

Tehnično-taktični vidiki in vaje podaj ter lovljenja žoge

Ob spremljanju številnih tekem mlajših kategorij, pa tudi članskih, opažam da mnogi igralci v sodobni košarki ne obvladajo dovolj dobro podaj in lovljenja žoge. To ugotavljate tudi nekateri drugi trenerji in izpostavljate, da je ena od slabosti današnjih igralcev prav podajanje žoge.

Skladno s Pregledom minimalnih košarkarskih znanj (2014) pa naj bi igralci in igralkе starostne kategorije U15 že obvladali vse osnovne podaje z obema in eno roko, podaje med tekom, podaje ven po polprodoru in prodoru, lovljenje žoge z obema in z eno roko ter varanje podaje. Vse to naj bi ti mladi igralci in igralkе obvladali tako s tehničnega (»kako«) kot taktičnega (»zakaj« in »kdaj«) vidika.

Če hočemo, da bodo naši igralci uspešni pri podajanju in lovljenju žoge na tekmah, morajo najprej obvladati pravilno tehniko podaj in lovljenja. To jih začnemo učimo z osnovnimi tehničnimi vajami, kjer se igralci in igralkе lahko osredotočijo na pravilno izvedbo. Ta ima v fazi urjenja prednost pred hitrostjo izvedbe.

Za utrjevanje in izpopolnjevanje tehnike podaj in lovljenja žoge, in seveda tudi vseh ostalih tehničnih elementov košarkarske igre, uporabljamo tekmovalne in situacijske tehnične vaje.

Za nadaljnjo izpopolnjevanje tehnike pa uporabljamo tehnične-taktično vaje, ki so nadgradnja tehničnih vaj. Z njimi izpopolnjujemo tehniko gibanj (v tokratni predstavitvi podaj in lovljenja žoge), ki je specifična za določeno igralno situacijo in ustrezno taktično odzivnost nanjo. Gre torej za situacijske vaje in situacijsko treniranje.

Na kaj moramo biti še posebej pozorni pri urjenju, utrjevanju in izpopolnjevanju podaj in lovljenja žoge?

- Ustrezna napadalna preža napadalca z žogo pred podajo in delo nog oz. pivotiranje:
 - ravnotežje in kontrola gibanja telesa.
- Sprejem žoge v položaju trojne nevarnosti s pogledom usmerjenim proti košu:
 - iz tega položaja lahko igralec hitro preide v met, prodor ali podajo;
 - igralec, ki želi sprejeti podano žogo, mora z rokama ali roko nakazati kam naj mu napadalec z žogo le-to poda in se hitro gibati oz. premakniti proti žogi;
 - za igralca, ki je sprejel podano žogo, je bolje, če to drži tako, da je takoj pripravljen za met (roka za met za žogo, druga roka pa s strani);
 - hkrati z lovljenjem žoge mora igralec zavzeti ustrezen položaj telesa, ki mu omogoča takojšnje nadaljevanje aktivnosti (met, prodor ali podajo).
- Periferno videnje:
 - igralec z žogo naj ima pogled usmerjen proti košu, vendar naj bi hkrati videl tudi ostale soigralce in položaje ter dejavnosti obrambnih igralcev.

- Varanje podaj:
 - če podajalec že od samega začetka morebitne podaje nima prednosti pred obrambnim igralcem, naj uporabi varanje podaje pred izvedbo podaje. Varanje podaje je v takšnih primerih zelo učinkovito, vendar ga današnji igralci premalo uporabljajo.
- Ustrezen položaj in razdalja med igralci na igrišču, odkrivanja ter vtekanja
- Pravočasnost in ustreznost podaj

Še nekaj predlogov, pomembnih za treniranje podaj in lovljenja žoge:

Treningi podaj in lovljenja žoge so lahko individualni (igralec sam ali igralec s trenerjem), treningi v manjših skupinah (dva do štirje igralci s trenerjem ali sami) in treniranje podaj in lovljenja žoge na kolektivnih treningih.

Trenerji naj izbirajo in uporabljajo takšne vaje s katerimi se bodo igralci izpopolnjevali v tehnično-taktičnem in kondicijskem (motoričnem) smislu. Vaje naj bodo iz igralnih situacij in pod pritiskom, ki je podoben tistemu na tekme.

