

John SCOTT

## Posamični trening brez trenerja za branilce in krilne igralce

### 1 Uvod

V članku bomo predstavili posamični trening za branilce in krilne igralce. Primeren je tudi za višje igralce v mlajših kategorijah, ko trening še ni tako specializiran. Gre za serijo vaj, s katerimi igralec izpopolni posamično tehniko napada in obrambe.

Trening izvajajo igralci sami brez trenerja v prehodnem obdobju oz. v prostem času, ko nimajo treningov z moštvom, jih pa zanima za resno delo in napredek. Vsebino treninga lahko dobijo tudi v obliki vadbenega kartona, v katerega tudi beležijo svoja opažanja in izide.

Trener John Scott pravi, da motiviramo igralce za samostojno delo tudi z naslednjim rekom:

Razlika med *povprečnimi igralci* in *dobrimi igralci* je v tem, da trenirajo dobri igralci tudi v prostem času, med *dobrimi igralci* in *odličnimi igralci* pa v tem, da odlični igralci vedo kako morajo trenirati v prostem času.

Vse vaje je potrebno izvajati v visoki intenzivnosti. Znanstvene raziskave so dokazale, da je krajši trening pri polni intenzivnosti veliko uspešnejši, kot daljši trening pri manjši intenzivnosti. Trening brez visoke intenzivnosti ni trening. Le visoko intenzivni treningi vpliva na napredek.

### 2 Posamični trening

Posamični trening, ki bo prikazan v nadaljevanju, je sestavljen iz petih vsebinskih sklopov: Vaje za razvijanje občutka za žogo na mestu, vaje za razvijanje občutka za žogo v hitrem teku, vaje za izboljšanje natančnosti meta od daleč, vaje za razvijanje odzivne moči in vaje za izboljšanje dela nog v obrambi. Med različnimi vajami bodo igralci izvedli tudi sto prostih metov. Na ta način bodo vadili proste mete v pogojih kakršni so na tekmi, med samim treningom pa se bodo tudi spočili. Igralci naj beležijo natančnost pri izvajanju metov in spremljajo svoj napredek.

#### 2.1 Vaje za razvijanje občutka za žogo na mestu –vaje za ogrevanje (Ballhandling Drills)

1. Sukanje žoge okoli iztegnjenih prstov izmenično z eno in drugo roko (10 ponovitev).
2. Vrtenje žoge okoli glave (10 ponovitev v eno smer, 10 v drugo).



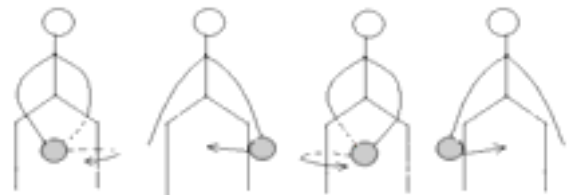
3. Vrtenje žoge okoli pasu (10 ponovitev v eno smer, 10 v drugo).



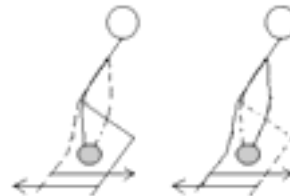
4. Vrtenje žoge okoli obeh kolen (10 ponovitev v eno smer, 10 v drugo).



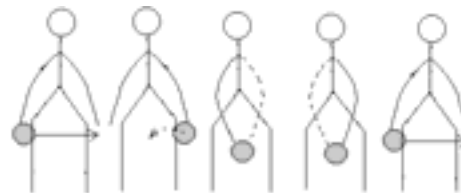
5. Izmenično prenašanje žoge okoli obeh nog v osmici (10 ponovitev v eno smer, 10 v drugo).



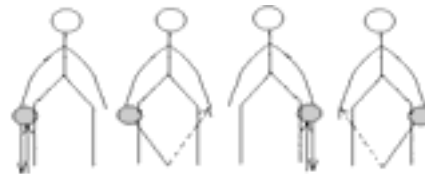
6. Škarjice - v diagonalni preži držimo žogo med nogami, hitro menjavamo noge in si podajamo žogo iz roke v roko med nogami (10 ponovitev v eno smer, 10 v drugo).



