

FLEX NAPAD ZA EKIPE MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJ

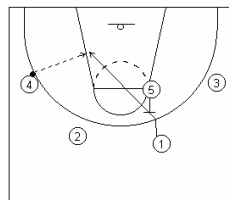
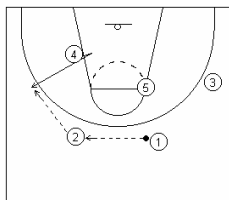
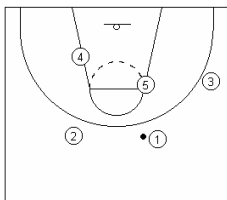
1 UVOD

Flex (slovensko spreminjajoči) napad sodi med organizirane neprekinjene napade z vsemi petimi igralci. Njegove značilnosti so:

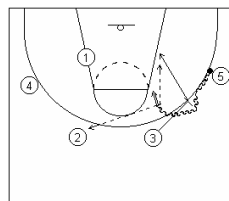
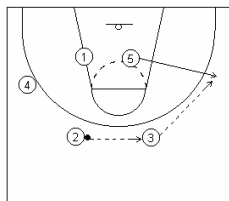
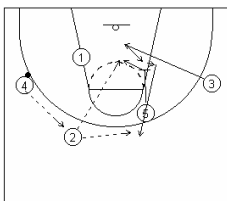
- je razmeroma enostaven za učenje in izpopolnjevanje, navaja igralce na igro z malo vodenja,
- uporaben je proti različnim obrambam,
- zaradi različnih linij in kotov gibanj napadalcev (vtekanj in odkrivanj) ter neprekinjenih (zaporednih) blokad, omogoča večjo izbiro ustreznih podaj in metov,
- zaradi izvajanja gibanj na vseh položajih in pod različnimi koti, omogoča preverjanje kakovosti obrambe v vseh ključnih delih in s tem izkoriščanja njenih slabosti,
- napadalcem omogoča neprekinjeno napadanje šibkih točk v obrambi,
- zaradi neprekinjenega gibanja napadalcev in žoge slabi zbranost obrambnih igralcev,
- zaradi pogostih blokad med višjim in nižjim igralcem ter s tem povezanega prevzemanja v obrambi, omogoča igro visokega napadalca proti nižjemu obrambnemu igralcu ali obratno,
- po vsakem metu morajo igralci vedeti, kdo skače za žogo in kdo skrbi za obrambno varnost (obrambo proti protinapadu),
- uporabljamo ga lahko kot postavljeni napad, zgodnji napad ali v posebnih situacijah,
- primeren je tudi za izpopolnjevanje obrambnih igralcev.

2 FLEX NAPAD

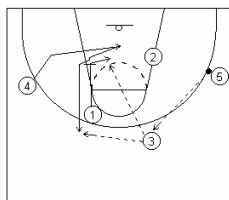
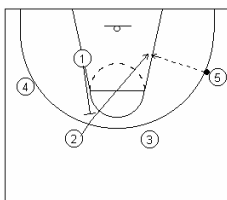
Predstavljeni flex napad je primeren je za ekipe mlajših starostnih kategorij, saj zajema tehnično-taktične elemente posamične igre 1:1, sodelovanje dveh igralcev v igri 2:2 in treh igralcev v igri 3:3. Napad je uspešen, če imamo na položaju organizatorja igre višjega igralca, ki obvlada igro s hrbtom proti košu ali, če razpolagamo s petimi približno enako visokimi igralci, ki jih navajamo na igranje na vseh igralnih položajih.



<p>1) Začetna postavitev.</p>	<p>2) Odkrivanje igralca 4 in igra 1:1 z mesta krila (sprejem žoge, varanje meta ali prodora, prodor ob čelni črti, prodor v sredino trapeza ali met za tri točke).</p>	<p>3) Igralec 5 postavi navpično blokado navzgor igralcu 1. Slednji vteče ob njej v trapez in se odkrije na mesto spodnjega centra. Če igralec 4 ne more podati žoge igralcu 1, jo poda igralcu 2.</p>
-------------------------------	---	--



<p>4) Igralec 5 postavi navpično blokado navzdol igralcu 3. Ta se, po predhodnem vtekanju v trapez, odkrije ob blokadi na mesto desnega branilca. Igralec 5 se odcepi pod koš ali iz trapeza.</p>	<p>5) Igralec 2 poda žogo igralcu 3. Nato se odkrivanje igralec 5 na mesto desnega krila, kjer sprejeme žogo in igra 1:1 (1. rotacija).</p>	<p>6) Igralec 3 lahko postavi blokado igralcu 5. Ta napelje nanjo svojega obrambnega igralca. Igralec 5 prodre ob blokadi v smeri koša. Akcijo lahko zaključi sam ali pa poda žogo igralcu 3, ki se je odcepil iz blokade pod koš ali odkril nad črto za tri točke. Poda lahko tudi igralcu 2.</p>
---	---	--



7) Če akcija 6 ni možna, postavi igralec 1 navpično blokado navzgor igralcu 2. Slednji vteče ob njej v trapez. Nato se odkrije na mesto spodnjega centra. Po sprejemu žoge lahko igra 1:1.	8) Če podaja igralcu 2 ni možna, postavi igralec 1 navpično blokado navzdol igralcu 4. Ta se, po predhodnem vtekanju v trapez, odkrije ob blokadi na mesto levega branilca. Igralec 1 se odcepi pod koš ali odkrije iz trapeza.
--	---

