

## Brane Dežman

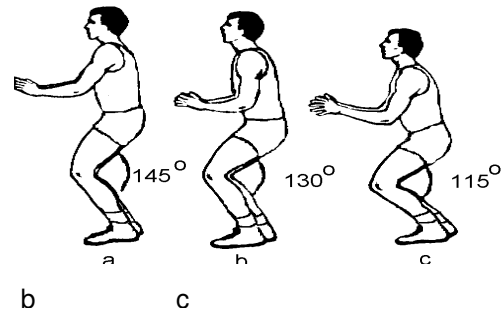
### TEHNIKA BREZ ŽOGE

Tehnični elementi brez žoge so temeljna gibanja košarkarjev v obrambi in napadu. Po gibalni sestavi so razmeroma preprosti. Njihova uspešnost je odvisna od pravilne izvedbe, od ravni razvitosti gibalnih sposobnosti, ki se vključujejo v posamezno gibanje (predvsem hitre moči, hitrosti cikličnih in acikličnih gibanj, agilnosti, koordinacije in ravnotežja) ter igralnih izkušenj.

#### 1 Temeljni položaji

Začetna položaja (preži) napadalca brez žoge in obrambnega igralca sta si podobna. Še posebno tik pred začetkom akcije. Napadalcu omogoča hiter prehod v napadalno akcijo, obrambnemu igralcu pa naglo odzivanje na gibanje napadalca.

Ločimo tri začetne položaje igralcev: visoko, srednjo in nizko prežo. Med seboj se ločijo po pokrčenosti v kolenuh in razmiku med stopali.



V visoki preži (a) imamo stopala razmaknjena v širini ramen, kolena pa pokrčena do 145 stopinj. Napadalci brez žoge in obrambni igralci jo uporabljajo v manj aktivnih fazah igre.

V srednji preži (b) smo takrat, kadar imamo stopala postavljena širše, v kolenuh smo pokrčeni do 130 stopinj. Obrambi igralci jo uporabljajo največkrat pri kritju napadalcev brez žoge, napadalci brez žoge pa v aktivnih fazah napada.

V nizki preži (c) smo takrat, kadar imamo stopala močno razmaknjena in kolena pokrčena do 115 stopinj. Obrambni igralci uporabljajo ta položaj, kadar krijejo napadalca z žogo, napadalci pa pred prehodom v gibanje.

#### Opis nizke preže

Stopala imamo tako razmaknjena, da se lahko čim hitreje odrinemo v vse smeri. Postavimo jih lahko vzporedno ali prečno (ena noga je lahko za dolžino stopala pomaknjena naprej). V kolenuh smo tako pokrčeni, da se lahko z iztegnjenimi rokami opremo na kolena obeh nog. Trup imamo nekoliko nagnjen



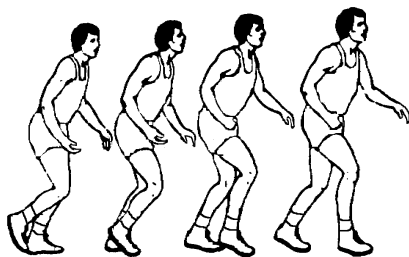
naprej, glavo dvignjeno, pogled pa usmerjen naprej. Težo telesa imamo enakomerno porazdeljeno na obe nogi. Težišče telesa je med stopali (nekoliko bolj pomaknjeno proti prednjemu delu stopal).

V obrambi imamo roke pokrčene v komolcih, podlahti pomaknjene naprej, dlani pa obrnjene navzgor. Glavo imamo dvignjeno in pogled usmerjen naprej.

## **2 Temeljna gibanja v košarki**

### **2.1 Hoja**

V igri uporabljamo hojo največkrat pri usklajevanju obrambnih in napadalnih akcij, pri pripravi sklepne akcije, nekaterih varanjih (s spremembo hitrosti) in kadar želimo znižati intenzivnost gibanja ali upočasniti napad.



