

Ron RIGHTER

## Spreminjajoči napad proti osebni obrambi

### 1 Uvod

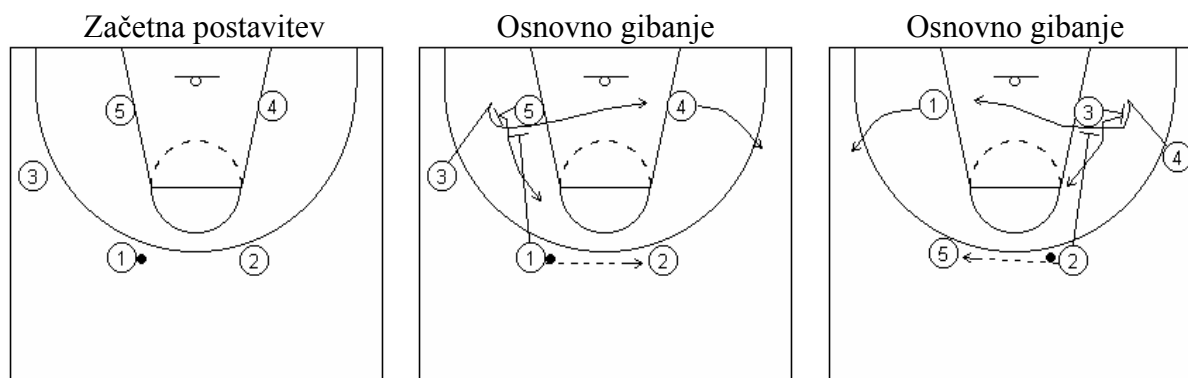
V članku bova predstavila spreminjajoči oziroma fleksibilen napad proti osebni obrambi. To ime ima zaradi več razlogov. Lahko ga igramo kot zgodni ali postavljeni napad in kot napad po prekinitvi. Ima tudi najrazličnejše vhode, ter tudi mnogo različnih kombinacij, ki jih prilagajamo različnim obrambnim različicam.

Ameriški trener Ron Righter, ki je avtor tega napada, ga še posebej priporoča, ker je zelo lahko učljiv. Tako je primeren za mladinska in kadetska moštva (predvsem temeljni napad in enostavni vhodi vanj). Člani lahko igrajo več različic temeljnega napada in več vhodov v temeljni napad. Ker morajo biti igralci sposobno igrati na vseh igralnih mestih, povzročajo veliko težav obrambnim igralcem. Napad zagotavlja globino, širino, gibanje in ravnotežje.

Kot vsak napad ima tudi ta nekaj slabosti. Tako ob določeni postavitvi igralcev, pride do tega, da so višji igralci dlje od koša, manjši pa bližje. To lahko zmanjša učinkovitost skoka v napadu in s tem omogoči uspešnejši protinapad nasprotnega moštva.

### 2 Spreminjajoči napad proti osebni obrambi

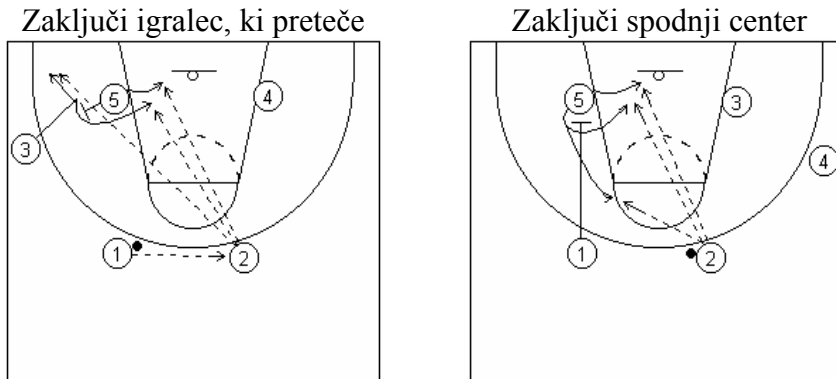
#### 2.1 Osnovna postavitve in gibanje igralcev v temeljnem (neprekinjenem) napadu:



