

## METODIKA UČENJA CONSKE OBRAMBE

Izbor vaj, iger in ostalih operacij, ki jih uporabljamo pri učenju conske obrambe določa metodični postopek. Ta je sicer podoben kot pri učenju osebne obrambe. Tako kot pri vsakem procesu učenja, tudi pri učenju conske obrambe upoštevamo znana osnovana pedagoška načela: od znanega k neznanemu, od lažjega k težjemu, od enostavnega k sestavljenemu. Najprej je potrebno osvojiti vse osnovne tehnične in taktične elemente osebne obrambe oz. obrambe nasploh in šele potem tiste, ki so značilni za conski način branjenja. Pri učenju (osvajanju) osnovnih principov conskega načina branjenja morajo igralci postopno osvojiti naslednja znanja (elemente):

- kakovostna **tehnika** gibanja v obrambi (tehnika gibanja brez žoge in proti žogi),
- obvladanje različnih individualnih in skupinskih taktičnih elementov osebne obrambe,
- kolektivna (skupna) osebna obramba brez prevzemanja,
- kolektivna (skupna) osebna obramba s prevzemanjem,
- kolektivna (skupna) osebna obramba z rotacijami,
- specialni individualni in skupinski taktični elementi conske obrambe (obramba proti preigravanju, odkrivanju, vtekanju s strani žoge in strani pomoči, pretekanju ter obramba proti različnim blokadam),
- obrambne akcije najprej treniramo **v različnih igralnih situacijah** in **v igri** z manj igralci (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) na en koš ter v situacijah številčne premoči obrambnih igralcev, kot tudi napadalcev.

Ko preidemo na učenje specialnih elementov conske obrambe oziroma konkretne conske obrambe, postopno osvajamo specialna znanja na naslednji način:

- igralce najprej teoretično seznanimo z njenimi osnovnimi značilnostmi in taktičnimi načeli pri čemer si lahko pomagamo z različnimi ponazorili (taktične skice na tabli, video posnetki...),
- na igrišču igralne situacije najprej treniramo s pomočjo metodičnih vaj oziroma v igri z manj igralci in v situacijah številčne premoči obrambe,
- pri igri 5:5 posebno pozornost posvetimo tistim igralnim situacijam, ki se bolj pogosto pojavljajo pri določeni conski obrambi (npr. obramba proti zg. centru, obramba proti vtekanju z razbremenjene strani, obramba proti pretekanju in obremenitvi strani, obramba proti zaporednemu pretekanju in preobremenitvi strani, obramba proti podaji preko conske obrambe, dvojenje ob čelni črti, ipd),
- v prvi fazi učenja conske obrambe je napad **pasiven (olajšani pogoji)** omogočajo, da se obramba lahko ustrezno in pravočasno adaptira (prilagodi) položaju žoge in postavitvi oziroma gibanju napadalcev),
- napadalci najprej sploh ne zaključujejo napada ali pa ga zaključijo le kadar so povsem neovirani pri metu, gibanja z in brez žoge so pasivnejša, podaje žoge pa počasnejše,

- postopoma otežkočamo pogoje igranja conske obrambe (napad je **aktivnejši**, napadalne akcije potekajo hitreje, napad lahko traja tudi več kot 24 s, napadalci skušajo kaznovati napake conske obrambe),
- morebitne pomanjkljivosti in napake, ki se v tej fazi še pojavljajo poskušamo odpraviti tudi analitično s pomočjo metodičnih vaj s katerimi simuliramo problematične situacije,
- ko je znanje na zadovoljivem nivoju, lahko treniramo obrambne akcije **hkrati s treniranjem napadalnih akcij**,
- v zaključni fazi učenja postavljene conske obrambe morajo igralci uspešno igrati consko obrambo v igri na dva koša, zato morajo obvladati tudi fazo **prehoda** v obrambo (obrambno tranzicijo),
- zelo učinkovita je lahko kombinacija postavljene conske obrambe in prehodne osebne ali conske **presing** obrambe, zato igralce naučimo tudi kakšno od teh obramb in prehod iz presing obrambe v postavljeno consko obrambo.