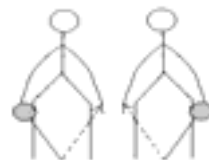
7. Smo v paralelni preži. Žogo prenesemo spredaj z desne v levo roko in z njo okoli leve noge. Ko jo nesemo zadaj, primemo jo še od spredaj z desno roko med nogami, spustimo žogo ob tla in menjamo roke. Nato nesemo žogo z desno roko naprej okoli desne noge v začetni položaj (10 ponovitev v eno smer, 10 v drugo).



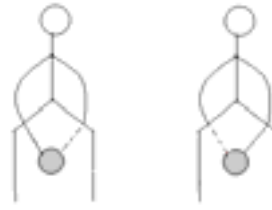
8. Vodenje med nogama z vmesnim odbojem. Smo v vzporedni preži, enkrat potisnemo žogo v tla z desno roko pred desno nogo, nato enkrat med nogami, sledi enkratno potiskanje žoge z levo roko pred levo nogo in enkrat vodenje med nogama (10 ponovitev).



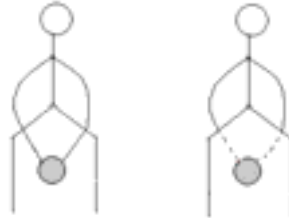
9. Vodenje med nogama. Smo v vzporedni preži, enkratno vodenje med nogama z desno roko, nato še z levo roko – osmica (10 ponovitev).



10. Izmenično preprijemanje žoge spredaj-zadaj (flop drill). Smo v paralelni preži, žogo držimo z eno roko spredaj, z drugo zadaj. Nato menjamo roke ne, da bi žoga padla na tla.



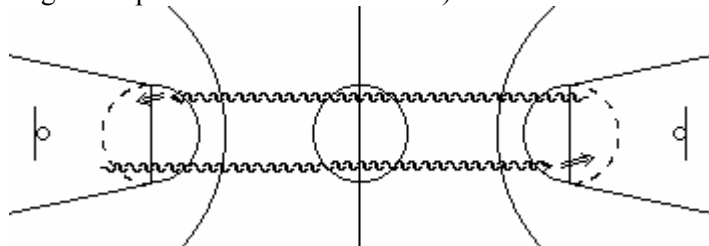
11. Soročno preprijemanje žoge spredaj zadaj (flip drill). Smo v široki paralelni preži, žogo držimo z obema rokama pred nogami, nato hitro preprimemo žogo z obema rokama za nogami ne, da bi padla na tla.



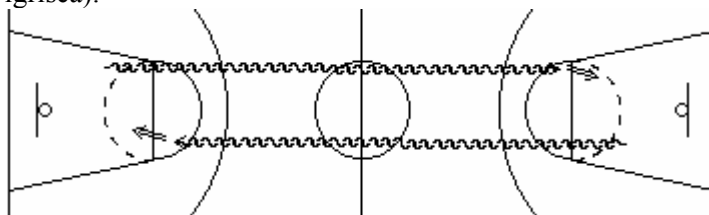
12. Met preko glave po enem koraku (leva, desna).  
13. Deset prostih metov.

## 2.2 Vaje za razvijanje občutka za žogo v hitrem teku (Full Court Dribbling Drills)

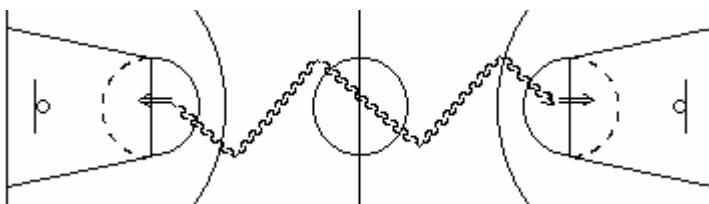
1. Vodenje žoge z desno roko v polni hitrosti prek igrišča, zaustavljanje na črti prostih metov, met iz skoka (6 dolžin igrišča - približno 20 do 30 sekund).



