

Kevin Suttonon

Assistant Coach at Georgetown University

How Bench Procedures and Time Out Management Impact the Game

(prevod članka)

Kako vedenje igralcev na klopi in vodenje timeoutov vpliva na potek igre

Kevin Suttonon

Pomočnik trenerja na univerzi Georgetown

1. Dogajanje na klopi:

- Igralci na klopi morajo biti popolnoma osredotočeni na igro (mentalno in fizično). Pomanjkanje igralčeve osredotočenosti na igro in sodelovanja je jasen pokazatelj trenerju, da tak igralec preveč razmišlja smo o samem sebi, namesto o ekipi. Če pa igralec na klopi sodeluje, s tem daje jasen signal trenerju, da je pripravljen na vstop v igro in prispevati k rezultatu.
- Igralci na klopi morajo spodbujati soigralce na igrišču, ne smejo sedeti kot gledalci. Spodbujanje mora biti pozitivno ter vlivati dodatno energijo soigralcem. To spodbujanje naj bo tako, kot bi si ga igralec sam želel, ko je v igri.
- Ko je igralec zamenjan in prihaja na klop morajo vsi soigralci na klopi vstati ter mu podati roko. S tem izkažejo solidarnost in pokažejo timski duh.
- Igralec, ki se z igre vrača na klop, mora podati roko (»dati petko«) vsem soigralcem na klopi, prevzeti vodo, ter se vrniti na prosto mesto zraven pomočnika trenerja, od kogar dobi informacije o njegovi igri. Medsebojno rokovanje (dotik) je znak spoštovanja in priznanja soigralca.
- Igralec, ki se vrača na klop ne sme sesti na konec klopi. To povzroči, da se odmakne od ekipe in razmišlja le o sebi, namesto o ekipi. Kasneje tak igralec začne spraševati soigralce, zakaj je bil zamenjan. Pomočnik trenerja mu tudi ne more dati informacij o njegovi igri, ki bi pomagale njemu in predvsem celotni ekipi.
- Igralci na klopi naj z besedami spodbujajo igralce na igrišču, še posebej takrat, ko je ekipa v obrambi pred klopjo. Takrat je najboljši trenutek vključiti igralce na klopi, da spodbujajo soigralce. Komunikacija igralcev na klopi je enako pomembna kot komunikacija igralcev na igrišču. Da pa ta komunikacija koristi ekipi, mora biti usklajena in enaka s tisto na igrišču. V nasprotnem primeru so lahko igralci zmedeni in je učinek spodbujanja negativen.

- Ob timeout-ih morajo vsi igralci na klopi hitro vstati in pozdraviti ter narediti prostor za igralce, ki prihajajo z igrišča. Ekipa mora ostati enotna in enako postopati, ne glede na trenutni rezultat tekme. S tem pokažejo nasprotnikom, da le ti igrajo proti ekipi in ne proti posameznikom.

2. Timeout

Pomemben vidik igre, ki ga velikokrat spregledamo je pomanjkljivo vodenje in izvajanje timeouta. Zlahka opazimo, da imajo uspešnejše ekipe boljše vodene minute odmora. Organizacija in sama timeouta odmora mora omogočiti, da igralci prejmemo optimalno količino informacij. Takoj po koncu minute odmora se vidi, koliko in kakšne informacije so igralci prejeli. Uspešne ekipe po minuti odmora dvignejo nivo svoje igre.

Vse ekipe imajo enko število minut odmora na tekmo. Kako in kdaj jih porabijo ima pogosto odločilen vpliv na rezultat tekme. Všeč so mi pravila glede minut odmora v ligi NBA in tekmovanjih pod okriljem FIBA. Tako NBA kot FIBA dajeta velik pomen vplivu odmorov, kar povečuje zanimivost igre s taktičnega vidika.

V ameriških univerzitetnih ligah in tekmovanjih srednjih šol obstajata dve vrsti timeoutov, kratki 30-sekundni odmor in polni odmor. Vsak timeout trener uporabi za različne namene, hkrati pa jih poskuša čim bolj učinkovito izkoristiti in z njimi doseči pozitiven vpliv na igro.

