

Vir: <https://www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/>

## PACK LINE DEFENSE-THE COMPLETE GUIDE (Vodič po obrambi »pack line«)

## UVOD

»Pack line« (področje zgoščevanja) obrambo je razvil in začel uporabljati Dick Bennett, trener, ki je deloval na več univerzah po ZDA, kot so: Wisconsin-Stevens Point, Wisconsin-Green Bay, Univerza v Wisconsin-u ter Univerza Washington State. V zadnjem času pa je to popularno vrsto branjenja začelo uporabljati vse več univerzitetnih ameriških trenerjev, kot so Tom Izzo (Michigan State), Sean Miller in Chris Mack (Xavier), Tony Bennett (Virginia) in Steve Alford (UCLA).

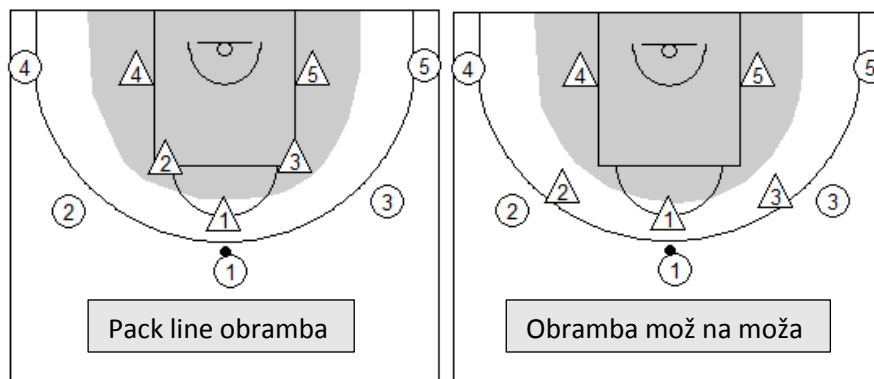
Dick Bennet ni izumil izraza »pack line«, pač pa ljudje marketinške agencije, ki so za Bennetta izdelali DVD novega obrambnega sistema, ki je predstavljen v tem članku.

### 1. KAJ JE »PACK LINE« OBRAMBA

»Pack line« obramba je različica obrambe mož na moža. Glavna razlika med obema tipoma obrambe je, da pri obrambi mož na moža, igralca, ki sta najbližje igralcu z žogo, igrata bližje na liniji podaje, medtem ko se pri »pack line« obrambi vsi igralci, ki ne pokrivajo igralca z žogo, pomaknejo znotraj namišljene linije petih metrov od koša.

Namišljena pet metrska linija se imenuje področje zgoščevanja. Razlika je lepo vidna na spodnjih skicah.

*Slika 1: Prikaz obrambe "pack line" in obrambe mož na moža*



*Vir: Povzeto po [www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/](http://www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/)*

Pri »pack line« obrambi so vsi igralci razen X1, znotraj polja pet metrske črte in branijo raketo pred prodorom. Pri navadni obrambi mož na moža pa sta igralca najbližje žogi agresivna na liniji podaje.

V vsakem trenutku je igralec na žogi agresiven in pritiska na igralca, ostali štirje pa so postavljeni v vmesnih prostorih v položaju pomoči. Edina izjema je, ko pride do »mrtve« žoge. Takrat želimo od igralcev na prvi podaji, da igrajo agresivno na liniji podaje.

Cilj »pack line« obrambe je da s štirimi branilci znotraj pet metrske linije, odvrača nasprotnika od prodorov v raketo in ga sili v mete od daleč. Uporabna je proti ekipam s slabšim metom od daleč.

Ko nasprotnik žogo pada naprej po perimetru, mora obrambni igralec iz območja »pack line« izvesti približevanje z dvignjenimi rokami, da prepreči odprt met ter vršiti pritisk na igralca z žogo, medtem pa se igralec, ki je igral na podajalcu pomakne znotraj pet metrske »pack« linije.

Da ponovimo najpomembnejši poudarek. Pri »pack line« obrambi mora en igralec vršiti pritisk na igralcu z žogo, ostali štirje pa se pomaknejo znotraj črte zgoščevanja v vmesnih prostorih v položaju pomoči.

Ekipa v »pack line« obrambi ne more vršiti pritiska na linije podaje, zato jo veliko trenerjev imenuje tudi »sagging defense« ali obramba globokega odskoka.