Od običajne hoje se razlikuje v tem, da imamo kolena nekoliko pokrčena. To omogoča hiter prehod v tek. Hodimo lahko čelno ali hrbtno. Med hojo je ena noga na tleh (oporna noga), druga pa v zraku (zamašna noga). Na vsak korak noge zamenjajo vlogi.

### **2.2 Tek**

Tek je najpogostejši način gibanja v košarki. Tečemo lahko čelno ali hrbtno, v različne smeri, različno hitro in s spremembami smeri.

Vsak tek ima tri faze:

- začetno ali štartno (prehod v tek iz preže ali hoje),
- srednjo (tek z različno hitrostjo v različne smeri) in
- sklepno (zaustavljanje, prehod v skok in doskok).

Sklepna faza je tesno povezana z začetno.

#### **Začetni položaj in prehod v tek**

Preža je izhodiščni položaj za hiter prehod v tek. Prvi korak lahko naredimo naprej, bočno ali nazaj.

Ločimo prehod v tek s križnim (prečnim) in vzdolžnim korakom, po notranjem obratu za 225 stopinj, po vzdolžnem ali križnem zakoraku in po zunanem obratu za 225 stopinj.

V nadaljevanju bodo opisani prehodi v tek z levo nogo.

L ↗ L $\hat{=}$ D	D ↖ L $\hat{=}$ D
križni korak	
L ↑ L $\hat{=}$ D	D ↑ L $\hat{=}$ D
vzdolžni korak	
L L $\hat{=}$ D ↑ →	D ↑ L $\hat{=}$ D ←
korak po zadnjem obratu	

### ***Prehod v tek s križnim (prečnim) korakom***

Smo v preži, z obrazom obrnjeni proti obrambnemu igralcu. Z levo nogo stopimo ob levi bok obrambnega igralca (leva noga naredi križni korak pred desno) in stečemo ob njem naprej.

### ***Prehod v tek z vzdolžnim korakom***

Smo v prej omenjeni preži. Z levo nogo stopimo ob desni bok obrambnega igralca in stečemo ob njem naprej.

### ***Prehod v tek po zadnjem obratu***

Smo v prej omenjeni preži. Odrinemo se z levo nogo in obrnemo v smeri hrbta okoli desne noge za 225 stopinj. Po obratu stopimo z levo nogo ob levi bok obrambnega igralca in stečemo ob njem naprej.

L $\hat{=}$ D ↓ L	l $\hat{=}$ D ↓ D
vzdolžni zakorak	
L $\hat{=}$ D ↘ L	l $\hat{=}$ D ↙ D
križni zakorak	
← ↓ L $\hat{=}$ D D	→ l $\hat{=}$ D ↓ L
korak po prednjem obratu	

### ***Prehod v tek z vzdolžnim zakorakom***

Smo v preži, s hrbtom obrnjeni proti obrambnemu igralcu. Z levo nogo naredimo vzdolžni zakorak ob levo nogo obrambnega igralca, se zasučemo v smeri gibanja in stečemo ob njem naprej.

### ***Prehod v tek s križnim (prečnim) zakorakom***

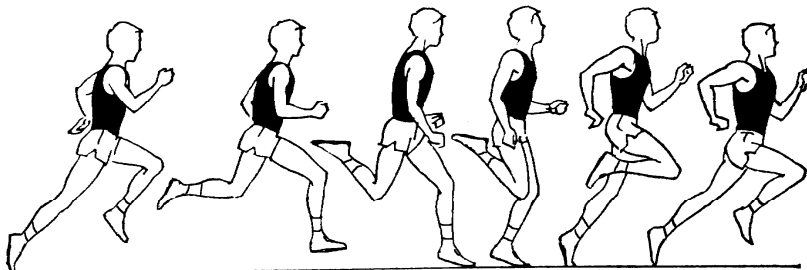
Smo v prej omenjeni preži. Če je obrambni igralec bolj oddaljen od nas, se zasučemo v smeri hrbta proti njemu, naredimo križni zakorak z levo nogo ob desno nogo obrambnega igralca in stečemo ob njem naprej.

