

RAVNOTEŽJE IN SINERGIJA V NAPADU

1 UVOD

V košarki obstaja dvom o tem ali dati večji poudarek obrambi ali napadu. Tako poznamo »obrambne« trenerje (večina sodobnih strokovnjakov se uvršča v to skupino) in »napadalne« trenerje (kar je v zadnjih letih ni najbolj aktualno). Prvi posvečajo večjo pozornost obrambi, drugi pa napadu.

Moje mnenje je drugačno. Menim, da mora trener težiti k ravnotežju med obema fazama igre in jim posvetiti približno enako pozornost! Znana so razmišljanja o medsebojni povezanosti in odvisnosti napada in obrambe. Učinkovite obrambe ne moremo postaviti, če v fazi napada nimamo dovolj kvalitetnega nadzora nad žogo, pravilne izbire meta in pravilne postavitve za skok v napadu. Prav tako brez sodelovanja in pomoči v napadu ni mogoče pričakovati maksimalne motivacije igralcev pri pomoči in kroženjih (rotacijah) v obrambi (Trinić, 1996).

Po drugi strani pa so izkušnje pokazale, da kakovostna obramba odpira priložnosti za lahke koše in nasploh lažjo igro v napadu, tudi s psihološkega vidika.

Te ugotovitve potrjujejo hipotezo, da napad in obramba sestavljata nedeljivo celoto (Nikolić, 1993).

Drugem razlog za zagovarjanje ravnotežja med napadom in obrambo izhaja iz vzajemnega dopolnjevanja obeh faz igre (sinergije), ki daje novo kakovost. Verjamem, da z ravnotežjem med obema fazama košarkarske igre dosežemo večjo kakovost, kot s poudarjanjem tiste, ki se nam zdi pomembnejša.

Glede na prej povedano menim, da moramo v pripravi treninga obema fazama igre posvetiti približno enako pozornost in da samo njuno vzajemno dopolnjevanje (sinergija) prinese optimalen rezultat.

2 NAPAD

Glede načina igranja v napadu menim, da se v sodobni košarki ne bo obdržala delitev na izključno »nadzorovan« ali »hiter« način napadanja. Potrebno je težiti po raznovrstnem uravnoteženem načinu igranja, pri čemer se mora moštvo prilagoditi

okoliščinam. Če npr. nasprotno moštvo igra **strnjeno** (*help and recover*) obrambo, potem je potrebno postaviti takšno sistem napada, da s hitrim prenosom poskušamo razbiti consko postavljanje na strani pomoči. Pri tem je pomembna potrpežljiva igra v napadu, vsaj ena do dve kroženji (rotaciji) napada pred zaključkom ter poudarek na ohranjanju širine (spacing).

Proti nasprotnem moštvu, ki igra zelo **napadalno** osebno obrambo s pritiskom na igralca z žogo in na linije podaje (*denial man to man*), moramo postaviti učinkovite kratke posebne napade (speciale), ki odpirajo prostor v trapezu za vtekanja za obrambnim igralcem (*back-door*) in prodor igralca z žogo. Kadar ima ekipa težave pri organizaciji postavljenega napada oziroma, če se igralci nasprotne ekipe počasi ali neorganizirano vračajo v obrambo, mora ekipa znati pospešiti ritem in izkoristiti slabosti nasprotne ekipe.

V napadu sta najpomembnejši dve ravnotežji:

Ravnotežje med hitrim in nadzorovanim načinom igranja. Taktično dobro pripravljeno moštvo mora znati učinkovito igrati na oba načina. Pomembno je tudi, da zna pravočasno ugotoviti, kateri način bo uspešnejši.

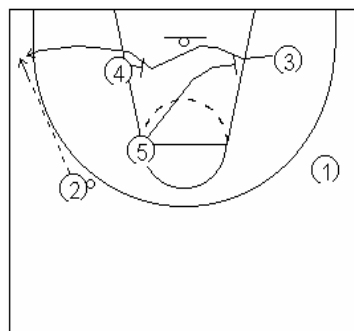
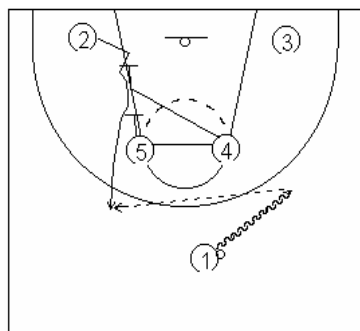
Ravnotežje med metom z razdalje in igro po globini. Vsa moštva, ki so dosegala vrhunske rezultate, so upoštevala to načelo. Igra po globini se nanaša na prodore in podaje v globino. Posebej pomembna je podaja na položaj spodnjega centra (*low-post*). Tudi kadar so zunanji igralci kvalitetnejši del moštva, morajo centri dobiti veliko podaj, da se s tem prisilijo obrambo v spremembo postavitve.

