

Aleksander **SEKULIĆ**

## **OBRAMBA PROTI BLOKADI IGRALCU Z ŽOGO**

### **1 UVOD**

Branjenje blokad igralcu z žogo ali t.i. »pick & roll« situacij, je vedno zanimiva in aktualna tema za trenerje, ne glede na rang tekmovanja in kakovost igralcev. Blokade igralcu z žogo in obramba proti tem blokadam se uporablja v vseh starostnih in kakovostnih kategorijah. Za nekatere trenerje je ta blokada glavno sredstvo napada, za druge pa le pomožno sredstvo. To pomeni, da se blokada igralcu z žogo veliko uporablja v praksi, zato menim, da ji moramo posvetiti precej pozornosti.

Pri obrambi proti blokadi igralcu z žogo lahko sodelujeta dva igralca ali več igralcev (npr. pri rotacijah ali kroženjih igralcev). Lahko se tudi zgodi, da je v to obrambo vključenih vseh pet obrambnih igralcev.

Zaradi omenjenega je lahko obramba proti omenjeni obrambi skupinska (2:2) ali moštvena (2:5). Blokada igralcu z žogo se začne z dvema igralcema, od njune uspešnosti pa je odvisno ali se bodo vključili tudi drugi obrambni igralci.

V obrambi moramo imeti točno določene principe, katerih se skušamo držati. Tako tudi treniramo naše moštvo. Velikokrat se zgodi, da napadalec poruši enega izmed principov (npr. prodor v sredino, čeprav je naš princip, da tega ne dovolimo), kar obrambo postavi v kočljiv položaj. Postavlja se vprašanje, ali naj treniramo tudi tovrstne situacije v obrambi, ali pa trmasto vztrajamo pri naših principih, in verjamemo svojim igralcem, da tega ne bodo dovolili? Menim, da je potrebno rešiti tudi taka vprašanja. Zato je potrebno igralce postaviti v položaj, ko so principi porušeni in jim pokazati na kakšen način jih reševati z vsemi petimi obrambnimi igralci. Tu se zopet vrnemo na moštveno obrambo, oziroma branjenje proti blokadi s petimi igralci in ne samo z dvema

### **1.2 BLOKADE IGRALCU Z ŽOGO**

Blokade igralcu z žogo lahko postavljajo različni tipi igralcev. Najprej bomo imenovali igralca, ki postavi blokado in nato igralca z žogo.

1) **Blokada center – branilec** (5-1, 5-2, 5-3, 4-1, 4-2 in 4-3)

Te blokade so najbolj pogoste in učinkovite. Center lahko postavi zelo čvrsto blokado igralcu, ki dobro obvlada žogo. Center je visok igralec, branilec pa nizek, zato je prevzemanje v obrambi tvegano.

2) **Center – krilni center** (5-4)

Center postavi blokado krilnemu centru, ki dobro obvlada žogo. Blokade niso tako učinkovite, ker lahko obrambni igralci prevzemajo.

3) **Blokada branilec-branilec** (1-1,1-2,1-3, 2-1, 2-3, 3-1, 3-2)

Uporablja se redkeje kot kombinacija center - branilec. Predvsem se ta način brani z prevzemanjem.

4) **Blokada branilec - center** (1-4, 1-5, 2-4, 2-5, 3-4, 3-5)

Ta blokada se redko uporablja., predvsem takrat, ko je visoki igralec blizu koša.

## 2 VRSTE OBRAMB PROTI BLOKADAM V STRAN ŽOGE

V praksi je poznanih veliko načinov obramb proti blokadam v stran žoge. Njihov izbor je odvisen od igralnih razmer.

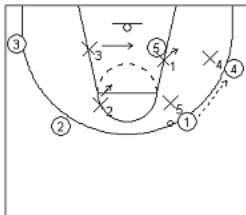
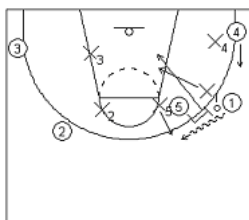
Vsak od teh načinov ima določene prednosti in slabosti. Bistveno je, da z izbiro ustreznega načina branjenja, vemo kaj želimo doseči in v kaj želimo prisiliti napadalce.