Za uspešno igranje conske obrambe na visoki kakovostni ravni je potrebno osvojiti številne zahtevne in komplekse elemente oz. znanja. Med najpomembnejšimi so predvsem naslednji (Filipovski, 2001):

- pritisk na igralcu z žogo in na linijo podaje,
- kontrola žoge in igralca v stanju pripravljenosti,
- pravilen in pravočasen odskok proti žogi,
- pomoč in vračanje pri prodoru, vtekanju in blokadi,
- usmerjanje in branjenje vodenja v globino,
- usmerjanje igralca z žogo od blokade,
- horizontalno in vertikalno prevzemanje pri prodoru, vtekanju n blokadi,
- vrivanje in prepuščanje pri križanjih in blokadah,
- agresivno "razbijanje" linije gibanja pri odkrivanju, vtekanju, križanju in postavljanju blokad (razbijanje pravočasnosti in kota blokad),
- rotacije,
- dvojenja,
- sodelovanje obrambnih igralcev pri trenutni številčni premoči napadalcev.

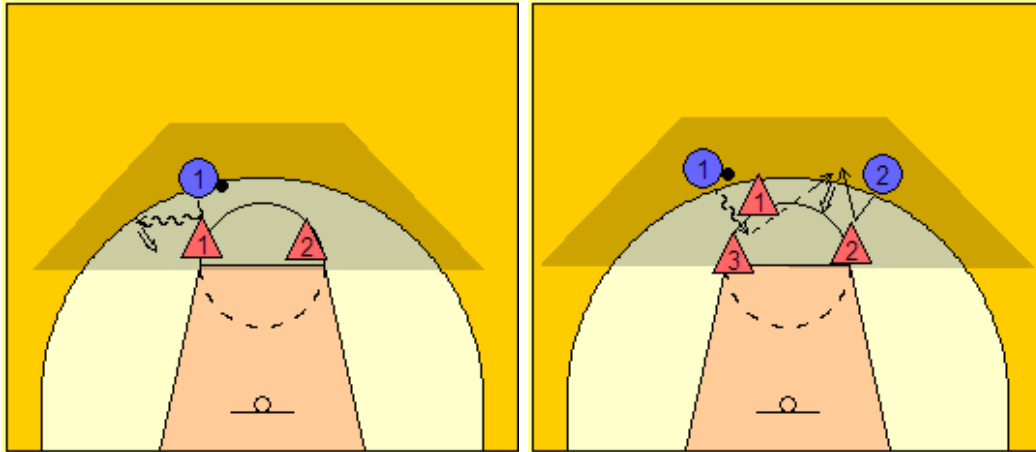
V začetni fazi učenja conske obrambe pogosto igramo s **prilagojenimi pravili**. Ta nam omogočajo boljši nadzor nad pogoji in zahtevnostjo igranja obrambe in večji poudarek na določenih elementih obrambe. Pravila igranja najpogosteje prilagajamo na sledeči način:

- obramba s številčno premočjo (npr. 1:2, 2:3, 3:4, 4:5),
- določen čas trajanja napada (npr. vsaj 10, 15, 20 sekund),
- določeno število podaj v napadu (npr. vsaj 5, 6, 7...),
- igra brez vodenja v napadu (ali samo 1x vodenje),
- določen način zaključka napada (npr. samo met z razdalje, samo prodor pod koš, samo po vtekanju...),
- obramba proti napadu s številčno premočjo (2:1, 3:2, 4:3, 5:4, 6:5, 7:5).

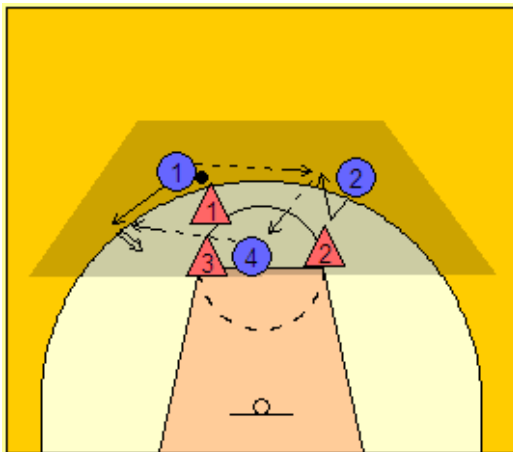
## IZBOR METODIČNIH VAJ

### OBRAMBA S ŠTEVILČNO PREMOČJO

#### Branjenje prostora (cone meta) nad črto prostih metov

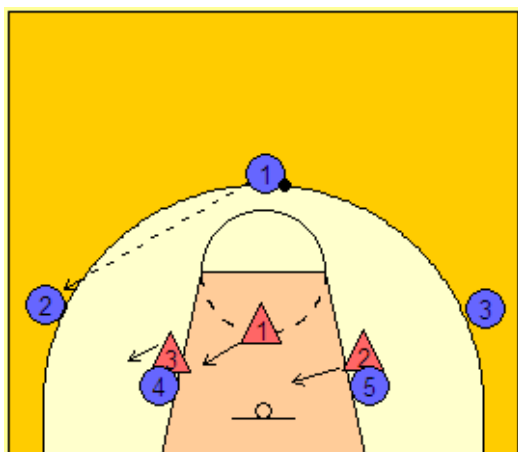


- Napadalec oz. napadalca lahko zaključujeta le z metom iz označenega prostora (nad črto prostih metov).
- Obrambni igralci branijo cono meta nad črto prostih metov. V situaciji 2:3 lahko tudi preprečujejo podajo med napadalcema.



