

Frane Erčulj

## Metodični postopek vadbe preigravanja, odkrivanja in vtekanja centra v košarki

**V prejšnji številki revije Šport smo predstavili in razčlenili preigravanje, odkrivanje in vtekanje centra s teoretskega vidika. Navedli in opisali smo najpogostejše načine gibanja oz. tehnične sestave, ki jih center uporablja pri tem, ko se odkriva, vteka in preigrava. V tem članku smo se osredotočili na metodiko vadbe teh elementov in predstavili nekaj vaj, ki jih lahko uporabljamo v okviru metodičnega postopka.**

**Ključne besede:** košarka, igralno mesto centra, preigravanje, odkrivanje, vtekanje, metodika vadbe, metodične vaje.

### Methodical procedure for training in individual taktics in offence of the post player in basketball

**The article published in the previous issue of the Šport journal presented and analysed faking and penetrating, getting open and cutting towards the basket of the post player from the theoretical point of view. The most frequent ways (of movement) and technical combinations used by the post player while getting open, cutting towards the basket or faking and penetrating were presented and described there. This article focuses on the methodology of training in the abovementioned elements and presents some exercises to be incorporated in the methodical procedure.**

**Key words:** basketball, playing position of a post,

### Metodika vadbe preigravanja, odkrivanja in vtekanja centra

Za uspešno preigravanje, odkrivanje in vtekanje na položaju centra mora igralec najprej osvojiti osnove tehnike gibanja. Pri tem mislimo tako na elemente tehnike gibanja brez žoge (preža, spremembe smeri, zaustavljanja, obrati ...) kot z njo (vodenje, meti, varanja, lovljenja, obrati). S tehniko gibanja brez žoge je v veliki meri povezana predvsem uspešnost vtekanja in odkrivanja, posredno pa tudi preigravanja centra, ki praviloma sledi uspešnemu odkrivanju.

Elementi tehnike gibanja z žogo so kompleksnejši in koordinacijsko zahtevnejši kot tisti brez nje, zato jim posvečamo več pozornosti. Igralci naj najprej usvojijo čim višjo raven univerzalnega tehničnega znanja, ki jim omogoča večjo polivalentnost in po možnosti tudi uspešno igro na zunanjih položajih. Šele ko igralec obvlada ustrezno raven univerzalnega znanja, začnemo učiti specialna znanja oz. tehnične elemente, ki so značilni (specifični) za centra. Ko igralec usvoji posamezne tehnične elemente gibanja

centra, začnemo s specialnimi kombinacijami (sestavami) tehničnih elementov (gibanj, manevrov), ki jih uporablja center in ki predstavljajo različne načine odkrivanja, vtekanj in preigravanja. Glede na različne kombinacije (sestave) tehničnih elementov, načinov izvedbe teh elementov in njihovih različic ter različne pogoje izvedbe poznamo veliko načinov (vrst) odkrivanja, vtekanj in preigravanja centra, ki so bolj ali manj kompleksni. Pri tem pa ni bistveno, da igralec obvlada čim večje število teh gibanj, pomembnejša je njihova kakovost. Z vidika kompleksnosti so zahtevna predvsem preigravanja, zato posvečamo tem elementom posebno pozornost. Seveda pa ne smemo zanemariti niti odkrivanja in vtekanj, saj je izvedba teh elementov na majhnem in zgoščenem prostoru v bližini koša zahtevna in specifična. Prav za centra je še posebno pomembno, da sprejme žogo čim bližje košu. Po uspešnem odkrivanju in vtekanju preigravanje velikokrat sploh ni potrebno.

Načini odkrivanja, vtekanja in preigravanja so mnogokrat odvisni od igralne situacije (postavitev napadalca in obrambnega igralca, oddaljenosti od koša, oddaljenosti obrambnega igralca

ter še nekaterih drugih dejavnikov). Pomembno je, da v danih razmerah igralec izbere najprimernejši oz. tisti način odkrivanja, vtekanja in preigravanja, ki mu najbolj ustreza oz. mu daje največ možnosti, da pride v ugoden položaj za met.