Ravno zaradi zgornjih karakteristik obrambe, je nujno, da so igralci potrpežljivi in da igrajo pametno v obrambi ter čakajo na nasprotnikovo napako ali izsiljen met preko roke.

Prav tako je nujno da vseh pet igralcev igra ekipno obrambo in da vsak pravočasno zasede svoj položaj nasproti žoge. V nasprotnem primeru obramba hitro pade.

## 2. PREDNOSTI »PACK LINE« OBRAMBE

- a) **Preprečuje prodore v raketo** - zaradi zgoščevanja prostora štirih branilcev napadalcem ne ostane veliko prostorov za napadanje rakete s prodiranjem v vmesne prostore, le-ti pa se vedno znajdejo pred obrambnim zidom.
- b) **Preprečuje vtekanja za hrbet** -zaradi globokega odskoka in principa da igralec na strani pomoči ne igra na liniji podaje, bodo napadalci težko našli prostor za vtekanje za hrbet.
- c) **Zmanjšuje odstotek uspešnosti iz igre nasprotne ekipe** - v kolikor je ekipa v obrambi igra potrpežljivo, bo nasprotnik težko prihajal do odprtih metov, s tem pa se bo njihov odstotek uspešnosti nižal.
- d) **Izboljša položaj pri skoku za odbito žogo** -zaradi globokega odskoka je obramba v dobrem položaju za obrambni skok, pod pogojem da dobro izvede zapiranje napadalcev pri skoku za odbito žogo.
- e) **Ni lahkih točk/košev** - posebej to velja za ekipe, ki imajo slabši met in se zanašajo na prodore iz perimetra. Če ekipa ne more do obroča, potem bo za vsak koš morala garati.
- f) **Stran pomoči je vedno na pravem mestu** - za razliko od tradicionalne obrambe mož na moža, so igralci v »pack line« obrambi vedno v položaju pomoči, zato ni veliko zamujanja in s tem povezanih napak obrambe.

## 3. SLABOSTI »PACK LINE« OBRAMBE

- a) **Met za tri te lahko pokoplje** – zaradi globoke obrambe je ekipa ranljiva, če obrambni igralci ne reagirajo hitro pri približevanjih in oviranjih metov iz razdalje.
- b) **Kjer ni omejitve napada** – v ligah kjer se ne uporablja omejitve napada 24 ali 30 sekund je v prednosti napad. V kolikor so potrpežljivi lahko z veliko neoviranimi podajami ustvarijo prednost in lažje dosežejo koš.
- c) **Potrpežljivost igralcev** – posebej pri mladih igralcih je značilno pomanjkanje potrpežljivosti igralcev, da ne igrajo agresivno na liniji podaje. Ker želijo hitro preiti v napadalno polovico, bodo želeli tvegati v obrambi in s tem oslabijo ekipno obrambo.

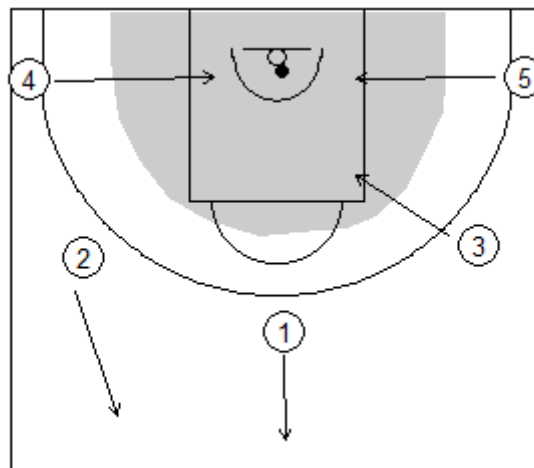
#### 4. POUČENJE »PACK LINE« OBRAMBE

##### **Tranzicijska/prehodna obramba**

Tranzicijska ali prehodna obramba je začetek vsake obrambne posesti in je zato ključna za uspešno obrambo. Dve stvari so ključne v tranzicijski obrambi:

- Nikoli ne dovoli lahkih košev iz protinapada ali zgodnjega tranzicijskega napada.
- »Vedno zamenjaj igralca, ki se ne vrača v šprintu« (Dick Bennett).