Igralca 4 in 5 se postavita na mesto spodnjega centra (vsak na svoji strani), igralec 3 na mesto krila na strani žoge, igralca 1 in 2 pa na mesti branilcev. Napad se začne, ko poda igralec 1 žogo igralcu 2 (sosednjemu branilcu), igralec takoj 4 pa se odkrije na mesto krila. Hkrati vteče igralec 3, tesno ob blokadi igralca 5, pod koš. Če ne dobi žoge, se postavi na mesto spodnjega centra na nasprotni strani trapeza. V tem času postavi igralec 1 blokado igralcu 5, ki se ob njej odkrije na mesto levega branilca, kjer sprejme žogo od igralca 2. Sledi gibanje v nasprotni smeri. Igralec 1 se odkrije na mesto krila. Igralec 4 vteče tesno ob blokadi igralca 3 pod koš (če ne dobi žoge se postavi na mesto spodnjega centra na levi strani trapeza). Z malo

zakasnitvijo postavi igralec 2 blokado igralcu 3, ki se ob njej odkrije na mesto desnega branilca. Če napadalci niso uspeli priti v ugoden položaj za zaključno akcijo, gibanje ponovijo v nasprotni smeri.

## 2.2 Različne možnosti zaključevanja temeljnega napada



Igralca 3 in 5 imata naslednje možnosti:

- igralec 3 vteče ob blokadi igralca 5 pod koš,
- igralec 3 se s pomočjo blokade igralca 5 odkrije v kot (kadar se obrambni igralec pomakne proti košu),
- igralec 5 se iz blokade odcepi pod koš.

Kadar prej opisane možnosti niso bile izkoriščene, dobita nove možnosti igralca 1 in 5:

- igralec 5 lahko ob blokadi igralca 1 vteče pod koš ali se odkrije navzgor ali na mesto krila
- če obrambni igralec zamudi, lahko takoj vteče pod koš,
- igralec 1 se lahko iz blokade odkrije na mesto krila ali vteče pod koš (odvisno od gibanja igralca 5).

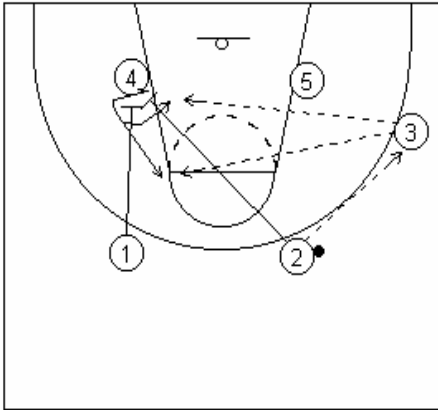
Če nobena izmed možnosti ne uspe, ponovimo gibanje na nasprotni strani.

Za uspešno izvajanje temeljnega napada je pomembno naslednje:

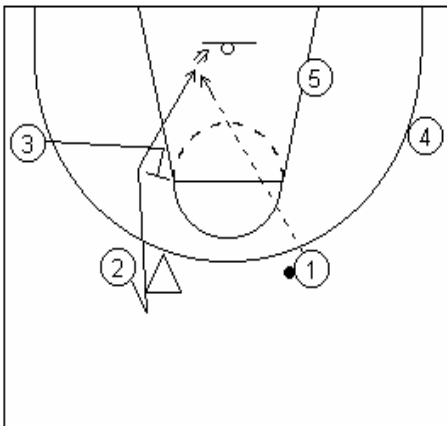
- napadalci morajo biti ves čas nevarni za koš,
- gibati se morajo primerno hitro in skladno s soigralci,
- čakati morajo na ugodno priliko za met (ne zaključijo naj prehitro in iz neizdelanih akcij),
- blokade morajo postavljati stabilno, pravočasno in pod pravilnim kotom,
- med gibanjem morajo "brati" obrambo in izkoristiti napake v njej.

