

Tara VAN DARVEER

GIBAJOČI NAPAD PROTI OSEBNI OBRAMBI

1 Uvod

V članku je bil prikazan metodični postopek učenja gibajočega napada (motion offense) proti osebni obrambi, ki je primeren za kadetinje.

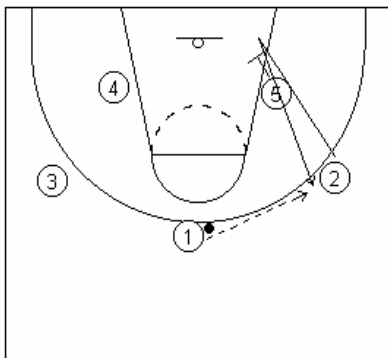
Napad je sestavila Tara van Derveer, tedaj glavna trenerka ženske ekipe na Stanfordski univerzi. Ona pravi: "Napad je tako učinkovit, kot so učinkovite, spretno in sposobne posamezne igralko." Med spretnosti uvršča preigravanja, mete, podaje, med sposobnosti pa predvsem kondicijske sposobnosti. V napadu daje prednost: odkrivanju, vtekanju, blokadam, gibanju žoge ter iskanju možnosti za met za 3 točke.

Zelo pomembno je tudi, da znajo igralko brati obrambo in izbrati ustrezno rešitev v napadu.

2 Temeljne značilnosti napada

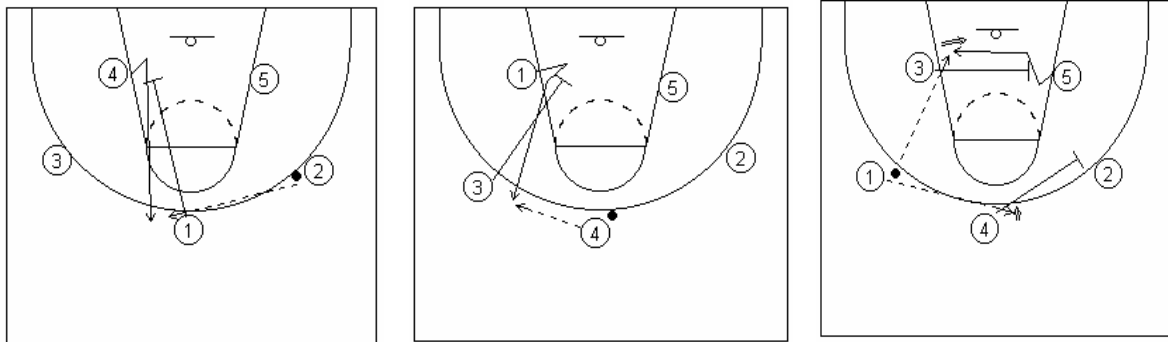
Na spodnjih skicah je predstavljen potek celotnega napada. Vendar pa je pri mlajših igralkah v celoti malokrat izpeljan, ker ponavadi, zaradi slabše obrambe, prej zaključijo napad.

2.1 Začetna postavitve



Branilka organizatorica (1) se zaustavi na vrhu črte za 3 točke, krilni igralki (2 in 3) se postavita vsaka na svojo stran v isti višini, nad črto za 3 točke, centra (4 in 5) se postavita ob trapez na sredini poševnih črte trapeza.

