

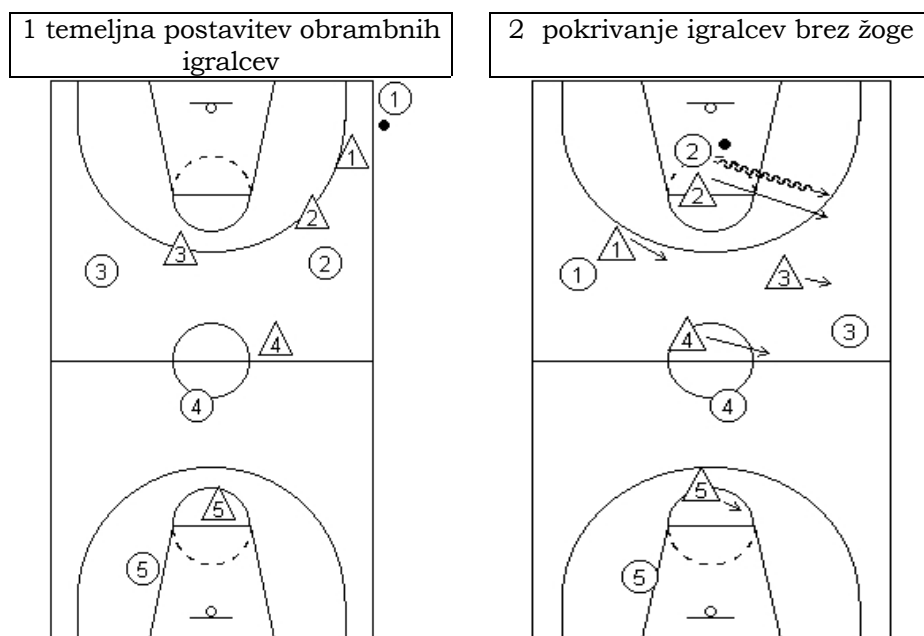
## **ZAHTEVNEJŠA OSEBNA PRESING OBRAMBA**

To obrambo ameriški trenerji imenujejo »obramba teci in skoči« ali »obramba z napadalnim prevzemanjem«. Od mladih igralcev zahteva več taktičnega znanja in izkušenj, ker zajema tudi elemente conske presing obrambe. Še posebno uspešno jo lahko igrajo nižji in hitri igralci. Primerna je za izkušene starejše dečke in deklice.

Osnova te obrambe je temeljna osebna presing obramba, posebnost pa so napadalna prevzemanja napadalcev. Ta lahko izvedejo obrambni igralci z menjavo položajev (s kroženjem v smeri žoge). Cilj te obrambe je presenetiti igralca, ki vodi žogo, na kateremkoli delu igrišča in ga tako zмести, da bo naredil napako.

Ta obramba je uspešna tudi proti moštvom, ki imajo dobrega prenašalca žoge. Slednjega s temeljno osebno presing obrambo težko zaustavimo. S to obrambo ga veliko lažje prisilimo, da prime žogo. Hkrati drugi obrambni igralci povečajo pritisk na tiste, ki sprejemajo žogo.

Prednost te obrambe je tudi v tem, da jo igralci radi igrajo. Je drugačna od drugih obramb. Ima veliko primesi tveganja, zato pa dviguje navdušenje igralcev. To tveganje je lahko po drugi strani velika slabost te obrambe.



Na skici 1 vidimo temeljno postavitev obrambnih igralcev po podani žogi izza mejne črte. Postavitev je enaka kot pri osnovni osebni presing obrambi.

Če napadalci prenašajo žogo samo s podajami, potem pokrivajo obrambni igralci svoje napadalce po pravilih temeljne osebne presing obrambe. Takoj ko nekdo od napadalcev preide v vodenje, poskušajo tega napadalca presenetiti in zaustaviti.

