



Ο Μάικ Σιζέφσκι, ο κορυφαίος ίσως προπονητής στον κόσμο, έγραψε μερικά βασικά κομμάτια της φιλοσοφίας του γύρω από τον σχεδιασμό της προπόνησης και την προετοιμασία για τα παιχνίδια. Διαβάστε αναλυτικά μερικές πολύ ενδιαφέρουσες σκέψεις του "Κόουτς-Κ", από αυτές που έκαναν το πρόγραμμα του ένα από τα πιο πετυχημένα στην ιστορία του αθλήματος.

Το πλάνο προπόνηση του Μάικ Σιζέφσκι:

1) Στόχοι και φιλοσοφία:

-Δούλεψε σκληρά

-Συγκεντρώσου

-Επικοινωνήσε

-Ανταγωνίσου

2) Πρέπει να έχουμε τρία συστήματα όταν σχεδιάζουμε την προπόνηση:

-Επίθεση

-Άμυνα

-Επικοινωνία

3) Ακούς - Ξεχνάς

Βλέπεις - Θυμάσαι

Εκτελείς - Καταλαβαίνεις

4) Μην μιλάς πολύ

«Το τι ξέρεις είναι σημαντικό, αλλά το πιο σημαντικό είναι το πώς αντιδρούν οι παίκτες σου στις συνθήκες αγώνα»;

5) Η διαδικασία σχεδιασμού της προπόνησης

-Να έχεις ένα πλάνο προπόνηση και να υποβάλεις στον εαυτό σου τις εξής ερωτήσεις κάθε χρόνου και το κυριότερο κάθε μέρα:

*Ποιον προπονώ;

*Πόσο χρόνων είναι;

*Πόσους παίκτες έχω;

*Τι προπονώ;

*Πως κοουτσάρω το σύστημα μου;

*Πως το διδάσκω;

-Ανέπτυξε φυσικές συνήθειες που ταιριάζουν με το σύστημα σου

-Χρειάζεσαι έξυπνη, έντονη και επίμονη δουλειά

-Οι ασκήσεις πρέπει να είναι έξυπνες

-Οι ασκήσεις πρέπει να βγάλουν νόημα

-Θα διδάξω αυτό... και θα το βγάλουμε στο γήπεδο (επιμονή)

*Πόσο χρόνο έχω;

-σε καθημερινή, εβδομαδιαία, μηνιαία και ετήσια βάση

*Τι υποδομές υπάρχουν για να με βοηθήσουν στην προπόνηση; Εγκαταστάσεις;

-Πόσες μπάσκετες;

-Πόσοι προπονητές;

-Η χρήση των μάντζερ* είναι κλειδί στο πρόγραμμα: υπάρχουν έξυπνα παιδιά στο σχολείο που απλά δεν παίζουν μπάσκετ

(στο κολεγιακό μπάσκετ υπάρχουν φοιτητές (μάντζερ) που βοηθούν στην προπόνηση παίζοντας διάφορους ρόλους: από το να κάνουνε τους φροντιστές, μέχρι να δίνουν πάσες στις ασκήσεις των σουτ)

*Πότε κάνουμε προπόνηση;

-Χρησιμοποίησε το χρόνο αποτελεσματικά

-Κάνε εβδομαδιαίο πρόγραμμα και προσαρμόσε αρχή και τέλος

-Φτιάξε όμως και ημερήσιο πρόγραμμα... κάθε μέρα

-Να προσαρμόζεσαι στις καθημερινές ανάγκες της ομάδας

-Να είσαι ευέλικτος κατά τη διάρκεια της προπόνησης

-Να είσαι οργανωμένος, αλλά να μην γίνεις «σκλάβος του πλάνου προπόνησης»

6) Δουλειά πριν και μετά την προπόνηση

*Η συνάντηση πριν την προπόνηση με τους συνεργάτες

-Το πλάνο είναι ήδη γραμμένο. Συζητήστε ποιος θα κάνει τι

*Δουλειά πριν την προπόνηση

-Να έχετε οργανωμένη δουλειά για πριν την προπόνηση: π.χ η προπόνηση αρχίζει στις 3.00 αλλά έχετε το γήπεδο από τις 2.30, οπότε υπάρχει χρόνος για δουλειά πριν την προπόνηση.

