

Jerry PETITGOVE

Spremenljivi napad s tremi centri

1 Uvod

Idejni oče spremenljivega napada (ang. flex offense) s tremi centri (ang. The triple post offense) je Jerry Petitgrove, ki je bil trener na univerzi Michigan. Njegovo glavno življenjsko - trenersko načelo je, da je potrebno biti najprej učitelj in šele nato trener. V trenerskem poklicu je že več kot trideset let, osnovni napad s tremi centri pa je star več kot petnajst let. V svoji dolgoletnem delu na mestu trenerja je njegov izkupiček zmag in porazov 490:122.

Ta napad je primeren za kadete, mladince in člane, ki vadijo košarko v košarkarskem klubu. Napad omogoča veliko različnih načinov zaključka napada in teži k spodbujanju ustvarjalnosti igralcev v igri. To se kaže predvsem v tem, da ima veliko možnosti vhodov v temeljni napad. Napad je zelo vsestranski, saj lahko igrajo vsi igralci na vseh igralnih mestih.

2 Spremenljivi napad s tremi centri

2.1 Tehnično - taktični elementi napada

Najpomembnejši element pri napadu treh centrov so blokade igralcu brez žoge. Pri postavljanju blokad je zelo pomembna časovna in prostorska usklajenost igralcev.

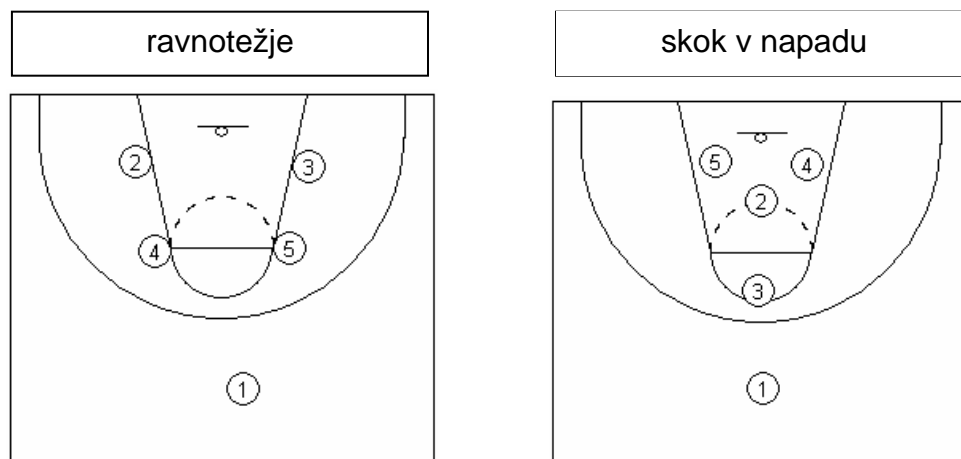
Blokade na igralcu brez žoge

Napadalec brez žoge, steče proti soigralcu, ki je tudi brez žoge in postavi blokado v višini njegovega obrambnega igralca (pravokotno na smer njegovega gibanja). Hkrati se soigralec pomakne v linijo z blokado in poskuša napeljati svojega obrambnega igralca na blokado. Po gibanju izza blokade se odkrije ali vteče pod koš.

Napadalec, ki je postavil blokado se hkrati odcepi pod koš ali odkrije. Zadnji del gibanja izvedeta oba napadalca hitreje. Blokado lahko postavi napadalec, ki je podal žogo, ali napadalec brez žoge.

2.2 Značilnosti celotnega napada

Napad nam omogoča:
dobro ravnotežje,
veliko priložnosti za met,
dober skok v napadu - trikotnik,
žoga je veliko na sredini,
omogoča ustvarjalnost,
ima temeljno gibanje in veliko vhodov vanj.



2.3 Temeljna načela:

Vaje za centra delajo vsi, kajti nikoli ne veš, kdaj in kdo bo prišel v tem napadu eno izmed treh centrskih mest.

Zunanja igralca se vedno, ko sprejmeta žogo postavita v položaj treh nevarnosti in sicer za prodor, podajo ali met na koš.

Zunanja igralca se gibljeta po črti za tri točke do čelne črte in nazaj na izhodiščno mesto.

Če sta zunanja igralca dobro pokrita in ne moreta dobiti žoge, lahko igralec z žogo prodre pod koš.

Če je obramba agresivna jo prebijamo s prodori.

Vedno, ko je žoga v sredini, je čas za premislek, pregled situacije. Ko pa se žoga nahaja na zunanjem položaju, je potrebna hitra odločitev. Če pride žoga z leve strani na sredino, potuje nato na desno stran.

