

## OSNOVE PROTINAPADA

**Protinapad** je hiter napad z enim, dvema, tremi ali štirimi igralci, ki se začne takoj po osvojeni ali dobljeni žogi (traja do 5 sekund).

**Cilj** napadalcev je prehiteti obrambne igralce in zaključiti napad s številčno premočjo ali proti manjšemu številu še ne organiziranih obrambnih igralcev.

Izvedemo ga lahko po različnih dejavnostih:

**a) Po uspešnem skoku za žogo v obrambi:**

- po neuspešnem metu nasprotnika iz igre,
- po zadnjem neuspešnem prostem metu nasprotnika.

**b) Po prestreženi žogi.**

**c) Po podaji izza čelne ali bočne črte:**

- po zadetem metu nasprotnika iz igre,
- po zadetem zadnjem prostem metu nasprotnika,
- po izgubljeni žogi nasprotnika.

**d) Po sodniškem metu.**

**Prednosti:**

- Je taktično enostaven, zato ga igralci hitro usvojijo. Dalj časa pa traja, da postane uspešnejši, oziroma da naredijo igralci manj napak.
- Pri kakovostnih ekipah je učinkovitost teh napadov zelo visoka.
- Do izraza lahko pridejo tudi igralci, ki so v postavljenem napadu manj učinkoviti.
- Ker se napadalci hitreje gibljejo kot obrambni igralci, jih le ti težko zaustavijo brez osebne napake.
- Zaradi dinamičnosti in enostavnosti ga igralci radi trenirajo in igrajo.
- Z igranjem protinapadov vsilimo tudi nasprotniku visok tempo igranja.
- Hitra igra in nepredvidljiva igra je zanimiva za gledalce.

**Slabosti:**

- Možno ga je odigrati le po uspešni obrambi in hitrem preklopu iz obrambe v napad.
- Če ni organiziran in nadzorovan, lahko preide v nenadzorovano in neučinkovito divjanje.
- Trener nad igralci nima nadzora, ker se vse igra prehitro odvija (ni komunikacije med trenerjem in organizatorjem igre).
- Zaradi hitre igre se poveča število napak.
- Ker je tesno povezan z agresivno obrambo, morajo biti igralci zelo dobro kondicijsko pripravljene.

**Temeljni pogoji:**

- Dobra kondicijska pripravljenost.
- Odlična tehnika gibanja z in brez žoge v veliki hitrosti.
- Dobra obramba v polju in pod košem.
- Hiter in organiziran prehod iz obrambe v napad.
- Odlična orientacija v prostoru.
- Sposobnost hitrega presojanja in odzivanja v sestavljenih igralnih okoliščinah.
- Usklajeno sodelovanje med igralci v vseh fazah protinapada (odlična uigranost).

