

Tomo MAHORIČ

TRANZICIJSKI NAPAD

Spremembe pravil igre, nove metode treniranja ter posledično vse bolj kvalitetni košarkarji (tako z vidika kondicijskih kot tudi ostalih sposobnosti), prispevajo k nenehnemu razvoju košarkarske igre. Pravimo, da se košarka danes igra na celem igrišču in ne samo na območju, od koder običajno mečemo na koš.

Napadalne in obrambne akcije si sledijo zelo hitro. Igralci praktično v aktivnem igralnem času (40 minut) nimajo več časa hoditi ali celo stati.

24 sekund, kolikor ima ekipa na voljo za met na koš, je precejšen časovni hendikep, zlasti ko igraš proti kvalitetni obrambi. Zato se izplača, da čim hitreje preidemo iz obrambnega v napadalno območje igrišča, zavzamemo ustrezno pozicijo za organizirano napadalno akcijo ter takoj začnemo z izvedbo le-te. Takemu načinu napada rečemo *tranzicijski* ali *zgodnji* napad.

Tranzicijski napad je dejansko kombinacija protinapada in organiziranega pozicijskega napada. Cilj je kaznovati zamudo, neprevidnost ali neprilagodljivost nasprotnika pri vračanju v obrambo.

Teoretično bi bil lahko vsak napad tranzicijski. V tempu, kakršnem se igra današnja vrhunška košarka, že skoraj ne vidimo več počasnega organiziranja. Tako hitra igra zahteva veliko mero koncentracije, kondicijske pripravljenosti ter tehničnega in taktičnega znanja.

Ekipe, ki imajo v svojem repertoarju tranzicijski napad, ga najpogosteje uporabljajo ob določenih situacijah (na primer po prostih metih, po uspešni obrambi, po prejetem košu itd.), pač po dogovoru.

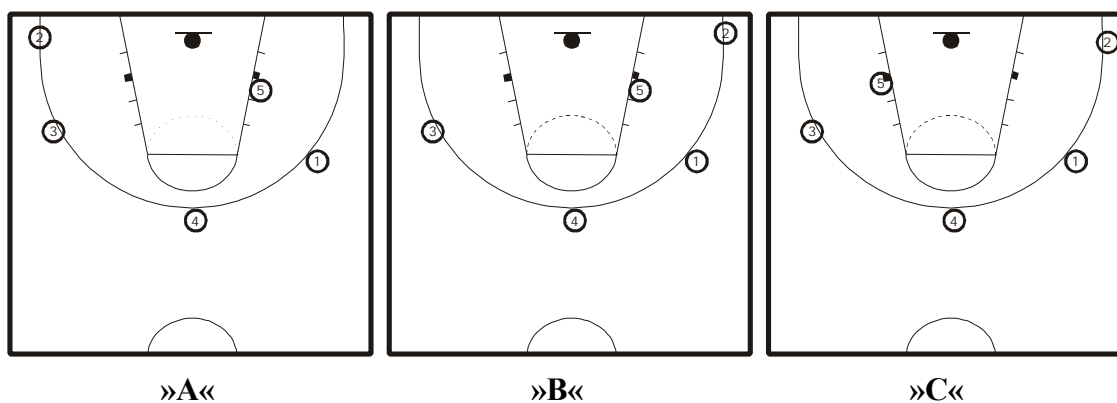
Tranzicijski napad lahko razdelimo na dva dela:

- a) Prvi del se prične, ko žoga preide v posest ekipe, ki je bila nazadnje v fazi obrambe in sicer z ujeto odbito žogo ali z izvajanjem iz outa. Sledi organiziran prenos žoge iz obrambne v napadalno polovico vse do začetne razporeditve vseh petih igralcev. Zaželeno je, da lahko igralci med seboj menjavajo vloge po pravilih prednosti.
- b) Drugi del pa je v bistvu pozicijski napad, kjer je zlasti pomemben ustrezen razmak med igralci in usklajenost med njimi. Tranzicijski napad se tako kot vsak napad konča z metom na koš, izgubljen žogo, osebno napako ali z izbito žogo z igrišča. Možno je tudi, da ekipa prekine tranzicijski napad in organizira nov pozicijski napad.

