

Jerry PETITGOVE

VHODI V SPREMENLJIVI NAPAD S TREMI CENTRI

1 UVOD

Avtor spremenljivega napada s tremi centri (ang. The Triple Post Offense) je ameriški univerzitetni trener Jerry Petitgove.

Njegova glavna trenerska načela so:

- vsak trener mora imeti osnovno filozofijo igre,
- najprej moraš biti učitelj, šele nato trener,
- vsak trener mora poznati svoje prednosti (kot učitelj),
- biti moraš samosvoj,
- igralce moraš znati motivirati za vadbo,
- samo vrhunski trening vodi do vrhunskega uspeha.

2 SPREMENLJIVI NAPAD S TREMI CENTRI

Nprekinjeno gibanje v spremenljivem napadu s tremi centri je opisano v strokovnem biltenu Trener, št. 2, st. 59-64, letnik 2001, zato bomo predstavili le tri vhode v to gibanje, s katerimi prekrijemo osnovni napad. Vhode lahko uporabimo tudi kot samostojne napade. Primerni so za kadetske, mladinske in članske ekipe.

Kateri vhod v napad bodo odigrali, pove trener igralcem v minuti odmora. Med igro ne kriči katero akcijo naj odigrajo, ampak jim s posebnimi znaki pokaže, kateri vhod naj odigrajo.

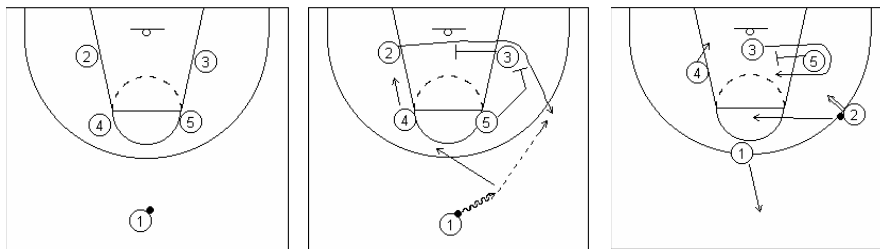
Če branilec zavodi na desno stran igrišča, pomeni da bodo odigrali vhod, ki ga imenujejo "The Toaster".

Če branilec zavodi na levo polovico igrišča, pomeni da bodo odigrali vhod, ki ga imenujejo "Wisconsin".

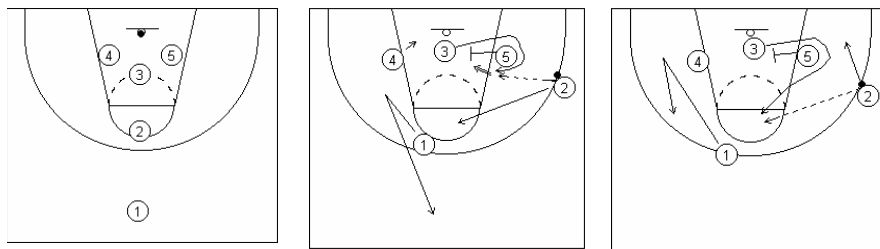
Če branilec dvigne roko gor, pomeni da bodo odigrali vhod "High".

“Toaster” igrajo samo na desni strani, “Wisconsin” samo na levi strani, “High” pa na obeh straneh. Če igralci po določenem vhodu ne uspejo zaključiti akcije, preidejo v temeljni napad (gibanje) treh centrov.

VHOD »TOASTER»

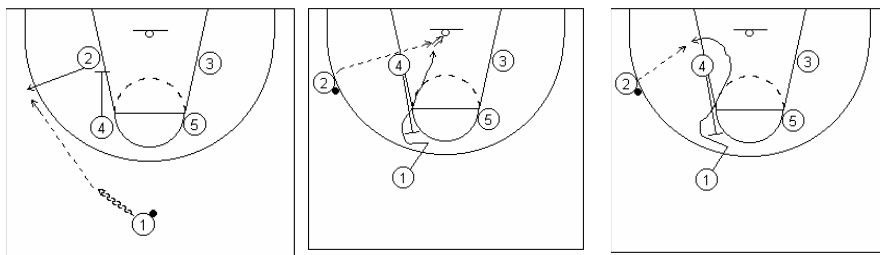


<p>Osnovna postavitev</p> <p>Branilec 1 (point guard) se postavi 1-2 m nad črto za tri točke, branilec 2 (the best shooter) se postavi na mesto levega spodnjega centra, krilo 3 (the small forward) na mesto desnega spodnjega centra, krilo 4 ali krilni center 4 (power forward) na mesto levega zgornjega centra in center 5 (the best post) na mesto desnega zgornjega centra.</p>	<p>Branilec 1 zavodi na desno stran igrišča. Krilo 3 in center 5 postavita zaporedni blokadi branilcu 2. Branilec 2 se ob blokadah odkrije ven nad črto treh točk. Krilni center 4 se pomakne proti mestu levega spodnjega centra. Branilec 1 poda žogo branilcu 2, po podaji se pomakne na levo stran.</p>	<p>Istovrstno center 5 postavi blokado krilu 3. Krilo 3 vteče ob blokadi centra 5 v sredino trapeza (zavoj). Možnost 1: branilec 2 vrže na koš s črte treh točk, po metu sledi skok za žogo (trikotnik).</p>
--	---	--

