



Ο Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης εξασφάλισε αποκλειστικά για τα μέλη του ένα σημαντικό κεφάλαιο από το προσφάτως εκδοθέν βιβλίο του Λάζαρου Παπαδόπουλου, το Hook Shot. Στις επόμενες παραγράφους, ο Λάζος μας περιγράφει με απλά λόγια τα μυστικά του "Mikan Drill", μιας δημοφιλούς και αποτελεσματικής άσκησης για ψηλούς.

"Το Mikan drill είναι μια από τις βασικότερες ασκήσεις που κάνουν οι ψηλοί και σίγουρα είναι από τις πρώτες ασκήσεις που μαθαίνουν όταν ξεκινούν το μπάσκετ. Επειδή είναι μια άσκηση όπου το σουτ γίνεται ακριβώς κάτω από το καλάθι μπορεί να την κάνει ακόμη κι ένας παίκτης που κάνει τα πρώτα του βήματα στο μπάσκετ. Παρ' όλα αυτά είναι μια άσκηση που έχει πολλές λεπτομέρειες που ακόμα και ένας έμπειρος παίκτης μπορεί να μην τις προσέξει και να κάνει πολλά λάθη.

Θα περιγράψω μερικά από τα βασικά σημεία της άσκησης όπου πρέπει να δώσουν έμφαση τόσο οι αρχάριοι όσο και οι πιο έμπειροι παίκτες. Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει χωρίς τη βοήθεια του προπονητή και γι' αυτό ο παίκτης που την κάνει πρέπει να έχει συνέχεια τις λεπτομέρειες στο μυαλό του.

Κρατάμε την μπάλα και είμαστε ακριβώς κάτω από το καλάθι, σηκώνουμε την μπάλα ψηλά ταυτόχρονα με το ίδιο πόδι και κάνουμε ένα babyhook. Μετά πιάνουμε την μπάλα ακριβώς κάτω από το δίχτυ και κάνουμε το ίδιο από την άλλη πλευρά. Αυτή η κίνηση πρέπει να γίνεται συνεχόμενα και κάθε φορά πρέπει να αλλάζουμε χέρι. Ίσως στην αρχή μας φανεί λίγο δύσκολο στο να συγχρονίσουμε τα πόδια με τα χέρια, όμως με λίγη εξάσκηση η άσκηση θα γίνει πιο εύκολη.

Από τη στιγμή που μάθαμε την κίνηση θα πρέπει να δώσουμε μεγάλη έμφαση στις λεπτομέρειες, οι οποίες κάνουν την άσκηση πάρα πολύ δύσκολη και κυρίως αν προσθέσουμε την ταχύτητα αλλά και το ότι τα babyhook πρέπει να μπαίνουν συνεχόμενα χωρίς να χάνουμε τον ρυθμό. Αυτά που πρέπει να προσέξουμε είναι τα εξής: πρώτα απ' όλα η μπάλα πρέπει να βρίσκεται συνέχεια πάνω από το κεφάλι. Όταν μετά το hook πιάνουμε την μπάλα από το δίχτυ, θα πρέπει να την κρατάμε ψηλά και να τη φέρουμε αμέσως στην άλλη πλευρά του ώμου όπου θα κάνουμε πάλι το hook με το άλλο χέρι. Το γόνατο επίσης πρέπει να το σηκώνουμε ψηλά, σαν να θέλουμε να ανεβούμε τρία σκαλοπάτια μαζί. Αυτό θα μας δώσει ώθηση ώστε να σηκωθούμε πιο ψηλά. Οι ώμοι πρέπει να είναι παράλληλοι με το

ταμπλό κατά τη διάρκεια όλης της άσκησης.

Όσο γίνεται η άσκηση θα πρέπει να έχουμε την ισορροπία στο μπροστινό μέρος του πέλματος (μόνο στο σταυρωτό πατάμε όλο το πέλμα) ώστε να έχουμε πιο γρήγορα πόδια και να προλαβαίνουμε να αλλάζουμε τα πόδια σε συγχρονισμό με τα χέρια (ίδιο πόδι, ίδιο χέρι). Την μπάλα την πιάνουμε με τα δυο χέρια και μόνο στο τέλος την αφήνουμε με το ένα, ενώ παράλληλα το άλλο χέρι προστατεύει την μπάλα στο τελείωμα. Η άσκηση μπορεί να ξεκινάει κάνοντας το hook με ταμπλό και έχοντας το σώμα μας να κοιτάει προς την εσωτερική, μετά να την κάνουμε χωρίς ταμπλό και μετά να κάνουμε το ίδιο γυρνώντας την πλάτη προς την τελική γραμμή. Όταν μάθουμε σωστά την κίνηση θα πρέπει να δώσουμε έμφαση και στην ταχύτητα χωρίς να παραμελούμε τις λεπτομέρειες της άσκησης και κάθε φορά πρέπει να προσπαθούμε να βελτιώνουμε και την ταχύτητα αλλά παράλληλα να βελτιωνόμαστε και στην τεχνική.

Αυτή είναι μια βασική άσκηση η οποία θα μας βοηθήσει να βελτιωθούμε σε πολλούς τομείς του παιχνιδιού μας, όπως στο να κρατάμε ψηλά την μπάλα, στο να την πιάνουμε γρήγορα από το διχτάκι, στο να αποκτήσουμε καλύτερη επαφή με την μπάλα και με το καλάθι. Επίσης θα μας βελτιώσει το footwork αλλά και τον συγχρονισμό των ποδιών με τα χέρια. Ακόμη αυτή η άσκηση βοηθά να αποκτήσουμε οπτική επαφή αλλά και τον συγχρονισμό των ματιών με την μπάλα.

Και, τέλος, είναι μια πάρα πολύ καλή προάσκηση για τα μακρινά hookshot, τα οποία θα δείτε πόσο γρήγορα θα βελτιωθούν.

Προσωπικά χρησιμοποιώ αυτή την άσκηση στην αρχή για να ζεσταθώ και να μπω πιο έτοιμος στα hook. Κάνω συνήθως 4 σετ από 20 συνεχόμενες επαναλήψεις (10 στο κάθε χέρι εναλλάξ). Όταν δεν έχω παιχνίδια, προσπαθώ να κάνω το ρεκόρ για συνεχόμενα hook (μέχρι στιγμής έχω φτάσει τα 200), κάτι το οποίο είναι πολύ δύσκολο και πρέπει να γίνεται σταδιακά.

Όσον αφορά τον χρόνο, θέλω να σας πω ότι το τέλειο είναι να κάνουμε 58-60 hook σε 1 λεπτό (κάτι που δεν έχω καταφέρει ακόμα αλλά έχω φτάσει αρκετά κοντά). Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να απογοητευόμαστε αν κάτι δεν πάει καλά και τα hook δεν μπαίνουν ή, όπως είναι λογικό, γίνονται αρκετά λάθη. Θα πρέπει να κάνουμε συνεχώς εξάσκηση και να είμαστε σίγουροι πως θα έχουμε πολύ μεγάλα αποτελέσματα βελτίωσης".