## 2.3 Različne izpeljanke temeljnega (neprekinjenega) napada

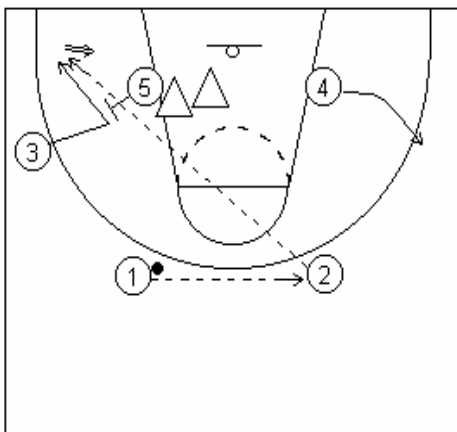
Te možnosti uigravajo predvsem kakovostnejša moštva, da z njimi lažje zmedejo nasprotnikovo obrambo.

**Podaja krilu**

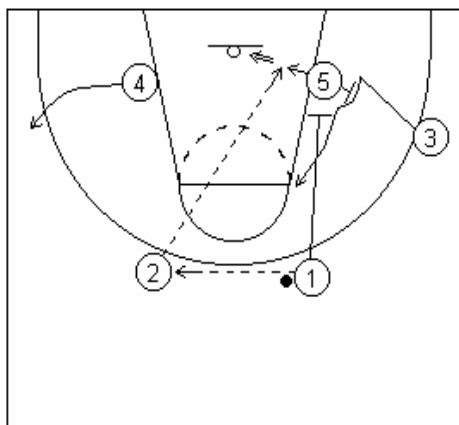
Namesto igralci 1, poda igralec 2 žogo igralcu 3. Po podaji stečeta oba branilca proti igralcu 4 in postavita dvojno blokado. Center se ob njej odkrije navzgor, igralca v blokadi pa v prazen prostor pod koš ali na mesto krila (paziti morata na prekršek 3 sekund).

**Packa**

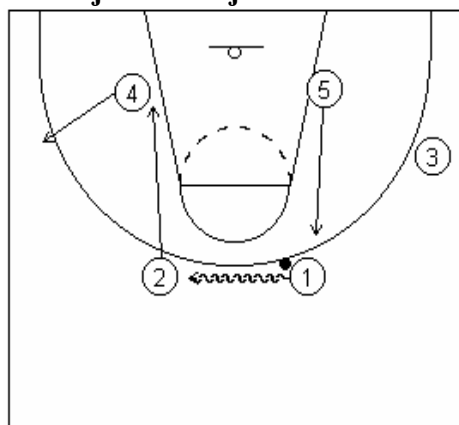
Kadar branilec, zaradi tesnega pokrivanja obrambnega igralca, ne more sprejeti žoge, vteče ob blokadi igralca 3 pod koš ali pa se odkrije v kot. V obeh primerih lahko sprejme žogo in neovirano vrže na koš.

**Nalet**

Ko vidi napadalec 3, ki se je začel gibati proti blokadi igralca 5, da ga čaka njegov obrambni igralec v trapezu, se odkrije nazaj za črto treh točk.

**Pojdi**

Če je igralec 3 zakasnil z vtekanjem mimo blokade igralca 5, se odkrije ob blokadi igralca 1 navzgor. Hkrati vteče igralec 5 iz blokade pod koš.

**Premeščanje z vodenjem**

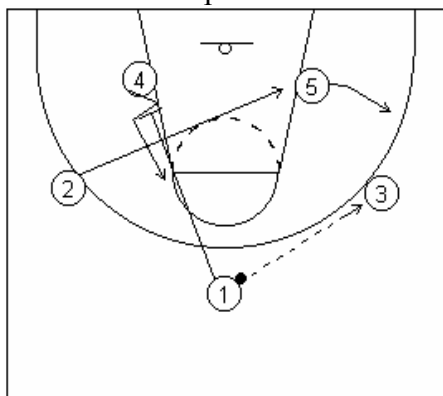
Kadar igralec 2 ne more sprejeti žoge, se lahko pomakne na mesto spodnjega centra. V tem času zapolni igralec 1 z vodenjem njegovo mesto, igralec 5 pa mesto igralca 1. Malo prej se igralec 4 odkrije na mesto krila. Sledi začetek temeljnega napada na levi strani.

