

PODVAJANJE NAPADALCEV NA MESTU SPODNJEGA CENTRA

1 UVOD

Nekateri trenerji so mnenja, da je bilo podvajanje igralcev na mestu spodnjega centra in z njim povezano vrtenje obrambnih igralcev, zelo pogosto v preteklosti, manj pa v sodobni košarki. Verjetno prihaja do tega zato, ker se postavljajo na mesto spodnjega centra ne samo igralci 4 in 5, temveč tudi 3, 2 in celo 1.

Takšne situacije postavljajo obrambo v podrejeni položaj v bližini koša. Reševanje teh situacij na igrišču bi morale za vsakega trenerja biti izziv.

Podvajanje IGRALCEV NA MESTU SPODNJEGA CENTRA

Zakaj podvajamo tega igralca:

- Nasprotnika spravimo v nenavadno situacijo.
- Zelo težko je zaznati in preučiti takšno obrambo, še posebej če imamo pripravljenih več različic takšne obrambe.
- Zelo težko se je v nekaj dneh pripraviti na takšno obrambo.
- Igralci uživajo v takšni obrambi. Postanejo agresivnejši. Lažje odvzamejo žogo, kar jim omogoča hiter prehod v protinapad. Pogosto izsilijo napako v napadu.
- Visoke obrambne igralce obvarujemo pred osebnimi napakami.
- Igralce prisilimo na bolj intenzivno razmišljanje v obrambi.
- Nasprotnika prisilimo k metu iz neugodnega položaja oziroma k temu, da vrže na koš manj nevaren igralec.

Pravila podvajanja igralcev:

- Igralci se morajo med podvajanjem sporazumevati.
- Obrambni igralec, ki krije napadalca na mestu spodnjega centra, ne sme dovoliti lahek sprejem žoge.
- Takoj ko napadalec sprejme žogo, mora obrambni igralec onemogočiti napadalca, da ga po sprejemu žoge preigra.
- Igralec, ki podvaja, mora začeti svoje gibanje, ko je žoga še v zraku in ne v trenutku, ko napadalec sprejme žogo.

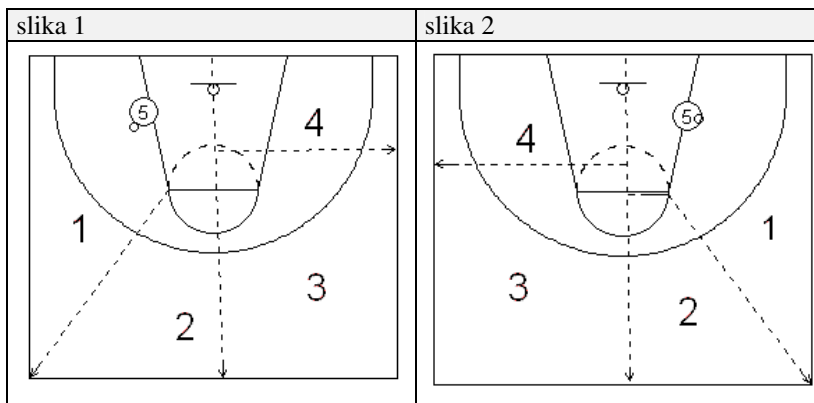
Obrambna igralca, ki podvajata, ne smeta dovoliti napadalcu obrat v sredino (s prsmi sta v dotiku z njegovo zunanjo roko). Poskušata izsiliti osebno napako v napadu.

- Če napadalec sprejme žogo dva ali več korakov zunaj trapeza, podvojita obrambo, ko naredi en ali dva vodenja v sredino, ali ko se obrne proti čelni črti.

Napadalca na mestu spodnjega centra lahko podvoji obrambni igralec s štirih področij:

- Pri podvajanju s področja 1, podvaja igralec s krilnega položaja na strani žoge (strong side wing).
- Pri podvajanju s področja 2, podvaja igralec z vrha trapeza na strani žoge (strong side top).
- Pri podvajanju s področja 3, podvaja igralec z vrha trapeza na strani pomoči (weak side top).
- Pri podvajanju s področja 4, podvaja igralec iz krilnega položaja na strani pomoči (weak side wing).

Oštevilčenje področij s katerih prihaja igralec, ki podvoji obrambo, je odvisno od položaja žoge (sliki 1 in 2). Igralci 1, 2, 3 in 4 so zunanji igralci, igralec 5 pa center, ki vedno sprejme žogo na mestu spodnjega centra. V igralnih okoliščinah se lahko znajde na tem mestu tudi drug igralec.

