

Janez **DRVARIČ**

Tehnika za VEDNO, taktika za EN DAN

Naslov teksta je verjetno nekoliko nenavaden, zato ga moram najprej pojasniti. Konec osemdesetih in v začetku devetdesetih let sem bil trener v Italiji. Tam sem v tem času prisostvoval na nekaterih seminarjih za italijanske košarkarske trenerje. Tako sem spremljal tudi trenersko »klinikno« leta 1990 v Pesaru, kjer je predaval tudi Robert Busnel, legenda francoske košarke, ki je bil vrhunski igralec in trener, potem pa visoki košarkarski funkcionar bil je tudi predsednik FIBA. Gospod Busnel je naredil izredni vtis na vse, ki smo takrat poslušali njegovo predavanje. Še zlasti je bil odmeven njegov poudarek o pomembnosti učenja temeljev košarkarske igre in sicer tehnike ter individualne taktike. Med drugim je povedal, da je taktika lahko koristna za en dan ali za eno tekmo, pravilno in ustrezno naučena tehnika in individualna taktika pa spremlja igralca skozi celotno njegovo igralsko kariero in mu omogoča, da je uspešen in učinkovit v vsaki situaciji ali težavi, ki se pojavi tokom igre na igrišču. Poudaril je, da je lahko katera koli taktika (napadalna akcija ali kombinacija, način obrambe, specialna akcija...) uspešna le, če jo izvajajo igralci, ki poznajo in obvladajo temelje košarkarske igre. Če bodo te taktične zamisli izvajali tehnično limitirani igralci, te akcije ne bodo uspešne, ker jih bodo tehnično boljši tekmeči onemogočili.

Zakaj sem se odločil, da napišem ta tekst? Pri spremljanju dela z mladimi košarkarji pogosto opažam, da številni trenerji v procesu učenja in izpopolnjevanja mladih igralcev zanemarjajo oz. ne posvečajo dovolj pozornosti učenju in urjenju bazičnih temeljev košarke, ki so: vodenje žoge, meti na koš (ti so v zadnjih letih pri nas še najbolj zapostavljeni), podajanje in lovljenje žoge, ter igra 1:1. Pogosto pa pri delu z mladimi v Sloveniji opažam, da trenerji že mlajše pionirje učijo kolektivno taktiko napada in obrambe, kar glede na njihovo nizko stopnjo obvladanja tehnike ne more dati nobenih pozitivnih učinkov temveč ravno obratno.

Osnove niso pomembne samo za začetnike, temveč za vse igralce. Čim višje so ambicije igralcev, boljši morajo biti v obvladanju temeljev tako z vidika tehnike kot individualne taktike. Osnove so motorične aktivnosti in so zavestne izbire funkcionalnih odgovorov na situacije. Zato moramo igralce učiti osnove po principih »kako« (tehnika) ter »zakaj in kdaj« (individualna taktika). Na primer: pri metih na koš učimo najprej tehniko izvedbe meta mehaniko giba, potem pa še individualno taktiko (kdaj in kje izvesti met selekcija meta). Ni dovolj izvesti met le tehnično pravilno, temveč je za uspešnost meta na koš v igri celo še bolj pomembno vedeti izbrati pravi trenutek in položaj za izvedbo meta.

Učenje osnov moramo individualizirati in s tem razvijati tudi kreativne sposobnosti igralcev. Vsak igralec prilagodi izvedbo osnov svojim individualnim značilnostim. Zato, preden ga popravljamo v skladu z našim miselnim vzorcem, analiziramo ali je situacija, ki jo je igralec našel, funkcionalna. Če ni, je

korektura potrebna in obratno. Direktna posledica takšnega načina dela je razvoj individualne kreativnosti in odgovornosti igralcev. Sposobnost, najti osebno rešitev glede na situacijo na igrišču, razvija igralcem njihovo neodvisnost in navado, da znajo ustrezno ukrepati sami ob upoštevanju igralne situacije na igrišču.

