

Davor Pavlović
Romana Caput-Jogunica
Tomislav Rupčić

KOMPLEKS VJEŽBI U PAROVIMA ZA TRENING PRECIZNOSTI U KOŠARCI

1. UVOD

Razvoj košarkaških vještina čvrsto je u korelaciji s izborom metodičko-organizacijskih oblika trenažnog rada.

Velik je broj sposobnosti i znanja u košarci koji utječu na konačan uspjeh i željeni rezultat. Na razvoj tih sposobnosti i znanja može se utjecati puno učinkovitije i jedino, ako u sklopu planiranja i programiranja treninga pravilno planiramo i metodičko-organizacijske oblike rada, koji su u tom trenutku pogodni za promjenu stanja sposobnosti i znanja subjekta.

Pravilnim izborom metodičkih organizacijskih oblika rada proces vježbanja činimo zanimljivijim, a ujedno puno lakše možemo dozirati i kontrolirati opterećenje.

Kojim će se metodičkim organizacijskim oblicima trenažnog rada koristiti voditelj trenažnog procesa ovisi o nizu faktora kao što su:

Cilj i zadaće koji se žele ostvariti, dob i spol onih koje treniramo, sportska disciplina subjekta, materijalni uvjeti za rad, homogeniziranost skupine, broj subjekata u procesu, razina usvojenih znanja, stupnju razvijenosti motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Dobro izabran i pravilno primijenjen može se smatrati svaki onaj metodički organizacijski oblik rada koji pridonosi intenzifikaciji i optimalizaciji rada i njegovoj individualizaciji, a na taj način i istodobno i humanizaciji procesa vježbanja (Findak,1999.)

Pri izboru metodičko-organizacijskog oblika rada prednost treba dati onom obliku rada koji u konkretnoj situaciji odgovara spomenutim uvjetima.

U ovom radu prikazan je kompleks vježbi u parovima pogodan za razvoj preciznosti košarkaša.

2. VJEŽBE U PAROVIMA ZA TRENING PRECIZNOSTI U KOŠARCI

Kroz prikaz vježbi može se vidjeti da se rad u parovima odvija u obliku suradnje dva igrača, ili u obliku aktivnog ili pasivnog partnera.

Opisane vježbe u parovima s obzirom na svoju strukturu i složenost pogodne su za rad sa svim dobnim kategorijama, s igračima različitih sposobnosti i s oba spola, ali pod uvjetom da su oni koji izvode vježbe kroz školu košarke sustavno i sistematski savladali elemente tehnike kao što su osnovni stavovi s loptom, dodavanja, zaustavljanja, pivotiranje i polazak u kretanje.

Rad u parovima pogodan je i za metodiku obuke skok šuta u školi košarke, ili kroz nastavni plan i program za osnovnu školu kada učenici trebaju usvojiti znanja o tom elementu košarkaške tehnike. U tom slučaju koriste se jednostavnije vježbe u parovima poput dolaska u centralnu poziciju iz napadačkog stava uz međusobnu korekciju, dodavanja kroz skok šut, tzv. igra Amerikanca, šutiranje prema paru iz ležanja na leđima.

Poželjno je kod odabira parova da parovi budu podjednake sposobnosti i motoričkih znanja, istog spola te sličnih antropoloških obilježja, jer na taj način se lakše ostvaruju željeni transformacijski procesi, posebno ako se u vježbama ostvaruje kontakt.

Trening preciznosti u parovima:

Sve opisane vježbe se izvode u parovima s loptom.

Pogodne su za usavršavanje skok šuta i šuta s jednom rukom s grudi ili metodskog šuta.

Preciznost kao motorička sposobnost je vrlo bitna za košarkaše.

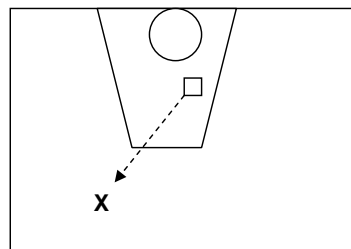
Uz igrača kojega krasi precizno šutiranje, prisiljava se obrambenog igrača na sasvim drugačije postavljanje u obrani. Obrambeni igrači tada moraju biti puno bliže napadaču, a u tom slučaju postaju osjetljiviji na varke, na prodore i cijela obrana mora biti spremna na određenu rotaciju.