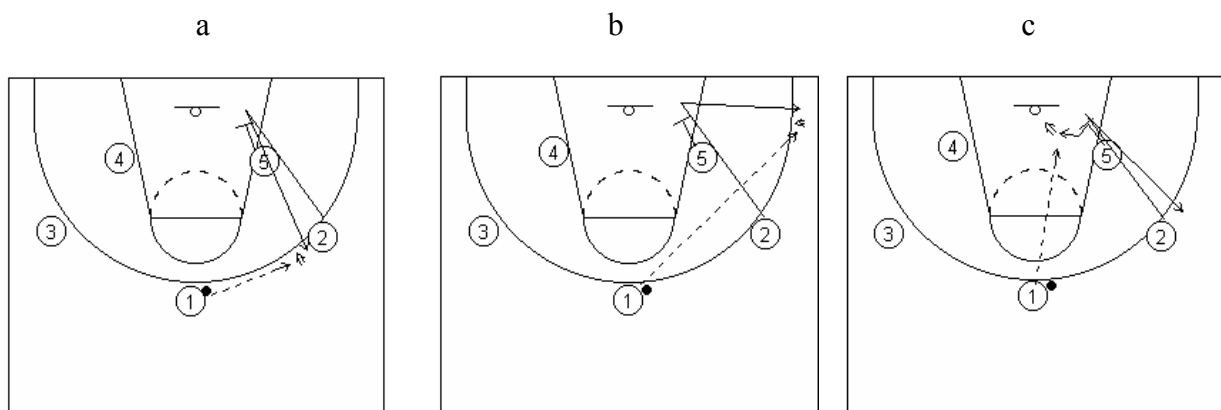
2.2 Potek napada



2.2.1 Igralka 1 poda žogo igralki 2 ali 3, ko se odkrijeta ob blokadah centrov 4 in 5, na mesto krila (nad črto treh točk).

Možni zaključki:

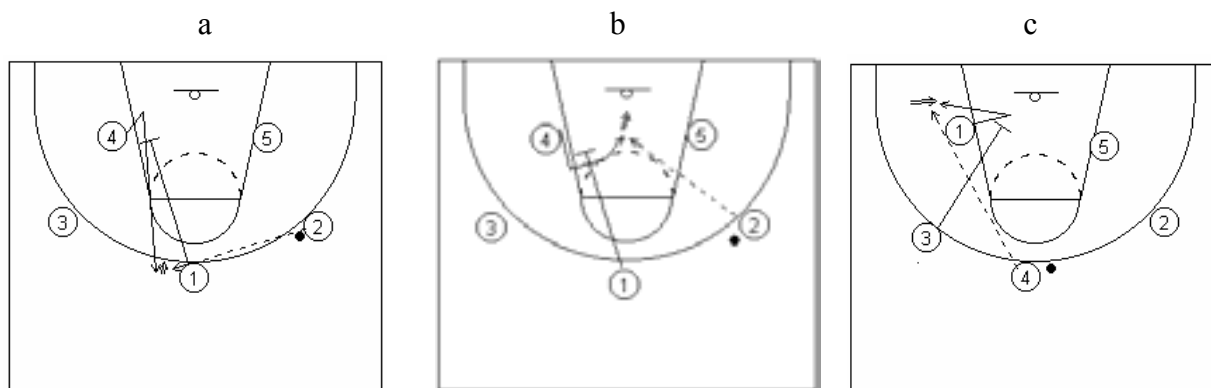
- Če obrambna igralka napadalke 2 zakasni, vrže igralka 2 trojko. Lahko tudi vteče okoli blokade pod koš (zavoj okoli blokade).
- Kadar igra obrambna igralka prepuščanje ali obhod, se igralka 2 odkrije v kot in zaključí z metom z razdalje.
- Po odkrivanju ob blokadi se lahko igralka 5 odcepi pod koš in sprejme žogo.



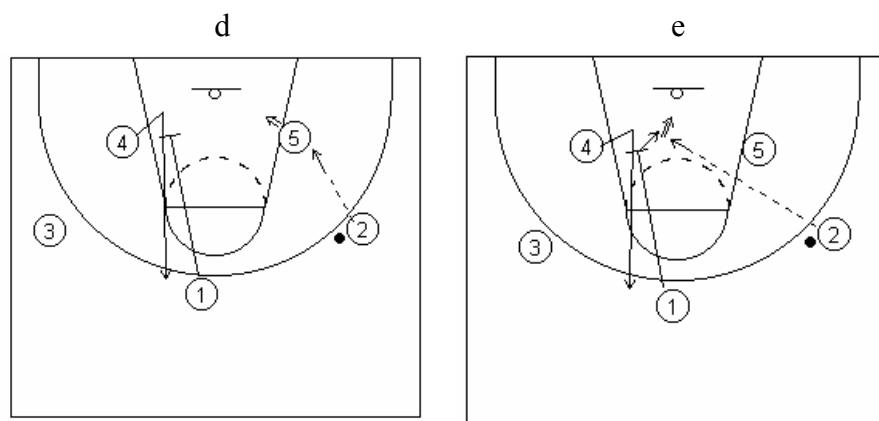
2.2.2 Po podaji krilni igralki, steče igralka 1 v blokado igralki 4. Ta napelje svojo obrambno igralko na blokado in se odkrije navzgor nad črto za 3 točke.