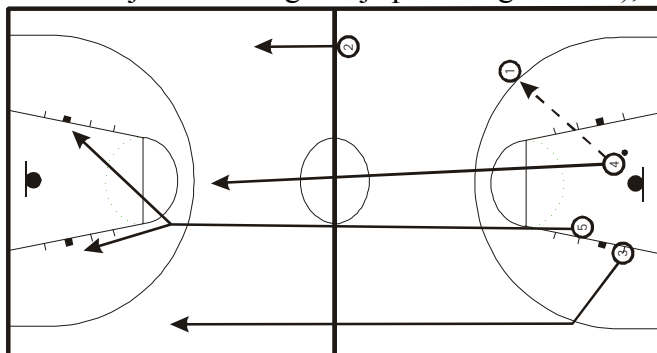
Kako zgraditi tranzicijski napad?

Za primer sem izbral igro z dvema centroma oziroma igralcema, ki znata igrati bližje košu (4 in 5) ter tremi zunanji igralci (1, 2, 3). Zunanji igralci lahko med seboj menjavajo začetna mesta, prav tako tudi oba centra.

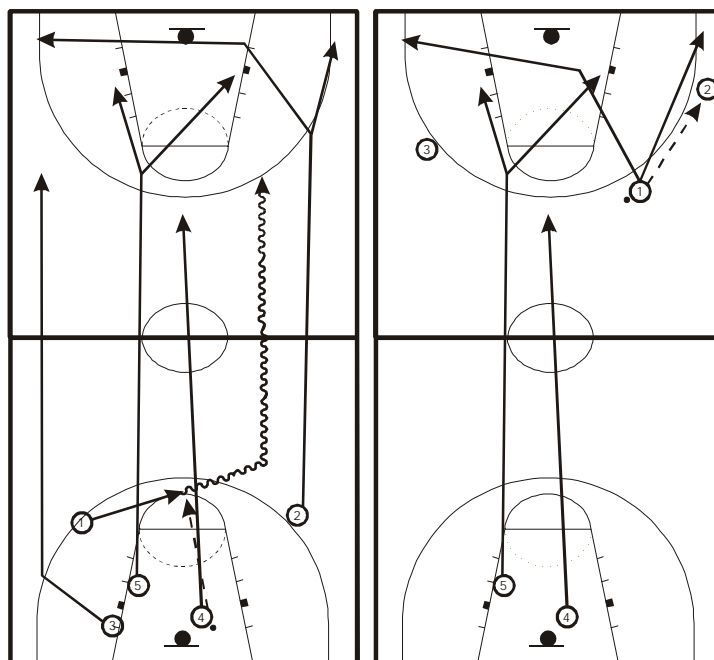
V igri z dvema centroma, kakršno goji veliko slovenskih in tudi evropskih ekip, trenerji pogosto zahtevajo naslednje začetne razporeditve formacije:



Hitrejši, oziroma prvi center (5) teče po sredini igrišča in vteka na spodnjo centrsko pozicijo, bodisi na stran z žogo (a, b) ali pa na stran pomoči (c), drugi, počasnejši center - 4 (tisti, ki je v obrambi ujel odbito žogo ali je podal žogo iz outa), teče na zgornjo centrsko pozicijo kot zadnji.



Vsi trije zunanji igralci pa zagotavljajo širino napada s tem, da se v večini primerov nahajajo - gibljejo zunaj območja, ki ga označuje črta za tri točke.