### ***Prehod v tek po prednjem obratu***

Smo v prej omenjeni preži. Obrnemo se okoli leve noge v smeri prsi za 225 stopinj, stopimo z desno nogo ob levo nogo obrambnega igralca in stečemo ob njem naprej.

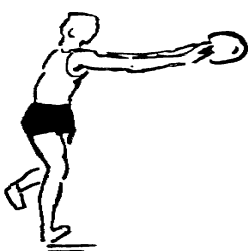
V vseh primerih hkrati s korakom zasučemo stopala in trup v smeri gibanja in potisnemo težišče naprej. Trup imamo nagnjen, glavo pa dvignjeno. Vse prehode v gibanje moramo izvesti hitro (podobno kot pri prehodu v tek iz visokega štartnega položaja v atletiki).

### **Tek naprej (čelno)**



Tek naprej je najpogostejši in najhitrejši način gibanja v košarki. Uporabljamo ga v vseh fazah napada in obrambe.

Tečemo največkrat tako, da stopamo na tla preko pet na celo stopalo, v kolenih smo nekoliko pokrčeni. Pri hitrih prehodih v tek oziroma hitrem teku tečemo po prednjem delu stopal. Stopala moramo postavljati v smeri gibanja in primerno visoko dvigovati kolena. Z rokami odločno zamahujemo skladno z gibanjem nog (desna noga-leva roka in nasprotno).



Za košarkarja je tudi značilen tek, pri katerem ima trup zasukan v stran. To se največkrat dogodi pri prenosu žoge, ko poda žogo soigralcu, ki teče

vzporedno, oziroma pri sprejemu žoge, ki leti s strani.

### **Tek nazaj (hrbtno)**

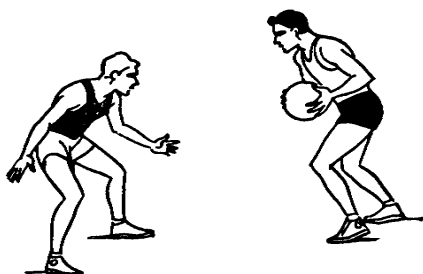
Tek nazaj uporabljamo navadno pri drugem delu vračanja v obrambo. Na tekmi ta način gibanja ni pogost.

V ta tek preidemo tako, da potisnemo težišče telesa nekoliko nazaj (znižamo se v kolenih in kolkih). Z eno nogo se odrinemo nazaj, z drugo pa naredimo zakorak.

Pri počasnem teku postavljamo noge na tla prek prstov na skoraj celo stopalo, pri hitrejšem teku pa tečemo po prednjem delu stopal. Boke imamo nekoliko pomaknjene nazaj, trup pa zravnani ali celo nekoliko nagnjen naprej. Na vsakih nekaj korakov se ozremo preko rame, da vidimo, kaj se dogaja za nami.

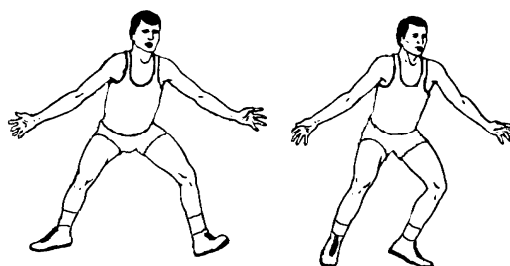
### **2.3 Gibanje s prisunskimi koraki**

To gibanje je bolj značilno za obrambne igralce. Omogoča jim dobro stabilnost in hitro spreminjanje smeri. Kadar je gibanje napadalca prehitro, preide obrambni igralec v tek.

