

Vsi novi začetki so po navadi težavni in zapleteni, tudi začetek trenerskega dela ni nobena izjema. Ob poplavi informacij s svetovnega spleta in množici nasprotujočih si mnenj, lahko hitro pride do popolne zmede v glavi mladega in neizkušenega trenerja. Zato sem se, v pomoč vsem, ki se znajdejo v takšni ali podobni situaciji, odločil prevesti zanimiv članek izkušenega trenerja, ki želi s svojimi dragocenimi izkušnjami opozoriti na 6 najpogostejših napak trenerja v prvi sezoni. Članek temelji na lastnih izkušnjah trenerja, zato ga je naslovil "6 napak, ki sem jih storil v prvi sezoni treniranja mladih igralcev" (org. "6 Mistakes I Made My First Season Coaching Youth Basketball")

Moje prvo leto delovanja v mladinski košarki sem imel privilegij delati s selekcijo fantov U12, v katero je bilo vključenih 9 čudovitih fantov starih med 9 in 10 let. Skozi celotno sezono sem kot trener izjemno rasel. Nenehno sem bil postavljen pred nove izzive, ki so mi omogočili, da pridobim več izkušenj tako v košarki, kot splošno v življenju. Kljub vsem izzivom, pozitivnih izkušnjah in uživanju v delu z mladimi, prva sezona ni bila popoln začetek moje trenerske kariere, ki sem jo pred sezono načrtoval... Izgubili smo veliko .. veliko tekem, veliko več kot zmagali. Kljub temu, da me je to takrat razburilo, sem se z razmišljanjem o sezoni veliko naučil o tem, kaj je bilo prav in katere stvari sem storil narobe v prvi sezoni treniranja. Ko se je sezona končala, sem se vprašal dve preprosti vprašaji:

1. Kaj sem storil dobro?
2. Kaj nisem storil dobro?

V tem članku bom z vami delil 6 stvari, ki jih v svoji prvi sezoni treniranja mladinske košarke nisem storil dobro.

1. Na rezultate sem gledal kot na odsev moje sposobnosti treniranja

Ko so prihajali porazi drug za drugim sem se začel spraševati »Kaj delam narobe? Kaj počnejo ostali trenerji pravilno in kaj jaz narobe?«. Čas je mineval in sam sem še naprej razvijal svoje trenersko znanje in hitro spoznal kako nespametno je, da enačim rezultate svoje ekipe s sposobnostjo trenerja. Tukaj sta dva osnova razloga zakaj verjamem v to:

a) V tekmah najmlajših selekcij bodo po večini zmagale ekipe z bolj nadarjenimi in talentiranimi igralci

Trenerji preprosto ne moremo v kratkem časovnem obdobju narediti toliko razlike, kot bi si jo nekateri želeli oz. si predstavljajo. Nekateri trenerji sicer poudarjajo da tehnično znanje in sposobnost vaših igralcev, prav tako pa rezultati vaše ekipe odražajo vašo sposobnost treniranja. Te trenerji se morajo zavedati, da je trenutno stopnja usposobljenosti igralcev odvisna od več trenerjev, tudi tistih, ki so z igralci delali v preteklosti. Zato je povsem nepravilno po nekaj mesecih dela s skupino oceniti trenerske sposobnosti nekega trenerja. Naj dodam še citat Jeffa Van Gundyja: »Vaša odličnost kot trener ni vezana na veličino vaših igralcev. Vsak, ki misli drugače, ne razume treniranja.«

b) Nekateri igralci se bodo poslužili taktičnih prijemov, ki bodo sicer ekipi omogočili da zmaguje zmage v mlajših starostnih kategorijah, vendar pa to ovira razvoj igralcev za prihodnost

Določeni taktični pristopi v obrambi (cona, oženje, podvajanje ipd.) in spodbujanje vaših najboljših igralcev, da ne podajajo slabšim, šibkejšim igralcem, bo zagotovo vodilo do zmaga, vendar pa ne bo prineslo veliko za izboljšanje ekipe v prihodnosti. Ali igranje obrambe s petimi igralci v raketi, ki vaši

ekipi omogoča zmage v selekcijah U11,U13 pomeni, da ste boljši trener od trenerja ekipe, ki je zgubil zaradi posamičnega pokrivanja igralcev? Mislim, da ne.

