

Učenje meta! (Dagmar Dražovič, 9. 6. 2014)

Met je najtežja osnovna tehnična košarkarska prvina zato menim, da se ji na trenerskih seminarjih kot tudi v telovadnici posveča premalo pozornosti. Strinjam se, da antropometrične lastnosti posameznika poleg avtomatiziranih gibov najbolj definirajo met. Toda poleg tega je treba imeti tudi pravilne nastavke, da lahko to izvedemo. To pomeni, da je treba pred metom žogo prijeti »pravilno«.

Kaj pomeni žogo prijeti »pravilno«?

Po mojem mnenju je največja slabost pri metu (oz. vse preveč igralcev ima probleme s tem) pozicija nemetalne roke tik pred izmetom. Pri veliko igralcih se pojavlja napaka, da nemetalna roka predaleč od metalne (preveč od spredaj) in s tem preveč ovira met, ga zaradi umikanja nemetalne roke iz smeri meta podaljšuje ter ga dela nemirnega (zaradi dodatnega prevelikega trzaja).

Pogledal sem slike (tudi posnetke) nekaj deset najboljših NBA strelcev od daleč tik pred izmetom in poiskoval poiskati kaj jim je skupnega. Čeprav so vsi unikatni in mečejo različno (pozicija nog, pozicija zgornjega dela telesa, dvigovanje žoge v met – levi, desni bok, kot komolca) imajo največjo skupno točko prav v poziciji nemetalne roke, ki mora biti v trenutku meta bolj od zadaj (večina nemetalne roke na polovici žoge ki je obrnjena stran od koša) ter blizu metalni roki (večji je igralec bolj mora stremeti k temu, da žogo prime čim bolj skupaj oziroma od zadaj).

Met na koš je zelo kompleksna zadeva v katerem se lahko napreduje vso igralsko kariero. Predvsem starejši šuterji, če zdržijo atletske, bolje čitajo situacije in izbirajo mete. Se pa na stara leta ne da drastično popravljati nastavka meta, prav tako se ga ne da v najboljših letih. Kar je najbolj žalostno se držanje žoge pred metom v večini primerov ne da drastično spremeniti niti v mladih ali celo najstniških letih.

Zato se mi zdi izjemnega pomena, da se uči »pravičnega« prijema žoge načrtno že pri najmlajših. Otrokom mora »pravilni« oprijem žoge čimprej zlesti v podzavest. Seveda ni tako enostavno saj imajo otroci manjše tako dlani kot prste na rokah tako, da morajo imeti roki na žogi bolj narazen (da žogo lahko sploh držijo), seveda obstajajo tudi manjše žoge. Z leti bi moral biti cilj otrok in trenerjev roki na žogi še malo približati oz. držati žogo še bolj od zadaj. Prav tako bi se morali predvsem ob »težkih« podajah učiti že od najmlajših nog preprijemati žogo (ali ujeti žogo z rokami čimbolj skupaj oz. bolj od zadaj) in jo imeti takoj nastavljeno na met. Vzorce (navade), ki nam ostanejo od mladih nog je zelo težko spremeniti že v najstniških letih. Razlog neuspeha je tudi tekmovalno obdobje, kjer igralec med tekmo ponavadi pozabi na te stvari (stres, napor, hitrost dogodkov). Tri mesece poleti pa je odločno premalo za korenito spremembo, ki se meri v parih centimetrih.

Pravilo držanja rok na žogi pred metom – v pomoč igralcem in trenerjem

Blazinico kazalca metalne roke postaviš na sredino žoge. Večino nemetalne roke na žogi mora biti tik pred metom na koš na polovici žoge (glede na kazalec), ki je obrnjena stran od koša. Proti košu lahko gledata samo mezinec in prstanec, sredinec nemetalne roke leži nekje na meji med polovicama žoge ali pa je na polovici žoge stran od koša. Stremimo k temu, da bi bilo čimveč nemetalne roke na strani polovice žoge, ki je stran od koša (žal je žogo tako

težje lahko držati v rokah). Črte na žogi so nam v pomoč (kazalec damo na črto) kako razdeliti žogo na polovico (če ni jasno lahko pokažem).

Igralce lahko delimo tudi po oprijemu nemetalne roke po višini (spodaj, zgoraj). Tisti z bolj spodnjim oprijemom morajo nemetalno roko držati bližje metalni roki kot tisti z bolj zgornjim oprijemom. Oprijem se še lahko deli na vodoravni in navpični prijem.