**2.4 Različni vhodi v temeljni napad**

Poleg temeljnega vhoda, lahko uporabljamo tudi druge vhode v temeljni napad. Uporabljamo jih, da zmedemo oziroma preslepimo obrambo.

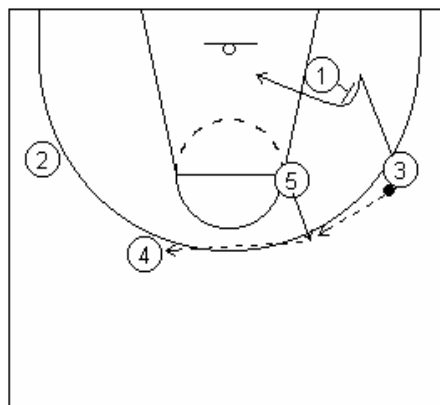
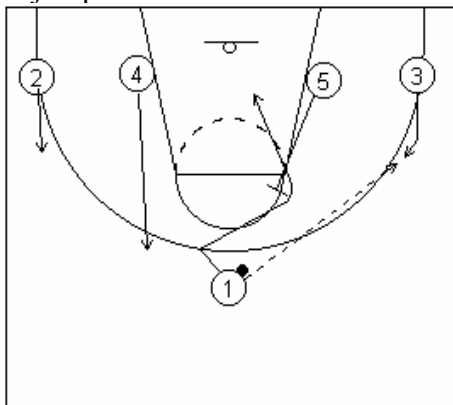
**Vhod 1 – 2 – 2 (temeljni vhod)**

Igralec 1 poda žogo igralcu 3 (znak za ta vhod je podaja krilnemu igralcu). Igralec 2 se odkrije preko trapeza na položaj spodnjega centra (izpraznil ga je igralec 5), kjer lahko dobi žogo in zaključi napad. Igralec 4 se odkrije ob blokadi igralca 1 navzgor. S tem so pridejo napadalci v osnovno postavitev. Ko dobi igralec 4 žogo začnejo s temeljnim napadom.

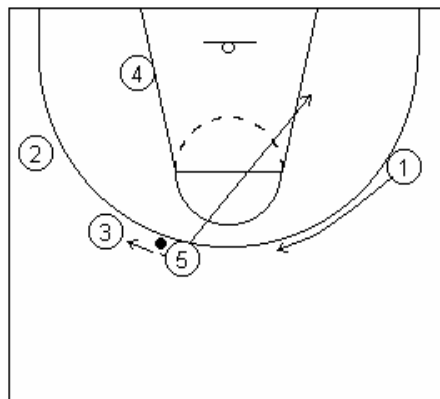
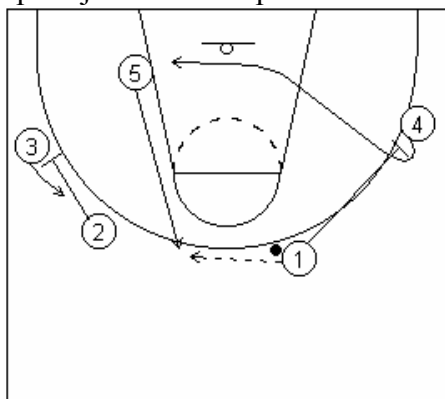