2. Igralce sem razdelil po pozicijah

Mnogokrat v svoji prvi sezoni treniranja sem naredil napako, ko sem svojo ekipo razdelil na "visoke" in "nizke" igralce. "Visoke" igralce sem postavil na en konec igrišča, da bi jih učil hrbtne tehnike, post igre, ipd., "nizke" igralce pa na drugi konec igrišča, da bi izboljšali vodenje. Sedaj sem trdno prepričan, da se to v kategorijah mlajših ne sme zgoditi! Vsi igralci morajo na vsakem treningu izboljševati svojo sposobnost vodenja. Prav tako se morajo vsi igralci preizkusiti v "post" igri. Nikoli ne delite otrok na igralne pozicije. Kot mladinski košarkarski trenerji moramo pripraviti igralce, da igrajo vse položaje na košarkarskem igrišču, saj ne moremo vedeti, kako se bodo razvijali v prihodnosti. Konkreten in najboljši primer, zakaj moramo trenirati igralce brez določanja pozicij v mladosti, je trenutni super zvezdnik lige NBA Anthony Davis. Davis velja trenutno za enega najdominantnejših "post" igralcev. Kot mladinski košarkar, je Davis vedno treniral in igral na krilnem položaju. Toda med njegovim drugim letnikom na univerzi in zadnjim letnikom je Davis zrasel iz 188cm na neverjetnih 209 cm. Ta neverjetna telesna rast je pomenila, da ima Davis sedaj osnove gibanja in sposobnosti krilnega igralca v telesu centra. Ali mislite, da je izboljševanje vodenja in meta od daleč, namesto omejevanje igralca na igro pod košem, pomagalo Davisu postati boljši igralec? Sam sem prepričan, da je temu tako, zato pripravite igralce, da so sposobni igrati na vseh položajih po košarkarskem igrišču, kajti nikoli ne veste, kakšno vlogo bodo igrali v prihodnosti.

3. Uvedel sem igranje presinga po celotnem igrišču

Tako je, nekoč sem bil eden tistih trenerjev, ki so v košarkarski igri U12 izvajali pritisk s presingom po celotnem igrišču. Na srečo, so te časi mimo in nikoli več se ne bo vrnil k njim. V tistem času sem imel poseben a enostaven razlog, zakaj sem igralce silil v igranje presinga po celem igrišču – ker je delovalo. S treniranjem presinga dvakrat tedensko po 15 minut, je bila naša ekipa dovolj dobra v igranju 2-2-1 presinga po celem igrišču in to je bil pogosto glavni dejavnik v tekmah, ki smo jih zmagali. Ampak, če bi se lahko ponovno vrnil v svojo prvo sezono treniranja bi se vsekakor izognil temu in tu sta glavna razloga zakaj:

- Izvajanje presinga po celotnem igrišču še pospeši tempo v že tako kaotični košarki pri naših najmlajših. Hkrati pa bi raje videl da bi mladi igralci pridobili čim več izkušenj iz igranja posamične obrambe v obrambni polovici.
- Trenerji mladinske košarke ne bi smeli porabljeni dragocenega časa na treningu za učenje igralcev presinga po celem igrišču (v praksi sem opazil, da nekateri trenerji porabijo tudi več kot polovico vsakega treninga za treniranje presinga!). Poraba tega časa za razvoj košarkarske tehnike in t.i. "small-side" (2:2, 3:3) situacij bo veliko bolj koristna za prihodnost igralcev.

