

Swen NATER

SKOK ZA ŽOGO (preprosto in učinkovito)

1 UVOD

Swen Nater je priznan košarkarski strokovnjak. Je vodja atletskega programa in košarkarski trener prvega moštva na Christian Heritage College v Oklahomi. Kot igralec je igral za slavno univerzo UCLA in nato še 12 let v ligi NBA, kjer je imel nekaj let povprečje skokov na tekmo 16.4. Je eden izmed prvih, ki se je lotil zahtevne tematike pomena skoka za moštvo in kako priti do dobrega skoka.

Kot pravi je najpomembneje, da trener spozna pomen skoka za svoje moštvo, saj ga le tako skozi proces treniranja privzgoji svojim igralcem.

Pri svojem delu z igralci vedno upošteva štiri temeljna načela učenja:

- **Demonstracija** (igralci morajo videti pravilno demonstracijo gibanja: če trener ne zmore sam demonstrirati, naj to stori eden izmed igralcev ali pa naj uporabi video).
- **Posnemanje** (igralci naj prikazano gibanje posnemajo sami, v olajšanih in normalnih okoliščinah).
- **Popravljanje** (vedno, ko igralec naredi napako, ga je potrebno opozoriti na napačno gibanje in popraviti, najprej večje napake, nato tudi manjše).
- **Ponavljjanje** (vsako gibanje morajo igralci osvojiti z veliko ponovitev).

2 FILOZOFIJA SKOKA ZA ŽOGO

Zakaj je skok tako pomemben. Dober skok, omogoči veliko protinapadov in s tem neoviranih metov. Tudi po skoku v napadu je možnost neoviranega meta večja, kot pri postavljenem napadu. Ekipa, ki ima več neoviranih metov največkrat zmaga, saj mora ekipa, ki izgubi skok to nadomestiti z odličnim odstotkom meta, kar pa je le redko uresničljivo.

Napadalci ekipe, ki vedo, da igrajo proti ekipi z odličnim skokom in hitrim prenosom v protinapad, so pod večjim pritiskom pri metu, saj vedo, da bo večina

njihovih zgrešenih metov takoj kaznovana s protinapadom. Navadno tak pritisk negativno vpliva na njihov odstotek meta.

Če ekipa ve, da ima nasprotna ekipa zelo dober skok, hitro prvo podajo in dober protinapad, morajo to preprečiti z hitrim vračanjem v obrambo in nasprotni ekipi. Tako še olajšajo nasprotniku skok v obrambi.

Dobri skakalci potrebujejo za dober skok precej manj nadarjenosti, kot dobri strelci ali dobri obrambni igralci v igri 1:1. Seveda potrebujejo tudi nadarjenost, pomembna pa je predvsem volja in vztrajnost, ki jo lahko razvije vsak igralec. Tako ima lahko tudi manj nadarjen igralec večji pozitiven učinek na ekipo, kot bolj kvaliteten.

3 PSIHOLOGIJA SKOKA ZA ŽOGO

Nekateri igralci preprosto nočejo skakati oz. skoka ne cenijo. Razmišljajo predvsem o tem, kakšno število točk so dosegli, število skokov pa jih ne zanima. So tudi igralci, ki sicer želijo skakati, vendar so neagresivni in zato neučinkoviti. Trener mora takega igralca videti in ga primerno motivirati.

Kako igralce primerno motivirati:

- Vadba skoka mora biti pomemben del treninga, da bodo igralci spoznali, kako pomemben element igre je.
- Ko igralec izvede dober skok tako na tekmi, kot tudi na treningu, ga je potrebno primerno pohvaliti in pokazati navdušenje.
- Ne hvalite samo dobrih strelcev, pohvalite predvsem dobre skakalce, podajalce in požrtvovalne poteze, ki jih izvedejo igralci na tekmi oz. treningu.

Skozi vaš pristop in način dela bodo igralci spoznali pomen dobrega skoka, ga začeli tudi sami ceniti. Tako bodo postali boljši in uspešnejši skakalci. Rezultat bo viden v boljšem dosežku moštva.

