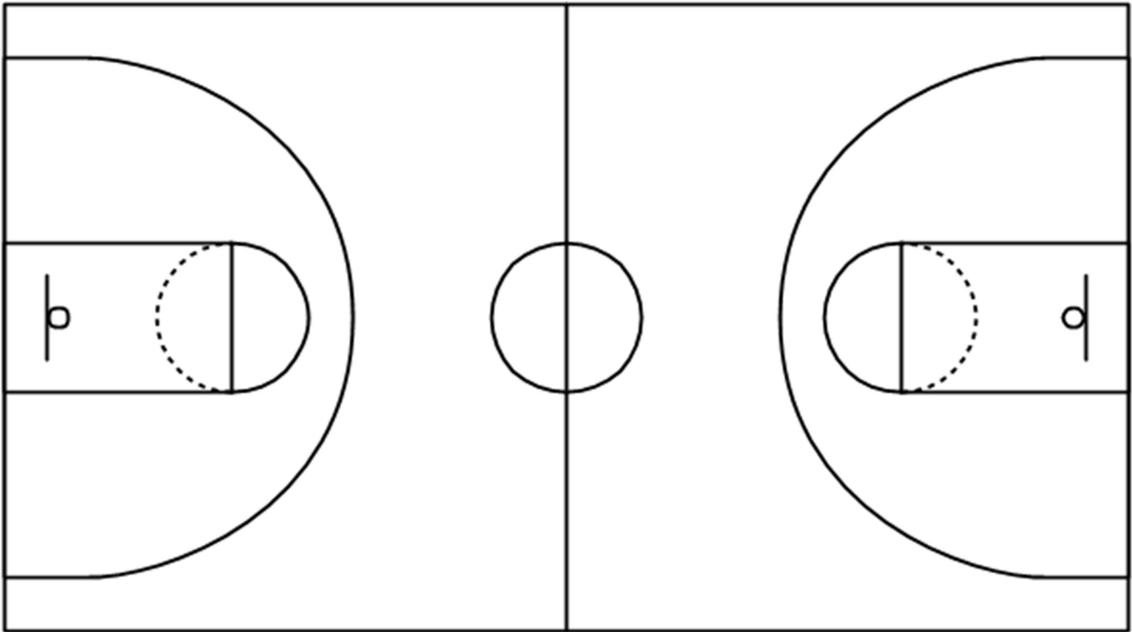
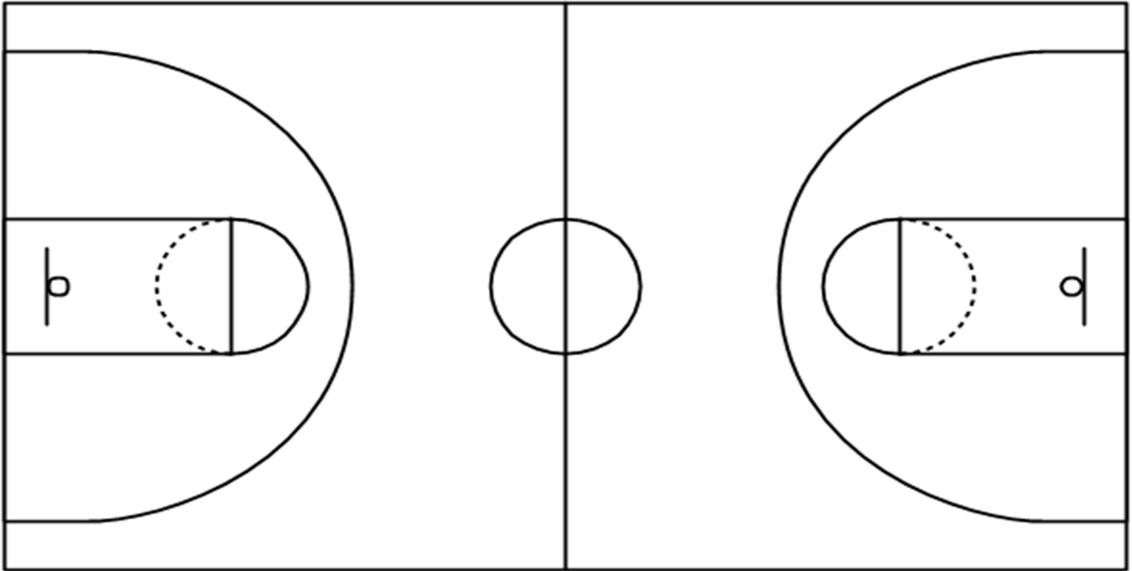
.....

.....

.....

.....

.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....