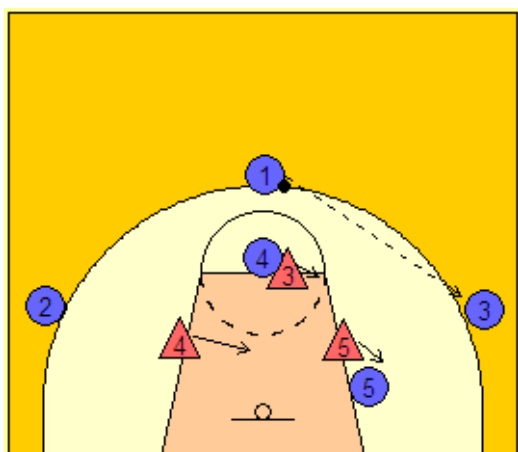
- Zunanja igralca 1 in 2 sodelujeta med seboj, si žogo podajata in zaključujeta iz označenega prostora. Žogo poskušata podati tudi zg. centru, ki pa ne sme metati na koš.
- Obrambni igralci branijo cono meta nad črto prostih metov. Preprečujejo tudi podajo zg. centru.

#### Branjenje prostora pod košem (pod črto prostih metov)



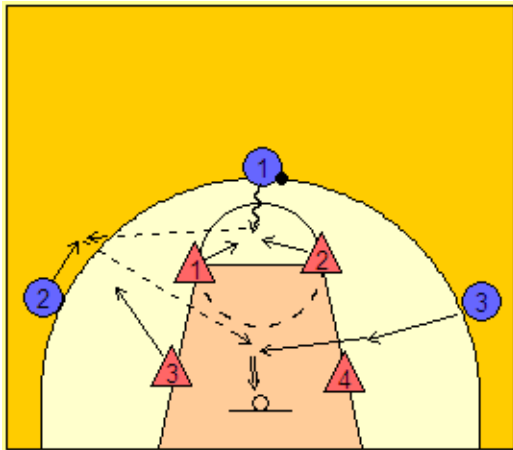
- Zunanji igralci 1, 2, 3 si žogo podajajo med seboj, skušajo pa jo podati tudi centroma.
- Obrambni igralci consko krijejo prostor pod košem in centra, ki lahko križata, pretekata ali se celo oba odkrijeta na strani žoge.

### Branjenje prostora pod košem in ob črti prostih metov



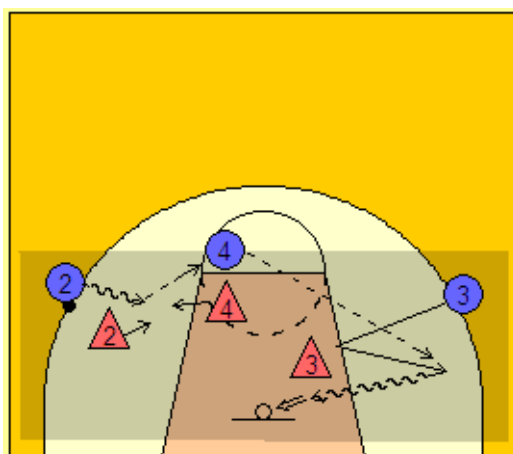
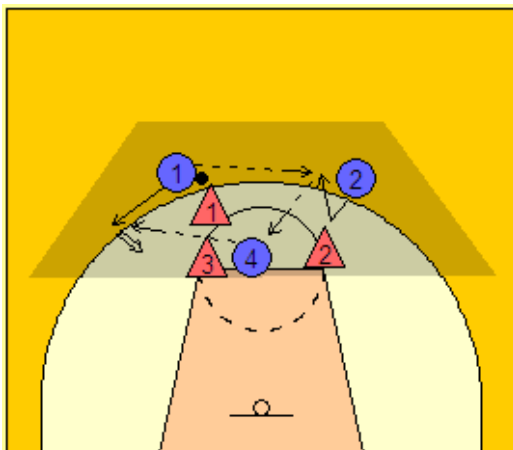
- Zunanji igralci 1, 2, 3 si žogo podajajo med seboj, predvsem pa jo skušajo podati centroma.
- Centra skušata sprejeti žogo na robu trapeza ali v njem, lahko pa tudi na krilnem položaju, lahko vtekata, pretekata, križata in se tudi oba odkrijeta na spodnjem položaju.
- Obrambni igralci consko krijejo prostor pod košem in centra.
- Obrambni igralci lahko preprečujejo sprejem žoge centroma v trapezu in na robu trapeza, lahko pa tudi zunaj njega.