*Slika 2: Prehodna/tranzicijska obramba*



*Vir: Povzeto po [www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/](http://www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/)*

Prva odločitev, ki jo mora sprejeti trener je, koliko igralcev bo poslal na skok za odbito žogo v napadu in koliko se jih mora čim prej vrniti v obrambno polovico.

Nenapisano pravilo je, da so trije igralci zadolženi za napadalni skok, medtem ko se dva igralca začeta vračati v obrambno polovico takoj, ko napadalec zaključi fazo izmeta žoge proti obroču ne glede na to ali so nasprotniki pridobili posest žoge.

Takoj, ko nasprotnik pridobi posest žoge, se morajo trije igralci, prej zadolženi za napadalni skok, v šprintu vrniti preko polovice. To morajo storiti ne glede na to kje se nahajajo njihovi neposredni nasprotniki za katere so zadolženi. Vračanju v sprintu je PRAVILO, ki se ga ne sme prekršiti, tudi za ceno takojšnje menjave igralca iz igre. Ko preidejo polovico igrišča pričnejo iskati svoje neposredne nasprotnike in zavzemajo pravilen obrambni položaj na igrišču.

Nikakor ne dovolimo lahkih košev iz protinapada!

##### **Obramba na žogi**

V nasprotju s splošnim prepričanju nekaterih trenerjev, da je »pack line« obramba brez pravega pritiska, želimo vršiti močan pritisk na igralcu z žogo.

Igralca na žogi želimo pritiskati brez osebne napake in mu hkrati onemogočati lahke podaje, ki bi lahko ogrozile naš koš.

Večja stopnja pritiska na igralcu z žogo in ob predpostavki da igramo ekipno in povezano, nam daje samozavest, da četudi bo igralec na žogi prebit, bodo žogo prevzeli soigralci, ki so že v ustreznem položaju pomoči.

Tudi če je napadalec samozavesten v igri ena na ena, bo ob preboju svojega neposrednega čuvaja, naletel na zid branilcev in bo prisiljen žogo podati naslednjemu igralcu.

Da svoje igralce ustrezno pripravimo na ta sistem je potrebno na treningih igrati veliko ena proti ena situacij, kjer morajo vršiti konstanten pritisk na igralcu z žogo, s čimer se navadijo na to da so vedno blizu igralcu z žogo.

*Slika 3: Pritisk na žogi*



*Vir: Povzeto po [www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/](http://www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/)*

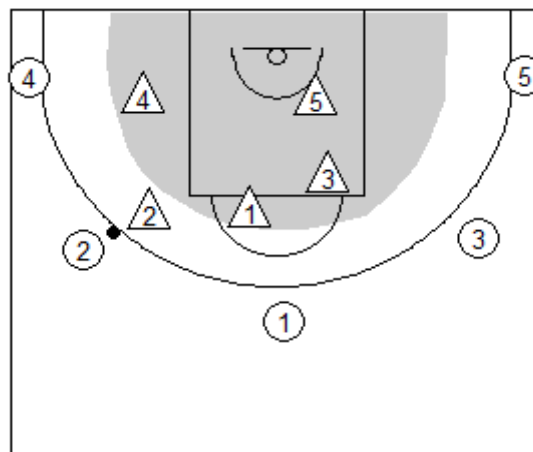
### **Obramba stran od žoge**

Medtem ko je obramba na žogi agresivna in igra blizu igralca z žogo, pa ostali štirje igralci igrajo v prostoru zgoščevanja («pack line») in so pripravljene pomagati, če bi bil igralec na žogi prebit.

Ves čas morajo biti igralci na strani pomoči v trikotniku (žoga – jaz - moj igralec), v nizki preži in pripravljene da odreagirajo, v kolikor pride do podaje do naslednjega napadalca.

PRAVILO mora biti, da mora biti vsak igralec na strani pomoči ves čas v NIZKI PREŽI, pripravljen na ustrezno reakcijo, tudi za ceno menjave takšnega igralca. Kljub vsemu pa je potrebno biti potrpežljiv z igralci, ki se lahko znajdejo na napačnem položaju, sploh če obrambe še nismo osvojili. Na začetku se bodo take napake dogajale, kasneje vse manj. Nizka preža pa je nekaj o čemer se ne pogajamo z igralci. Je PRAVILO!