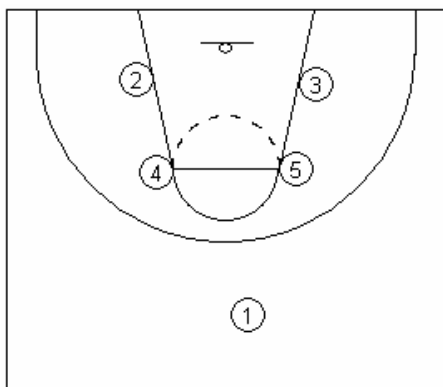
Ko ima žogo igralec na sredini, se zunanja igralca odkrivata na črto treh točk.

Na strani žoge, imamo vedno svojega najboljšega centra.

Vedno imamo skok v obliki trikotnika in igralce, ki preprečujejo protinapad. Glede na kakovost nasprotnikovega protinapada določimo število skakalcev za žogo. Če je nasprotnikov protinapad slab, skačejo v napadu štirje igralci.

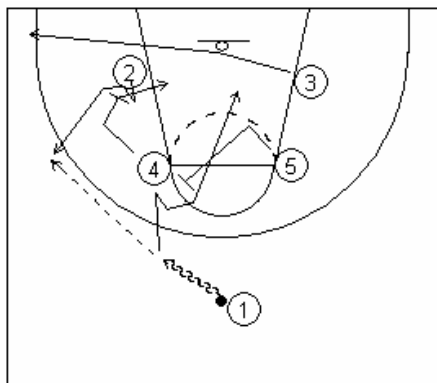
Eno izmed njegovih načel je tudi to, da trener med igro ne kriči katero akcijo naj odigrajo, ampak jim s posebnimi znaki pokaže kateri napad naj odigrajo. Če na primer branilec zavodi žogo na levo polovico igrišča, pomeni točno določen vhod v napad. Trener igralcem pove kateri vhod napad naj odigrajo le v minuti odmora.

2.4 Eden izmed vhodov v osnovni napad

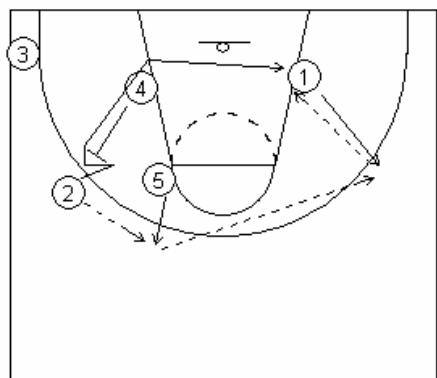


Začetna postavitev:

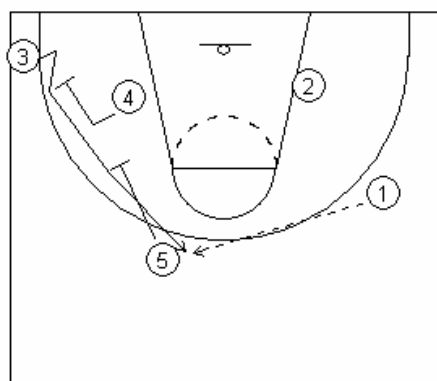
Branilec 2 in krilni igralec 3 se postavita v prostor, kjer je običajno center. Ta se postavlja v prvi prostor za skok pri prostih metih ob poševni črti, ki omejuje trapez. Center 5 in krilni center 4 se postavljata na stičišče poševne črte trapeza in črte prostih metov. Graditelj igre 1 je z žogo oddaljen 1 do 2 m od črte za tri točke.



Igralec 1 zavodi žogo v levo stran in jo poda igralcu 2, ki se odkrije ob blokadi igralca 4. Hkrati se igralec 3 odkrije v levi kot igrišča za črto treh točk. Po podaji napelje igralec 1 svojega obrambnega igralca na blokado igralca 5 in vteče pod koš, kjer lahko dobi žogo od igralca 2.

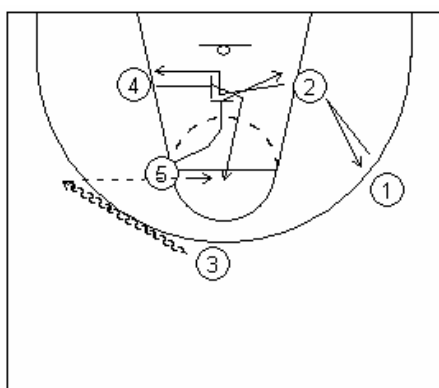


Igralec 5 se po blokadi odkrije in sprejme žogo od igralca 2. Igralec 1 se odkrije nad črto treh točk in ulovi žogo, ki mu jo poda igralec 5. Medtem vteče igralec 2 ob hrbtni blokadi igralca 4 pod koš. Če ne dobi žoge, se postavi na mesto desnega spodnjega centra.