Kakšne so lastnosti dobrega (agresivnega) skakalca:

- Po vsakem metu pričakuje, da bo met zgrešen.
- Ne izogiba se dotika, bolečine, je zelo tekmovalen in vztrajen.
- Vedno hoče priti do skoka, četudi to ni vedno mogoče.
- Ima zelo dober občutek, kam se bo žoga odbila in je vedno na pravem mestu.

4 PREDISPOZICIJE, KI JIH MORA IMETI DOBER SKAKALEC

- **Predvidevanje:** Igralec glede na let žoge pri metu in oddaljenost napadalca od koša obrambni igralec čuti, kam se bo žoga odbila. Občutek za to pridobi s stalno in kakovostno vadbo.
- **Hitrost:** Igralec potrebuje veliko aciklično hitrost, da lahko reagira hitreje od nasprotnika. Pomembno je predvsem hitro gibanje v nogah in s tem hitro premikanje bokov, da zadrži napadalca za sabo. Igralec pridobi hitrost z vajami, za razvijanje aciklične hitrosti in odrivne moči.
- **Ravnotežje:** Izredno pomembna je pravilna košarkarska preža, da je igralec stabilen in ga nasprotnik ne more spraviti iz ravnotežja. Igralec se mora biti v vsakem trenutku odzvati v vse smeri. Pogoj za to pa je dobro ravnotežje. Razvijanje ravnotežja pridobivamo tako skozi igro, kot tudi z vajami.
- **Moč:** Igralec mora imeti dobro razvite predvsem mišice hrbta, kolkov, ramenskega obroča in nog. To sposobnost pridobi z vajami za razvoj moči.
- **Odriv:** Dober odriv ni najpomembnejši, je pa kljub temu pomemben, saj bo v primeru enakega izhodišča z nasprotnikom pred skokom žogo dobil igralec, ki bo višje skočil oz. ima boljši odriv. Pomembno je tudi, da ima igralec dober odriv, tudi kadar skače iz skrčenega položaja, torej da ni bilo predhodnega gibanja v nasprotni smeri. Igralec mora biti sposoben dobro skočiti v vse smeri. Dober odriv razvijamo z vajami za odrivno moč.
- **Agresivnost:** Je morda temeljna lastnost, ki jo mora imeti igralec. Posamezne elemente, ki opredeljujejo to lastnost smo že opisali pod psihološkimi dejavniki dobrega skakalca. Igralčev pristop do skoka je torej izredno pomemben.

5 KAKO PRAVILNO SKOČITI ZA ŽOGO

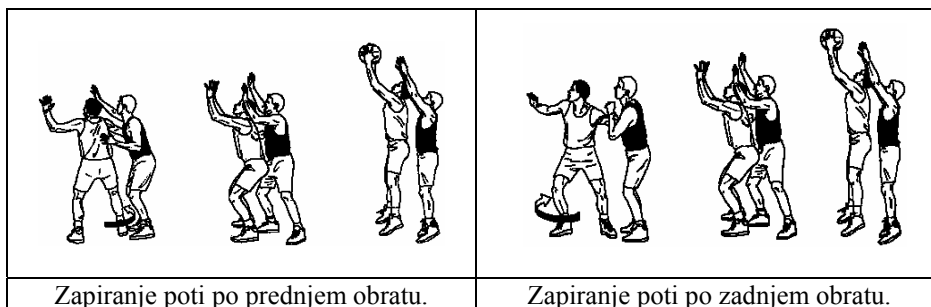
Poznamo dva načina skakanja:

- Negativni pristop: igralec v obrambi zapira napadalnega igralca tako dolgo, da se žoga po odboju od table oz. obroča, že skoraj dotakne tal oz. v skrajnem primeru celo pade na tla.
- Pozitivni pristop: igralec v obrambi se napadalnemu igralcu samo postavi na pot gibanja proti košu, takoj po odboju žoge od table oz. obroča pa skoči za žogo. Razlika je v tem, da napadalca ne zapira predolgo, ampak samo toliko časa, da se slednji zaustavi.

Trener Swen Nater zagovarja uporabo pozitivnega pristopa.