Treningi podaj in lovljenja žoge naj ne bodo monotoni in dolgočasni. Izmenjujte več vaj, ki razvijajo isto veščino.

Če izvajate skupinski trening podaj in lovljenja žoge, naj bodo igralci znotraj skupine na podobni kakovostni ravni.

Vse vaje je potrebno izvajati na desni in levi strani igrišča ter z desno in levo roko.

Večnamenske situacijske vaje

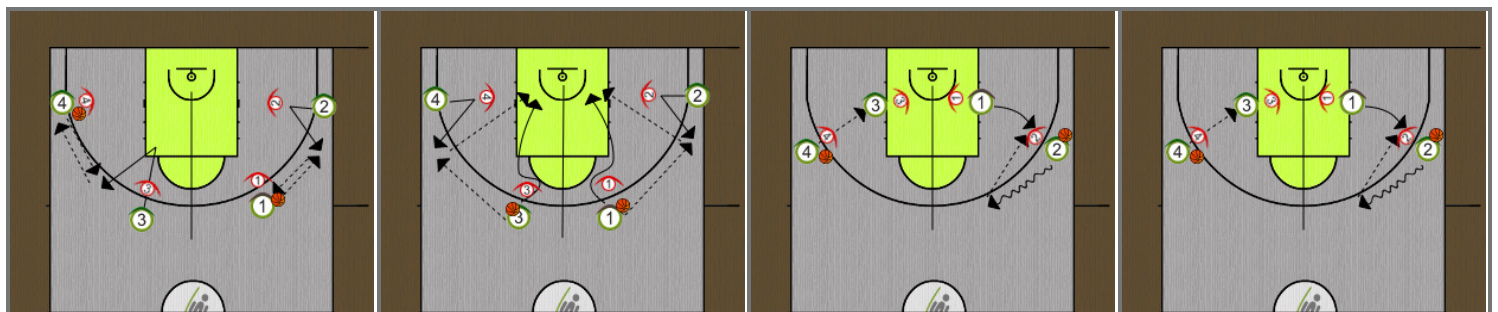
To so vaje s katerimi igralci trenirajo podajanje in lovljenje žoge v povezavi z gibanji brez žoge (odkrivanja, vtekanja, postavljanja in izkoriščanja blokad), vodenji, obrati, skoki in različnimi situacijskimi gibanji.