### 2.1 Osnovno prevzemanje

Osnovno prevzemanje, uporabljata obrambna igralca kadar izvajata blokado dva nizka (branilec/branilec) ali dva visoka (center/center) napadalca. Uspešno je tudi kadar postavlja blokado zunanjemu napadalcu strelcu center, ki je manj učinkovit. Uporablja se tudi, tik pred iztekom napadalnega časa (zadnjih 8 sekund), ko je premalo časa za »kaznovanje« obrambe.

Osnovno prevzemanje je razmeroma preprosto. Večje težave se lahko pojavijo šele po prevzemanju, če pride do razlik v višini (»mismatch«). V takih primerih zunanji napadalec z žogo skuša podati žogo centru pod koš.

slika 1	slika 2	slika 3
---------	---------	---------



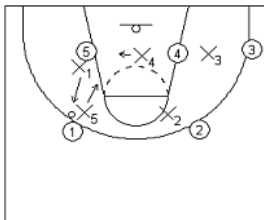
Primer osnovnega prevzemanja (slika 1, 2) pri blokadi centra (center/branilec). Najbolj pomembna je komunikacija med obrambnima igralcema. Igralec X5 opozori igralca X1 na blokado. Če ostane X1 na blokadi zakriči »Tvoj!«, igralec X5 pa »Moj!«, takoj ko prevzame napadalca 1. Če se napadalec 5 odcepi iz blokade po koš, mora priti obrambni igralec X1 med njega in žogo (slika 1).

S tem načinom branjenja upočasnimo napad. Težava pa lahko nastane zaradi razlike v višini in sposobnostih, saj nizek obrambni igralec pokriva visokega napadalca, ki se giblje proti košu, visok obrambni igralec pa nizkega in hitrega napadalca z žogo (»mismatch«.) V takih primerih preprečuje morebitno podajo v loku napadalcu 5 obrambni igralec X3, ki je na strani pomoči (slika 1, 2 in 3).

## 2.2 Dvojno osnovno prevzemanje

Tehnika dvojnega (ponovnega) prevzemanja je manj v uporabi, vendar jo nekateri trenerji uporabljajo.

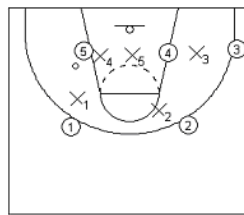
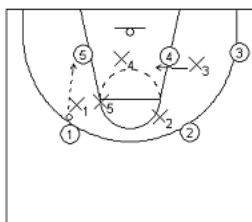
slika 6	slika 7
---------	---------



Po postavljanju blokade napadalca 5 napadalcu z žogo 1 (slika 6), ju obrambna igralca X1 in X5 prevzameta. Še preden se napadalec 5 odcepi na mesto spodnjega centra, pa na znak obrambnega igralca X1 zopet prevzameta (slika 7). Igralec X5 ne sme zapusti napadalca 1 dokler X1 ni prišel do njega.

Če napadalec 1 poda žogo napadalcu 5, ga prevzame obrambni igralec X4, X5 pa se pomakne na njegovo mesto pod koš – se zavrtita (slika 8, 9, 10). Pri tem vrtenju X3 za trenutek pomaga kriti napadalca 4, dokler se X5 ne vrne. Uspešnost te obrambe je odvisna od dobrega sporazumevanja in sodelovanja. Ta način branjenja izniči razlike v višini, je pa manj učinkovit, če napadalci uspešno in hitro podajajo.

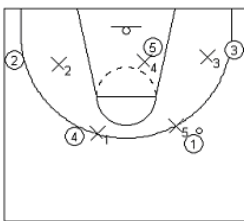
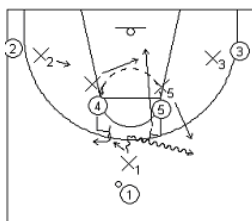
slika 8	slika 9	slika 10
---------	---------	----------