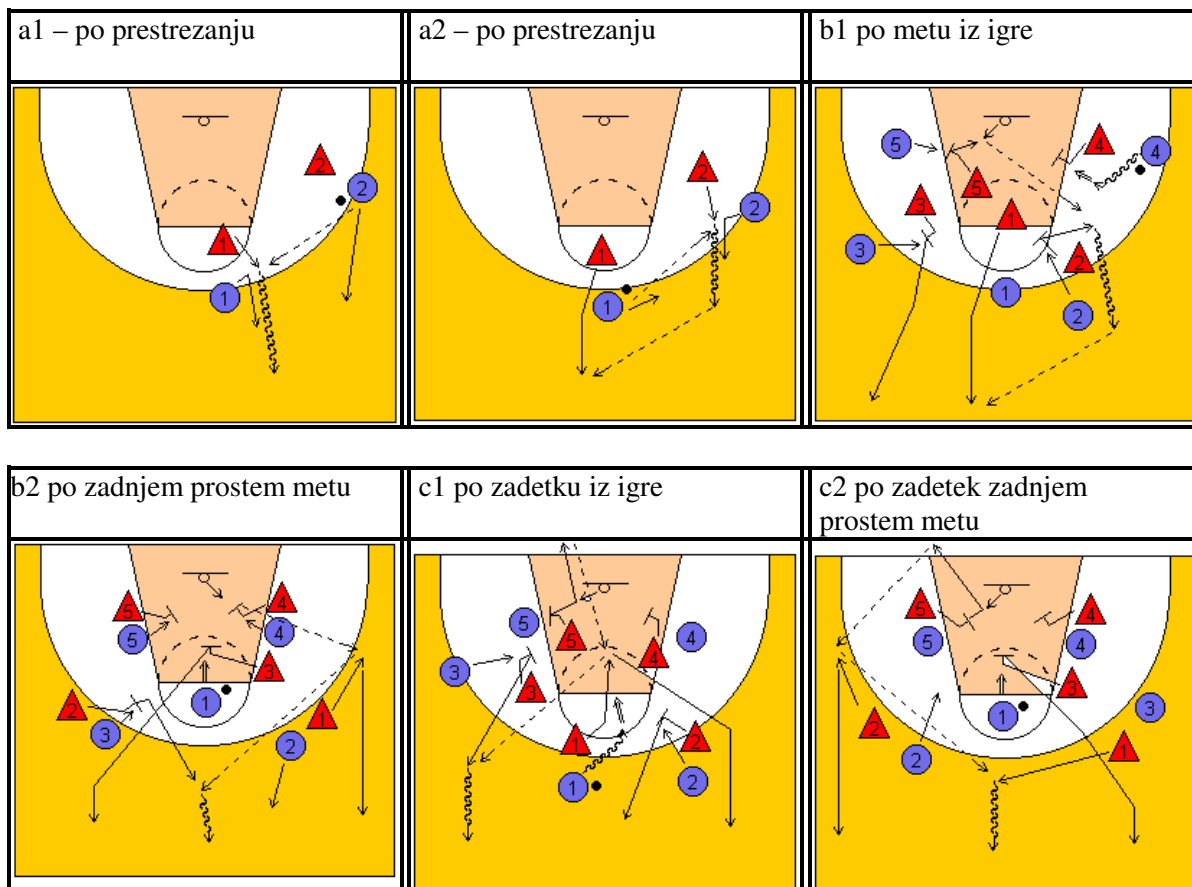
## Protinapad ima tri faze:

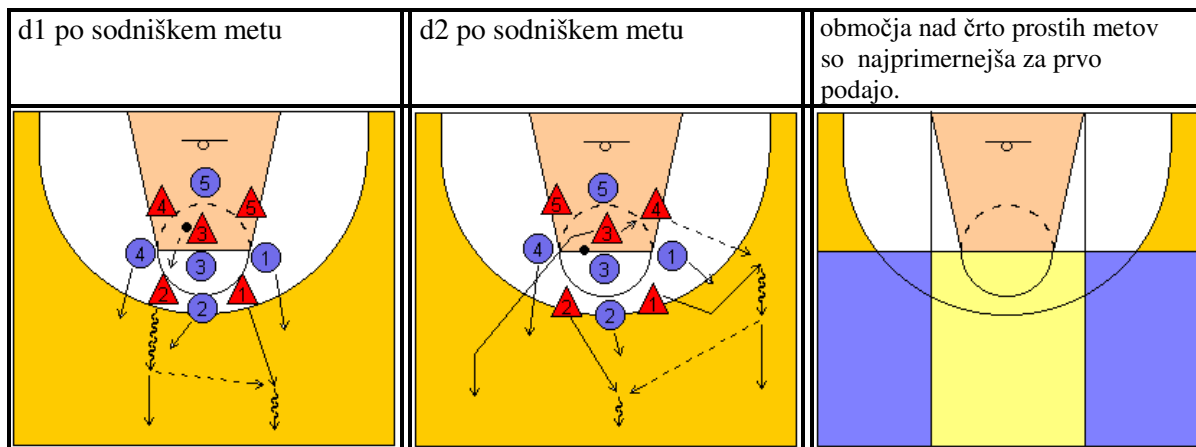
- 1) faza hitrega prehoda iz obrambe v napad (po prestreženi žogi, po skoku za žogo, po prejetem košu, po sodniškem metu),
- 2) faza hitrega prenosa žoge (z dolgo podajo, z vodenjem, s podajami, z vodenjem in podajami),
- 3) faza zaključka protinapada.