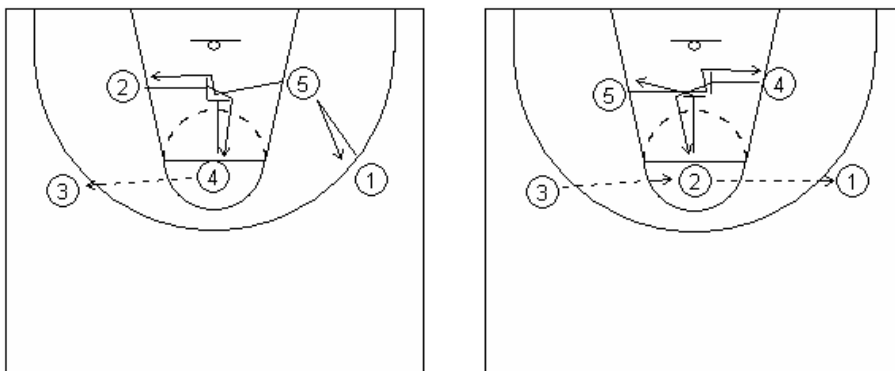
Če ni možen zaključek, postavita igralca 4 in 5 zaporedni blokadi igralcu 3. Ta se po drugi blokadi odkrije nad črto za tri točke. Igralec 1 mu poda žogo, nakar lahko vrže na koš.

2.5 Temeljni neprekinjeni (gibajoči) napad

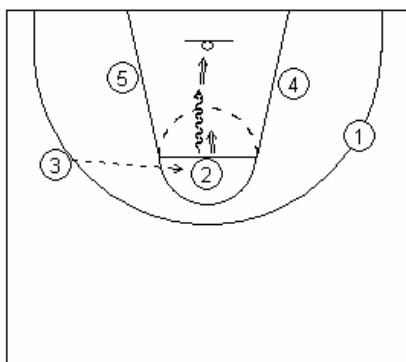


Če igralci niso uspeli zaključiti napada, preidejo v temeljni (neprekinjeni) napad treh centrov. Igralec 3 vodi žogo v levo stran, igralec 4 postavi blokado igralcu 2. Ta se po blokadi odkrije na mesto levega spodnjega centra. Igralec 4 se po blokadi igralca 5 navzdol odkrije nad črto prostih metov, kjer sprejme žogo od igralca 3. Nato poda žogo na desno stran igralcu 1, ki se odkrije nad črto treh točk.

Osnovno gibanje izvajajo dokler ne pridejo v ustrezen položaj za zaključek napada oziroma dokler ne preteče čas za napad (glej spodnji dve skici).

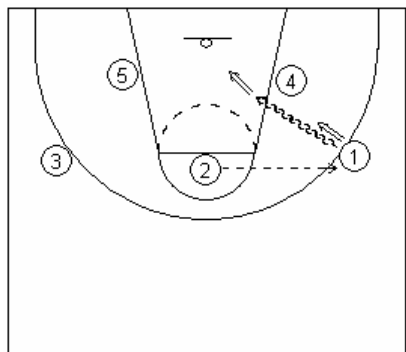


Možni zaključki pri osnovnem gibanju



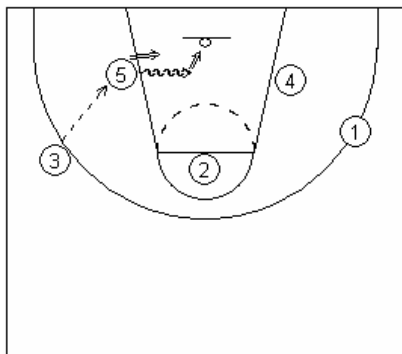
Igralec 2 lahko po odkrivanju izza blokade nad črto prostih metov:

1. vrže na koš,
2. izvede polprodor ali prodor.



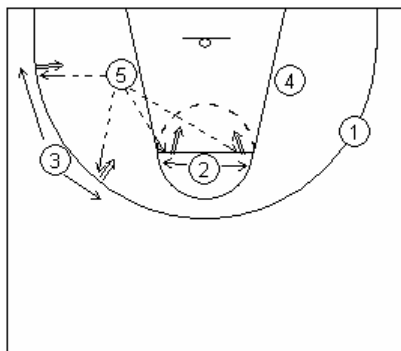
Igralec 1 lahko po podaji igralca 2:

1. vrže na koš,
2. izvede polprodor ali prodor.



Igralec 5 lahko izvede po sprejemu žoge eno izmed zaključnih akcij centra:

1. met po obratu,
2. prodor z zakorakom pod koš,
3. prodor v sredino z metom preko glave,
4. polprodor z zakorakom pod koša ali v sredino,
5. polprodor z zakorakom in metom po umiku nazaj.