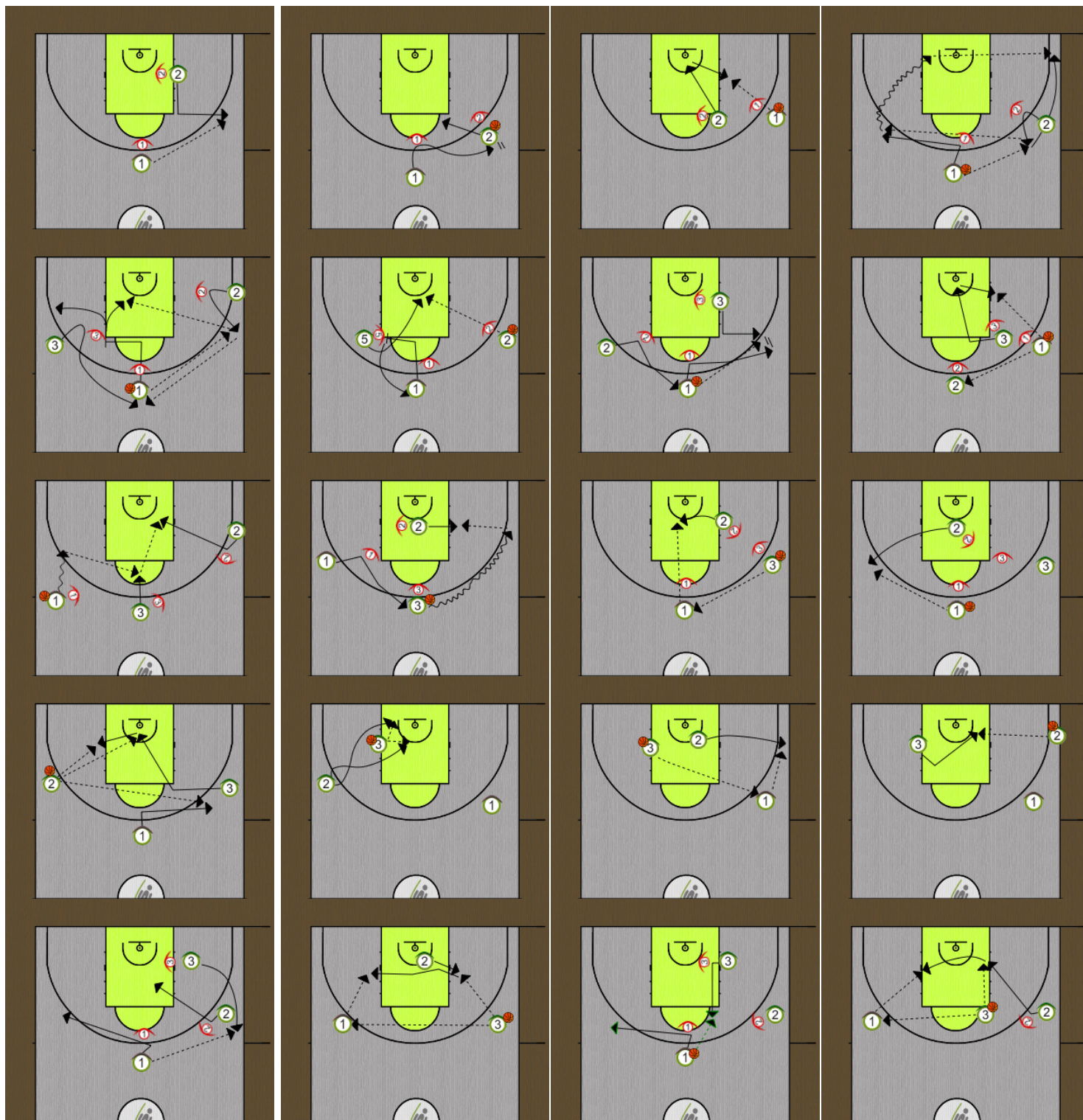
Pri pripravi in izbiri teh vaj morate biti trenerji ustvarjalni in pripraviti vaje z gibanji, ki so v sistemu igre vaše ekipe.

Prikazal vam bom nekaj primerov večnamenskih situacijskih vaj za podajanja in lovljenja žoge.

Podaje in lovljenje žoge med igralci na zunanjih položajih

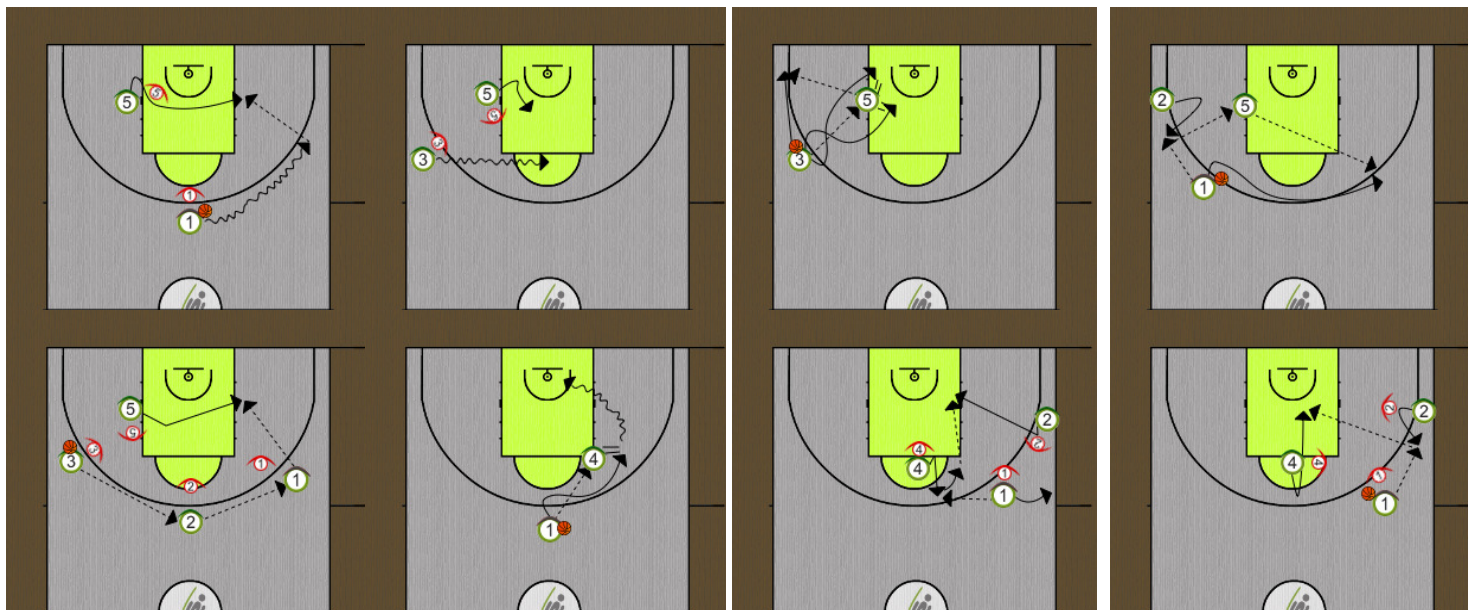
2 : 2, 3 : 3 in 4 : 4; odkrivanja, vtekanja, blokade za igralca brez žoge





