

OSEBNA OBRAMBA NA POLOVICI IGRISČA

Obstaja mnogo različnih sistemov obrambe. Za uspešno izvajanje le teh, pa je potrebno določiti pravila, ki usmerjajo obrambne igralce v določenih igralnih situacijah. Tako omogočajo usklajeno in dosledno delovanje vseh igralcev. Verjetno smo že vsi mnogokrat slišali izrek, da je najboljša obramba napad. Ker je v košarki približno polovico igralnega časa vsaka ekipa v obrambi, je možno tej zahtevi ugoditi le tako, da tudi takrat "napadamo". Vendar tokrat ne na koš, temveč žogo, določene podaje, linije gibanja nasprotnika ipd. To pomeni da vsiljujemo način igranja nasprotnika tudi v fazi branjenja.

1. OSNOVNA PRAVILA OSEBNE OBRAMBE

Hitro prehajanje iz napada v obrambo

Pogosto je za uspešnost obrambe odločilnega pomena hitro prehajanje iz napada v obrambo (po danem košu, po zgrešenem metu ali izgubljeni žogi). Priprava na prehod v obrambo se začne že v fazi napada (dober izbor meta, držanje ravnotežja - razpored igralcev, zapiranje sredine, skok v napadu).

Izvajati pritisk na napadalca z žogo in ga usmerjati proti bočnim črtam

Že v prvi fazi igre v obrambi poskušamo določiti stran žoge, kjer smo agresivnejši in stran pomoči od koder pomagamo na igralcu z žogo.

Obramba 5 proti 5 je uspešnejša od obrambe 1 proti 1

Z dobro kolektivno obrambo je mogoče uspešno igrati tudi proti boljšemu nasprotniku.

Onemogočati lahek prenos žoge z ene strani na drugo

Vsaka obramba postane bistveno bolj ranljiva, kadar žoga hitro in pogosto prehaja z ene strani trapeza na drugo.

Obrambni igralci morajo mora biti ves čas aktivni

Aktivna obramba narekuje napadu ritem in smer gibanja, in ni le zapoznel odziv na napadalne akcije.

Pomikanje za podano žogo

Po vsaki podaji mora vseh pet obrambnih igralcev popraviti svoj položaj. Na ta način preprečujejo vtekanje v prazen prostor in se postavljajo v ugodnejši položaj za pomoč soigralcem.

Preprečevati zavzemanja dobrega položaja spodnjemu centru

S pravočasnimi obrambnimi akcijami (borba za prostor, preprečevanje vtekanja, oviranje gibanja) onemogočimo spodnjemu centru sprejem žoge. Če do tega pride, si morajo soigralci obrambnemu centru uigrano pomagati (s podvajanjem ali kroženjem igralcev).

Določiti kdo in kdaj lahko prevzema

Pogosto je prevzemanje ne samo najboljši, temveč tudi edini način reševanja določenih igralnih situacij. Kljub temu pa prevzemanje ni vedno zaželeno, zato moramo določiti pravila kdaj, kdo in kako lahko prevzame. Merila za izbor so: telesna višina, igralna mesta, telesne ali igralne sposobnosti .

Določiti kdo in kdaj lahko pomaga soigralcu

Kadar napadalec preigra določenega obrambnega igralca, je morajo upoštevati obrambni igralci potrebno točno določena pravila pomaganja in kroženja.

Skok za odbito žogo

Zapiranje, skok za odbito žogo in borba za žogo so pogosto odločilni elementi uspešne obrambe, zato so le ti naloga vseh igralcev in ne le najvišjih.

Obramba zmaguje

Trendi v sodobni košarki postavljajo obrambo vedno bolj v ospredje, saj nam le ta omogoča uspešno igro proti boljšemu nasprotniku, tudi v primeru slabše tekmovalne forme.

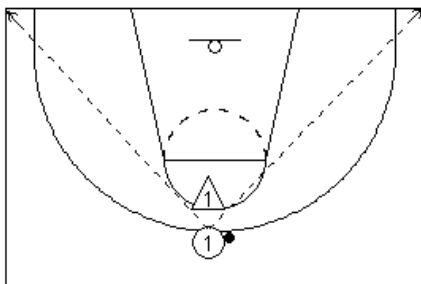
2. POKRIVANJE IGRALCA Z ŽOGO

Tako v igri 1:1, kot tudi igri 5:5, je napadalcem (še posebej kakovostnim) nemogoče preprečiti vse napadalne akcije. Zato se moramo odločiti katere bomo poskušali preprečiti, hkrati pa predvideti rešitve ostalih.