Možni zaključki:

- Če obrambna igralka napadalke 4 zakasni, lahko igralka 4 po sprejemu žoge vrže trojko.
- Če obrambna igralka sledi napadalke 4, ta vteče okoli blokade pod koš (naredi zavoj), sprejme žogo in vrže na koš.
- Če igra obrambna igralka napadalke 4 prepuščanje ali obhod, se napadalke odkrije v kot igrišča, sprejme žogo in vržena koš.



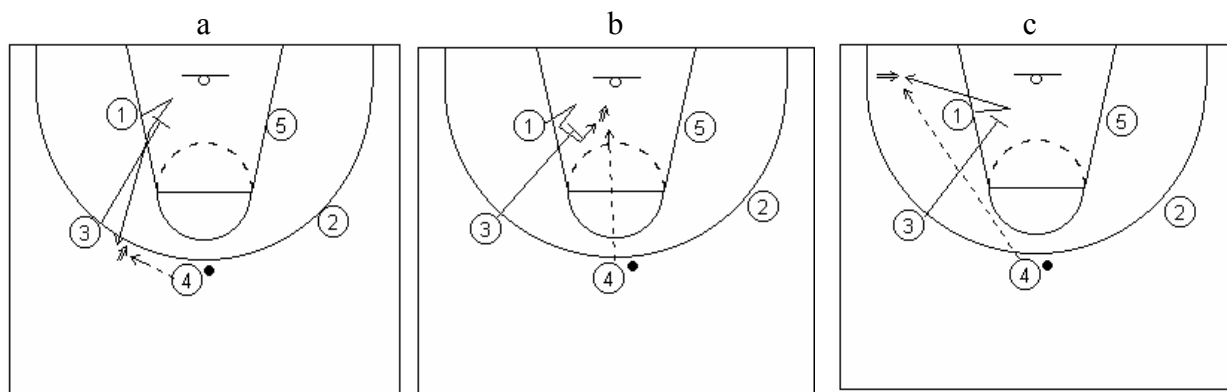
- d) Napad lahko zaključi tudi igralka 1, če dobi žogo (po odcepitvi iz blokade) pod koš.
 e) Kadar gre obrambna igralka napadalke 5 pomagati na levo stran, lahko sprejme žogo igralka 5.



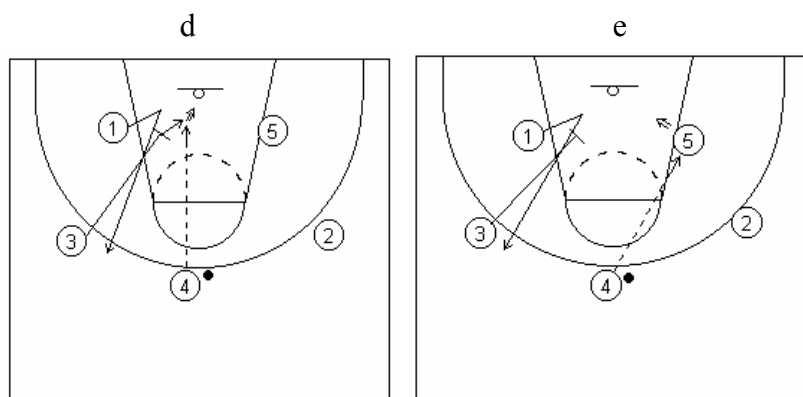
2.2.3 Ko igralka 4 po odkrivanju sprejme žogo, počaka, da postavi igralka 3 blokado igralki 1. Ta se nato ob blokadi odkrije ali vteče pod koš.

Zaključki so podobni kot prej:

- a) Vtekanje igralka 1 okrog blokade pod koš (zavoj).
 b) Sprejem žoge nad črto za tri točke in met.
 c) Odkrivanje igralka 1 ob blokadi v kot igrišča, sprejem žoge in met.



