

Frane Erčulj

Preigravanje, odkrivanje in vtekanje centra v košarki

Košarka je moštvena igra z zelo bogato ter raznovrstno tehniko in taktiko. Tako kot za vse moštvene igre z žogo je tudi za košarko značilna delitev na različna igralna mesta. Eno od teh je tudi center. Njegova igralna vloga je specifična in se v marsičem razlikuje od zunanjih igralcev. Center mora dobro obvladati številne specifične tehnične in taktične elemente ter jih učinkovito uporabljati v igri. Med pomembne, lahko bi rekli tudi osnovne elemente, ki jih mora osvojiti center, uvrščamo tudi preigravanje, odkrivanje in vtekanje.

Ključne besede: košarka, igralno mesto centra, preigravanje, odkrivanje, vtekanje.

Getting open, cutting towards the basket, faking and penetrating of the post player in basketball

Basketball is a team game consisting of a broad variety of techniques and tactics. Like other team ball games, basketball is characterised by a plurality of playing positions, with one of them being the post. The post's role is specific and differs in many respects from the roles of the perimeter players. The post must have a good command of many specific technical and tactical elements and must use them efficiently during the game. Among the main, one could say basic, elements that a centre must be skilled at are dribbling, opening up and cutting.

Key words: basketball, playing position of a post, dribbling, opening up, cutting

Uvod

Delitev na različna igralna mesta v košarki zahteva organizacija oziroma taktika igre v napadu in obrambi. Igralna mesta določa predvsem vloga igralca v igri oz. njegove igralne značilnosti in položaj na igrišču (Erčulj, 1998).

Uspešna košarkarska ekipa mora imeti kakovostne igralce na vseh igralnih mestih. V grobem lahko govorimo o treh igralnih mestih oziroma tipih igralcev: o branilcih, krilih in centrih. Vendar pa znotraj teh prihaja do specializacije, zato mora imeti vrhunsko moštvo kakovostne posameznike na petih igralnih mestih, ki jih pogosto označujemo s številkami od 1 do 5:

- ① nizki branilec ali branilec organizator,
- ② visoki branilec ali branilec strelec,
- ③ krilo,
- ④ visoko krilo ali krilni center,
- ⑤ center.

Za uspešno in učinkovito igro na posameznem igralnem mestu oziroma za opravljanje določene igralne vloge je potrebno obsežno košarkarsko znanje. Poleg univerzalnega (tehničnega in taktičnega) košarkarskega znanja mo-

rajo posamezni tipi igralcev obvladati tudi specifična tehnična in taktična znanja. Proces treniranja v košarki je tako usmerjen v pridobivanje osnovnega in specialnega tehnično-taktičnega znanja. Univerzalna priprava pomaga igralcem pri opravljanju specialnih igralnih vlog, hkrati pa jim omogoča opravljanje različnih igralnih vlog oziroma lažje prehajanje (preusmerjanje) na drugo igralno mesto oziroma na druge igralne vloge.

Poleg ustreznega tehničnega in taktičnega znanja so za uspešno igro na nekem igralnem mestu in uspešno opravljanje posamezne igralne vloge potrebne tudi ustrezne modelne značilnosti oziroma razsežnosti psihosomatičnega statusa igralcev. Ker posamezne igralne vloge zahtevajo specifično strukturo razsežnosti psihosomatičnega statusa, se posamezni tipi igralcev razlikujejo v morfoloških, motoričnih, funkcionalnih in psihosocialnih razsežnostih. Glede na značilnosti posameznih igralnih vlog in košarke nasploh lahko rečemo, da imajo še posebno pomembno vlogo morfološke značilnosti in motorične sposobnosti, ki v največji meri opredeljujejo potencial igralca ter njegovo igralno uspešnost in učinkovitost (Erčulj, 1998).

Glede na sestavo moštva po igralnih mestih in razsežnosti psihosomatičnega statusa igralcev, ki igrajo na posameznih igralnih mestih, trener oblikuje model igre oziroma taktiko igre v napadu in obrambi.