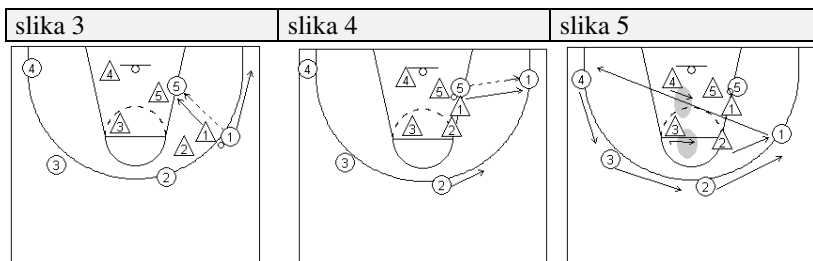


Raznovrstnost podvajanja je pomembna, saj se bo nasprotnik nanje težje pripravil. Hkrati mora vsak trener, glede na izvidniška poročila o tekmecu, zanj izbrati podvajanje, ki bo najbolj učinkovito (izbor je odvisen od sposobnosti nasprotnika pri metih od daleč, skoka v napadu ter podajanja žoge v napadu).

Podvajanje s področja 1

V trenutku ko napadalec 1 poda žogo napadalcu 5, se obrambni igralec x1 obrne, steče k napadalcu 5 in ga skupaj z obrambnim igralcem x5 podvoji. Napadalcu ne dovolita obračanje v sredino. Drugi obrambni igralci z razprtimi rokami odskočijo proti žogi (slika 3). Če se napadalec 1 odkrije v kot na strani žoge in sprejme žogo od igralca 5, ga pokrije obrambni igralec x1 (slika 4). Kadar napadalec 1 po podaji steče v kot na strani pomoči, in se drugi zunanji igralci premaknejo za eno mesto proti žogi (princip širine), oteži obrambni igralec x2 podajo proti napadalcu 2. Hkrati obrambni igralec x3 zapolni mesto zgornjega centra, obrambni igralec x4 pa mesto pod košem. Ti dve mesti morata biti čim prej pokriti tako, da je višji obrambni igralec spodaj, nižji pa zgoraj (slika 5).

Za podvajanje s področja 1 se odločimo, če napadalec 1 slabo zadeva od daleč.



Podvajanje s področja 2

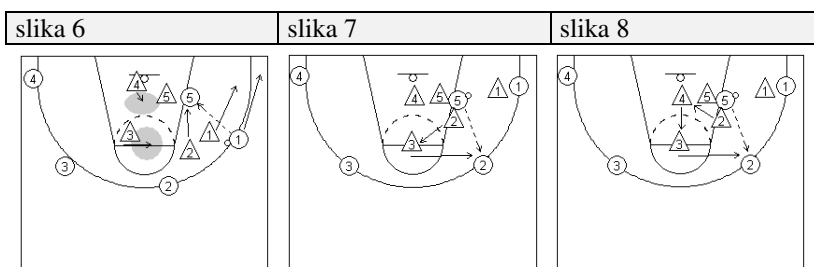
V trenutku ko napadalec 1 poda žogo igralcu 5, se obrambni igralec x2 obrne, steče k igralcu 5 in ga skupaj z obrambnim igralcem x5 podvojita (ne dovolita mu obračanje v sredino). Obrambni igralec x1 oteži s svojim gibanjem in postavljanjem povratno podajo napadalcu 1. Obrambni igralca x3 in x4 čim prej zapolnita položaj zgornjega centra ter prostor pod košem (slika 6).

Če napadalec 5 poda žogo napadalcu 2, steče k njemu obrambni igralec x3 (takrat, ko je žoga v zraku), obrambni igralec x2 pa zapolni njegov izpraznjeni položaj (prevzemanje). Pod košem ostane obrambni igralec x4, ki je višji in boljši skakalec (slika 7).

Kadar med obrambnima igralcema x4 in x2 ni velikih razlik, obrambni igralec x4 zapolni izpraznjeno mesto soigralca x3, obrambni igralec x2 pa prostor pod košem – prevzemanje z vrtenjem (slika 8).

Če napadalec 5 poda žogo napadalcema 3 ali 4, vsak obrambni igralec ponovno pokrije svojega napadalca.