Prodor pod koš nedvomno predstavlja problem za obrambo, še posebej če ga izvaja igralec z dobro tehniko in dobrimi atletskimi sposobnostmi.

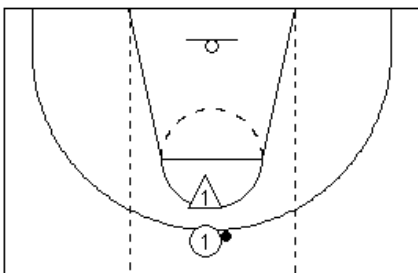
Prva naloga obrambnega igralca pri pokrivanju igralca z žogo je, da zavzame položaj, ki je na namišljeni črti žoga-koš. V košarki prevladuje mnenje, da je najtežje igrati obrambo kadar je žoga v srednji tretjini igrišča. Uspešen prodor v sredino napadalcu dopušča večje število uspešnih rešitev za zaključek napada, kot prodor ob čelni črti.

skica 1a



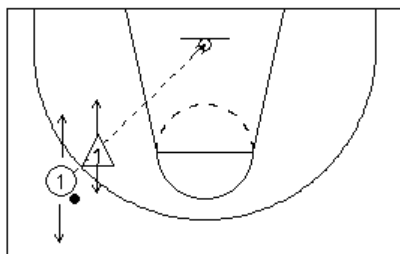
Napadalca z žogo usmerjamo proti mejnim črtam in kotom igrišča. Mejne črte so dodatni igralec. Bližje kot je igralec z žogo kotu igrišča, oziroma mejnim črtam, bolj je omejeno njegovo gibanje oz. možnosti podaj (skica 1a).

skica 1b



Obrambni igralec mora začeti usmerjati napadalca z žogo že pri prehodu srednje črte. Usmerja ga v širino, tako da čim prej določimo stran žoge in stran pomoči. Kadar se napadalec z žogo dlje časa zadržuje v srednji tretjini igrišča, imajo ostali obrambni igralci bistveno težje delo (skica 1b).

skica 1c

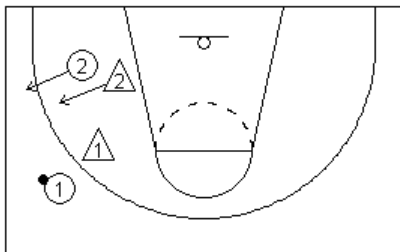


Kadar se igralec z žogo nahaja v stranski tretjini igrišča, mu dovolimo navpično gibanje, preprečujemo pa vodoravno gibanje (skica 1c).

3. USMERJANJE IN PREPREČEVANJE PODAJ

Usmerjanje igralca z žogo je povezano z usmerjanjem in preprečevanjem podaj. Medtem ko je napadalcu z žogo skoraj nemogoče (vsaj ne ves čas) preprečevati gibanje v vse smeri, je to nekoliko lažje pri podajah.

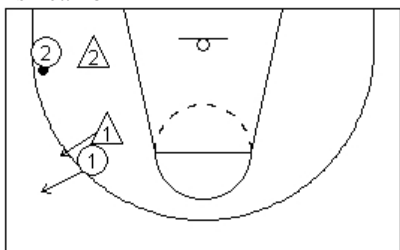
skica 2a



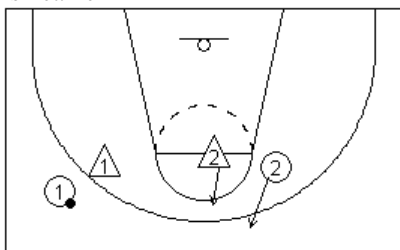
Z napadalno obrambo na liniji žoge (overplay) je možno uspešno preprečiti, ali vsaj otežiti, vse neposredne podaje, oziroma prenos žoge z ene strani trapeza na drugo. Temeljni cilj take obrambe ni prestreči žogo, temveč doseči, da napadalcı sprejmejo žogo stran od koša (skice 2a, 2b in 2c).