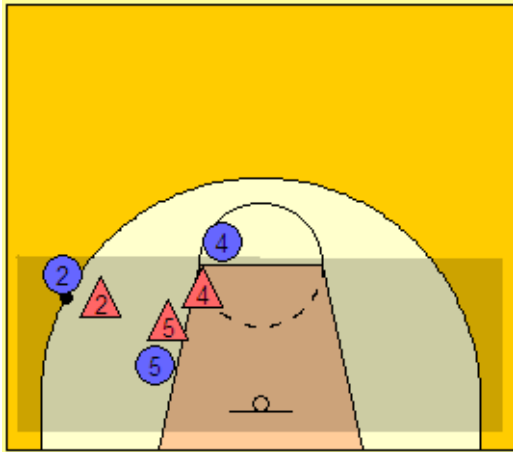
### Branjenje trapeza, celotne cone meta za dve točki in celotne cone meta



- Napadalci lahko zaključujejo samo **iz trapeza** po prodoru ali vtekanju in ne menjajo mest (obramba se ne prilagaja napadalni postavitvi in ne brani meta).
- Napadalci lahko zaključijo tudi z metom **zunaj trapeza za dve točki**, kasneje pa tudi **za tri** (obramba se prilagodi v 1-2-1 in brani met).
- Napadalci se lahko prosto gibljejo in zaključujejo napad.

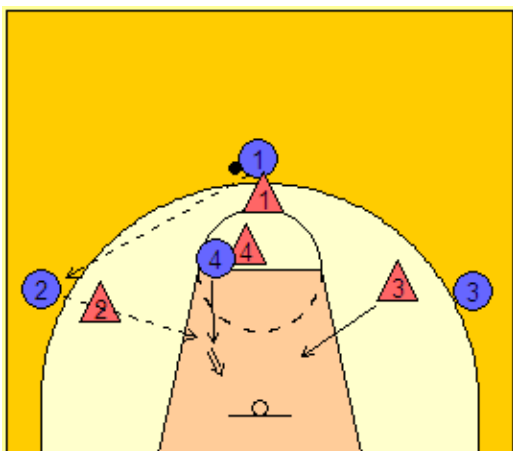
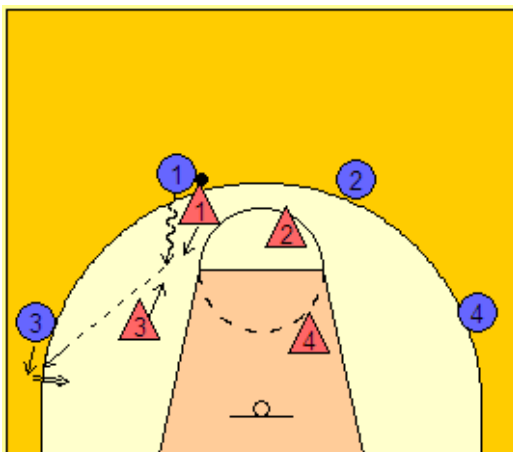
### Igra 3:3

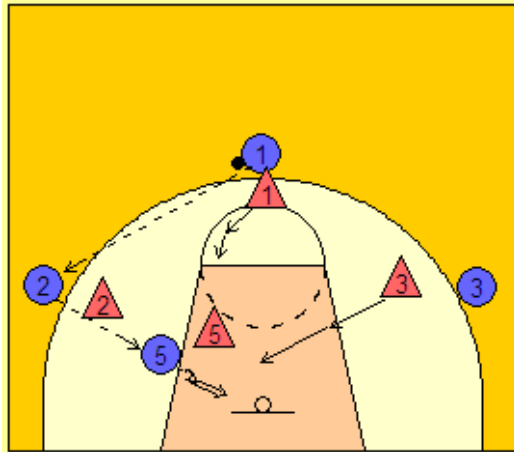




- Napadalci sodelujejo med seboj, si žogo podajajo in zaključujejo iz označenega prostora. Zunanji igralci lahko med seboj menjajo mesta, prav tako centri.
- Obrambni igralci branijo označeni prostor in met iz tega prostora. Tisti, ki krijejo zunanje igralce (1, 2, 3) med seboj prevzemajo, prav tako tisti, ki krijejo centra (4, 5).

