

NAPAD PROTI MEŠANI OBRAMBI 4+1


1 UVOD


»Box and one« (slovensko mešana obramba 4+1) je ena od starejših košarkarskih obramb. Primerna je za ekipe pri katerih prevladuje največ en »zvezdnik«, ki nosi več kot polovico bremena v napadu, ostali so pa le povprečneži, ki po svojih košarkarskih zmogljivostih ne izstopajo v ekipi.

Osnovna značilnost te mešane obrambe je:

- štiri možje se branijo s consko obrambo,
- eden pa je zadolžen za osebno pokrivanje točno določenega igralca.

Igralci v conski obrambi se lahko postavljajo na različne načine. Postavitev v obrambi je odvisna od postavitve napadalcev.

»box« ali škatla, 

»diamond« ali diamant, 

»tee« ali T. 

Osebno obrambo igra peti obrambni igralec na najboljšem nasprotniku. Ta je lahko strelec, skakalec, center oz. visok igralec ali organizator igre.

Conska obramba otežuje vtekanje, prodiranje in skok, osebna obramba pa otežuje napadalcu, ki je tako pokrit, izvajanje gibanj v katerih je uspešen.

Igralca, ki je zadolžen za kritje »superzvezdnika« mora biti hiter, iznajdljiv, inteligen in vzdržljiv, saj mora »dihati« svojemu nasprotniku ves čas za ovratnik.

Trener se lahko odloči za tovrstno obrambo iz različnih vidikov. Lahko jo uporabi kot obrambo presenečenja ali temeljno obrambo. Ta spodbudi obrambne igralce, da vsilijo nasprotniku nov ritem igre.

Veliko trenerjev jo uporablja zgolj kot drugo obrambo oziroma obrambo za presenečenje nasprotnika in ustvarjanje zmede v nasprotnikovih vrstah. Uporabljajo jo:

- v zgodnjem tekmovalnem obdobju,
- ko so nasprotniki še neuigrani,
- proti ekipam, ki se še ne poznajo med seboj,
- proti neizkušnim ekipam,
- ko je lastna ekipa v izgubljenem položaju.

Ta obramba je tako imenovana »tvegana« obramba, saj se lahko v nasprotni ekipi pojavi kakšen igralec, ki poleg osebno pokritega igralca, lahko zadene z razdalje.

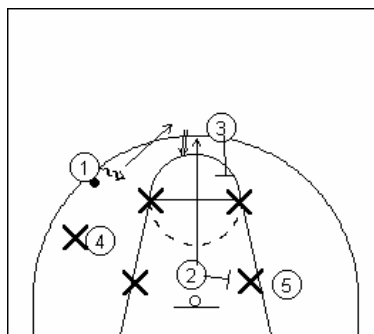
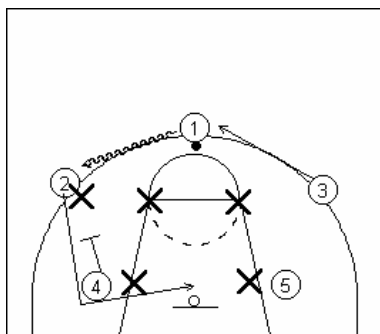
Boljše ekipe se pripravljajo tudi na tovrstno obrambo. Napadajo jo tako, da postavljajo pokritemu napadalcu blokade, ali pa ga on postavlja blokade svojim soigralcem na robu cone. Nekateri trenerji osebno pokritega napadalca pomaknejo na rob igrišča, ter tako omogočijo širšo igro 4 : 4 in seveda več možnosti zaključevanja.

Napad proti tovrstni obrambi je razmeroma preprost, držati se je treba naslednjih načel:

- consko obrambo je potrebno čimbolj razširiti,
- napadalcu morajo upoštevati tudi vsa načela igre proti conski obrambi (pretekanja, obremenitev, met z razdalje, ...),
- uporabiti visoke igralce na obremenjeni in razbremenjeni strani cone,
- z blokadami je potrebno omogočiti pokritemu igralcu uspešno odkrivanje in neoviran met,
- vtekanja in pretekanja pokritega igralca skozi consko obrambo ustvarja zmedo med obrambnimi igralci,
- pokritemu igralcu je potrebno omogočiti igro 1: 1 ali 2 : 2.

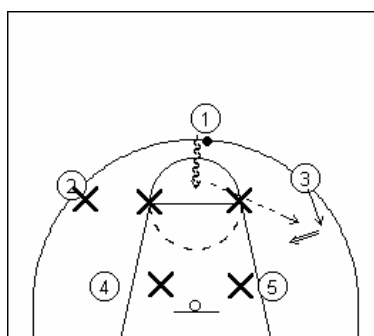
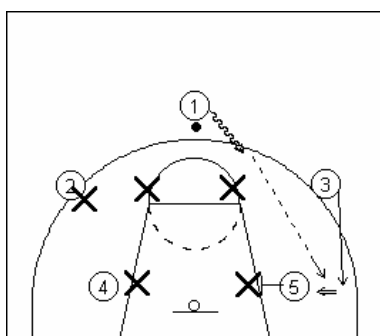
Če povzamemo, razbiti moramo osnovno postavitev v coni in jo napadati na šibkih straneh.