Odkrivanja, vtekanja in preigravanja centra najprej vadimo (urimo) v olajšanih okoliščinah, brez navzočnosti obrambnih igralcev. Vaje izvajamo pretežno v napadu 1 : 0. Lahko si pomagamo z dodatnim napadalcem (to je lahko tudi trener), ki žogo le podaja centru (1 : 0 + 1). Vaje, ki se nanašajo na odkrivanje in vtekanje, lahko izvajamo tudi v okviru napada 2 : 0.

V naslednji fazi vadbe odkrivanja, vtekanja in preigravanja si pomagamo z obrambnim igralcem, ki sprva igra pasivno. V začetku naj ima roke na hrbtu (ne sme jih uporabljati), kar omogoča napadalnemu centru, da lažje in pravilneje izvaja izbrane tehnično-taktične elemente. Kasneje lahko obrambni igralec uporablja tudi roke, vendar mu še ne dovolimo preprečevati podaje centru in njegovega meta (ne sme prestrezati podaj in blokirati metov, lahko pa jih ovira). Šele ko center v napadu pravilno in brez težav izvaja tehnično-tak-

tične elemente proti pasivni obrambi, začnemo z aktivno obrambo. Ta je lahko aktivna v celoti ali le v posameznih delih (npr. »pasivna obramba proti odkrivanju, aktivna obramba proti preigravanju in metu« ali »aktivna obramba proti odkrivanju in vtekanju ter pasivna obramba proti preigravanju in metu«).

Ko center uspešno izvaja odkrivanja, vtekanja in preigravanja proti aktivni obrambi, lahko še dodatno otežimo okoliščine vadbe na naslednje načine:

- igralca, ki krije centra, dodatno motiviramo za igro v obrambi (npr. tekmovalna oblika vaj, nagrajevanje),
- izvajamo dodaten pritisk na centra (npr. kazni za neuspešne akcije),
- z različnimi omejitvami (npr. omejimo ali prepovemo vodenje, sprejem žoge dovolimo le po vtekanju (v trapezu), sprejem žoge dovolimo samo na položaju zg. centra ali samo na položaju sp. centra, zahtevamo določen prehod v vodenje, obrat, varanje, met ...),
- z dodatnim obrambnim igralcem (1 : 2, 2 : 3).

Odkrivanja, vtekanja in preigravanja center najprej izvaja v okviru iger 1 : 1 in 2 : 2 na en koš in šele kasneje v igrah z več igralci na dva koša. Igra s centrom je najprej vodena in usmerjena in šele nato prosta. Tako lahko npr. zahtevamo:

- da center zaključi vsak napad, in sicer na določen način (npr. po vtekanju, po prodoru v trapez ...),
- da center zaključi vsak napad na poljubni način,
- da center v vsakem napadu sprejme žogo, vendar ni nujno, da napad zaključi (lahko jo vrne zunanjemu igralcu),
- da center aktivno sodeluje v pripravi zaključka napada (npr. postavi blokado, križa z zunanjim igralcem, izprazni prostor, vteče, se poskuša odkriti na strani žoge ...).

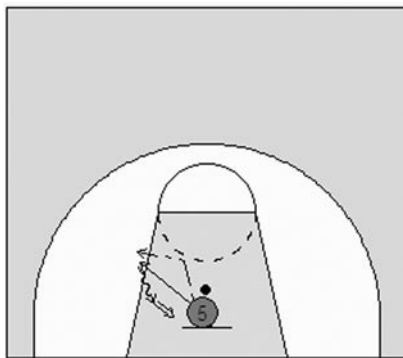
Sodelovanje zunanjih igralcev s centrom in izvajanje preigravanja, odkrivanja in vtekanja centra lahko dodatno spodbudimo tako, da zadetke, ki jih doseže, točkujemo dvojno ali da štejeemo

dvojno le zadetek centra po vtekanju, preigravanju in prodoru v trapez ali če doseže zadetek, potem ko je uporabil točno določen način preigravanja, odkrivanja ali vtekanja.

