

Vinko **ZOVKO**, Ožbej **STANE**

KOMBINACIJE VRAČANJA ŽOGE V IGRIŠČE IN OBRAMBA PROTI NJIM

1 UVOD

Igralne kombinacije za vračanje žoge v igro izza mejnih črt imajo v košarki prejšen pomen. Takih akcij je med tekmo veliko, saj mora moštvo žogo vrniti v igro izza mejnih črt po vsakem prekršku in napakah (do bonusa, ko se izvajajo prosti meti). Tako je njihova uspešna oz. neuspešna izvedba ob napadalnih obrambah nemalokrat povezana z zmago oz. porazom. Sodobna košarka nam to vsakodnevno potrjuje. Priča smo lahko spektakularnim akcijam v zadnjih sekundah srečanja, ko neko moštvo kljub agresivni obrambi nasprotnika neovirano zadene koš.

Žogo lahko spravimo v igro izza mejne črte z več nameni:

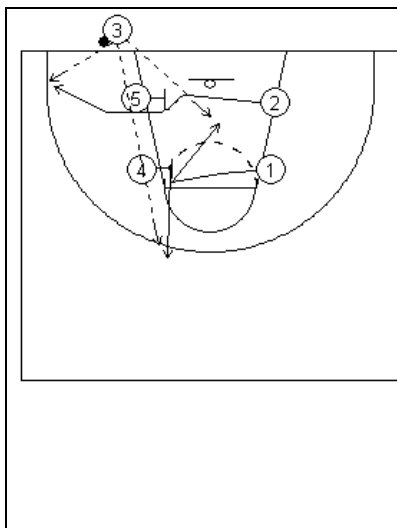
- 1) kot vhod v organiziran daljši postavljeni napad,
- 2) kot vhod v organiziran krajši postavljeni napad ali,
- 3) kot vhod v kratko sklepno akcijo zaradi časovne stiske.

2 IZBRANE NAPADALNE KOMBINACIJE PRI VRAČANJU ŽOGE V IGRIŠČE

V tem prispevku bova predstavila tri napadalne kombinacije, ki naj bi jih moštva uporabila v zadnjih sekundah tekme. Podala bova tudi eno od možnih obramb proti njim. Skupna značilnost takšnih napadalnih kombinacij je v tem, da morajo biti časovno in prostorsko do potankosti usklajene. Ne smemo pozabiti tudi omejitev petih sekund pri vračanju žoge v igrišče. V najinem primeru bo znak za začetek napadalne kombinacije udarec izvajalca po žogi. Nekateri trenerji poskušajo s „šumi“ zmeti nasprotnika. Tak šum je lahko, ko trener reče „TRI“ ali „močan blok“... Tako nasprotna ekipa misli, da bodo napadalci metali z razdalje, v resnici pa je cilj neoviran met izpod koša. Pomembno je tudi, da napadalec za mejno črto prikrito in pravočasno poda žogo odkritemu soigralcu v igrišče.

2.1 Kombinacija vračanja žoge izza čelne črte “TRI“

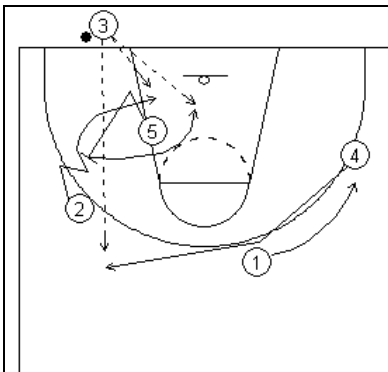
Ta napadalna kombinacija je primerna za ekipe, ki imajo hitre in eksplozivne igralce na zunanjih položajih. Sposobni morajo biti hitro spremeniti smer gibanja. V našem primeru mora biti napadalec 2 tudi dober strelec z razdalje. Napadalca 4 in 5 morata znati postaviti pravilne in čvrste blokade. Tako obrambi otežita delo. Ko so igralci postavljeni za začetek akcije, lahko trener glasno opozori igralce „ČVRST BLOK“ ali pa „ZADENI TROJKO“ in s tem zmede obrambo oz. preusmeri pozornost na met z razdalje, ki pa je pri tej igralni kombinaciji drugotnega pomena. Njen cilj je, da napadalec 1 s hitro spremembo smeri vteče pod koš in neovirano zaključí s meto pod košem.