V zadnjih desetih letih je v evropski vrhunski članski košarki, podobno kot v NBA, močno prisotna specializacija igralcev. Gre za uspešno koriščenje tehnično limitiranih igralcev za nekatere specialne naloge v igri. To je pri članskih ekipah razumljivo. Trenerji teh moštev morajo namreč čim bolj izkoristiti potencial igralcev, ki jih imajo v ekipi in zato tudi kreirajo specialiste. Takšna specializacija pa ne sme biti prisotna pri delu z mlajšimi starostnimi kategorijami torej v procesu »produkcije«, kjer moramo razvijati kompletne igralce. Takšne, ki znajo voditi žogo, jo uspešno metati na koš, jo podajati in loviti, uspešno igrati 1:1, prepoznavati situacijo na igrišču, sodelovati s soigralci itd.

Večina igralcev iz nekdanje YU košarke ni bila v stanju samo voditi in podajati žogo, temveč so bili predvsem sposobni izvesti met s srednje razdalje pa tudi od daleč in to z zadovoljivim procentom realizacije vsakič, ko so jih tekmeci iz nasprotnih ekip za trenutek zanemarili pri obrambnem pokrivanju. Ta vidik enostavne (ali zahtevne?) tehnične popolnosti nam mora biti cilj tudi v današnji, sodobni košarki.

Igralec ne bo mogel nikoli resnično ustrezno ukrepati glede na reakcijo tekmeca, če ne bo popolnoma obvladal tehnike. Naj navedem nekaj primerov: če obrambni igralec na zunanjih položajih ne napada igralca z žogo, mora ta izvesti met na koš z razdalje- če obrambni igralec onemogoča napadalcu izvedbo akcije v desno, ga mora ta biti sposoben preigrati v levo; če bo pri pokrivanju napadalca direktnemu obrambnemu igralcu pomagal še drugi obrambni igralec, napadalec ne bo na silo sam zaključeval z metom na koš, temveč bo podal žogo soigralcu, ki je v boljšem položaju itd.

Izrazil bom svoje mnenje o napačno zastavljenem problemu v zvezi z igralskimi sposobnostmi prepoznavanja situacij na igrišču v aktivnostih z mladimi košarkarji v zadnjih letih. Še pred kratkim so bili »opevani« tisti trenerji, ki so v delu z mladimi za igro v napadu uporabljali t.i. prosto igro ali passing game, »obsojani« pa tisti, ki so postavljali in zahtevali v igri mladih, organizirane napade. V zadnjem času pa velja ravno obratno razmišljanje. Sam mislim, da v tem ni bistvo problema. To kar je po mojem mnenju resnično pomembno, ne glede na izbor sistema igre, je, da mlade pa tudi starejše igralce, učimo razumeti kaj se dogaja na igrišču, da ustrezno reagirajo glede na izbor obrambnih akcij in da razvijajo in koristijo lastno iniciativo. Naloga trenerja je, da da igralcu osnovne tehnične instrumente in svobodo akcije tudi v okviru organizirane igre

tako, da bo igralec lahko vedno izbral najprimernejšo rešitev. Enako neprijetno je videti na primer pionirsko ekipo, ki igra v napadu organizirane članske akcije s kombinacijami dvojnih blokad, zaporednih blokad ipd., kot tudi »proste« igre s številnimi podajami okrog obrambe brez ustreznih gibanj brez žoge, ki so »proste« igre bolj v teoriji kot v praksi.

V zadnjih letih v delu z mladimi košarkarji v Sloveniji vse preveč koristimo metodiko in način dela ter igranja iz članske košarke. To ni in ne more biti ustrezno za popolni košarkarski razvoj mladih igralcev. Zato je skrajni čas, da se vrnemo na enostavnejšo metodiko: učenje in izpopolnjevanje temeljev košarkarske igre, igre 1:1 in vzpodbujanje osebne pobude v napadu in obrambi. Če bomo delali z mladimi na tak način, bo že v kratkem času možno doseči določen napredek, če pa bomo imeli veliko potrebnega potrpljenja in zaupanja v tak način dela in ga izvajali daljše obdobje, pa bo uspeh zagotovljen.