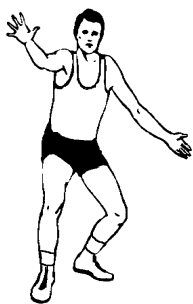


Prehod iz preže v gibanje s prisunskimi koraki ni tako izrazit kot pri teku, ker nihanje težišča ni tako veliko. Po vsakem koraku želimo biti v uravnoteženem položaju, s težo na obeh nogah. Gibanje lahko začnemo v katerokoli smer. V vseh primerih najprej izkoračimo

nogo na strani gibanja, nato pa drugo prisunemo. Prisun ne sme biti popoln! Med stopali naj bo za najmanj eno stopalo razmika. S tem sicer izgubimo pri dolžini koraka, pridobimo pa pri stabilnosti. Hitrost lahko povečamo s povečanjem frekvenca gibanja z nogami in širšo postavitvijo stopal (s širšo prežo). Noge premikamo tik nad tlemi, kot da bi drseli po njih (ena noga mora biti na tleh).



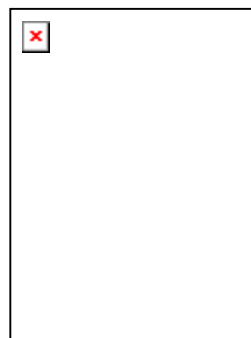
Pomembna sta tudi postavljanje rok in gibanje z njimi. Napadalca, ki vodi žogo, krijemo z nekoliko razširjenimi spuščeni rokami. V komolcih so malce skrčene, dlani pa obrnjene navzgor.



Če je napadalec blizu koša, imamo roko na strani prednje noge dvignjeno. Z njo oviramo napadalca pri metu. Drugo roko imamo v položaju, ki je bil opisan prej.

Če želimo preprečiti podajo mimo glave ali nad njo, obe roki dvignemo z dlanmi v višini glave ali iznad nje.

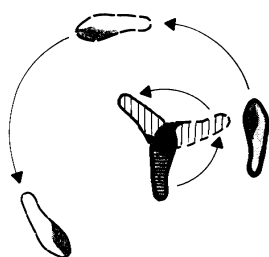
Napadalca brez žoge krijemo tako, da imamo roko na strani žoge dvignjeno in z dlanjo obrnjeno v smeri podaje. Drugo roko pa spuščeno. Če je napadalec blizu, lahko s podlahtjo te roke nadzorujemo njegov položaj.



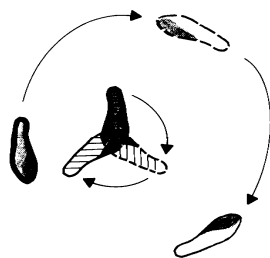
## 2.4 Obrati

V igri se večkrat dogodi, da se mora igralec gibati v isti smeri enkrat naprej, drugič hrbtno ali nasprotno. To lahko stori le, če se zna pravilno obrniti. Ločimo zunanji ali prednji (obrnemo se v smeri prsi) in notranji ali zadnji obrat (obrnemo se v smeri hrbta).

Prednji obrat



Zadnji obrat



Izvajamo jih lahko na mestu (da se osvobodimo nasprotnika in pridemo v ugodnejši položaj za nadaljevanje akcije, da zaščitimo žogo ali zapremo pot do koša) in v gibanju (za učinkovito spremembo smeri, zaščito žoge in kadar preidemo iz enega načina gibanja v drugega).

### ***Obrati med gibanjem v isti smeri***

Tečemo naprej in naredimo zadnji korak pred obratom z levo nogo, tako da to nogo obrnemo pravokotno na smer gibanja. Nato se zasučemo za 180 stopinj v smeri hrbta in naredimo korak z desno nogo nazaj. Po obratu smo s hrbtom obrnjeni v smeri gibanja. Naprej tečemo hrbtno.

Če želimo iz teka hrbtno preiti v tek čelno, naredimo zadnji korak pred obratom z levo nogo, se zasučemo za 180 stopinj v smeri hrbta in izvedemo korak z desno nogo naprej. Po obratu smo obrnjeni z obrazom v smeri gibanja.

