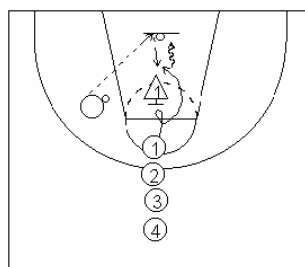


VAJE ZA TRENIRANJE SKOKA V NAPADU IN OBRAMBI

Skok je v košarki eden najpomembnejših elementov, ki prinašajo uspeh. Pod košem potekajo med napadalkami in obrambnimi igralkami veliki boji za prostor. Od dobrega položaja je namreč odvisna uspešnost napadalne ali obrambne akcije. S pravilnim postavljanjem, gibanjem in oviranjem si poizkušajo igralki tudi ustvariti ugodnejši položaj za skok za odbito žogo. Igralke se morajo naučiti skakati za žogo tako v obrambi kot v napadu. Običajno posvečajo trenerji največ pozornosti skoku v obrambi, manj pa skoku v napadu, kar je nerazumljivo. Uspešen skok v napadu je namreč najhitrejša in energijsko najmanj potratna obrambna akcija (z uspešnim skokom pridejo igralki, ki so bile v napadu, najhitreje ponovno do žoge).

V tem prispevku je opisanih nekaj vaj za treniranje skoka v obrambi in napadu, ki jih uporabljajo ameriški trenerji ženskih ekip.

1 OBRAČANJA NAPADALKE OKROG OBRAMBNE IGRALKE ZA USVAJANJE POLOŽAJA ZA SKOK V NAPADU (back roll drill)



osnovna postavitev

Namen

Naučiti napadalko, da z obratom obide obrambno igralko, ki jo zapira, in skoči za žogo.

Priprava

Več igralk, trener ali pomočnik, ena žoga in en koš.

Potek vaje

- 1) Igralka v obrambi stoji na sredi trapeza, obrnjena proti košu. Napadalka stoji za njo. Preostale igralkе čakajo v vrsti za črto prostih metov.
- 2) Trener je z žogo nekje na mestu branilce. Žogo vrže na koš tako, da se odbije v igrišče.
- 3) Ko žoga zapusti trenerjeve roke, se napadalka zasuče ob obrambni igralki (ki samo stoji), se pomakne pred njo in skoči za žogo. Žogo skuša ujeti, še preden ta pade na tla (glej skico).
- 4) Ko napadalka ujame žogo, jo drži nad glavo, naredi obrat proti košu in vrže na koš. Če je od koša oddaljena za več kot en korak, lahko žogo enkrat potisne ob tla.
- 5) Napadalka nato zamenja obrambno igralko, obrambna igralka pa gre na konec vrste.

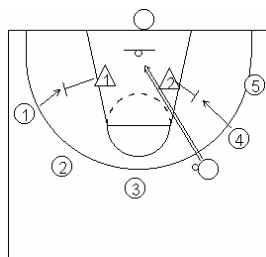
Poudarki:

- Vztrajajte, da napadalka naredi obrat za 360° ob obrambni igralki.
- Vztrajajte, da napadalka drži roke pred sabo, saj se bo žoga pogosto odbila v njene roke, še preden jo bo videla.
- Trener se naj premakne tudi na drugo stran, tako da se bodo igralkе obračale tudi v drugo smer.

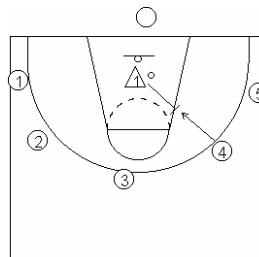
Različice

- To vajo lahko izvaja tudi sama napadalka. S črte prostih metov naj vrže žogo na koš, naredi obrat za 360°, ujame žogo in jo vrže na koš.

2 ZAPIRANJE NAPADALK IN SKOK ZA ŽOGO 5:2



osnovna postavitev



različica

Namen

16

Naučiti obrambne igralke, da poiščejo igralko, stopijo z njo v stik, ugotovijo, kje je žoga, pravočasno zapustijo svojo igralko in skočijo za žogo.

Priprava

Sedem igralk, dva trenerja ali pomočnika, ena žoga in en koš.