Trenerji mladih igralcev morajo biti učitelji, pedagogi in vzgojitelji. Mlade igralce morajo vzgajati, jih učiti in izpopolnjevati v njihovih sposobnostih. Med treningi jim morajo pojasnjevati in demonstrirati košarkarske elemente in jih popravljati. Trenerji mladih morajo delati načrtno in sistematično, imeti in uporabljati program dela in pisati dnevnik o opravljenem delu. Tak način dela prinese uspeh.

Osnovnošolske starostne kategorije mladih igralcev in igralke in okvirni programi dela za njih:

Najmlajši dečki in deklice (starost 9 in 10 let)

To je starostna kategorija, ki sodi v t.i. malo košarko. V tem obdobju otroke učimo in jim razvijamo temeljna motorična gibanja in jih začnemo učiti temeljev košarke. Aktivnost male košarke na noben način še ne sme biti delo izključno z elementi košarkarske igre temveč moramo uporabljati in koristiti pri tej aktivnosti tudi elemente splošne športne vzgoje.

Podrobnosti o metodičnih postopkih in o vsebini dela za otroke stare 9 in 10 let so v knjigi in na video kaseti z naslovom »Mala košarka«, avtorja dr. Braneta Dežmana.

Mlajši pionirji in pionirke (starost 11 in 12 let)

To obdobje je čas za osvajanje košarkarske tehnike. Zato te otroke že učimo tudi zahtevne in pomembne tehnične in individualne taktične elemente. Hkrati pa skrbimo za izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in individualnih taktičnih

elementov, ki so se jih otroci naučili že v obdobju male košarke. Poudarjeno vzgajamo ambicioznost, delavnost in tekmovalnost.

Starejši pionirji in pionirke (starost 13 in 14 let)

V tem obdobju še ne smemo izvajati drastičnega selekcioniranja oz. »odpisovanja« košarkarjev in košarkaric te starostne kategorije. Tako bomo preprečili prehiter osip in bo število mladih v košarki še naraščalo, povečala se bo športna kultura, talenti z zakasnelim razvojem se ne bodo izgubljali in otroci bodo lahko igrali košarko v tej kategoriji brez strahu, da bodo izpadli iz programa. Če imate številčno preveč igralcev za eno ekipo, formirajte dve (starejšo ali A ekipo in mlajšo ali B ekipo).

Vsebina dela

Urimo in utrjujemo zahtevnejše tehnične in individualno-taktične elemente ter taktične elemente sodelovanja dveh in treh igralcev (2:2, 3:3). Hkrati izpopolnjujemo vse osnovne tehnične in individualno-taktične elemente ter razvijamo igralcem te starostne kategorije njihove gibalne in kondicijske sposobnosti. Že iščemo tudi učinkovite posebnosti v igri posameznih igralcev vendar še ne začnemo s specialnim treningom. Koristimo igralne situacije iz katerih se bo razvijala popolna ideja košarkarske igre v napadu in obrambi. Ne postavljamo fiksnih napadalnih akcij, temveč koristimo igralne situacije iz sodelovanj dveh in treh igralcev, vtekanja, preigravanja, igro 1:1, igro brez žoge, odkrivanja in protinapad s čim več ustvarjalnosti. V tem obdobju še ne specializiramo igralnih mest in vlog. Vsebina dela na treningih na sme biti dolgočasna in vedno enaka. Vsak trening mora biti zanimiv in tekmovalen. To povečuje motivacijo igralcev za trening.