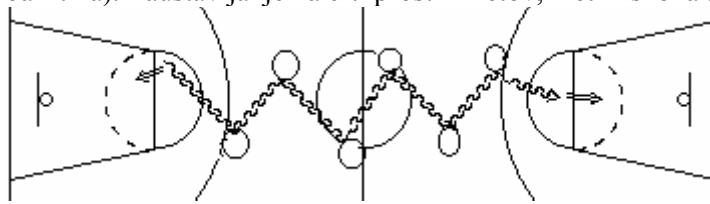
2. Vodenje žoge z levo roko v polni hitrosti prek igrišča, zaustavljanje na črti prostih metov, met iz skoka (6 dolžin igrišča).



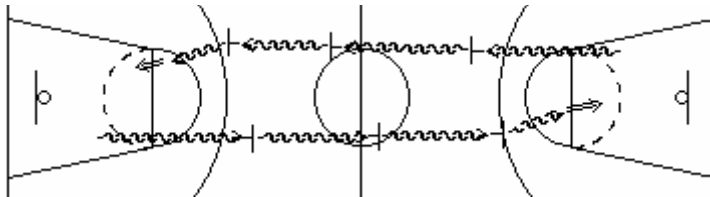
3. Vodenje žoge cikcak prek igrišča z menjavo roke med nogama spredaj (po spremembi smeri sprememba ritma). Zaustavljanje na črti prostih metov, met iz skoka (6 dolžin igrišča).



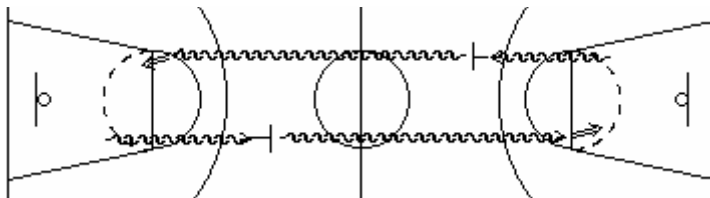
4. Vodenje žoge cikcak prek igrišča. Sprememba smeri z obratom, menjave roke po obratu (po obratu sprememba ritma). Zaustavljanje na črti prostih metov, met iz skoka (6 dolžin igrišča).



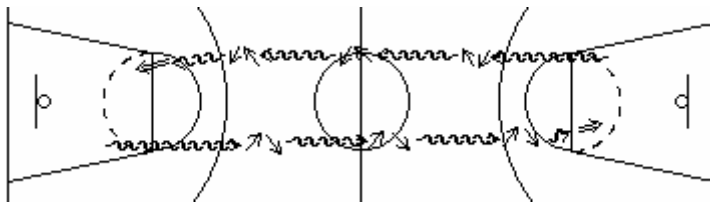
5. Vodenje žoge v polni hitrosti, zaustavljanje med vodenjem in pospeševanje, zaustavljanje na črti prostih metov, met iz skoka (6 dolžin igrišča, 3x z desno roko, 3 x z levo roko).



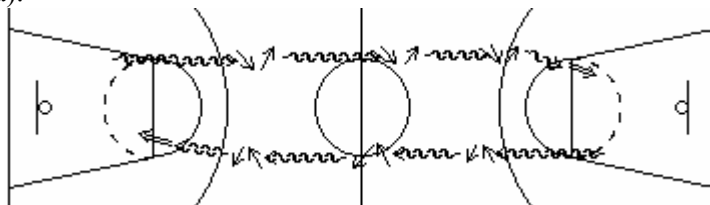
6. Počasno vodenje, izrazita menjava ritma med vodenjem žoge, zaustavljanje na črti prostih metov, met iz skoka (6 dolžin igrišča, 3x z desno roko, 3 x z levo roko).



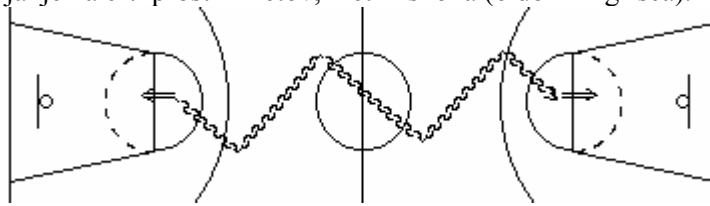
7. Vodenje v polni hitrosti z desno roko, varanje spremembe (leva – desna noga), met iz skok (6 dolžin igrišča).



