

## NEPREKINJENE VAJE ZA IZPOLNJEVANJE PROTINAPADA TER RAZVIJANJE SPECIALNE HITROSTI IN VZDRŽLJIVOSTI

1

← **Protinapad 2:1 v levo:**  
po končanem protinapadu gre napadalec, ki vrže na koš, ponovno v protinapad (skupaj z obrambnim igralcem), drugi napadalec pa se postavi v obrambo.

• igrajo štirje igralci

→ **Protinapad 2:1 v desno:**  
po končanem protinapadu nadaljujejo enako kot po protinapadu v levo.

2

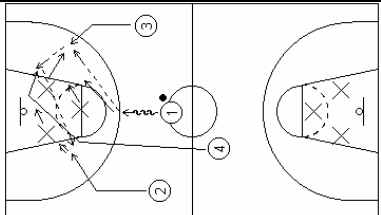
← **Protinapad 3:2 v levo:**  
po končanem protinapadu gre napadalec, ki vrže na koš, ponovno v protinapad (skupaj z obrambnima igralcema), druga dva pa se postavita v obrambo.

• igra sedem igralcev

→ **Protinapad 3:2 v desno:**  
po končanem protinapadu nadaljujejo enako kot po protinapadu v levo.

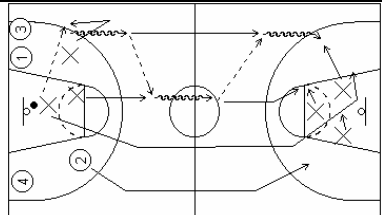
3

**← Protinapad 4:3 v levo:**  
po končanem protinapadu gre napadalec, ki vrže na koš, ponovno v protinapad (skupaj z obrambnimi igralci), drugi trije se postavijo v obrambo.



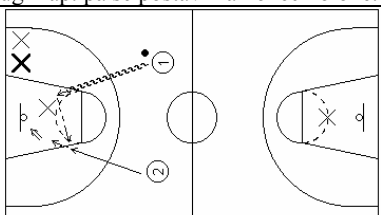
• igra deset igralcev

**→ Protinapad 4:3 v desno:**  
po končanem protinapadu nadaljujejo enako kot po protinapadu v levo.



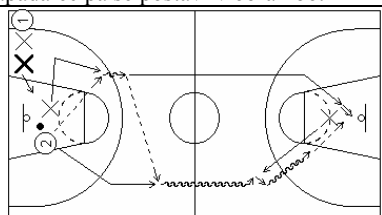
4

**← Protinapad 2:1 v levo:**  
po končanem protinapadu gre napadalec, ki vrže na koš, ponovno v protinapad 2:1 v desno (skupaj z obrambnim igralcem), drugi nap. pa se postavi na konec kolone.



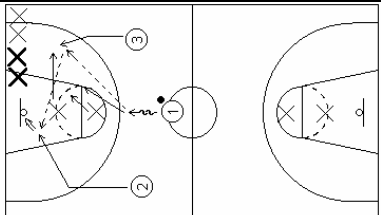
• igra najmanj pet igralcev

**→ Protinapad 2:1 v desno:**  
po končanem protinapadu gre napadalec, ki vrže na koš, ponovno v protinapad 2:1 v levo (skupaj z obrambnim igralcem), drugi napadalec pa se postavi v obrambo.



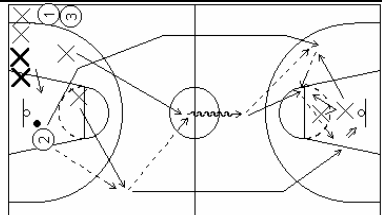
5

**← Protinapad 3:2 v levo:**  
po končanem protinapadu gre napadalec, ki vrže na koš, ponovno v protinapad 3:2 v desno (skupaj z obrambnima igralcema), druga dva pa se postavita na konec kolone.



• igra najmanj devet igralcev

**→ Protinapad 3:2 v desno:**  
po končanem protinapadu gre napadalec, ki vrže na koš, ponovno v protinapad 3:3 v levo (skupaj z obrambnima igralcema), druga dva pa se postavita v obrambo.



6

**← Protinapad 4:3 v levo:**  
 po končanem protinapadu gre napadalec, ki vrže na koš, ponovno v protinapad 4:3 v desno (skupaj z obrambnimi igralci), drugi trije pa se postavijo na konec kolone.

