

# RAZVOJ AGRESIVNE IGRE V OBRAMBI

Trener Nejc Višnikar

## Zakaj igrati agresivno obrambo?

- Razvoj motoričnih sposobnosti: koordinacija, agilnost, moč, hitrost
- Doseganje lahkih košev in s tem večje število košev na račun pridobljenih žog
- Pritisk ustvarja pobudo, kar pomeni kontrolo nad igro
- Privzgjajamo odgovornosti, vztrajnost, solidarnost, ekipni duh.

## Obrambni položaj

Obrambna preža naj bo takšna, da omogoča optimalno razmerje med tehniko in učinkovitostjo.

- Težišče naj bo enakomerno razporejeno na obe nogi
- Razmik med stopali naj bo širši od širine ramen
- Kolena naj prekrivajo stopala (v izogib sedenju na petah)
- Boki tako nizko, da omogočajo optimalna gibanja s spremembami smeri
- Roke spuščene, rahlo pokrčene v komolcih, komolci nad kolena

## Tehnično Taktična načela igre v obrambi 1:1

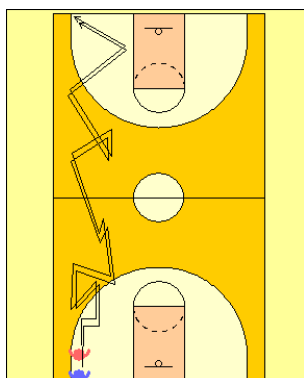
- Razdalja do napadalca z žogo je dolžina rok
- Položaj telesa je na liniji ŽOGA-KOŠ
- Usmerjanje v bližnji out z zapiranjem le tega
- Pritisk se ustvarja med vodenjem in po njem (pritisk nogami in telesom na stojno nogo in rokami na žogo)

## Tehnično Taktična načela igre v obrambi na igralcu brez žoge

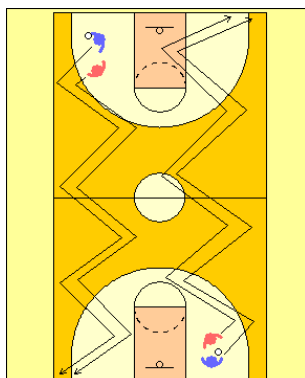
- Igralce na strani žoge pokrivamo v zaprtem ali polodprtem položaju
- Igralce na nasprotni strani žoge pokrivamo v polodprtem ali odprtem položaju (razen po končanem vodenju)

Primeri vaj za učenje agresivne obrambe

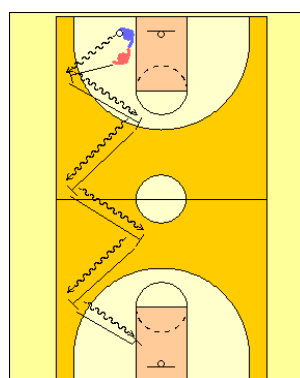
Predvaja 1, »Senca«



Predvaja 2, Usmerjanje 1 v out

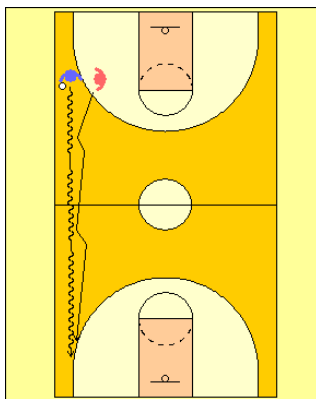


Predvaja 3, pritisk po vodenju

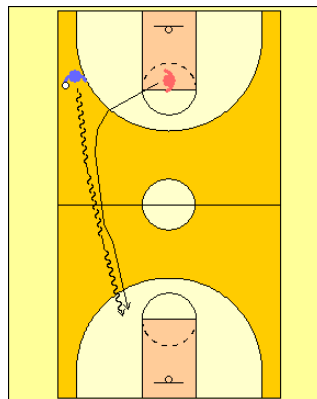


## Handicap situacije 1:1

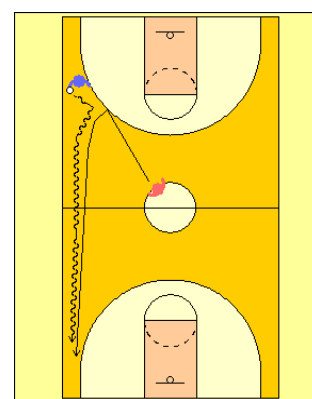
Handicap bočno



Handicap od zadaj



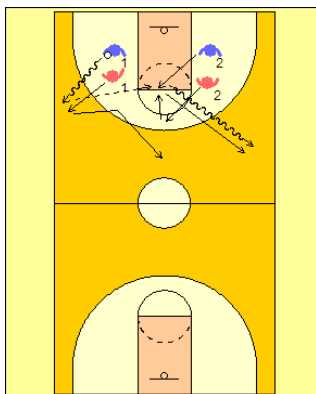
Handicap frontalno



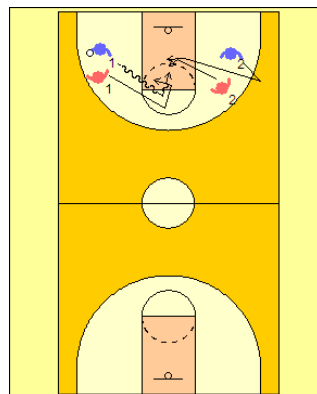
## Situacije 2:2, 3:3, 4:4

- Po danem
- Zgrešenem košu oz izgubljeni žogi
- Po (priprava preden se izvede zadnji prosti met) prostih metih
- Po (pred) vnosu žoge s strani