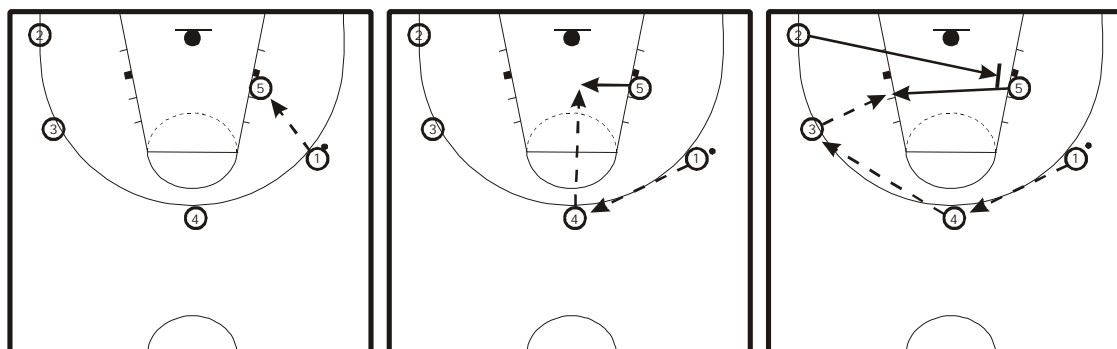
vhod z vodenjem

vhod s podajo

Od tu dalje pa deluje domišljija trenerjev in igralcev.

Igralni elementi, ki so nam na voljo za izvedbo napada, da bi prišli do položaja za met, so:

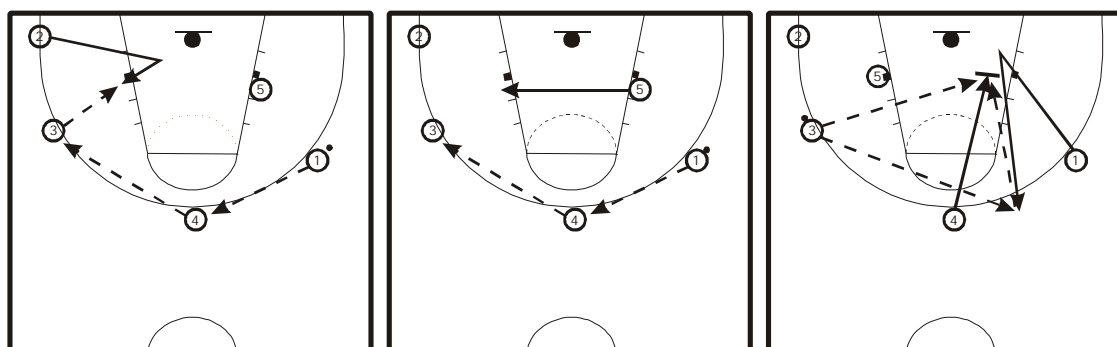
1) **PODAJA NA SPODNJO CENTRSKO POZICIJO**