A. Trideset sekundni odmor

Igralci z igrišča morajo med tem odmorom stati na igrišču pred svojo klopjo. Igralci s klopi morajo ostati izven igrišča. Pomembno je, da igralci z igrišča pritečejo do trenerja pred klopjo ter da se postavijo v vrsto po igralnem položaju, od 1 do 5 (organizator, branilec, krilo, krilni center, center), od trenerjeve leve proti desni. S to postavitvijo trenerju omogočijo, da točno ve, kje pred njim trenutno stoji kateri igralec, ne da bi ga pogledal.

B. Polni odmor

Ti odmori so daljši. Pomočniki razdelijo brisače in vodo igralcem, ki so prišli z igrišča. Trenerji se za trenutek odmaknejo od ekipe. Ko je glavni trener pripravljen nagovoriti moštvo, pomočniki prevzamejo brisače in vodo od igralcev. S tem omogočijo igralcem, da vsa pozornost preusmerijo na glavnega trenerja. Igralci, ki bodo igrali sedijo na klopi od leve proti desni po igralnem položaju, od 1 do 5. Vsak od trenerjev ima svojo vlogo. Eden izmed trenerjev mora natančno poznati število osebnih napak vsakega igralca in število preostalih odmorov. Eden izmed trenerjev mora spremljati morebitne menjave v nasprotni ekipi in to sporočiti glavnemu trenerju. Prvi pomočnik trenerja asistira glavnemu trenerju.

Povzetek

Zmagovati je težko! Stalno zmagovati je še težje! Ekipe, ki pogosto zmagujejo, imajo točno določen način delovanja na klopi in učinkovito organizirane premore. Zmagajo več tekem, kot jih izgubijo. Razumejo pomen klopi in organizacije premorov, ter njihov vpliv na rezultat

tekme. Opazujte obnašanje igralcev na klopi med tekmo. Kako igralci, ki prihajajo s klopi v igro, nato igrajo ter kakšna je igra ekipe po minuti odmora (napadalna ali obrambna).

Zaključek

Moštvo, ki želi osvajati prvenstva ali želi narediti serije zmag v nekem ligaškem tekmovalnem sistemu mora imeti tako imenovano »dolgo klop«. To pomeni, da so igralci, ki v igro vstopajo s klopi fizično in mentalno sposobni skoraj stodontno nadomestiti igralce začetne peterke. Dogajajo se odkloni v obe smeri. Ekipe lahko po menjavah dobi nov zagon in dvigne nivo igre ali pa njihova kvaliteta igre pade. Seveda si želimo prvo varianto.

Zato je zelo pomembno obnašanje in reagiranje igralcev na klopi, saj zelo vplivajo tako na igro soigralcev na igrišču kot tudi na lastno pripravljenost na kasnejšo vstopanje v igro. Zelo pomemben se mi zdi še en vidik: osmi, deveti, deseti, enajsti igralec, ki je motiviran in osredotočen na igro, bo verjetno tak tudi v procesu treninga in tako zelo veliko prispeval k boljši pripravljenosti celotne ekipe. Ekipe, kjer igra samo pet ali šest igralcev ostali pa so le nemi gledalci, sicer lahko zmaga posamično tekmo, ne more pa osvojiti prvenstva.

Tudi procesi ob minutah odmora oziroma med četrtinami pogosto vplivajo na sam rezultat tekme in v končni fazi tudi na uspešnost ekipe v celotnem tekmovalju. Mislim, da ima večina trenerjev podobne ideje kaj v taktičnem smislu storiti – spremeniti ob nekem dogodku v igri. Bolj pomembno pa je, kako njihove informacije sprejmejo igralci in kako so ta navodila sposobni prenesti v igro. Kot pravi avtor, naj igralci prejmejo optimalno število informacij. Če jih je preveč ali premalo, premor ni bil uspešen. Da je minuta odmora uspešna, pa mora biti ustrezno strukturirana in izvedena po nekem protokolu, ki so ga igralci naučeni in navajeni. Tako lahko sprejmejo več informacij in izboljšajo igro po poteku minute odmora.

Vir:

Suttonon K. (2015). How Bench Procedures and Time Out Management Impact the Game. Pridobljeno 3.9.2018 s <https://kevinsuttonbasketball.wordpress.com/>