

# 5 ključev kako postati velik košarkarski trener

Avtor: Tony Fryer

Če želite, da vaša mladinska košarkarska ekipa doživi All star izkušnjo skozi celoletno sezono, obstajajo veliko različnih idealov, na katere se je potrebno fokusirati, da jo čim bolj pozitivno doživite.

Tukaj je pet načinov kako postati All-Star košarkarski trener.

## All-Star kakovosti

- Športno sposobnost – Se spomnite osnovnih pravil vljudnosti in lepega vedenja? Uporabite svoje izkušnje in igre, da okrepite ta osnovna načela. Poskrbite, da se bodo vaši igralci znali rokovali s čvrstim stiskom rok ter očesnim stikom s sodniki, trenerji nasprotnih ekip in nasprotnikom podeliti »petke«.
- Timsko delo - poučite svoje igralce, da ni noben posameznik večji od ekipe v tekmovanjih v ekipnem športu. Spodbujajte svoje igralce, da postanejo nesebični in da podpirajo soljudi v porazih in zmagah.
- Pozitivna naravnost - Življenje ni vedno pošteno in košarka ni izjema. Pomagajte svojim igralcem, da to prebolijo in še vedno naredijo to kar je potrebno za uspeh. Ukvarjanje s športom je eden izmed najboljših načinov, kako se izogniti težavam in se pripraviti na težke čase v življenju. Humor pomaga!
- Spoštovanje – Vodite z vzgledom. Kot se trener obnaša v odnosu do odraslih deležnikov - trenerji, starši in sodniki - bo seveda vplival na vedenje svojih igralcev. Bodite pozorni, da ste vzor in se vedno spremljate. Vztrajajte, da vaši igralci spoštujejo trenerje, sodnike in nasprotnike - tako kot vi. Imejte pogum, da uveljavite svoja pravila pri vsakem igralcu in staršu, ki sodeluje z vašo ekipo.

## Treniranje

- Filozofija - Želite na varen način postati odličen mladinski trener? Poslušajte! Tukaj je namig. Niti ena od vaših tekem ne bo 7 tekma NBA finala. Milijarde ljudi sploh ne vedo, da obstajate, kaj šele da bi mislili, da so vaše prakse in igre pomembne. Od rekreacijskih lig do elitnih tekmovanj bi morali trenerji razumeti, da se otroci želijo igrati in zabavati! Naj vaši igralci sami raziskujejo. Postavljajte vprašanja, jih usmerjajte, vendar ne dajajte navodil in odgovorov. Ne poučujte jih toliko in svojim igralcem omogočite, da se učijo sami. Spremljanje njihove rasti bo najbolj zabavno za vas!
- Komunikacija - Imejte skupen sestanek z ekipo kot začetek prvega treninga sezone ali takoj, ko je to mogoče. Omejite analize na pozitivne stvari, ki so se zgodile v igri, in se ukvarjate s tem, kar je narobe z določitvijo določenega cilja za začetek naslednjega treninga. Poprosite starše, da z zakasnitvijo ali celo ne opravljajo razgovorov z otrokom o tekmah, kjer otroku ni šlo najbolje od rok. Ko popravljate napake igralca, uporabite najprej nekaj

pozitivnega, kar je opravil dobro, potem mu dajte specifično korekcijo, nato pa ponovno pozitivno stvar.

- Kontinuirano izobraževanje – All star treniranje zahteva kontinuirano izobraževanje. Imam privilegij, da sem se učil košarke od sedmih trenerjev, ki so v košarkarski dvorani slavnih. Vsak od njih si je vedno prizadeval, da bi se naučil več. V vaši vnemi po učenju poskrbite, da bo vsebina treninga vedno primerna za stopnjo sposobnosti, starosti in zrelosti igralcev, ki jih trenirate.
- Uporaba resursov - obstaja več organizacij, ki nudijo pomoč mladinskim trenerjem. Raziskujte po spletu, kjer je ogromno informacijskih virov za treniranje mladih. Berite knjige, glejte videoposnetke in obiskujte košarkarske klinike, kadarkoli je to mogoče. Ena ura na spletu vas lahko naredi boljšega trenerja.