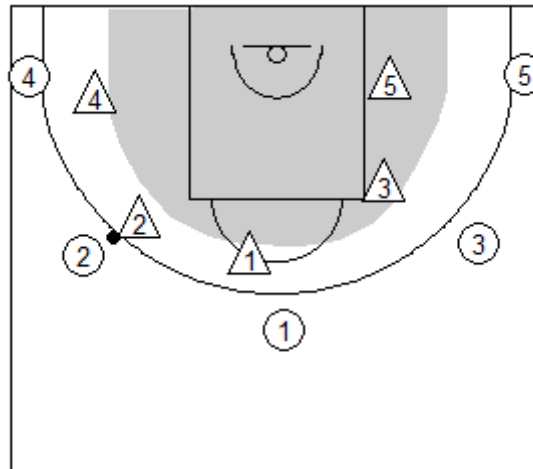
*Slika 4: Postavljanje igralcev v vmesne prostore*



*Vir: Povzeto po [www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/](http://www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/)*

Igralci morajo popravljati svoj položaj glede na to kje na igrišču se nahaja žogo. KLJUČ do uspešne obrambe je, da MORA vseh pet igralcev igrati kot celota.

*Slika 5: Agresivno pokrivanje ob »mrtvi žogi«*



*Vir: Povzeto po [www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/](http://www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/)*

Edina izjema tega pravila je kadar pride do »mrtve žoge«. V tem primeru pa morajo igralci stopiti v agresiven položaj na linije podaj in se približati svojemu igralcu. Takoj ko nasprotnik uspe podati žogo iz položaja »mrtve žoge« se ponovno vsi igralci na strani pomoči pomaknejo v prostor zgoščevanja (»pack line«) na ustrezne položaje za pomoč ob prebijanju prve linije obrambe.

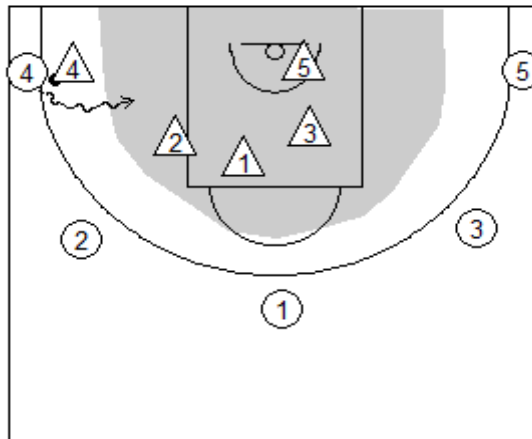
### **Close-out/približevanja**

Glede na naravo obrambe na strani pomoči, morajo v primeru podaje na njihovega igralce, nemudoma izvesti približevanje ob sprejemu žoge. Ob dejstvu da se to dogaja pogosto morajo v tem postati dobri in stvar izvajati pravilno.

Obstajajo tri pomembne stvari, ki je potrebno naučiti igralce ko izvedejo približevanje na žogi:

- **Visoke roke** - roke morajo biti dvignjene in onemogočajo neoviran ritem met, ki bi ga napadalec rad izvedel.
- **Kratki koraki pri približevanju** - zadnji koraki približevanja morajo biti kratki, da je igralec v primernem ravnotežju in da lahko absorbira kontakt ob prodoru napadalca.
- **Ne dovoli prodora na osnovno črto** - nikakor ne dovoli prodora na čelno črto kjer ni pomoči. Ko pride do prodora, skušamo igralca z žogo usmerjati proti najbližjemu igralcu na strani pomoči v sredini.

Slika 6: Nikoli ne pustimo prodora na osnovno črto



Vir: Povzeto po [www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/](http://www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/)

### **Ni prodora na osnovno črto**

Ker je izredno pomemben del te obrambe in ni neposredno vezano na specifično območje, je avtor tega članka zgornje pravilo uvrstil kot samostojni poudarek.

Nikakor ne smemo biti prebiti na čelno črto, saj v tem primeru lahko dobimo lahek koš. Igralca z žogo želimo usmerjati v sredino igrišča, kjer že imamo pripravljeno pomoč. Pomembnost tega pravila je boljše razložena v naslednjem delu, kjer je pokrito pokrivanje centra.