Na strani žoge postavimo dva visoka igralca. Napadalec 5 se za trenutek zagradi, kot da pričakuje podajo, nato pa postavi blokado napadalcu 2, ki napelje svojega obrambnega igralca nanjo, in se odkrije v kot nad črto treh točk. Napadalec 1 začne s svojim gibanjem šele, ko je igralec 2 malo pred igralcem 5. Najprej steče do blokade soigralca 4 (varanje napeljevanja na blokado), nato nenadno spremeni smer in vteče pod koš. S tem zmede obrambo, ki pričakuje, da se bo gibal podobno kot napadalec 2. Če nobena od podaj ne uspe, se napadalec 5 odcepi pod koš, igralec 4 pa v sredino trapeza. Sledi podaja v loku.

2.2 Kombinacija vračanja žoge izza čelne črte v igrišču »SLOVAN«

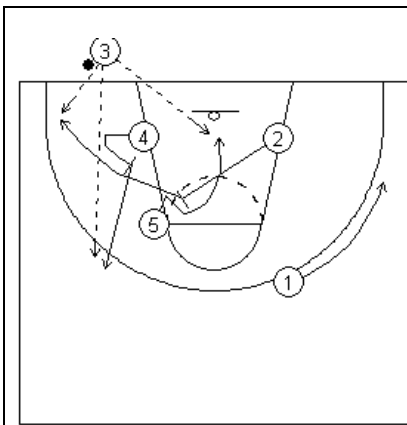
Pri tej napadalni kombinaciji mora biti napadalec 2 hiter in eksploziven. S pravilnim napeljevanjem na blokado, ki jo postavi napadalec 5, ga bo obrambni igralec težko zaustavil. Najverjetneje bo prišlo do prevzemanja, kar lahko izkoristi napadalec 5, ki se po blokadi odcepi v trapez. Tam ga nižji igralec ne bo mogel zaustaviti. Igralca na nasprotni strani zamenjata svoji mesti s križanjem takrat, ko soigralec 5 postavi blokado. S tem zaposlita svoja obrambna igralca in preprečita pomaganje.



Napadalec 5 zagradi nasprotnika, kot da hoče sprejeti žogo. Hkrati vara odkrivanje tudi napadalec 2. Soigralcec 5 mu nato postavi blokado, mimo katere vteče po spodnji strani pod koš. Napadalec 5 se nato odcepi v sredino trapeza in pričakuje podajo ob tla oz. v loku (odvisno ali je prišlo do prevzemanja ali ne). Napadalca 4 in 1 medtem zamenjata mesti s križanjem. Če prva ali druga podaja ne uspe, sledi podaja igralcu 4, ki se odkrije nad črto treh točk.

2.3 Kombinacija vračanja žoge izza črne črte v igrišče »DVE«

Pri tej napadalni kombinaciji mora biti napadalec 2 dober strelec. Napadalec 4 mora biti iznajdljiv, z dobro orientacijo v prostoru. Če pride do prevzemanja po blokadi napadalca 4, se le ta odcepi pod koš, saj bo imel premoč v višini.



Napadalec 2 postavi blokado soigralcu 5. Slednji vteče ob njej pod koš. Napadalec 2 nadaljuje gibanje proti soigralcu 4 in se ob njegovi blokadi odkrije v levi kot igrišča. Po blokadi se napadalec 4 odkrije nad črto treh točk. Medtem se napadalec 1 pomakne proti desnemu kotu. S tem prepreči pomaganje njegovega obrambnega igralca.

3 METODIČNI POSTOPEK

Metodična postopek učenja opisanih napadalnih kombinacij poteka skozi več faz. Prva faza, ki jo mnogi trenerji izpuščajo ali pa se jim zdi nepotrebna, je risanje napadalne kombinacije na tablo, prikaz kombinacije s pomočjo videoposnetka, (če takšno kombinacijo že igra kakšno drugo moštvo) ali pa z uporabo kakšnega drugega tehničnega pripomočka (animacija...).

Druga faza je prikazovanje kombinacije na igrišču v hoji 5:0. Ustavimo se pri vsakem pomembnem delu (blokadi, odcepitvi iz blokade, napeljevanju na blokado, vtekanju...) in opozorimo na morebitne napake. Najprej naj vadi 5 igralcev, ostali naj gledajo, potem jih zamenja druga peterka itn.

V tretji fazi izvajajo kombinacijo v teku.

V četrti fazi postavimo obrambne igralce samo na najpomembnejša mesta (pomaganje pri blokadi, obramba proti strelcu ipd).

V peti in šesti fazi izvajajo kombinacijo 5:5 najprej s pasivno, nato pa še z aktivno obrambo. V zadnji fazi tudi iščemo nove rešitve, če naučene akcije niso učinkovite proti kakovostni obrambi.