Elementi vsebine treningov:

Vodenje žoge

- vaje spretnosti z žogo za izboljšanje oz. izpopolnjevanje občutka za žogo, koordinacijo, ravnotežje in ritem,
- vodenje žoge na mestu in v gibanju, visoko in nizko vodenje, hitro vodenje, vodenje žoge iz različnih štartnihpoložajev, zaključek vodenja zaustavljanja,
- vodenje žoge naprej in nazaj, cik-cak vodenje žoge z menjavo roke s katero vodimo, s spremembo smeri in hitrosti vodenja,

- zaščita žoge pri vodenju, cik-cak vodenja z menjavami smeri z menjavo za hrbtom, med nogama, z obratom, vodenje proti obrambnemu igralcu (1:1, 1:2).

Meti na koš

- položaj žoge v rokah, položaj rok, telesa in nog,
- met iz mesta in prosti met,
- meti na koš izpod koša z eno roko iznad glave z desno in levo roko,
- prodor z mesta in met z eno roko iznad glave,
- prodor z mesta in met s polaganjem od spodaj,
- met preko glave z desno in levo roko,
- prodor iz vodenja in met iznad glave in po polaganju,
- prodor iz vodenja a po spremembi smeri ter met iznad glave in po polaganju,
- met iz skoka,
- meti proti obrambnemu igralcu,
- specialni met (odbojka).

Podajanje in lovljenje žoge

- vaje za spretnost z žogo (»ball handling«), sprejem in držanje žoge,
- situacijsko odkrivanje, podajanje in lovljenje (sprejem) žoge,
- analitično podajanje in lovljenje žoge ter pivotiranje,
- podajanje in lovljenje žoge v gibanju,
- podajanja s prsi, iznad glave, ob tla, z ramena (»baseball« podaja), bočna podaja, vročanje,
- specialne podaje,
- situacijsko podajanje žoge z obrambo (2:1, 2:2, 3:2, 3:3).

Sklopi ali kombinacije vodenja žoge in metov na koš

- vaje v katerih kombiniramo različne načine vodenja in metov iz različnih položajev.

Sklopi ali kombinacije vodenja in podajanja žoge ter metov na koš

- kombinacije vaj vodenja in podajanja žoge,
- kombinacije vaj podajanja žoge in metov na koš,
- kombinacije vaj vodenja in podajanja žoge ter metov na koš.

Igra 1:1 v napadu z žogo in brez nje ter v obrambi

Igra 1:1 je temeljna igra v košarki. V napadu z žogo jo sestavljajo vodenje žoge, preigravanje, meti na koš in skok za žogo, v napadu brez žoge pa odkrivanja in

vtekanja. Tisti igralec, ki je sposoben uspešno igrati v napadu 1:1 je »pravi« igralec, zato ker se zna pomeriti s svojim tekmeccem iz oči v oči, tako da koristi tehniko, individualno taktiko ter svoje fizične in umske sposobnosti. Igro 1:1 v obrambi pa sestavljajo usmerjanje napadalca z žogo, oviranje meta, izbijanje žoge, zapiranje prostora in skok za žogo.

V procesu učenja in treniranja moramo razviti program, ki omogoča konstrukcijo igre 1:1 v napadu, ki se izvaja:

Z žogo

- na četrtini igrišča,
- na polovici igrišča,
- po celem igrišču.

Igra 1:1 v napadu zunanjega igralca (branilec ali krilo) po sprejemu žoge na četrtini igrišča:

- napadalec naj sprejme žogo v področju v katerem bo z žogo nevaren za met, podajo in prodor
- napadalec naj poskuša s prodorom preigrati obrambnega igralca z enim ali dvema odbojema žoge ob tla z osvojitvijo prostora in z izvedbo v najkrajšem možnem času oz. s čim hitrejšo izvedbo,
- pri varanja predlagam uporabo varanja meta, ki naj bo počasno in prepričljivo, ker takšno varanje najpogosteje zvabi obrambnega igralca, da se dvigne (zviša) iz obrambne preže in s tem izgubi ustrezno težišče in ravnotežje za uspešno igro v obrambi,
- kot pravilo v igri 1:1 v napadu na četrtini igrišča predlagam varanje meta, eden ali dva odboja žoge ob tla in zaključni met.