4. Svoji ekipi nisem dal priložnosti za uspeh

Verjetno se zgornji stavek sliši nekoliko čudno, vendar mi je uspelo storiti to čudno napako. Za razliko od nekaterih trenerjev, ki so svoje ekipe prijavili v enakovreden rang tekmovanja, za katerega so bili prepričani, da bodo konkurenčni in bodo dosegli veliko število zmag, sem sam

hotel, da moja ekipa vedno igra proti najboljšim. In, če sem iskren, je bila to napaka. Preprosto nismo bili dorasli temu. Ker sem bil trmast sem ekipo prijavil v najvišjo možno ligo (divizijo), čeprav bi lahko vstopili v ligo nižje in imeli večje možnosti za uspeh. Moje namere so bile sicer na pravem mestu. Ekipa je hitro napredovala, ko je igrala proti boljši konkurenci, in ker je bil razvoj (ne zmaga) moj glavni poudarek, sem mislil da delam pravilno. Z ekipami, s katerimi smo na začetku sezone izgubljali po 30 točk, smo se na koncu približali na 10 točk. Zmanjševali smo zaostanek za najboljšimi, a nismo še bili tam. Moja napaka je bila, da nisem upošteval starosti igralcev in njihove miselnosti. Ti 9 in 10 letni otroci niso razmišljali o tem, kako bodo napredovali in bodo dobri v prihodnosti, kot sem načrtoval jaz. Želeli so se zabavati in tekmovati, a ne izgubiti vsake sleherne tekme. Vsako tekmo, ki jo 10 letnik izgubi za 30 točk želi pozabiti, ne glede na to, koliko se izboljšal. Zato se zavedajte da je igranje proti boljšim nasprotnikom pomembno za lastno izboljšanje, vendar pa omogočite igralcem da doživijo veselje ob zmagi za svoj trud.

5. Nisem posvečal dovolj pozornosti "Small-Sided" situacijam

Kot sem poudaril že zgoraj, so "small sided" situacije odličen način poučevanja košarke za otroke. So nepredvidljive, zabavne in imajo vse potrebne elemente prave igre, ki jo igralci nato prenesejo na igro 5:5. V svoji prvi sezoni kot trener sem vsekakor premalo izkoristil potencial "small sided" situacij. Sedaj, vsem trenerjem svetujem da 25% treninga posvetijo SS situacijam. Tukaj je 8 poudarkov, zakaj svetujem igranje SS situacij:

- Igralci dobijo več stika z žogo
- Ker je gneča manjša lažje sprejemajo odločitve
- Več priložnosti za doseganje koša
- Več prostora za gibanje igralcev
- Vsi igralci so aktivno vključeni v igro
- Lahko se posvetimo detajlom na posameznem delu igrišča
- Izniči se možnost conske obrambe in presinga
- Igralci uporabljajo vse svoje spretnosti in veščine

6. Izvajal sem nekaj groznih vaj

Eden glavnih problemov, s katerimi se srečujejo novi trenerji, je izbor vaj katere naj uporabijo za najhitrejši napredek svojih igralcev. Težnja številnih novih trenerjev je, da preprosto uporabijo vaje, ki so jih uporabljali, ko so bili igralci. Odvisno od tega, kako dober je bil vaš trener, je lahko to dobra ali pa slaba stvar. Iz lastnih izkušenj lahko povem, da sam nisem bil deležen velikega števila različnih vaj, zato so bile moje možnosti omejene. Če pogledam nazaj, je očitno, da nekatere vaje, ki sem jih uporabil, niso izboljšale ekipe v zeleni meri. Od svoje prve sezone treniranja sem porabil ogromno časa za raziskovanje najboljših vaj za mlade košarkarje. Vzemite si čas in poiščite košarkarske vaje, ki resnično izboljšujejo vaše igralce. Ne uporabljajte zgolj vaj, ki ste jih bili kot igralci deležni vi. Vzemite si čas in poiščite prave vaje!

Če ste že izkušen trener, sem prepričan, da se lahko povežete na veliko mojih napak iz prve sezone. Če ste trener začetkih, pa se lahko iz teh napak naučite mnogo in se jih izognete početi sami. Pomembno je, da vsi trenerji ocenijo svoj trening po sezoni in najdejo področja, v katerih se lahko v prihodnosti še izboljšajo. Vzemite si čas za razmislek o tem in bodite pošteni z vašim

odgovorom. Sam sem bil, in to me je veliko naučilo. Za konec pa še stavek legendarnega trenerja Pata Summitta: »Priznajte in se zavedajte svojih napak. Kako se lahko izboljšate, če se nikoli ne motite?«.

Vir: <https://www.basketballforcoaches.com/mistakes-i-made/>