## ***Obrati po spremembi smeri cikcak***

Opisani so pri spremembah smeri.

### **2.5 Zaustavljanja in spremembe smeri**

Spremembe smeri in z njimi povezana zaustavljanja so izredno pomembna gibanja v košarki, saj je od njih odvisna uspešnost igralcev v igri tako v obrambi kot v napadu. So tesno povezana z vsemi temeljnimi načini gibanj v košarki. Z njimi učinkovito varamo nasprotnika.

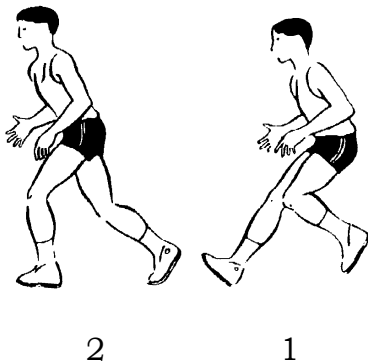
Poznamo dvotaktno in enotaktno prečno (diagonalno) in vzporedno zaustavljanje. Prečni sta tesno povezani s spremembami smeri, vzporedni pa s skoki s sonožnim odzivom.

#### ***1) Dvotaktno in enotaktno prečno zaustavljanje***

Prečno zaustavljanje je v košarki najpogostejše, še posebno, če po njem spremenimo smer. Zaustavljamo se lahko po gibanju naprej (zaustavljanje z izkorakom ali s prečnim sonožnim naskokom naprej) in po gibanju nazaj (zaustavljanje z zakorakom).

#### ***Zaustavljanje z izkorakom naprej in enotaktno prečno zaustavljanje***

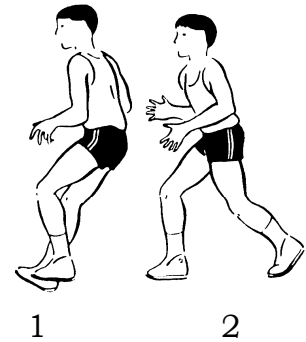
Predzadnji korak nekoliko podaljšamo tako, da se dotaknemo podlage s peto, prenesemo težo na celo stopalo in upognemo koleno. Tako delno blokiramo silo gibanja. Sledi nekoliko krajši, vendar enak zadnji korak, s katerim se popolnoma zaustavimo. Po zaustavljanju so noge pokrčene, teža pa enakomerno porazdeljena na obeh nogah. Če želimo po zaustavljanju teči naprej, pomaknemo težišče naprej in izvedemo prvi korak z zadnjo nogo.



Prečno zaustavljanje naprej lahko izvedemo tudi enotaktno. To storimo tako, da se pred zaustavljanjem nizko odrinemo od ene noge in doskočimo v ustrezen prečni položaj (preko pet na celo stopalo). Po doskoku smo v enakem položaju kot po dvotaktnem prečnem zaustavljanju.

## **Zaustavljanje z zakorakom**

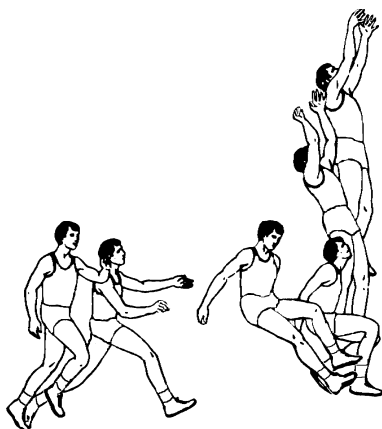
Pri predzadnjem koraku potisnemo težišče naprej in nekoliko pokrčimo koleno, zadnji korak pa podaljšamo tako, da se močno opremo na prednji del stopala in upognemo koleno. Tako blokiramo silo gibanja. Težo telesa prenesemo po zaustavljanju na obe stopali. Če želimo po zaustavljanju nadaljevati tek hrbtno, prenesemo težišče nazaj in naredimo prvi korak nazaj s prednjo nogo (tisto, ki jo vidimo).