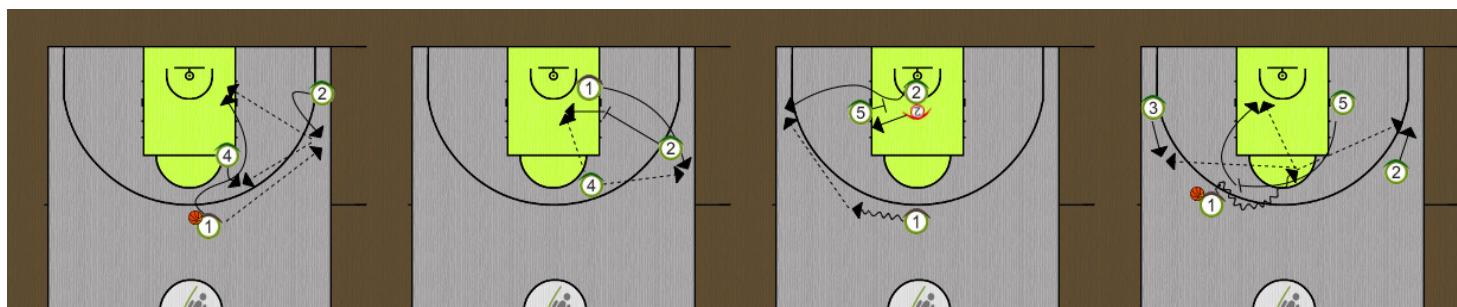
Podaje igralcu na položajih centra

2 : 2, 3 : 3 in 4 : 4 na položaju spodnjega in zgornjega centra



Podaje v situacijah blokad centra za igralca brez in z žogo

3 : 3 in 4 : 4



Zaključek

Če želimo, da bodo naši košarkarji igrali uspešno, dopadljivo in ekipno košarko, moramo na treningih posvetiti več pozornosti podajam in lovljenju žoge. Današnji igralci radi vodijo žogo in jo mečejo na koš, najmanj radi pa podajajo žogo. Če bomo mi kot trenerji cenili pomembnost in vrednost podaj ter lovljenje žoge na treningih, bodo naši igralci cenili in ustrezno vrednotili podajanje žoge tudi na tekmah.

Toni Kukoč je nekoč dejal: »Dobra podaja-asistenca osreči dva, samostojno dosežen zadetek pa samo enega igralca«.

Viri:

1. Dežman, B. (2000). Košarka za mlade igralce in igralko. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Di Lorenzo, R. and Saibene, G. Teaching Basketball. World Association of Basketball Coaches, FIBA.
3. Gerjević Mario (1999). Podajanje in lovljenje žoge v košarki. Sežana.