

# **Seminar mlajših starostnih kategorij, Ljubljana, februar 2014.**

## **Peter Hojč: U12**

### **UVOD**

Otroci pridejo iz skupine u10 z nekim predznanjem, poznajo pomen in način izvajanja določenega elementa, v praksi pa se pravilnost izvajanje celotne skupine zelo razlikuje:

- desni in levi dvokorak, zaključek iz dveh nog
- vse menjave, finto s telesom, spremembe ritma
- podaje z obema rokama (v prsa, ob tla, nad glavo)
- pivotiranje
- prehode v vodenje, križni in vzdolžni
- spremljanje napadalca v obrambni preži

Pri pripravi predavanja sem si zamislil otroka, ki pride iz skupine U10 v U12, v kateri bo preživel obdobje 2 let. Postavil sem si cilje, kaj se mora igralec/igralka v teh dveh letih naučiti in kakšno znanje mora posedovati pri prestopu v skupino U14. Ti kriteriji morajo biti določeni znotraj kluba, najbolje da so navedeni v pisni obliki, saj s tem omogočamo, da so otroci deležni pravilnega, postopnega razvoja. S tem tudi določimo metodiko dolgoročne učenja določenih elementov, z namenom da kakšne stvari ne izpustimo ali pa pretirano ponavljamo.

### **STRUKTURA TRENINGA U12**

V prvi uri predavanja bi se osredotočil na korekcijo oz. izpopolnjevanje teh tehničnih elementov, saj sem mnenja, da se morajo otroci v dveh letih v skupini U12 naučiti vse te elemente izvajati pravilno. Kasneje v kategoriji U14 se pravilno izvedbo nadgradi s hitrostjo in močjo izvajanja teh elementov. Osredotočil pa se bom tudi na fazo treninga, ki sledi po vajah korekcije tehnike, gre za vmesno fazo med 1:0 in 1:1, lahko rečemo temu handicap situacije. V teh časih otroci na igriščih preživijo veliko manj časa, kot so ga pred 15 in več leti. Zaradi tega se ne znajdejo v situacijah, kjer bi lahko poizkusili to kar so se naučili na treningu. Tudi ko na treningu igramo 1:1, jih vleče želja po zmagi in se konstantno zanašajo na stvari, katere že izvajajo dobro in katere so jim domače. Zato jih moramo trenerji prepričati, da določen element uporabljajo, s tem da jim ustvarimo neko prednost in uporabo tega elementa tudi primerno nagradimo.

### **ZAKLJUČKI NA KOŠ, UPORABA SLABŠE ROKE**

V dveh letih, katerih sem vodil ekipo v regijskem selekcioniranju generacije 1998, sem na mnogih treningov videl veliko fantov, njihovo znanje na začetku in njihov napredek skozi obdobje dveh let. Videl pa sem tudi pomankljivosti v znanju, bodisi zaradi premajhne količine trening oz. staža treniranja, bodisi zaradi premalo doslednega dela trenerjev.

Največja pomankljivost, ki sem jo na teh treningih in tekmah opazil, je neuporaba slabše roke pri preigravanjih, prodorih, podajah in zaključkih. Na trening so bili poslani najboljši posamezniki v svojem klubu, ti pa so v levo stran podajali z desno roko, prodirali samo v desno, na levi strani igrišča vodili z desno roko, prodore na levo stran zaključevali z desnim dvokorakom...

Zato bi rad prikazal, kako postopoma, tako z vajami kot pristopom metodično prisilimo oz. zavedemo otroke, da pričnejo uporabljati slabšo roko. Ko dobijo dovolj samozavesti in sigurnosti v svojo šibkejšo roko, bodo to zelo hitro začeli uporabljati tudi v igri 5:5.