## Metodične vaje

### Vaja 1

Preigravanje brez vodenja in s prehodom v vodenje

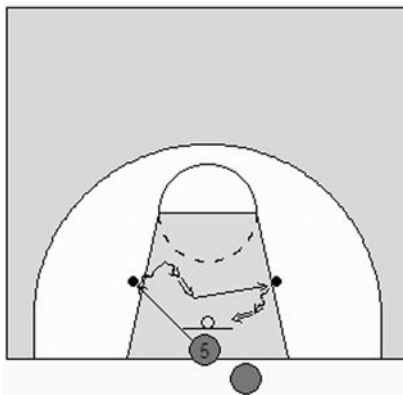


Center začne napadalno akcijo pod košem tako, da vrže žogo v zrak proti robu trapeza. Nato steče za njo in jo ujame, potem ko se odbije od tal tako, da sonožno doskoči s hrbtom, obrnjen proti košu. Žogo lahko vrže v različne smeri tako, da jo ulovi na položaju spodnjega ali zgornjega centra. Ko je trdno prijel žogo in se postavil v pravilen napadalni položaj s hrbtom proti košu, začne preigravati. Pri tem lahko uporabi poljubno ali točno določeno gibanje.

Centru lahko dovolimo vodenje ali ga omejimo (brez vodenja, samo enkratno vodenje ...).

### Vaja 2

Preigravanje brez vodenja in s prehodom v vodenje



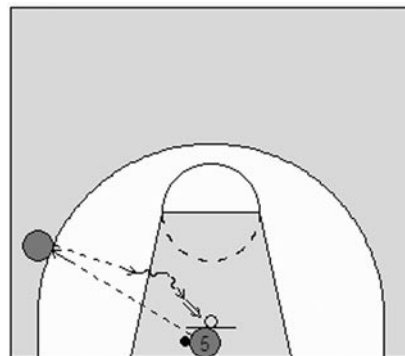
Center se postavi pod koš in steče v smeri žoge, ki jo položimo na tla na položaju spodnjega centra. Ko pobere žogo s tal, se postavi v pravilen napadalni položaj s hrbtom proti košu in začne preigravati. Pri tem lahko uporabi poljubno ali točno določeno gibanje. Po metu na koš steče na nasprotno stran trapeza in pobere s tal drugo žogo ter ponovi enako ali izvede drugo gibanje.

Eden od igralcev (lahko je trener) skrbi, da so žoge pravočasno nameščene.

Centru lahko dovolimo vodenje ali ga omejimo (brez vodenja, samo enkratno vodenje ...).

### Vaja 3

Odkrivanje na mestu, odkrivanje v gibanju, preigravanje brez vodenja, preigravanje s prehodom v vodenje



Center se postavi pod koš in poda žogo zunanjemu igralcu (lahko je trener), ki se lahko postavi na položaj branilca ali krilnega igralca. Če se postavi nad črto prostih metov, se center odkrije na zgornji položaj, če se postavi pod črto prostih metov, pa na spodnjega. Potem ko se center odkrije, sprejme povratno podajo, trdno prime žogo in se postavi v pravilen napadalni položaj s hrbtom proti košu. Nato začne s preigravanjem, ki je lahko poljubno ali točno določeno. Tudi met na koš je lahko poljuben ali določen.

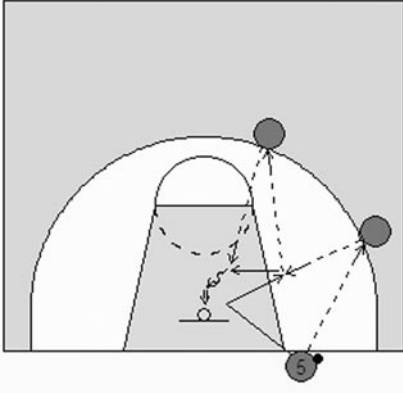
Centru lahko dovolimo vodenje ali ga omejimo (brez vodenja, le enkratno vodenje ...).