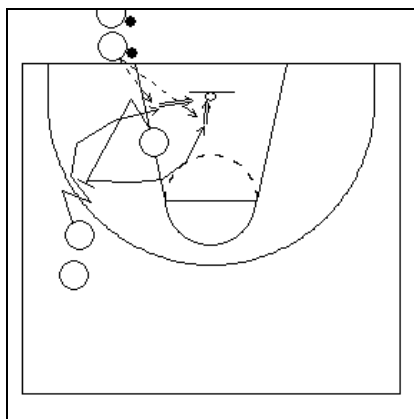
3.1 Tehnično – taktične vaje

Za utrjevanje in izpopolnjevanje posameznih delov opisanih napadalnih kombinacij sva izbrala nekaj vaj. Z njimi lahko izboljšamo pravilno gibanje igralcev, pravilno postavljanje blokade, napeljevanje na blokado, sonožno zaustavljanje, varanje in podobno. Igralce moramo nenehno opozarjati na morebitne napake, tako da jih z vadbo odpravijo. Vse vaje izvajamo v trojicah, lahko pa tudi sodeluje več igralcev, ki se menjajo v različnih vlogah. Za popestritev lahko vključimo v vadbo tudi tekmovanje med trojkami.

I. Kombinacija »TRI«

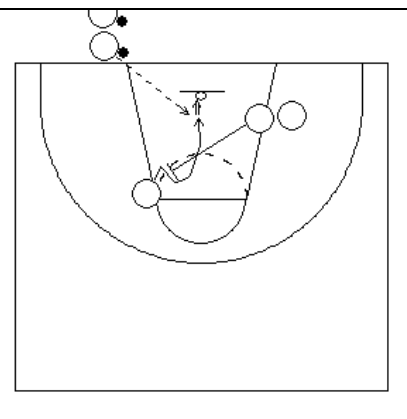
<p>Vaja 1: Igralci se razporedijo kot je narisano na skici. Eden se postavi v za čelno črto, drugi pa na mesto levega in desnega spodnjega centra. Igralec, ki je na strani žoge postavi blokado igralcu, ki z napeljevanjem na blokado vteka z druge strani. Po odkrivanju ob blokadi sprejme žogo v bližini črte treh točk in jo vrže na koš.</p> <p>Nato se igralci zasučejo v smeri urinega kazalca. Tisti, ki je postavljaj blokado skoči za žogo, tisti, ki je podal žogo v igrišče, gre na nasprotno stran, tisti, ki je vtekal, pa gre postavljat blokado.</p>	<p>Vaja 2: Igralci se razporedijo kot je narisano na skici. Eden se postavi za čelno črto, drugi pa na mesto levega in desnega zgornjega centra. Igralec na položaju levega zgornjega centra postavi blokado igralcu, ki steče do nje z nasprotne strani. Nato nenadno spremeni smer, vteče pod koš, sprejme od tal podano žogo in vrže. Sledi menjava mest v smeri urinega kazalca.</p>

II. Kombinacija »SLOVAN«

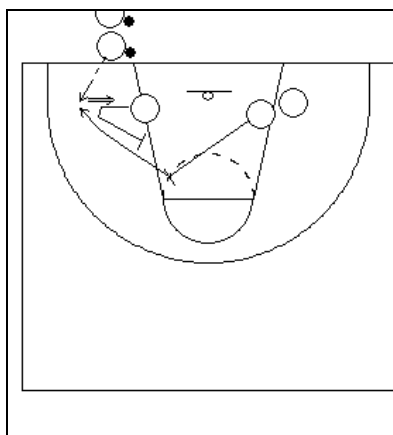


Vaja 3: Igralci se razporedijo kot je narisano na skici. Tisti, ki je na mestu spodnjega centra postavi blokado igralcu na mestu krila. Slednji nato vteče ob njej pod koš, igralec, ki je blokado postavil, pa se odcepi v sredino trapeza. Igralec za čelno črto se odloči komu bo žogo podal. Po metu sledi skok za žogo in zamenjava položajev.

III. Kombinacija »DVE«



Vaja 4: Igralci so postavljeni kot je narisano na skici. Igralec na mestu spodnjega centra postavi blokado igralcu na mestu zgornjega centra. Slednji z vteče ob njej pod koš, sprejme žogo ter vrže na koš. Igralec, ki je postavil blokado steče do črte treh točk, nato pa nazaj pod koš, kjer ulovi žogo.



Vaja 5: Igralci se razporedijo kot je narisano na skici. Igralec, ki je na mestu desnega spodnjega centra steče prečno proti mestu zgornjega centra kjer nakaže postavljanje blokade. Nato se odcepi proti blokadi, ki jo je zanj postavil levi spodnji center in se odkrije proti črti treh točk v kotu igrišča. Tam sprejme žogo in vrže na koš. Igralec, ki mu je postavil blokado, se odcepi pod koš in skoči za žogo. Nato igralci zamenjajo mesta v smeri urinega kazalca.