Navedene vježbe možemo podijeliti na:

- ubacivanja iz manjih udaljenosti
- ubacivanja iz većih udaljenosti
- ubacivanja nakon zaustavljanja
- ubacivanja nakon dodane lopte
- ubacivanja nakon fintiranja i vođenja

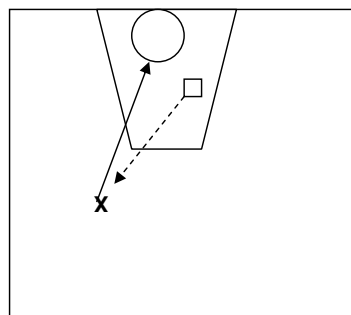
1. Šutiranje po 15 bacanja.

Prvo šutira jedan 15 lopti iz zadane pozicije, dok drugi iz para ima ulogu dodavača. Treba inzistirati na pravilnoj tehnici izvođenja svih elemenata košarke uključenih u vježbu - skok za loptom, dodavanja, pivotiranja - vezano za dodavača, te pravilnog izvođenja skok šut za onog koji šutira.



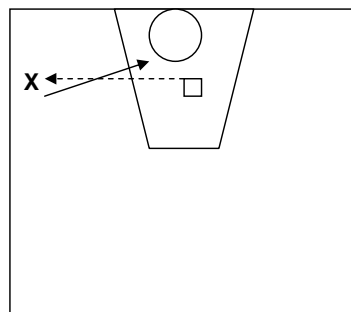
2. Naizmjenično šutiranje.

Onaj koji šutira trči za loptom te nakon kontrole lopte postaje dodavač, dok drugi igrač preuzima ulogu šutera. Pozicije za šut igrači biraju sami.



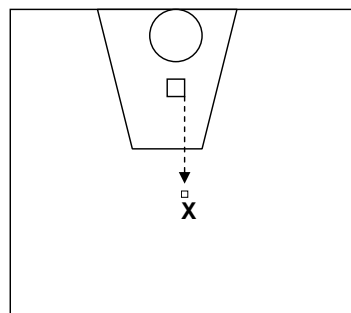
3. Naizmjenično šutiranje s jednim odskokom lopte.

Nakon upućene lopte na koš od strane igrača, isti ide za njom i ne smije dopustiti da lopta nakon ubačaja ili promašaja dotakne pod više od jedanput. Za to vrijeme drugi igrač zauzima poziciju s koje će šutirati. Taj način pogodan je i za vježbanje napadačkog skoka.



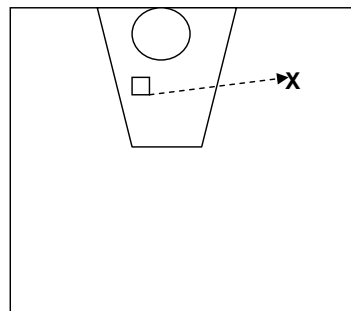
4. Tko će više pogoditi

Trener određuje poziciju i broj bacanja, te igrači šutiraju i broje tko je više pogodio.



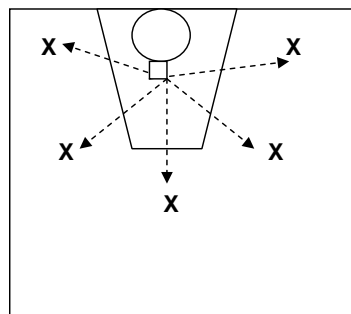
5. Šutiranje u paru do postignutog koša

Jedan šutira i ako postigne koš loptu dodaje partneru, a ako ne postigne šutira tako dugo dok ne pogodi koš.



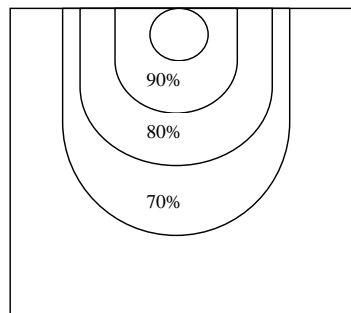
6. Šut iz pet pozicija

Pozicije su: iz kuta, s krila te sredine terena. Jedan igrač je dodavač dok drugi šutira.



