

PRILAGODLJIVA CONSKA PRESING OBRAMBA

1 UVOD

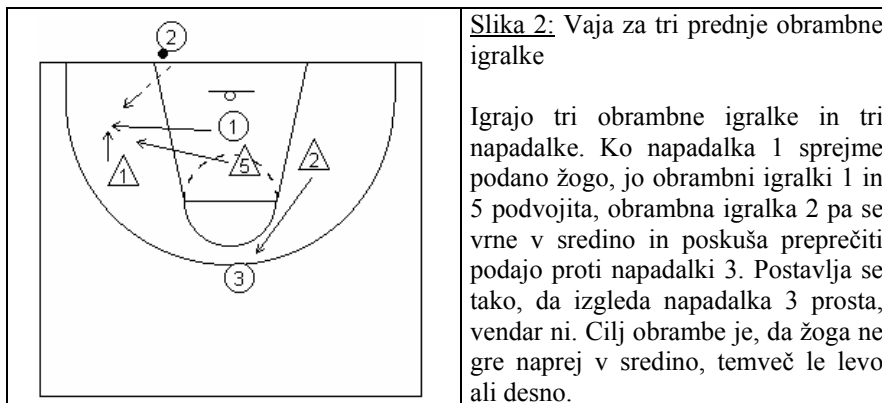
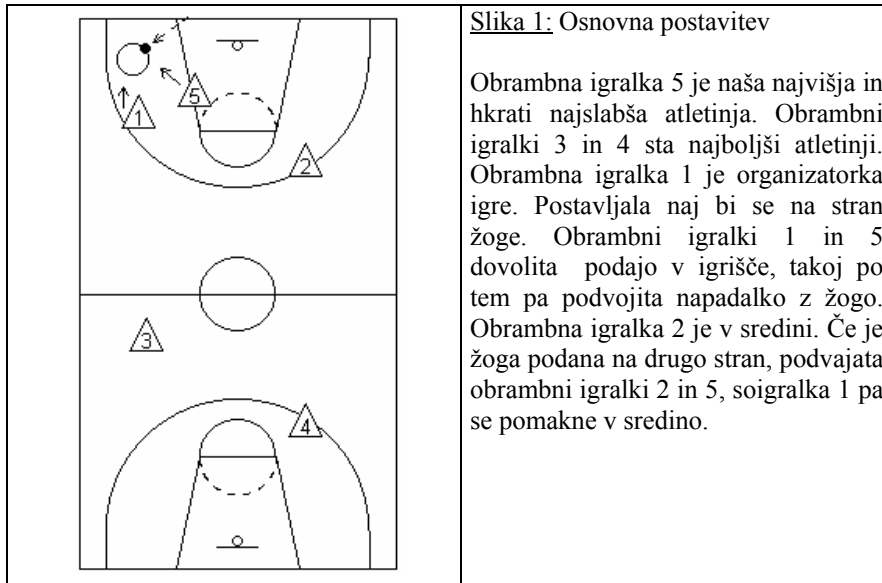
Joye Mc Nelis je bila trenerka na univerzi v Memphisu. Od leta 1995 do 1999 je vodila žensko ekipo omenjene univerze in z njo dosegla 62 zmag in 52 porazov. V sezoni 1998/99 se je njena ekipa uvrstila v zaključni del tekmovanja v ligi NCAA. Agresivna igra z veliko gibanja po igrišču je njeni ekipi prinesla dokaj uspešne rezultate.

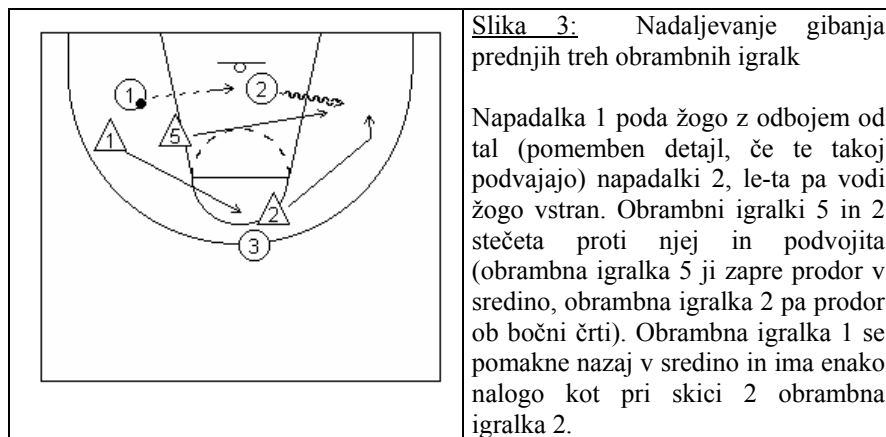
Idejo za igranje prilagodljive (match up) conske presing obrambe 1-2-1-1 je prišla po tem, ko je na prvih treningih z novo ekipo opazila, da so igralko slabe strelke od daleč. Vedela je, da bodo morale doseči kar največ košev s številčno premočjo, sicer se jim ne piše nič dobrega. Vsak dan so trdo trenirale in v tej sezoni dosegle 12 zmag, medtem, ko so leto prej zmagale le šestkrat.