Igralno mesto centra

Kakovostna košarkarska ekipa mora imeti ustrezno zasedena vsa igralna mesta. Če je le mogoče, imajo vsi igralci na položajih od 1 do 5 tudi ustrezne, čim bolj enakovredne zamenjave. Košarkarsko ekipo tako praviloma sestavljajo vsaj štirje igralci, ki bi jih lahko uvrstili med centre, bodisi krilne (4) ali klasične (5). Igralne značilnosti enih in drugih so predvsem tele (Dežman, 1990; Trninič, 1996; Paye, 1996; Erčulj, 1998):

- ④ Igralca, ki igra na mestu visokega krila ali krilnega centra, glede na precejšen radij gibanja imenujemo tudi gibljivi center. V praksi ga najpogosteje označujemo ali imenujemo s številko 4. Takšen tip igralca lahko uspešno igra tako na zunanjih položajih kot tudi pod košem in mora obvladati igro, ko je čelno ali hrbtno obrnjen proti košu. V protinapad se vključuje že v prvi fazi, ko mora po skoku za odbito žogo

s hitro in natančno podajo zagotoviti čim hitrejši začetek protinapada. Čim hitreje se mora vključiti tudi v zaključno fazo protinapada. Ustrezno mora reševati situacije, ko je v stiku z obrambnim igralcem. Obvladati mora preigravanje na majhnem in zgoščenem prostoru pod košem in tudi v položajih, ko je bolj oddaljen od koša. Uspešno mora metati na koš s srednje razdalje, prodirati pod koš in sodelovati z zunanjimi igralci. V obrambi je odgovoren za pokrivanje igralcev na položajih 3, 4 ali 5. Pomaga pri prodorih pod koš oziroma takrat, ko napadalci prebijejo prvo linijo obrambe. Tako v obrambi kot v napadu ima pomembno vlogo pri skoku za odbito žogo.

- 5 Igralca (centra), ki igra na igralnem mestu 5, imenujemo tudi težki ali klasični center. Njegova igra v napadu in obrambi je precej statična. Ena od njegovih ključnih nalog je skok za odbito žogo. Po skoku v obrambi mora hitro in natančno podati žogo odkritemu soigralcu, po dobljenem košu pa čim hitreje podati žogo v igro. V zaključek protinapada se vključuje šele takrat, ko primarni protinapad ne uspe, pred tem pa skrbi za obrambno varnost.

V napadu igra predvsem s hrbtom obrnjen proti košu, pri čemer vodenja ne uporablja veliko. Ustrezno mora reševati okoliščine, ko je v stiku z obrambnim igralcem, in si izboriti ustrezen položaj za sprejem žoge oziroma skok za odbito žogo. V napadu uspešno sodeluje tako z branilci kot s krilnimi igralci. Obvladati mora preigravanje na majhnem in zgoščenem prostoru pod košem in različne mete izpod koša. Pogosto meče po obratu ali ko je v stiku z obrambnim igralcem, uspešno pa mora izvajati tudi proste mete. Za sodobne centre je značilno, da imajo poleg specialnega znanja tudi široko univerzalno znanje, ki jim omogoča, da uspešno igrajo tudi na zunanjih položajih in da so sposobni opravljati tudi vloge, ki so sicer bolj značilne za zunanje igralce. V obrambi je odgovoren za pokrivanje nasprotnega centra in usmerjanje obrambe svojega moštva. Predstavlja zadnjo linijo obrambe in zapira prostor pod košem. Mete izpod koša pogosto preprečuje z blokiranjem.

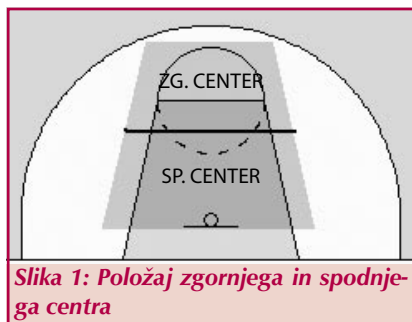
V napadu center deluje predvsem na majhnem in zgoščenem prostoru v bližini koša. Največ se zadržuje na robu trapeza (prostora omejitve) in v njem.

Glede na osnovni položaj centra v napadu govorimo največkrat o spodnjem in zgornjem centru oz. o spodnjem in zgornjem položaju centra (slika 1). Zgornji center deluje predvsem ob črti prostih metov, spodnji pa ob poševni črti trapeza. Spodnji položaj lahko razdelimo na dva dela, zato nekateri govorijo tudi o spodnjem, zgornjem in srednjem centru (slika 2).