## **2) Enotaktno in dvotaktno vzporedno zaustavljanje**

Enotaktno in dvotaktno vzporedno zaustavljanje uporabljamo v napadu in obrambi pred preходом v skok s sonožnim odzivom.

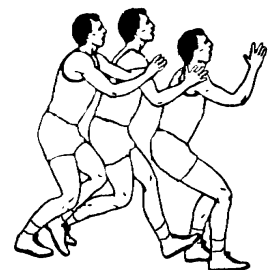
### **Enotaktno vzporedno zaustavljanje**



Predzadnji korak nekoliko podaljšamo, s čimer malce zaustavimo silo gibanja, nato izvedemo nizek poskok. Med skokom potisnemo goleni naprej tako, da prehitijo trup. Gibanje zaustavimo z doskokom na obe nogi (preko pet na celotno stopalo) in s krčenjem v kolenu. Roke so spodaj ob telesu. Ta položaj (nizka ali srednja preža) je hkrati začetni položaj za skok s sonožnim odzivom. Stopala moramo imeti v širini ramen, glavo dvignjeno, pogled pa usmerjen v žogo.

### **Dvotaktno vzporedno zaustavljanje**

Predzadnji korak nekoliko podaljšamo. Ko se peta dotakne tal, prisunemo zadnjo nogo in prenesemo težo na stopali obeh nog, ki ju hkrati pokrčimo v kolenu. Roke so v višini prsi. Vse drugo je enako kot pri prejšnjem zaustavljanju.



## **3) Spremembe smeri**

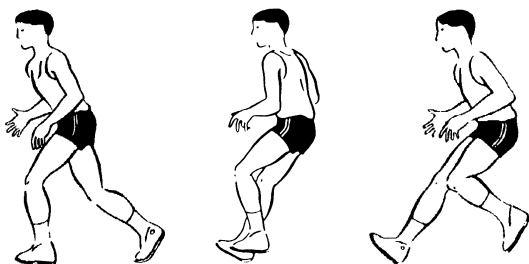
Spremembe smeri nazaj-naprej in cikcak so tesno povezane s prečnimi zaustavljanji. Prve dve uporabljamo pri prehodih iz obrambe v napad in nasprotno, druge pa pri večini ostalih akcij v napadu ali obrambi.



### **Spremembe smeri naprej-nazaj (tečemo čelno)**

Zaustavimo se tako, da postavimo pri zadnjem koraku stopalo izkoračene noge pravokotno na smer gibanja, hkrati pa obrnemo bočno tudi celo telo. Ta položaj nam omogoča hitro obračanje v novo smer (zasuk za 90 stopinj) in s tem prehod v visok začetni položaj, iz katerega lahko hitro stečemo v novo smer. Kadar je teža telesa (po spremembi smeri) na zadnji nogi, izvedemo prvi korak v novo smer s prednjo ного, če je na prednji, pa z zadnjo ного (npr: po pobiranju žoge s tal).

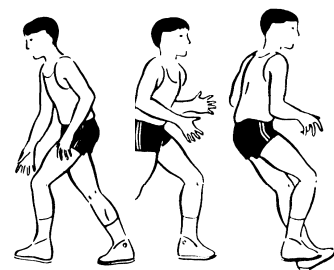
### **Spremembe smeri čelno-hrbtno-čelno**



Po dvotaktnem ali enotaktnem prečnem zaustavljanju naprej preidemo v hrbtni tek z zadnjo ного (če je teža na prednji nogi), po zaustavljanju z izkorakom nazaj pa v tek čelno s prednjo ного (če je teža na zadnji nogi).