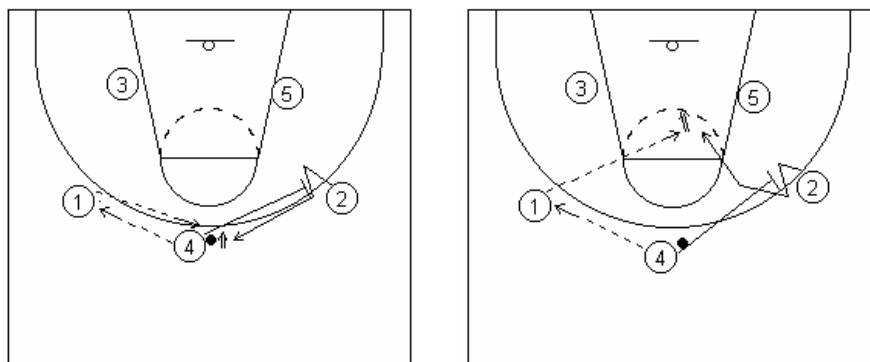
- d) Odcepitev igralke 3 iz blokade pod koš (če ne dobi žoge, se odkrije nazaj na mesto spodnjega centra).
- e) Možna je tudi podaja na centra 5, če njegova obramba igralka pomaga na drugi strani.



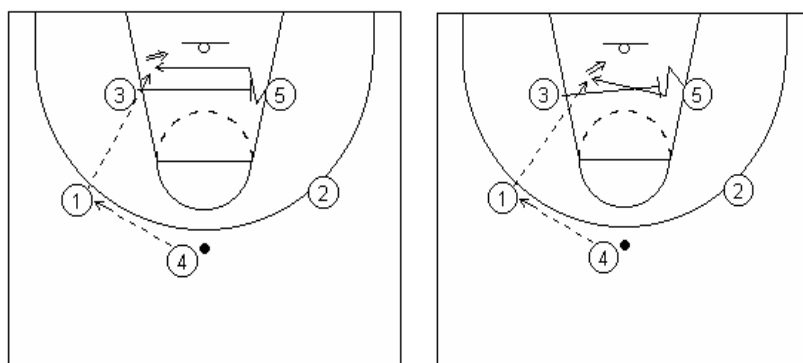
2.2.4 Če sprejme igralka 1 žogo nad črto za 3 točke, sledita istočasni nasprotni blokadi igralke 4 in 3 igralkam 2 in 5.

Možni zaključki:

- a) Igralka 2 se odkrije ali vteče pod koš.



- b) Igralka 5 vteče v trapez po zgornji ali po spodnji strani blokade. Če obrambna igralka napadalke 5 zakasni, ali če pride do prevzemanja, lahko igralka 5 prejme žogo in vrže na koš.



3 METODIČNI POSTOPEK

Napad najprej urimo v celoti (v hoji in počasnem teku), nato ga utrjujemo po delih (z vajami), na koncu pa izpopolnjujemo z obrambo zopet v celoti. Najprej izvajajo igralke napad in vaje brez obrambe, nato pa s pasivno in aktivno obrambo.

Vse vaje naj igralke izvajajo v trojicah. Vsaka vaja ima več možnih zaključkov. Zato naj najprej izvedejo prvega od možnih zaključkov, nakar naj sledi menjava igralk na druga igralna mesta, v smeri urinega kazalca. Nato izvedejo še druge zaključke v ustreznem zaporedju.

Število ponovitev je odvisno od starosti, sposobnosti in značilnosti igralk, ki so nam na voljo, njihovega dožemanja posameznih delov igre, nasprotnika proti kateremu bodo igrale itd. Pri tem je pomembno, da predvsem mlajše igralke, katerih položaji v napadu večinoma še niso določeni, s čimveč vajami ponovijo gibanje na vseh igralnih mestih.

Vaje najprej demonstriramo in razložimo. Med urjenjem igralke opozarjamo na morebitne nepravilnosti in jih popravljamo. Vse tehnične elemente teh vaj naj izvajajo hitro (meti, gibanja itd.), pravilno, natančno (pravilna postavitve, pravilna časovna usklajenost igralcev,...) in čvrsto (blokiranje).