### 1) Hiter prehoda iz obrambe v napad

Ta faza je sestavljena iz obrambnega in napadalnega dela. Oba morata biti izvedena učinkovito in usklajeno. V igri se pojavljajo naslednje kombinacije obeh delov:

- a) **prestrezanje žoge** in hiter prehod v vodenje (a<sub>1</sub>) ali podajo (a<sub>2</sub>),
- b) zapiranje poti do koša **po metu iz igre** (b<sub>1</sub>) ali **po zadnjem prostem metu** (b<sub>2</sub>), skok za odbito žogo in hitra prva podaja,
- c) po **prejetem zadetku iz igre** (c<sub>1</sub>) ali **po zadnjem prostem metu** (c<sub>2</sub>) steče igralec, ki je najbližje žogi, z njo za čelno črto in hitra podaja v igrišče,
- d) lovljenje odbite žoge pri **sodniškem metu** in hiter prehod v vodenje ali podajo.



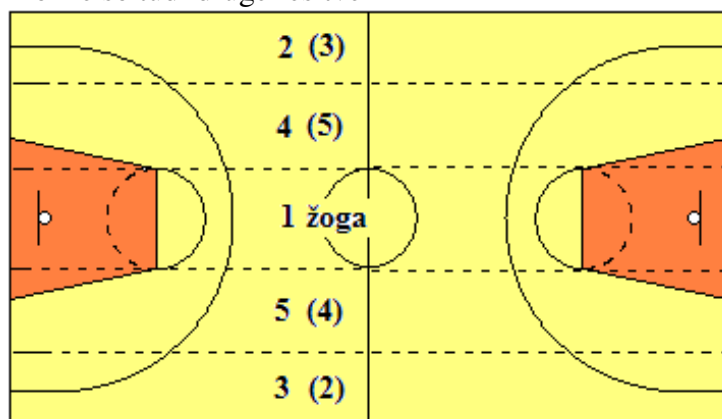


## 2) Prenos žoge

Dobra organizacija prenosa žoge zahteva usklajeno gibanje vseh petih igralcev.

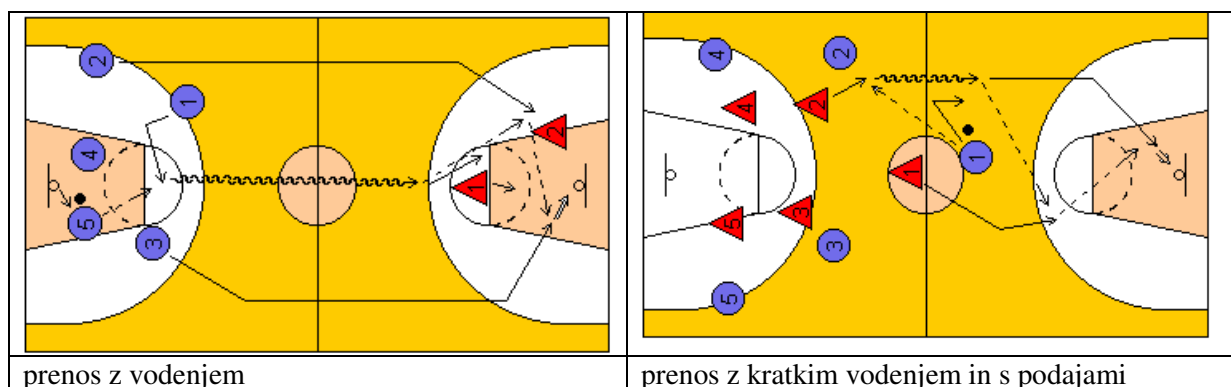
- Igralec z žogo naj bi se gibal po srednjem hodniku.
- Igralca 2 in 3 po zunanjih hodnikih.
- Igralca 4 in 5 pa za njimi v stranskih srednjih hodnikih.