## **Vaje**

Igrajte se v učenju, igrajte se pri vadbi in igranje boste zmagovali. Se spomnite, kako zabavno je bilo odraščati, ko ste bili zunaj in se igrali s svojimi prijatelji? Zavzemajmo se za uporabo pristopa »tekmujte z učenjem«, kar v praksi pomeni, da se otroci igrajo in zabavajo medtem, ko tekmujejo. S tovrstno vadbo, ki uporablja tekmovalne vaje, boste boljše pripravili igralce za tekmovalne na pravih tekmah. Tehnično se to imenuje prenos znanja v prakso. Kar delate v tovrstni vadbi, se prenese v tisto, kar delate v igri.

- Individualne veščine - Želite izboljšati obvladovanje žoge vaših igralcev? Igre, kot so »dribling knockout«, so zelo priljubljene. Vsak igralec mora imeti svojo žogo. Trener začne igro. Vsak igralec mora stalno driblati, ostati v določenem omejenem prostoru in poskušati s prosto roko žogo izbijati ostalim igralcem v tem prostoru. Če igralec izgubi nadzor nad svojo žogo ali prestopi mejo določenega omejenega prostora je izločen iz igre.

Meja za 10-12 igralcev se lahko prične znotraj polovice dvorišča. Po izločitvi več igralcev, se meja zmanjša samo znotraj prostora meta za 3-točke. Nadalje se meja lahko zmanjša na območje košarkarske rakete. Nazadnje, ko ostaneta le dva igralca, pa igramo "finale" v polkrogu prostora za proste mete.

- Ekipni koncepti – omejite prostor na polovico igrišča in na omejenem prostoru igrajte 2-na-2 ali 3-na-3. Na primer, prilagodite ekipe (glede na višino / sposobnost) in izvedite 10-minutni turnir z različnimi akcijami, kot na primer pick and roll. Dovolite umestne 20-sekundne odmore in pustite, da se igralci med sabo naučijo, kako napadati različne obrambne postavitve.

## **Strategija igre**

- »Keep It Simple« sistem (KISS) - Košarka je preprosta igra. Ohranimo jo preprosto! Če ste redni bralec učnega gradiva, boste morda mislili, da morate imeti veliko različnih vaj na treningu ter zapleten igralni sistem. Ampak to ne drži. Vzpostavite eno ali dve postavitvi ter tri ali štiri akcije in to je to. Na mladinski ravni ali celo v NBA najuspešnejši trenerji poskušajo vključevati le nekaj preprostih stvari. 8-10 letniki to lahko storijo uspešno. Poskusite KISS na vašem naslednjem treningu in celo na vaši naslednji tekmi. Vaša ekipa bo pokazala takojšen napredek!
- Preprost tranzicijski napad (proti napad) - v manj kot petih sekundah brez odboja položite žogo v koš.

- Preprosti napad na polovici igrišča (gibanje žoge / timsko delo) – Vsak izmed igralcev ekipe mora sprejeti in podati žogo preden se igra na koš.
- Najboljši napad, ki je bil kadarkoli oblikovan - Daj žogo Michaelu Jordanu in pojdi s poti. Preprosteje ne gre! Vendar je to dejanska akcija, ki je del "zapletenega" trikotnika. Trikotnik je kontinuiran napad, ki ima več osnovnih dejanj, kot so podaj in uteči, pick in roll in daj žogo Michaelu in se mu odpravi s poti - drugače znano kot izprazni prostor. Mimogrede, ta napad je osvojil devet NBA prvenstev, vi pa lahko, tudi kot mladinski trener ali trener manj zahtevnih ekip, izvedete del izsekov za zmago v svoji ligi.

### **Naredi All-Star spomine**

Izkušnje igranja v mlajših selekcijah športnih ekip lahko vplivajo na otrokov osebni razvoj. Kako boste komunicirali z igralci, sodelovali, postavljali cilje in delovno etiko? Kako si bodo vaši igralci zapomnili to izkušnjo čez 10 let? Večina se jih ne bo spomnila rezultatov.

Če gre vaša ekipa po vsaki tekmi na sladoled ali pico, se pelje skupaj na gostujoče tekme, ali si skupaj ogledajo kakšen film, se bodo vaši igralci spominjali teh dobrih časov, potem ko bodo pozabili na rezultat tekme. Starši včasih uživajo na teh družabnih dogodkih celo bolj kot otroci.

Prevod pripravil: Uroš Grešak