

Szakmai út Isztambulban

A Soproni Tigrisek SE edzői a Fenerbahcenél képezték magukat.

Szerző: Forrai Dániel

Edzői stábunk 2018. április 3-tól 6-ig szakmai úton vett részt a kosárlabda egyik kiemelkedő jelentőségű bázisán, a törökországi Fenerbahce vendégeként, amely együttes nem melleleg Európa második helyen jegyzett csapata. Célunk az utánpótlás-nevelés megfigyelése, elemzése, az utánpótlás csapatok működésének, felépítésének tanulmányozása volt.



Az Ülker Arena (középen)

A hazai környezetben egyre gyakrabban rendezett nemzetközi tornákon már kaphattunk ízelítőt az európai elit csapatok utánpótlásainak tudásából, így kíváncsian vártuk, mi áll a sikeresség hátterében.

Az utánpótlás edzések két helyszínen, az Ülker Aréna edzőpályáján, valamint a Fenerbahce saját sportkomplexumában kerülnek lebonyolításra. Tíz éves kortól már 6-8 a heti edzésszám (hétféje is), az edzések jellemzően másfél óra hosszúak, 15-16 éves kortól ezt követi még nagyjából fél óra munka,



"Kiscsarnok" az Ülkerben

amit többnyire erősítésre használnak ki. A délutáni órákban kezdődnek az edzések, az utolsó edzések vége este 10(!) óra. Különös, de az utolsó edzéssávot az u11 és u12 korosztály kapja meg, amit ott a hierarchia alapelveivel magyaráznak – a legjobb edzésidőpont a legnagyobbaké. Az edzőket tekintve, majdnem minden korosztálynál egy szakember tartja az edzéseket, egyedül u18-nál talákoztunk több edzős felállással. Persze ehhez hozzá kell tenni, hogy a komplexumokban folyamatosan jelen van a szakmai stáb egy része, orvos, masszőr, ügyintéző stb...

Technikai felszereltségben (labda, funkcionális és kondicionális kiegészítő eszközök, elektronikai eszközök) nincsenek előbbre, mint Magyarország, illetve a városok egyesületei. Az egységességet

segíti viszont, hogy 2-3 szett ruhát kapnak évente, ebben jelennek meg az edzéseken, ami jó megjelenést kölcsönöz nekik, segíti a közösségtudat kialakulását.

Az edzés-lehetőség szempontjából a saját használatra fenntartott pályák nagyon hasznosak, olyan gondokkal nyilvánvalóan nem küzdenek – amivel magyar utánpótlás csapatok sajnos gyakran -, hogy vadászniuk kellene a termek után, ahol edzést lehet tartani. Hozzáteszem, pillanatnyi zavarok vannak, volt rá példa, hogy utolsó előtti órákban derült ki, edzőmeccset játszanak vagy edzenek éppen, de alapvetően kiegyensúlyozott rendben folynak az edzések.



A Fenerbahce edzőkomplexumának egyik pályája

Korosztályok: U10; U11; U12; U13; U14; U15; U16; U18

Összevetni a különbségeket a kiválasztásban életszerűtlen, elég csak a város méretére vagy a népsűrűsége gondolni, ami egy nagyon komoly merítési mélységet hoz maga után. Éppen ebből kifolyólag, az ő kiválasztási rendszerük idehaza - főleg vidéki városokban - kivitelezhetetlen lenne. Csupán a teljesség kedvéért; a Fenerbahce erre kijelölt szakemberei minden évben elmennek az iskolákba gyerekeket toborozni, 7-10 éves korosztályban. Magas, hosszú végtagokkal rendelkező diákokat választanak ki, akiknek pár hetük van bizonyítani rátermettségüket. Jellemzően 18-20 fős kerettel dolgoznak, aki ide nem fér be, az valamelyik fiókcsoportban folytathatja tovább az edzéseket. Innen vissza lehet kerülni a top csapatba, a játékedényük ilyenkor is a Fenernél marad.