#### Igra 4:4





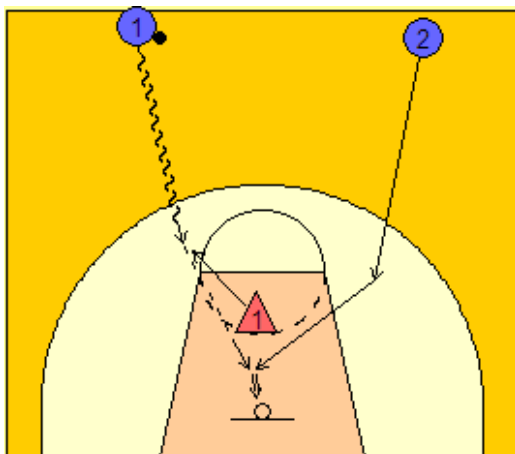
- Napadalci igrajo brez vodenja, zaključujejo lahko samo z metom iz razdalje (obramba ne preprečuje podaj).
- Napadalci igrajo brez vodenja, mečejo lahko iz razdalje (samo za dve, lahko tudi za tri točke) in po vtekanju (obramba preprečuje podaje).
- Enako, le da dovolimo 1x vodenje.
- Napadalci lahko poljubno vodijo žogo, mečejo pa lahko samo iz trapeza (po polprodiru, prodoru in vtekanju).
- Napadalci lahko poljubno vodijo žogo in poljubno zaključujejo.
- Prosta igra (poljubna postavitve in gibanje napadalcev).

Obrambni igralci branijo označeni prostor in met iz tega prostora. Tisti, ki krijejo zunanje igralce (1, 2, 3) lahko med seboj prevzemajo, prav tako tisti, ki krijejo centra (4, 5)

Od napadalcev lahko zahtevamo, da napad traja določen čas (npr. vsaj 24 s, 30 s ali določeno število podaj). Tudi od obrambnih igralcev lahko zahtevamo, da zdržijo določeno število podaj ali čas.

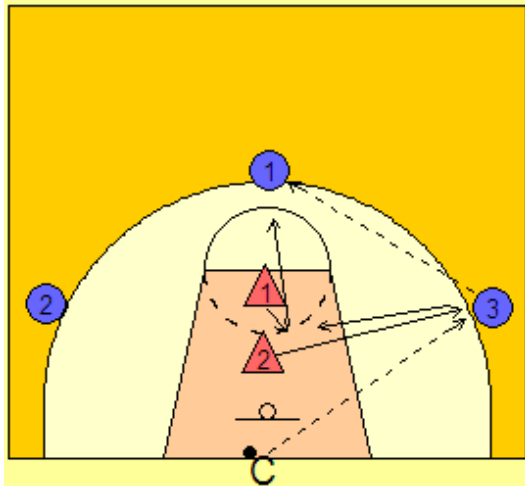
## NAPAD S ŠTEVILČNO PREMOČJO

### Napad 2:1 (splošno)



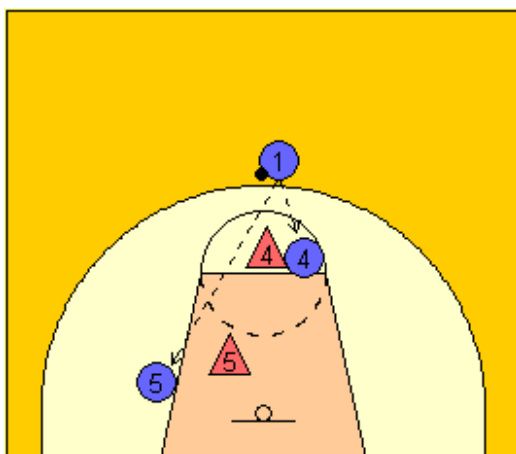
- Napadalca začneta na sredini igrišča in zaključujeta z metom znotraj trapeza. Najprej igrata brez vodenja, nato z enkratnim vodenjem in na koncu lahko poljubno vodita žogo.
- Obrambni igralec igra consko in kontrolira oba napadalca – napad in umik.

### Napad 3:2 (splošno)



- Različne zahteve glede števila podaj, trajanja,...
- Brez vodenja, 1 x vodenje, neomejeno vodenje,...
- Samo met za tri točke, samo met izven trapeza, samo iz trapeza po vtekanju ali prodoru, kombinacije,...
- Tekmovalna oblika (zadetek in skok napadalcev šteje 1 točko, skok obrambnih igralcev 2 točki).