4 OBRAMBA PROTI OPISANIM KOMBINACIJAM VRAČANJA ŽOGE V IGRO

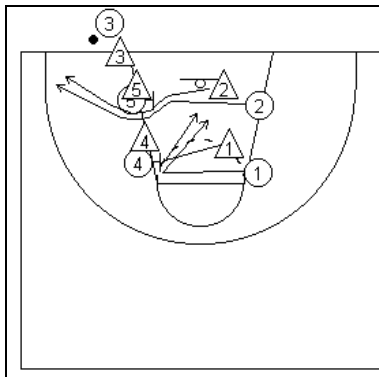
Obramba takšnih kombinacij je izjemno pomembna, saj, kot vemo, lahko uspešno izvedene akcije om zmagovalcu. Tako kot pri napadalcih, je tudi pri obrambnih igralcih pomembna uigranost, pravočasnost in poznavanje kombinacij, ki jih izvaja nasprotnik. To pa je izredno težko, saj opisane kombinacije za vračanje žoge v igro (za zadnje sekunde) temeljijo na presenečenju nasprotnika. V našem primeru, ko poznamo namere nasprotnika, je branjenje lažje.

V nadaljevanju bova predstavila možne obrambe proti napadalnim kombinacijam »Tri«, »Slovan« in »Dve«. Obrambni igralci morajo biti aktivni in napadalni, predvsem pri reševanju blokad, oviranju meta ali podaje, zelo aktiven mora biti tudi igralec, ki pokriva izvajalca, saj lahko precej prispeva k slabši izvedbi kombinacije vračanje žoge v igro.

V naslednjih opisih obramb se izrazi »igralec 01« ali »igralec 02« nanašajo na obrambne igralce.

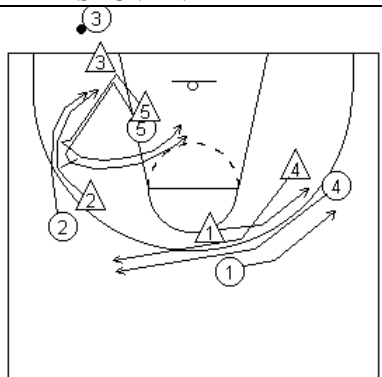
I. Obramba proti kombinaciji

»TRI«



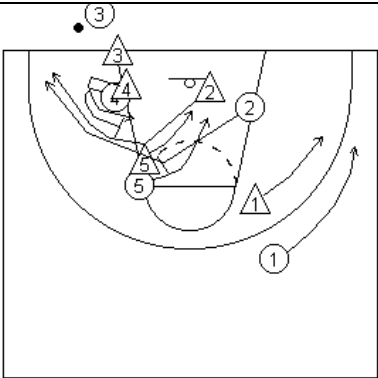
II. Obramba proti kombinaciji

»SLOVAN«



<p>Igralec 03 aktivno ovira podajo v igrišče, igralec 02 sledi napadalca, pri tem mu pomaga soigralec 05, ki stopi na linijo podaje in ovira podajo takoj za blokado. Pri tem mora paziti, da ne stopi predaleč, da mu njegov napadalni igralec ne pobegne pod koš. Z njim mora biti ves čas v dotiku. Igralec 01 se giblje med svojim napadalcem in žogo. Tako preprečuje njegovo vtekanje pod koš. Igralec 04 sledi svojega napadalca in ovira morebitno podajo v loku.</p>	<p>Igralec 03 aktivno ovira podajo v igrišče. Igralec 05 se postavi in giblje med žogo in svojim napadalcem (z njim je v dotiku). Z rokami ovira podajo. Enako velja za obrambne igralce 02, 01 in 04, le da se postavijo bližje žogi. Igralec 02 sledi svojega napadalca, pri čemer mu pomaga igralec 05 z izstopanjem. S tem podaljša pot vtekanja napadalca 2 pod koš in tako omogoči igralcu 02, da ga ujame. Pri tem mora paziti, da ne stopi predaleč, da mu napadalec 5 prezgodaj ne pobegne pod koš. Igralca 01 in 02 sledita svoja napadalca in morebitne podaje v loku.</p>
---	---