Napadalni načini (*mode*)

Različni nasprotniki in različne okoliščine, ki se pojavljajo med tekmo, zahtevajo raznovrsten način igre v napadu. Naloga trenerja je, da igralce usposobi, kako naj se odzovejo na različne razmere v igri ter poskrbi, da jim je vsaka okoliščina v igri vsaj malo poznana (Nikolić, 1993).

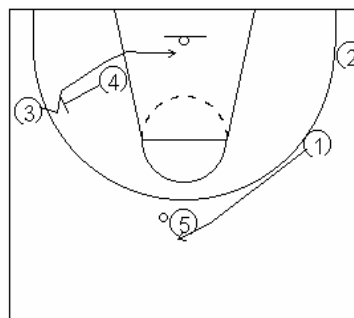
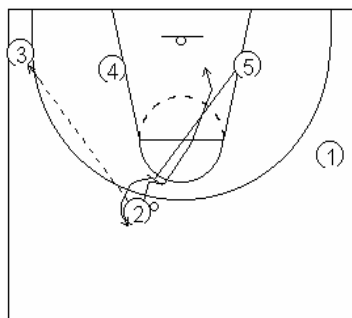
Med treningom mora obstajati ravnotežje med vadbo različnih načinov igranja v napadu.

Napadanje proti osebni obrambi s skupino kompleksnih akcij z zaporednimi blokadami in podaljšanim trajanjem napada.



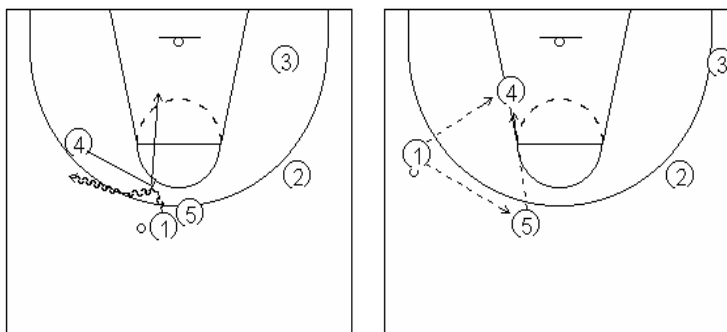
Slika 1a: Igralca 4 in 5 postavita zaporedni blokadi igralcu 2.

Slika 1b: Igralca 5 in 4 postavita zaporedni blokadi igralcu 3.



Slika 1c: Po podaji igralcu 3, vteče igralec 2, ob hrbtni blokadi igralca 5, pod koš.

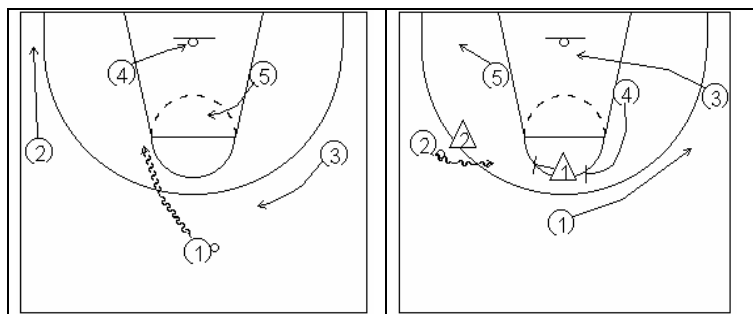
Slika 1d: Igralec 3 vteče ob hrbtni blokadi igralca 4 pod koš. Hkrati igralec 5 vroči žogo igralcu 1.