Igra 1:1 v napadu z vodenjem na polovici ali po celem igrišču:

- ta igra se uporablja, ko mora napadalec z žogo z vodenjem prenesti žogo na večjem delu igrišča (na polovici ali po celem igrišču), ali ko hoče preigrati obrambnega igralca po vodenju,
- napadalec z žogo mora vodenje izvajati z dobro zaščiten žogo (s telesom in drugo roko), imeti dvignjeno glavo in videti celotno situacijo na igrišču,
- zelo pomembna pri tej igri 1:1 je sprememba hitrosti,
- primerno je začeti vodenje s slabšo roko, ker lahko napadalec po spremembi smeri zadnje vodenje pred zaključkom akcije (met ali podaja), izvede z boljšo roko.

Sposobnost prepoznavanja situacij na igrišču (sposobnost »čitanja«)

- ta je zelo pomembna za uspešno igro 1:1

- v obeh navedenih igrah 1:1 mora biti napadalec sposoben, da kaznuje morebitno pomoč z natančnimi in pravočasnimi podajami do dobro postavljenega soigralca.

Igra 1:1 brez žoge

- odkrivanje na strani žoge,
- odkrivanje na strani kjer ni žoge.

Principi, ki jih je potrebno upoštevati pri igri 1:1 brez žoge v napadu pri odkrivanjih na strani žoge in na strani kjer ni žoge:

- če obrambni igralec ovira napadalcu sprejem žoge na neagresiven način, napadalec za odkrivanje uporablja vse spremembe smeri z v frontalnih gibanj (pred obrambnim igralcem),
- če obrambni igralec preprečuje napadalcu sprejem žoge na agresiven način s pokrivanjem blizu napadalca (s kontaktom), napadalec uporablja odkrivanje z vtekanjem za obrambnim igralcem (»back door«) ali pa z obratom okrog obrambnega igralca,
- če obrambni igralec preprečuje napadalcu sprejem žoge z agresivno postavitvijo na liniji podaje brez kontakta (je odmaknjen od napadalca), lahko napadalec uporabi odkrivanje z gibanjem od žoge, tako da se oddaljuje v kot igrišča (na bočnem, krilnem položaju), ali proti bočni črti, če se nahaja na položaju branilca,
- če je napadalec na strani kjer ni žoge in se obrambni igralec odmakne od njega v prostor pod košem, napadalec gre v kontakt z obrambnim igralcem in potem zavzame položaj za sprejem žoge pred obrambnim igralcem v prostoru pod košem,
- odkrivanje je potrebno izvajati od črte za 3 točke do prostora pod košem in spet do črte za 3 točke,
- vtekanje je potrebno izvajati do sredine prostora pod košem (pod mrežico koša) in potem ven do črte za 3 točke,
- pri odkrivanju in vtekanju mora napadalec prepoznavati situacijo na igrišču (»čitati« postavitev obrambnega igralca oz. igralcev, prostorov za sprejem žoge in izkoriščanje situacij za sprejem žoge brez odrivanja in poskusov sprejeti žogo na silo oz. s forsiranjem).

Še nekatera pravila, ki so pomembna za uspešen razvoj igre 1:1 v napadu:

- uporabljanje varanj in sprememb ter hitrosti gibanj je zelo pomembno za uspešnost odkrivanj in vtekanj,
- podajo »klicati« z iztegnjenimi rokami v smeri morebitne podaje in v pravem trenutku (ne prezgodaj in ne prepozno časovna usklajenost ali »timing«), tako da je žoga podana v trenutku, ko je napadalec, ki sprejema žogo v ugodnem položaju za sprejem (prost, odkrit),

- pred vtekanjem za obrambnim igralcem (»back door«) pokazati stisnjeno pest soigralcu, ki ima žogo,
- ne koristiti nepotrebnih, dodatnih gibanj, oz. takšna gibanja odpraviti,
- ko napadalec po odkrivanju sprejme žogo, mora pogled usmeriti proti košu, hkrati pa videti tudi vse soigralce, sledi pogled v postavitev direktnega obrambnega igralca in reagiranje glede na situacijo.