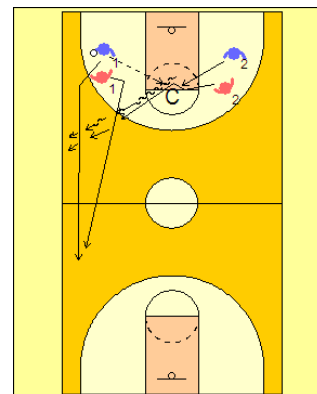
2:2, obramba proti prodoru



2:2, obramba proti križanju



2+1:2, obramba proti vtekanju (in križanju)

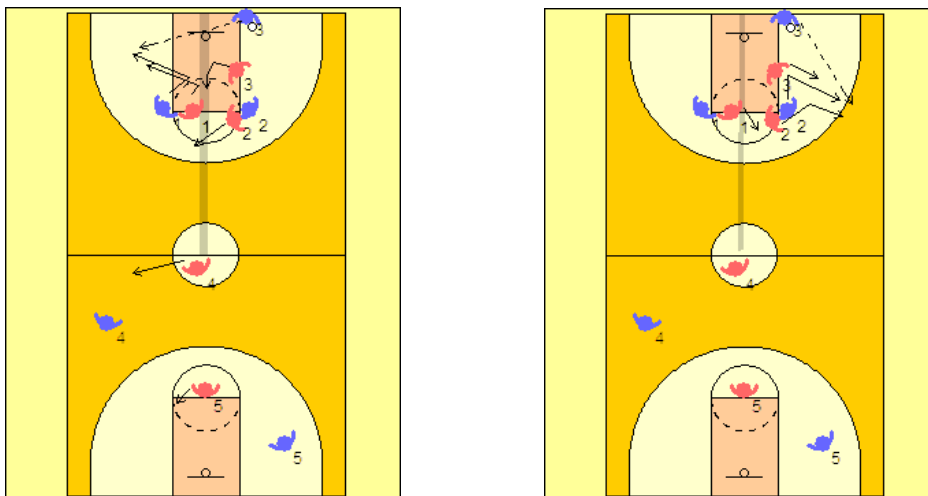


## Kako doseči agresivno obrambo?

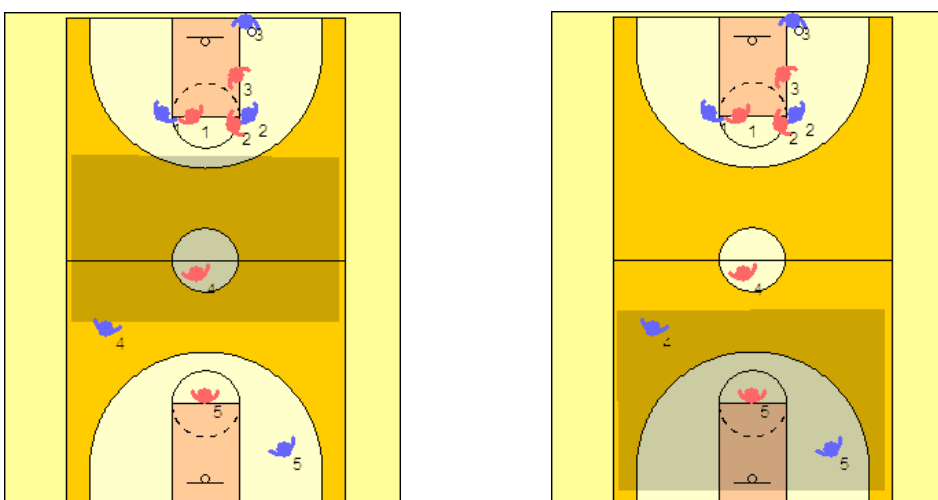
- Z doslednostjo in ponovitvami. Ker vemo, da je košarka igra navad, je vprašanje kakšne navade imamo.
- Z omejitvami napada
- S komunikacijo, ki predvsem spodbuja odločnost, zlasti pri najmlajših

## Pravila oziroma principi igranja agresivne obrambe 5:5

### 5:5, obramba proti sprejemu z zaščito igralcev po sprejemu na nasprotni strani žoge



### 5:5, pokrivanje napadalcev druge linije in zaščita soigralcev prve linije



Agresivna obramba se naj ne konča **z zapiranjem in skokom** (ki spada v posebno poglavje) ampak s prehodom v protinapad.

O prevzemanjih in rotacijah namenoma nisem govoril, ker moramo spodbujati individualno odgovornost igralcev, še posebej v kategorijah U-12 in U-14.

Najbolj pomembno pa je, da znamo trenerji izbrati vaje, ki so primerne sposobnostim igralcev in jih pravilno dozirati, upoštevajoč zbranost in utrujenost vadečih.

**Pazimo na visoke igralce, ko učimo agresivno obrambo!**