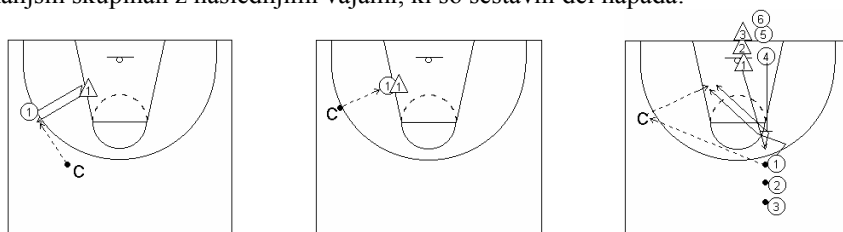
Med napadom morajo napadalci pravočasno zasedati vseh pet mest. Med gibanjem morajo ohranjati medsebojno razdaljo 5 do 6 metrov in izbirati rešitve v časovnem intervalu do 2 sekund. To jim omogoča medsebojna usklajenost gibanj, pravočasno potovanje žoge oziroma prostorsko in časovno ravnotežje na igrišču.

Kot vidimo iz taktičnih skic lahko napadalec med napadom igra 1:1 na mestu krila (to bo storil, če bo igral proti počasnejšemu obrambnemu igralcu) ali na mestu spodnjega centra (to bo storil, če ga bo pokrival nižji obrambni igralec). Igro 2:2 lahko igrata napadalca pri odkrivanju in vtekanju ali postavljanju blokade na strani žoge, igro 3:3 pa pri odkrivanju izza navpične blokade ali odcepitvi iz tovrstne blokade.

3 METODIČNI POSTOPEK TRENIRANJA NAPADA

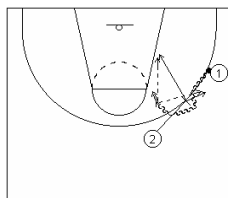
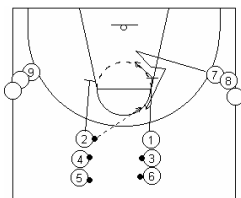
Najprej seznanimo igralce z gibanji v napadu brez obrambnih igralcev (napad 5:0). Igralci spoznajo začetni položaj, zaporedje gibanj, medsebojno sodelovanje in različne zaključke. Seznanijo se tudi s taktičnimi načeli organiziranega napada in spoznajo, česa ne smejo in kaj morajo storiti, ko imajo žogo, ko žogo podajajo in ko so brez žoge. Navajajo se tudi na časovno usklajenost gibanj ter pravilno izbiro podaj in metov.

Pravilno izvedbo posamičnih tehnično-taktičnih elementov in kombinacij »pilijo« v manjših skupinah z naslednjimi vajami, ki so sestavni del napada:



v1: Odkrivanje igralca 1 na mesto krila in igra 1:1.	v2: Podaja centru 1 in igra 1:1 s hrbtom proti košu.	v3: Navpična blokada navzgor, vtekanje branilca ob njej, odkrivanje na mesto spodnjega centra in igra 1:1.*
--	--	---

* postavljanje blokade, vtekanje ob blokadi, podaja in sprejem žoge, met v koš po vtekanju, igra s hrbtom proti košu (varanja, različni meti po obratu, polprodoru ali prodoru z zakorakom ali po obratu)



v4: Branilec postavi navpično blokado navzdol, krilo pa se odkrije ob tej blokadi navzgor.	v5: Blokada igralcu z žogo in vsi možni zaključki (prodor ali polprodor ob blokadi, vtekanje ali odkrivanja iz blokade).
--	--

Kasneje igralci utrjujejo gibanja v napadu v igri 5:5 na en koš. Najprej proti pasivni, nato pa proti aktivni obrambi. Pri tem naj upoštevajo naslednja taktična načela:

- 1) razdalja med igralci naj bo 5 do 6 korakov,
- 2) po vsaki akciji naj zapolnijo vseh pet napadalnih mest,
- 3) pred metom naj izvedejo štiri do deset podaj (2 do 3 rotacije),
- 4) napad naj zaključi igralec, ki ga določi trener, na način, ki ga tudi določi trener,
- 5) žogo naj sprejemajo v položaju, ki jim omogoča ustrezno zaščito žoge,
- 6) po sprejemu žoge naj počakajo do 2 sekundi,
- 7) pred nadaljevanjem akcije naj izvedejo različna varanja,
- 8) čim manj naj vodijo žogo,
- 9) izogibajo naj se podaj v loku,
- 10) pri postavljanju blokad in napeljevanju na blokado naj izberejo optimalni kot,
- 11) igralcu, ki se odkriva ali vteka naj podajo žogo v pravem trenutku in na pravo mesto,
- 12) gibanja in njihov tempo morajo biti časovno usklajena,
- 13) po metu naj se igralci postavijo v razpored 2-2-1 ali 3-1-1 (postavitev omogočata uspešen skok v napadu in dobro obrambo proti protinapadu),
- 14) po vsakem metu, naj se vrnejo do srednje črte, nato naj zopet začnejo organizirati nov napad.

Nazadnje izpopolnjujemo napad v tekmovalnih pogojih v igri 5:5 na dva koša.

4 LITERATURA

- 1) Cilenšek M., M. (1995). *Flex napad – kontinuirano (seminarska naloga za naziv trener I. razreda – košarka)*. Ljubljana: Inštitut za šport.
- 2) Cilenšek M., M. (2001). *Osnove tehnične in taktične priprave mladih košarkarjev*. Celje: Studio Trg.
- 3) Trninić, S. (1995). *Shematski, improvizirani i organizirani napad*. Košarka, 10, Zagreb
- 4) Trninić, S. (1995). *Flex napad*. Košarka, 11 in 12, Zagreb

Opomba: prikaz tehničnih elementov lahko najdete v viru št. 2.