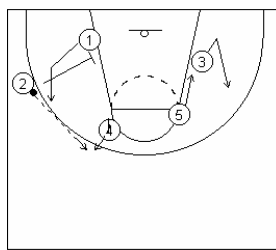
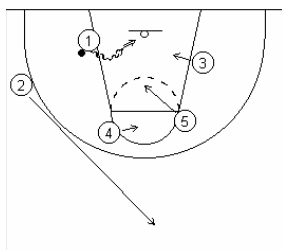


<p>Skok za žogo: center 5 se postavi na desno stran pod koš, krilni center 4 na levo stran, krilo 3 pa pred koš v sredino trapeza. Branilec 2 se postavi v polkrog nad črto prostih metov, branilec 1 pa 2-3 m od črte za tri točke proti svoji obrambni polovici. Branilca 1 in 2 ovirata protinapad.</p>	<p>Možnost 2: branilec 2 poda žogo krilu 3, ki se odkrije ob blokadi centra 5. Krilo 3 zaključi akcijo z metom na koš. Po metu skočijo za žogo.</p>	<p>Če obramba prepreči obe možnosti za met, sledi možnost 3: prehod v temeljno neprekinjeno gibanje. Krilo 3 se ob blokadi centra 5 odkrije nad črto prostih metov. Branilec 2 mu poda žogo. Ta jo prenese na drugo stran branilec 1, ki se je pred tem odkril v višini črte treh točk na levi strani trapeza.</p>
--	---	--

VHOD "WISCONSIN"

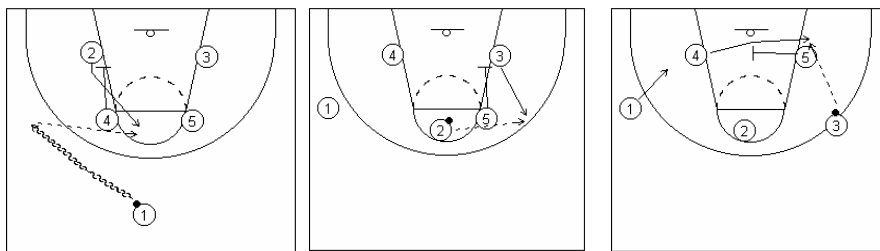


<p>Branilec 1 zavodi na levo stran igrišča. Krilni center 4 postavi blokado branilcu 2, branilec 2 se ob blokadi odkrije nad črto treh točk. Sledi podaja branilca 1 branilcu 2.</p>	<p>Po podaji branilec 1 vteče ob blokadi krilnega centra 4 pod koš. Možnost 1: branilec 2 poda žogo branilcu 1, ki zaključi z metom na koš. Po metu skočijo za žogo.</p>	<p>Možnost 2: branilec 1 se po vtekanju pod koš odkrije na mesto spodnjega levega centra, sledi podaja branilca 2 branilcu 1.</p>
--	--	---

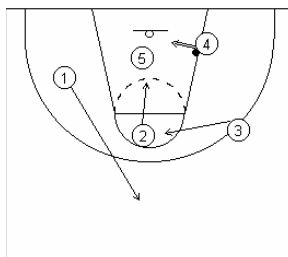


<p>Branilec 1 odigra 1:1 na koš (vsi morajo znati igrati na mestu centra). Po metu sledi skok za žogo.</p>	<p>Če podaja branilcu 1 ni mogoča, sledi možnost 3: prehod v temeljno gibanje treh centrov. Krilni center 4 se iz blokade odcepi proti črti treh točk. Branilec 2 mu poda žogo nato pa postavi blokado branilcu 1, ki se ob blokadi odkrije nad črto treh točk. Sam pa se odcepi na mesto spodnjega centra (pomembno, če je branilec 1 nizke rasti). Na desni strani se krilo 3 odkrije nad črto treh točk, center 5 pa se pomakne na mesto spodnjega centra. Krilni center 4 poda žogo krilu 3.</p>
--	--

VHOD "HIGH"