Moje mnenje je, da ni toliko pomembno (oz. je bolj stvar njihovega občutka) kako imajo otroci postavljene noge ali po kateri poti žogo vzdigujejo v met. Roka gre pri metu seveda za žogo. Kot komet mora stremeti k 90tim stopinjam a vendar je kar nekaj izjemnih šuterjev nima ravno pravega kota pri metu (seveda pa tudi ne zelo krivega). Prav tako je vseeno ali držijo nemetalno roko žogo spodaj, zgoraj ter vodoravno ali navpično (ali pa nekje vmes), pomembno je le, da je pred metom večina nemetalne roke na polovici, ki gleda stran od koša (od zadaj).

Po Petu Maravichu je kazalec metalne roke na sredini žoge (ne sredinec ali med prstoma, kot velja pri nekaterih) saj mora biti zadnji, ki se dotika žoge pred izmetom. S tem dobimo tudi nekaj več maneverskega prostora za oprijem nemetalne roke.

Obstaja še možnost preprijemanja žoge med vzdigovanjem v met, vendar samo za tiste, ki mečejo s tal oziroma bolj brez skoka (moje mnenje).

Nekje sem prebral, da je potrebno 20 – 30 tisoč ponovitev, da se dodobra osvoji košarkarski gib. Če otrok stokrat na trening z »nepravilnim prijemom vrže na koš« in računamo da ima sto treningov na leto, bo v treh, štirih letih precej domač z »nepravilnim« prijemom. Prav tako veliko otrok že pride na trening z nekim »svojim« metom.

Prepričen sem, da bi z določenimi pravili ter rednim opozarjenjem otrok na njihov prijem žoge pred metom z leti v povprečju imeli boljše šuterje. »Pravilno« prijetanje žoge pred metom bi morala ena od zelo bistvenih osnov učenja košarke.

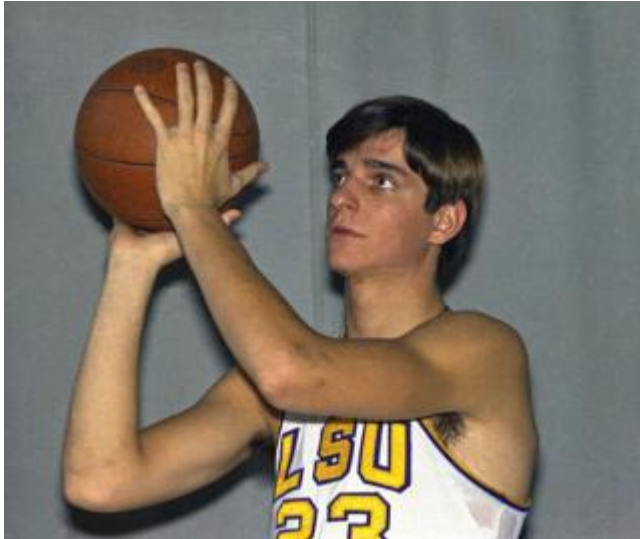
Lep pozdrav, Dagi Dražovič

Met slike 1

Na primerih metov vrhunskih NBA igralcev si poglejte razliko med odličnimi in ne tako zelo odličnimi šuterji. Za odličnega šuterja je seveda potrebno marsikaj osnova pa je pravilen nastavek – prijem.



Larry Bird s svojim specifičnim metom (za glavo) s katerim po mojem mnenju bolje izrabi mehaniko komolca in zapestja. Nemetalna roka je lepo zadaj. Posebnost Larryja so tudi prsti metalne roke: kazalec in sredinec sta precej skupaj daleč od njiju pa je prstanec, ki je blizu mezinca.



Pete Maravich – sredinec nemetalne roke približno na polovici žoge. Statistično najboljši študentski košarkar vseh časov je posnel odličen učni video (Basketball Drills by Pistol Pete Maravich). V njem z genijalno lahkotnostjo razloži in pokaže kompleksnost oz. nekompleksnost osnov košarke. Delno se video lahko pogleda na spletnem You Tube in bi moral biti obvezno čtivo trenerja mladih.



Draženu Petroviču samo meziniec nemetalne roke ovira pot do koša. Tu bi še omenil Mark Price-a, ki nemetalne roke praktično ni odpiral, namesto tega je navzven potegnil tri zadnje prste.



Dirk Novitzky mora zaradi velikih rok še posebej paziti kako prime žogo, Tudi nekdanji najboljši center Hakeem Olajuwon, ki slovi kot en najboljših šuterjev med pravimi centri, je imel nemetalno roko lepo zadaj.

Met slike 2



Kevin Durant vzdiguje žogo v met na strani nemetalne roke. Njegova posebnost: ko pri metu umakne nemetalno roko, še malo popravi kot komolca in izvrže.



