

Borut Fijavž: **RAVNOTEŽJE V IGRI**

Pomembno je, da se zavedamo, da brez osnovnih prvin ne moremo pričakovati učinkovite igre, ne glede na to kako dobro ravnotežje v igri imamo.

Osnovne prvine, ki so nujno potrebne za izvedbo dobrega »spacinga« so:

- prodor (z močnejšo in slabšo roko)
- delo nog
- podaja iz vodenja in po ustavljanju
- met
- pomikanje brez žoge
- igra 1:1

Igralec se mora vedno zavedati kdaj ima možnost izvesti met, prodor ali podajo odprtemu soigralcu. Če je pravilen »spacing« in če so koti med igralci pravilni, potem bo igralec z žogo vedno imel na voljo vsaj dve možnosti: prodor z zaključkom ali podajo k prostemu soigralcu.

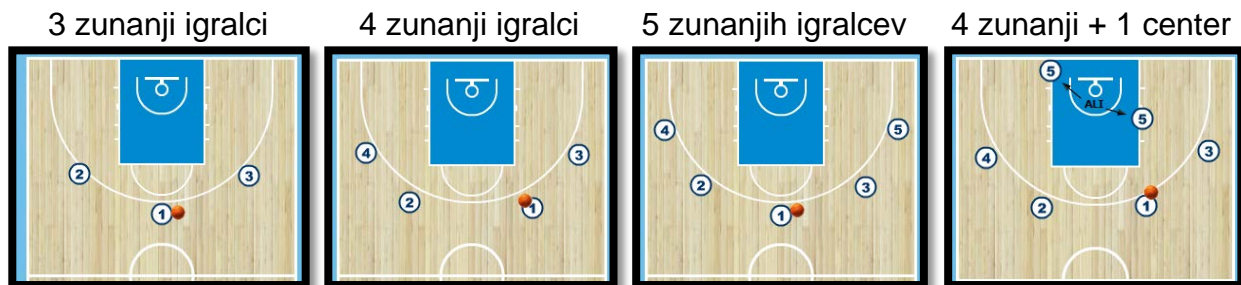
Pri prodoru igralca se morajo vsi štirje igralci gibati po določenih pravilih, da ustvarjajo pravilne kote in ravnotežje.

Pravila:

- naj te žoga vedno »vidi«
- ko narediš prodor in podaš, počakaj trenutek, da vidiš kaj bo naslednja akcija igralca z žogo
- polni zunanja igralna mesta z namenom
- na igralnem mestu spodnjega centra upoštevaj pravilo na strani žoge nad »ploščico« na strani pomoči za tablo pri osnovni črti

Metodični postopek:

- z osnovnimi vajami izpopolnjujemo osnovne prvine
- stopnjujemo težavnost v sodelovanju igralcev:
  - 2 na 0 v igro 2 na 2
  - 3 na 0 v igro 3 na 3
  - 4 na 0 v igro 4 na 4
  - 5 na 0 v igro 5 na 5
- postavitve »podkev«



## Točke osredotočanja pri učenju ravnotežja v igri pri delu s selekcijo U10:

- protinapad 2:0 in 2:1
- »širi« - postavljena formacija »podkve« s tremi, štirimi ali petimi napadalnimi igralci
  - razdalja med igralci 5-6 korakov
- podaj in vteči 2:0 in 3:0 ter v igri 2:2 in 3:3
- podaj in vteči 4:0 in 5:0
- odkrivanje in vtekanje na zadnja vrata (t.i. backdoor)
- spoštovanje črte za tri točke in prepoznavanje svojega igralnega mesta

## Točke osredotočanja pri učenju ravnotežja v igri pri delu s selekcijo U12:

- protinapad 2:1 in 3:2
- napadalna postavitev »podkve« s tremi, štirimi ali petimi napadalnimi igralci
- ravnotežje v trenutku prodora igralca z žogo (v situacijah 2:0,3:0 in v igri 2:2, 3:3)
  - Ravnotežje 2:0 – BRANILEC – BRANILEC

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>Igralec 1 prodira v smeri proti igralcu 2, zato se ta umika po črti za 3 točke in drži razdaljo 5-6 korakov.</p>   |  | <p>Igralec 1 prodira v smeri od igralca 2, zato ta sledi po črti za 3 točke in drži razdaljo 5-6 korakov.</p> |
|  | <p>Igralec 1 prodira v smeri proti igralcu 2, zato se ta umika po črti za 3 točke. Če se igralec 1 ustavi in naredi vodenje nazaj, igralec 2 polni njegovo mesto pod košem z vtekanjem. Gre za simulacijo branjenja prodora z obrambnim igralcem 2, kateremu napadalec 2 vteka za hrbet (backdoor).</p> |  |   |