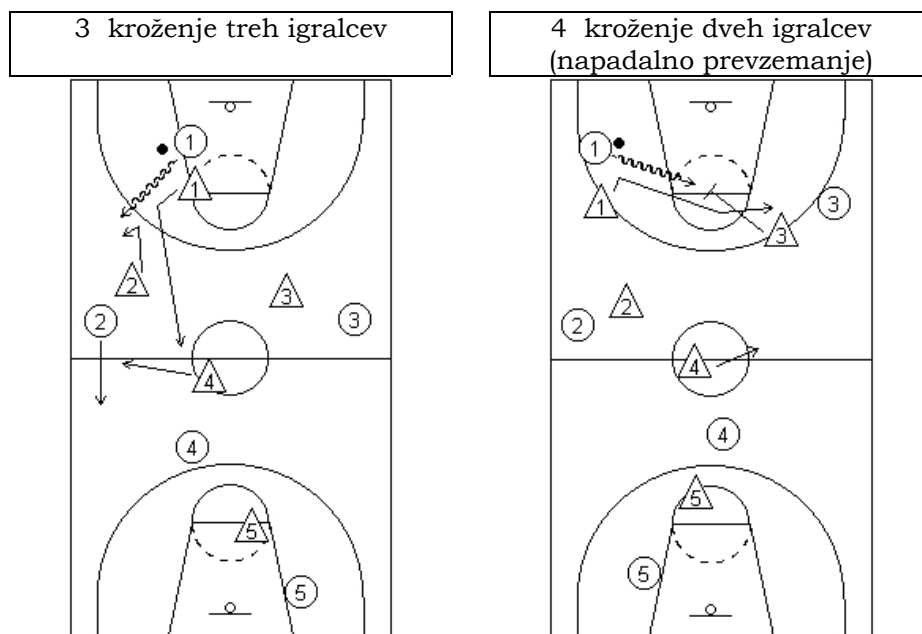
Vsi obrambni igralci, razen igralca 2, se postavljajo med žogo in svoje napadalce (skica 2). Od napadalca so oddaljeni toliko, da ne dovolijo dolge podaje (čim hitrejši so, dlje se lahko postavljajo). Obrambni igralec 2 mora tesno pokrivati napadalca z žogo, tako da ima ta malo prostora za podajo. Usmerja ga v širino in hkrati pazi, da mu ne pobegne v globino.

### **Kroženje treh igralcev (skica 3)**

Na skici 3 je vidno, da vodi napadalec 1 žogo v levo proti napadalcu 2. Obrambni igralec 2 spremlja napadalca 2, ko pa oceni, da lahko preseneti napadalca 1, steče proti njegovi zunanji rami. Če poskuša napadalec 1 podati žogo prostemu soigralcu 2, dvigne roke in skoči. Drugi obrambni igralci se odzovejo glede na okoliščine. V našem primeru so obrambni igralci 1, 2 in 3 zakročili v smeri napadalca z žogo in prevzeli napadalce.

Obrambni igralec 1 zakroži proti svojemu košu takoj po prevzemanju njegovega napadalca (prevzame ga obrambni igralec 2). Med tekom poišče in prevzame prostega napadalca 4. Lahko bi tudi prevzel napadalca 2, če bi obrambni igralec 4 ostal pri svojem napadalcu.

Obrambnemu igralcu 2 je uspelo zaustaviti napadalca z žogo in ga prisiliti v podajo. Obrambni igralec 4 skuša preprečiti podajo proti napadalcu 2, obrambni igralec 1 pa proti napadalcu 4.



Starejši dečki in deklice so sposobni igrati prevzemanja s kroženjem treh igralcev. Mlajši naj igrajo napadalna prevzemanja dveh igralcev (skica 4).

Možni izidi obrambe v skici 3:

- Obrambni igralec 2 preseneti in zmede napadalca z žogo 1 ter mu vzame žogo.
- Obrambni igralec 2 preseneti napadalca z žogo 1, slednji se ni uspel zaustaviti in je napravil osebno napako v napadu.
- Zaradi presenečenja je napadalec z žogo 1 napravil korake ali slabo podal žogo.
- Zaradi napadalne obrambe prekršijo napadalci časovne omejitve (5 in 8 sekund).

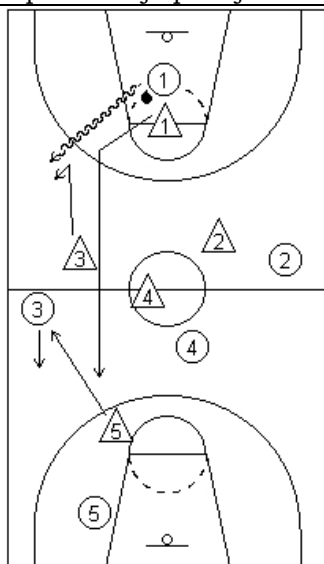
### **Preprečevanje podaje v sredino (skica 5)**

Največkrat poskušajo napadalci, ki igrajo proti osebni presing obrambi, prenesti žogo v nasprotno polovico s podajo v sredino. Zato moramo zahtevati od obrambnih igralcev, da to podajo preprečijo. To storijo tako, da obrambni igralec, ki pokriva napadalca v sredini, ne sodeluje v kroženju. Če nasprotniku kljub temu uspe podaja ali prodor v sredino, se morajo obrambni igralci čim hitreje vrniti za linijo žoge in ponovno organizirati obrambo.