## 2.2 Prevzemanje s kroženjem obrambnih igralcev zgoraj

Predstavili bomo del obrambe proti, danes zelo pogostemu napadu, z dvema zgornjima centroma. Napadalec 1 napelje obrambnega igralca X1 na blokado napadalca 5, obrambni igralec X5 prevzame napadalca 1. X4 steče proti napadalcu 5, ki se odcepi pod koš, in ga prevzame. Napadalca 4, ki se je odkril na mesto branilca, pa prevzame obrambni igralec X1. (Slika 4,5)

slika 4	slika 5
---------	---------

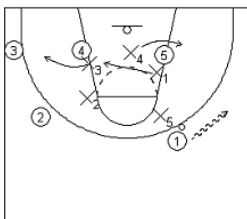
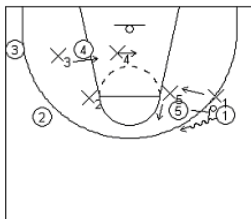


Na ta način smo prisili napad v dodatne podaje ali v individualno iskanje ustrezne rešitve. Ponavadi poskušajo nizki igralci, ki jih pokrivajo visoki, igrati 1:1. V našem primeru mora biti obrambni igralec X5, oddaljen od napadalca 1 toliko, da mu oteži neoviran met ali ovira prodor.

## 2.4 Prevezemanje z kroženjem obrambnih igralcev spodaj

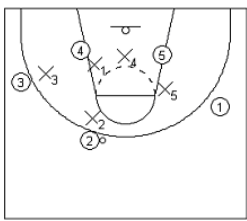
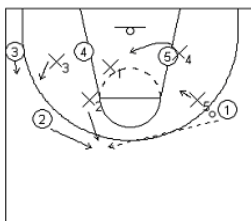
Način branjenja omogoča, da se izniči razlika v višini med centrom in branilcem. Po prevzemanju X5 in X1 (slika 11), se napadalec 5 ponavadi odkrije na mesto spodnjega centra. V tem primeru centra 5 prevzame obrambni igralec X4, obrambni igralec X1 pa prevzame napadalca 4 (slika 12).

slika 11	slika 12
----------	----------



Če napadalci prenesejo žoga na stran pomoči, se morajo obrambni igralci še enkrat zavrteti, in sicer tako, da prevzame obrambni igralec X4 napadalca 4, X5 napadalca 5 in X1 napadalca 1 (glej slike 13,14,15,16)

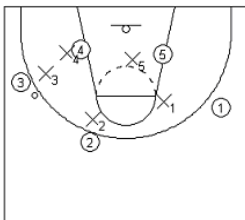
slika 13	slika 14
----------	----------



slika 15



slika 16



Z opisanim načinom branjenja blokade igralcu z žogo otežimo napad prek spodnjega centra, ko ga pokriva branilec. Žal pa lahko napadalci s hitrim prenosom žoge na stran pomoči, kaznujejo zgoraj opisana vrtenja obrambnih igralcev z lahkim košem.

### 3. Vrivanje po izstopanju

#### 3.1 Osnovno izstopanje centra

Izstopanje centra se ponavadi uporablja v primerih, ko je igralec z žogo slabo vodi, to so ponavadi igralci na igralnih mestih 2 in 3.

slika 17



slika 18



slika 19

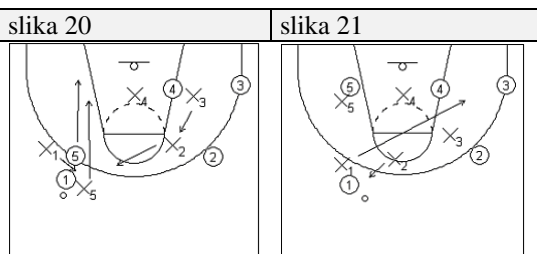


Pri takem načinu branjenja je pomembno, da obrambni igralec X1 izvaja pritisk na igralcu z žogo. Preden napadalec 5 postavi blokado obrambnemu igralcu X1 (slika 17), obrambni igralec X5 opozori obrambnega igralca X1, ki pokriva napadalca z žogo 1, na blokado. Nato se obrambni igralec X1 približa napadalcu 1 in poskuša prebiti nad blokado skupaj z napadalcem, kot da bi bila spojena. Hkrati obrambni igralec X5 izstopi, da poveča vrzel med obrambnim igralcem X1 in napadalcem 1 (slika 18). Obrambni igralec

X5 ne sme izstopiti preveč. Le toliko, da onemogoči napadalcu 1 prodor proti košu. Obrambni igralec X5 je odgovoren za širino, X1 pa za globino. V trenutku, ko se napadalec 5 odcepi proti košu, ga obrambni igralec X5 sledi. Na ta način se izognemo vrtenju obrambnih igralcev (slika 19). Problem, ki lahko nastane pri tem načinu je, da se mora X1 prebiti sam nad blokado. Zato moramo, za tak način branjenja imeti samozavestnega obrambnega igralca, ki se je sposoben sam prebiti prek blokade.

