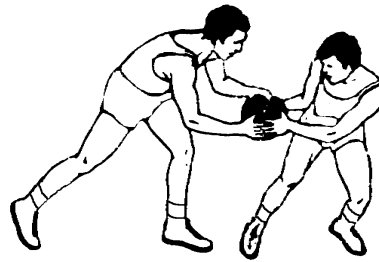


Brane Dežman

TEHNIKA PROTI ŽOGI

1 Odvzemanje žoge

Kadar nam uspe zgrabiti žogo, ki jo drži napadalec, jo močno stisnemo z obema rokama, nato pa odločno sebi. Hkrati zasučemo trup v Pred potegom moramo imeti noge težo telesa pa razporejeno na obeh Drugače bomo neuspešni, ker ravnotežje. Potem ko smo žogo nasprotniku, nadaljujemo gibanje okoliščinami na igrišču.



potegnemo k smeri potega. razširjene, stopalih. bomo izgubili iztrgali v skladu z

2 Izbijanje žoge

Kadar uporabimo izraz izbijanje, mislimo na nenadzorovano odbijanje žoge. Njegov cilj je zaustaviti gibanje napadalca z žogo.

Obrambni igralec lahko izbije žogo napadalcu, ki drži ali vodi žogo, in napadalcu brez žoge, ko čaka na sprejem podane žoge.

1) Izbijanje žoge iz napadalčevih rok

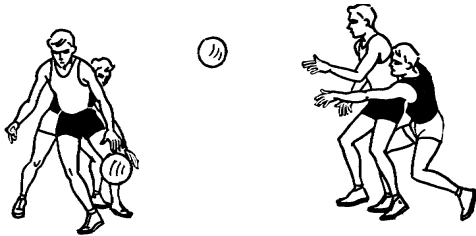


Smo v preži pred napadalcem z žogo in pozorno spremljamo položaj in gibanje žoge. V pravem trenutku zamahnemo od spodaj proti njej s kratkim in hitrim upogibanjem roke v komolcu in upogibanjem zapestja. Pri tem imamo dlan obrnjeno navzgor, žoge pa se dotaknemo z blazinicami prstov.

Največkrat je akcija uspešna takoj, ko napadalec ulovi žogo, ali takrat, ko jo nepazljivo prenese predse.

2) Izbijanje žoge pri prehodu v vodenje

Izbijanje je podobno zgoraj opisanemu, le da zamahnemo z roko od strani proti žogi, ki jo napadalec nepazljivo potisne proti tlo. Če smo predaleč, lahko naredimo, v primernem trenutku, tudi korak proti napadalcu (v stran žoge). Gib z roko v stran mora biti zelo hiter in natančen.

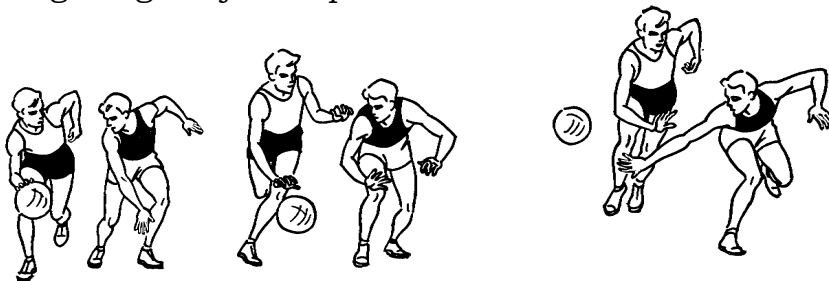


Enako izbijanje lahko uporabljamo, kadar nas poskuša igralec preigrati med vodenjem. Takrat mu poskušamo izbiti žogo od zadaj.

Če nam uide po levi strani, naredimo z desno nogo korak za njim in mu z desno roko izbijemo žogo, ki se je odbila od tal. V tem primeru ne izbijamo od spodaj navzgor, temveč s strani navzven. Tvrstno izbijanje je učinkovito tudi v trenutku, ko naredi napadalec obrat med vodenjem.