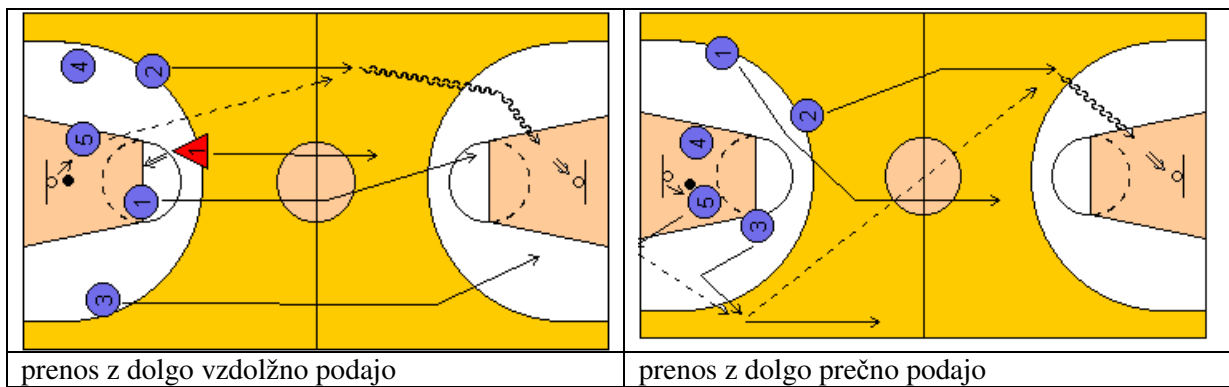
Možne so tudi druge rešitve



Možni so trije načini prenosa:

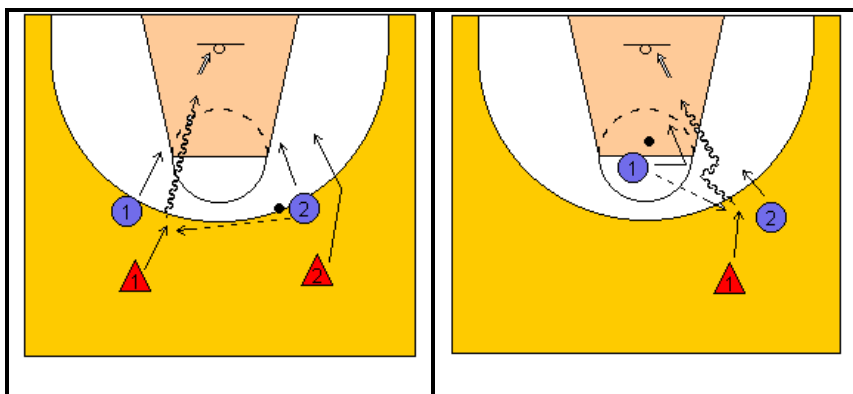
- z vodenjem (največkrat po prestreženi žogi),
- s podajami,
- kombinirano.