### 2.2.2 Izstopanje centra in kroženje branilcev

Blokade v smer nizkega igralca z žogo, ki ima dober met z razdalje in dober prodor, je možno braniti tudi na način, kot je opisan zgoraj, dodamo po še kroženje zunanjih obrambnih igralcev. Center X5 izstopi, obrambni igralec X1 se mora giblje v stiku z napadalcem 1 z njim. Hkrati steče najbližji obrambni igralec X2 proti napadalcu z žogo in mu prepreči prodor (sliki 20, 21). Obrambni igralec X3 zakroži proti napadalcu 2, X1 pa proti napadalcu 3.



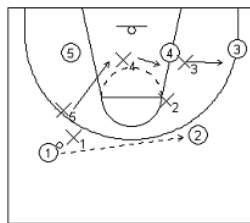
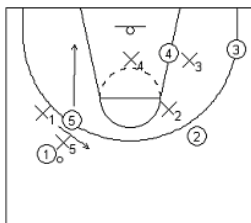
Na ta način smo preprečili napadalcu 1 prodor in igralcu 5 neoviran met s pol razdalje. Težava lahko nastane, če pride do podaje napadalcu 3, ki je za trenutek prost. Če smo izbrali tak način branjenja, potem smo se zavestno odločili, da bomo tvegali met od daleč krilnega igralca 3. Na ta način posredno vplivamo na to, kateri napadalec bo zaključil napad.

### 2.2.3 Izstopanje centra in kroženjem centrov (branilec nad blokado in pod obrambnim centrom)

Ta način branjenja, uporablja večina ekip, ker ima najmanj slabosti. Način branjenja je enak kot pri izstopanju centra brez kroženja obrambnih igralcev. Razlika je le v tem, da obrambni center X5, po izstopanju, dalj časa ostane v pomoči. Tako ima obrambni igralec X1 dovolj časa, da za njim pride na drugo stran in nadaljuje s kritjem napadalca 1.

V trenutku, ko obrambni igralec X1 ponovno pokrije napadalca 1, se mora X5 pomakniti v trapez. Kako bo to storil je odvisno od odločitve trenerja. Najbolje je, da se steče nazaj z obrazom proti košu, ki ga brani in z visoko dvignjenimi rokami, da onemogoči podajo v trapez. Smer teka prilagaja smeri podaje. Če napadalec 1 poda žogo napadalcu 5, ga obrambni igralec X4 prevzame, obrambni igralec X5 pa njegovega napadalca 4. Hkrati obrambni igralec X4 začasno pomaga kriti napadalca 4 (slika 23). Če napadalec 1 poda žogo napadalcu 2, pokrije obrambni igralec X5 le svojega napadalca 5 (slika 24).

slika 22	slika 23	slika 24
----------	----------	----------



### 2.2.4 Izstopanje centra in kroženje centrov (branilec nad blokado in nad centrom)

To je način branjenja, s katerim upočasnimo in prisilimo napadalce v odvečno vodenje. Poleg tega napad ne pridobi veliko z blokado igralcu z žogo. Tak način branjenja zahteva visokega igralca, ki lahko brani zunanjega napadalca z žogo daleč od obroča.

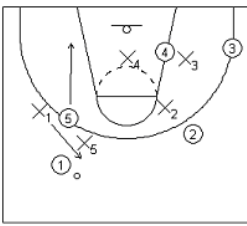
Tehnika branjenja blokade igralcu z žogo je enaka kot pri ostalih tehnikah izstopanja. Obrambni igralec X1 usmerja napadalca 1 nad blokado in nad obrambnim centrom X5 (slika 25,26,27). Pri tem X5 usmerja napadalca z žogo 1 v širino in mu ne dovoli prodora proti košu.



