

## **Treniranje meta**

Če hočemo, da bodo naši igralci uspešni oz. precizni pri izvajanju metov na tekmah, morajo najprej obvladati pravilno tehniko meta, potem z velikim številom ponovitev avtomatizirati izvedbo meta ter nato trenirati met v situacijah, ki so podobne tistim na tekmah. To pomeni, da morajo trenirati met s položajev s katerih mečejo na tekmah in seveda tudi s takšno hitrostjo in intenzivnostjo kot to počnejo na tekmah. Gre torej za **fazo tekmovalnega treniranja meta**, ko igralec med metom ne razmišlja kako ga bo izvedel, temveč je osredotočen samo na cilj zadevanja.

### **Nekaj predlogov, pomembnih za treniranje meta:**

Trenerji v fazi tekmovalnega treniranja meta ne prekinjajo poteka vaj, ker v tej fazi ne gre več za učenje oziroma urjenje meta temveč za visoko intenzivno treniranje meta.

Treningi meta so lahko individualni (igralec s trenerjem ali igralec sam), treningi meta v manjših skupinah (dva do štirje igralci s trenerjem ali sami) in treniranje meta na kolektivnih treningih.

Trenerji naj izbirajo in uporabljajo takšne vaje s katerimi se bodo igralci izpopolnjevali v tehnično-taktičnem, mentalno-emocionalnem in kondicijskem (motoričnem) smislu. Vaje naj bodo iz igralnih situacij in s pritiskom tekme.

Treningi meta naj ne bodo monotoni in dolgočasni. Izmenjujte več vaj, ki razvijajo isto veščino.

Zelo napornim vajam naj sledijo manj naporne. Med vaje za treniranje meta vključujte tudi vaje za treniranje prostega meta. Po končanem treningu meta pa igralci morajo biti mentalno in fizično utrujeni. Treningi meta morajo biti intenzivni, celo bolj intenzivni kot so tekme.

Če izvajate skupinski trening meta, naj bodo igralci znotraj skupine na podobni kakovostni ravni.

Igralci naj po treningu meta nikoli ne odhajajo z igrišča po zgrešenem metu ali če niso dosegli nekega zastavljenega cilja v neki vaji (na primer: 10-10 v prostih metih).

Igralci morajo trenirati vse igralne zaključke:

- Met po sprejemu žoge na postavljenem mestu
- Met po gibanju
- Met po vodenju
- Met v tranziciji (po sprejemu podaje ali po vodenju)

Vse vaje je potrebno izvajati na desni in levi strani igrišča.

Treningi meta vsebujejo **vaje za mete v serijah** in **večnamenske situacijske vaje**.

## Vaje za mete v serijah

Cilj teh vaj je doseči določeno število zadetkov. Na primer:

- **10 zadetih metov** z vsakega igralnega mesta. Vsaka serija se zaključi z dvema zaporedoma zadetima metoma.
- **Zaporedoma zadeti meti:** cilj postavimo glede na sposobnosti igralca. Igralec lahko začne z dvema zaporednima zadetkoma, kar mu omogoča, da se premakne na naslednje igralno mesto. Cilj lahko stopnjujemo do pet zaporednih zadetkov.
- **»Čisti zadetek«:** igralec mora zadeti na vseh igralnih mestih pet metov tako, da se bo žoga dotaknila samo mrežice.
- **4 + 4 + 4:** igralec mora zadeti štirikrat za dve točki, štirikrat za tri točke in štirikrat po vodenju za dve točki z vsakega igralnega mesta.
- **1 + 1 + 1:** igralec mora zadeti trikrat zaporedoma (prvi met od blizu, drugi met s srednje razdalje in tretji met od daleč, da bi se lahko premaknil na naslednje igralno mesto.
- **28/35:** igralec mora s sedmih zunanjih igralnih mest zadeti po dvakrat zaporedoma tja in nazaj (14 x 2 je 28). Zadeti mora 28 krat preden zgreši 8 krat. Zgreši lahko torej le 7 metov. Cilj je 28 zadetkov iz 35 poskusov, vendar je lahko le-ta tudi nižji ali višji.

## Večnamenske situacijske vaje

To so vaje s katerimi igralci trenirajo met v povezavi z gibanji brez žoge (odkrivanja), vodenji, podajami, obrati, skoki in različnimi situacijskimi gibanji.

Pri pripravi in izbiri teh vaj morate biti trenerji kreativni in pripraviti vaje z gibanji, ki so v sistemu igre vaše ekipe.

Prikazal vam bom nekaj večnamenskih situacijskih vaj, ki sem jih kot trener uporabljal na individualnih in skupinskih treningih meta ter nekaj vaj za met na kolektivnih treningih.

### *Vaje meta za ogrevanje*

### *Večnamenske situacijske vaje*

### *Vaje za met po izhodih izza blokad za igralca brez žoge*

### *Vaje za met v tranziciji*

### *Vaje za met pri blokadah igralcu z žogo (Pick-and-Roll)*

### *Vaje za met v situacijah prodiranja in podajanja (»Spacing«)*

### *Vaje za met centrov*