Potem ko igralke določene vaje že znajo, jih otežimo z dodajanjem obrambnih igralk (ene, dveh ali več). S tem bomo dosegli, da bodo v napadu brale obrambo in poiskale ustrezno rešitev.

Za popestritev lahko dodamo še tekmovanje med trojicami:

Določeno vajo delajo dve minuti z menjavami mest. Dosežen koš je vreden točko. Nepravilna izvedba vaje ali določenega elementa je vredna minus dve točki. Zmaga ekipa, ki doseže več točk.

Eno trojko postavimo v napad, druga je v obrambi. Igrajo naj skladno s košarkarskimi pravili. Vsaka ekipa ima na voljo pet napadov. Nato naj ekipi zamenjata vlogi. Zmaga tista ekipa, ki da več košev. Če imamo več trojk lahko organiziramo tekmovanje na izpadanje. S takim izvajanjem vaj navajamo igralke na branje obrambe in iskanje ustreznih rešitev v napadu.

Vse vaje izvajamo najprej na levi strani igrišča, nato pa še na desni.

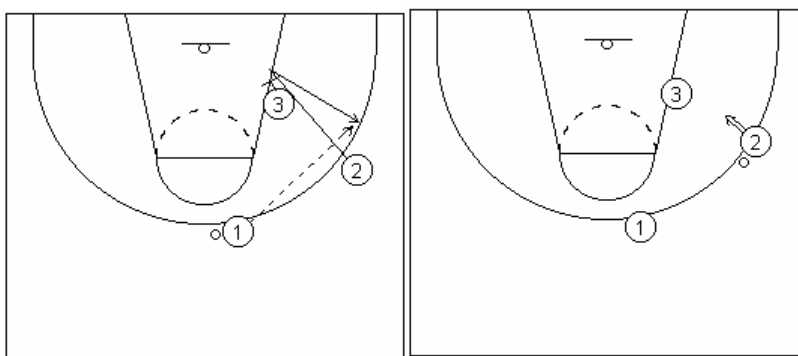
4 VAJE

4.1 Igra s centrom – zaključí branilka

Igralka 3 postavi blokado igralci 2. Igralka 2 se po napeljevanju na blokado odkrije in sprejme žogo od igralke 1.

Možni zaključki za igralko 2:

- met po odkrivanju,
- prodor pod koš.

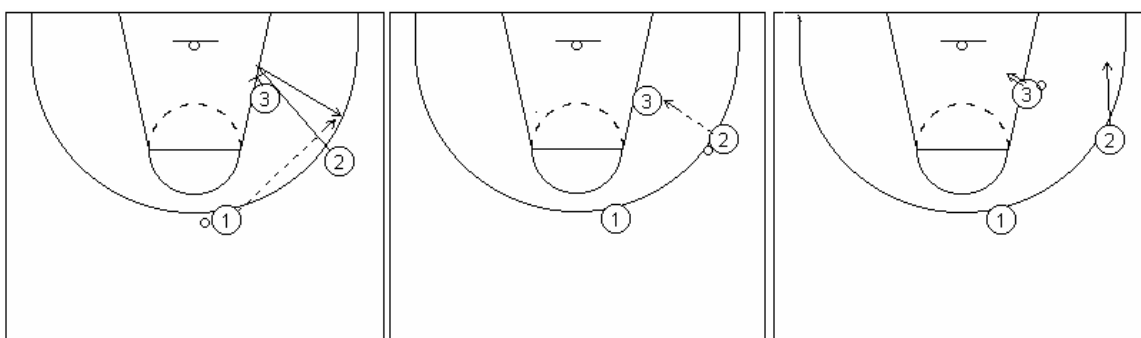


4.2 Igra s centrom – zaključí center

Igralka 3 postavi blokado igralci 2. Igralka 2 se izza blokade odkrije in sprejme žogo od igralke 1. Nato poda žogo igralci 3 in se odkrije proti čelni črti.

Možni zaključki za igralko 3:

- prodor z zakorakom pod koš,
- met po obratu,
- povratna podaja igralci 2,
- križanje igralke 2 z igralko 3.