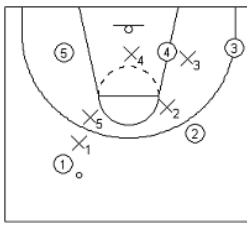
slika 25



slika 26

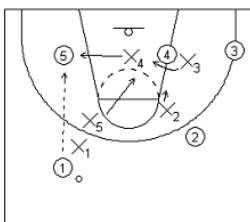


slika 27

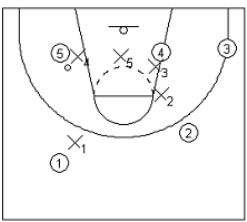


Ob vračanju X5 v trapez, mora imeti visoko dvignjene roke: Z obrazom mora biti obrnjen proti košu, ki ga brani. Če pride do podaje napadalca 5, zakrožijo obrambni igralci enako kot v prejšnjem primeru (napadalca 5 pokrije obrambni igralec X4, obrambni igralec X5 pokrije napadalca 4, pred tem pa ga za trenutek pomaga k pokriti obrambni igralec X3 (slika 28,29). Kadar sprejme žogo napadalec 2, ni kroženja obrambnih igralcev.

slika 28



slika 29



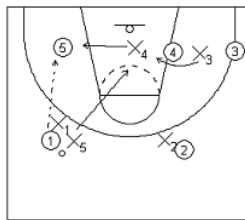
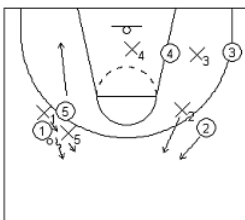
#### 4 Podvajanje obrambe

Podvajanje napadalca je najbolj agresiven način obrambe proti blokadi igralcu z žogo. S tem načinom prisilimo napadalce v hitre in včasih neracionalne zaključke. Ponavadi se uporablja, ko ima nasprotna ekipa dominantnega igralca z žogo, ki ga skušamo prisiliti v podajo, in centra, ki ima slabši met z srednje razdalje. Obrambni igralci se morajo znati prilagoditi na nove razmere (obvladati morajo različna vrtenja).

## 4.1 Podvajanje igralca z žogo

Že v samem začetku napada, mora biti obramba napadalnejša. Obrambni igralec X5 poskuša blokerju 5 otežiti postavljanje blokade - kot za blokado (slika 30). V trenutku blokade, obrambni center X5 napadalno izstopi pred napadalca z žogo 1 in mu preprečuje gibanje proti košu (poskuša usmeriti proti sredini igrišča). Hkrati se mora obrambi igralec X1 vrniti nad blokado in podvojiti napadalca 1. Pri podvajanju sta obrambna igralca X1 in X5 postavljena pod kotom  $90^\circ$  glede na drug drugega (slika 31, 32). Drugi obrambni igralci, poskušamo preprečiti vse prve podaje. Dvojenje traja, dokler je žoga pri napadalcu 1. V trenutku, ko napadalec 1 poda žogo, se obrambni igralec X5 vrne k svojemu igralcu 5. Če pride do podaje napadalcu 5 ali 2, se obrambni igralci odzovejo na enak način kot v prejšnjih primerih.

slika 30	slika 31	slika 32
----------	----------	----------

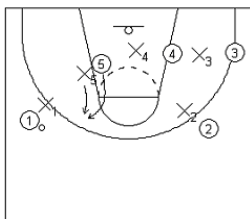


## 4.2 Zgodnje podvajanje obrambe

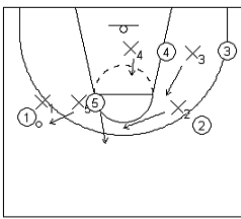
Ta način branjenja uporabljajo obrambni igralci, proti ekipi, ki ima zelo učinkovitega branilca. Center, ki mu postavlja blokado pa je počasen in slab strelec. Cilj tega branjenja je preprečiti met izza blokade.