←1                      → 2                      3

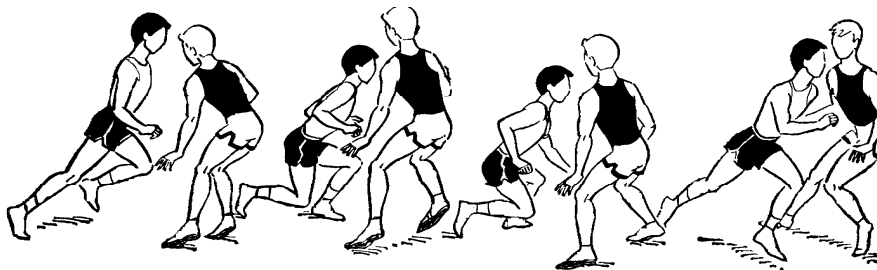
Če želimo, da bo sprememba smeri hitrejša, pomaknemo, že pred zaustavljanjem z izkorakom naprej, težišče telesa nekoliko nazaj, pri zaustavljanju z izkorakom nazaj pa naprej. V tem primeru izvede prvi korak izkoračena ного (zadnja ного).



→1                      2                      ←3

### **Spremembe smeri cikcak**

Izvedemo jih lahko brez obrata ali z njim.



V nadaljevanju bomo opisali spremembe smeri v desno po teku v levo smer.

### **Spremembe smeri cikcak z vzdolžnim korakom**

vzdolžni korak	
L2	D3 ↗ D1
L3	↖ D2 L1

Kadar tečemo poševno v levo, se zaustavimo tako, da izkoračimo levo nogo in prenesemo težo nanjo. Hkrati za trenutek primaknemo po zraku desno nogo, tako da dobimo zamah za korak v desno smer (ta je navadno pravokotna na prejšnjo).

Nato prenesemo težo na to nogo in tečemo naprej v novi smeri. Ta sprememba smeri je hitra.

### **Spremembe smeri cikcak s križnim (prečnim) korakom**

križni korak	
L2↗	L3
D1	D3
	↖ D2 L1

Kadar tečemo poševno v levo, se zaustavimo tako kot v prejšnjem primeru, le da desno nogo zadržimo na tleh. Nato se odrinemo z levo nogo in jo prenesemo, z oporo na desni nogi (prenos teže), v desno smer. Po koraku z levo nogo v novo smer tečemo naprej. Ta sprememba smeri je počasnejša.

### **Spremembe smeri z notranjim obratom za 270 stopinj**

korak po notranjem obratu za 270°	
L2	L3
↘ D1 ↗	D3
obrat okoli D	↖ L1 ↙
noge	obrat okoli L
	noge

Kadar tečemo poševno v levo, se zaustavimo tako, da izkoračimo levo nogo, se od nje odrinemo in zavrtimo za približno 270 stopinj okoli desne noge v smeri hrbta (paziti moramo, da bo telo v osi vrtenja). Po obratu naredimo z levo nogo korak v novo smer in tečemo naprej.

### **Spremembe smeri z notranjim obratom za 90 stopinj**

korak po notranjem obratu za 90°	
D2	L3
L1↗	D3
obrat okoli D	↖ L2
noge	↖ D1
	obrat okoli L
	noge

Kadar tečemo poševno v levo, se zaustavimo tako, da izkoračimo desno nogo. Hkrati se odrinemo z levo (zadnjo) nogo in se okoli desne noge zavrtimo s hrbtom v levo smer (paziti moramo, da bo telo v osi vrtenja). Nato naredimo z levo nogo korak v novo smer (običajno pravokotno na predhodno) in tečemo naprej.

### **Spremembe smeri z zunanjim obratom za 270 stopinj**

korak po zunanjem obratu za 270°			
	D3	L3	
D2			L2
↘	L1 ↗	↖	D1 ↙
obrat	okoli L	obrat	okoli D
noge		noge	

Kadar tečemo poševno v levo, se zaustavimo tako, da izkoračimo desno nogo (levo zadržimo na tleh), se od nje odrinemo in zavrtimo za 270 stopinj okoli leve noge v smeri prsi (paziti moramo, da bo telo v osi vrtenja). Po obratu naredimo z desno nogo korak v novo smer in tečemo naprej.