Slika 1e: Igralec 4 postavi blokado igralcu z žogo 1 in se nato odcepi pod koš.	Slika 1f: Igra v trikotniku.
---	------------------------------

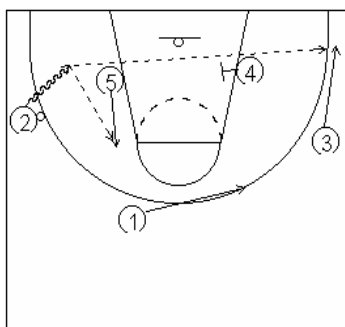
Napadanje proti strnjeni osebni obrambi, ki onemogoča prodore in vtekanja ter z različnimi načini zapiranja prostora pod košem otežuje igro spodnjega centra. V tem primeru je pomembna potrpežljivost in hiter prenos žoge ter pravilna razporeditev ter razmik med igralci (geometrija). Žogo je potrebno hitro prenesti z obremenjene strani napada na razbremenjeno ter potem preigrati obrambo na nasprotni strani. Igralce je potrebno naučiti, da morajo med prodorom pravočasno podati žogo že pri prvem koraku. Drugače obstaja nevarnost, da bo napadalec storil osebno napako v napadu ali izgubil žogo.

Zgledi taktičnih postopkov, s katerimi oslabimo **strnjeno** obrambo:



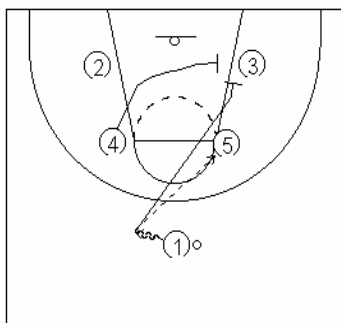
Slika 2: Napadalec 1 prodre, hkrati se soigralec 2 pomakne v kot (*slide*). Igralec 4 vteče pod koš za hrbtom obrambnega igralca, igralec 5 pa v sredino trapeza. Igralec 3 skrbi za obrambno varnost.

Slika 3: Napadalec 2 prodre, zaustavi ga obrambni igralec 1. Napadalec 4 blokira obrambnega igralca 1, napadalec 1 pa se odkrije na mesto desnega krila. Hkrati igralec 3 vteče pod koš. Igralec 5 se odkrije v levi kot (*drive-slide-flare screen*).

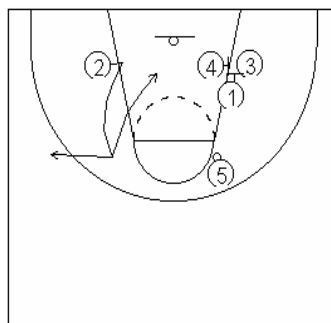


Slika 4: Igralec 2 prodre proti čelni črti. Igralec 5 se odkrije navzgor, igralec 1 pa na mesto desnega branilca. Igralec 4 postavi blokado, igralec 3 pa se odkrije v desni kot.

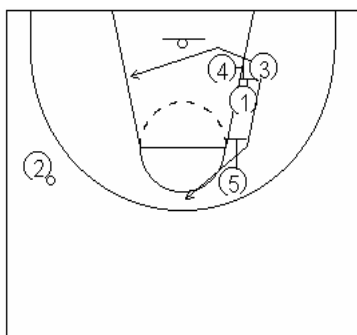
Napadanje proti zelo napadalni obrambi, ki zapira vstope v napad z ali brez prevzemanja. Tu je zelo pomembno pravilno porazdeliti napadalce (geometrija), da bodo imeli čimveč priložnosti za vtekanja za hrbtom obrambnih igralcev in prodore. Posebej učinkovita je uporaba sodelovanja treh igralcev (trikotnik), oziroma uporaba tretjega igralca, ki omogoči podajo na vtekajočega igralca.



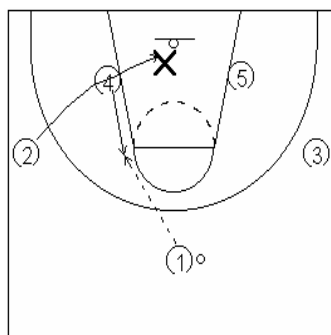
Slika 5a Igralec 1 poda žogo soigralcu 5, nato pa skupaj s soigralcem 4 postavita blokado igralcu 3.



Slika 5b: Igralec 2 lahko na izpraznjeni strani vteče v trapez (*back-door*) ali pa se odkrije.

