Η σημασία της βασικής τεχνικής στο μπάσκετ

Category: Α Κατηγορία Ανδρών,Πρωταθλήματα
31/07/2024



Έχοντας ξεκινήσει το μπάσκετ το 1980 θα μου επιτρέψετε να επισημάνω μερικές διάφορες που υπάρχουν στα δικά μου μάτια, μεταξύ του μπάσκετ που παιζόταν τότε και του μπάσκετ που παίζεται σήμερα.

Πρώτα από όλα το κομμάτι της τακτικής, αμυντικής η επιθετικής έχει εξελιχθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό και αυτό σίγουρα είναι πολύ λογικό. Συνδυασμένες και σύνθετες άμυνες, πολύπλοκα επιθετικά παιχνίδια, διάβασμα των αδυναμιών του αντίπαλου (scouting), είναι μερικά από τα στοιχεία που δεν βλέπαμε στο μπάσκετ τις δεκαετίες του 80 και του 90.

Αναμφίβολα το άθλημα έχει γίνει πιο γρήγορο, όχι τόσο πολύ όμως από την επίμονη των προπονητών να τρέξουνε στον αιφνιδιασμό οι ομάδες τους, αλλά περισσότερο επειδή μειώθηκε ο χρόνος εκδήλωσης της επίθεσης από 30 δευτερόλεπτα σε 24. Δεν θέλω να αδικήσω όλους τους προπονητές γιατί υπάρχουν αρκετοί που επιδιώκουν το γρήγορο και θεαματικό μπάσκετ από τις ομάδες τους, ωστόσο τα 24 δευτερόλεπτα είναι ο βασικός παράγοντας που

άλλαξε η ταχύτητα στο μπάσκετ.

Σίγουρα οι τωρινοί παίκτες είναι καλύτεροι αθλητές, αλλά αυτό έχει στοιχίσει στο να μην βλέπουμε πολλούς παίκτες με πολύ καλά βασικά τεχνικά χαρακτηριστικά (fundamentals) οπως λενε και οι Αμερικανοί. Εννοώ ότι παλιότερα γνώριζαν οι 15αρηδες πως να τριπλαρουν και να έχουν το κεφάλι τους ψηλά, να πασάρουν σωστά στον συμπαίκτη τους. Δυστυχώς όσο περνούν τα χρόνια η γνώση των βασικών αρχών του αθλήματος μειώνεται στα παιδιά. Αυτό συμβαίνει είτε γιατί οι προπονητές τους βάζουν το αποτέλεσμα ενός αγώνα πάνω από τις βασικές αρχές του μπάσκετ, είτε γιατί τα παιδία συνεπαίρνονται τόσο πολύ από τη νίκη που δε θέλουν να ασχοληθούν καν με αυτά. Υπάρχει βέβαια και κάτι άλλο, να νομίζουν τα παιδία ότι γνωρίζουν τα βασικά τεχνικά ζητήματα, ουσιαστικά όμως να μην τα ξέρουν, αυτό είναι και το χειρότερο…

Τα τελευταία χρόνια λοιπόν, δε δίνεται η απαραίτητη έμφαση στα βασικά του μπάσκετ που είναι το Α και το Ω στο κτίσιμο ενός νέου παίκτη. Είναι τα θεμέλια πάνω στα οποία θα δημιουργηθεί μια καριέρα.

Είχα την τύχη στα παιδικά και στα εφηβικά να έχω προπονητές δυο δάσκαλους του μπάσκετ. Τον αείμνηστο θέμη Χολεβα και τον Σπύρο Φώσκολο. Θυμάμαι ότι τα 3/4 της προπόνησης ήταν αφιερωμένα στην βασική τεχνική. Έμφαση και επιμονή στην λεπτομέρεια ώστε να βελτιώσουμε τις αδυναμίες μας. Κάναμε κάτι λάθος, πάλι από την αρχή. Κάναμε κάτι σωστά, αλλά όχι τέλεια, πάλι από την αρχή.

Αυτή είναι η σωστή κατεύθυνση που πρέπει να δώσουν οι προπονητές σε αυτές τις ηλικίες. Σίγουρα μπορεί να μας στοιχίσει κάποια παιχνίδια, κάποιες νίκες, αλλά το ζητούμενο είναι να μάθουμε σωστό μπάσκετ στα παιδία. Ο πρωταρχικός στόχος είναι η παραγωγή παικτών και ακολουθούν οι νίκες και τα πρωταθλήματα παίδων και εφήβων. Ποιος θα θυμάται τον πρωταθλητή των παιδικοεφηβικων μετά από 10 χρόνια. Πιστέψτε με

ελάχιστοι.

Εις το επανιδειν
Γιώργος Λιμνιατης