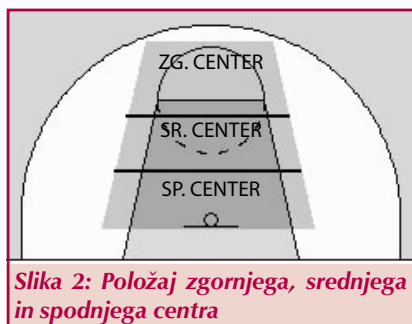
Košarkarska tehnika in tehnika centra

Košarkarska tehnika v širšem smislu je sklop najučinkovitejših načinov gibanja igralca z in brez žoge (tehničnih elementov in njihovih sestav), ki jih igralci izvajajo v napadu in obrambi. V ožjem smislu pa je košarkarska tehnika najučinkovitejši način izvajanja določenega tehničnega elementa ali sestave, ki mora biti usklajeno s pravili igre in taktiko reševanja igralne situacije. Hkrati mora izkoristiti vse trenutne telesne, gibalne in psihične zmožnosti igralca (Dežman, 2005).

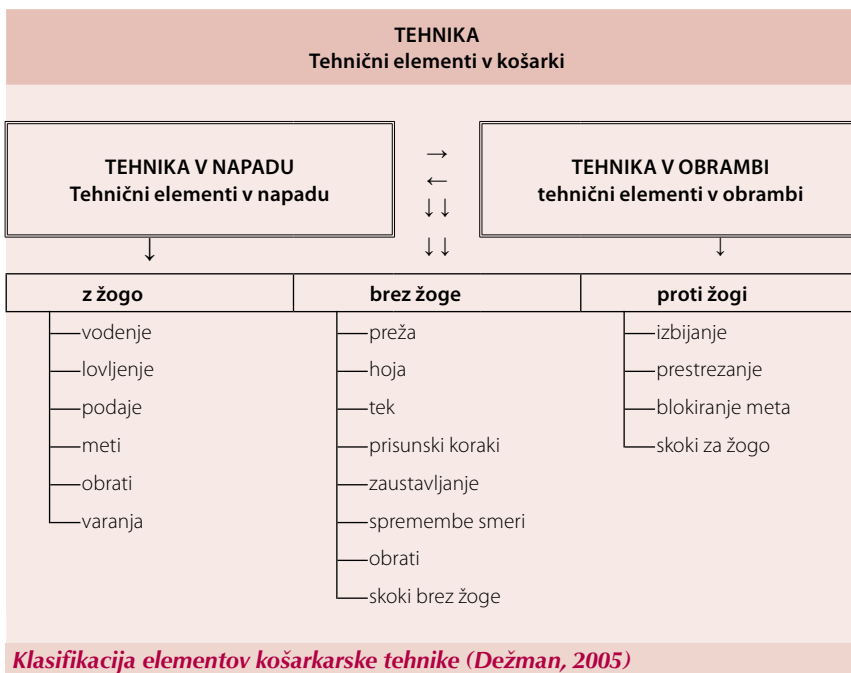
Tehnične elemente, ki jih navajamo v sliki 3, izvajajo tako zunanji igralci kot tudi centri. Nekateri od njih so za centra bolj značilni, drugi manj. Nekatere center izvaja na specifičen način in v drugačnih pogojih izvedbe kot zunanji



Slika 1: Položaj zgornjega in spodnjega centra



Slika 2: Položaj zgornjega, srednjega in spodnjega centra



igralci. Center pogosto uporablja tudi drugačne sestave in kombinacije tehničnih elementov kot zunanji igralci.

Tehnika centra se torej v marsičem razlikuje od tehnike zunanjih igralcev (govorimo o specifični tehniki centra). Odvisna je predvsem od njegove igralne vloge, košarkarskih pravil (predvsem tistih, ki se nanašajo na gibanje z žogo, kontaktno igro in napadalno gibanje v prostoru pod košem), njegovih morfoloških značilnosti in tudi biomehanskih zakonitosti, ki iz njih izhajajo. Na tehniko gibanja centra v napadu pomembno vpliva tudi dejstvo, da center deluje na majhnem in zgoščenem prostoru v bližini koša, kjer je gibanje tudi časovno omejeno s pravilom treh sekund.

V prispevku smo se omejili le na tehnične elemente, ki jih center izvaja v napadu. Osredotočili smo se predvsem na tehniko gibanja centra z žogo (tj. na elemente, ki jih center uporablja pri preigravanju) in na nekatere elemente brez žoge (tj. tiste, ki jih center uporablja pri odkrivanju in vtekanju). S kombiniranjem (sestavljanjem) tehničnih elementov z namenom preigravanja, odkrivanja in vtekanja dobivajo tehnični elementi taktični značaj, zato preigravanje, odkrivanje in vtekanje uvrščamo med taktične elemente. Izpopolnjevanje tehnike je tako tesno povezano z utrjevanjem in izpopolnjevanjem taktike in igre kot celote.