- **osnovni zaključki z obema rokama, dvokorak, power layup (zaključek z dveh nog preko glave) (na desno stran postavi levičarja, na levo desničarja)**  
zaključek z dvokorakom spodaj, zgoraj in iz strani  
zaključek na dve nogi spodaj, zgoraj in iz strani  
Te zaključke mora vsak igralec obvladati, do tega pa pridemo samo z veliko količino ponovitev. Nima smisla, da kažem vaje, saj obstaja tisoč in en način, kako vaditi te elemente. (okoli stožcev, v kolonah, mikan drill, na vse koše po dvorani, ....)  
Smiselno pa je, da se na vsakem treningu vse to najprej vadi, potem pa se v teh elementih preizkusijo še v obliki tekmovalne igre, štafete. S tem razbijemo monotonost, hkrati pa jih že pred vajo motiviramo na način, da v prvem delu čim boljše in zbrano vadijo, ker bomo potem tekmovali. V začetni fazi sem osebno te stvari ponavljal skupaj s tekmovanji od 20-30 minut vsak trening!
- **vaja 1:0+1**  
Naslednji korak je na napadalca vršiti pritisk s tem, da mu obrambni igralec sledi. S tem napadalca prisilimo, da vodi žogo in gre v zaključke v tekmovalni hitrosti, hkrati pa vršimo tudi psihološki pritisk, saj se zaveda, da mu nekdo sledi. Na začetku damo napadalcem večjo prednost, kasneje lahko to prednost zmanjšujemo. Obvezno pa otroke prisilimo, da na šibkejši strani zaključujejo s šibkejšo roko, s tem, da koš s slabšo roko prinese 2 točki, koš na levi strani z desno roko pa minus 1 točko
- **vaja 1:1 na sredini, medsebojna podaja, prehod v vodenje**  
Kasneje lahko zmanjšamo prednost napadalcu z vajo iz sredine. Napadalec si tukaj ustvari manjšo prednost, obrambo mora zadržati za seboj. Vaji lahko dodamo tudi finte prehodov v vodenje. Obvezno tudi tukaj nagradimo uporabo slabše roke z dodatnimi točkami.
- **zaključki na koš iz dvokoraka, na 2 nogi; oviranje z veliko žogo, blazino**
- **1:1 s trojke, žoga na hrbtu obrambe, napadalec sam izbira smer**  
Tukaj ima napadalec še manjšo prednost, uporabljati pa mora tudi igro na kontakt. Do sedaj je imel napadalec vedno prednost, vsi zaključki pa so načeloma bili brez kontakta. Naslednji korak je naučiti fante oz. jim dati samozavest, da uporabljajo slabšo roko tudi v kontaktu. Za ta korak morajo biti v zaključkih brez kontakta že zelo uspešni. Zopet koš s slabšo roko nagradimo s točko več. Treniramo s 5ih pozicij!
- **igra 1:1**  
Zaključna faza pa je seveda igra 1:1. Tukaj se držimo načel nagrajevanja iz prejšnjih vaj.

Če bomo dovolj potrpežljivi in vztrajni bodo naši igralci zelo hitro začeli uporabljati slabšo roko. Ali jo uporabljajo ali ne, je odvisno od trenerja in ne otrok. Sam osebno lahko rečem, da so v vseh mojih ekipah U12 vsi igralci znali zaključiti s slabšo roko pod kontaktom, tudi pod

osebno napako. Jasno, nekateri za to rabijo več časa, drugi manj, vsakega pa lahko v to prepričamo. Moje mnenje je, da je v mlajših kategorijah v Sloveniji veliko talentiranih igralcev, ki pa so zaradi prešibke slabše roke preveč enodimenzionalni, lahko jih je pokriti. Najlažje se da otroke to naučiti pri 12 letih, veliko težje je to pomankljivost odpravljati kasneje, ko je igralec že pri kadetih, mladincih.

## **KOREKCIJE ŠTIRIH OSNOVNIH MENJAV**

Pri prestopu iz skupine U10 v U12 naj bi otroci že poznali 4 osnovne menjave rok (spredaj, med nogami, zadaj, roling). Kvaliteta izvedbe se seveda v tem momentu razlikuje, zelo pomembno pa je da v dveh letih v skupini U12 vse otroke naučimo pravilne izvedbe. Največje napake se pojavljajo pri delu nog, delu rok in previsokem težišču igralcev.

- **ball handling, 4 postaje, vsaka minuto**

Velika količina vaj rokovanja z žogo je nujna pri kategoriji U12. V tem obdobju moramo otroke naučiti, da znajo z žogo praktično vse, uporabljamo dve žogi, kombiniramo vaje s teniško žogico, itd.