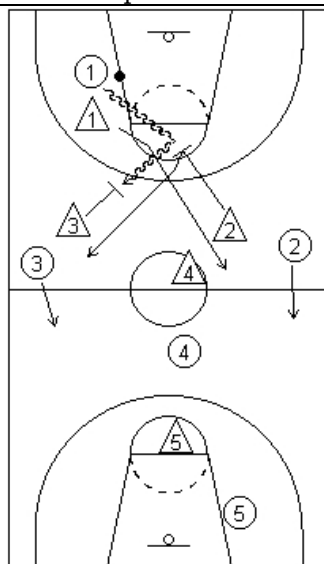
### **Dva zaporedna zasuka (skica 6)**

V skici 6 vidimo, da je napadalec z žogo 1 z obratom preigral prvi poizkus zaustavljanja z zasukom. Ker prvič ni uspelo, poskušajo obrambni igralci še drugič. Če se prej dogovorijo, lahko tudi podvojijo obrambo na njem.

5 preprečevanje podaje v sredino



6 dva zaporedna zasuka



## **Naloge posameznih igralcev v obrambi**

### Naloge obrambnega igralca 1

- a) Stalno pritiska na napadalca z žogo, sili ga v vodenje in mu otežuje podajo.
- b) Ne dovoli napadalcu z žogo prodora v globino, dopušča pa gibanje v širino (pod kotom 45 stopinj).
- c) Napadalca, ki vodi žogo, spremlja toliko časa, dokler ne pride v njegovo vidno polje soigralec, ki napade napadalca, nato se obrne in čim hitreje poišče prostega obrambnega igralca.

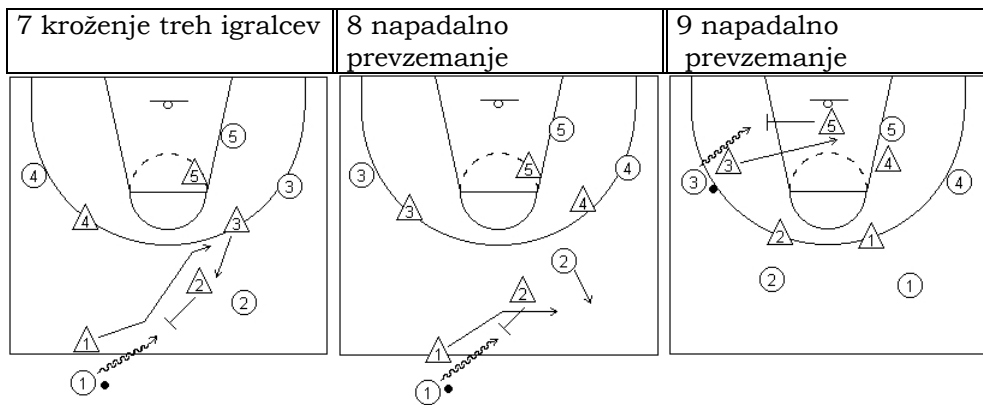
### Naloge obrambnih igralcev, ki pokrivajo bližnjega napadalca (2, 3)

- a) Prva naloga je otežiti ali preprečiti podajo.
- b) Če se napadalec z žogo odmika, se obrambni igralec odmika od svojega napadalca proti žogi, vendar mora biti v takem položaju, da lahko prepreči morebitno podajo.
- c) Kadar napadalec z žogo vodi proti njemu, počaka na ugoden trenutek, nato se čim hitreje pomakne proti njemu in ga zaustavi (če vodi napadalec počasi, ga pusti, da se mu približa (1,5 m), nato pa skoči proti njemu, če vodi hitro, pa začne akcijo 3–4 m od njega).

### Naloge obrambnih igralcev, ki pokrivajo bolj oddaljenega napadalca

- a) Enako kot 2a.
- b) Enako kot 2b.
- c) Ko napadalec z žogo vodi proti njemu, se pripravlja na akcijo, ima dva možnosti: ostati pri svojem igralcu ali/in pokriti napadalca 2 ali 3 s kroženjem (kako se bo odzval, je odvisno od tega, kakšna je možnost za prestrežanje žoge, in od gibanja napadalca 2 ali 3).
- d) Če je obrambni igralec 5 visok in počasen, naj se redko odloča za kroženje, če je gibljiv in hiter, pa pogosteje.

Opisana obramba je zelo učinkovita tudi na polovici igrišča. Razdalje in s tem medprostorji med napadalci so manjši, kar omogoča uspešnejša prevzemanja s kroženjem. S to obrambo na polovici igrišča uspešno rešimo okoliščine v katerih dobi napadalec navidezno prednost (skice 7, 8 in 9).



Vse obrambne akcije morajo biti usklajene, sicer lahko ostane eden izmed napadalcev blizu koša sam.