Od centra lahko zahtevamo tudi, da po podaji naredi nekaj korakov v nasprotno smer, nato se s spremembo smeri

(lahko tudi z obratom) odkrije proti žogi.

#### Vaja 4

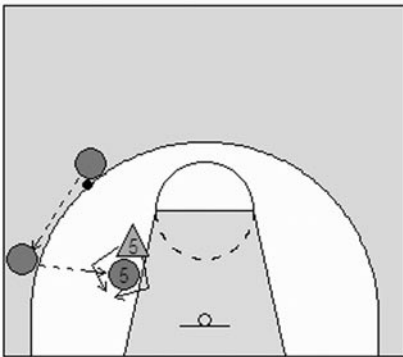
Odkrivanje na mestu, odkrivanje v gibanju, preigravanje brez vodenja, preigravanje s preходом v vodenje



Center poda žogo izza črne krilnemu igralcu (lahko je to trener) in po spremembi smeri oz. odkrivanju od žoge – proti žogi, sprejme žogo po povratni podaji krila na položaju spodnjega ali srednjega centra. Ko sprejme žogo, se obrne proti branilcu in mu jo poda. Nato naredi zakorak z zgornjo nogo v sredino trapeza (»step in«), s čimer skuša v igri priti pred obrambnega igralca (se »zagraditi«), in sprejme povratno podajo od branilca. Po sprejemu žoge začne z določenim ali poljubnim preigravanjem ali se le obrne proti košu in vrže žogo nanj.

#### Vaja 5 a

Odkrivanje na mestu, preigravanje brez vodenja, preigravanje s preходом v vodenje



Center se odkriva vzdolž trapeza na strani žoge in jo skuša sprejeti po podaji enega od zunanjih (krilnih) igralcev

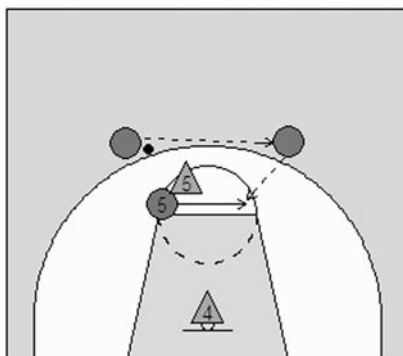
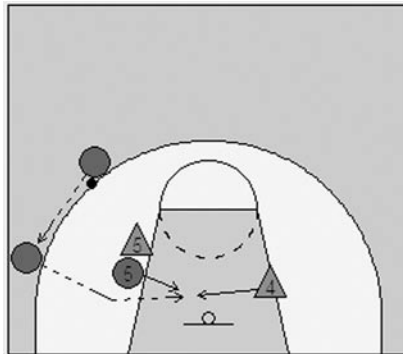
(lahko sta to trenerja). Zunanja igralca si žogo med seboj lahko podajata. Center uporablja različne načine (tehnike) odkrivanja glede na položaj obrambnega igralca in žoge. Obrambni igralec lahko krije centra od zgoraj, od spredaj ali od spodaj. Visoke podaje pod koš preko obrambnega igralca ne dovolimo. Vajo lahko zaključimo, ko je center sprejel žogo (vadimo le odkrivanje), ali pa mu dovolimo, da nadaljuje s preigravanjem in metom na koš. V tem primeru mu lahko dovolimo vodenje ali ga omejimo (brez vodenja, samo enkratno vodenje ...).

Če je bil center uspešen v napadu (če je sprejel žogo, dosegel zadetek ...), ostane v napadu, sicer z obrambnim igralcem zamenjata vlogi.