To podvajanje je učinkovito, če napadalec 2 slabo zadeva od daleč, ali kadar napadalec 5 slabo podaja žogo zunanjim igralcem.



Podvajanje s področja 3

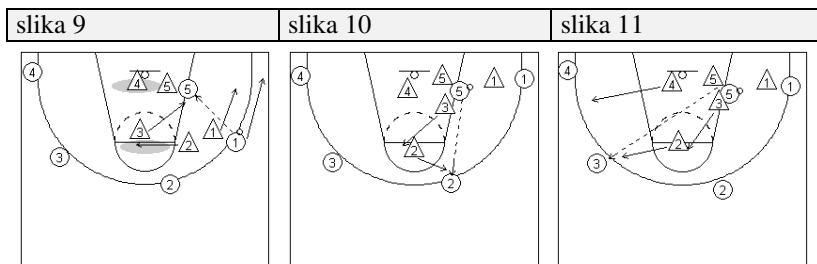
Ko napadalec 1 poda žogo napadalcu 5, se obrambni igralec x3 obrne, steče k napadalcu 5 in ga skupaj z obrambnim igralcem x5 podvoji (ne dovolita mu, da bi se obrnil proti sredini). Hkrati obrambni igralec x1 ne dovoli povratne podaje napadalcu 1, obrambni igralca x2 in x4 pa čim prej zapolnita področje zgornjega centra ter prostor pod košem (slika 9).

Kadar napadalec 5 poda žogo napadalcu 2, steče k njemu obrambni igralec x2. Hkrati obrambni igralec x3 pa pokrije področje zgornjega centra, obrambni igralec x4 pa ostane pod košem (slika 10).

Če napadalec 5 poda žogo napadalcu 3, ga prevzame obrambni igralec x2. Obrambni igralec x4 pokrije napadalca 4 in mu oteži sprejem žoge. Obrambni igralec x3 pokrije področje zgornjega centra, obrambni igralca

x1 in x5 pa morata odskočiti proti žogi in se postaviti tako, kot to zahtevajo pravila igranja na strani pomoči (slika 11).

S področja 3 podvajamo, če napadalec 3 slabo meče od daleč, če je napadalec 5 zelo slab podajalec in kadar napadalci dobro skačejo v napadu (saj s tem podvajanjem zadržimo igralca 4 blizu koša).



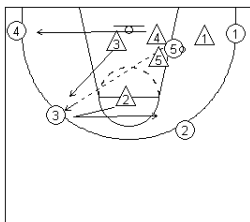
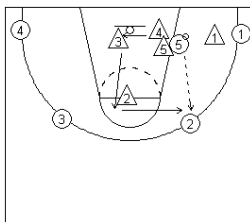
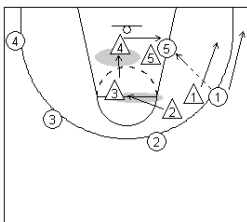
Podvajanje s področja 4

V trenutku ko napadalec 1 poda žogo napadalcu 5 obrambni igralec x4 steče k napadalcu 5 kjer ga skupaj z obrambnim igralcem x5 podvoji (ne dovolita obrata v sredino). Obrambni igralec x5 je odgovoren za zapiranje sredine, obrambni igralec x4 pa je odgovoren za zapiranje čelne črte. Obrambni igralec x1 ne dovoli povratne podaje napadalcu 1, obrambni igralec x3 čim prej pokrije prostor pod košem, obrambni igralec x2 pa pokrije položaj zgornjega centra (slika 12).

V primeru, da napadalec 5 poda žogo napadalcu 2, ga pokrije obrambni igralec x2, obrambni igralec x3 pokrije podajo proti napadalcu 3, obrambni igralec x4 pa pokrije prostor pod košem (slika 13).