### **Pokrivanje centra**

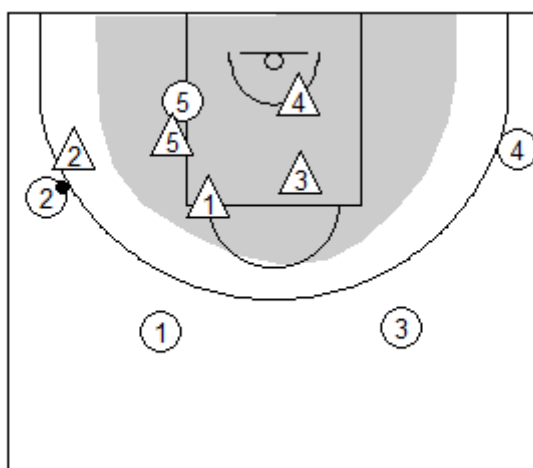
Kako pokrivamo položaj centra je eden izmed delov »pack line« obrambe kjer ima trener močan vpliv in kontrolo. Pokrivanje centra lahko delimo na dva dela:

#### Preden je žoga podana na centra

Ko igramo »pack line« obrambo ne želimo žoge na položaju centra, saj je le ta v nevarnem področju. Trenerji imajo različne poglede na branjenje takih situacij.

Trener Bennett uči da je potrebno centra pokrivati na  $\frac{3}{4}$  iz zgornje strani, kadar je žoga nad linijo prostih metov, igralec na žogi pa skuša za vsako ceno preprečiti lahko podajo na položaj centra. Razlog zakaj ne želi frontirati centra je, ker ne želi lahkih točk v raketi. In napadalnega skoka.

Slika 7: Bočno (3/4) pokrivanje na centru



Vir: Povzeto po [www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/](http://www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/)

Po drugi strani pa trener Boone želi frontirati centra, ko je podajalec pod linijo prostih metov. Igralec na žogi pa mora bit agresiven, ker ne želijo da pride do uspešne podaje pod koš.

#### Žoga je na položaju centra

Ključen del obrambe je da igralec, ki je zadolžen za centra v trenutku leta žoge proti centru, pravočasno zavzame pravilno obrambno pozicijo za svojim igralcem.

Eno bolj pomembnih pravil »pack line« obrambe je, da v primeru da je žoga na položaju centra, le to želimo čim prej spraviti ven, saj je to nevarno območje. Avtor meni, da to pravilo ni več tako pomembno, ker se narava igre spreminja. Močnejši je trend visokih, ki se umikajo na perimeter na met za tri. Klasični centri izginjajo, prav tako pa vse manj igralca uporablja hrbtno tehniko igre proti košu.

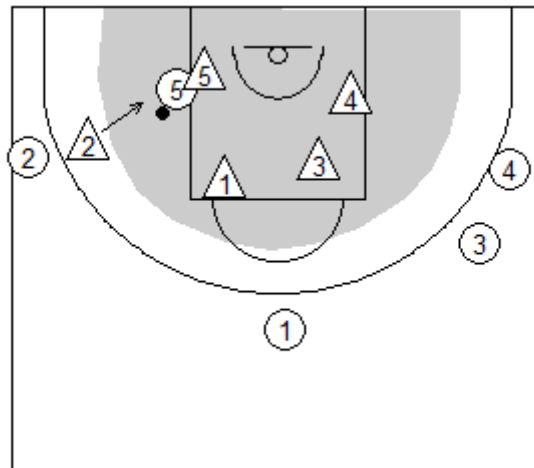
Prva dilema s katero se trener sooči je ali je potrebno podvajati centra ali ne. Tradicionalna »pack line« obramba ima PRAVILO, da se podajo na centra vedno podvaja. S čimer dvoma pri igralcu kaj naj naredi ni, saj MORA podvajati igralca na položaju centra.

Avtor ne gre v detajle o tem kako je potrebno podvajati centra. Dick Bennett pa predlaga dve strategiji pri podvajanju centra:

- Podvajanje iz najbližjega zunanega obrambnega igralca s čimer želimo centra prisiliti v hitro oddajo žoge ali izsiliti izgubljeno žogo na driblingu.