Osnovna načela njene presing obrambe:

- Hitra osnovna postavitev celotne obrambe (vseh 5 igralk).
- Komunikacija (zaradi gibanja žoge in napadalk je komunikacija zelo pomembna).
- Spusti se v prežo.
- Spravi napadalko v brezizhoden položaj (dvignjena glava, roke v zraku, igralko blokiraj s telesom).
- Žogo imej vedno pred seboj (bodi za linijo žoge).
- Zadnji dve igralki v presingu se morata pravilno postavljati v prostor (tvoriti morata trikotnik med sabo in dvema napadalkama, ne smeta biti v liniji z njima).
- Igralko z žogo usmeri k bočni liniji in ji ne pusti prenašati žogo po sredini igrišča.
- Če se izgubiš, se vrni nazaj.

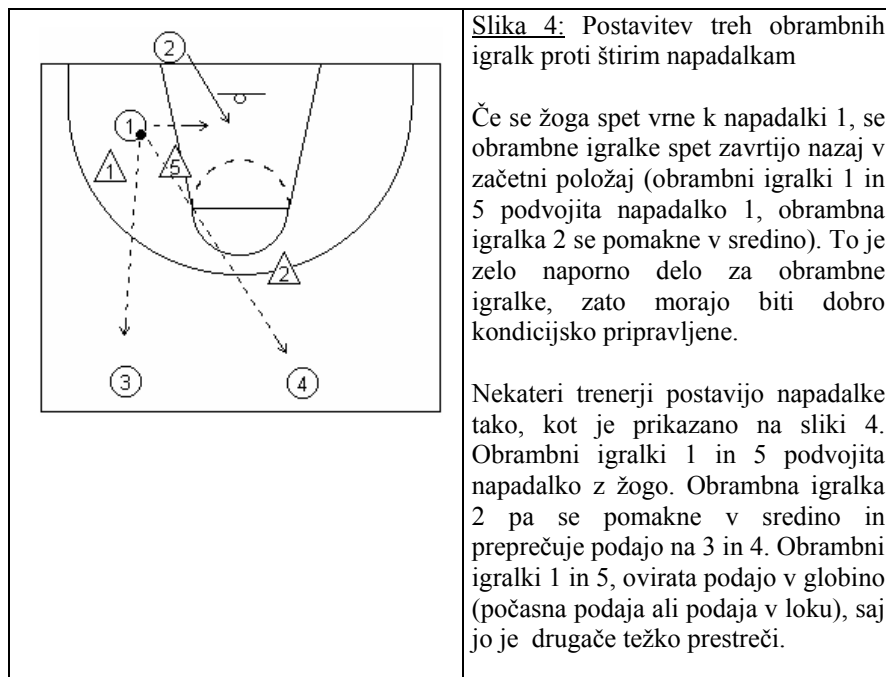
2 PRILAGODLJIVA PRESING OBRAMBA





Slika 3: Nadaljevanje gibanja prednjih treh obrambnih igralck

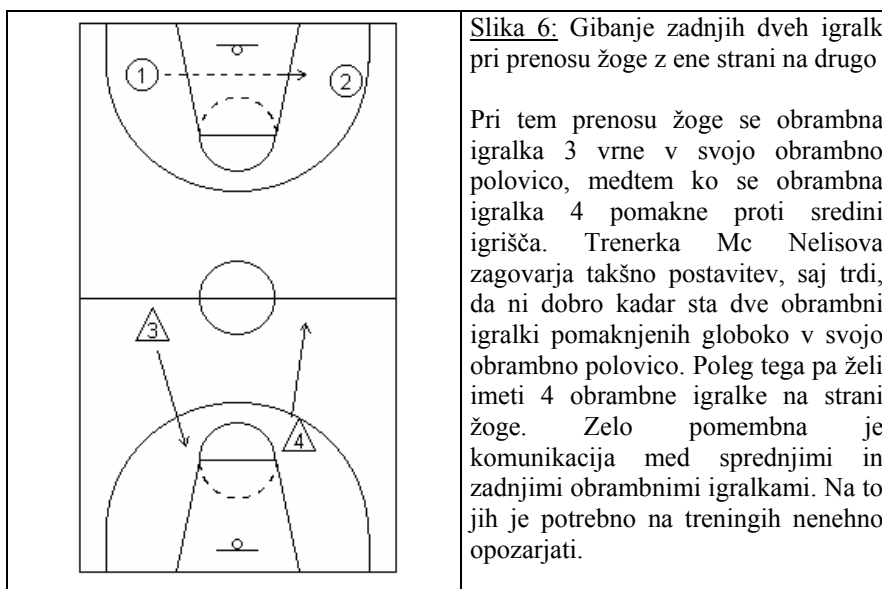
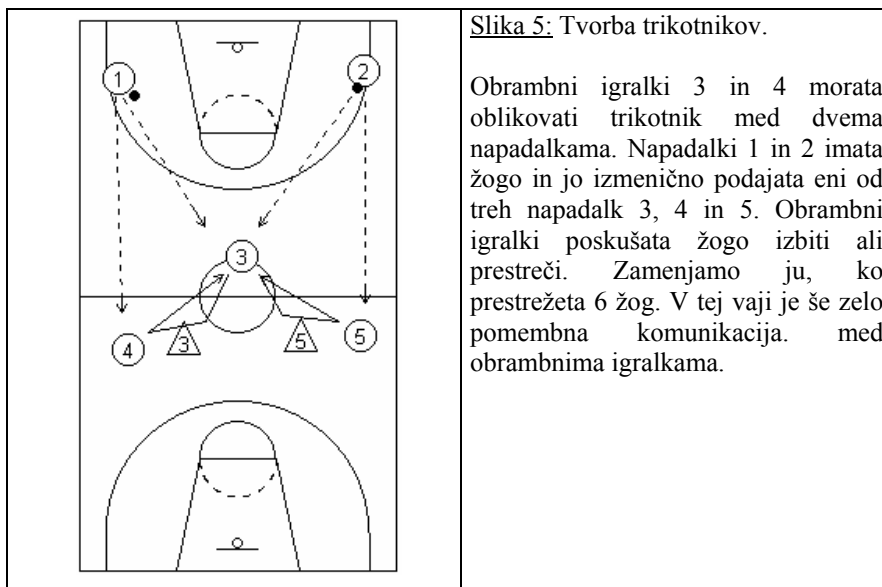
Napadalka 1 poda žoga z odbojem od tal (pomemben detajl, če te takoj podvajajo) napadalki 2, le-ta pa vodi žogo vstran. Obrambni igralcki 5 in 2 stečeta proti njej in podvojita (obrambna igralcka 5 ji zapre prodor v sredino, obrambna igralcka 2 pa prodor ob bočni črti). Obrambna igralcka 1 se pomakne nazaj v sredino in ima enako nalogo kot pri skici 2 obrambna igralcka 2.