3) Izbijanje žoge med vodenjem

Hitrost teka uskladimo z vodenjem napadalca. Med tekom spremljamo žogo. Ko se ta odbije od tal, iztegnemo roko na strani nasprotnika in mu izbijemo žogo. Žoge se dotaknemo z blazinicami prstov, ki so razširjeni. Iztegovanje roke v komolcu in kratek upogib zapestja morata biti zelo hitra, usklajena z odbojem žoge in gibanjem napadalca.



4) Izbijanje žoge pred lovljenjem

Napadalca brez žoge pokrivamo največkrat z roko na liniji podaje. Če je napadalec nepazljiv ali kadar sprejema žogo nedejavno, mu jo lahko izbijemo. To storimo tako, da spremljamo let žoge, naredimo izkorak proti njej in jo izbijemo z iztegovanjem roke na strani žoge in kratkim upogibom v zapestju. Dlan te roke imamo obrnjeno proti žogi, prste, s katerimi se dotaknemo žoge, pa razširjene. Gib mora biti hiter in natančen.

3 Prestrezanje žoge

Nadzorovano izbijanje ali lovljenje žoge pred napadalcem imenujemo prestrezanje. V tem primeru pridejo do žoge obrambni igralci.

1) Prestrezanje po izbijanju

Lovljenje žoge po izbijanju imenujemo prestrezanje po izbijanju.

V tem primeru izbijemo žogo tako, da jo podamo soigralcu ali samemu sebi. Tovrstno prestrezanje je možno po vsakem od prej navedenih izbijanj. Navadno pa uspe, kadar je nasprotnik premalo dejaven, počasen in nepazljiv.

2) Prestrezanje med vodenjem

Zelo blizu prej opisanega prestrezanja je prestrezanje žoge med vodenjem. Običajno je uspešno po obratu nasprotnika med vodenjem ali kadar izgubi nadzor nad žogo.

V obeh primerih moramo spremljati gibanje žoge. Ko se ta odbije od tal, hitro podstavimo roko in prestrežemo žogo z blazinicami razprtih prstov. Nato nadaljujemo vodenje v ustrezno smer.

Kadar smo pred napadalcem, se gibljemo naprej proti žogi. Če naredi nasprotnik obrat med vodenjem, naredimo korak okoli njega, na stran žoge.

Še uspešnejše tovrstno prestrezanje žoge je pri podvajanju obrambe na napadalcu z žogo. V tem primeru čaka žogo obrambni igralec, proti kateremu se napadalec obrača.

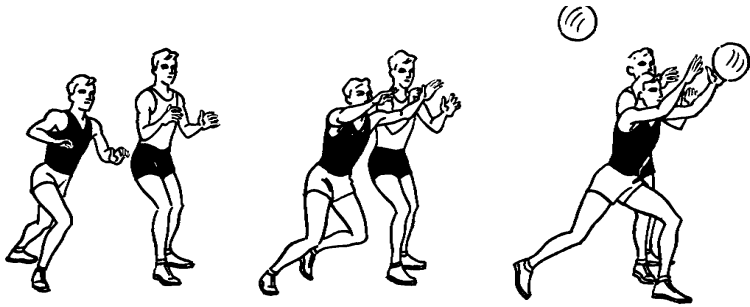
3) Prestrezanje podanih žog

Podano žogo lahko prestrežemo z eno ali z obema rokama. Prestrezanje z eno roko je v bistvu nadzorovano izbijanje žoge.

Pripravljalni gibi obrambnega igralca so namreč enaki kot pri izbijanju, v sklepnem delu pa se razlikujejo.

Ko zajamemo žogo z blazinicami prstov, jo lahko odbijemo proti soigralcu ali samemu sebi (običajno v tla), nato nadaljujemo akcijo z vodenjem ali ulovimo žogo.

Z obema rokama lahko prestrežemo netočne in nepazljive podaje ter počasne žoge. Tudi v tem primeru smo osredotočeni na gibanje žoge. V pravem trenutku stečemo med napadalca, ki naj bi sprejel žogo (ga zagradimo), žogo ulovimo in preidemo v napad.