Vajo lahko izvedemo tudi v tekmovalni obliki. Nekaj primerov: kdo bo prej petkrat prejel žogo, kdo bo prej dosegel 10 točk (za uspešen sprejem žoge center dobi eno točko, če doseže še zadetek, pa dve).

#### Vaja 5 b

Odkrivanje na mestu, preigravanje brez vodenja, preigravanje s preходом v vodenje

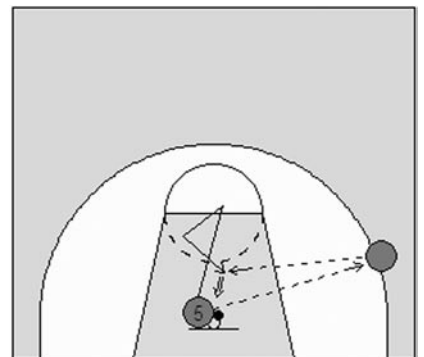
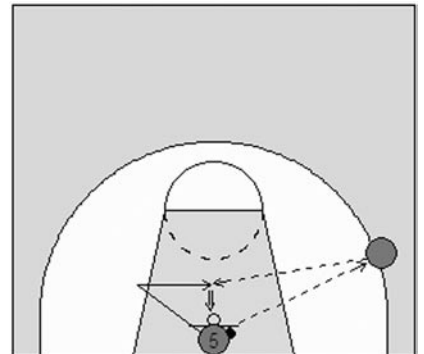


Vajo lahko otežimo tako, da dodamo še drugega obrambnega igralca (4). Ta se postavi na nasprotno stran trapeza tako, da z eno nogo stoji na mejni črti trapeza. Šele ko center sprejme žogo, lahko steče proti njemu in začne obrambno akcijo. Zunanijima igralcema dovolimo tudi visoko podajo pod koš preko obrambnega igralca 5. V tem primeru lahko obrambni igralec 4 steče pod koš in začne obrambno akcijo že v trenutku podaje.

Vajo lahko izpeljemo tudi tako, da se center postavi na zgornji položaj, zunanja igralca pa zasedeta branilska položaja. Ko dodamo še drugega obrambnega igralca, se ta postavi pod koš. Obrambno akcijo lahko ponovno začne šele, ko center sprejme žogo, v primeru visoke podaje pod koš pa v trenutku podaje.

#### Vaja 6

Vtekanje s položaja spodnjega in zgornjega centra



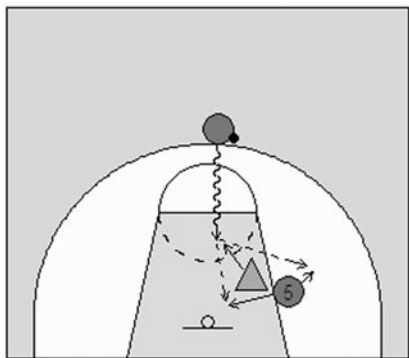
Center se postavi z žogo pod koš. Po podaji zunanjemu igralcu na krilni položaj (lahko je to trener) steče v nasprotno smer, prestopi z eno nogo mejno črto trapeza, nato pa vteče pod koš. Uporabi lahko točno določen ali polju-

ben način vtekanja. Ko sprejme žogo, lahko na različne načine meče na koš. Pred metom lahko tudi vara met.

Po metu skoči za žogo, se obrne proti zunanemu igralcu, mu ponovno poda žogo, nato pa steče proti položaju zgornjega centra. Ko z eno nogo prestopi črto prostih metov, spremeni smer in vteče pod koš. Pri tem spet lahko uporabi točno določen ali poljuben način vtekanja. Po sprejemu žoge lahko najprej vara met ali takoj meče.