Ko se napadalni center 5 giblje v blokado proti napadalcu z žogo 1, ga obrambni igralec X5, ki je med napadalcem 5 in žogo, v dotiku spremlja in ga počasi izriva iz idealne poti. Preden napadalec 5 postavi blokado, obrambni center X5 izstopi pred igralca z žogo in podvoji obrambo na njem. Tako do blokade in stika z njim ne pride (slika 33, 34).

slika 33

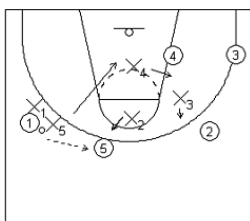


slika 34

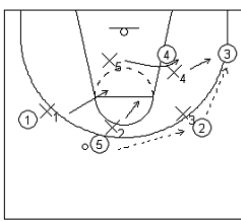


V trenutku podvajanja, se drugi trije obrambni igralci postavijo consko. Če napadalec 1 poda žogo napadalcu 5, se morajo ti obrambni igralci zavrteti in prevzeti napadalce (X2 - 5, X3 - 2). Obrambni igralec X5 se v tem primeru pomakne pod koš (slika 4), nato pa pokrije napadalca 4, ko obrambni igralec X4 prevzame napadalca 3 (slika 36).

slika 35



slika 36



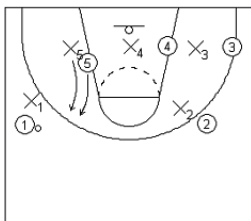
## 5. Izrivanje centra

### 5.1 Izrivanje centra – gibanje branilca pod blokado in nad obrambnim centrom (vrivanje)

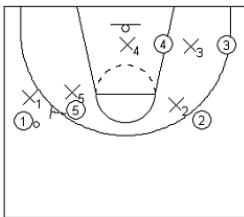
Če napadalec 1 ni dober strelec od daleč in da ni prodoren, je tehnika z izrivanjem centra zelo učinkovita. Obrambna ekipa mora imeti centre, ki so napadalni in obvladajo obrambo v dotiku. Z izrivanjem napadalcev stran od koša jih prisilijo, v postavljanje blokade dalj od koša. Če napadalcem uspe postaviti blokado pod črto treh točk, ta način branjenja ni ustrezen.

Branjenje se začne že z močnim stikom obrambnega centra X5 z napadalnim centrom 5, ki postavlja blokado. Tako mu onemogoči postavljanje blokade pod najustreznejšim kotom (slika 37, 38).

slika 37

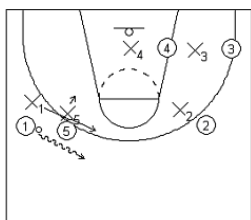


slika 38

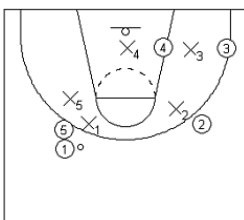


Obrambni center X5 mora pravočasno opozoriti obrambnega igralca z žogo X1 na blokado. Ko je blokada postavljena, gre X1 za napadalcem 1, pod blokerjem 5, skozi vrzel, ki jo je ustvaril obrambni center X5 s kratkim pomikom nazaj. Ko se obrambni igralec X1 prebije skozi vrzel, zopet pokrije napadalca 1 (slika 39, 40).

slika 39



slika 40



Prednost takega načina branjenja blokade igralcu z žogo je v tem, da ni potrebno igrati tveganih vrtenj in prevzemanj. S tem načinom branjenja zavestno pustimo za trenutek samega napadalca z žogo.

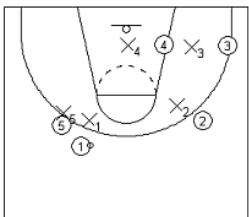
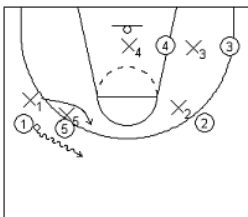
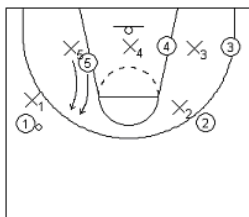
## 5.2 Izrivanje centra – gibanje branilca pod blokado in pod obrambnim igralcem (obhod)

To tehnika uporabljamo, če je napadalec z žogo slab strelec od daleč, hkrati pa želimo ohraniti stik z napadalnim centrom, ki je postavil blokado.