• igra najmanj trinajst igralcev

**→ Protinapad 4:3 v desno:**  
 po končanem protinapadu gre napadalec, ki vrže na koš, ponovno v protinapad 4:3 v levo (skupaj z obrambnimi igralci), drugi trije pa se postavijo v obrambo.

7

**← Protinapad 3:2 v levo:**  
 po končanem protinapadu stečeta dva napadalca na konec kolone na levi strani, tretji pa na konec desne kolone. Obrambna igralca izvedeta protinapad 2:1 v desno.

• igra najmanj 9 igralcev

**→ Protinapad 2:1 v desno:**  
 po končanem protinapadu izvedeta oba napadalca in obrambni igralec protinapad 3:2 v levo. Mesto pod košem zapolni prvi igralec v desni koloni.

8

**← Protinapad 4:3 v levo:**  
 po končanem protinapadu stečejo trije napadalci na konec kolone na levi strani, četrti pa na konec desne kolone. Trije obr. igralci izvedejo protinapad 3:1 v desno.

• igra najmanj 12 igralcev

**→ Protinapad 3:1 v desno:**  
 po končanem protinapadu izvedejo trije napadalci in obrambni igralec protinapad 4:3 v levo. Mesto pod košem zapolni prvi igralec v desni koloni..

9

← **Protinapad 5:3 v levo:**  
 po končanem protinapadu štejejo trije nap. na začetje kolone na levi strani, četrti in peti pa na začetje desne kolone. Trije obr. igralci izvedejo protinapad 3:2 v desno.

• igra najmanj 15 igralcev

→ **Protinapad 3:2 v desno:**  
 po končanem protinapadu izvedejo trije napadalci in obrambna igralca protinapad 5:3 v levo. Mesto pod košem zapolnita prva dva igralca v desni koloni.

10

← **Protinapad 2:1 v levo:**  
 po končanem protinapadu se napadalca postavita na mesti igralcev, ki preideta v protinapad 2:1 v desno.

• igra šest igralcev

→ **Protinapad 2:1 v desno:**  
 po končanem protinapadu se napadalca postavita na mesti igralcev, ki preideta v protinapad 2:1 v levo.

11

← **Protinapad 3:1 v levo:**  
 po končanem protinapadu se trije napadalci postavijo na mesta igralcev, ki preidejo v protinapad 3:1 v desno.

• igra devet igralcev

→ **Protinapad 3:1 v desno:**  
 po končanem protinapadu se trije napadalci postavijo na mesta igralcev, ki preidejo v protinapad 3:1 v levo.

12

**← Protinapad 3:2 v levo:**  
po končanem protinapadu se trije napadalci postavijo na mesta igralcev, ki preidejo v protinapad 3:2 v desno.

• igra devet igralcev

**→ Protinapad 3:2 v desno:**  
po končanem protinapadu se trije napadalci postavijo na mesta igralcev, ki preidejo v protinapad 3:2 v levo.

13

**← Protinapad 4:2 v levo:**  
po končanem protinapadu se štirje napadalci postavijo na mesta igralcev, ki preidejo v protinapad 4:2 v desno.

• igra dvanajst igralcev

**→ Protinapad 4:2 v desno:**  
po končanem protinapadu se štirje napadalci postavijo na mesta igralcev, ki preidejo v protinapad 4:2 v levo.

14

**← Protinapad 4:3 v levo:**  
po končanem protinapadu se štirje napadalci postavijo na mesta igralcev, ki preidejo v protinapad 4:3 v desno.

• igra dvanajst igralcev

**→ Protinapad 4:3 v desno:**  
po končanem protinapadu štirje napadalci postavijo na mesta igralcev, ki preidejo v protinapad 4.3 v levo.

15

← **Protinapad 5:3 v levo:**  
 po končanem protinapadu se pet napadalcev postavi na mesta igralcev, ki preidejo v protinapad 5:3 v desno.

• igra petnajst igralcev

→ **Protinapad 5:3 v desno:**  
 po končanem protinapadu se pet napadalcev postavi na mesta igralcev, ki preidejo v protinapad 5:3 v levo.

## LITERATURA

- 1) Krause, J. V. (1991). *Basketball Skills and Drills*. Champaign: Leisure Press.
- 2) Krause, J. V. (1994). *Coaching basketball*. Indianapolis: Masters Press.
- 3) Wissel, H. (1994). *Basketball – Steps to Success*. Champaign: Human Kinetics Publishers.