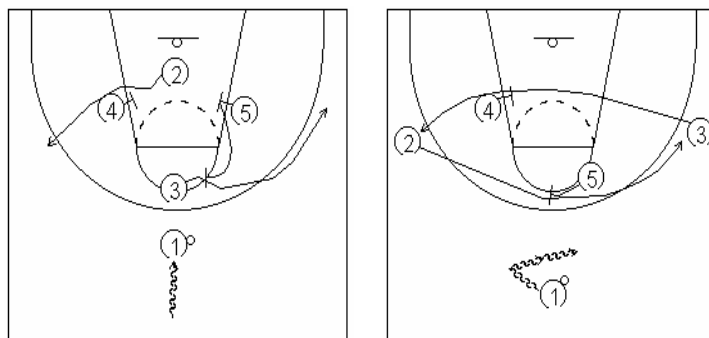


Slika 5c: Če igralec 2 sprejme žogo po odkrivanju, lahko igralec tri vteče ob blokadi soigralca 4 v trapez ali pa se odkrije navzgor, ob zaporednih blokadah soigralcev 1 in 5, nad črto treh točk.



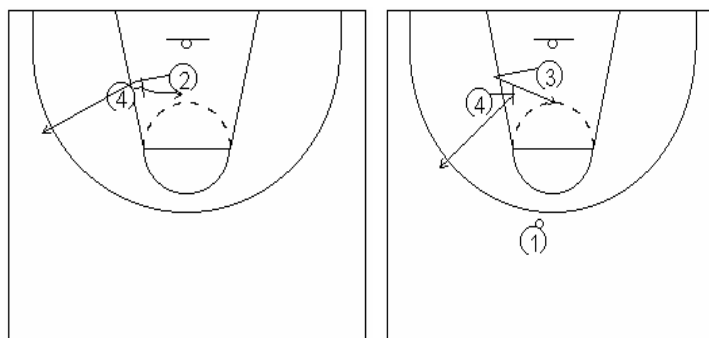
Slika 6: Kadar je krilni igralec tesno pokrit, se igralec 4 odkrije na mesto zgornjega centra. Igralec 2 pa vteče v izpraznjen prostor.

Trening kratkih in učinkovitih posebnih napadalnih kombinacij »specialov«, ki jih pogosto uporabljamo v kritičnih trenutkih tekme. Ti izkoriščajo prednosti najučinkovitejših igralcev. Zgled kombinacije za zunanjega igralca:

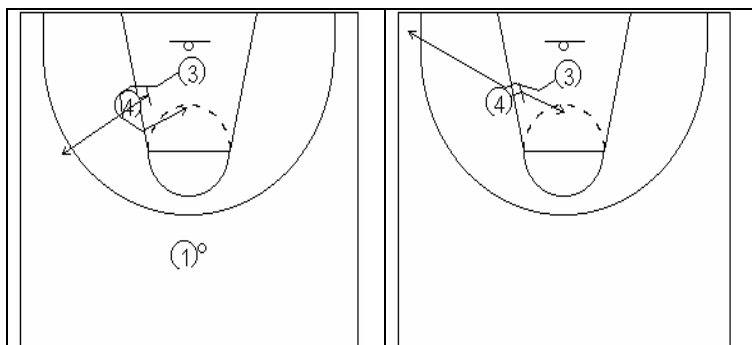


<p>Slika 7a: Igralec 2 se odkrije ob blokadi igralca 4 na mesto levega krila. Igralec 3 pa ob blokadi igralca 5 na mesto desnega krila.</p>	<p>Slika 7b: Če gresta obrambna igralca za napadalcema pod blokado, zamenjata napadalca 2 (<i>trail</i>) in 3 (<i>flare</i>), ob blokadah soigralcev 5 in 4 svoji mesti.</p>
---	--

Proti obrambi s prevzemanjem napadamo na več različnih načinov. Postavljamo takšne blokade in izhode iz blokad, s katerimi je mogoče zмести obrambo s prevzemanjem (*curling, fade, slip, fake ...*). Če je prišlo do prevzemanja, postavimo razporeditev, ki bo omogočila kaznovanje prevzemanja med visokim in nizkim igralcem (*mismatch*) na zunanjih položajih ali pod košem.