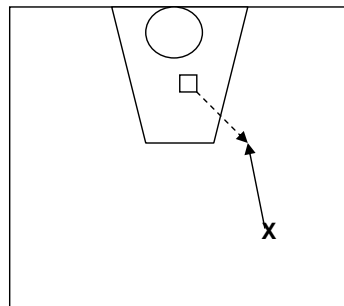
7. Šut u postotcima ovisno o udaljenosti.

Bacanja na koš se izvode iz srednje pozicije frontalno od koša. Sa svake pozicije šutira se deset puta. Prva pozicija udaljena je 1 m od koša i zahtjeva se 90% ubačaja. Druga pozicija udaljena je 2 m od koša i zahtjeva se 90% ubačaja. S linije slobodnih bacanja cilj je 80% ubačaja. S linije za 3 poena 70% ubačaja. Iz zone u kojoj se ne ostvari broj ubačaja igrač ponavlja bacanja dok ne ostvari postotak. Drugi prema razini utreniranosti, dobu, spolu onih koje treniramo. Igrač je dodavač te se međusobno natječu tko će prije obaviti zadatak. Postotci ubačaja i zone određuju se



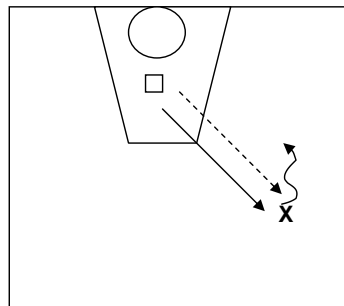
8. Šut na dodanu loptu

Kod ove vježbe potrebno je poznavati tehnike zaustavljanja. Igrač trči prema košu te se na dodanu loptu od strane dodavača zaustavlja i izvodi šut. Lopta se dodaje pod različitim kutovima. Vježba se izvodi u seriji ili naizmjenično.



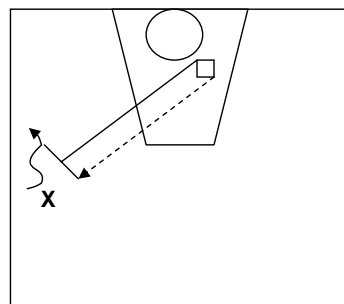
9. Šut nakon driblinga

Igrač koji je dodao loptu dolazi do šutera te postaje pasivni obrambeni igrač. Napadač izvodi varku loptom i tijelom te se s jednim vođenjem udaljava od obrambenog igrača te izvodi šut na koš.



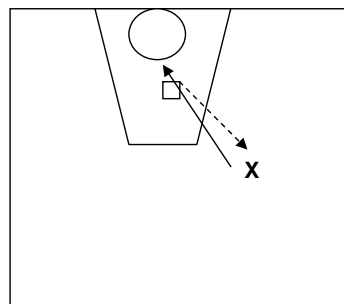
10. Šut nakon izlaska iz bloka

Igrač koji je dodao loptu dolazi do šutera te mu postaje suigrač i izvodi bočnu blokadu, igrač s loptom koristi blok kraj kojeg prolazi te šutira na koš. Nakon postavljene blokade igrač se deblokira prema košu te izvodi skok za loptom.



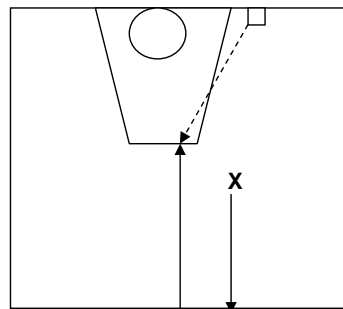
11. Vježba +1,-1

Igrači naizmjenično šutiraju na koš cilj je postići 20 poena, s tim da kada pogode koš zbrajaju jedan ubačaj, a kod promašaja oduzimaju jedan. Pozicije za šutiranje određuje trener.



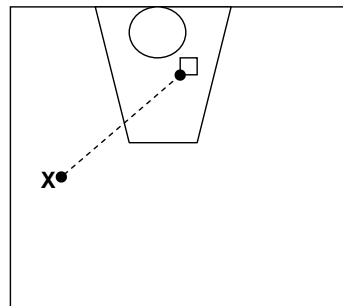
12. Šutiranje pod opterećenjem.