### Napad 2+1:2 (special B-ZC-SC)

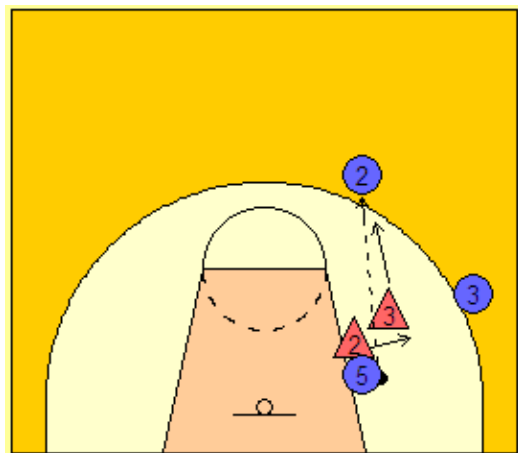
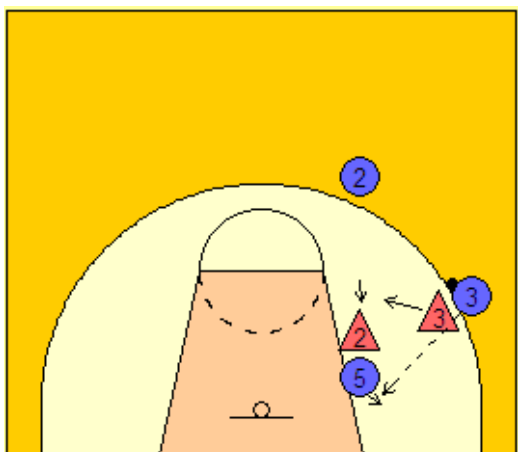
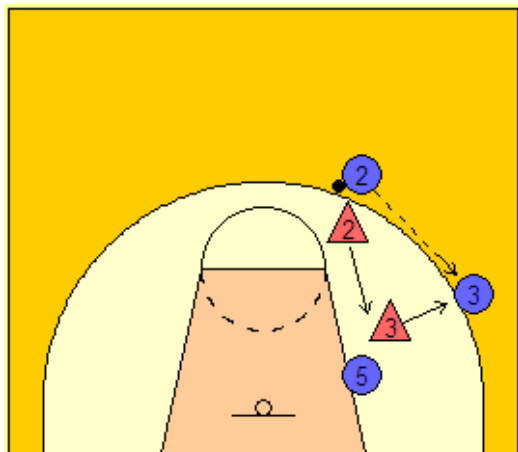


- Zg. in sp. center se odkrivata, vtekata, pretekata, menjata položaje, križata, postavljata blokade. Branilec poda centru, ki se je odkril in ne sme metati na koš.



- Obrambna centra igrata po pravilih conske obrambe (pri križanjih in blokadah prevzemata, če se center pomakne iz zgornjega na spodnji položaj ali obratno in če preteče, mu obrambni igralec sledi).

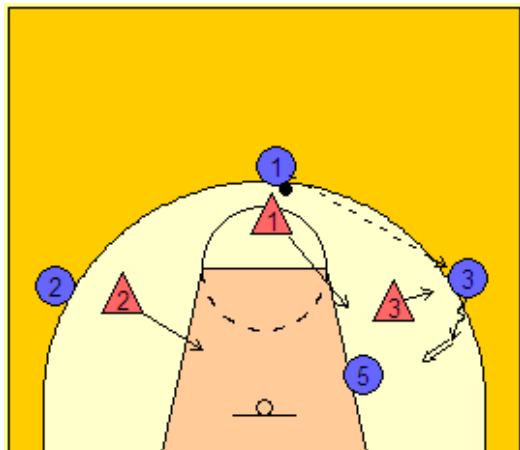
### Napad 3:2 (special B-K-C)



- Zaključujeta lahko samo B in K in to s svojega položaja, brez vodenja ali po 1 X vodenju (kasneje lahko tudi po preigravanju).
- X2 krije napadalca 2 (B), ki ima žogo, X3 pa se postavi med 3 (K) in 5 (C).