Potek vaje

- 1) Pet igralk razvrstite za črto trojke. Dve obrambni igralki stojita v trapezu, obrnjeni s hrbtom proti košu. En trener je pod košem, drugi pa stoji z žogo za črto treh točk. Trener pod košem s prstom pokaže na dve igralki, ki stojijo za črto treh točk.
- 2) Ko en trener določi dve napadalki, drugi vrže žogo na koš. Napadalki poslušata priti v ugoden položaj za skok, obrambni igralki ju morata poiskati in ju zagraditi. Napadalki zadržujeta tako dolgo, dokler ne ugotovita, kje je žoga, nato ju zapustita in skočita za žogo (glej skico).
- 3) Ko žogo ujame ena izmed igralk, jo vrne trenerju za črto treh točk. Napadalki stečeta na začetno mesto, obrambni igralki pa se vrmeta na sredino trapeza. Pri ponovitvi vaje lahko trener določi isti napadalki ali pa izbere drugi dve.

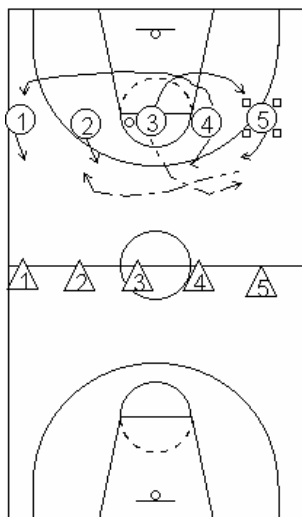
Poudarki

- Vztrajajte na tem, da mora obrambna igralka stopiti v stik z napadalko zunaj trapeza.
- Vztrajajte na pravilni tehniki zapiranja poti (zagrajevanja).
- Ko obrambna igralka vidi, kam se bo odbila žoga, mora pravočasno zapustiti napadalko in skočiti za žogo.
- Obrambni igralki se morata sporazumeti med sabo, da ne bosta obe zagradili iste napadalke.
- Ko je trener zadovoljen z obrambo, zamenja obrambni igralki z dvema, ki sta bili v napadu.

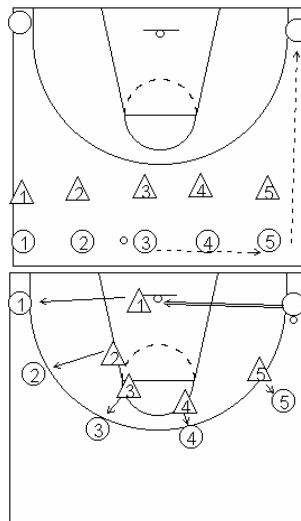
Različice

- Če delate z mladimi igralkami in jih šele začenjate učiti, kako naj zapirajo pot do koša, ali pa nimate nikogar, da bi vrgel žogo na koš, lahko vajo prilagodite na naslednji način:
- Na sredini trapeza naj bo samo ena obrambna igralka (glej skico).
- Žogo položite na tla za obrambno igralko.
- Pokažite le na eno napadalko, da gre v skok.
- Potem ko določite napadalko, dajte znak s piščalko za začetek vaje.
- Obrambna igralka naj bo v obrambni tako dolgo, dokler trener ponovno ne zapiska (tri do pet sekund po začetnem stiku).
- Število igralk za črto trojke se lahko zmanjša na tri ali štiri.

3 ZAPIRANJE POTI, SKOK ZA ŽOGO IN PRVA PODAJA V SITUACIJI 5:5 (SIXER'S REBOUNDING DRILL)



križanje v gibanju



podaja trenerju – met trenerja, z zapiranjem poti napadalkam

Namen

Postavljanje obrambe glede na žogo in napadalco, zapiranje poti do koša, skok za žogo, prva podaja in oviranje prve podaje.

Priprava

Pet napadalck stojijo v vrsti za čelno črto igrišča, srednja ima žogo. Pet obrambnih igralck jih čaka na sredini igrišča. Dva trenerja stojita v kotih igrišča, blizu čelne črte.

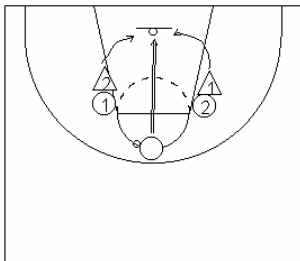
Potek vaje

- 1) Napadalke si do polovice igrišča podajajo žogo z menjavo mest (kris-kros) (skica – križanje v gibanju).
- 2) Obrambne igralke jih čakajo na polovici igrišča.
- 3) Ko napadalke pridejo do sredine, podajo žogo enemu izmed trenerjev v kotu (skica - podaja trenerju).
- 4) Igralke v obrambi se morajo pravilno postaviti glede na žogo in igralko, ki jo trenutno pokrivajo.
- 5) Trener takoj vrže na koš, obrambne igralke morajo zapreti napadalkam pot do koša. Ko ena izmed njih ulovi žogo v skoku, jo mora čim hitreje podati enemu izmed trenerjev.