»A«

»B«

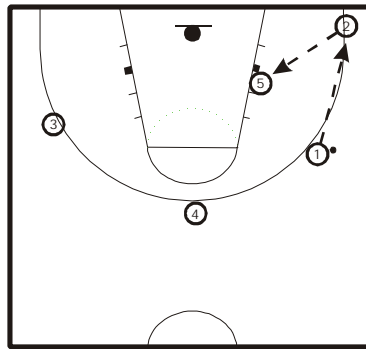
»C«



»D«

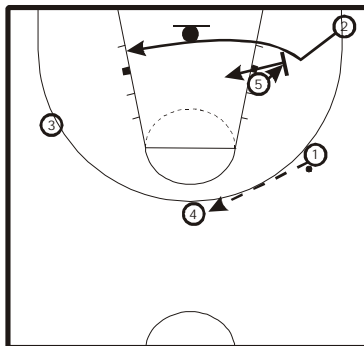
»E-1«

»E-2«

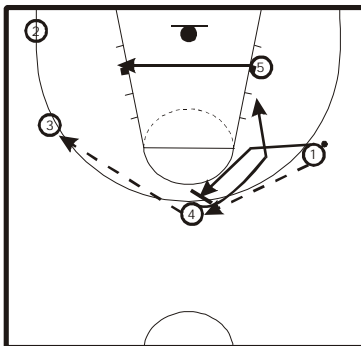


»F«

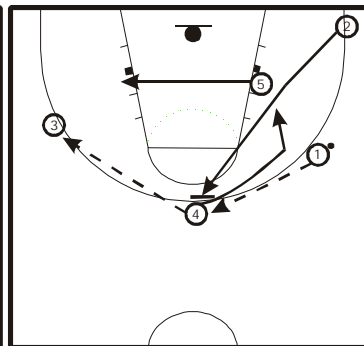
2) HRBTNE BLOKADE



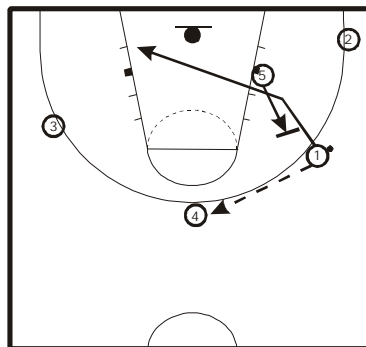
»A«



»B«

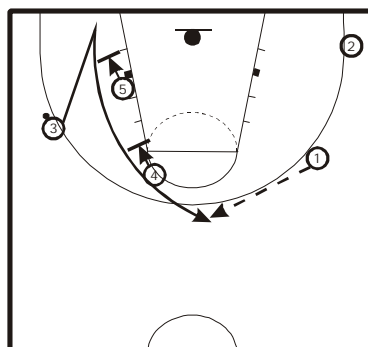


»C«

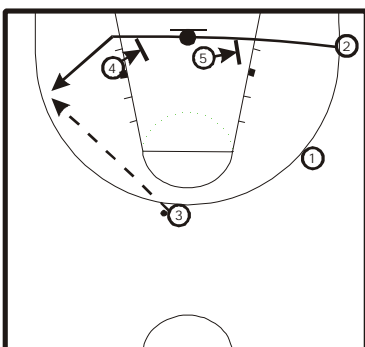


»D«

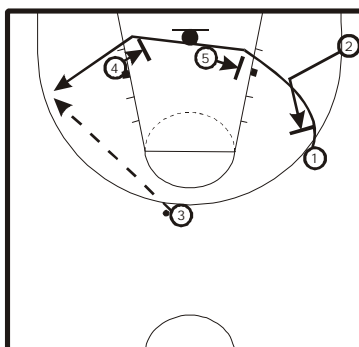
3) HORIZONTALNE ALI VERTIKALNE ENOJNE, DVOJNE ALI TROJNE BLOKADE



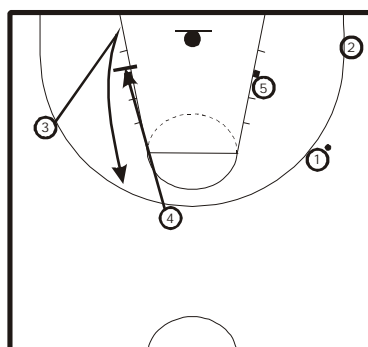
»A«



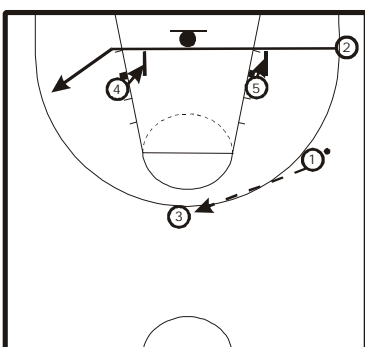
»A-1«



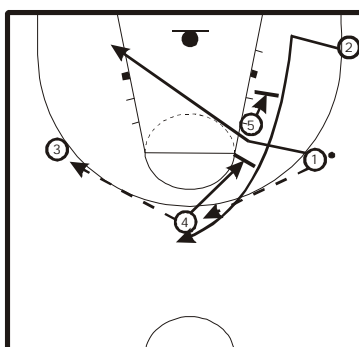
»A-2«



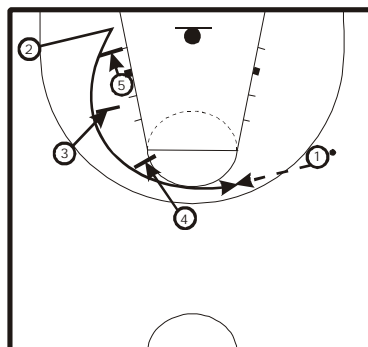
»B«



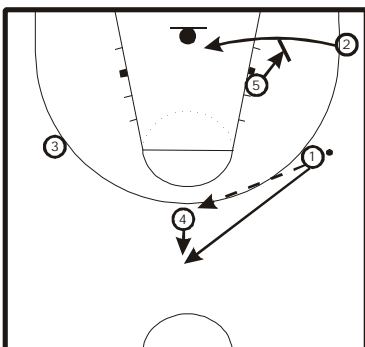