Sam zelo rad uporabljam vajo 4 postaj, kjer se vsak igralec na postaji zadrži minuto, na vsaki postaji pa izvaja drugo vajo ball handlinga. Vaja primerna za ogrevanje.

- **korekcije dela nog**

Delo nog pri menjavah je ključnega pomena, saj lahko z rokami še tako dobro obvladamo žogo, če noge ne sledijo ni učinka. Pri tem moramo biti trenerji zelo vztrajni in vseskozi igralce opominjati na pravilno delo nog, dolžino koraka po menjavi in spremembo ritma. To lahko dosežemo na več načinov, meni najljubši je s pomočjo stožcev, klobučkov ali črt na igrišču. Otroci najprej naredijo nekaj krogov brez žoge, potem pa se preizkusijo še z žogo. Iste vaje lahko uporabljamo tudi za učenje spreminjanja hitrosti in varanja s telesom.

- **korekcije dela rok**

Več načinov: - na mestu, soigralec da roke na kolena, vodiš žogo spodaj

- v gibanju, 3 zaporedne menjave z gibanjem telesa levo-desno

Osnova za razvijanje dela rok pa je ball handling

- **visoko težišče med vodenjem, prodorom**

Zelo preprosto, vedno v situacijah, kjer se vodi žoga, prodira, damo med ovirami še dodatne stožce, ki se jih morajo igralci dotikati, da ohranjajo nizko težišče.

- **vaja preigravanje skozi kroge**

Zelo preprosta vaja, kjer vadimo preigravanje skozi omejen prostor. Otroke lahko omejimo s tem, da jim določimo točno katere menjave lahko uporabljajo. S tem jih prisilimo, da uporabljajo vse, tudi če so v začetku kje neuspešni.

## **PIVOTIRANJE IN PODAJE**

Oba elementa moramo vaditi posebej, tako da znajo otroci pivotirati v vse smeri, prsno in hrbtno, seveda pa ne smemo pozabiti na zaustavljanja po vodenju ali pri sprejemu podaje. Prav tako treniramo podaje, z namenom, da otroci osvojijo pravilno tehniko podaj in uskladijo delo rok in nog pri podajah. Ta prvi del bomo preskočili in šli na naslednjo stopnjo, kjer otroke učimo podaje v kombinaciji s pivotiranjem.

- **vaje podaj s pivotiranjem, v trojkah:**

- zaustavljanje, podaja z vzdolžnim izkorakom
- zaustavljanje, podaja s križnim izkorakom
- zaustavljanje, varanje podaje nad glavo z vzdolžnim izkorakom, podaja ob tla spodaj
- zaustavljanje, varanje podaje spodaj z vzdolžnim izkorakom, podaja nad glavo
- zaustavljanje, varanje podaje z vzdolžnim izkorakom, prenos preko glave v križni izkorak in podaja
- zaustavljanje, varanje podaje z vzdolžnim izkorakom, prenos pod kolena v križni izkorak in podaja
- zaustavljanje, varanje podaje s križnim izkorakom, obrat v drugo stran in podaja z vzdolžnim

- **podaje v trojki, po celem igrišču v gibanju**

po podaji igralec steče v obrambo, igralca z žogo ovira, napadalec s pivotiranjem pride do pozicije za podajo:

- brez vodenja, samo pivotiranje
- vodenje v sredino
- vodenje proti outu

- **24 sec, čimveč podaj v paru**

Igra 2:2, napadalca poizkušata v 24 sec izvesti čimveč podaj, obramba jima poizkuša to preprečiti. Po vsaki podaji se mora napadalec napeljati v raketo, stopiti vanjo z eno nogo, potem se šele lahko odkrije. Vadimo tudi odkrivanje, napadalec z žogo pa je pod maksimalnim pritiskom, saj obramba ve, da ne more igrati na koš.

## LETNA CIKLIZACIJA U12

### OBRAMBA

V kategoriji U10 je glavni cilj naučiti otroke pravilno postavljanje v obrambi (linija igralec-koš) na igralcu brez žoge in spremljanje napadalca z žogo v preži in po potrebi s tekalnimi koraki. Pri prestopu v kategorijo U12 lahko to znanje nadgradimo s tem, da otroke že postopoma učimo ostala zahtevnejša obrambna gibanja, ki jih bodo lahko uporabljali med samo igro.