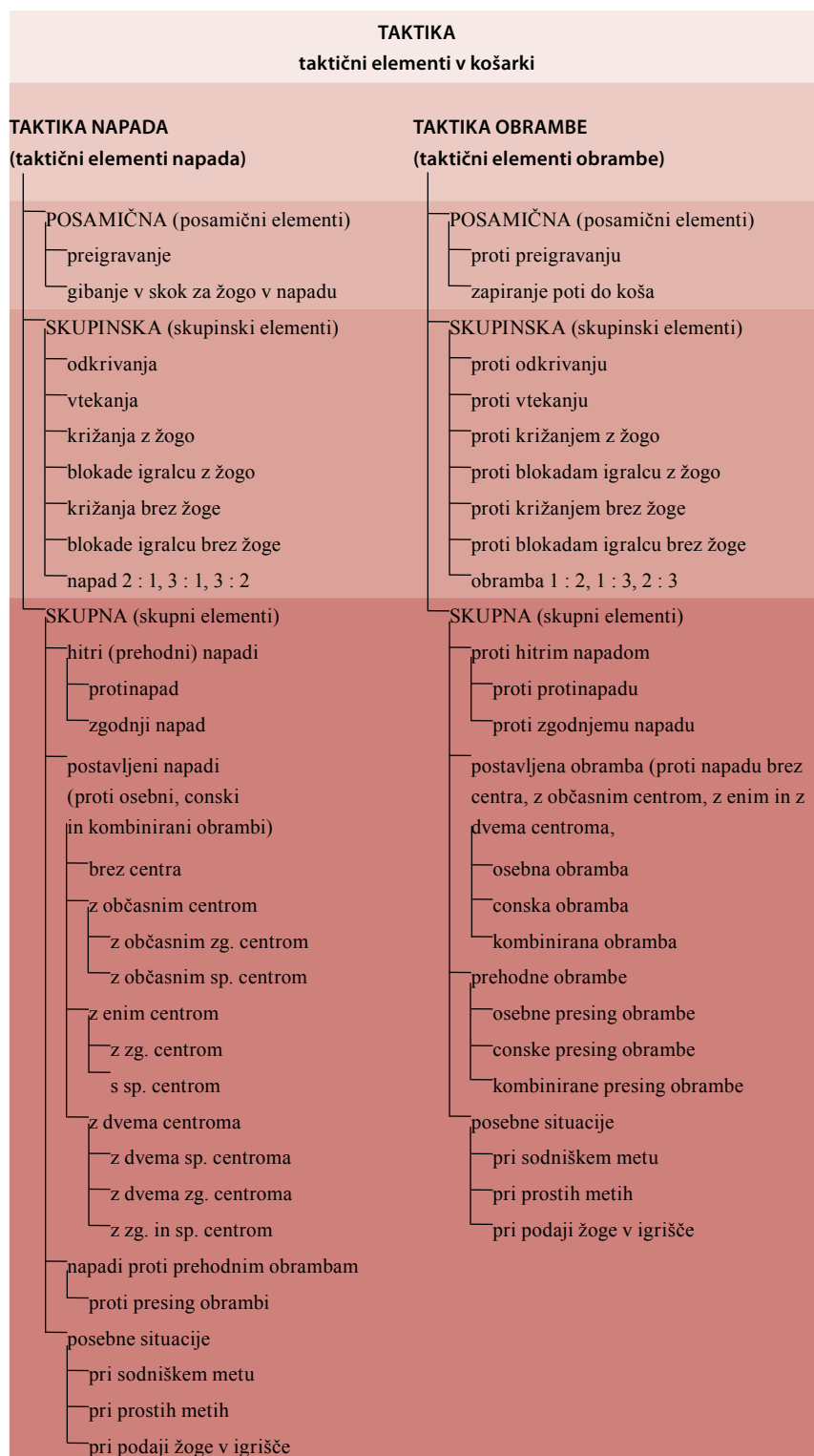
Košarkarska taktika in taktika centra

Košarka je moštvena igra z zelo bogato in raznovrstno taktiko. Ta predstavlja smotno izbiranje posamičnih, skupinskih in skupnih igralnih dejavnosti v igri s tekmečem (Dežman, 2005). Deli se na taktiko napada in taktiko obrambe. Tako v napadu kot v obrambi lahko govorimo o posamični (individualni), skupinski (grupni) in skupni (moštveni, kolektivni) taktiki oz. taktičnih elementih.