Obrambni center X5 poskuša izriniti napadalca 5, čim dlje od koša (nad črtro za tri točke). Preden napadalni center 5 postavi blokado, opozori obrambni center X5 soigralca X1 na blokado (slika 41). Ko napadalec 5 postavi blokado, je obrambni center X5 že z njim v stiku. Obrambni igralec obide oba pod obema, nato pa na drugi strani zopet pokrije svojega

napadalca 1 (slika 42, 43). Ves ta čas, morajo biti obrambni igralci stran pomoči pripravljeni na morebitno pomoč.

slika 41	slika 42	slika 43
----------	----------	----------



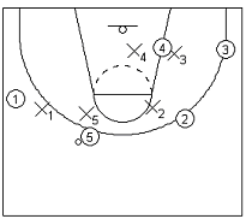
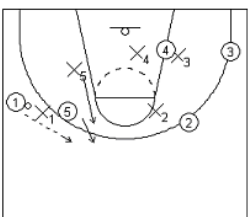
Na podoben način, se večinoma brani blokada igralcu z žogo daleč od koša (med črto za tri točke in sredino igrišča), vendar brez izrivanja centra. V tem primeru je napadalec z žogo daleč od koša, zato ni nevaren za met od daleč. Pomembna je le pravočasna in jasna komunikacija.

## 6 Usmerjanje napadalca z žogo proti čelni črti

Ta način obrambe proti blokadi igralcu z žogo uporabljamo, če je center, ki postavi blokado napadalcu na krilu, slab strelec od daleč. Uporabljajo ga obrambni igralci, ki niso napadalni ker imajo težave z osebnimi napakami.

Kot pri vsakem načinu branjenja, je tudi pri tem pomembna komunikacija med centrom in branilcem. V trenutku, ko obrambni center X5 vidi, da se napadalcu 1 bliža bloker 5, ga na to opozori. Takrat obrambni igralec X1 odskoči od napadalca z žogo 1, tako da ga usmeri proti čelni črti, kjer ga čaka obrambni center X5 (slika 44).

slika 44	slika 45	slika 46
----------	----------	----------



Obrambni igralec X1 je odgovoren za branjenje po širini, X5 pa za branjenje po globini. Če dobi napadalec 5 žogo (po odkrivanju iz blokade), ga pokrije obrambni igralec X5 (slika 45, 46). Tako, napad ne dobi prednosti, ker obrambni igralci niso prevzeli.

Težava nastane le, če napadalec 5 hitro prenese žogo na drugo stran (poda napadalcu 2) in mu postavi blokado.

## **6 ZAKLJUČEK**

Danes so blokade igralcu z žogo zelo pogoste. Uporablja se v zgodnjem napadu, največ pa v postavljenem napadu. To pomeni, da je obramba proti tej blokadi tudi pomemben del obrambne taktike. Katere načine branjenja bo trener izbral, je odvisno od kakovosti njegovih igralcev. Dobra presoja zmožnosti igralcev, prava izbira načina branjenja in njegova kakovostna izvedba, nam lahko prinese dober rezultat. Vrhunska moštva imajo uigranih več različnih vrst obramb proti blokadi igralcu z žogo, druga manj.

Predstavljeni načini branjenja proti blokadi igralcu z žogo se v sodobni košarki uporabljajo, vendar se razlikujejo v določenih podrobnostih zaradi različnih postavitev v napadu in tudi različnih obrambnih filozofij trenerjev.

## **7 LITERATURA**

1. Ivanović, D. (2004). Pick-and-roll defense. FIBA Assist Magazine, 9:29-34
2. Ivanović, D. (2003). Odbrana od pick 'n' roll (video).
3. Kokoškov, I. (2002). Odbrana od pick 'n' roll (video)
4. Ratgeber, L. (2004). Defending the pick-and-roll. FIBA Assist Magazine, 8:29-32
5. Sekulić, A. (2004). Obramba proti blokadi igralcu z žogo (seminarska naloga). Ljubljana: Inštitut za šport.

### **Bibliografski podatki članka:**

**Sekulić, A. (2005). Obramba proti blokadi igralcu z žogo. Trener ZKTS 5, 2:**