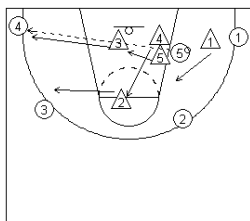
V primeru, da napadalec 5 poda žogo napadalcu 3, obrambni igralec x2 samo vara gibaje proti njemu, nato pa v šprintu steče k napadalcu 2, še posebej, če je le-ta boljši strelec od daleč kot napadalec 3. Obrambni igralec x3 nato pokrije napadalca 3, hkrati mora obrambni igralec x4 otežiti podajo proti napadalcu 4 (slika 14).

slika 12	slika 13	slika 14
----------	----------	----------



Kadar napadalec 5 poda žogo napadalcu 4, steče k njemu obrambni igralec x3. Hkrati obrambni igralec x2 oteži podajanje napadalcu 3, obrambni igralec x4 pa pokrije področje centra in je odgovoren za napadalca 2. Tudi obrambna igralca x5 in x1 morata odskočiti proti žogi, skladno s k pokrivanjem na strani pomoči (slika 15).

slika 15

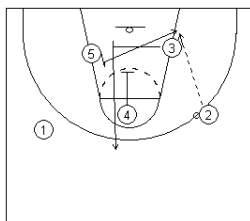
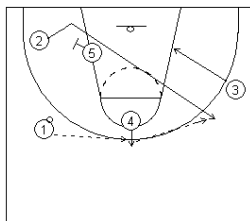
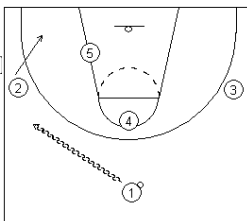


Tako podvajamo, če je napadalec 4 slab strelec od daleč, kadar napadalec 5 slabo podaja po diagonali, in če napadalci slabo skačejo v napadu.

2 ZGLED PODVAJANJA SPODNJEGA CENTRA

Ekpa v napadu igra s tremi zunanji igralci in dvema centroma. Napadalci odigrajo velikokrat uporabljeno akcijo za igralce na mestu spodnjega centra, (blokada za blokerja) (slike 16, 17 in 18).

slika 16	slika 17	slika 18
----------	----------	----------



Obrambni igralec x2 z aktivnim gibanjem rok oteži napadalcu 2 neposredno podajo napadalcu 5. Obrambni igralec x5 pa ne dovoli, da bi napadalec 5 sprejel žogo na idealni liniji žoga-napadalec-koš.

Podvajanje s področja 1:

Takoj, ko napadalec 2 poda žogo soigralcu 5, se obrambni igralec x2 obrne, steče k igralcu 5 kjer ga skupaj z obrambnim igralcem x5 podvoji (ne dovolita mu, da bi se obrnil proti sredini). (slika 19).

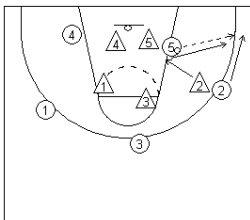
Podvajanje s področja 2:

Takoj ko napadalec 2 poda žogo soigralcu 5, se obrambni igralec x3 obrne, steče k napadalcu 5 in ga skupaj z obrambnim igralcem x5 podvoji (ne dovolita mu, da bi se obrnil proti sredini). Hkrati obrambni igralec x4 čim prej pokrije prostor pod košem, obrambni igralec x1 pa področje zgornjega centra. Obrambni igralec x2 otežuje povratno podajo napadalcu 2 (slika 20).

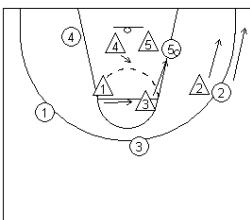
Podvajanje s področja 3:

Takoj ko napadalec 2 poda žogo napadalcu 5 se obrambni igralec x1 obrne, steče k napadalcu 5 in ga skupaj z obrambnim igralcem x5 podvoji (ne dovolita mu, da bi se obrnil proti sredini). Hkrati obrambni igralec x4 čim prej pokrije prostor pod košem, obrambni igralec x3 pa področje zgornjega centra. Obrambni igralec x2 ne otežuje povratno podajo napadalcu 2 (slika 21).

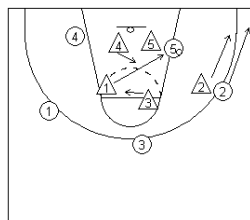
slika 19



slika 20



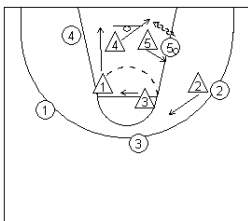
slika 21



Podvajanje s področja 4:

Takoj, ko napadalec 5 sprejme žogo od napadalca 2, ga obrambni igralec usmeri priti čelni črti. Nato ga skupaj s soigralcem x4 podvojita (ne dovolita mu, da se obrne proti sredini). Obrambni igralec x1 čim prej pokrije prostor pod košem in tako prepreči podajo napadalcu 4. Hkrati obrambni igralec x3 čim prej pokrije področje zgornjega centra. Obrambni igralec x2 se lahko premakne v sredino, saj je podaja napadalcu 2 najmanj verjetna (slika 15).

slika 22



Če bo napadalec 5 uspel vreči na koš, bomo imeli obrambni igralci velike težave pri skoku v obrambi, saj mora obrambni igralec x1 zapreti napadalca 4, ki je od njega precej višji in močnejši.