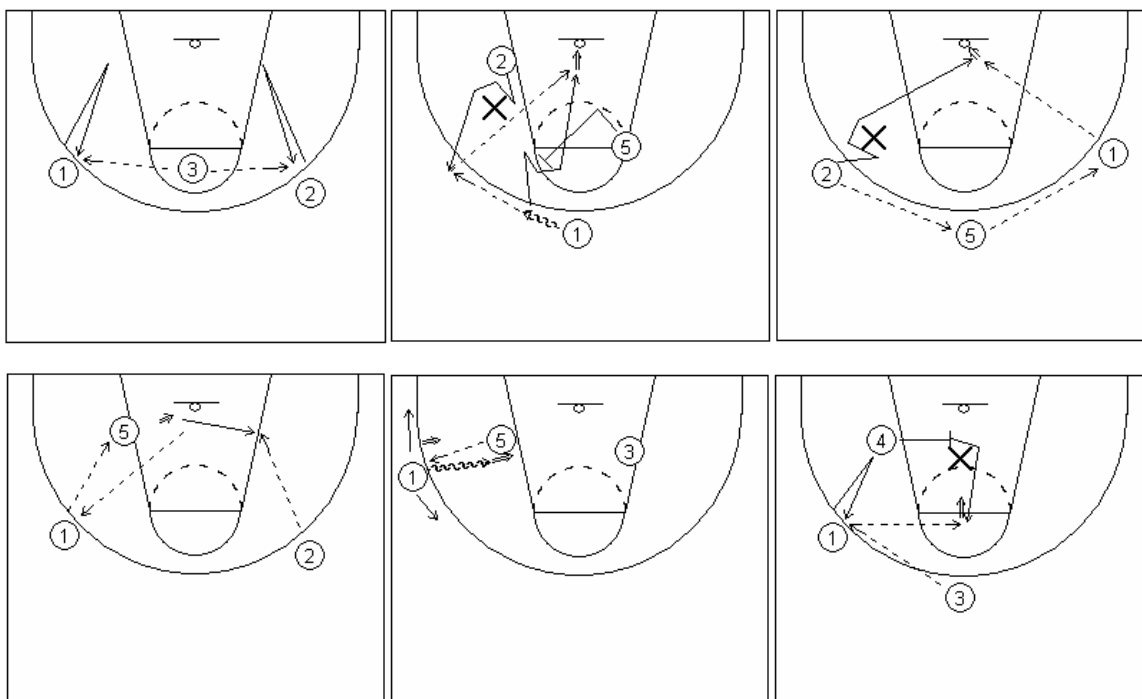
Igralca 2 in 3 lahko po podaji igralca 5:

1. vržeta na koš,
2. izvedeta polprodor ali prodor.

3 Metodični postopek

Napad učimo v naslednjem zaporedju:

1. Izberemo en vhod v napad, ki se ga želimo naučiti. Napadalce postavimo na ustrezna igralna mesta in jim razložimo temeljna taktična pravila napada. Vsak vhod v temeljni napad ima različno število zaključkov, zato ga razdelimo na toliko delov kolikor je možnih zaključkov (npr. trije možni zaključki → trije deli).
2. Igralci izvajajo napad do osnovnega gibanja in se pri tem spoznajo z vsemi možnimi zaključki napada. Med izvajanjem napada jih usmerjamo. Če se pojavijo napake ali nesporazumi, jih odpravimo.
3. Igralci izvajajo napad v lahkotnem teku nato pa še v igralni hitrosti. Ko gibanje osvojijo, dodamo pasivne obrambne igralce. Pri tem napadalci poskušajo zaključiti napad, glede na ponujene možnosti.
4. Sledi učenje osnovnega gibanja treh centrov brez obrambnih igralcev v hoji, lahkotnem teku in igralni hitrosti. Hkrati spoznajo tudi vse možne zaključke napada.
5. Ko izvajajo osnovno gibanje tekoče, dodamo še izbrani vhod in izvajamo celoten napad proti obrambi z rokami na hrbtu, kasneje pa še proti pasivni in aktivni obrambi.
6. Po potrebi vadimo posamezne taktično - tehnične elemente in kombinacije napada še analitično. Nekaj vaj:



4 Literatura

1. Dežman, B. (1999). Osnove košarkarske taktike v napadu in obrambi. Ljubljana: Fakulteta za šport
2. Lorber, M., Mele, M. (2001): Spremenljivi napad s tremi centri (seminarska naloga). Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Petitgove, J. (1998). The triple post offense (videokaseta). Fever river sports productions.

Prevedla in priredila Mitja Lorber in Matej Mele, študenta FŠ