Tako napadalce prisilimo, da pogosteje podajajo v loku. Obrambni igralci se zato lažje pravočasno prilagajajo novemu položaju žoge, napadalce pa prisilijo, da žogo sprejemajo v položajih, ki jim onemogočajo ali otežujejo uspešno nadaljevanje.

skica 2b



skica 2c

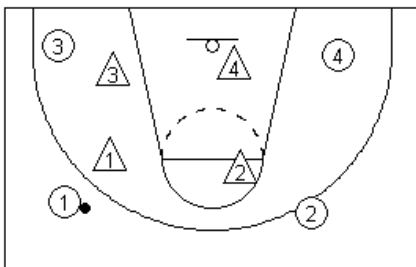


4. POMIKANJE ZA PODANO ŽOGO (preprečevanje vtekanja)

Eden osnovnih pravil naše obrambne filozofije je, da je obramba 5:5 uspešnejša od obrambe 1:1. Z njo lahko »skrijemo« določene slabosti naših igralcev, oziroma zmanjšamo prednosti napadalcev. To lahko dosežemo le tako, da ob vsaki izvedeni podaji svoj položaj na igrišču popravi vseh pet obrambnih igralcev. Če tega ne storijo, se bo vsaj eden od obrambnih igralcev znašel v podrejenem položaju:

- svojemu napadalcu bo omogočil vtekanje pod koš, oz. med žogo in obrambo,
- sam ne bo mogel pravočasno pomagati, prevzemati ali podvojiti obrambe.

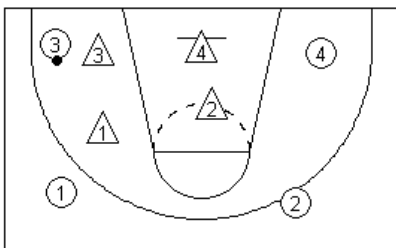
skica 3a



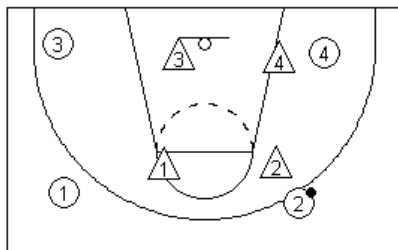
Temeljna pravila gibanja za podano žogo so (skice 3a, 3b, 3c):

- ohranaj položaj med žogo in svojim napadalcem,
- glej svojega napadalca in žogo, ko žoga potuje, se pomikaj hkrati z njo,
- bolj kot je oddaljen napadalec z žogo, bolj se odmakni od njega proti sredini.

skica 3b



skica 3c

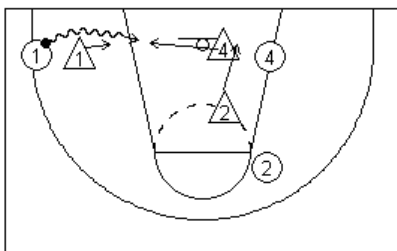


5. POMAGANJE IN KROŽENJE (po igralnih mestih)

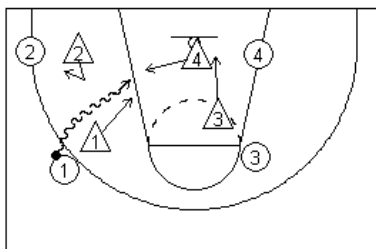
Najtežje je igrati obrambo, kadar je žoga v srednji tretjini igrišča, saj v tem primeru nimamo strani pomoči. To nam otežuje pomaganje in s tem tudi kroženje obrambnih igralcev.

Zaradi tega mora obrabni igralec, napadalca z žogo, intenzivno usmerjati v širino. Hkrati s pomikanjem žoge proti bočnim črtam, se tudi obrabni igralci pomikajo za žogo. Tako zavzemajo položaje, ki jih omogočajo učinkovito pomaganje ali kroženje. Lahko se bodo tudi pravočasno vrnili k svojemu napadalcu, če bodo napadalcem uspelo prenesti žogo na druga stran trapeza.

skica 4a

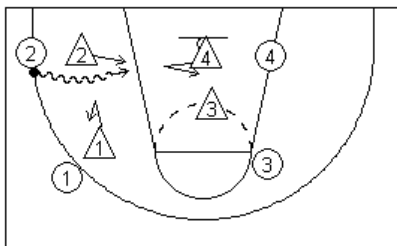


skica 4b

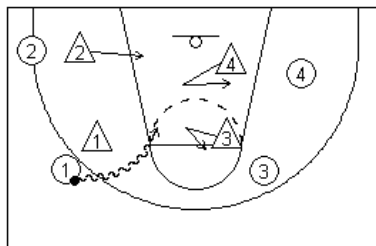


Kadar napadalec poskuša prodreti ob čelni črti, mu obrambni igralci poskušajo preprečiti prodor do koša tako, da ga zaustavimo že na robu trapeza (pomoč s strani pomoči) (4a in 4b). Hkrati poskušajo drugi obrambni igralci, s kroženjem proti žogi, preprečiti ali otežiti nevarne podaje (npr. najverjetnejši podaji ob čelni črti ali v sredino).