3 METODIČNI POSTOPEK

Navedel bom le del metodike urjenja opisane obrambe.

Oviranje podaje spodnjemu centru (slika 23)

Branilec 1 poskuša podati žogo spodnjemu centru 5. Obrambni igralec x1 ovira podajo (ne dovoli hitre in neposredne podaje). Obrambni igralec x5 oteži napadalcu 5 dober sprejem žoge. Ko napadalec 5 žogo dobi, odskoči med napadalca in koš ter mu oteži prodor.

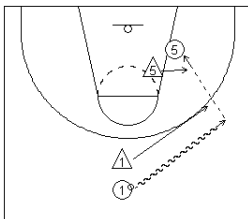
Pristopanje po podaji (slika 24)

Obrambni igralec x2 pokriva področje zgornjega centra. Napadalec 5 poda žogo napadalcu 3. Ko je žoga v zraku, steče obrambni igralec 2 proti njemu in mu ovira met ali prodor (close out).

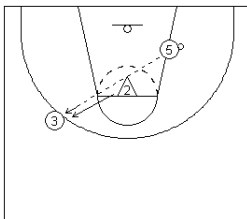
Pristopanje po podaji in pomoč na strani žoge (slika 25)

Obrambni igralec x2 pokriva področje zgornjega centra, obrambni igralec x4 pa pokriva prostor pod košem. Napadalec 5 poda žogo napadalcu 3. Ko je žoga v zraku, steče obrambni igralec 2 proti njemu in mu ovira met, prodor ali podajo. Hkrati steče obrambni igralec x4 proti napadalcu 4 (na linijo podaje) in ovira sprejem žoge.

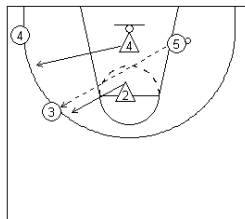
slika 23



slika 24



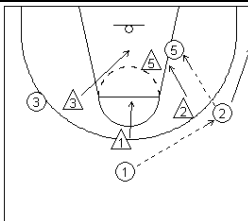
slika 25



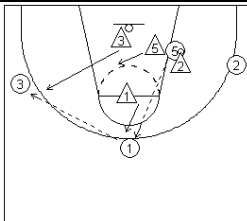
Neprekinjeno podvajanje in reorganiziranje po podaji v vodeni igri 4:4 (slike 26, 27 in 28)

V naprej določimo iz katerega področja naj obrambni igralci podvajajo napadalca na mestu spodnjega centra 5, ko dobi žogo. Zunanji napadalci si podajajo žogo tako dolgo, da jo sprejme igralec na mestu spodnjega centra. Obrambni igralci na dogovorjen način podvojijo obrambo na njem. Ko center poda žogo enemu izmed zunanjih igralcev, se obrambni igralci reorganizirajo glede na nastali položaj. Nato napadalec 5 zamenja stran, nato napadalci pa nadaljujejo napad na drugi strani. Obrambni igralci morajo igrati maksimalno agresivno. Na začetku napadalci ne smejo vreči žoge na koš, po določenem času pa.

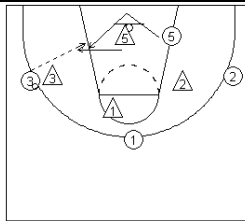
slika 26



slika 27



slika 28



4 VIRI

1. Harris D. (1993). Winning defence. Master Press
2. Lazić, B. (2004). Podvajanje obrambe na igralcu, ki igra na mestu spodnjega centra (seminarska naloga). Ljubljana: Inštitut za šport.
3. Macarchuks, N. (1999). Obramba na centru (video). Ljubljana: ZKTS
4. Waters, G. (2002). Doubling down in the post (video)

Bibliografski podatki članka:

Lazić, B. (2005). Podvajanje napadalcev na mestu spodnjega centra. *Trener ZKTS 5*, 1:15-24