- Ravnotežje 2:0 – KRILO – KRILO

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>Krilo 5 prodira v sredino, krilo 4 ima 2 možnosti: ali spremlja z gibanjem v kot igrišča ali vteka ob osnovni črti in izza table na »zicer«.</p> |  | <p>Krilo 5 prodira ob osnovni črti, krilo 4 ima 2 možnosti: ali spremlja z gibanjem v kot igrišča ali vteka v sredino pravokotnika na »zicer«.</p> |
|--|---|--|--|

o Ravnotežje 3:0 – ORGANIZATOR – BRANILEC – BRANILEC

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>Igralec 1 prodira proti igralcu 3, zato se ta umika po črti za tri točke. Igralec 2 sledi žogi in polni mesto igralca 1.</p>                     |  | <p>Igralec 3 prodira v sredino, proti igralcema 1 in 2. Po pravilu se pomikata po črti za 3 točke vstran od žoge, eden od njiju lahko vteka backdoor.</p> |
|  | <p>Igralec 3 prodira proti osnovni črti, igralec 1 sledi in polni njegovo mesto, igralec 2 lahko zagiba v kot ali vteče v sredino pravokotnika.</p> |  |   |

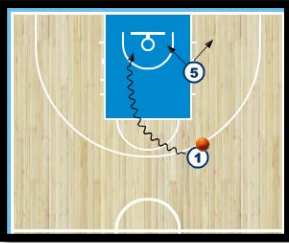
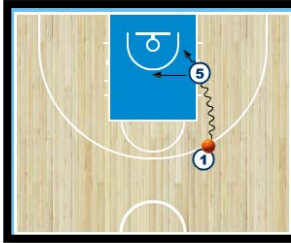
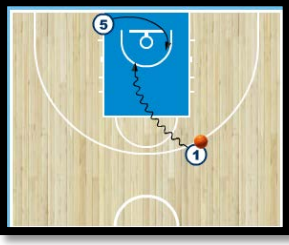
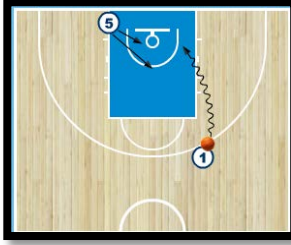
o Ravnotežje 3:0 – ORGANIZATOR – BRANILEC – KRILLO

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Organizator 1 prodira proti košu na stran branilca 2 in krila 5. Branilec 2 se po pravilu umikanja pomika na mesto krila, krilo pa ima 2 možnosti: ali vteka backdoor ob osnovni črti ali spremlja z gibanjem v kot.</p>                          |
|  | <p>Organizator 1 prodira vstran od branilca 2 in krila 5. Branilec 2 se po pravilu sledenja pomika na mesto organizatorja, krilo 5 pa ima dve možnosti: ali izvede gibanje na mesto branilca 2, ali vteka backdoor in spremlja prodor na »zicer«</p> |
|  | <p>Organizator 1 se ustavi na prostih metih in izvede vodenje nazaj, medtem branilec 2 vteka backdoor, krilo 5 pa izvede gibanje v kot.</p>  |
|  | <p>Organizator 1 se ustavi na prostih metih in izvede vodenje nazaj, medtem branilec 2 spremlja po pravilu umikanja, krilo 5 pa vteka proti košu.</p>  |

## Točke osredotočanja pri učenju ravnotežja v igri pri delu s selekcijo U14:

- tranzicija 4 igralcev - ravnotežje v prenosu žoge iz obrambe v napad
- napadalna postavitev »podkve« s štirimi ali petimi igralci
- napadalna postavitev s tremi ali štirimi zunanjimi igralci in enim spodnjim centrom
- ravnotežje v trenutku prodora igralca z žogo 4:0 in 5:0 ter 3+1:0 in 4+1:0

### o ravnotežje BRANILEC - CENTER

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|   | Branilec 1 prodre po sredini, center 5 na strani žoge spremlja njegovo gibanje z gibanjem proti košu na »zicer« ali na rob rakete za met iz kratkega kota. |   | Branilec 1 prodre prodre na out, center 5 na strani žoge spremlja njegovo gibanje z gibanjem v sredino pravokotnika.                                  |
|  | Branilec 1 prodre po sredini, center 5 na strani pomoči spremlja njegovo gibanje z gibanjem izza table ob osnovni črti in na drugo stran obroča na »zicer« |  | Branilec 1 prodre na out, center 5 na strani pomoči spremlja njegovo gibanje z gibanjem na »zicer« na drugi strani obroča ali v sredino pravokotnika. |

### o ravnotežje KRILO – CENTER

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  | Krilo 3 prodre po sredini, center 5 na strani žoge spremlja njegovo gibanje z gibanjem proti košu na »zicer« ali na rob rakete za met iz kratkega kota. |  | Krilo 3 prodre ob osnovni črti, center 5 na strani žoge pa ga spremlja ali v sredino pravokotnika ali na začetno mesto igralca 3.                           |
|  | Krilo 3 prodre po sredini, center 5 na strani pomoči spremlja njegovo gibanje z gibanjem izza table ob osnovni črti in na drugo stran obroča na »zicer« |  | Krilo 3 prodre ob osnovni črti, center 5 na strani pomoči spremlja njegovo gibanje z gibanjem na »zicer« na drugi strani obroča ali v sredino pravokotnika. |