skica 4c



skica 4d



Kadar napadalcu z žogo uspe prodreti v sredino, dovolimo drugim obrambnim igralcem le hitro pomaganje in vračanje na nazaj k svojemu napadalcu (napad in umik) (4c in 4d). S to akcijo napadalca z žogo ustavimo, ali ga vsaj upočasnimo, ter tako njegovemu obrambnemu igralcu omogočimo, da ga ujame. Hkrati pa napadalca zmedemo in ga prisilimo k v manj premišljeno nadaljevanje (hiter met ali podajo).

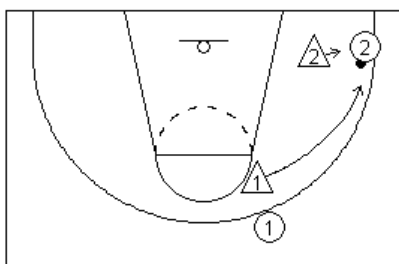
6. PODVAJANJA IN KROŽENJA (v določenih igralnih situacijah)

Obstajajo določene posebne situacije v katerih izvajamo podvajanje napadalca z žogo. Kako pogosto in kdaj podvajamo, je odvisno od kakovosti napadalcev (posamične in kolektivne), sposobnosti naših igralcev ter kako napadalno želimo igrati v obrambi.

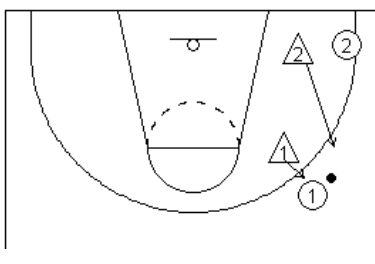
Nekatere od možnih situacij kjer lahko izvajamo podvajanje so :

- žoga je v kotu igrišča (5a),
- žoga je ob bočni črti (5b),
- žoga je na mestu centra (5c),
- akcija blokiraj in pojdi (pick'n roll) (5d).

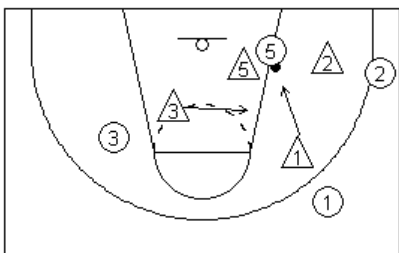
skica 5a



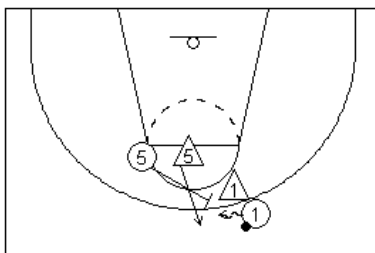
skica 5b



skica 5c



skica 5d



Pri vsakem podvajanju morajo drugi trije obrambni igralci pokrivati 4 napadalce. Zato se morajo postavljati consko, pokriti najverjetnejše podaje igralca z žogo in jih po možnosti preprečiti. Obrambni igralci na strani pomoči se morajo še bolj pomakniti proti sredini in spremljati položaj igralca z žogo (položaj telesa in ramenske osi kaže kam bo podal).

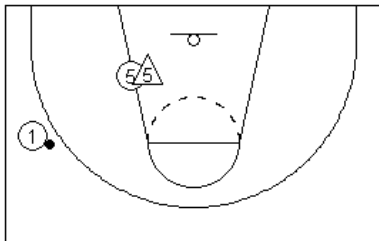
7. POKRIVANJE CENTRA

Igra na mestu spodnjega centra v napadu pomemben del uspešnosti igre v napadu. S pravilnim pokrivanjem tega napadalca (tudi če je to zunanji igralec), se lahko pogosto izognemo tveganemu pomaganju in podvajanju ter s tem odpiranju podaj na zunanje napadalca. posredno pa omogočanju uspešnega meta od daleč.

Kakovostni spodnji center navadno poskuša sprejeti žogo na sredini stranske črte trapeza (na ta način se lahko obrača v obe smeri, lahko vrže z odbojem od table in ohranja ustrezen razmik z zgornjim centrom). V obrambi poskušamo to preprečiti. Izredno pomemben je tudi položaj napadalca, ki pada centru. Podaja pod kotom 45 stopinj je namreč najuspešnejša (skica 6a).