Zapiranje poti in skok za žogo:

- Obrambni igralec mora ves čas gledati žogo, da se lahko odzove takoj po izvedenem metu.
- Hkrati mora gledati napadalca, za katerega je zadolžen. Če ga ne vidi, ga mora priti z njim v stik.
- Po izvedenem metu mora stopiti k svojemu napadalcu in ovirati njegovo gibanje proti košu. Kadar se napadalec giblje proti sredini, izvede sprednji (prsni) obrat, če se giblje proti čelni črti pa zadnji (hrbtni) obrat.
- V trenutku, ko se igralec obrne proti košu tudi dvigne roke nad ramena in zavzame nizek ravnotežen položaj.
- Po odboju žoge od table oz. obroča takoj skoči proti žogi.



- Po skoku za žogo čim hitreje izvede prvo podajo. Tako svoji ekipi omogoči izvedbo protinapada.
- Pri prvi podaji je zelo pomembna vloga branilca, saj se mora pravočasno odkriti na pravo mesto (predvideva naj kam bo center oz. krilo najlažje podalo žogo). Po sprejeti žogi čim hitreje izvede protinapad oz. hitri napad.

6 VAJE ZA IZBOLJŠANJE SKOKA

Vaje za razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti:

- Vodenje cik – cak po dolžini igrišča s spremembami smeri in hitrosti.
- Vodenje do višine prostih metov, sonožno zaustavljanje, obrat z zadnjim ali sprednjim obratom, podaja partnerju in vrnitev na izhodiščno mesto. Pomembno je ohranjanje dobrega ravnotežja (višina težišča naj se ne spreminja) in hitra sprememba smeri.
- Vodenje po dolžini igrišča, na vsakih 5-8 metrov se igralec zaustavi, izvede obrat za 360° in ponovno preide v vodenje z križnim ali vzdolžnim korakom. Ponovno je pomembno ohranjanje dobrega ravnotežja (višina težišča naj se ne spreminja) in hitra sprememba smeri.

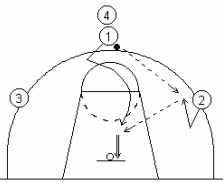
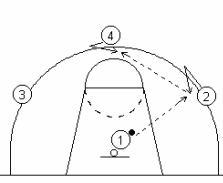
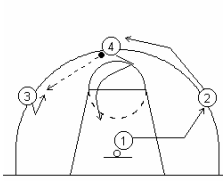
- Obrambna preža cik – cak po dolžini igrišča. Pozorni smo na hitro delo nog, ohranjanje dobrega ravnotežja in pravilno obrambno prežo.

Specialne vaje:

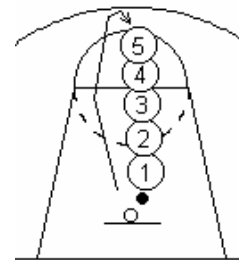
- 1) Skok za žogo po podani žogi in hitra prva podaja

<p>Igralci izvajajo vajo v trojicah z dvema žogama. Igralec 1 si poda žogo v tablo, jo ujame v najvišji točki skoka in jo čim hitreje natančno poda</p>		
<p>branilcu 2, ki se prej odkrije. Po podani žogi steče igralec 1 na mesto branilca 2. Ta vodi žogo na mesto igralca 3. Slednji pa se postavi na mesto igralca 1.</p>		

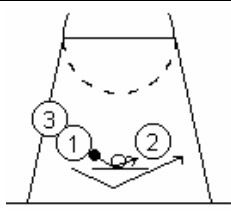
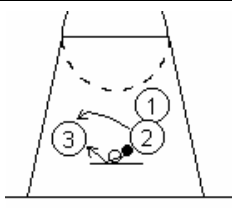
- 2) UCLA vaja za skok

		
<p>Igralec 1 poda žogo igralcu 2, ko se ta odkrije. Nato vteče proti košu, ulovi povratno žogo in si jo poda v tablo. Žogo ulovi v najvišji fazi leta.</p>	<p>Po doskoku poda žogo igralcu 2, ki se prej odkrije, in steče za podano žogo na mesto igralca 2. Nato se odkrije igralec 4 in ulovi od igralca 2 podano žogo.</p>	<p>Slednji steče za podano žogo na konec srednje kolone. Igralec 4 poda žogo igralcu 3, ko se mu odkrije, nato pa ponovita nalogo na tej strani.</p>