Sajnos idehaza ilyen rendszert nehéz kivitelezni, általában a jellemző az, hogy igyekeznek megtartani a gyerekeket a csapatok, hiszen létszámban teljesen más viszonyokkal van dolgunk, mint egy húszmillió metropolisznak.

Ami a technikai, valamint az elméleti kosárlabda tudást illeti, az edzőink egybefüggő véleménye, de a videókból is könnyen megállapítható még egy laikusnak is, hogy lemaradásban vagyunk, már az első korosztályoktól kezdve. 11 éves korban már olyan rendszereket ismernek és

alkalmaznak (három ember kapcsolata – helyezkedésiskola), amiket itthon esetenként még a serdülők sem. Nagy hangsúlyt fektetnek az egyéni képzésre. A labdakezelés, illetve az irányváltások és a cselezések széles repertoárjával rendelkeznek fiatalon a játékosok. Hogy hogyan lehetséges ez? Egyszerűen gyakorolnak, addig, amíg nem megy. A gyakorlatok sokban nem különböznek a nálunk használtaktól, bármelyiket végeztetjük és végeztethetnénk mi is, azonban a nagy terhelés, a komoly elvárások elvezetnek oda, hogy 18 éves korukra a kosarasaik képesek elhelyezkedni európai első osztályú csapatoknál.



Az U11-es csapat

Saját véleményem szerint, a magyarországi átlagos U18-as játékosok szintjét a Fenerbahce U16-os korosztályában már elérik, ez azt jelenti, hogy 1,5-2 évvel járnak előbbre az utánpótlás-képzés időszak végére.

Az edzéseken komoly munka folyik, aki nem hajlandó, vagy nem képes az elvárásoknak megfelelően dolgozni, azt egyszerűen leültetik, és nem folytathatja az edzést. Ez ott gyakorlatilag a legnagyobb büntetés. Minden egyes játékos tudja, miért dolgozik, miért végzi az edzéseket, és ez a fajta tudatosság sugárzik róluk, a szigorú menetrendet pozitívan fogják fel, felszabadultan végzik a gyakorlatokat, de rendkívül koncentráltan. Tökéletesen tudják azt is, ha nem fejlődnek, nem végzik az edzőmunkát 100%-on, akkor lemaradnak, és kikerülnek a csapatból. Érdekes, hogy a szigor ellenére a légkör nagyon barátságos, erős csapatszellem észlelhető.

Joggal állíthatnánk, hogy ilyen kiválasztási rendszerrel könnyebb elvégezni a munkát, az eleve tehetséges gyerekek gyorsabban fejlődnek stb.... Abban azonban biztos vagyok, hogy önmagában ez nem elegendő ahhoz, hogy sikeres legyen egy egyesület.

A sikeresség kulcsának összetevőiből a legfontosabbak, illetve azok megjelenése a török klubnál:

⊕ Alázat

Tisztában vannak a játékosok, és persze a stáb is azzal, hogy magas színvonalat képviselnek, de ezt teljes szerénységgel kezelik, nem találkoznunk feltűnősködéssel, mindenki tudja, hol a helye a hierarchiában, ennek megfelelően és ezt elfogadva végzik a munkát.

⊕ Szorgalom

Minden edzés teljes létszámmal zajlik, azzal együtt, hogy szinte minden hétvégén edzenek (minden korosztály).

⊕ Fegyelem

Az edzők, vezetők nagy tiszteletnek örvendenek, de ez a tisztelet kölcsönös, valamint játékos-játékos között is megfigyelhetjük egymás tiszteletét. Ebből kifolyólag mindenki megbecsüli azt az időt, amit egymással töltenek, fegyelmezett rendben zajlanak az edzések, minden perc megtervezett. Ugyanígy igaz ez a back munkára, a szervezésre. A videókon is látható egyébként, milyen csend van, amikor az edző utasítást ad.

⊕ Tudatosság

Minden láncszem a gépezetben tudja, hogy mi a dolga, mik a feladatai, mi a célja, és mivel kell segítenie az egyesületet. A kosarasok tudják jól, hogy miért mennek le minden nap dolgozni a csarnokba, tudják, hogy amit tanulnak, azt miért tanulják, az edzők tudják, hogy amit tanítaniuk kell, azt miért tanítják. Egységes követelményrendszerben dolgoznak, ami Željko Obradović nevéhez fűződik.

