

Janez Drvarič

Metodika učenja meta na koš in odpravljanje pomanjkljivosti ter napak

Meti na koš so najpomembnejša in najzahtevnejša večšina košarkarske igre, ki se ji posveča premalo pozornosti. Če pa sledimo trendom sodobne vrhunske košarke, lahko ugotovljamo, da gre ta v smeri vse boljših telesnih (motoričnih) sposobnostih košarkarjev in vse večji preciznosti pri metih na koš. In če hočemo ohraniti stik s kakovostno košarko na mednarodni ravni, bomo morali biti tudi na področju metov na koš, mnogo bolj dejavni in uspešni kot doslej.

Metodika učenja meta na koš

Učenje in treniranje meta na koš poteka v treh fazah:

1. **faza urjenja in obvladovanja** pravilne tehnike meta ter odpravljanje pomanjkljivosti oz. napak;
2. **faza utrjevanja** z velikim številom ponavljanj tehnično pravilno izvedenega meta do stopnje avtomatizacije;
3. **faza izpopolnjevanja** z intenzivnim tekmovalnim treniranjem meta na koš s situacijskimi vajami v veliki hitrosti in pod pritiskom.

Pravilna tehnična izvedba meta na koš

Če hočemo, da bodo naši košarkarji precizni pri metu na koš, morajo obvladati pravilno tehniko meta. Ker pa se igralci razlikujejo med seboj v določenih biomehaničnih parametrih, je za vsakega značilna prilagojena tehnika ali slog meta na koš. To je odstopanje od idealne tehnike meta zaradi posebnosti v gibalnem sistemu igralca. Kljub temu pa moramo pri učenju meta na koš upoštevati temeljne mehanične komponente meta. Te so:

- ravnotežni začetni položaj
- položaj rok
- poravnano delov telesa
- izmet žoge.

Za pravilno izvedbo meta pa je zelo pomemben **ritem meta**. Gre za uskladitev oziroma koordinacijo med gibanji nog in rok v tekoče gibanje izvedbe meta.

Vaje za urjenje in obvladovanje pravilne tehnike meta in odpravljanje pomanjkljivosti ter napak

Vaje za pravilno postavitev in izvedbo meta:

- Met z eno roko z mesta nad sebe z uporabo ene roke
- Met z eno roko z mesta na koš od blizu z uporabo ene roke
- Met z eno roko z mesta nad sebe s sodelovanjem oporne roke
- Met z eno roko z mesta na koš od blizu s sodelovanjem oporne roke
- Met z mesta nad sebe z uporabo obeh rok

- Met z mesta na koš od blizu z uporabo obeh rok
- Met nad sebe iz ležečega položaja z uporabo obeh rok
- Met nad sebe iz sedečega položaja na stolu
- Met na koš iz sedečega položaja na stolu
- Met nad sebe iz sedečega položaja na tleh
- Met na koš iz sedečega položaja na tleh (ta met lahko izvajajo samo igralci, ki imajo dovolj moči v zgornjem delu telesa)
- Met z mesta pod kotom 45 stopinj in odbojem od table
- Met hkrati z odzivom
- Met iz skoka
- Met po prednjem obratu
- Met po zaustavljanju iz vodenja
- Met po spremembi smeri in zaustavljanju

Vaje za ravnotežje pri metu na koš

- Met na koš po treh sonožnih poskokih
- Met na koš po treh sonožnih poskokih naprej
- Met na koš po treh sonožnih poskokih v stran
- Met na koš po sonožnih poskokih naprej-nazaj-naprej
- Met na koš po sonožnih poskokih nazaj-naprej-nazaj
- Met na koš po sonožnih poskokih v eno stran in nazaj v izhodiščni položaj ter v drugo stran in nazaj v izhodiščni položaj

Vaje za moč in gibljivost zapestja

- Met z iztegnjeno roko samo z zapestjem (nad sebe, v tablo ali zid, na koš)
- Vaja za gibljivost zapestja

Vaje za pravilno poravnanost delov telesa pri metu na koš

- Met v paru nad sebe na črti (met z mesta, met iz skoka)
- Met v stranski rob table (met z mesta, met iz skoka)
- Met v zid ali tablo (met z mesta, met iz skoka)
- Vaja za pravilen položaj komolca

Vaje za razvoj ritma meta in povečevanje oddaljenosti za met

- Met iz sedečega položaja na stolu po dvigu na noge (met z mesta, met iz skoka)
- Met po koraku naprej
- Met s postopnim povečevanjem razdalje (z mesta, met iz skoka)

Situacijske vaje

Vaje za delo nog in sprejem žoge

- Odkrivanje in sprejem žoge na krilu
- Zaustavljanje in obračanje proti košu
- Met po sprejemu žoge po gibanje na dveh mestih (kot – krilo, oba konca črte za proste mete, krilo – kot)
- Met po samo-podaji in zaustavljanju
- Met po samo-podaji, zaustavljanju, zadnjem oz. prednjem obratu in vodenju

Vaje za razvoj hitrejšega izmeta žoge

- Hiter met po sprejemu podaje (podajalec teče proti strelcu in ovira njegov met)
- Hiter met ob oviranju
- Hiter met po vročanju žoge in ob poskušanju izbijanja le-te
- Hiter met z dvema žogama