**Vhod 1 – 4**

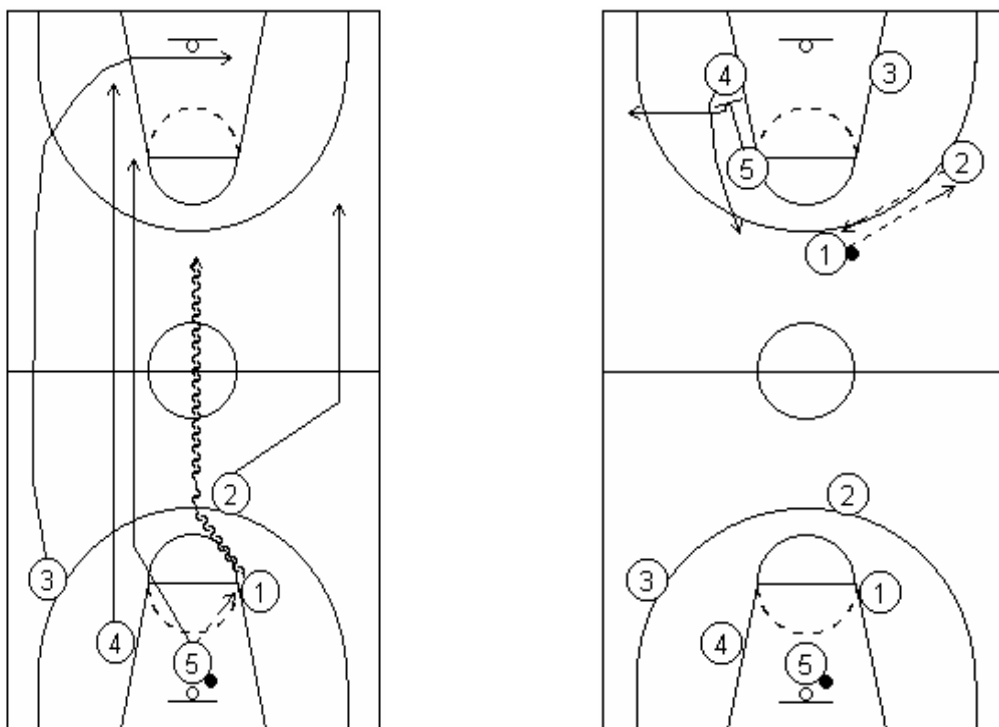
Igralec 3 se odkrije na mesto krila. Po podaji vteče igralec 1, ob blokadi igralca 5, pod koš. Če ne dobi žoge, postavi blokado igralcu 3, ki po podaji žoge igralcu 5, vteče ob njej pod koš. Medtem se igralec 4 odkrije na mesto branilca, igralec 2 pa na mesto krila. S tem pridejo v temeljno postavitev.

**Vhod s pomočjo centra**

Igralec 5 se odkrije na mesto branilca in sprejme žogo od igralca 1. Ta nato postavi nasprotno blokado igralcu 4, ki ob njej vteče pod koš. Če ne dobi žoge se postavi na mesto levega spodnjega centra. Igralec 5 poda žogo igralcu 3, ki se je ob nasprotni blokadi igralca 2 odkril navzgor. Po podaji vteče igralec 5 v trapez in se postavi na mesto desnega spodnjega centra. S tem pridejo v osnovno postavitev.

**Prehod v temeljni napad iz zgodnjega napada**

Po prenosu žoge v petih hodnikih, steče igralec 3 preko trapeza na mesto desnega spodnjega centra. Medtem postavi igralec 5 navpično blokado igralcu 4. Slednji se odkrije ob blokadi na mesto levega branilca, igralec 5 pa odcepi na mesto krila. Prenašalec žoge medtem izmenja žogo z igralcem 2. Če ni prišlo do zaključka, nadaljujejo s temeljnim napadom, ker pridejo v osnovno postavitev.



### 3 Metodika učenja napada

Temeljni napad in posamezne vhode v ta napad učimo najprej sintetično (v celoti), posamezne dele pa tudi analitično (z vajami). V začetku naj igralci usmerijo pozornost predvsem na pravilno in pravočasno (med seboj usklajeno) izvedbo celotnega napada in izbranih vhodov vanj, kasneje pa tudi na njihovo učinkovitost in raznovrstnost. V fazi utrjevanja in izpopolnjevanja vključimo v metodiko učenja najrazličnejša tekmovanja med skupinami (npr: pod katerim košem bo doseženo več točk ali pri igri 3:3 katera trojica bo prej dosegla določeno število več točk ipd.).