8. Vodenje v polni hitrosti z levo roko, varanje spremembe smeri (desna – leva noga), met iz skoka (6 dolžin igrišča).



9. Vodenje v polni hitrosti, sprememba smeri z menjavo roke za hrbtom (po spremembi menjava ritma), zaustavljanje na črti prostih metov, met iz skoka (6 dolžin igrišča).



Opomba: po vsaki nalogi izvedemo 10 prostih metov.

### 2.3 Vaje za izboljšanje natančnosti zadevanja od daleč (Shooting drills)

Za ogrevanje izvedemo 25 (50-100) metov z oddaljenosti 3-4 metrov in nato še 25 (50-100) metov z razdalje 5-6 metrov.

#### Meti z mesta:

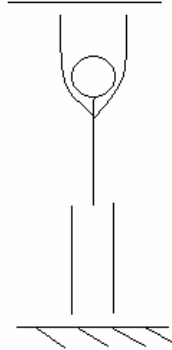
Izvajanje metov s svojega igralnega mesta na obeh krilih igrišča. Izvedemo 4x po 50 metov. Za uspešno zadevanje s teh položajev, bi moral na dan vreči 500 metov.

Meti po enkratnem vodenju (za ponazoritev položaja obrambnega igralca lahko uporabimo stol):

1. Varanje na desno stran z desno nogo, prehod s križnim korakom v enkratno vodenje na levo stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
2. Varanje na levo stran z desno nogo, prehod s križnim korakom v enkratno vodenje na levo stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
3. Varanje na desno stran z desno nogo, prehod z vzdolžnim korakom v enkratno vodenje na desno stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
4. Varanje na levo stran z desno nogo, prehod z vzdolžnim korakom v enkratno vodenje na desno stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
5. Varanje na levo stran z levo nogo, prehod s križnim korakom v enkratno vodenje na desno stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
6. Varanje na desno stran z levo nogo, prehod s križnim korakom v enkratno vodenje na desno stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
7. Varanje na levo stran z levo nogo, prehod z vzdolžnim korakom v enkratno vodenje na levo stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
8. Varanje na desno stran z levo nogo, prehod z vzdolžnim korakom v enkratno vodenje na levo stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
9. Deset prostih metov.

## 2.4 Vaje za razvijanje odrivne moči (Jumping exercise)

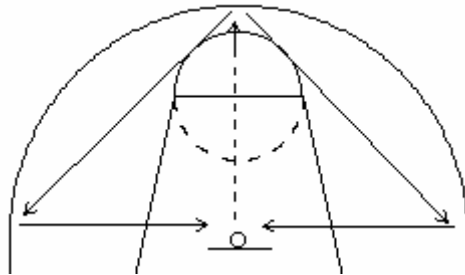
Poskoki do table z dvignjenimi rokami. Odriv naj bo čim hitrejši in višji. Izvedemo dvakrat po 50 poskokov, odmor ena minuta.



## 2.5 Vaje za izboljšanje dela nog v obrambi (Defensive footwork)

Začetek na vrhu polkroga. Gibanje s prisunskimi koraki v široki obrambni preži od vrha polkroga do kota igrišča in nato pod koš. Hoja do izhodiščnega mesta in nato isto gibanje v drugo stran. Prisun ne sme biti popoln.

Prvič izvajamo vajo s polovično hitrostjo, nato pa trikrat v polni hitrosti.