### Vaja 7

Odkrivanje na mestu, odkrivanje v gibanju, vtekanje s položaja spodnjega centra

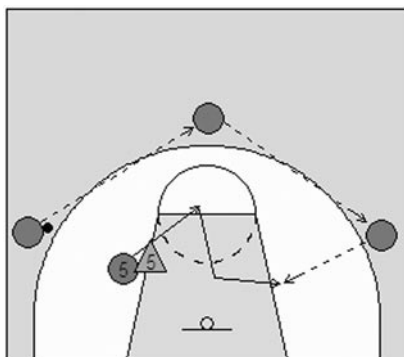


Center se postavi na spodnji položaj, branilec z žogo (lahko je to trener) pa na položaj srednjega branilca. Ko branilec prodre proti košu, obrambni igralec, ki krije centra, pomaga pri prodoru. Center se lahko glede na postavitev obrambnega igralca in možnost podaje odloči za vtekanje pod koš ali odkrivanje zunaj trapeza. Če center vteče pod koš takoj po sprejemu žoge, vrže na koš po sonožnem odriu (t. i. »power move«). Če se center odloči za odkrivanje, se takoj po sprejemu žoge obrne proti košu (s sprednjim ali zadnjim obratom) in meče.

### Vaja 8

Odkrivanje na mestu, odkrivanje v gibanju, vtekanje s položaja spodnjega centra, vtekanje s položaja zgornjega centra, preigravanje brez vodenja, preigravanje s preходом v vodenje

Vajo začnemo tako, da je žoga pri enem od krilnih igralcev. Center se postavi na spodnji položaj na strani žoge. Skušaja se



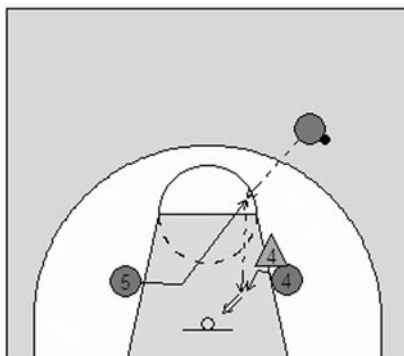
odkriti in sprejeti žogo od krilnega igralca. Ta se lahko odloči za podajo centru ali branilcu. Ko sprejme žogo branilec, jo lahko poda centru na zgornji položaj ali enemu od krilnih igralcev. Če je center na spodnjem položaju in žoga na nasprotni strani trapeza pri krilnem igralcu, lahko center vteče pod koš, žogo sprejme pod košem ali nadaljuje gibanje na stran žoge. Center lahko vteče pod koš tudi, kadar je na zgornjem položaju, žoga pa pri krilnem igralcu. Ko center po uspešnem odkrivanju ali vtekanju sprejme žogo, lahko začne preigravati ali takoj meče na koš. Preigravanje in met sta lahko poljubna ali točno določena.

Centru lahko dovolimo vodenje ali ga omejimo (brez vodenja, samo enkratno vodenje ...).

Vajo lahko najprej izvajamo brez obrambnega igralca. Ko vključimo obrambnega igralca, ta najprej igra pasivno in šele nato aktivno.

### Vaja 9

Odkrivanje na mestu, odkrivanje v gibanju, vtekanje s položaja spodnjega centra, preigravanje brez vodenja, preigravanje s preходом v vodenje