Posamični taktični elementi predstavljajo temelj uspešne skupne taktike, zato jih morajo igralci dobro osvojiti. Sestavljeni so iz dveh ali več tehničnih elementov brez ali z žogo, ki so pove-

zani med seboj tako, da lahko z njimi uspešno rešimo določeno igralno situacijo (Dežman, 2005). V nadaljevanju nas bodo zanimali predvsem posamični taktični elementi v napadu, ki jih

izvaja igralec na položaju oz. igralnem mestu centra. Med te uvrščamo predvsem preigravanje in skok za žogo, pogojno pa tudi odkrivanje in vtekanje. Pri odkrivanju in vtekanju sicer center so-



Klasifikacija elementov košarkarske taktike (prilagojeno po Dežmanu, 2005)

deluje z enim od zunanjih igralcev ali z drugim centrom, zato bi ta dva taktična elementa lahko uvrstili tudi med skupinske. Ne glede na to pa odkrivanje, vtekanje in preigravanje centra predstavljajo neločljivo celoto in jih zato lahko obravnavamo tudi v skupnem kontekstu posamične taktike.

Posamična taktika centra je specifična, saj se v marsičem razlikuje od posamične taktike zunanjih igralcev. Razlog za to je predvsem v specifičnih modelnih značilnostih igralca na igralnem mestu centra (tu mislimo predvsem na motorične sposobnosti, morfološke in biomehanske značilnosti ter z njimi povezane specifične tehnike) in v tem, da se center v napadu giblje v precej omejenem prostoru v bližini koša, kjer je gostota obrambnih igralcev največja. Posamični taktični elementi, ki jih center izvaja v napadu, predstavljajo osnovo in temelj uspešne skupne taktike, tj. napada z enim ali dvema centroma proti osebni in conski obrambi. Igralci, ki igrajo na tem igralnem mestu, jih morajo zato dobro osvojiti ter stalno utrjevati in izpopolnjevati. Šele ko center pravilno in stabilno izvaja te elemente v oteženih okoliščinah, bo njegov prispevek k uspešnosti moštva lahko takšen, kot si želimo.

Skupna taktika napada in obrambe je zelo kompleksna. V večini prehodnih in postavljenih napadov ter obramb proti njim ima center zelo pomembno vlogo. Kakovostne ekipe igrajo običajno s klasičnim in krilnim centrom, torej z dvema igralcema, ki lahko igrata na zgornjem ali spodnjem položaju centra.

Odkrivanje centra

Odkrivanje je gibanje igralca brez žoge, ki ga izvaja zato, da bi pridobil oz. sprejel žogo. Je prvi pogoj za uspešno preigravanje in druge akcije, ki jih igralec izvaja z žogo. Igralec običajno želi sprejeti žogo v položaju, ki bi mu omogočil čim uspešnejše in učinkovitejše nadaljevanje akcije z žogo (met, prodor ali podajo).

Zunanji igralci se poskušajo odkriti predvsem s spremembo smeri in ritma

gibanja ter sprejeti žogo zunaj trapeza, tako da so čelno obrnjeni proti košu.

V nasprotju z zunanjimi igralci je odkrivanje centra praviloma bolj statično. Center skuša sprejeti žogo čim bliže košu, največkrat tako, da je s hrbtom obrnjen proti njemu. Ker ga obrambni igralec ves čas tesno pokriva in je z njim v medsebojnem stiku, uporablja specifično tehniko gibanja z rokami in nogami.

Center je pri odkrivanju običajno v stiku z obrambnim igralcem s telesom in z eno roko. Z drugo roko, ki je dlje od obrambnega igralca, nakaže smer podaje žoge.

Če je bilo odkrivanje uspešno in je center sprejel žogo v ugodnem položaju, bo takoj prešel v met ali prodor proti košu. Če položaj po sprejemu žoge ni primeren za met ali prodor, center nadaljuje akcijo s podajo ali preigravanjem.

Center se lahko odkriva na spodnjem položaju (vzdolž poševne črte trapeza) ali zgornjem položaju (vzdolž črte prostih metov). Spodnji položaj je lahko višji ali nižji. Če se center odkriva bliže čelni črti, govorimo o nizkem ali t. i. »low post« položaju. Če se odkriva na sredini poševne črte trapeza ali višje (bliže črti prostih metov), govorimo o visokem ali t. i. »middle post« položaju. Odkriva se takrat, ko je na strani žoge oz. v položaju, ko mu igralec, ki ima žogo, to lahko neposredno poda. Če se center odkriva na spodnjem položaju, skuša običajno sprejeti žogo od igralca, ki je nizko ali visoko na krilnem (bočnem) položaju. Na zgornjem položaju se center praviloma odkriva takrat, ko je žoga pri igralcu na položaju branilca. Center se lahko na strani žoge odkrije tudi potem, ko je vtekel z nasprotni strani. Odkriva se lahko tudi tako, da se pomakne s spodnjega na zgornji položaj in obrnjeno.

