

TRENING KOT IGRA – 4. del

V nadaljevanju se bom nekoliko dalj časa posvetil predvsem pri izbiri vaj, ki naj bi imele smisel predvsem v tem, da nam pomagajo pri sami igri. Največja napaka, ki jo mi kot trenerji od svojih igralcev zahtevamo je ta, da pod vsako ceno hočemo, da se vaja kot takšna dobro izvaja ali opravi. Torej vso pozornost usmerjamo v brezhibno izvajanje same vaje. Napaka, kajti vaja naj bo samo instrument oz. orodje, kako bi se na najboljši način naučili igrati. Velikokrat je sama vaja, če tu upoštevamo na primer analitične vaje, povsem drugačna od končnega produkta, torej igre. Vidimo jo kot da ima sama sebi namen, kajti kot primer odbijati žogo proti zidu resnično nima veliko skupnega z igro kot celoto. Poleg tega primera lahko navedemo tudi primer, ki sem ga zapisal v prvem nadaljevanju in se nanaša na igranje napada in obrambe v parih. Nikakor ni zagotovila, da tisti, ki zna dobro obvladati delo v paru, zna tudi odlično igrati v obrambi. S tem pa nikakor ne trdim, da je potrebno povsem eliminirati to vajo iz našega spiska treningov; nasprotno - še naprej ga uporabljamo, a zavedajoč se tudi tega, da je takšna vaja resnično minimalen prispevek (osnovna tehnika) k dobri igri v obrambi nasploh.

Kot vsi dobro vemo, je obramba v igrišču povsem nekaj drugega, kajti napad prihaja z višine, predvsem pa z druge strani mreže in to iz različnih kotov in smeri, pa še dobra ali slaba postavitve našega bloka in na koncu tudi prisotnost soigralcev lahko še kako vpliva na končni uspeh igre v obrambi. Rezultat dveh primerov je več kot jasen in to je tudi eden izmed razlogov kako sestavljamo oz. planiramo treninge, kako izbiramo vaje, zakaj služijo in predvsem komu so namenjene. To je tudi eden izmed razlogov, da moramo pač glede na vse zapisano opraviti vedno določene izbire, katere lahko opravimo le takrat, ko smo dodobra spoznali ali bolje analizirali igro naše ekipe. Ne gre za malo stvari, kajti izkušnje govorijo da je ponavadi v igri izbira 15-20 važnih zadev, katere je na treningu potrebno izboljšati, popraviti, zamenjati, itd. Povedano pa se na da opraviti takoj oz. na kratek rok, ampak so potrebne izbire, lahko zapišemo tudi prioritete. Znati izbrati najvažnejše je seveda tisti ključ do uspeha, po katerem mora strmeti vsak trener - v prednosti so izkušenejši, a nikakor ne gre obupati. Ne gre pozabiti tudi, da je za vse vedno potrebno trdo delati tudi na drugih aspektih, na drugih temah, a če smo uspešni v ključnih stvareh, je kvaliteten preskok takoj viden. To mora tudi biti cilj vsakega trenerja! Do tu vse lepo in prav, a mnogi se bodo spraševali, kateri pa so tisti tako važni ključni problemi, ki ti dajo možnost takojšnjega preskoka? To je seveda druga zgodba, ki je povezana s kategorijo, v kateri treniramo z organiziranostjo kluba in treningov, ciljev, ki smo si jih zastavili in tudi možnosti, ki jih v določeni sredini ali krogih imamo na razpolago. Seveda pa je na nas trenerjih, da natančno spremljamo igro tako ekipe kot tudi posameznika in iz tega opazovanja dobimo določene »inpute« kako in zakaj. Natančna analiza dane situacije je osnova za pripravo programa treninga tako ekipe kot vsakega posameznika in se sproti spreminja glede na vse višje zahteve in skupno rast naše ekipe.