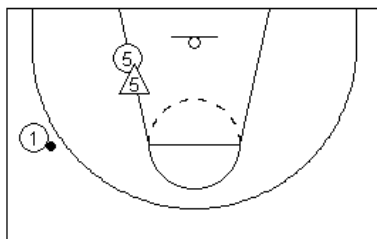
1. Pokrivanje centra glede na njegov položaj ob robu trapeza

skica 6a



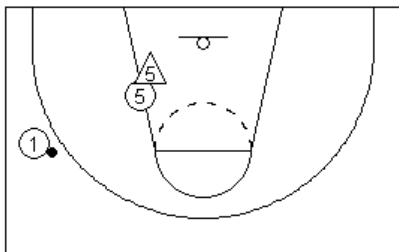
Pokrivanje centra, če stoji ob sredini stranske črte trapeza

skica 6b



Pokrivanje centra, če stoji pod sredino stranske črte trapeza.

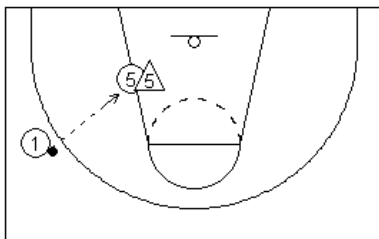
skica 6c



Pokrivanje centra, če stoji nad sredino stranske črte trapeza.

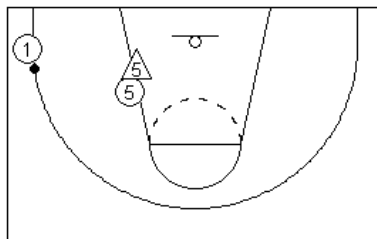
Pokrivanje centra glede na položaj žoge

skica 7a



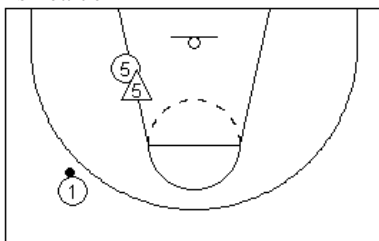
Žoga pod kotom 45 stopinj.

skica 7b



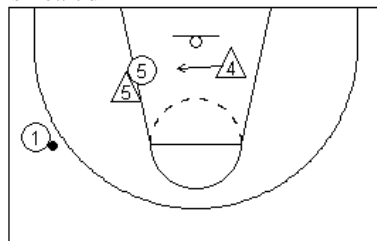
Žoga nizko v kotu.

skica 7c



Žoga nad črto prostih metov.

skica 7d



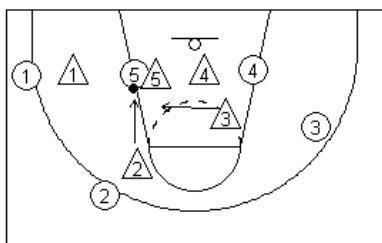
Pogosto obrambni igralec pokriva spodnjega centra tako, da se postavlja pred njega. V tem primeru se morajo obrambni igralci na strani pomoči še bolj pomakniti za hrbet centru in na ta način preprečiti podaje v loku (7d). Hkrati morajo obrambni igralci preprečiti ali otežiti hiter prenos žoge na drugo stran prek zgornjega centra ali drugega zunanjšega igralca.

3. Podvajanje centra

Kadar poskušamo zaustaviti napadalnega centra, ki je izredno dominanten pod košem, je podvajanje eden od načinov, kako zmanjšati uspešnost takšnega igralca.

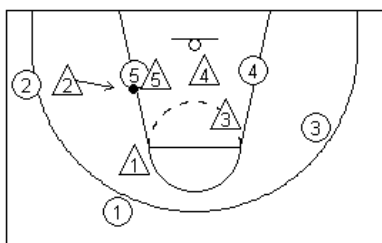
Podvajanje centra je možno izvesti s katerim koli drugim obrambnim igralcem. Kljub vsemu pa se, razen izjemoma, izogibamo nekaterim inačicam.

skica 8a



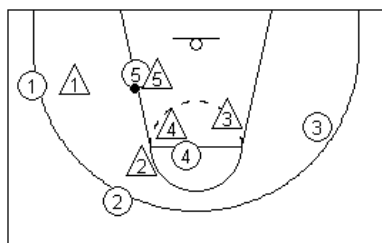
Podvajanje obrambnega igralca x2 je pogosto najbolj učinkovito, saj je dovolj blizu centra (skica 8a), hkrati pa ta ni obrnjen proti njemu. Poleg tega se lahko obrambni igralec x3 pravočasno zasuje.