#### Vaje za utrjevanje posameznih delov napada

Izbrane vaje se dopolnjujejo in nadgrajujejo. Izvajajo se lahko na več košev in z več igralci.

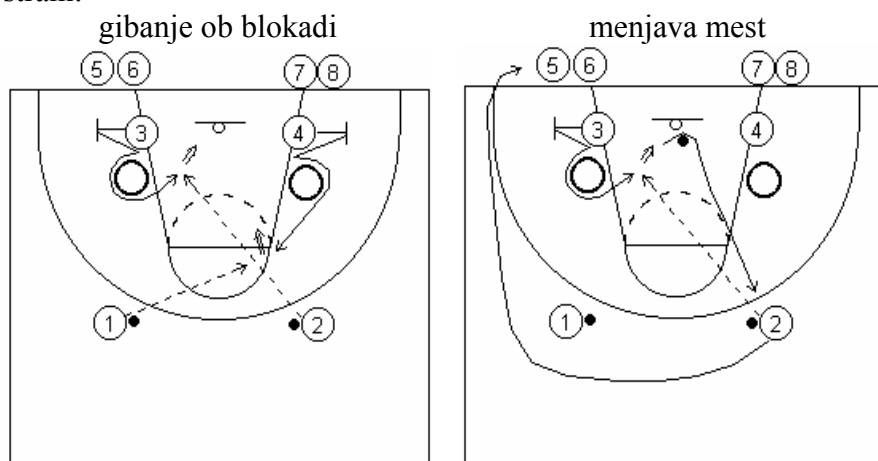
##### 1. vaja: gibanje ob vzporedni blokadi

Stožci predstavljajo vzporedno blokado. Igralci brez žoge so v levem in desnem kotu igrišča ob črti za tri točke, igralci z žogo 1 in 2 pa na mestih obeh branilcev. Igralci v kotu vtekajo zaporedno mimo svojih stožcev, sprejmejo žogo od igralca 1 ali 2 in zaključijo akcijo z metom na koš. Po metu ulovijo žogo in se pomaknejo na mesto nasprotnega podajalca. Ob stožcu vtekajo na različne načine: z varanjem spremembe smeri in spremembo hitrosti (zgoraj, spodaj), z obratom (zgoraj, spodaj). Lahko se tudi odkrijejo nazaj v kot. Po sprejemu žoge vržejo na koš. Igralec, ki poda žogo, steče na začetje svoje skupine. Po določenem številu ponovitev zamenjamo strani.



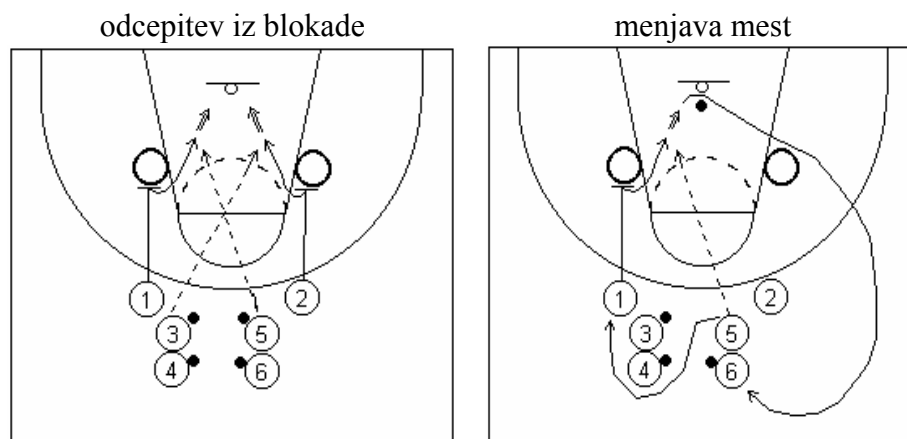
**2. vaja: gibanje ob navpični blokadi**

Igralca z žogo 1 in 2 sta na mestih branilcev, igralca 3 in 4 na mestih centrov za stožcema, drugi igralci pa za čelno črto (pol na eni in pol na drugi strani koša). Igralca 3 in 4 se odkrijeta ob blokadi (svojem stožcu) ali vtečeta okoli nje pod koš. Po sprejemu žoge od igralcev 1 ali 2 vržeta na koš, ulovita žogo in se pomakneta na mesti branilcev. Igralca 1 in 2 stečeta po podaji na začetje nasprotne kolone za čelno črto. Po določenem številu ponovitev zamenjajo strani.