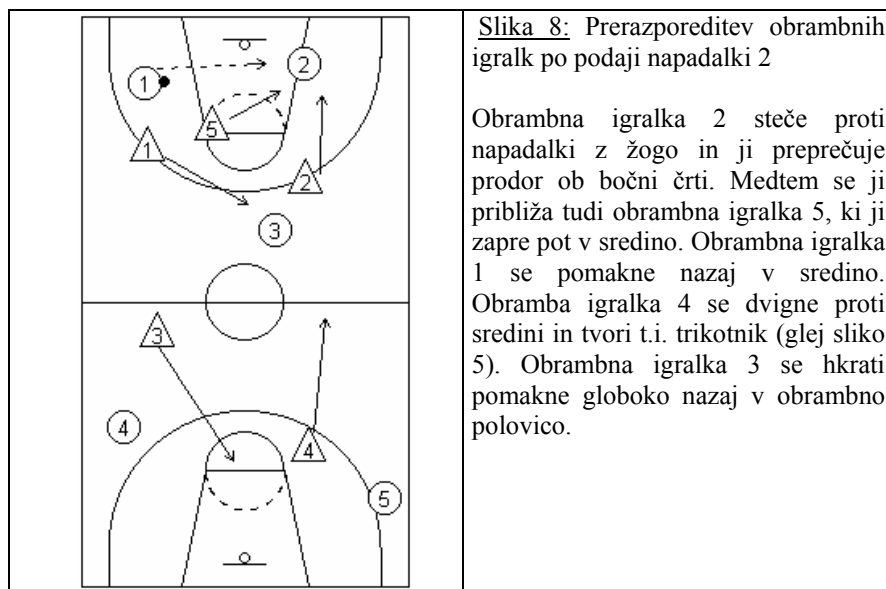
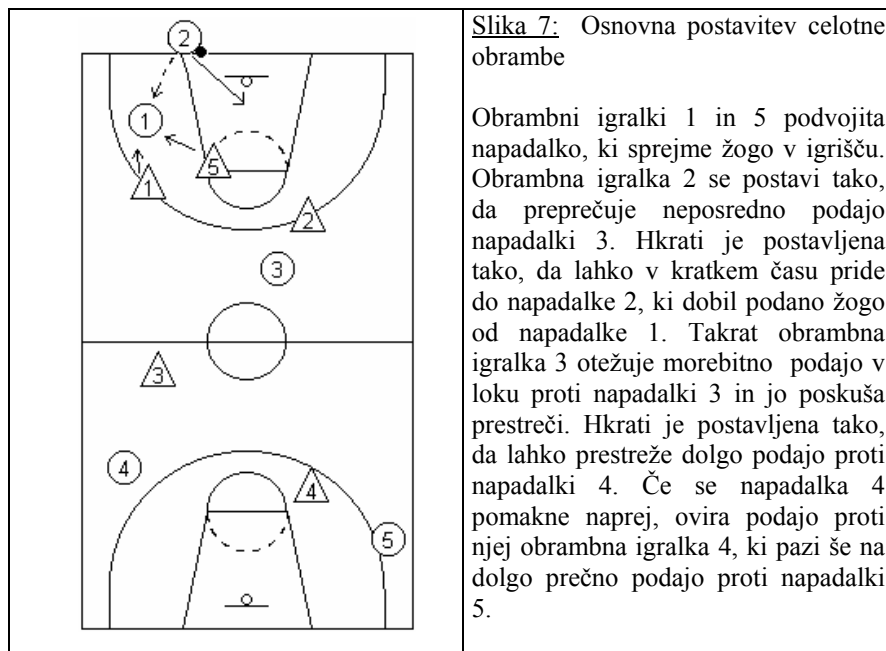


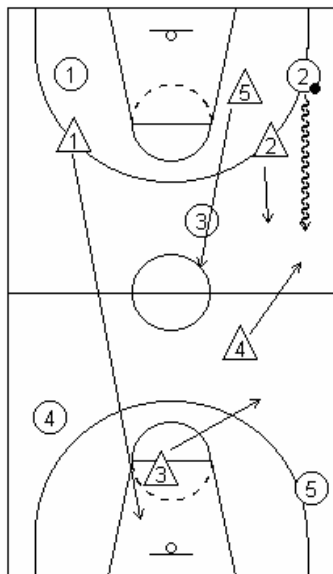
Slika 4: Postavitev treh obrambnih igralck proti štirim napadalkam

Če se žoga spet vrne k napadalki 1, se obrambne igralcke spet zavrtijo nazaj v začetni položaj (obrambni igralcki 1 in 5 podvojita napadalko 1, obrambna igralcka 2 se pomakne v sredino). To je zelo naporno delo za obrambne igralcke, zato morajo biti dobro kondicijsko pripravljene.

Nekateri trenerji postavijo napadalcke tako, kot je prikazano na sliki 4. Obrambni igralcki 1 in 5 podvojita napadalko z žogo. Obrambna igralcka 2 pa se pomakne v sredino in preprečuje podajo na 3 in 4. Obrambni igralcki 1 in 5, ovirata podajo v globino (počasna podaja ali podaja v loku), saj jo je drugače težko prestreči.