III. Obramba proti kombinaciji »DVE«

	<p>Igralec 03 aktivno ovira podajo v trapez tako da se postavi kot je prikazano na skici. Igralec 04 je v dotiku z napadalcem in z rokami ovira morebitno podajo. Igralec 02 se pomakne v sredino trapeza. Igralec 05 se postavi med svojega napadalca in žogo. Blokado napadaleca 2, reši s spuščanjem (igralec 02 se odmakne in soigralca 05 spusti mimo). Blokado napadalca 4 napadalcu 2 rešuje igralec 02 s sledenjem. Pri tem mu pomaga soigralec 04 z izstopanjem. Igralec 04 mara biti pri tem nenehno v dotikom s svojim napadalcem, da mu ta ne pobegne pod koš. Igralec 1 sledi svojega napadalca med žogo in njim ter ovira morebitno podajo.</p>
--	---

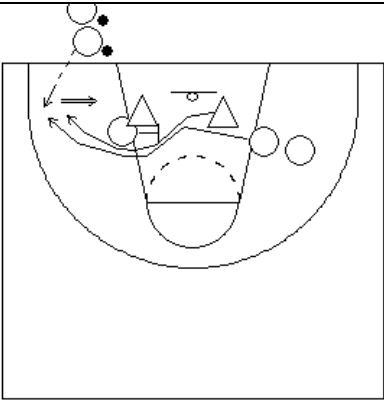
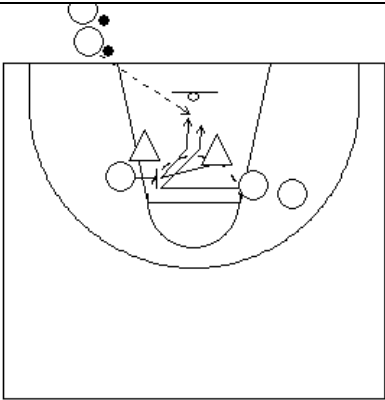
5 METODIČNI POSTOPEK

Metodični postopek se ne razlikuje bistveno od metodičnega postopka pri učenju napada, le da se obrambo vadi 5:5.

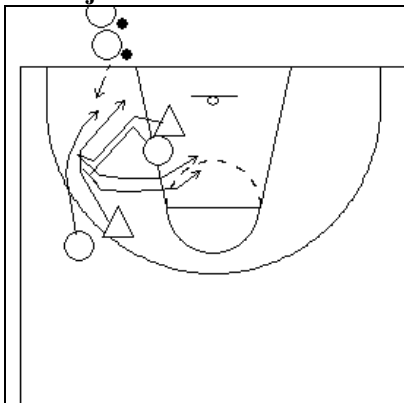
5.1 Tehnično – taktične vaje

Tehnično - taktične vaje so enako kot pri vadbi napadalnih kombinacij, le da dodamo še obrambne igralce.

I. vaje »TRI«

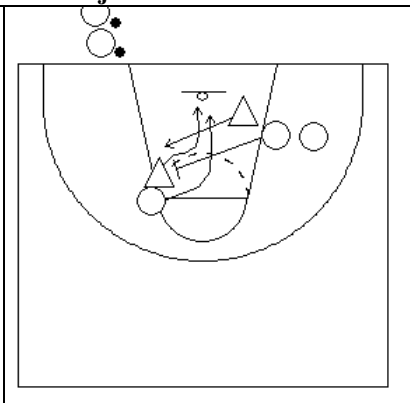
	
Vaja 1: Obramba s sledenjem	Vaja 2: Obramba proti vtekanju s pravilnim postavljanjem

II. vaja »SLOVAN«

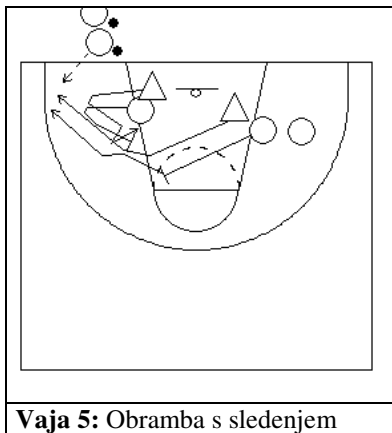


Vaja 3: Obramba s sledenjem

III. vaja »DVE«



Vaja 4: Obramba s spuščanjem



Vaja 5: Obramba s sledenjem

6 LITERATURA

1. Wootten M. (2000). Coaching Basketball Successfully. Leisure Press: Champaign, Illinois
2. Vidic, M., Šteblaj, M. (2001). Kombinacije vračanja žoge v igrišče (seminarska naloga). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Bibliografski podatki članka:

Zovko, V., Ožbej, S. (2003). Kombinacije vračanja žoge v igrišče in obramba proti njim. *Trener ZKTS*, 3, 6:31-40