Dodavač je s loptom izvan čeone linije. Igrač koji šutira trči do linije centra te se vraća i u poziciji kojoj želi primiti loptu rukom traži dodavanje, potom izvodi zaustavljanje i šut na koš. Nagon toga mijenjaju uloge te do centra trči drugi igrač. Intenzitet izvođenja kao i ekstenzitet odnosno trajanje vježbe određuje trener.



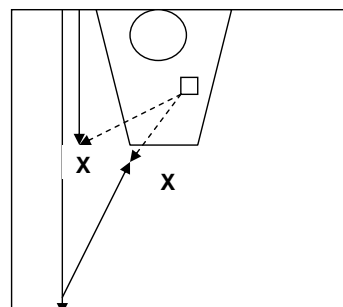
13. Šutiranje s dvije lopte

Jedan igrač šutira 20 lopti dok mu suigrač nastoji dodavati lopte brzo i precizno. Vježba se izvodi s dvije lopte.



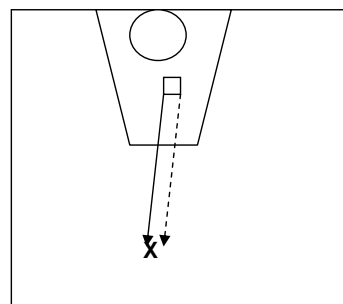
14. Šutiranje uz trčanje do linija

Jedan igrač ima ulogu dodavača, dok drugi trči od koša na koji šutira do zadane linije (centar, slobodna bacanja, čeona linija), vraća se natrag prima dodanu loptu i šutira na koš, potom trči jednu liniju dalje i opet ponavlja zadatak. Trajanje određuje trener, a može se raditi i do zadanog broja ubačaja.



15. Šut preko aktivne obrane

Igrač koji je dodao loptu dolazi do šutera te postaje aktivni obrambeni igrač. Napadač može završiti akciju jedino šutiranjem.



LEGENDA:

- X** igrač koji šutira
- igrač koji dodaje loptu
- kretanje igrača bez lopte
- | blokada
- ▶ dodavanje lopte
- ~▶ kretanje igrača s loptom

3. ZAKLJUČAK

Rad u parovima kroz prizmu košarkaške igre vrlo je zanimljiv iz više razloga, prije svega s taktičke strane. Niz košarkaških akcija, za vrijeme igre, odvija se u suradnji dva igrača, kako u obrani tako i u napadačkoj igri. Iz ovog razloga često se u planiranju treninga koristi rad u parovima kao metodički organizacijski oblik rada na treningu. Jednako tako u košarkaškom treningu s radom u parovima često se susrećemo i u drugim dijelovima treninga kako u uvodnom djelu, tako i u pripremi lokomotornog aparata za daljnje napore kroz opće pripremne vježbe i istezanja. Takav oblik rada zbog svoje jednostavnosti ujedno pruža jasnu informaciju treneru o usvojenosti znanja i ostvarenju zadanog cilja. Na ovaj način kvalitetno se utječe na individualna postignuća pojedinca, dok je u složenijim oblicima rada pojedinac često podređen skupnim zadaćama.

Koristeći se radom u parovima, trener ima jasan pregled, dobru kontrolu trenažnog procesa što je vrlo bitno za ispravljanje pogrešaka kod onih koji izvode vježbu, a i određivanja intenziteta vježbe.

Mogli bismo utvrditi da je ustvari rad u parovima prijelaz iz individualnog u složenije skupine oblike rada koje jednako tako često koristimo u trenažnom procesu košarkaša, te da će ciljevi i zadaće koje smo postavili biti puno lakše ostvarivi pravilnim izborom metodičkog organizacijskog oblika rada.

Za rad svakog trenera dobro poznavanje i korištenje metodičkih organizacijskih oblika rada u samom planiranju treninga ima vrlo važnu ulogu jer uvelike utječe na kvalitetu rada na treningu koji je temelj svakog uspjeha u sportu.

4. LITERATURA

1. Findak, V. (1999.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb, Školska knjiga.
2. Findak, V., Mironović, R., Schmidt, I., Šnajder, V. (1990.) Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb, Školska knjiga.
3. Wissel, H. (2008.) Košarka- koraci do uspjeha: Gopal Zagreb.
4. Wright, F.L. (2003.) The ultimate basketball book. A complete shooting guide. Crystal Bay, NE:Sierra Vista Publications.