



ANTRENMANLARDA ve MAÇLARDA OYUNCULARINIZIN ETKİNLİĞİNİ ARTIRMAK

Bill Smallwood
Çev. Gencer BAYTİMUR

Maçlarda ve antrenmanlarda oyuncularınızın etkinliklerini artırmak sırlı yetenekte bile olsa takımınızı, daha kapasiteli takımlara karşı sürekli olarak rekabet edebilmenize yardımcı olabilir. Antrenman ve maçlarda etkinliği sağlamak için aşağıdaki 10 maddeyi göz atın.

1. Kurallar Koyun

Oyuncular salona adım atıkları andan itibaren yüzlerine “game face” ifadeyi takınmalı ve tamamen yaptıkları işe konsantre olmalıdırlar. Bu coach konuşurken topları yere vurmamak, drill yada sıra değişmelerine yürüyerek değil koşarak gitmek ve ortadaki toplara atlamak demektir. Bu şekilde tam bir odaklanma bazı oyunculara doğal gelmeyebilir o nedenle bu noktalar üzerinde konuşulmalı ve oyuncuların bunların yararlarına inanmaları sağlanmalıdır.

2. Rekabetçi Driller Kullanın

Kazananın ceza koşusu yapmadığı driller tasarlayın. Burada ekiplerin ve eşleşmelerin eşit güçlerde olması için coachların oyuncuları eşleştirmesi çok önemlidir, çünkü oyuncuları bu tür eşleşmelerde kendi seviyelerindekiler yerine yakın oldukları arkadaşları ile eşleşme eğiliminde olurlar. Bu da drillerde rekebeti bozacak dengesizlikler yaratabilir.

2. Sahada Eğlenin

Eğlenceli fakat etkili driller takım kimyası için son derece önemlidir. Bu oyunculara sağlam oynandığında basketbolun çok daha eğlenceli olduğunu gösterecektir. Yarışmayla atılan şut drilleri, basketbol golfü, top yuvarlayarak bire bir oynamak, 3x3 tam saha gibi driller eğlenceli driller olarak gösterilebilir.

3. Takım Kimyasını Canlı Tutmak

Bir takımın etkinliğini takım kimyasının bozulmasından daha fazla hiçbir şey tahrip edemez. Takım kimyasını oluşturmak ve coachun beklentilerini geç oyunculara aktarmak için takımdaki daha yaşlı ve tecrübeli oyuncun pozitif yönlendirmesinden yararlanın.

4. Çok Sayıda Oyuncu Kullanın

Uzun zamandan beri takımda olan ve sisteminizin parçası olan oyuncular için takımda uygun roller bulun. Bu “rol oyuncuları” eğer maç başına birkaç dakika bile olsa takımdaki rotasyonun bir parçası olabilirlerse, hiç oynamadıklarından dolayı takıma negatif etki etmeyeceklerdir. Hatta takımdaki daha yetenekli oyuncuların değişmeli olarak oturabileceklerini anlamalarını sağlayarak onları bir üst seviyeye itebilirler. Hangi rol oyuncunuzun hangi işi daha iyi yaptığını belirleyerek onların bu rolleri üzerinde yoğunlaşmalarını sağlayın. Oynama sürelerinin, onların sıkı çalışmalarının bir ödülü olduğunu anlamalarını sağlayın.

5. Kendi Felsefenizi Yerleştirin

Felsefenizin ne olduğu önemli değil, bütün felsefeler başarıyı getirebilir. Gençler yapay ve sözde felsefeleri çok çabuk anlarlar ve hiçbir Şey oyuncularınızın saygısının daha hızlı kaybolmasına neden olamaz. Oyuncularınıza öğreteceğiniz genel bir felsefe oluşturmak, kendi sisteminiz içinde size esneklik sağlayacaktır. Oyuncular eğer basketbol programınıza inanmıyorlarsa etkinlik sağlayamazlar ve her maçtan sonra eğer bütün planınızı baştan değiştiriyorsanız ve kendi felsefenizle ve koyduğunuz kurallarınızla çelişiyorsanız oyuncularınız size inanamazlar.

6. Oyuncularınızı Hedefe Doğru Yönlendirin

Etkili oyuncular her zaman yönlendirilebilir. Coach olarak programınızın tam olarak neyi başarmaya çalıştığını belirleyin. Üzerinde konuşun. Oyuncularınıza duygularınızı ifade edin ve bireysel toplantılarda sizin diğer yönlerinizi de görmelerini sağlayın. Mümkün olduğunca basketbol dışındaki konular akında da iletişim kurun. Basketbol-dışı konularda da konuşmak, oyuncular ve coach arasında sahaya kadar taşınacak bağların oluşmasına neden olur.

7. Etkinlik Çizelgesi

Her maçtan sonra oyuncular kendi bireysel performanslarını değerlendirme eğilimindedirler. Coachun istatistiklerine bakarak kimin ne yaptığını görmek isterler. Yapacağınız değerlendirme çizelgesinde aşağıdaki istatistikler mutlaka olmalıdır;

- Boştaki toplara atlama
- İçeri cut eden yada screenden gelen oyunculara yapılan “bamplar”
- Dribblingle geçilmeme
- Saha içindeki ve dışındaki davranışlar (attitude)

8. İzleyin

Karşı cinsten bir coach değilseniz maçlar ve antrenmanlardan sonra soyunma odasında oyuncularınızı izleyin ve kendi ararlarındaki konuşmalardan antrenman yada maçın nasıl geçtiğini ölçmeye çalışın. Bu özellikle sert geçen antrenman ve maçlardan sonraki potansiyel patlamalara engel olacaktır. Bu aynı zamanda size ve oyuncularınıza antrenman yada maçı informal ve objektif olarak değerlendirme ve eğer bütün bir antrenman yada maçta etkinliği ortaya koymasaydık neler olabileceğini de değerlendirme imkanı verir.

9. Takımı Ateşleyin

Bütün bir antrenman yada maç etkili ve mücadeleci oynayan oyuncularınız için gurur duyacakları kaynaklar yaratın. Takımın dördüncü periyotta nasıl ateşlendiğini ve maçı kazandığını gösteren kasetleri izletin. Nasıl rakipten daha iyi kondüsyonunuz olduğundan, sahadaki ve bençteki oyuncuların nasıl dayanışma ve bütünlük içinde olduğundan bahsedin¹.

1. Bill, Smallwood., Çev. Gencer Baytimur., Courtesy of Winnig Hoops at www.winnighoops.com