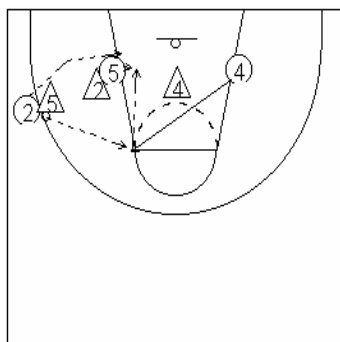


<p>Slika 8: Napadalec 4 vara blokado in se takoj odcepi v trapez (<i>slip screen</i>). Soigralec 2 se odkrije.</p>	<p>Slika 9: Če je igralec dober strelec, se lahko po varanju blokade odcepi ven (<i>fake</i>). Soigralec 3 pa spremeni smer in vteče v trapez.</p>
--	--

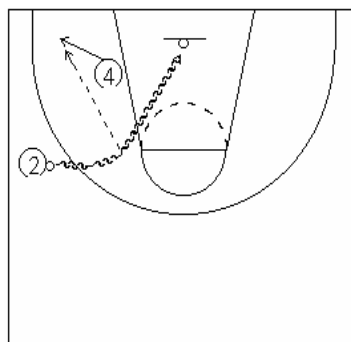


Slika 10: Če obrambna igralca prevzamata, napadalec 3 vteče ob blokadi v trapez (zavoj – *curl*), soigralec 4 pa se odkrije nad črto treh točk .

Slika 11: Če obrambna igralca prevzemata, se napadalec 3 odkrije v kot (*fade*), igralec 4 pa v trapez.

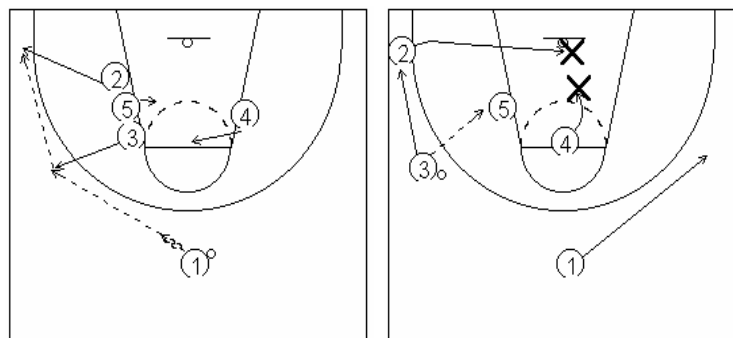


Slika 12: Kadar želijo napadalci po prevzemanju izkoristiti prednost v višini, oblikujejo igralci 2, 4 in 5 trikotnik. Žogo poskušajo spraviti do igralca 5.



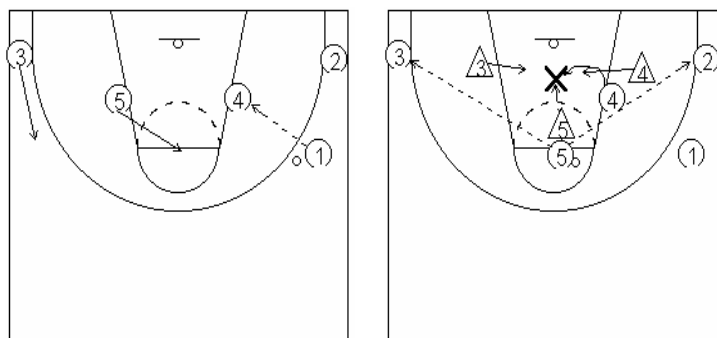
Slika 13: Kadar imajo napadalci po prevzemanju prednost na zunanjih mestih, spraznijo igralcu z žogo prostor za igro 1 proti 1.

Proti conskim obrambam lahko napadamo na različne načine. Uporabljamo lahko tudi nekoliko preoblikovane napade proti osebni obrambi. Največja napaka v napadu proti conski obrambi je izguba ravnotežje med metom z razdalje in igro po globini! Conska obramba se razbija »od znotraj«! Zaradi omejitve dolžine napada na 24 sekund, je potrebno hitro in učinkovito obremeniti eno stran (*overload*), da ne izgubljammo časa za dolga pretekanja.



Slika 14 a: Obremenitev strani (overload) z igralcema 2 in 3. Napadalec 4 se pomakne na mesto zgornjega centra.