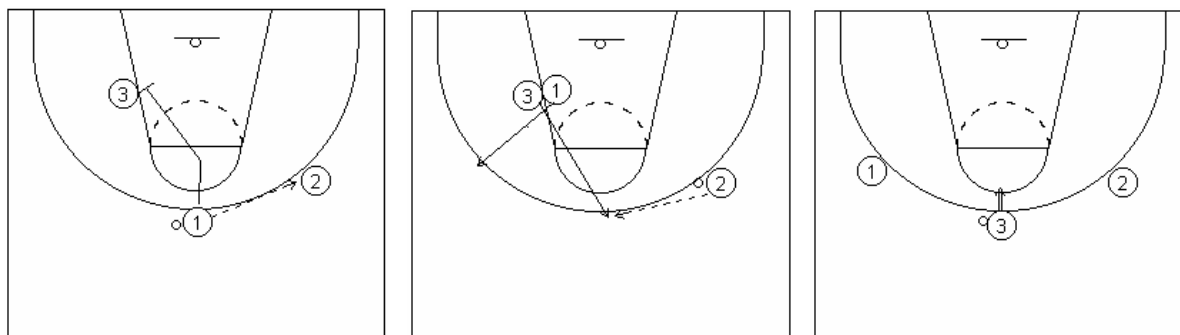


4.3 Trojka

Igralka 1 poda žogo igralki 2 in postavi blokado igralki 3. Igralka 3 se po blokadi igralki 2 odkrije navzgor nad črto za tri točke. Tam sprejme žogo od igralki 2. Igralka 1 se iz blokade odkrije na mesto krila.

Možni zaključki za igralko 3:

- met za tri točke,
- prodor pod koš,
- podaja igralki 1.



4.4 Podaja navzdol (dve različici- glede na gibanje obrambe)

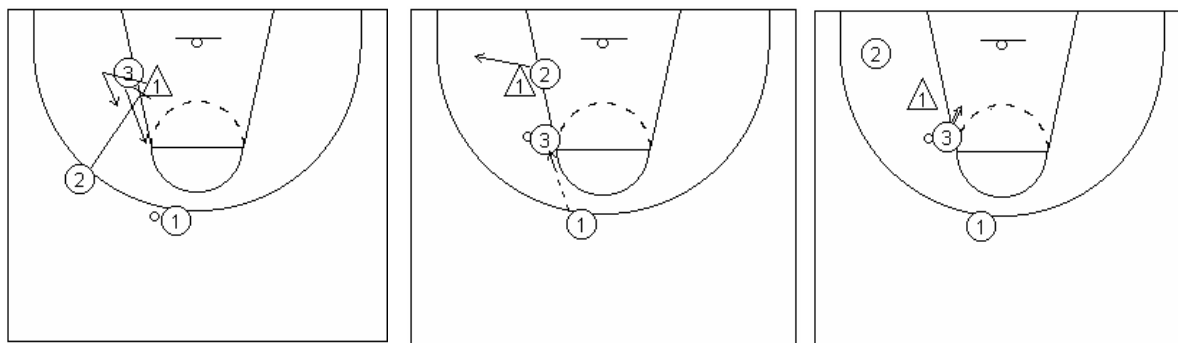
Igralka 2 postavi blokado igralki 3. Gibanja igralk 2 in 3 so odvisna od gibanja obrambne igralki.

A - obrambna igralka sledi napadalko

Igralka 3 se po blokadi odkrije proti žogi. Sprejme žogo od igralki 1 in zaključí. Igralka 2 se iz blokade odkrije proti kotu igrišča.

Možni zaključki za igralko 3:

- met po odkrivanju,
- prodor pod koš.