2 NAPAD PROTI MEŠANI OBRAMBI 4+1



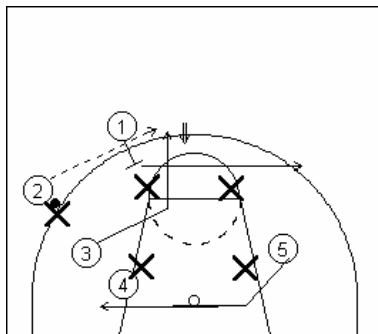
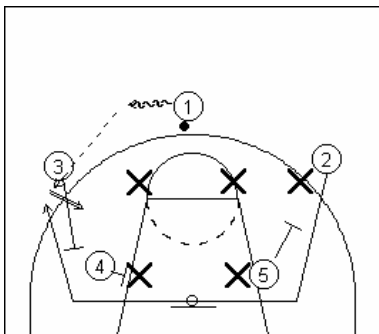
A) Organizator 1 vodi žogo proti soigralcu 2, ki je osebno pokrit. Slednji vteče ob blokadi igralca 4 pod koš. Igralec 3 se pomakne na mesto igralca 1.

Nato igralec 2 postavi blokado igralcu 5, se odcepi iz nje skozi sredino trapeza navzgor in se odkrije ob blokadi igralca 3 na mesto srednjega branilca. Pred tem igralec 1 vara prodor, nato pa poda žogo igralcu 2, ki vrže na koš.



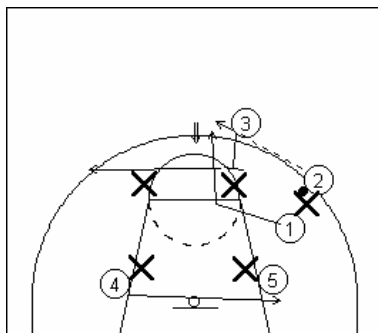
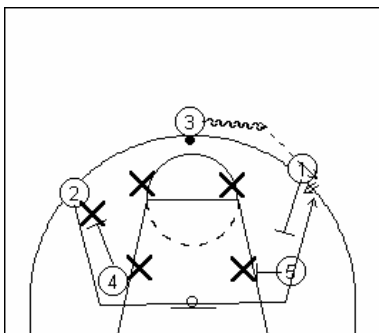
B) Igralec 1 vodi žogo proti zgornjemu igralcu v conski obrambi (na nasprotni strani pokritega soigralca 2). Igralec 5 postavi zaslon na spodnji strani conske obrambe. Za zaslon se odkrije igralec 3, sprejme žogo in vrže na koš.

Igralec 1 prodre med sprednja dva igralca v conski obrambi. Med prodorom poda žogo soigralcu 3, ki jo po sprejemu vrže na koš.

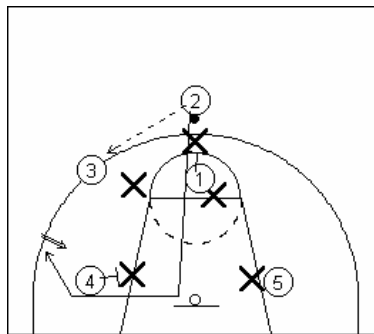
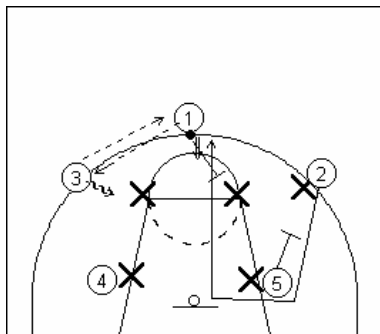


C) Organizator vodi žogo stran od soigralca 2, ki je osebno pokrit. Slednji vteče mimo blokade igralca 5 v trapez, ga preteče in se odkrije na drugi strani ob zaporednih blokadah igralca 4 in 3. Po sprejemu žoge vrže na koš.

Če met ni možen, postavi igralec 1 blokado zgornjemu obrambnemu igralcu v coni. Ob njej se odkrije igralec 3 na mesto srednjega branilca, kjer dobi žogo in vrže na koš. Lahko tudi poda žogo soigralcu 1, ki je stekel iz blokade 3 na nasprotno stran ali igralcu 5, ki je spodaj pretekel trapez in se ob blokadi igralca 4 odkril. Če žoge ne dobi, se vrne nazaj.

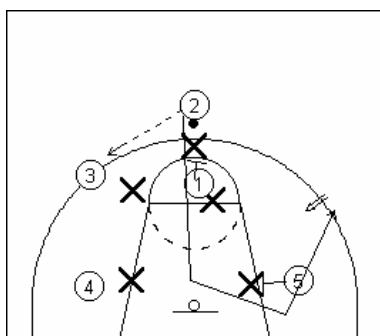


Nadaljevanje je enako, le da izvajajo gibanje v nasprotni smeri.