skica 8b



Kadar je center obrnjen s hrbtom proti košu, lahko podvajajo obrambni igralci x2, x3 ali x4, saj ti igralci niso v njegovem vidnem polju, zato ga lažje presenetijo (skica 8b).

skica 8c



Na podoben način lahko podvaja obrambni igralec x3. Težava nastopi le takrat, ko je zgornji center 4 na svojem položaju. Zato ima napadalec 3 več prostora za vtekanje pod koš, oziroma lažje sprejme podajo od spodnjega centra. (skica 8c).

Obrambna igralca x2 in x3 podvajata tako, da pokrijeta centra z žogo zgoraj (ovirata gibanja v sredino), obrambni igralec 5 pa od spodaj (ovira gibanje pod koš). Obrambni igralec x4 podvaja glede na postavitev obrambnega igralca x5, oziroma glede na to, v katero stran se napadalec obrača.

Določiti moramo tudi kje in kdaj izvedemo podvajanje na centru. Običajno ne podvajamo, ko je center z žogo zunaj trapeza. Izvedemo ga, ko žoga potuje proti centru, ali počakamo, da jo je ta že sprejel in prešel v vodenje.

8. OBRAMBA PROTI TEMELJNIM BLOKADAM

Dobra in uspešna obramba proti blokadam je odvisna od usklajenega delovanja vsaj dveh obrambnih igralcev (tistega, ki pokriva blokerja in tistega, ki pokriva napadalca, ki se giblje proti blokadi). Bolj kot so blokade sestavljene, bolj zapletena je tudi obramba proti njim (zahteva sodelovanje več igralcev – največkrat kar celotne peterke). Če je v napadu za uspešnost izvajanja blokad izredno pomembno usklajeno in natančno izvajanje blokad, je v obrambi ključno ravno onemogočanje tega.

Obstajajo trije načini obrambe proti temeljnim blokadam:

Prezemanje

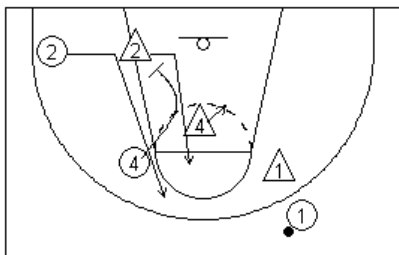
Pravila pri prevzemanju v obrambi:

- Prevzemajo naj obrambni igralci, ki so enako visoki kot prevzeti napadalci (prevzemanje napadalcev iste višine).
- Prevzemajo na obrambni igralci, ki igrajo na enakih igralnih mestih kot prevzeti napadalci (prevzemanje igralcev, ki igrajo na istih igralnih mestih).
- Prevzemajo naj obrambni igralci, ki imajo podobne sposobnosti kot prevzeti napadalci (prevzemanje med igralci s podobnimi telesnimi in igralnimi sposobnostmi).
- Kadar želimo zadržati visokega igralca bližje košu, oziroma hitrega (nizkega) igralca na zunanjem položaju dovolimo tudi prevzemanje nizkega in visokega igralca ali nasprotno.
- Pri prevzemanju morata obrambna igralca vzpostaviti stik z ramo in na ta način preprečiti odcepitev blokerja proti žogi.

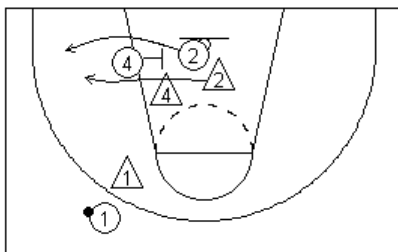
Spuščanje

Kadar prevzemanje ni zaželeno ali ni mogoče, morajo obrambni igralci odigrati vrivanje ali spuščanje. Pri spuščanju se obrambni igralec x2 izogiba blokadi z pomikom proti žogi. Obrambni igralec, ki pokriva blokerja x4, se odmakne od svojega napadalca in soigralcu naredi prostor – ga spusti skozi vrzel (skice 9a in 9b). Ta način branjenja proti blokadi je možen kadar je žoga daleč od blokerja, oziroma takrat, ko je blokada postavljena nizko (proti čelni črti).