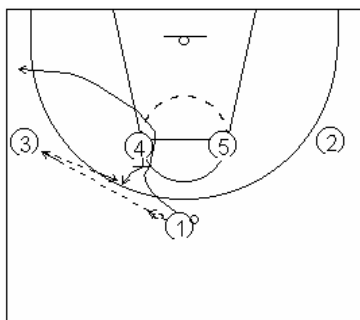
Slika 14 b: Ko dobi igralec 5 žogo, igralca 2 in 4 hkrati vtekata v trapez. Soigralec 3 se odkrije v kot, igralec 1 pa na mesto desnega krila (na neobremenjeno stran).



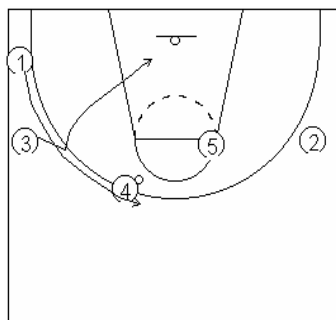
Slika 14 c: Nadaljevanje napada na drugi strani.

Slika 14 d: Če sprejme žogo igralec 5, vteče 4 v trapez, igralca 2 in 3 pa se pomakneta v oba kota.

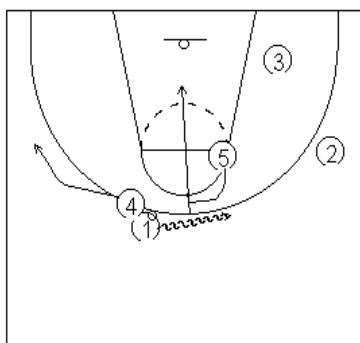
Postavljanje napada s štirimi zunanji igralci ponuja dodatne možnosti in »osvežuje« igro v napadu, še posebej, kadar vemo, da obramba s kroženji (rotacijami) težje rešuje situacije proti napadu z odprto razporeditvijo napadalcev (geometrijo). Ponuja pa tudi nove rešitve proti napadalnim in strnjnim obrambam.



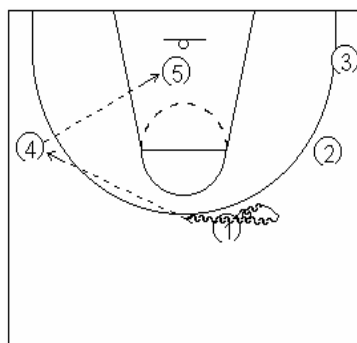
Slika 15a: UCLA križanje brez žoge ob igralcu 4. Po njen se igralec 1 odkrije v kot, igralec 4 pa nad črto treh točk.



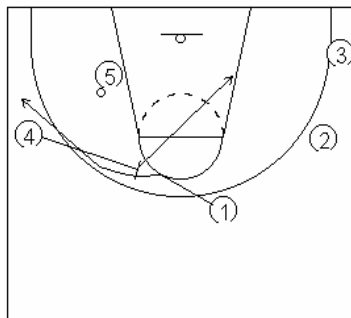
Slika 15c: Igralec 3 vara odkrivanje, nato pa vteče v trapez. Soigralec 1 izvede z igralcem 4 križanje z vročitvijo.



Slika 15c: Po vročitvi se igralec 4 odkrije na mesto levega krila. Medtem napadalec 5 postavi blokado igralcu 1. Po blokadi se odcepi pod koš.

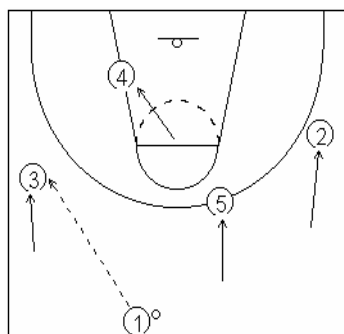


Slika 15 d: Igralec 1 spremeni smer, poda žogo igralcu 4, ta pa naprej vtekajočemu soigralcu 5.

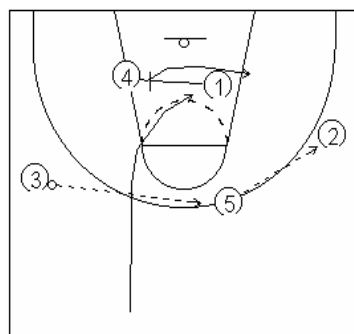


Slika 15 e: Če je igralec 5 sprejel žogo na mestu spodnjega centra, postavi igralec 4 blokado igralcu 1.