**vaja: odcepitev iz navpične blokade**

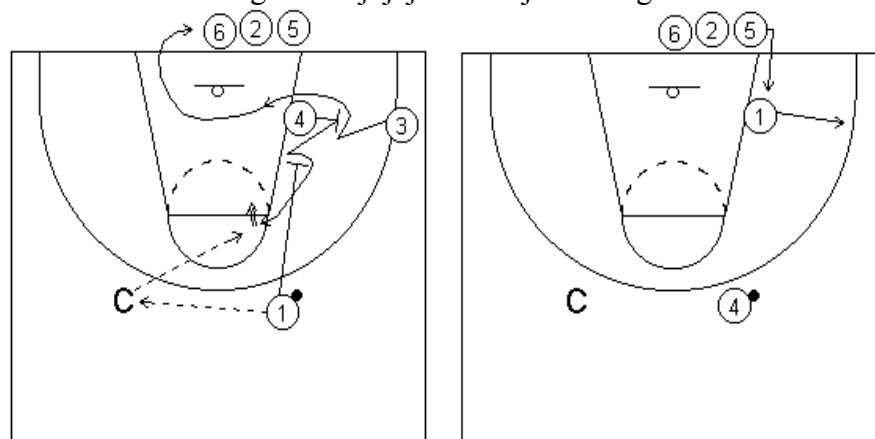
Igralca brez žoge 1 in 2 sta na položajih branilcev, drugi z žogo so med njima v dveh kolonah. Igralca 1 in 2 postavita vertikalno blokado (pred stožcema), se po blokadi odcepita pod koš. Tam sprejmeta žogo od prvih igralcev v obeh kolonah. Nato vržeta na koš, ulovita žogo in se pomakneta na začetje kolon. Po določenem številu ponovitev zamenjajo strani.



#### 4. vaja: pravilno zaporedje in časovna usklajenost pri postavljanju blokad

Trener (C) je v vlogi podajalca.

Igralec 1 poda žogo trenerju, hkrati vteče igralec 3 ob blokadi igralca 4 pod koš in steče na začelje kolone za čelno črto. Nato se igralec 4 odkrije ob blokadi igralca 1 navzgor. Po sprejemu od trenerja podane žoge, vrže na koš, skoči za žogo in jo vodi na mesto desnega branilca. Nato nalogo nadaljujejo v obrnjenih vlogah.



#### **Pri izvajanju vaj morajo biti igralci pozorni predvsem na:**

- spremembo hitrosti pri odkrivanju izza blokad,
- spremembo hitrosti pri vtekanju mimo blokad,
- časovno usklajeno in pravilno napeljevanje na blokado,
- pravilno in čvrsto postavljanje blokad glede na smer gibanja soigralca,
- spremljanje žoge (s pogledom) med postavljanjem blokade,
- močne, točne podaje z levo, kot desno roko,
- pravilno odcepitev igralca iz blokade (odkrivanje in vtekanje),
- ohranjanje širine, globine in ravnotežja.



## 4 Viri

1. Righter, R. (1996). Flex Offense (video).
2. Šturm, B., Sovdat, M. (2001): Spreminjajoči napad proti osebni obrambi (seminarska naloga). Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Dežman B. (1999): Osnovne košarkarske taktike v napadu in obrambi. Ljubljana: Fakulteta za šport.

*Prevedla in priredila Bojan Šturm, Matjaž Sovdat, študenta FŠ*