Center skuša žogo vedno sprejeti tako, da stoji z obema nogama na tleh ali pa po sprejemu žoge sonožno (enotaktno) doskoči. Pri tem ima noge v kolenskih precej upognjene, težišče telesa nizko in stopala dokaj razmaknjena. To mu omogoča boljše stabilnost in rav-

notežje ter poljuben izbor stojne noge, s tem pa tudi večji izbor manevrov, ki jih lahko uporabi v nadaljevanju akcije (predvsem pri prehodu v vodenje oz. pri preigravanju). Žogo močno drži z obema rokama ob telesu v višini prsi. S telesom in široko razširjenimi komolci zaščiti žogo. Pogled praviloma usmeri v sredino (če sprejme žogo na spodnjem položaju).

Načini (vrste) odkrivanja igralca na položaju spodnjega ali zgornjega centra (Erčulj, Kotnik, Besedič, 2003):

1) Odkrivanje na mestu:

- Statično odkrivanje pri kritju obrambnega igralca od zadaj.
- Statično odkrivanje pri kritju obrambnega igralca bočno.
- Statično odkrivanje pri kritju obrambnega igralca od spredaj.
- Odkrivanje s potiskanjem roke obrambnega igralca.
- Odkrivanje s »plavalnim zamahom«.
- Odkrivanje s »plavalnim zamahom« in dotikom trupa.
- Odkrivanje z »zagraditvijo« po podaji ali vodenju na krilnem položaju.
- Odkrivanje »z uspavanjem« obrambnega igralca.

2) Odkrivanje v gibanju:

- Odkrivanje z gibanjem proti obrambnemu igralcu in obratom proti žogi.
- Odkrivanje s spremembo smeri od koša – proti košu in obratom proti žogi.
- Odkrivanje z gibanjem proti črti prostih metov in spremembo smeri proti košu.
- Odkrivanje z obratom od žoge – k žogi.
- Odkrivanje z obratom od žoge in zakorakom.
- Odkrivanje s spremembo smeri od žoge – k žogi.
- Odkrivanje z gibanjem od žoge in obratom proti žogi.
- Odkrivanje v obliki črke Z.
- Odkrivanje s položaja zgornjega na spodnji center.

Vtekanje centra

Vtekanje je gibanje igralca brez žoge pod koš s ciljem, da bi blizu koša dobil žogo (Dežman, 2000).

Center lahko vteka s položaja spodnjega ali zgornjega centra. Pred vtekanjem pogosto izvede varajoče gibanje v nasprotno smer, nato pa spremeni smer in vteče proti košu pred ali za obrambnim igralcem. Ko spremeni smer gibanja, spremeni tudi ritem oz. hitrost. To pomeni, da je prvi del gibanja počasnejši, drugi pa hitrejši. Če je obrambni igralec slabo postavljen, center vteče, ne da bi poprej varal oz. uporabil spremembo smeri.

S položaja spodnjega centra poskuša vteči predvsem takrat, ko je žoga na nasprotni strani pri krilu ali branilcu. Z zgornjega položaja vteče, če je žoga na levem ali desnem boku, lahko pa tudi takrat, ko je žoga pri igralcu na položaju branilca.

Ko center pride mimo obrambnega igralca oz. pred njega, nakaže z roko, ki je bliže košu, smer podaje. V to roko mu poskuša soigralec podati žogo. Če se giblje proti žogi, lahko iztegne proti njej tudi obe roki. V tem primeru tudi lovi žogo z obema rokama. Če med vtekanjem ali po tistem, ko je vtekel pod koš, ne dobi žoge, center izprazni prostor pod košem (največkrat se giblje v nasprotno smer od žoge). Po uspešnem vtekanju centru običajno ni potrebno več preigravati, saj lahko takoj meče na koš (iz dvokoraka ali po sonožnem zaustavljanju) ali pa meče po varanju meta.

Načini (vrste) vtekanja igralca na položaju spodnjega ali zgornjega centra (Erčulj, Kotnik, Besedič, 2003):

1) Vtekanje s položaja spodnjega centra:

- Vtekanje z nasprotne strani.
- Vtekanje z nasprotne strani po varanju oz. spremembi smeri.
- Vtekanje z nasprotne strani po spremembi smeri z obratom.
- Vtekanje z nasprotne strani s položaja nizko ob čelni črti.