Igra 1:1 obramba

Igralce je potrebno vzpodbujati za igro 1:1 v obrambi in jim posredovati potrebne tehnično-taktične informacije, ki so pomembne za uspešnost obrambnega igralca v situaciji 1:1. Te so napr.: upočasniti napadalca, ki vodi žogo, s pritiskom na žogo ustvariti situacijo v kateri se bo napadalcu mudilo oddati žogo. Obrambni igralec ne sme v nobenem trenutku dovoliti napadalcu z žogo, da le-ta počiva ali, da nanj ni izveden pritisk. Igra 1:1 mora biti tudi s strani obrambnega igralca pravi dvoboj.

Navajam nekaj pravil za igro 1:1 v obrambi.

Obramba proti igralcu, ki vodi žogo:

- obrambni igralec naj usmeri svoj pogled v telo napadalca (v trebuh),
- upočasniti mora njegovo napredovanje, izvajati varanja gibanj priti žogi,
- vabiti in usmerjati ga v določena področja na igrišču (proti bočni ali čelni črti) in ga siliti v vodenje s slabšo roko,
- če napadalec z žogo prehití obrambnega igralca, ga mora ta ujeti in po možnosti prehiteti s tekalnimi koraki.

Obramba proti prodoru:

- obrambni igralec mora storiti vse kar je v njegovi moči, da zaustavi napadalca z žogo v situaciji 1:1 in se ne že v naprej zanašati na pomoč soigralcev,
- ne sme dovoliti, da ga napadalec premaga z enim ali dvema udarcema žoge ob tla, prisiliti ga mora v večkratni odboj žoge ob tla,
- če je obrambni igralec ob napadalčevem zaključevanju v bočnem položaju, ovira napadalca v stoječem položaju z dvignjenima rokama, pripravljen za zapiranje prostora in skok.

Obramba proti igralcu, ki izvaja met na koš:

- z eno roko, ki je enaka sprednji nogi, ovirati napadalcu pogled, z drugo roko pa ovirati žogo, ne se dvigovati na varanje iz preže, še manj skočiti, po metu izvesti zapiranje.

Obramba proti podajalcu:

- obrambni igralec naj gleda podajalca v oči, da bi predvidel način in smer podajanja,
- ovirati podajalca z intenzivnim gibanjem z rokama.

Obramba proti napadalcu, ki po podaji vteka:

- obrambni igralec mora takoj po podaji skočiti v smeri podaje in nazaj in ne sme dovoliti, da napadalec vteče med njim in žogo,
- gibanje napadalca spremlja samo v aktivni fazi vtekanja in preprečuje direktno podajo do tega napadalca,
- izhodu napadalca na stran brez žoge obrambni igralec ne sledi v tesnem pokrivanju, temveč ostane na strani pomoči.

Zapiranje prostora:

Glede na položaj na igrišču, glede na karakteristike napadalca in položaj žoge, ga je možno izvesti na tri načine: s sprednjim obratom, z zadnjim obratom ali s prsi.

Vaje za igro 1:1 v obrambi naj bodo situacijske, ki jih uporabljamo tudi za vadbo igre 1:1 v napadu.