D) Organizator 1 poda žogo krilnemu igralcu 3 na strani, kjer ni osebno pokritega napadalca 2. Po podaji postavi blokado zgornjemu igralcu v conski obrambi. Igralec 2 medtem vteče ob blokadi igralca 5 pod koš, nato pa skozi sredino trapeza navzgor in se odkrije ob blokadi igralca 1 na mesto srednjega branilca. Tam sprejme žogo od soigralca 3 (ta je varal prodor) in vrže na koš.

Če met ni mogoč, vrne žogo soigralcu 3 in vteče ob blokadi igralca 1 v trapez. Če ne dobi žoge, steče pod koš, nato se ob blokadi igralca 4 odkrije na mesto spodnjega krila. Tam sprejme žogo in vrže na koš.



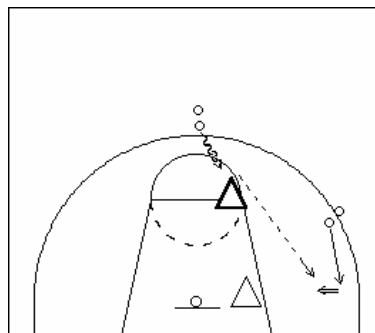
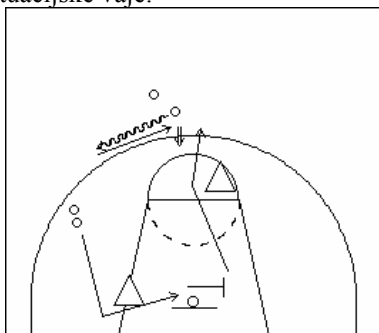
Igralec 2 lahko izvede enako gibanje tudi v nasprotno stran.

3 METODIČNI POSTOPEK

Napad proti mešani obrambi učimo sintetično (v celoti), kasneje pa določene dele tudi analitično.

- 1) Z vsemi napadalnimi kombinacijami seznanimo igralce v napadu 5:0.
- 2) Napad nato utrjujemo z obrambo (najprej pasivno, nato aktivno).
- 3) Posamezne dele nato izpopolnjujemo analitično (s situacijskimi vajami).
- 4) Napad izpopolnjujemo v igri na en in dva koša v tekmovalnih razmerah.

Situacijske vaje:

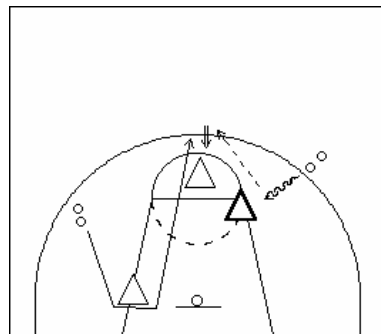
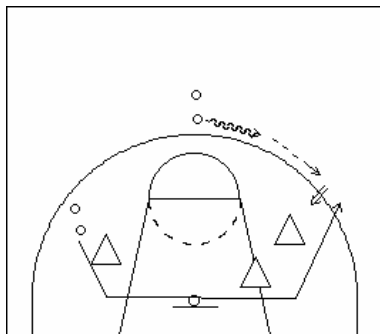


v1: vaja za napad A

En igralec v dvojici je strelca, drugi podajalec. Podajalec vodi žogo v stran proti strelcu. Ta preteka mimo prve (spodnje) blokade, postavi blokado, se odcepi iz nje navzgor in se odkrije ob drugi (zgornje) blokadi. Po sprejemu žoge vrže na koš.

v2: vaja za napad B

En igralec v dvojici je strelca, drugi podajalec. Podajalec vodi žogo do zgornjega obrambnega igralca. Med gibanjem poda žogo strelcu, ki se odkrije v kot. Po sprejemu žoge vrže na koš.



v3: vaja za napad C

En igralec v dvojici je strelec, drugi podajalec. Podajalec vodi žogo na nasprotno stran od strelca. Med vodenjem poda žogo strelcu, ki je medtem vtekel ob spodnji blokadi, pretekel trapez in se odkril ob dveh zaporednih blokadah na stran žoge. Po sprejemu žoge vrže na koš.

v4: vaja za napad D

En igralec v dvojici je strelec, drugi podajalec. Podajalec vodi žogo proti zgornjemu obrambnemu igralcu. Med gibanjem poda žogo strelcu, ki je medtem vtekel ob spodnji blokadi in se odkril ob zgornji blokadi na mesto srednjega branilca. Po sprejemu žoge vrže na koš.

4 LITERATURA

- 1) Erčulj F. (1999). *Mešane in conske obrambe* Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 2) Jerman, B., Jazbec, U. (2001). *Napad proti mešani obrambi 4+1 (seminarska naloga)*. Ljubljana: Fakulteta za šport
- 3) [http://www. NewMexicouniversity.com](http://www.NewMexicouniversity.com)

Prevedla in priredila **Bojan Jerman** in **Uroš Jazbec** (študenta Fakultete za šport)



Združenje košarkarskih trenerjev Slovenije

Leskoškova 12
1000 Ljubljana

Tel: +386 (0)1 520 10 10

Fax: +386 (0)1 520 10 22

E-mail: zkts@kzs-zveza.si

<http://www.kzs-zveza.si/slozkts/>