Kobe Bryant priznava, da ob težkih situacijah pogosto slabo prime žogo pred metom, kar mu kviri odstotek meta. To se dogaja tudi drugim igralcem.



Predrag Stojakovič – vizualno čudna pot v met, čeprav je izvrigel odlično (en najhitejših izmetov). Nemetalna roka zelo od zadaj mu je to omogočala.

Met slike 3



Rajon Rondo je playmaker z najslabšim metom v NBA, kar je po svoje fascinantno saj sta njegovi roki med najhitrejšimi in najspretnejšimi v NBA ter ima izjemno prefinjen občutek za vodenje in podajanje. Poleg slabega prijema (zapiranja meta) si še s prehitrim odpiranjem nemetalne roke poruši ravnotežje meta (moje mnenje).



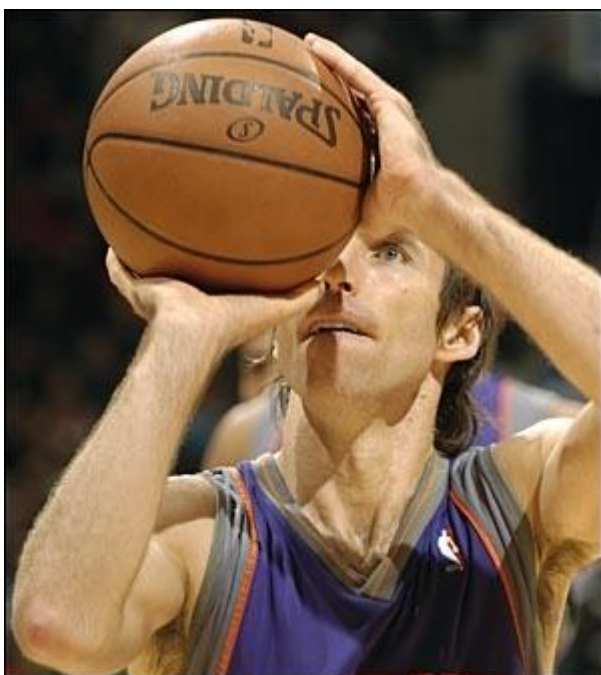
Nesrečni Derick Rose si prav tako preveč ovira (zapira) met.



John Wall – njegov sredinec, bi moral biti vsaj tam kjer je njegov kazalec oziroma še malo nižje.



Dwayne Wade in njegov oprijem žoge. Značilno za nizke igralce, ki zelo »slabo« držijo žogo (zelo od spredaj) je metanje (in zadevanje) iz visokega skok meta (meta z zadržkom) saj rabijo čas za umikanje nemetalne roke. Prav tako so pri tem večinoma uspešni samo bolj od blizu. Od daleč bolj malo mečejo oz. imajo slab odstotek (ne moraje vreči tako mirno in lepo kot bližje, rabijo veliko prostora) ali pa mečejo s tal, kjer telo ostane bolj mirno pri odpiranju nemetalne roke . Tako je tudi pri nas svetoval nekdanji trener Andrej Lan Brenk. Upam, da ne boste trdili, da v Sloveniji takih igralcev praktično ni, ker jih ne bi rad omenjal oz. namerno niso omenjeni.



Steve Nash: v NBA karieri odstotek meta: za dve 49%, za tri 43%, za ena 90%. Steve (po narodnosti Anglež) je športno motorični genij, ki bi se lahko poklicno udeleževal praktično v vseh športih z žogo (seveda če bi treniral od mladosti), čeprav ni izvenserijski atlet. Je tudi daleč najboljši nogometaš med košarkarji.



Steph Curry ima rekord NBA - največ zadetih trojk v eni sezoni. Dosežek je še toliko večji saj jih je dosegel iz pozicije playa (skoraj pol zadetih iz vodenja).



Kemba Walker – Za eno črto (približno) na žogi bi morala biti nemetalna roka bližje metalni. Ricky Rubio, ki je znan po svojem slabem metu ter drži žogo dokaj solidno ima velike probleme drugje. Seveda »pravilno« držanje žoge samo po sebi ne pomeni zares dobrega šuterja, je pa predpogoj za doseg le tega.



Tudi Tony Parker sodi med tiste, ki »slabo« držijo žogo. Izjemno nevaren je pri metu okoli 4 metre od koša (najraje vrže iz zaleta) in odlično zadeva. Vseeno, meče iz visokega skok meta, kar nekaj metov iz pol distance zadene s floaterjem, iza črte meče malo ter s slabim odstotkom (najraje jo vrže s krila, kjer je trojka nekoliko bližje).