Skupinska taktika napada in obrambe (igre 2:2 in 3:3)

Igre 2:2 in 3:3 v napadu so temelj za konstruiranje kolektivne taktike oz. igre v napadu. Seveda pa je osnovni predpogoj, da bi igralci lahko izvajali igre 2:2 in 3:3, obvladanje igre 1:1 v napadu in to brez in z žogo. Ko igralci izvajajo napadalne akcije 2:2 in 3:3 morajo le-te izvajati glede na položaj in glede na reakcijo obrambnih igralcev. Osnovna ideja pri izvajanju teh napadalnih akcij je: podati žogo, »čitati« obrambo in izbrati najboljšo rešitev. Če bodo igralci vedno upoštevali to idejo, se bodo že od mlajših starostnih kategorij naprej navajali, da bodo v igri mislili in da ne bodo slepo izvajali v naprej določena gibanja. Tako bodo njihova gibanja z vidika motorike postajala vedno bolj mehanična vendar hkrati kreativna in ustrezna glede na reakcijo obrambe. Vedeti pa moramo, da za učenje in potem za uspešno uporabljanje teh akcij, rabimo čas. Delati moramo potrpežljivo izvajati element za elementom. Mladih igralcev ne moremo naučiti vseh akcij hkrati.

Igre 2:2 in 3:3 v napadu:

- podajanje in vtekanje (»podaj in vteči« ali »give and go«),
- križanje in vročanje (po podaji in gibanju brez žoge ter po vodenju),
- postavljanje blokade na strani žoge,
- sodelovanje zunanji igralec center in sodelovanje dveh zunanjih igralcev in centra,
- nasprotne blokade.

Pri učenju oz. pri izvajanju napadalnih akcij 2:2 in 3:3 moramo upoštevati nekatera pravila:

- uporabljanje znakov za komuniciranje, ki so lahko verbalni ali vidni,
- uporabljanje prostih prostorov, igrati široko po širini in globini, imeti potrebno in primerno razdaljo o med napadalcema oz. med napadalcami,
- igravec z žogo mora vedno gledati koš, hkrati pa videti tudi vse soigralce brez žoge,
- igravec brez žoge mora videti žogo in svojega obrambnega igralca, nikoli ne sme stati na mestu več kot 2 sekundi, obvladati mora odkrivanja, vtekanja in postavljanja blokad,
- vsako igro 1:1 z žogo morajo ostali igralci spremljati z gibanji brez žoge, po vsaki podaji morajo vsi napadalci spremeniti svojo postavitev na igrišču (morajo se premakniti).

Igre 2:2 in 3:3 obramba

Igralce učimo obrambne tehnično-taktične elemente proti zgoraj navedenim napadalnim akcijam 2:2 in 3:3 in sicer obrambo proti vtekanju, obramba proti križanju in vročanju, obramba proti blokadi za igralca z žogo, pomoč in vračanje pri prodorih in vtekanjih, stran žoge in stran pomoči, prepuščanje pri nasprotnih blokadah, pokrivanje centra, zapiranje prostora in skok za žogo, komuniciranje...

Protinapad

S protinapadom razvijamo hitro tehniko in hitro odzivanje v novih igralnih razmerah. Učimo in izvajamo:

- protinapad 1:0,
- protinapad 2:0, 2:1
- protinapad 3:0, 3:1, 3:2,
- tranzicija 3:3 (napadalna in obrambna).

Igra 4: 4 in 5:5 na en in dva koša

Metodični postopek:

postavljeni napad s štirimi zunanjimi igralci,
prenos žoge in prehod v postavljeni napad 4:4,
igra 4:4 na dva koša,

postavljen napad s petimi zunanjimi igralci ter s štirimi zunanjimi igralci in centrom,

prenos žoge in prehod v postavljen napad 5:5,
igra 5:5 na dva koša.

Vse navedene igre zahtevajo od napadalcev usklajena gibanja in upoštevanje osnovnih načel, ki so: ohranjanje širine, globine in ravnotežja. Igralci na

uporabljajo odkrivanja, vtekanja, preigravanja, prodore, križanja, blokade proti žogi, nasprotne blokade.

Na treningih je zelo koristno uporabljati tudi igro brez vodenja na polovici in po celem igrišču.

Pri navedenih starostnih kategorijah v obrambi uporabljati »mož-moža« in presing obrambo, conske obrambe pa še ne.