-Δουλέψτε με γκρουπ παικτών σε κάποια συγκεκριμένα στοιχεία του παιχνιδιού: πολλά σουτ, κάποια άσκηση/σύστημα που ένας παίκτης δεν κατάλαβα, να κάνουν οι παίκτες οργανωμένες διατάξεις

7) Προπόνηση

*Δεν πρέπει να ξεπερνά τις δύο ώρες

*Ελαττώστε το χρόνο που οι παίκτες είναι όρθιοι

-Εκμεταλλευτείτε όλα τα εφόδια που έχετε για να απασχολήσετε όσο το δυνατόν περισσότερους παίκτες, ειδικά σε ατομικές ασκήσεις (1 εναντίον 1 κτλ)

-Οι καλές συνήθειες έρχονται μόνο με τις πολλές επαναλήψεις

*Να αλλάζουμε τα ζευγάρια των παικτών για να μην πηγαίνουν συνεχώς οι ίδιοι με τους ίδιους

*Κατά τη διάρκεια της προπόνησης αφήστε τους παίκτες να αλλάζουν μεταξύ τους. Αν θέλετε ένα συγκεκριμένο γκρουπ παικτών, τότε δώστε εσείς την εντολή

*Κάντε τις ασκήσεις και τις προπονήσεις να γίνονται σε συνθήκες αγώνα (ακόμη κι οι οδηγίες)

*Μην "περπατάτε" τις ασκήσεις μιλώντας στους παίκτες κατά τη διάρκεια των ασκήσεων. Είναι κάτι που δεν συμβαίνει στα παιχνίδια

*Να κάνετε για 10 λεπτά "προπόνηση σπριντ"

-Να αλλάζετε τις ασκήσεις κατά τη διάρκεια του τρεξιματος, όπως συμβαίνει στα παιχνίδια

*Προπόνηση στις ειδικές καταστάσεις

-Τέλος περιόδου, τέλος αγώνα, όλες οι καταστάσεις

*Προσομοιώστε το ημίχρονο

*Να αλλάζετε το μέρος και το χρόνο που μιλάτε στους παίκτες, έτσι ώστε να μη χάνουν τη συγκέντρωσή τους

*Να βιντεοσκοπείτε τα πάντα που είναι "4 εναντίον 4" και "5 εναντίον 5";

-Μπορείς έτσι να συγκεντρωθείς σε έναν συγκεκριμένο παίκτη ή μια συγκεκριμένη άσκηση

-Θυμήσου: Άκου-Δες-Εκτέλεσε

*Βολές

-Να κάνετε ασκήσεις βολών με πίεση

8) Συνάντηση με τους συνεργάτες μετά την προπόνηση

*Κάντε κριτική της προπόνησης

-"Κάναμε καλή δουλειά σε αυτό το κομμάτι";

-"Νομίζω ότι θέλουμε να δουλέψουμε περισσότερο σε αυτό";

-"Να κάνουμε αύριο αυτό";

-"Αύριο θα κάναμε αυτό, αλλά πιστεύω ότι είναι καλύτερο να κάνουμε το άλλο";

-ΜΗΝ ΕΙΣΤΕ "ΣΚΑΒΟΙ" ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

9) Προετοιμασία για το παιχνίδι

*Η προετοιμασία για το επόμενο παιχνίδι ξεκινά αμέσως μετά το τέλος του προηγούμενου

*Πρώτα δες τις κασέτες του προηγούμενου αγώνα

-Να είσαι σίγουρος για αυτά που είδες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού

*Κάνε scouting για τον επόμενο αντίπαλο βάσει στατιστικής

*Το πρώτο κομμάτι της επόμενης προπόνησης είναι η συνάντηση με την ομάδα

-Να υπάρχει σύνδεση με το προηγούμενο ματς

-Μετά "κλείστε την πόρτα" στο παρελθόν

-Αλλάξτε την ατμόσφαιρα και μιλήστε για το επόμενο παιχνίδι

-"Ανοιξτε μια νέα πόρτα";

-Μιλήστε συνοπτικά για τον επόμενο αντίπαλο και μετά ξεκινήστε την προπόνηση

-Η επίθεση κι η άμυνα θα σχετίζονται -σε μερικά πράγματα- πάνω στο τι κάνει ο αντίπαλος

-Μπορείτε να δουλέψετε σε κομμάτι στα οποία είχατε πρόβλημα στα προηγούμενα παιχνίδια

-Δεν προετοιμαζόμαστε για την αντίπαλη ομάδα, αλλά προετοιμάζουμε την ομάδα μας

-"Θέλω πρώτα να ασχοληθώ με την ομάδα μας, πριν ασχοληθώ με τον αντίπαλο";

-"Οι παίκτες δεν ξέρουν τα δικά σας συστήματα, πως είναι δυνατόν να γνωρίζουν τα συστήματα των αντιπάλων";

-Σεβαστείτε τον αντίπαλο είτε είναι η τελευταία ή η πρώτη ομάδα στην κατηγορία

-ΠΑΙΖΟΥΜΕ σε κάθε παιχνίδι

-"Θέλω η ομάδα μου να είναι εξαιρετική σε κάθε παιχνίδι";

-Η προπόνηση σε προετοιμάζει για τον ανταγωνισμό

-Όσο καλύτερα δουλεύεις στην προπόνηση, τόσο καλύτερος θα είσαι στο παιχνίδι