»B-2«



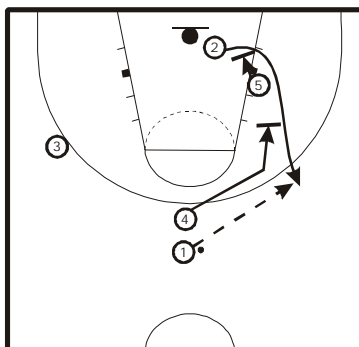
»C«



»D«

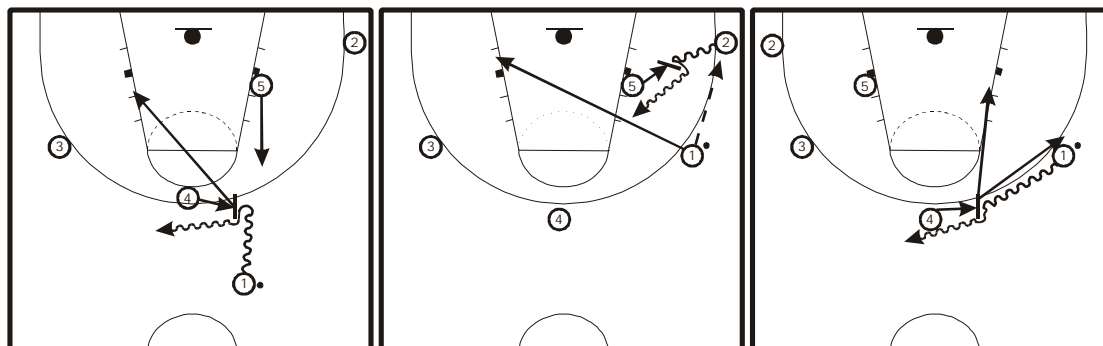


»E«



»E-1«

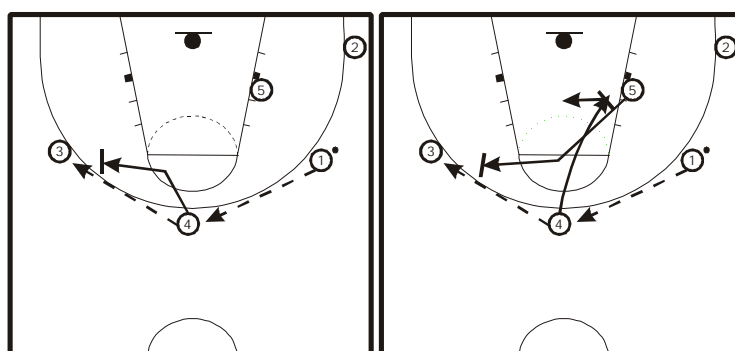
4) BLOKADE PROTI (NA) ŽOGI



»A«

»B«

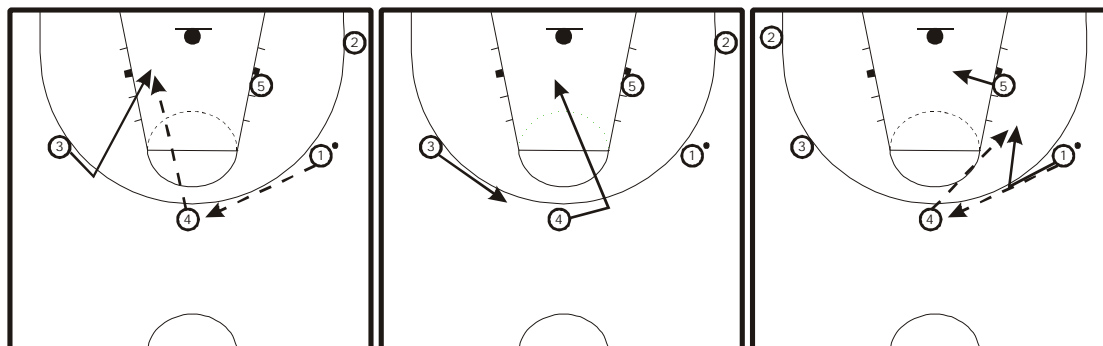
»C«



»D«

»E«

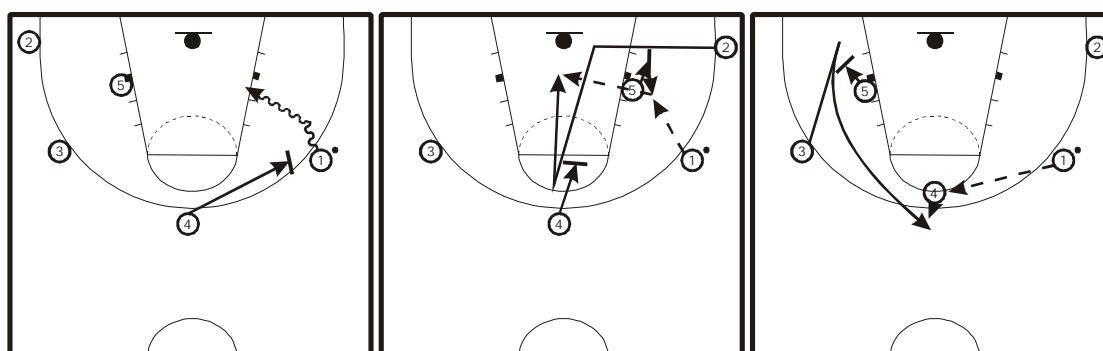
5) PRODORI, VTEKANJA, VRAČANJA



»A«

»B«

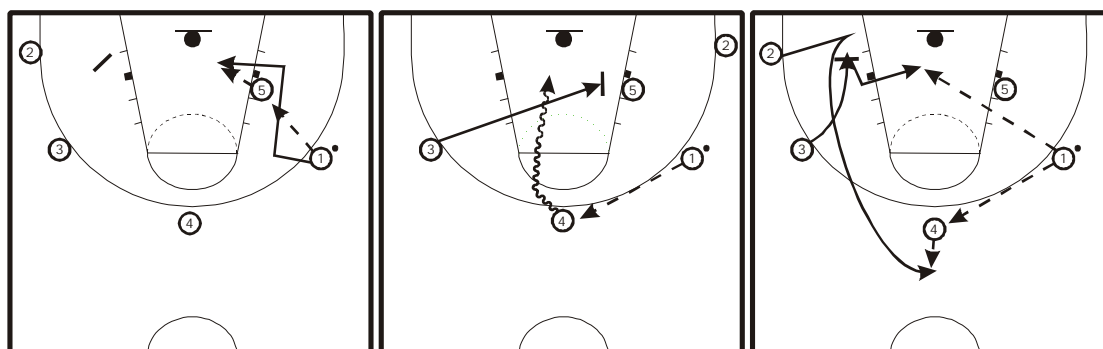
»C«



»D«

»E«

»F«



»G«

»H«

»I«

To je samo del možnosti, ki se ponujajo pri takšnih razporeditvah. Podobno lahko razmišljamo o igri z enim centrom, s tremi visokimi igralci itd.

Tranzicijski napad treniramo najprej kot pozicijski napad (od 1 : 1 - do 5 : 5), šele nato pa na celém igrišču, bodisi po prostih metih ali po obrambi.

Če od igralcev zahtevamo več ponovitev zaporedoma (več dolžin), je to obenem tudi dober trening anaerobne vzdržljivosti. Vaje tranzicije so zelo primerne za prvi del treninga (po

ogrevanju in raztezanju). Nujno pa je treba povezovati tranzicijski napad s predhodno in naslednjo obrambo.

Tranzicijski napad je tako kot hitra igra nasploh dobro pripravljenim igralcem zelo pri srcu, saj nudi veliko kreacije in atraktivnosti. Za nasprotnika pa lahko predstavlja hud problem, saj povzroči veliko osebnih napak in lahkih košev. Slaba stran utegne biti večje število izgubljenih žog in nekoliko slabše izvajanje (preciznost, timing).

Največ pa gotovo pridobi občinstvo, kateremu je košarka tudi namenjena. Zatorej, poskusi!