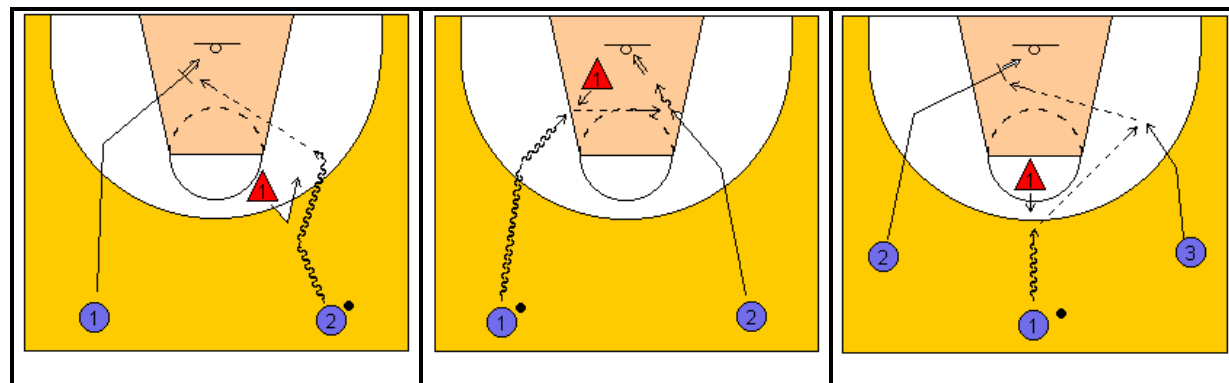


### 3) Zaključek protinapada s skokom za žogo

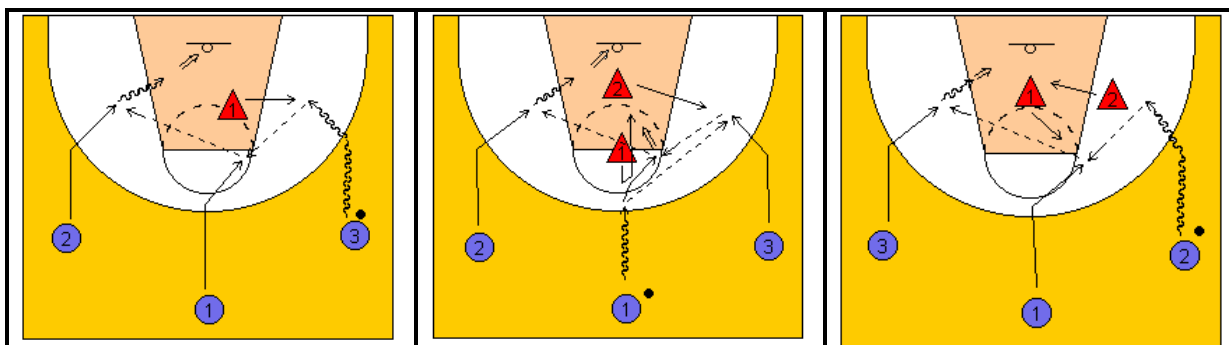
#### Zaključek protinapada 1:0 in 1:1



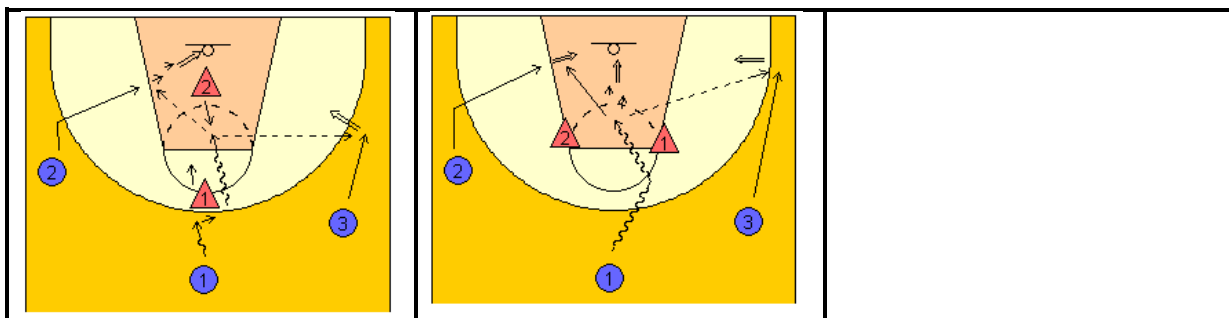
#### Zaključek protinapada 2:1 in 3:1



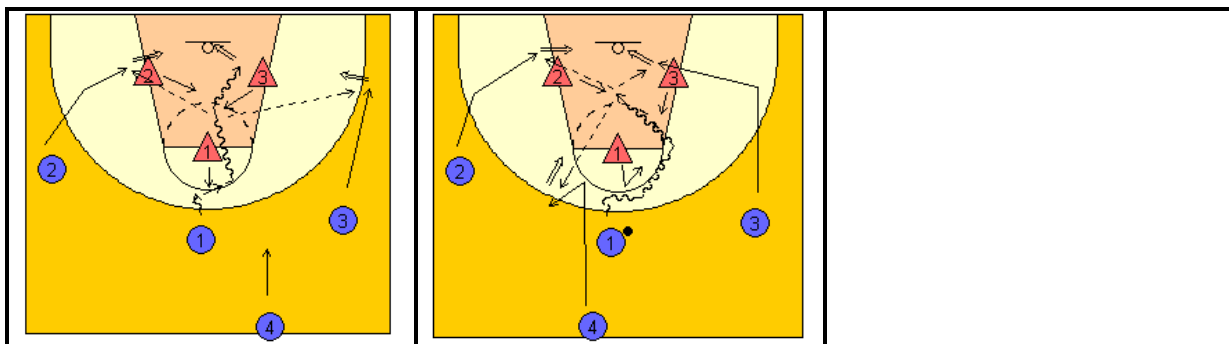
#### Zaključek protinapada 3:1 in 3:2 (a)



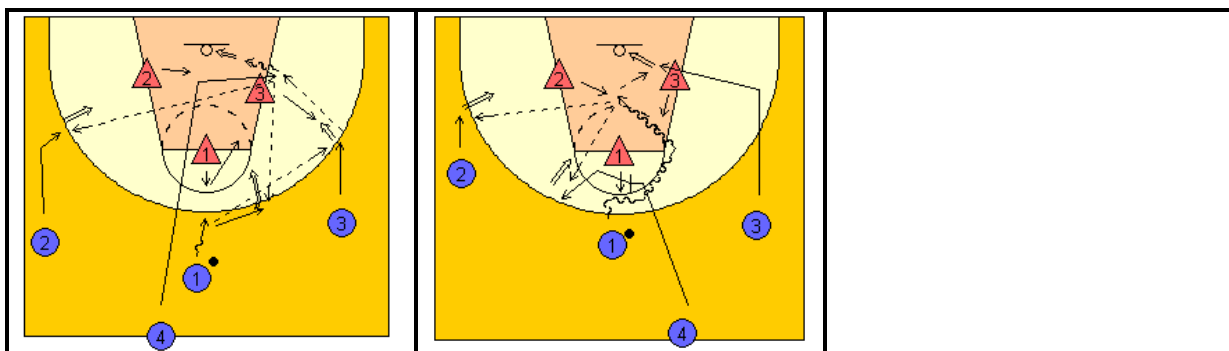
### Zaključki protinapada 3:2 (b)



### Zaključki protinapada 3:3 in 4:3 (a)



### Zaključki protinapada 4:3 (b) in (c)



### *Metodični postopek:*

1. Celoten protinapad razložimo na tabli in nato prikažemo na igrišču v hoji ali počasnem gibanju.
2. Urjenje in utrjevanje protinapada po fazah in v celoti ter hkrati izpopolnjevanje hitre tehnike gibanja z in brez žoge (z enim igralcem, dvema in tremi igralci; brez obrambnega igralca, z enim, dvema in tremi obrambnimi igralci; po prestreženi žogi, po podaji izza čelne črte, po skoku za žogo, po sodniškem metu itd.).
3. Izpopolnjevanje celotnega protinapada v vodeni igri na dva koša 3:3, 4:4 in 5:5 (moštvo, ki uspešno sklene protinapad ima ponovno žogo; igro nadaljuje s podajo izza mejne črte – bočne ali čelne).
4. Izpopolnjevanje celotnega protinapada v prosti igri na dva koša 3:3, 4:4 in 5:5.

### **Vir:**

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