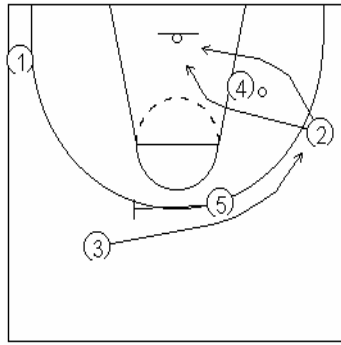
Prehodni (tranzicijski) napad proti neorganizirani obrambi je potrebno posebej trenirati, saj je to včasih edini način za doseganje lahkih košev. Zgled zgodnjega napada (traja približno 9 sekund):



Slika 16a: Položaj napadalcev po hitrem prenosu žoge.



Slika 16b: Vtekanje igralce 1 v trapez na stran žoge in nato v blokado soigralcu 4. Medtem prenesejo soigralci žogo na desno stran.



Slika 16c: Igralec 2 poda žogo soigralcu 4 na mesto spodnjega centra, nato pa vteče v trapez. Medtem igralec 5 postavi blokado igralcu 3. Igralec 1 se odkrije v nasprotni kot.

3 ZAKLJUČEK

Največje rezerve pri razvoju kakovosti igranja so v organizaciji treninga. Trener lahko na enem treningu doseže različne cilje.

Zgled:

V prvem delu treninga predeluje postavljeni napad (s poudarkom na zaporednih blokadah in podaljšanem trajanju napada). V zaključnem delu treninga pa lahko odpravljanja psihološko hitrostno oviro s tem, da zahteva od igralcev, da morajo zaključiti napad v šestih sekundah (v igri na dva koša). Igro konča, ko ena ekipa doseže 3 do 5 točk. Pri tem se ne sme bati, da bo ta del treninga izničil učinke, ki jih je dosegel pri nadzorovanem napadu. Ravno nasprotno, uravnoteženo delo na različnih, včasih povsem nasprotnih načinih igranja, daje učinek vzajemnega dopolnjevanja (sinergije), ki je večje od vsote posameznih delov.

Če želimo doseči ta cilj, morajo igralci omenjene stvari veliko vaditi. Nerealno je pričakovati, da lahko le v pripravljalnem obdobju rešimo problem organizacije igre. Brez razvojnih taktičnih treningov tudi med tekmovalno sezono trener ne bo dosegel, da bo njegova ekipa optimalno delovala.

V prvem delu tekmovalnega obdobja, ki traja približno 3 – 4 mesece, morajo igralci trenirati približno štiri ure dnevno (dopoldanski in popoldanski trening). Proti zaključku tekmovalnega obdobja to količino zmanjšamo na približno tri ure dnevno. V zaključku tekmovalne sezone se izogibamo razvojnim taktičnim treningom.

Poleg treniranja skupne taktike, je v tekmovalnem obdobju potrebno trenirati tudi posamično in skupinsko taktiko (največkrat na dopoldanskem treningu). S tem izboljšamo natančnost izvedbe tehničnih in taktičnih elementov in kombinacij.

Veliko pozornosti je potrebno posvetiti sodelovanju med igralci in specifičnim delom napadalnih kombinacij.

Iz napisanega je razvidno, da je kakovost igre v napadu odvisna od mnogih dejavnikov. Vsakemu od njih moramo posvetiti dovolj pozornosti. To pa seveda ne pomeni, da razvijamo hkrati vse sposobnosti in znanja. V določenem obdobju se osredotočimo na razvoj nekaterih od teh, medtem ko druge le ohranjamo na želeni ravni. V naslednjem obdobju pa delovne cilje spremenimo in več pozornosti namenjamo drugim dejavnikom. Obdobje naj traja od enega do štirih tednov. Pri tem je potrebno upoštevati pomembnost posameznih delov igre. Pomembnejšim delom moramo posvetiti več časa.

Ob koncu tekmovalne sezone, ko zmanjšujemo količino treninga, moramo pozornost usmeriti na tiste dele igre, ki so se pokazali kot najpomembnejši in najkoristnejši (načelo specifičnosti).

4 VIRI

- 1) Trninić, S. (1999). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikita d.o.o.
- 2) Nikolić, A (1993). Per aspera ad astra. Beograd
- 3) Perica, A. (2003). Ravnotežje in sinergija v napadu (seminarska naloga). Ljubljana: Inštitut za šport

Prevedel Sebastjan Kraševac, študent Fakultete za šport.