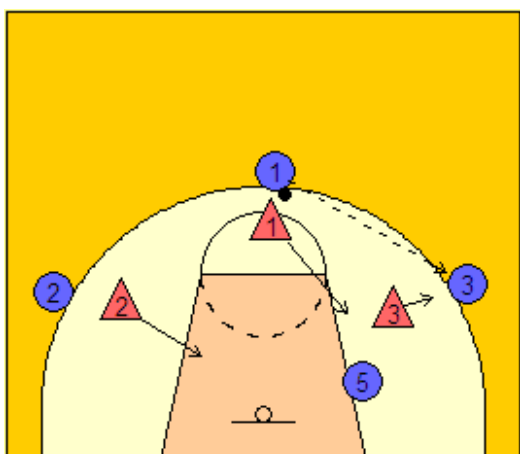
- 2 (B) poda 3 (K); X3 pokrije 3 (K), X2 pa se pomakne proti 3 (C).
- 3 (K) poda 5 (C); X2 se postavi na zg. stran centra in mu preprečuje prodor v sredino, X3 se pomakne med 2 (B) in 3 (K).
- 5 (C) poda 2 (B); X3 pokrije 2 (B), X2 pa se pomakne med 3 (K) in 5 (C).

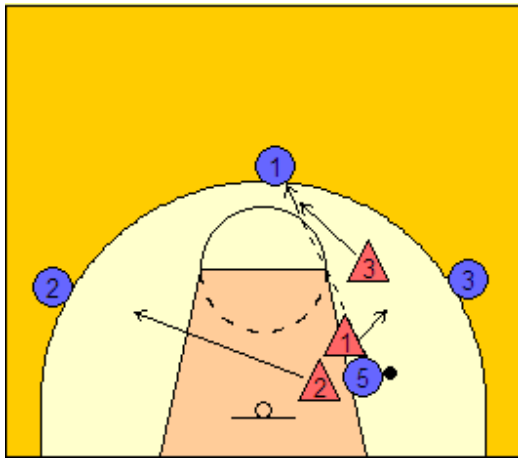
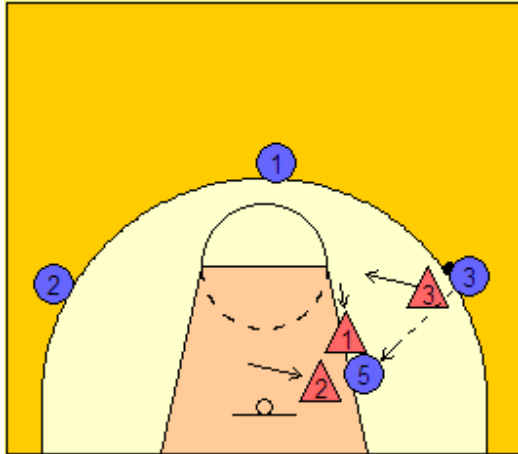
### Napad 4:3 (splošno)



- Različne zahteve glede števila podaj, trajanja,...
- Brez vodenja, 1 x vodenje, neomejeno vodenje,...
- Različne možnosti kar se tiče zaključka napada: samo met za tri točke, samo met izven trapeza, samo iz trapeza po vtekanju ali prodoru. Center najprej ne sme metati na koš (lahko samo podaja), kasneje pa tudi on lahko zaključuje.
- Tekmovalna oblika (zadetek in skok napadalcev šteje 1 točko, skok obrambnih igralcev 2 točki).

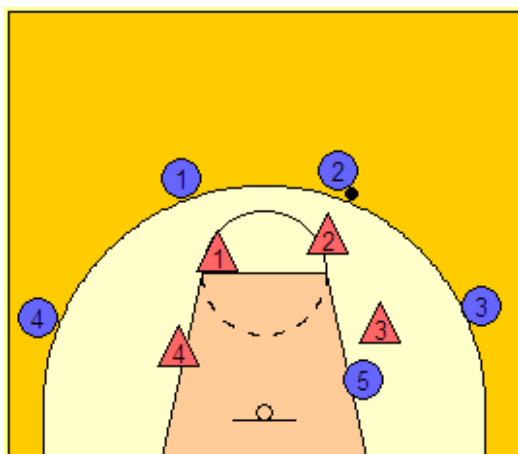
### Napad 4:3 (special B-K-K-C)