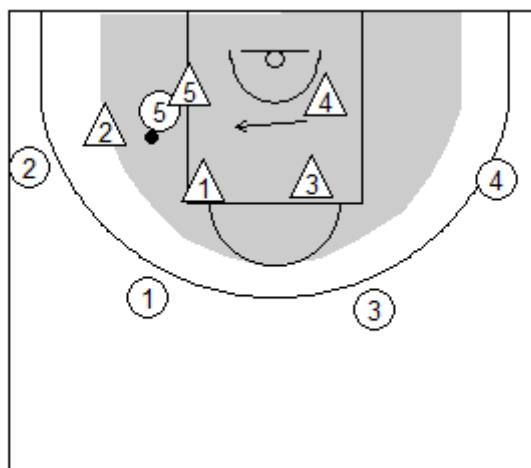
Slika 8: Podvajanje centra iz pozicije najbližjega zunanjšega igralca



Vir: Povzeto po [www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/](http://www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/)

- Podvajanje z drugim visokim omogoča hitrejše rotacije na ostalih nižjih in hitrejših igralcih, hkrati pa je podvajanje iz strani drugega visokega bolj učinkovita ker je igralec višji in močnejši kot če bi to izvajali z nižjim branilcem ali krilnim igralcem.

Slika 9: Podvajanje centra z drugim visokim igralcem



Vir: Povzeto po [www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/](http://www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/)

Zelo pomembno PRAVILO je da ne dovolimo podajo na centra iz vrha rakete!

### Obramba blokad

Trener Bennett verjame v pravilo, da je potrebno na vseh blokadah slediti svojemu igralcu ter se prebijati skozi blokade brez uporabe bližnjic ali prevzemanja, saj s tem po njegovem mnenju trpi učinkovitost obrambe proti koncu sezone.

Igralce, ki koristijo blokade je potrebno pokrivati na razdalji roke in v kolikor je obrambni igralec odločen, da lahko pride mimo bloka, lahko brez varanj prebije vsak blok.

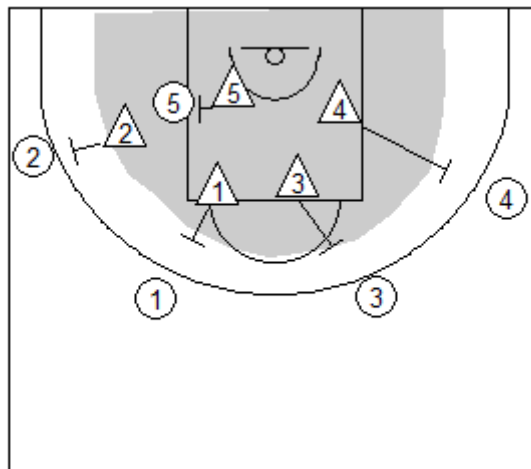
Ena iz pomembnih stvari, ki jih mora vedeti igralec, ki prebija blokade je: ko prebija blokade, ni v pomoči. Tako se razbremeni igralca in se mu daje samo preprosta naloga, da je zadolžen le za to da sledi svojega igralca mimo postavljenih blokad.

Izjema tega pravila obstaja, ko se dogajajo blokade na strani pomoči. Takrat lahko obrambni igralec gre mimo bloka po bližnji poti, ker mora biti pripravljen pomagati.

### Skok

Vsak trener košarke pravi: » obramba se ne konča, dokler si ne zagotovimo skoka v obrambi.« Ali povedano z drugimi besedami: po metu nasprotnika mora vsak igralec zapreti svojega igralca. Nasprotniku ne smemo prepustiti možnosti, da dobijo drugo ali tretjo možnost, da nas kaznujejo. Vseh pet igralcev na igrišču mora narediti vse, da dobijo žogo. Po navadi je globoko postavljanje obrambe dovolj dobro izhodišče za ustrezno zapiranje in želimo vzpostaviti prvi kontakt. Ključ je v agresivnosti in želji da prvi pridemo do odbite žoge v skoku.

*Slika 10: Zapiranje po vsakem metu*



*Vir: Povzeto po [www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/](http://www.basketballforcoaches.com/pack-line-defense/)*

### ZAKLJUČEK

»Pack line« obramba je resnično ekipna obramba. Vsi igralci morajo verjeti in zaupati sistemu, da je lahko obramba učinkovita. V nasprotnem primeru je dovolj, da samo eden od igralcev ni na pravem mestu, da obramba pade.

Uporabna je na vseh nivojih igre, tako na nivoju mladinskih ekip, pa vse do nivoja NBA lige. Njena prednost je, da preprečuje nasprotniku prodore v globino in sili nasprotnika v mete od daleč. Je odlično orodje za povezovanje ekipe v celoto in je odlična za učenje strani pomoči.