### 3 Časovni potek treninga

<b>Št.:</b> 1	<b>Datum:</b>	<b>Ura:</b>	<b>Prostor:</b> telovadnica	<b>Št. igralcev:</b> 1
<b>Cikel:</b>	<b>Doba in faza:</b> prehodno obdobje			<b>Št. mikrocikla:</b>
<b>Oblika treninga:</b>	posamični			
<b>Cilji treninga:</b>	izboljšati posamično tehniko napada in obrambe			
<b>Pomagala in ponazorila:</b>	košarkarska žoga, košarkarsko igrišče			

čas	vsebina, organizacija in odmera
16.00	Vaje za razvijanje občutka za žogo na mestu.
16.10	Vaje za razvijanje občutka za žogo v hitrem teku:
16.10	Vodenje žoge z desno roko
16.11	→ deset prostih metov
16.13	Vodenje žoge z levo roko.
16.14	→ deset prostih metov
16.16	Vodenje žoge cikcak prek igrišča z menjavo roke med nogama spredaj.
16.17	→ deset prostih metov
16.19	Vodenje žoge cikcak prek igrišča. Sprememba smeri z obratom, menjave roke po obratu.
16.20	→ deset prostih metov
16.22	Vodenje žoge v polni hitrosti, zaustavljanje med vodenjem in pospeševanje.
16.23	→ deset prostih metov
16.25	Počasno vodenje, izrazita menjava ritma med vodenjem žoge.
16.26	→ deset prostih metov
16.28	Vodenje v polni hitrosti z desno roko, varanje spremembe smeri s prestopanjem z ene na drugo nogo.
16.29	→ deset prostih metov
16.31	Vodenje v polni hitrosti z levo roko, varanje spremembe smeri s prestopanjem z ene na drugo nogo.
16.32	→ deset prostih metov
16.34	Vodenje v polni hitrosti, sprememba smeri z menjavo roke za hrbtom
16.35	→ deset prostih metov
16.37	Vaje za izboljšanje natančnosti zadevanja od daleč:
16.37	Za ogrevanje izvedemo 25 metov z razdalje 3-4 metrov in nato še 25 metov z razdalje 5-6 metrov.
16.42	Izvajanje metov s svojega igralnega mesta na obeh krilih igrišča. Izvedemo 4 x po 50 metov.
16.59	Varanje na desno stran z desno nogo, prehod s križnim korakom v enkratno vodenje na levo stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
17.01	Varanje na levo stran z desno nogo, prehod s križnim korakom v enkratno vodenje na levo stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
17.03	Varanje na desno stran z desno nogo, prehod z vzdolžnim korakom v enkratno vodenje na desno stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
17.05	Varanje na levo stran z desno nogo, prehod z vzdolžnim korakom v enkratno vodenje na desno stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
17.07	Varanje na levo stran z levo nogo, prehod s križnim korakom v enkratno vodenje na desno stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
17.09	Varanje na levo stran z levo nogo, prehod s križnim korakom v enkratno vodenje na desno stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
17.11	Varanje na levo stran z levo nogo, prehod z vzdolžnim korakom v enkratno vodenje na levo stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
17.13	Varanje na desno stran z levo nogo, prehod z vzdolžnim korakom v enkratno vodenje na levo stran, sonožno zaustavljanje, met iz skoka (10 metov).
17.15	→ deset prostih metov
17.17	Vaje za razvijanje odzivne moči: 2 x po 50 poskokov (odmor 1 min)
17.20	Vaje za izboljšanje dela nog v obrambi: Gibanje s prisunskimi koraki v obrambni preži od vrha košarkarskega trapeza, do kota igrišča in nato pod koš. Hoja do izhodiščnega mesta in nato isto gibanje v drugo stran. Prvič izvajamo vajo s polovično hitrostjo, nato pa trikrat v polni hitrosti.

## 4 Zaključek

Trening lahko izvajamo tudi na zunanjem igrišču ali samo na polovici igrišča. V tem primeru vaje ustrezno prilagodimo. Možna je celo vadba na pločniku ali cesti pred hišo, le da tu izpustimo mete na koš. Vse kar potrebujemo je košarkarska žoga. Prepričajmo svoje igralce, da pri košarki šteje le vložen trud in da se ta vedno poplača. Dokončaj delo, da boš dobil delo.

Trening traja dobro uro in ob začetku nove sezone bo trud bogato poplačan.



## **5 Viri**

1. Scott, J. (1990). Guards/small forwards workout (video). Basketball Fundamental's , Inc.
2. Šturm, B. (2001). Posamični trening brez trenerja za branilce in krilne igralce. Seminarska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

*Prevedel in priredil Bojan Šturm (študent FŠ)*