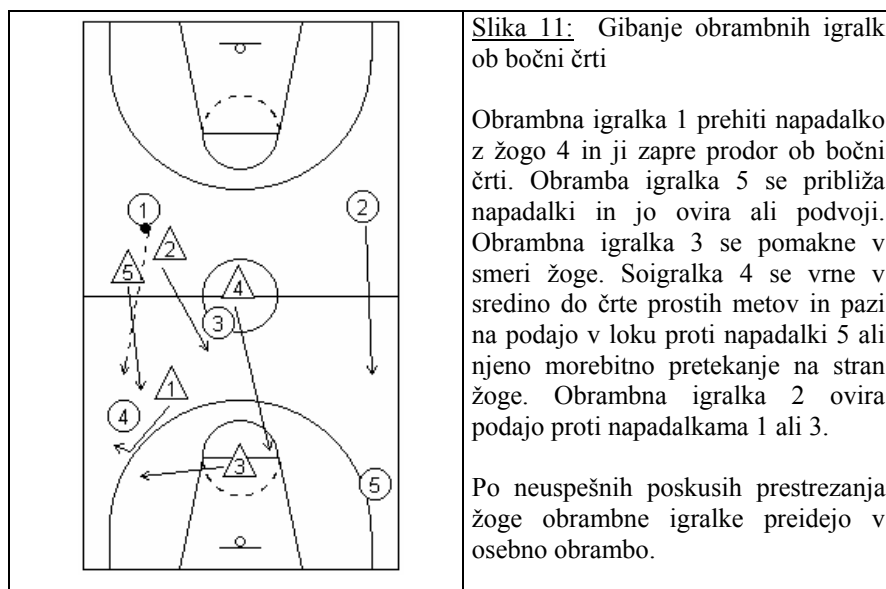
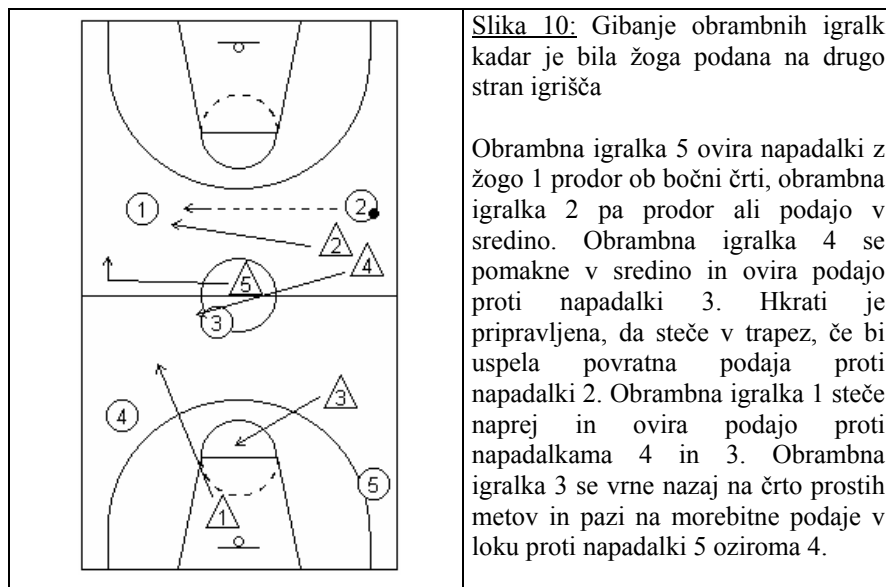




Slika 9: Vrtenje obrambnih igralok pri pobegih ob bočni črti

Napadalka 2 prebije obrambo po boku. Obrambna igralka 4 steče proti njej in jo zaustavi. Medtem jo dohiti obrambna igralka 2 in jo podvoji. To je znak, da obrambna igralka 1 hitro steče v trapez (zadnja obramba črta). Obramba igralka 3 se pomakne bolj proti boku igrišča na strani žoge, obramba igralka 5 pa steče v sredino in prevzame naloge, ki bi jih imela soigralka 1, če ne bi prišlo do pobega napadalke. V tej situaciji je obrambna igralka 2 v prvi obrambi črti, obrambni igralki 4 in 5 v drugi, obrambni igralki 3 in 1 pa v tretji in četrti obrambni črti v razporeditvi 1-2-1-1.

Zelo pomembno vlogo ima obrambna igralka 5. Napadalka z žogo namreč vidi prosto soigralko 3 in ji žogo poda, ne vidi pa, da se obrambna igralka 5 vrača v sredino, zato lahko žogo prestreže.



3 LITERATURA

Mc Nelis, J. (1999). Match-up press. Champaign: Sagamore Publishing (USA coaches clinics, 6, 169 – 176).

Prevedel in priredil Matic Vidic.