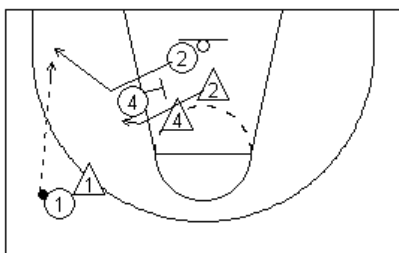
skica 9a



skica 9b



skica 9c

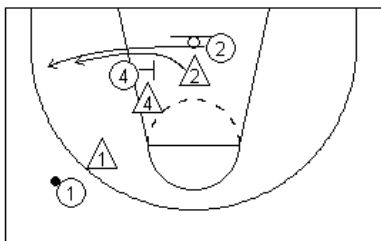


Kadar igrajo obrambni igralci spuščanje pri visoko postavljenih blokadah ali blokadah blizu žoge, obstaja velika nevarnost podaje na zunanjo stran blokade (slika 9c).

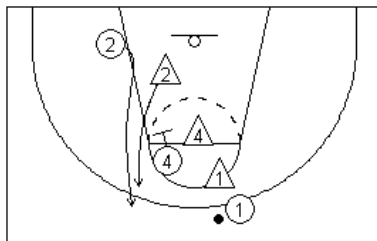
V teh primeru je uspešnejše vrivanje.

2. Vrivanje

skica 10a

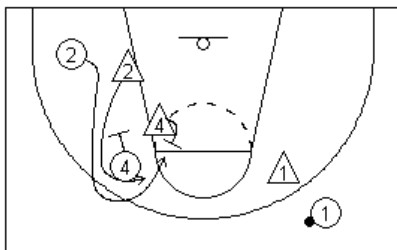


skica 10b



Kadar postavi napadalec blokado stran od čelne črte (skica 10a), ali blizu žoge (skica 10b), je vrivanje pogosto edini možni uspešni način obrambe proti blokadi. Ker pri prehodih napadalca mimo blokade navadno zelo malo prostora, se mora obrambni igralec zrniti mimo blokade bočno (tako se izogne tudi morebitni osebni napaki). Naprej gre z roko in nogo, nato pa s celim telesom. Iz smeri gibanja je lažje izrniti napadalca, ki se giblje proti blokadi, kot blokerja.

skica 10c



Največja nevarnost pri vrivanju pred blokado je, če napadalec naredi zavoj proti košu (curl) (skica 10c). To je še posebej nevarno, kadar so blokade blizu čelne črte ali daleč stran od žoge. Vtekanje proti košu pa zavoju, mora preprečiti obrambni igralec, ki pokriva blokerja x4.

9. OBRAMBA PROTI SESTAVLJENIM BLOKADAM

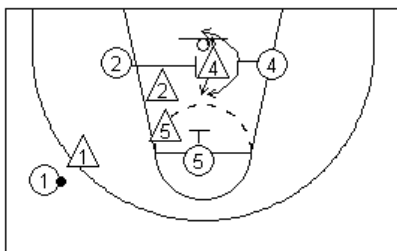
Največkrat dva igralca sama ne moreta uspešno rešiti težav v obrambi. Sestavljene blokade pogojujejo usklajeno in zapleteno sodelovanje obrambnih igralcev. Kljub temu da obstaja praktično neomejeno število sestavljenih blokad, pa ima večina teh nekatere skupne zakonitosti in značilnosti obrambe proti njim.

Blokada za blokerja (screen for screener)

a.) Oviranje gibanja (zadrževanje)

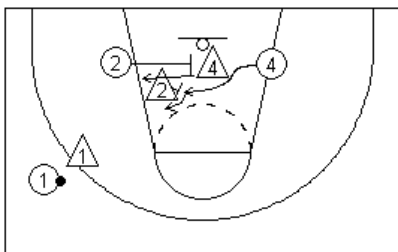
Z oviranjem gibanja skušamo napadalcu preprečiti, da žogo sprejme, oziroma da jo sprejme v ugodnem položaju. Na ta način preprečujemo sprejem žoge pri blokadah pod košem, oziroma kadar sprejema blokado izrazit strelec, ki za uspešen met potrebuje zelo malo prostora. Oviranje gibanja je možno izvajati na dva načina :

skica 11a



V prvem primeru (11a) ovira gibanje napadalca 4 obrambni igralec x4, kateremu je bila postavljena blokada.