Poudarki

- Medtem ko napadalke izvajajo kris-kros, se obrambne igralke sporazumevajo in prilagajajo svoje položaje glede na položaje svojih napadalk in žoge.
- Ko žoga potuje proti trenerju, morajo obrambne igralke zavzeti pravilni položaj med košem in napadalko ter žogo.
- Po metu morajo obrambne igralke zapreti pot do koša, skočiti za žogo, tista, ki žogo ulovi pa tudi prvo podajo.

4 DOTIK TAL IN SKOK (HIT AND REBOUND)



Namen

Izboljšanje odzivanja obrambnih igralck in iskanje pravih mest (kotov) za skok.

Priprava

Štiri ali več igralck, ena žoga, dve koloni in en trener.

Potek vaje

- 1) Postavite dvojice igralck na koncu črte prostih metov – dve v napad in dve v obrambo.
- 2) Trener naj ima žogo na sredini. Obrambni igralcki sta v preži, napadalki sta pripravljene za gibanje v trapez.
- 3) Ko trener zavpije »zdaj«, se morata obrambni igralcki čim hitreje dotakniti tal.
- 4) Ko se zravnata, trener vrže žogo na koš. Obrambni igralcki morata prilagoditi svoja položaja položaju napadalk, nato pristopita k njima, jima pravilno zapreta pot do koša in skočita za žogo.

Poudarki

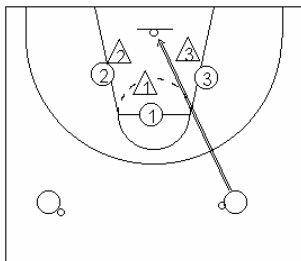
- Pomemben je trenutek (timing) ob metu na koš.
- Vztrajajte na hitrem reagiranju obrambnih igralck in borbi za položaj.

- Obrambni igralci naj si ne pomagata z rokami.
- Ko končajo nalogo, naj gresta napadalki v obrambo, obrambni igralci pa na konec obeh kolon.

Različice

- Obrambne igralke naj ostanejo v obrambi, dokler ne ulovijo ene ali več žog.
- Napadalki naj poskušata prevarati obrambni igralci.

5 SKOK ZA ŽOGO Z DVEMA ŽOGAMA



Namen

Naučiti igralke, da se bolj potrudijo pri skoku v napadu, da zapirajo, skačejo in izvedejo prvo podajo.

Priprava

Tri napadalki in tri igralke v obrambi, dva trenerja in dve žogi.

Potek vaje

- 1) Vaja izhaja iz igre na en koš 3:3.
- 2) Vaja se začne, ko trener vrže žogo na koš.
- 3) Če žogo ujamejo obrambna igralca, jo poda trenerju.
- 4) Če žogo ujame napadalka, poskuša doseči koš.
- 5) Takoj ko ena izmed igralk ujame žogo, trener vrže na koš še drugo žogo.
- 6) Obe trojici skačeta za obema žogama. Vaja se konča, ko ena izmed napadalk ujame žogo in doseže koš.

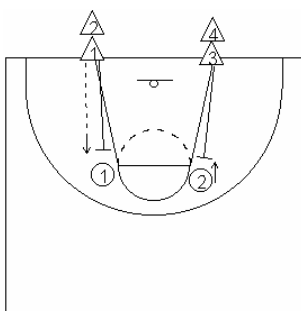
Poudarki

Obrambne igralke naj najprej stopijo v stik z napadalkami, nato pa skočijo za žogo. Napadalki poskušajo na različne načine priti v ugoden položaj za skok (spremembe smeri brez obrata in z njim).

Različice

Trener lahko določi, kaj naj počenjajo napadalke pred metom na koš (odkrivanja, vtekanja, blokade ipd.).

6 TEKMOVALNI SKOK V OBRAMBI IN NAPADU



Namen

Izboriti si položaj za skok v obrambi ali napadu v igri 2:2 na en koš.

Priprava

Dve koloni na vsaki strani trapeza. Obrambni igralke stojijo v dveh kolonah za čelno črto, napadalke pa na obeh koncih črte prostih metov.