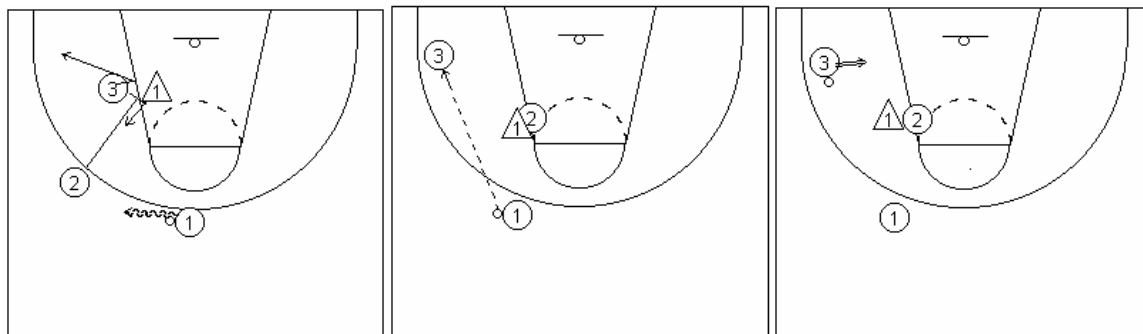


B - obrambna igralka izvede obhod ali prepuščanje

Po blokadi se igralka 3 odkrije v kot in sprejme žogo. Igralka 1 pred podajo zavodi na tisto stran, kjer sta igralki 2 in 3, tako da si izboljša kot podaje in poda.

Možni zaključki za igralko 3:

- a) met,
- b) prodor pod koš,
- c) podaja igralki 2, ki iz blokade vteče pod koš.

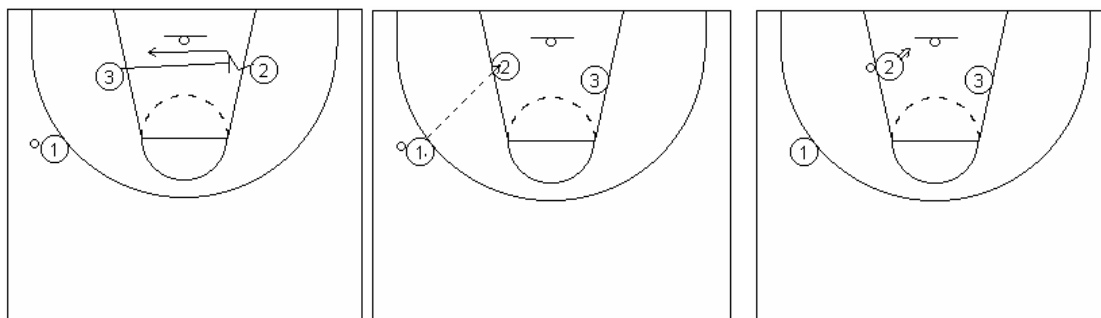
**4.5 Igra spodnjih igralk**

Igralka 3 postavi blokado igralki 2, ki napeljuje obrambno igralko na blokado. Igralka 2 lahko vteče ob blokadi:

A - po spodnji strani in sprejme žogo od igralki 1

Možni zaključki za igralko 2:

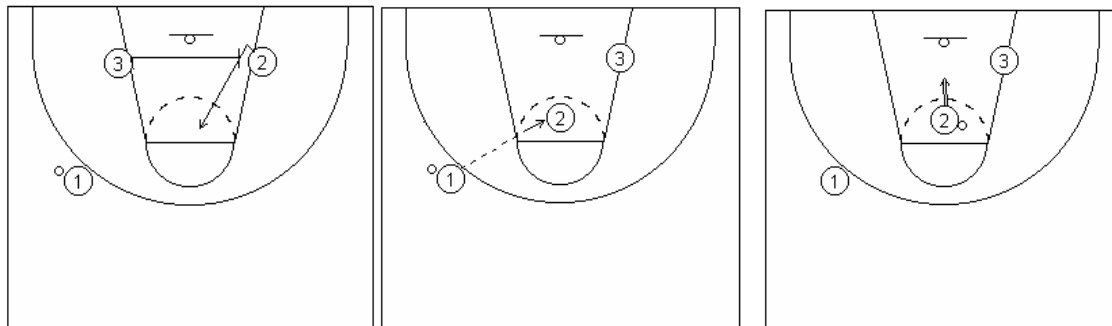
- a) met po obratu,
- b) prodor z zakorakom pod koš.



B - po zgornji strani in sprejme žogo od igralke 1

Možni zaključki za igralko 2:

- a) met po odkrivanju,
- b) podaja igralki 3 pod koš.



5 Viri

1. Bradač, M., Kolenc, N. (2000). Gibajoči napad proti osebni obrambi (seminarska naloga). Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Derveer, T. (1990). Building a championship offense. Tulsa: Allied video corporation.

Prevedli in priredili Bradač Mateja in Kolenc Nina (študentki FŠ)