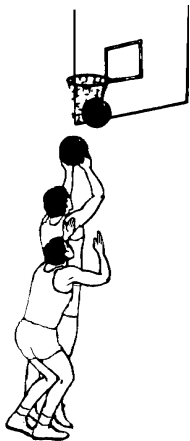
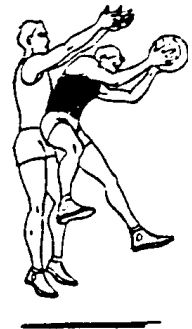
Po vseh vrstah prestrežanja obrambni igralci največkrat uspešno preidejo v protinapad.

4 Skok za odbito žogo

Skoke za žogo uporabljajo obrambni igralci in napadalci. Največkrat po neuspešnem metu na koš in pri sodniškem metu.

Žogo lahko lovimo z obema rokama ali z eno.

Pred odzivom pokrčimo kolena, trup imamo nekoliko nagnjen naprej, roke pa pokrčene v komolcu s prsti v širini bokov. Prste rok imamo razširjene in pripravljene na lovljenje odbite žoge. Ko se žoga odbije, se močno sonožno odrinemo, zamahnemo z obema rokama navzgor in jih iztegnemo proti žogi. Žogo lovimo v nastavljene prste. Po lovljenju jo lahko podamo soigralcu ali takoj (v zraku) vržemo na koš.



Če tega ne moremo, doskočimo z žogo nad glavo (visoki igralci) ali jo pritegnemo pred prsi (nizki igralci). Po doskoku se lahko ponovno odrinemo in vržemo na koš.

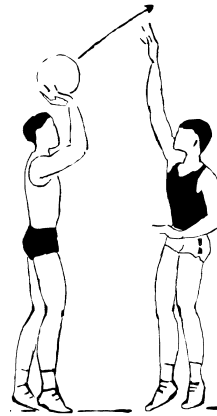
V sodobni košarki uporabljajo igralci skok za žogo z eno roko. Tako lahko sežejo višje. Po odzivu iztegnejo roko proti žogi, jo z blazinicami razprtih prstov zaustavijo in odločno pritegnejo v drugo roko pred prsi. To storijo tako, da pokrčijo roko v komolcu.

5 Blokiranje meta

Kadar želi obrambni igralec napadalca ovirati ali zaustaviti pri metu, uporablja blokiranje žoge.

1) Oviranje meta z obema ali eno roko

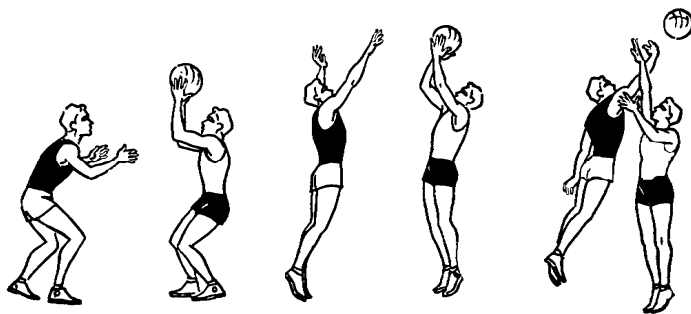
Napadalca, ki preide v met na koš, lahko zaustavimo tako, da se v trenutku, ko preide v postavimo tesno pred njega in dvignemo obe roki. S tem mu zmanjšamo prostor za prenos žoge zmanjšamo kot za izmet. Tak način uporabljajo visoki igralci, ko poskušajo ovirati nasprotnih visokih igralcev. Možno ga je gibanje nasprotnika ni hitro, saj se le tako pravočasno postavimo ob njega.



oviramo ali fazo meta, ali eno roko. nad glavo in najpogosteje met izvesti, če lahko

2) Blokiranje meta z eno roko v skoku

Blokiranje meta z eno roko v skoku je pogostejše. Uporabljamo ga, kadar se nasprotnik hitro giblje in če smo od njega bolj oddaljeni pred, ob ali za njim. V tem primeru se odrinemo hkrati z napadalcem in mu eno roko poskušamo pokriti ali izbiti žogo. Če nam to ne uspe, pa vsaj prisiliti napadalca, da bo vrgel na koš v višjem loku. Odriniti se moramo tako, da pridemo v ugoden položaj za blokiranje meta, oziroma tako, da ne bomo padli na nasprotnika.



Vir:

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