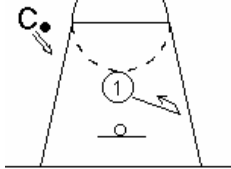
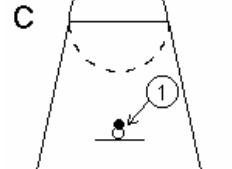
- 3) Zaporedne podaje ob tablo v koloni

<p>Igralci stojijo v koloni. Prvi ima žogo. Žogo poda v tablo in steče na konec kolone, naslednji igralec ulovi žogo v skoku in jo v skoku poda v tablo. Po doskoku steče na konec kolone itn. Podajajo lahko z obema rokama, in z eno roko (levo oziroma desno). S to vajo razvijajo občutek za pravočasni skok.</p>	
---	--

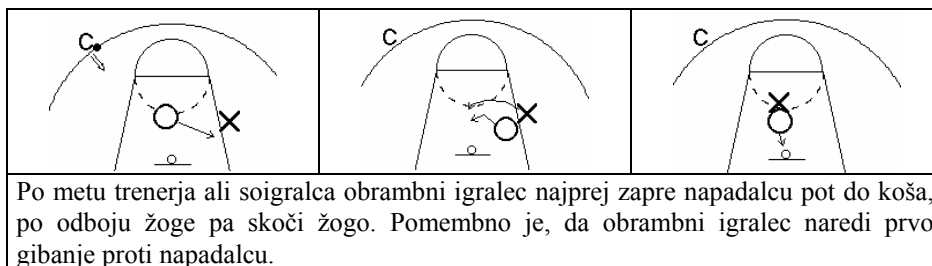
4) Podaje v trojicah ob tablo

<p>Dva igralca sta na eni strani koša, tretji pa na drugi. Prvi v dvojici ima žogo. Žogo poda nad obročem v tablo igralcu 2, po doskoku pa steče po notranji strani za tega igralca. Igralec 2 ulovi žogo v skoku, jo v skoku poda nad obročem igralcu 3, po doskoku pa steče po zunanji strani za njega. Nato na enak način nadaljujejo nalogo.</p>		
--	---	--

5) Posnemanje osnovnega gibanja pri skoku brez nasprotnika (1:0)

<p>Po metu trenerja ali soigralca, igralec najprej posnema zapiranje poti do koša, po odboju žoge pa skoči za žogo.</p>		
---	--	---

6) Posnemanje osnovnega gibanja pri skoku z nasprotnikom (1:1)



7) Skok v igri 2:2 z dvema strelcema



7 VAJE ZA RAZVOJ MOČI

- 1) Počasni počepi (pomembno je, da je hrbet zravnani)
- 2) V rahlem predklonu izvajamo z rokami, v katerih držimo ročke, gibanje iz predročjenja v odročenje. Gibanje izvajamo počasi.
- 3) Ista vaja kot prej, le da smo tokrat v zravnani drži.
- 4) Dviganje ročk iz predročjenja upognjeno gor v vzročjenje in nazaj. Gibanje izvajamo počasi.
- 5) Sonožen visok skok s sonožnim odzivom. Lahko si izberemo orientacijsko točko (mrežica, tabla, obroč, določen napis...)
- 6) Skok na skrinjo primerne višine in nazaj. Izvajamo več ponovitev, gibanje naj bo povezano.

8 ZAKLJUČNE MISLI TRENERJA SWENA NATERJA

- Poučevanje je privilegij, zato morate vedno poučevati pravilno in dokazati zaupanje, ki vam je bilo dano.
- Vedno upoštevajte osnovne principe učenja.
- Skok naj bo sestaven in pomemben del vašega treninga.
- Vaje naj bodo preproste in učinkovite (igralci naj razvijajo osnovne prvine skoka).
- Vsaka vaja naj se konča s skokom, tudi ko vadimo napad.

9 VIRI

1. Nater, S. (1993). *Rebound - simple&effective* (video).
- 1) Wissel, H. (1994). *Basketball – Steps to Success*. Champaign: Human Kinetics Publishers.

Risbi sta vzeti iz vira št. 2.

Prevedel in priredil **Bojan Šturm** (študent Fakultete za šport).