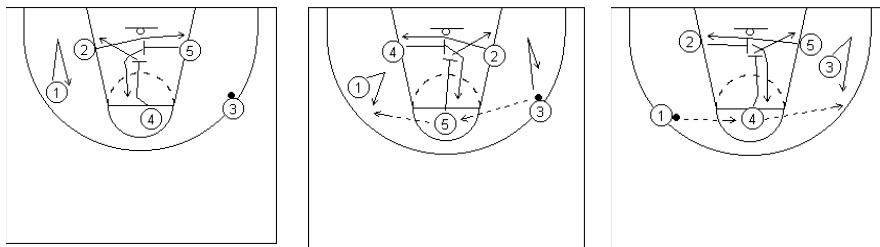
<p>Branilec 1 dvigne roko gor. Branilec 1 zavodi proti mestu levega krila, medtem krilni center postavi blokado branilcu 2. Branilec 2 se ob blokadi odkrije nad črto prostih metov in sprejme žogo od branilca 1. Branilec 1 lahko poda žogo tudi krilnemu centru 4, ki se odcepi pod koš, sprejme žogo ter poskuša zaključiti z metom.</p>	<p>Branilec 2 zaključí z metom ali pa poda krilu 3, ki se ob blokadi centra 5 odkrije na črto treh točk.</p>	<p>Krilo 3 lahko vrže na koš ali pa poda krilnemu centru 4, ki vteče na mesto desnega spodnjega centra ob blokadi centra 5.</p>
--	--	---



Krilni center zaključí z metom na koš. Po metu skočijo za žogo. Če zaključek ni možen, sledi neprekinjeno gibanje treh centrov.

TEMELJNI NEPREKINJENI NAPAD

Če igralci po določenem vhodu ne uspejo zaključiti napada, preidejo v temeljno neprekinjeno gibanje treh centrov. Priporočljivo je, da so na centrskih mestih višji igralci, na krilnih pa nižja igralca.



Igralca 1 in 3 se odkrivata na ali nad črto treh točk na levi in desni strani (igralca se izmenično gibata dol proti trapezu ali čelni črti in nazaj proti črti treh točk). Igralci 2, 5 in 4 izvajajo neprekinjeno gibanje pod košem. Igralec 5 postavi blokado igralcu 2, ki se odkrije na mesto desnega spodnjega centra. Igralec 5 se po blokadi odkrije ob blokadi igralca 4 nad črto prostih metov, kjer sprejme žogo od igralca 3. Igralec 4 se po blokadi odcepi na mesto levega spodnjega centra. Sledi podaja igralcu 1, ki se odkrije na črto treh točk.

Temeljno gibanje izvajajo, dokler ne pridejo v ustrezen položaj za zaključek. Pri tem morajo paziti, da ne preteče čas napada.

Podrobnosti so opisane v strokovnem biltenu trener, letnik 1, št. 2, str. 59-64.

3 METODIČNI POSTOPEK

Posamezne vhode in temeljno gibanje v napadu učimo najprej sintetično (v celoti), posamezne dele pa analitično (z vajami).

Zaporedje učenja napada:

- Najprej izberemo en vhod v napad, postavimo igralce na izhodiščna mesta in jim razložimo taktična pravila napada.
- V začetku usmerimo pozornost predvsem na pravilno, pravočasno in usklajeno izvedbo posameznega vhoda in celotnega napada. Ko osnovno gibanje že obvladajo, pa dovolimo igralcem več svobode.
- Posamezni vhod ima, preden preidemo v temeljno gibanje, več možnih zaključkov, zato tudi posamezne vhode razdelimo na toliko delov koliko je možnih zaključkov.
- Igralci izvedejo napad najprej v hoji, kjer jim dodatno razložimo njihove naloge v napadu in možne zaključke. Sledi izvedba v lahkotnem teku, na koncu pa izvedba v normalni hitrosti.
- Po vsakem zaključku oz. metu na koš se trije igralci postavijo v obliki trikotnika za skok, dva pa ovirata protinapad.
- Ko osnovno gibanje osvojijo, dodamo obrambne igralce, ki so v začetku pasivni in samo spremljajo napadalce. Ko napadalci nimajo več težav z gibanjem, pa jim z aktivno obrambo ovirajo napad in ga poskušajo ovirati ali preprečiti.
- Napadalci poskušajo z upoštevanjem temeljnih načel napada preigrati obrambo in doseči zadetek.
- Temeljno gibanje treh centrov učimo z izbranim vhodom ali pa posebej (vhod pa dodamo, ko temeljno gibanje že obvladajo).
- Če je potrebno, posamezne dele napada utrjujemo še analitično (z vajami).

4 VIRI

- 1) Petitgove, J. (1998). The Triple Post Offense (videokaseta). Fever river sports productions.
- 2) Stokar, M (2003). Vhodi v spremenljivi napad s tremi centri (seminarska naloga). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Prevedel in priredil Matej Štokar, študent Fakultete za šport.