#### vaja 4 obrambnih elementov

1. spremljanje napadalca cik-cak v preži po četrtini igrišča
2. ustavljanje napadalca na prsa po prodorih iz trojke
3. pomoč in vračanje, pozicije bek-krilo
4. zapiranje in skok

### NAPAD

Kolektivno taktiko v kategoriji U12 bi razdelil na 2 večja segmenta: spacing in podaj&vteci gibanje. Obe zadevi treniramo brez obrambe in z obrambo tako posamično kot oba elementa združena skupaj, kar je seveda potem praksa v igri 5:5.

Sam zagovarjam, da na treningih kategorije U12 zelo redko igramo 4:4 ali 5:5, morda kot oblika neke nagrade ali motivacije za ekipo. Ekipa in igralci bodo napredovali veliko hitreje, če večino časa posvečamo igri 2:2 ali 3:3. Razlogi, zaradi katerih tako razmišljam so naslednji:

- v igri 5:5 dominirajo 3 ali 4 igralci, ki imajo žogo v rokah večino časa, zaključujejo tudi večino napadov; 7-10 igralec obeh ekip redko sploh pride do žoge, kaj šele da bi kaj pametnega naredil z njo, velikokrat ima tudi strah pred tem da bi naredil napako, zato se ponavadi tudi skriva po kotih,...
- v igri 2:2 ali 3:3 se čas, ko ima vsak igralec žogo v roki zelo poveča, vsak igralec ima več priložnosti da poizušča biti aktiven v napadu, večkrat je udeležen pri metih na koš; plahi ali boječi igralci se tukaj ne morajo skriti v kot, prisiljeni so da so aktivni v napadu; naredimo lahko veliko bolj homogene skupine, ki so si enakovredne, razdelimo jih po moči, višini, starosti;...

Od 4ih generacij, ki sem jih treniral, sem to prakso uporabljal pri vseh, najbolj v ekstreme sem šel pri generaciji 1998, s katerimi smo šele teden pred final4 turnirjem sploh prvič na treningu igrali 5:5. Morda se mi je to poznalo na končnem rezultatu, saj posebej v obrambi fantje niso znali stopiti skupaj, malo zapreti raketo, vendar sem prepričan, da sem jim za ceno rezultata na ta način naredil veliko dobrega.

#### pravilo 1 odkrivanja

V napadu, ki so ga moje ekipe U12 igrale, smo imeli pravilo 1 odkrivanja. To pomeni, da ima igralec samo eno možnost, da se odkrije, v primeru da ni uspešen, vteče v raketo in sprazni mesto za

odkrivanje drugega igralca. Po vtekanju drug igralec zapolni njegovo mesto z odkrivanjem, igralec v raketi pa ima več možnosti. S tem pravilom naredimo igro bolj dinamično, vsi igralci morajo biti konstantno v pripravljenosti, da naredijo odkrivanje proti žogi.

- vtekanje v raketo, polnjenje praznega mesta na krilu, ves čas je obrnjen proti žogi
- vtekanje v raketo, ostane na centerski poziciji, v primeru prodora dela centerski spacing
- vtekanje v raketo, grajenje na centerski poziciji, poizkuša prejeti žogo pod košem

Še več možnosti je pri odkrivanju na sredinski poziciji, ker gre lahko igralec, ki ne sprejme žoge, na pozicijo spodnjega posta na stran žoge.

### **kombinacija odkrivanja, podaj, vtekanja in spacinga**

Oba taktična elementa, ki jih pri u12 uporabljamo, moramo seveda tudi združiti v eno. Spet se do tega ne pride samo od sebe, igralce je potrebno to naučiti postopoma.

- 3:0, podaj&vtenci 3x, potem 2 prodora v sredino, zaključek
- 3:3, vsak napadalec se mora dotakniti žoge, šele potem lahko igra na koš-spacing
- 3:3, trener pokaže koliko podaj mora napad sestaviti, preden lahko igra proti košu, obramba trenerja ne vidi

Veliko uslugo si bomo naredili, če pri igri omejimo število vodenj igralcem. S tem jih prisilimo, da se naučijo uspešno igrati 1:1 z malo vodenji, prisilimo jih, da igrajo bolj kolektivno in da se bolje gibajo brez žoge.