- Vtekanje z nasprotne strani po varanju »z uspavanjem«.

- Vtekanje po varanju »z uspavanjem« in podaji branilca.

2) Vtekanje s položaja zgornjega centra:

- Vtekanje za obrambnim igralcem.
- Vtekanje pred obrambnim igralcem.
- Vtekanje po varanju oz. spremembi smeri pred obrambnim igralcem.
- Vtekanje po varanju oz. spremembi smeri za obrambnim igralcem.
- Vtekanje po varanju »z uspavanjem«.

Preigravanje centra

S preigravanjem skuša napadalec spraviti obrambnega igralca iz ravnotežja in si ustvariti dober položaj za uspešen prodor pod koš ali met z razdalje po sonožnem zaustavljanju. Pri tem uporablja različne tehnične elemente in kombinacije le-teh (različna vodenja s spremembami ritma in spremembami smeri brez menjave roke ali z njo, različne obrate, varanja in mete).

Zaradi slabše tehnike vodenja, ki izhaja iz biomehanskih zakonitosti, predvsem pa zaradi tesnega pokrivanja in zgoščene obrambe v prostoru pod košem center pri preigravanju manj uporablja vodenje. Če preide v vodenje, potem največ enkrat ali dvakrat potisne žogo v tla ali jo vodi v položaju, ko je s hrbtom obrnjen proti košu, in se giblje s prisunskimi koraki. Tako lažje zaščiti žogo.

Zaradi vsega povedanega si center pri preigravanju pomaga predvsem z različnimi varanji. Ta sicer lahko izvaja tudi med vodenjem hrbtno ali čelno, pogosteje pa vara tako, da drži žogo z obema rokama. Tudi v tem primeru je lahko hrbtno ali čelno obrnjen proti košu. Pri tem uporablja predvsem varanja obrata, meta in prodora.

Uspešna preigravanja center običajno konča z metom na koš (po zaustavljanju, po obratu ali iz dvokoraka), po neuspešnem preigravanju ali če je njegov soigralec v boljšem položaju, pa tudi na različne načine podaja žogo.

Načini (vrste) preigravanja igralca na položaju spodnjega ali zgornjega centra (Erčulj, Kotnik, Besedič, 2003):

1) Preigravanje brez vodenja:

- Varanje z žogo proti sredini, zakorak proti košu, varanje meta, met iz skoka.
- Varanje z žogo proti sredini, prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, met iz skoka.
- Varanje z žogo proti čelni črti, zakorak v sredino, met prek glave po sonožnem odrivu.
- Varanje z žogo proti sredini, zakorak proti čelni črti, met prek glave po enonožnem odrivu.
- Varanje z žogo proti čelni črti, zakorak v sredino, met prek glave po enonožnem odrivu.
- Prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, prednji obrat proti sredini, varanje podaje, prednji obrat proti čelni črti, met iz skoka.
- Zadnji obrat proti čelni črti, varanje meta, met iz skoka.
- Varanje z žogo proti sredini, prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, križni korak v sredino, met prek glave po enonožnem odrivu.

2) Preigravanje s prehodom v vodenje:

a) Prehod v vodenje z zakorakom:

- Varanje z žogo proti sredini, prehod v vodenje z zakorakom proti košu, prisun druge noge, varanje meta, met iz skoka.
- Varanje z žogo proti sredini, prehod v vodenje z zakorakom proti košu, sonožno zaustavljanje, varanje meta, met iz skoka.
- Varanje z žogo proti čelni črti, prehod v vodenje z zakorakom v sredino, prisun druge noge, met prek glave po sonožnem odrivu.
- Varanje z žogo proti čelni črti, prehod v vodenje z zakorakom v sredino, sonožno zaustavljanje, varanje meta, met prek glave po sonožnem odrivu.
- Varanje z žogo proti čelni črti in hkrati zakorak v sredino, prehod v vodenje, prisun druge noge, met prek glave po sonožnem odrivu.