**Metodični postopek:**

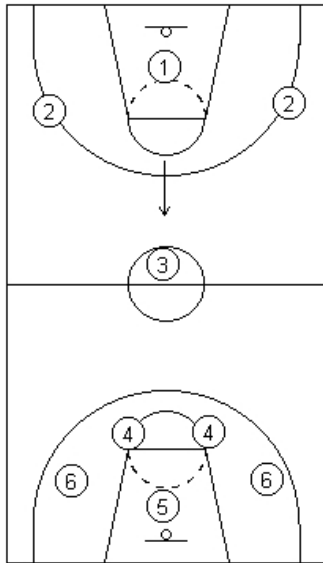
- a) Najprej predstavimo igralcem posebnosti tega načina branjenja na tabli, nato pa na igrišču v hoji ali počasnem gibanju.
- b) V drugem delu učimo posamezne dele obrambe (skok proti napadalcu, ki vodi žogo, kroženje in prevzemanje dveh in treh obrambnih igralcev).
- c) V tretjem delu učimo in izpopolnjujemo celotno obrambo v igri 5:5 in na tekmah (najprej s slabšimi, kasneje pa z boljšimi moštvi).

**Obramba proti protinapadu**

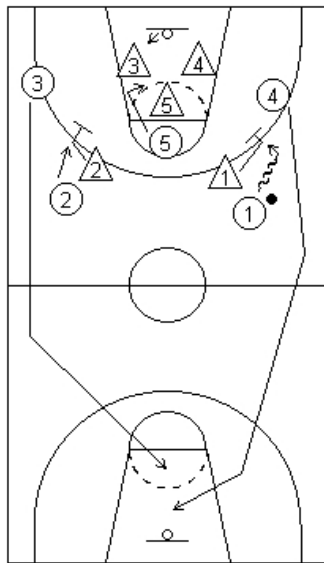
Obrambni igralci uspešno upočasnijo ali zaustavijo protinapad tekmecev, če so uspešni v eni ali več dejavnostih, ki se pri protinapadu pojavljajo v naslednjem zaporedju:

- 1) pri prvi podaji,
- 2) pri sprejemu žoge na krilu,
- 3) pri sprejemu žoge v sredini ali pri gibanju z žogo po sredini,
- 4) pri zaustavljanju prenašalca, ki se zaustavi na črti prostih metov,
- 5) pri zaustavljanju gibanja pod košem,
- 6) pri zaustavljanju krilnega napadalca z žogo.

območja oviranja napadalcev



naloge obrambnih igralcev po metu na koš



Poglejmo, kakšne so naloge posameznih obrambnih igralcev po zadetku ali neuspešnem skoku v napadu.

**Prva možnost:**

- Igralec 5 poskuša upočasniti prvo podajo tako, da z rokami sledi žogi in zapira linijo podaje. Če je neuspešen, steče proti svojemu košu in se tam vključi v obrambo.
- Igralca 3 in 4 stečeta po najkrajši poti k svojemu košu. Na sredini obrambnega polja se obrneta in gibljeta hrbtno v trapez, kjer organizirata obrambo.
- Igralca 1 in 2 pokrijeta napadalca, ki bi lahko sprejela prvo podajo, oziroma ovirata gibanje z žogo po sredini igrišča.

Igralci, ki niso izpolnili svoje naloge, se morajo vrniti po najkrajši poti pod svoj koš in se postaviti v obrambo tako, kot je narisan na skici. Pokriti morajo najnevarnejša mesta zaključka protinapada. Najprej na strani žoge, nato pa na nasprotni strani.

polnjenje prostora pod košem (prva možnost)	zapolnitev drugih pomembnih mest (prva možnost)	vračanje v obrambo (druga možnost)

### ***Druga možnost:***

- Igralci 3, 4, 5 skočijo za žogo. Po zadetku ali neuspešnem skoku stečejo po najkrajši poti k svojemu košu, kjer se postavijo v trikotnik (tretja obrambna črta).
- Igralec 2 ostane po zadetku ali neuspešnem skoku v višini črte prostih metov in ovira igralca z žogo pri prenosu žoge (prva obrambna črta).
- Igralec 1 steče čim hitreje proti svojemu košu, kjer se na vrhu obrambnega kroga zaustavi in obrne proti napadalcem (druga obrambna črta).

Ko pridejo napadalci v njihovo igralno polje, vsak pokrije tistega, za katerega je odgovoren.

### ***Metodični postopek:***

- a) Najprej predstavimo igralcem posebnosti tega načina branjenja na tabli, nato še na igrišču v hoji ali počasnem gibanju.
- b) V drugem delu urimo in utrjujemo posamezne dele obrambe hkrati z izpopolnjevanjem protinapada (najprej posamezne faze obrambe in nato še celotno obrambo).
- c) V tretjem delu izpopolnjujemo celotno obrambo proti protinapadu na tekmah. Najprej s slabšimi, kasneje pa z boljšimi moštvi.

Vir:

Dežman, B, (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.