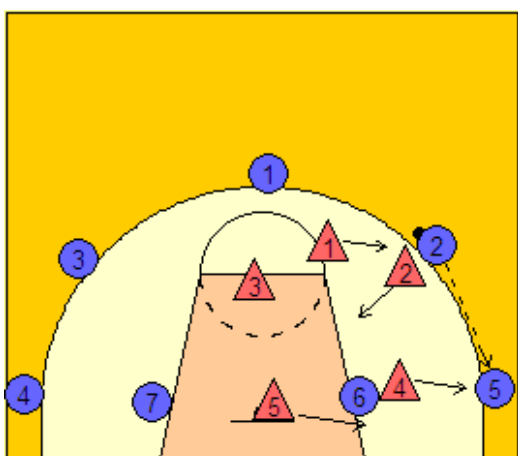
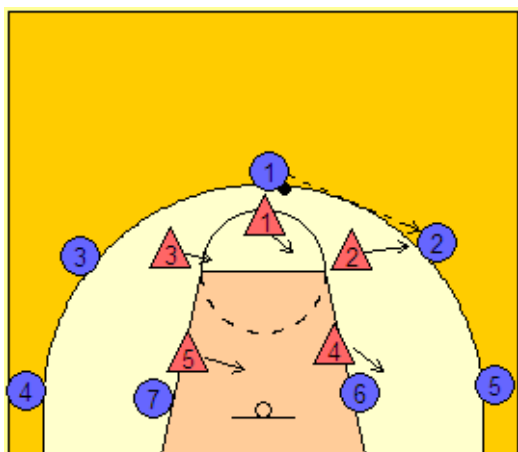
- Zaključujejo lahko 1 (B), 3 (K), lahko pa tudi 5 (C). 2 (K) ne vteka z nasprotne strani in ne zaključuje. 5 (C) lahko tudi preteče na nasprotno stran in akcija se lahko odigra tudi na drugi strani. Podaje K – K (preko trapeza) ne dovolimo.
- X1 krije napadalca 1 (B) z žogo, X3 se postavi med 3 (K) in 5 (C), X2 krije napadalca 2.
- 1 (B) poda 3 (K); X3 pokrije 3 (K), X1 pa se pomakne proti 3 (C), X2 pa v globino proti košu.
- 3 (K) poda 5 (C); X1 se postavi na zg. stran centra in mu preprečuje prodor v sredino, X3 se pomakne med 1 (B) in 3 (K), X2 se pomakne na stran žoge in preprečuje prodor centra.
- 5 (C) poda 1 (B); X3 pokrije 1 (B), X1 pa se pomakne med 3 (K) in 5 (C), X2 pa se vrne proti napadalcu 2.

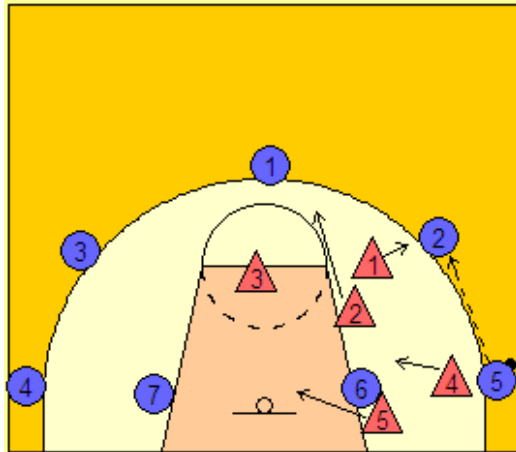
### Napad 5:4 (splošno)



- Napadalna postavitve 2 – 3, brez vodenja, poljuben zaključek. Napadalci lahko najmanj 2 x in največ 5 x podajo žogo.
- Obrambni igralci ne smejo dovoliti neoviranega meta iz razdalje, predvsem pa preprečujejo prodor in podajo v trapez. Zadetek iz trapeza šteje 2 točki, izven njega pa 1 točko.

### Napad 7:5 proti coni 1:2:2





- Po podaji napadalcu 2 (LB) ga X2 pokrije, X4 gre po zgornji strani pred 6 (LC), X5 se pomakne na stran žoge
- Po podaji napadalcu 5 (LK) ga X4 pokrije, X5 gre po spodnji strani pred 6 (LC), X1 se pomakne proti 2 (LB), X2 se pomakne proti koši (trapezu)
- Po podaji nazaj napadalcu 2 (LB) ga X1 pokrije, X2 se hitro pomakne proti 1 (CB), X4 gre nazaj pred 6 (LC) (na zgornjo stran), X5 gre pod 6 (LC) nazaj v sredino.
- Igramo brez vodenja ali z 1 x vodenjem. Ko se žoga vrne napadalcu 1 (CB) jo ta poda še na nasprotno stran, kjer se ponovi isto.

## Literatura

- Erčulj, F. (1999). Conske in kombinirane obrambe ter napadi proti njim. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Filipovski, S. (2001). Predavanje pri predmetu Košarka – izbirni program na Fakulteti za šport.
- Scott, J. (2001). Double zone defenses. Salt Lake City (PAL): Sport America Inc.
- Zrinski, B. (1998). Metodika učenja kombiniranih obramb (VHS). Mednarodni trenerski seminar ZKTS.