- Varanje z žogo proti čelni črti, prehod v vodenje z zakorakom v sredino, met prek glave iz dvokoraka.
 - Varanje z žogo proti sredini in hkrati zakorak proti košu, potisk žoge v tla, sonožno zaustavljanje, met iz skoka.
 - Prehod v vodenje z zakorakom v sredino, zakorak z drugo nogo v nasprotno stran in prednji obrat proti košu, met iz skoka.
 - Prehod v vodenje z zakorakom proti košu, odskok v nasprotno stran (od koša), met iz skoka.
 - Prehod v vodenje z zakorakom proti sredini, odskok v nasprotno stran (od koša), met iz skoka.
 - Prehod v vodenje z zakorakom proti košu, zakorak z drugo nogo v nasprotno stran (v sredino), met prek glave po enonožnem odriču.
- b) Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom (čelno):
- Zadnji obrat proti čelni črti, varanje meta, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom proti košu, sonožno zaustavljanje, met iz skoka.
 - Prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom proti košu, sonožno zaustavljanje, met iz skoka.
- c) Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom po prednjem obratu:
- Varanje z žogo proti čelni črti, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom po prednjem obratu v sredino, prisun druge noge, met prek glave po sonožnem odriču.
 - Varanje z žogo proti čelni črti, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom po prednjem obratu v sredino, korak z drugo nogo, met prek glave po enonožnem odriču.
 - Varanje z žogo proti sredini, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom po prednjem obratu proti košu, prisun druge noge, met iz skoka.
- d) Prehod v vodenje s križnim korakom (čelno):
- Prednji obrat proti košu, varanje meta, kratek križni korak v sredino, varanje meta, podaljšanje križnega koraka in prehod v vodenje, met prek glave iz dvokoraka.
 - Prednji obrat proti košu, varanje meta, kratek križni korak v sredino, varanje meta, podaljšanje križnega koraka in prehod v vodenje, sonožno zaustavljanje pravokotno s tablo, met prek glave po sonožnem odriču.
 - Zadnji obrat proti čelni črti, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom v sredino, sonožno zaustavljanje pravokotno s tablo, met prek glave po sonožnem odriču.
 - Zadnji obrat proti čelni črti, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom v sredino, met prek glave iz dvokoraka.
 - Prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom v sredino, sonožno zaustavljanje pravokotno s tablo, varanje meta, križni korak in obrat proti košu, met prek glave po sonožnem odriču.
 - Zadnji obrat proti čelni črti (varanje meta), varanje prodora ob čelni črti z vzdolžnim korakom, prehod v vodenje s križnim korakom v sredino, met prek glave iz dvokoraka.
 - Prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom v sredino, odskok v nasprotno stran (od koša), met iz skoka.
 - Varanje z žogo proti sredini, prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom v sredino, sonožno zaustavljanje, varanje meta, križni korak proti košu, met prek glave po enonožnem odriču.
 - Varanje z žogo proti sredini, prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom v sredino, obrat in zakorak z drugo nogo proti košu, prisun druge noge (varanje meta), met iz skoka.
 - Prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, križni korak v sredino, varanje z žogo v sredino, potisk žoge v tla, obrat in zakorak z drugo nogo proti košu, prisun druge noge, varanje meta, met iz skoka.
- e) Po vodenju hrbtno s prisunskimi koraki:
- Vodenje s prisunskimi koraki proti sredini, obrat in zakorak proti košu, met iz skoka.
 - Vodenje s prisunskimi koraki proti sredini, obrat in zakorak proti košu, prisun druge noge, met iz skoka.

Literatura

1. Dežman, B. (1990). *Pregled izsledkov raziskav, ki obravnavajo modele igre in modelne razsežnosti košarkarjev*. Šport, 38, 39–43.
2. Dežman, B. (2005). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Erčulj, F., Kotnik, S., Besedič, B. (2003). *Posamična taktika centra v napadu, preigravanje, odkrivanje in vtekanje centra (VHS, 40 min)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Erčulj, F. (1998). *Morfološko-motorični potencial in igralna učinkovitost mladih košarkarskih reprezentanc Slovenije (doktorska disertacija)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Krause, J. V., Meyer, D., Meyer, J. (1999). *Basketball. Skills & Drills*. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Monsalve, M. (2004). *Inside players*. FIBA Assist (9): 11–15.
7. Smith, S. (2006). *The philosophy of practice drills and offensive post play*. FIBA Assist (19): 18–20.
8. Paye, B. (1996). *Playing the post. Basketball. Skills and Drills*. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Wissel, H. (1994). *Basketball. Steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Trninič, S. (1996). *Analiza i učenje košarkarske igre*. Pula: Sveučilište u Zagrebu, Vikta.

Dr. Frane Erčulj, izr. prof.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
Gortanova 22, 1000 Ljubljana – Katedra
za košarko
frane.erculj@fsp.uni-lj.si