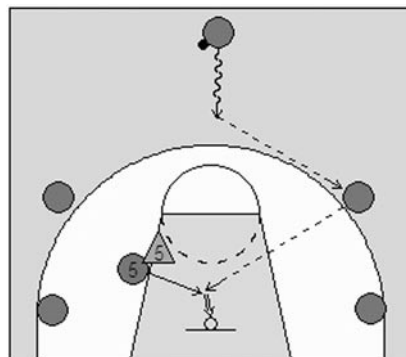


Napadalca 4 in 5 se postavita na položaj spodnjega centra, vsak na svojo stran trapeza. Zunanji igralec (lahko je trener) se z žogo postavi na položaj levega ali desnega branilca. Centra (4), ki je na strani žoge, pokrije obrambni igralec, ki preprečuje, da bi ta sprejel podajo branilca. Visoka podaja branilca centru 4 preko obrambnega igralca ni dovoljena. Center (5), ki je na nasprotni strani trapeza, se odkrije na položaju zgornjega centra. Ko sprejme žogo, se obrne proti košu in skušaja podati soigralcu na položaju centra (4), ki se po stiku z obrambnim igralcem skušaja odkriti na položaju spodnjega centra ali vteči pod koš. Če podaja centru 4 ni mogoča, lahko 5 tudi vrne žogo zunanemu igralcu, ki po povratni podaji lahko ponovno poda žogo enemu ali drugemu centru. Ko center 4 sprejme žogo, po možnosti takoj meče na koš, po potrebi pa preide v preigravanje (brez vodenja ali s preходом v vodenje).

Vajo lahko izvajamo tudi tako, da dodamo še enega obrambnega igralca, ki krije drugega centra. Ta lahko ovira ali preprečuje podajo branilca zgornjemu centru in tudi podajo zgornjega centra spodnjemu. Dodamo lahko tudi pravilo, da zgornji center po podaji spodnjemu vteče pod koš.

### Vaja 10

Odkrivanje na mestu, odkrivanje v gibanju, vtekanje s položaja spodnjega centra, vtekanje s položaja zgornjega centra, preigravanje brez vodenja, preigravanje s preходом v vodenje



V vaji sodelujejo 5 zunanjih igralcev in center, ki se postavi na spodnji položaj. Srednji branilec se z žogo postavi

na sredino igrišča, takoj za sredinsko črto. Ko po vodenju zasede svoj položaj v postavljenem napadu, lahko poda žogo centru ali kateremu koli od zunanjih igralcev. Tudi ti si lahko žogo podajajo med seboj ali jo podajo centru. Ta poskuša sprejeti žogo po odkrivanju na položaju spodnjega ali zgornjega centra ali po vtekanju pod koš. Ko sprejme žogo, po možnosti takoj preide v met ali začne preigravati. Obrambni igralec tesno krije centra in mu preprečuje sprejem žoge. Če ta sprejme žogo, ga skuša s tesnim kritjem usmeriti od koša oz. preprečiti prodor v njegovo bližino.

## Literatura

1. Dežman, B. (2005). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Di Lorenzo, R., Saibene, G. (1996). *Teaching basketball*. FIBA.
3. Erčulj, F., Kotnik, S., Besedič, B. (2003). *Posamična taktika centra v napadu, preigravanje, odkrivanje in vtekanje centra (VHS, 40 min)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Gillen, P. (1997). *Big man drills (VHS)*. Providence: Championship production.
5. Krause, J. V., Meyer, D., Meyer, J. (1999). *Basketball. Skills & drills*. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Meyer, D., Krause, J. (1990). *Basketball. Skills & drills, post play (VHS)*. Gared Sports.
7. Monsalve, M. (2004). *Inside players*. FIBA Assist (9): 11–15.
8. Smith, S. (2006). *The philosophy of practice drills and offensive post play*. FIBA Assist (19): 18–20.
9. Nowell, P. (1991). *Big man moves*. Basketball video concepts, inc.
10. Paye, B., Paye, P. (2001). *Youth basketball drills*. Champaign, IL: Human Kinetics.
11. Paye, B. (1996). *Playing the post*. Basketball. Skills and drills. Champaign, IL: Human Kinetics.
12. Sutton, K. (2005). *Player and skill development: the post*. FIBA Assist (17): 11–14.
13. Wissel, H. (1994). *Basketball. Steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Wissel, H. (1990). *Becoming a basketball player (VHS)*. Springfield: The athletic institute.
15. Scott, J. (2001). *Basketball fundamentals series, Centers & Power forwards (VHS) Workout*. Salt Lake City: Basketball fundamentals, Inc.

### **Dr. Frane Erčulj, izr. prof.**

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,  
Gortanova 22, 1000 Ljubljana – Katedra  
za košarko  
frane.erculj@fsp.uni-lj.si