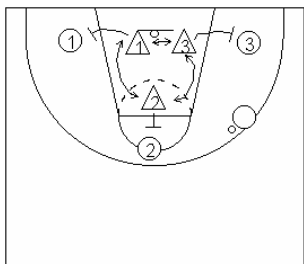
Potek vaje

- 1) Igralka v dvojica A poda žogo igralki v dvojici B.
- 2) Dvojica B napada koš dvojice A (igra 2:2 brez vodenja). Po metu skočita napadalke za žogo.
- 3) Igralki v dvojica A spremljata napadalke, ovirata met, zapirata pot do koša in skačeta za žogo.
- 4) Tudi če je koš, igrajo tako, kot da bi bil met zgrešen (skočijo za žogo).
- 5) Igralki dvojice, ki pride do žoge, gresta na konec kolone ob črti prostih metov. Drugi dve pa v koloni za čelno črto.
- 6) Cilj vsake dvojice je, da pride v napad ali ostane v napadu. Igralke dvojice, ki mora za čelno črto kaznujemo (npr. s šprinti ali sklece).
- 7) Vajo nadaljujeta naslednji dve dvojici.
- 8) Vaja traja dve minuti.

Poudarki

- Pazite na pregrebe prekrške.
- Vaja naj poteka neprekinjeno, igralke naj se menjajo tako, tako da ne bodo vedno igrale proti isti dvojici.

7 ZAPIRANJE NAPADALK MED VRTENJEM OBRAMBNIH IGRALK



Namen

Simulacija zapiranja napadalk, ki je značilna pri conski obrambi.

Priprava

Tri igralke, ki v napadu samo stojijo, in tri igralke, ki se gibajo v obrambi (glej skico).

Potek vaje

- 1) Na trenerjev znak se obrambne igralke začnejo vtreti v krogu, v smeri urinega kazalca. Po vsakem premiku, morajo zaklicati ime igralke, ki jo trenutno pokrivajo.
- 2) Trener vrže žogo na koš, ko so obrambne igralke med napadalkami in košem. Obrambne igralke se morajo med seboj sporazumeti in zapreti pot do koša vsem trem napadalkam.

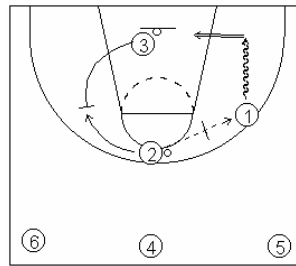
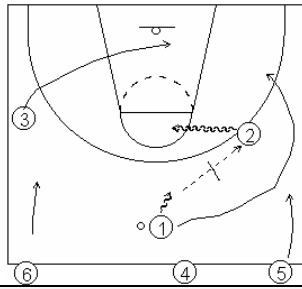
Poudarki

- Ne sme se zgoditi, da dve obrambni igralki zapreta isto napadalko.
- Napadalke morajo skočiti za žogo.
- Obrambne igralke se morajo gibati v preži.

Različice

- Ko se igralke v obrambi gibajo v smeri urinega kazalca, lahko trener zavpije: «Menjaj!» Takrat morajo spremeniti smer gibanja. Trener spet vrže žogo na koš, ko so obrambne igralke med napadalkami in košem.

8 KRIŽANJE TREH IGRALK – ZAPIRANJE NA STRANI POMOČI (three-player weave – weak-side box out)



začetek

nadaljevanje

Namen

Okrepiti skok na strani pomoči (vaja je primerna tudi za ogrevanje).

Priprava

Tri igralke na polovici igrišča.

Potek vaje

- 1) Napadalka 1 poda žogo napadalki 2, ta hitro vodi žogo proti mestu srednje branilke, igralka 1 steče na za njenim hrbtom na mesto desne krilne igralke. Igralka 3 v steče hitro v sredino trapeza in se postavi v obrambo (glej skico - začetek).
- 2) Igralka 2 poda žogo igralki 1 in steče na mesto leve krilne igralke (glej skico - nadaljevanje).
- 3) Napadalka 1 vodi proti čelni črti kjer preide v met.
- 4) Obrambna igralka 3 se mora obrniti in poiskati napadalko 2 na nasprotni strani ter ji zapreti pod do koša.
- 5) Vajo nadaljujejo tri nove igralke.

Poudarki

- Po metu mora igralka v obrambi najprej zapreti pot napadalki na strani pomoči. Najprej naredi korak proti igralki in ne proti košu.
- Večina žog se po metu odbije na nasprotno stran napadalnega polja, zato je pomembno, da se obrambna igralka na strani pomoči postavi tako, da bi imela dober kot za skok.

9 LITERATURA

- 1) WBCA (2000). *Offensive Basketball Drills*. Women's Basketball Coaches Association.
- 2) Kvaternik, T. (2002). *Treniranje skoka v napadu (seminarska naloga)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Prevedla **Tina Kvaternik** (študentka Fakultete za šport).