



Μέλη του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης από τη Θεσσαλονίκη συγκεντρώθηκαν το μεσημέρι της Δευτέρας στα γραφεία του Συνδέσμου στη Μίκρα και παρακολούθησαν ομιλία του Σίμου Συρόπουλου με θέμα της «ειδικές αμυντικές καταστάσεις».

Ο προπονητής του Μεγάλου Αλεξάνδρου μίλησε στο serk.gr και μετέφερε κάποια βασικά κομμάτια της ομιλίας του.

«Εκτός από την άμυνα στο μισό γήπεδο, όλα τα υπόλοιπα αμυντικά στοιχεία αναφέρονται σε ειδικές καταστάσεις, ξεκινώντας από τον αιφνιδιασμό, συνεχίζοντας με τις επαναφορές της μπάλας από την πλάγια ή την τελική γραμμή, συμπεριλαμβάνοντας τις άμυνες στις ελεύθερες βολές και καταλήγοντας στην διαχείριση των δύο τελευταίων λεπτών κάθε δεκαλέπτου» τόνισε ο προπονητής του Μεγάλου Αλεξάνδρου.

Συνεχίζοντας την ανάλυση του υπογράμμισε: «Χωρίσαμε τον προγραμματισμό σε τρία μέρη: στην προπόνηση που γίνεται κατά τη διάρκεια της προαγωνιστικής περιόδου, στην προπόνηση κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου και στις προσαρμογές κατά τη διάρκεια του αγώνα».

Αναλύοντας ορισμένα βασικά σημεία της ομιλίας του ο Σίμος Συρόπουλος σχολίασε: «Πολλές ομάδες στα άουτ αμύνονται με ζώνη. Κι αυτό γιατί οι περισσότερες ομάδες έχουν 4-5 συστήματα για επαναφορά της μπάλας εναντίον man-to-man και ένα το πολύ δύο εναντίον ζώνης. Οπότε με μια τέτοια άμυνα είναι πιο εύκολο να αντιμετωπιστεί η επίθεση του αντιπάλου».

Όσο για τις ειδικές καταστάσεις αναφορικά με την άμυνα στα τελευταία δευτερόλεπτα;

«Παίζουμε αλλαγές στα σκριν επειδή το σκεπτικό μας είναι ότι δύσκολα θα χάσουμε από ένα μισ-ματς, καθώς υπάρχει η πίεση του χρόνου, ενώ είναι σίγουρο πιο επικίνδυνο να χάσουμε από ένα αμαρκάριστο σουτ. Εξού κι οι αλλαγές στα σκριν».

Μιλώντας για το αμυντικό transition ο προπονητής του Μεγάλου Αλεξάνδρου υπογράμμισε ότι: «Πρέπει να γίνεται προπόνηση στη διαχείριση των φάουλ. Αν έχουμε δηλαδή φάουλ να δώσουμε είναι προτιμότερο να σταματήσουμε έναν αιφνιδιασμό με αυτόν τον τρόπο. Επίσης ένα ξεχωριστό κομμάτι είναι η χρήση των φάουλ ανάλογα με το σκορ και το χρόνο. Καμιά φορά το να στείλουμε έναν αντίπαλο στις βολές λειτουργεί προς όφελος της ομάδας μας».

Σε ότι αφορά τις αμυντικές προσαρμογές κατά τη διάρκεια του αγώνα ο Σίμος Συρόπουλος συμπλήρωσε: «Αφού έχουμε κάνει σκάουτινγκ σε κάποια plays του αντιπάλου, μπορούμε να «τεστάρουμε» την αντίδραση του. Λόγου χάρη δεν μπορούμε να ξέρουμε πως θα αντιδράσει στα τελευταία λεπτά σε μια συγκεκριμένη αμυντική μας αντιμετώπιση. Για αυτό μπορούμε να δοκιμάσουμε μια συγκεκριμένη άμυνα για 2-3 φάσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα και να την κρατήσουμε για το τέλος. Επίσης είναι συνηθισμένο η αλλαγή της άμυνας απέναντι στον καλό παίκτη. Προσοχή όμως! Ο καλός παίκτης δεν είναι απαραίτητα ο «σταρ», αλλά εκείνος που είναι «ζεστός» στο συγκεκριμένο παιχνίδι. Οπότε από το απλό man-to-man, μπορούμε να επιλέξουμε μια αντιμετώπιση run n' jump κάθε φορά που έχει τη μπάλα στα χέρια του για να τον αναγκάζουμε να πασάρει».

Για να καταλήξει λέγοντας: «Ναι μεν έχουμε κάποιες βασικές αρχές στην άμυνα, αλλά όσο ανεβαίνει το επίπεδο πάμε σε περισσότερες λεπτομέρειες. Όσο υψηλότερη η κατηγορία πρέπει εκτός από τη βασική μας φιλοσοφία να αρχίσουμε να σημαδεύουμε και συγκεκριμένους παίκτες, διότι είναι δεδομένο ότι αυτοί έχουν μεγαλύτερη επιθετική ευχέρεια».