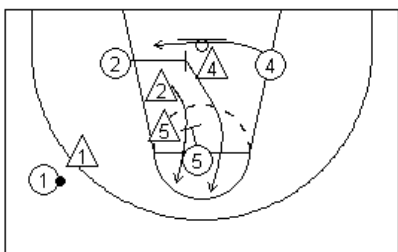
skica 11b



V drugem primeru (11b) ovira gibanje obrambni igralec x2, katerega napadalec je postavil blokado. To je možno le, če se napadalec 4 odkriva proti žogi nad blokado. Obrambni igralec x2 se mora nato vrniti nazaj k svojemu napadalcu.

b.) Pomaganje in vračanje

skica 11c

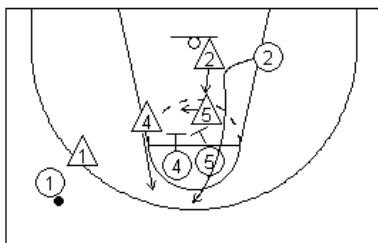


Kadar se napadalec 4 odkriva proti žogi pod blokado (proti čelni črti), obrambni igralec x2 s spodnjo roko preprečuje podajo na centru 4, nato pa spremlja svojega napadalca.

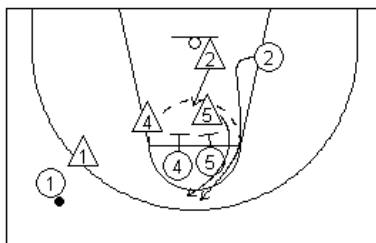
Dvojne blokade

Za uspešno obrambo proti dvojnimi blokadami je potrebno usklajeno delovanje vsaj treh obrambnih igralcev. Običajno napadalci postavljajo dvojne blokade na mestu zgornjega centra ali na mestu krila. Njihov cilj je omogočiti napadalcu, ki se odkriva ob dvojni blokadi dovolj prostora za met od daleč.

skica 12a

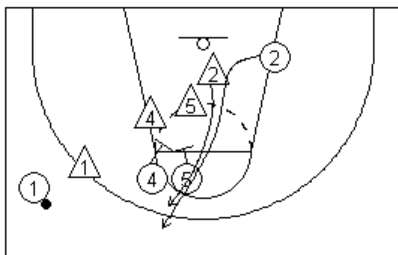


skica 12b

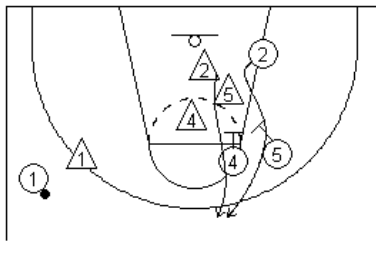


Kadar lahko eden od obrambnih igralcev x4 ali x5 prevzame (skici 12a in 12b), se obrambni igralci x2, x4 in x5 zasučejo v stran prevzemanja (začasno ali do konca napada).

skica 12c



skica 12d

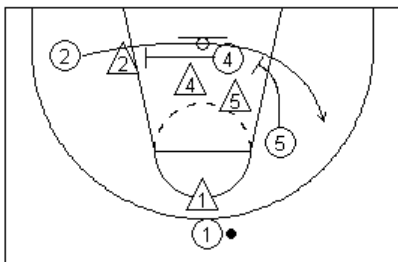


Če prej opisane akcije niso možne ali zaželene, se mora obrambni igralec x3 izogniti blokadi po zunanji (vrivanje ali sledenje) ali notranji strani (spuščanje). To je odvisno od tega kje je blokada postavljena (blizu žoge - 12c, ali stran od žoge 12d).

Zaporedne blokade

Podobno kot dvojne blokade, tudi zaporedne blokade, največkrat uporabljamo za odkrivanje dobrega strelca.

skica 13



Kadar obrambni igralec napadalca le sledi, ta z vsako blokado pridobi nekaj prednosti. Po dveh ali treh zaporednih blokadah bo ta tolikšna, da bo lahko neovirano sprejel žogo in izvedel met.

Ker se napadalec giblje mimo zaporednih blokad v veliki hitrosti, morajo obrambni igralci usklajeno komunicirati in sodelovati. Proti njim se branimo z vsemi prej opisanimi načini (s prevzemanjem, spuščanjem, vrivanjem, oviranjem gibanja, pomaganjem in vračanjem in sledenjem). Izbor je pri vsaki blokadi odvisen od značilnosti napadalcev in igralne situacije.

Bibliografski podatki za članek:

Martić, Z. (2005). Osebna obramba na polovici igrišča. *Trener ZKTS 5*, 2:5-20