Itt elérkeztünk a központi kérdéshez, az egységes követelményrendszerhez. Magyarországon is létezik egy utánpótlásprogram, az MKOSZ „Neveljünk kosarasokat” programja, ami mindenki számára hozzáférhető, így elméletileg országos szinten egységes játérendszerben dolgozhatnánk.

A személyes tapasztalat azonban azt mutatja, hogy ezek az elvárások/alapelvek itthon – a legkülönbözőbb problémák miatt – nem mindig, sőt inkább gyakran nem köszönnek vissza.

A Fenerbahce csapatainál elképzelhetetlen, hogy a játékosokat ne lehessen egyből a következő korosztályba integrálni. Minden egyes edzésgyakorlatnak az alapja a központi séma, kis túlzással milliméter pontosan tudják, merre és mennyit kell mozdulni. Ez nem robotikus folyamatot takar, ahogyan a korosztályokban haladunk előre, észrevehető, hogy ugyanazon



Željko Obradović (forrás: fenerbahceliyiz.org)

situációból több jó döntést is tudnak hozni, és egy adott játékos döntésére a többi 4 egyből ismeri a megfelelő reakciót, valamint azonnali valós reagálásra képes. A hangsúlyos rész a szelektáció, aki a jó döntések közül a legjobbat képes hozni, az jó eséllyel pályázik profi karrierre.

Korosztályok: U10; U11; U12; U13; U14; U15; U16; U18

U11 - U12

A két korosztály nem együtt edz, de egy kalap alá lehet venni őket, a repertoár hasonló, szinte ugyanaz, különbség csak sebességben, és az irányváltások nehézségi fokában fedezhető fel, A labdavezetésiskolára már ebben a korban nagy hangsúlyt fektetnek. Amit U11-ben gyakorolnak védő nélkül (betörés – tolódás), azt U12-ben már védővel is csinálják. A felvételeken is jól látszik, hogy olyan gyakorlatokat képesek végezni a játékosok, ami komoly előkészítő munkát igényel. Az irányváltásokhoz a test előtt-, láb között-, hát mögött átütéseket, valamint a lefordulást is ügyesen alkalmazzák. Már ebben a korban foglalkoznak nem csak két-, de három ember kapcsolatával is. A helyezkedésiskola alapjait, tolódásokat precízen csinálják a gyerekek. A felnőtt csapatban játszott kosárlabda stratégiai alapkövét itt fektetik le, és ez a Željko

Obradović mesteredző féle iskola kíséri végig a gyerekeket egész pályafutásuk során. A 20:30-as kezdés ellenére koncentráltan és intenzíven végezték a gyakorlatokat a gyerekek.

U11 - <https://www.youtube.com/watch?v=Cma7tpUC3-8>

U12 - <https://www.youtube.com/watch?v=poxKG8xpLhw>

U15 – U16

A másnapi mérkőzésre készülő U15-ös csapat az edzésidőt a figurák gyakorlására szentelte. A figurák a fiatalabb korosztályban tanult mozgásokra alapoznak, és majdnem teljes mértékben egyeznek a felnőtt csapat játékaival. Maga Željko Obradović egyeztet ettől a korosztálytól az edzőkkel, hetente – kéthetente konzultál velük. A játékosok a védő nélküli gyakorlatokban teljes koncentrátsággal dolgoznak, „együtt mozognak” a pályán. Jól megmutatkozik a következetes kosárlabdázó – nevelés, ugyanazok a helyezkedések köszönnek vissza, amit U11 – U12-es korosztályokban oktatnak, így 100 %-ban alkalmazzák az addig tanítottakat.

Az U16 edzésein szintén a figurák gyakorlásán volt a hangsúly.