## **2.6 Skoki**

V košarki so skoki zelo pomembna gibanja. Izvedemo jih lahko s sonožnim in enonožnim odzivom.

### **Skoki s sonožnim odzivom**

Največkrat jih izvedemo z mesta, lahko pa tudi po obratu ali zaustavljanju. Uporabljajo jih obrambni igralci in napadalci. Napadalci pri skoku za žogo v napadu in metih, obrambni igralci pri skokih za žogo v obrambi in blokiranjih meta, oboji pa pri sodniškem metu.

Pred skokom pokrčimo kolena, nagnemo trup nekoliko naprej (glava je zravnana), pokrčene roke nekoliko razširimo in spustimo. Odrinemo se z odločnim iztegovanjem nog, dvigom trupa in zamahom z rokami naprej-navzgor. Če smo se pred skokom zaustavili, moramo čim hitreje preiti iz faze amortizacije v fazo odziva (hiter preklon).

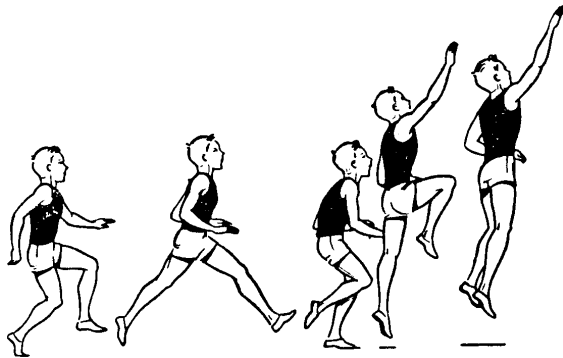


V fazi leta moramo biti stabilni (čvrsti), enako po doskoku, tako da bomo lahko akcijo takoj nadaljevali. Če je le mogoče, doskočimo na obe nogi. To bomo dosegli, če med skokom ne bomo pretirano krčili nog.

Za uspešen skok ni dovolj samo dobro razvita odzivna moč nog, temveč tudi občutek za pravilno postavljanje pred skokom in občutek za pravočasni skok glede na let žoge, položaj in gibanje nasprotnika.

### **Skoki z enonožnim odzivom**

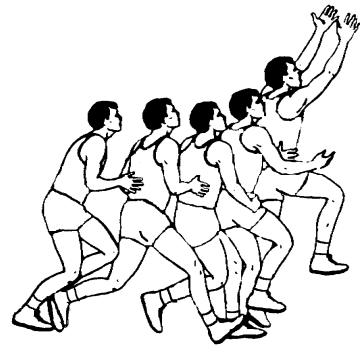
Skok z enonožnim odzivom uporabljamo največ v napadu, ko mečemo na koš, v obrambi pa včasih pri blokiranju meta.



Izvedemo ga iz teka, tako da za odziv maksimalno izkoristimo dinamično komponento sile gibanja. Zadnji korak pred odzivom je nekoliko daljši. Odzivno nogo rahlo pokrčimo v kolenu, odrinemo se s pet preko prstov. Z drugo nogo zamahnemo naprej-navzgor. Najprej je iztegnjena, nad oporno točko pa jo pokrčimo v

kolenu.

Hkrati zamahnemo z rokami, ki so bile v trenutku odziva spodaj-zadaj, naprej-navzgor. Ko doseže telo najvišjo točko, zamašno nogo iztegnemo. Doskočimo na odzivno nogo ali na obe hkrati. Doskok mora biti mehak (noge primerno pokrčimo) in stabilen, tako da lahko takoj nadaljujemo akcijo.



Pomembno je tudi, da se navadi igralec dobro odzivati brez pretirane pomoči rok. To velja še posebno za vse skoke z žogo.

**Vir:**

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