U15 - https://www.youtube.com/watch?v=4DgOaa_AcNA

U16 - <https://www.youtube.com/watch?v=7LQQc-uwgEo>

U18

Edzőmeccset játszottak a török fiatalok, egy másik helyi csapat ugyanezen korosztályos csapata ellen. A játékukban szintén minden olyan elem visszaköszönt, ami az utánpótlás csapatok edzésein látható volt. Maximális sebességgel, összetett, de jól követhető játékot képviselve játszottak végig, csapatként, mellőzve a túlzott egyénieskedést. Amikor fel kell vállalni egy-egy nehezebb egyéni megoldást - amit sokszor nálunk nem mernek, vagy nem is tudnak vállalni a játékosok – akkor viszont bármelyik játékos magára veszi a feladatot, jól tűrik a nyomást. Teher alatt is jól tudnak teljesíteni, a mérkőzés utolsó percéig koncentráltan játszottak. Az edző bátran nyúlt minden játékosához, bizalommal küldte őket pályára, a csapatot folyamatosan rotálta, mindenki lehetőséghez jutott. Így is volt, aki többet játszott, de a játékpercek megfelelően az európai modern felfogásnak eloszlottak, egy játékos a teljes játékidő 75 százalékánál több időt

nem töltött pályán. Többek között ennek is köszönhető, hogy a meccs teljes ideje alatt ugyanazt a színvonalat hozták. Jó volt ezt látni, Magyarországon sajnos sok edző 6-7 játékost rotál, ami a szezon eleji jó kezdés ellenére a szezon végi formaromláshoz és fáradtságához vezet, ebből kifolyólag sikertelenséghez, ezért sem találkozhatunk már sehol ilyen rotációval európai topcsapatoknál.



Željko Obradović figyeli az U18-asok edzőmeccsét

A leginkább követendő az a következetes tudatosság, amiben dolgoznak, az elvárás nagysága, amit felállítanak a játékosokkal szemben, ami odáig vezet, hogy mindenki ismeri a kosárlabda rendszerét és összefüggéseit, egyénileg és csapatban is nagyon hatékony kosárlabdázók kerülnek ki a klubtól.

Egyedül a kiválasztási rendszerrel nem tudjuk felvenni a lépést, és mivel egységes követelményrendszer nálunk is rendelkezésre áll - legyen az akár a „Neveljünk kosarasokat” program, akár saját klubon belül felállított rendszer -, tudunk csiszolni a nemzetközi csapatokhoz viszonyított lemaradásunkon, amennyiben edzőként és vezetőként jobban odafigyelünk a követelményrendszer betartására és betartatására, valamint ha merünk nagyobb elvárásokat támasztani már előkészítő és kenguru korban is a technikai tudás vonatkozásában a gyerekek felé.

Olyan tudatos építkezésre van szükség, ami lehetővé teszi, hogy 17-18 éves korukra az utánpótlás-játékosok meghatározó százaléka integrálható legyen első osztályú csapatokba.

Az út megkoronázásának tökéletes volt az utolsó estén látott Fenerbahce – Malaga Euroliga meccs, aminek a táblázat tanúsága szerint tétje nem volt, azonban presztízsből a csapatok fitogtatták erejüket, és egy hosszabbításos mérkőzés végén került csak ki a győztes (Malaga). A 15 000 férőhelyes arénában ugyan nem volt teltház, a több ezres szurkolósereg elképesztő hangulatot varázsolt a meccs köré.



Fenerbahce - Malaga Euroliga mérkőzés



A négy napos szakmai túra alatt edzőink intenzív továbbképzést kaphattak, a Fenerbahce csapatánál látott dolgok méltók voltak hírükhöz. Az ehhez hasonló lehetőségek szakmailag és emberileg is elősegítik minden sportember karrierét, ezért bízunk benne, hogy ilyen szakmai kirándulásokban máskor is részünk lehet, és kívánom minden magyarországi edzőnek, hogy részesülhessenek ilyen minőségű szakmai élményben!



Tigrisek az Ülker Arénában

Hajrá Magyar Kosárlabda!

Hajrá Tigrisek!

Sopron, 2018. április

