

**VADBA KOŠARKE ZA IGRALCE IN IGRALKE
STARE 13 IN 14 LET**

1 IGRA 1:1 IN 2:2 NA EN KOŠ

Metodično zaporedje:

- izpopolnjevanje tehnično-taktične elemente igre 1:1,
- igra 1:1 na en koš proti aktivni obrambi,
- novi taktični elementi igre 2:2 v napadu in obrambi,
- postavljeni napad z dvema zunanjima igralcema.

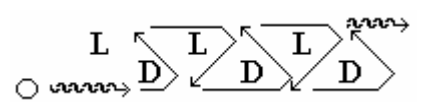
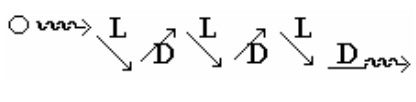
Igri 1:1 in 2:2 sta temeljni igri, zato z njima tudi začnemo vadbeni proces.

Najprej izpopolnjujemo že poznane tehnično-taktične elemente obeh iger, ter igro 1:1, nato nadaljujemo z učenjem novih taktični elementov igre 2:2 v napadu in obrambi, sklenemo pa s postavljenim napadom z dvema zunanjima igralcema.

1.1 Izpopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov igre 1:1

Tehnično-taktične elemente igre 1:1 v napadu in obrambi izpopolnjujemo z vajami, ki so prikazane na 1. in 2. težavnostni stopnji. Igralci naj jih izvajajo v večji hitrosti in bolj natančno. Dodamo še vaje vodenja za učenje in utrjevanje dvojnih menjav roke in različna preigravanja z enojnimi in dvojnimi menjavami roke.

Vaje vodenja z zaporednimi menjavami roke (po vsakem koraku):

| Zaporedne menjave roke spredaj. | Zaporedne menjave roke zadaj. |
|---|--|
|  |  |

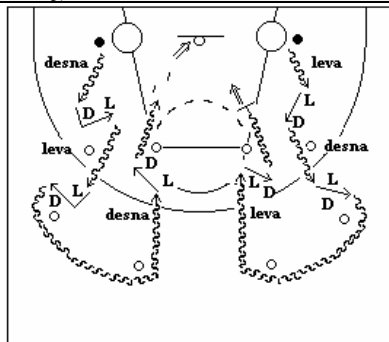
| | |
|--|-------------------------------------|
| Zaporedne menjave roke med nogami spredaj. | Zaporedne menjave med nogami zadaj. |
| | |

| | |
|---|---|
| Izmenične zaporedne menjave roke spredaj in med nogami zadaj. | Izmenične zaporedne menjave roke zadaj in med nogami spredaj. |
| | |

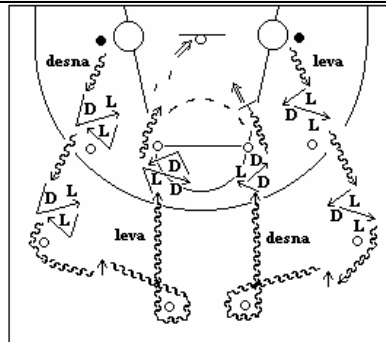
Vse zaporedne menjave roke lahko igralci izvajajo tudi med gibanjem hrbtno.

Vaje preigravanja z enojnimi ali dvojnimi menjavami roke:

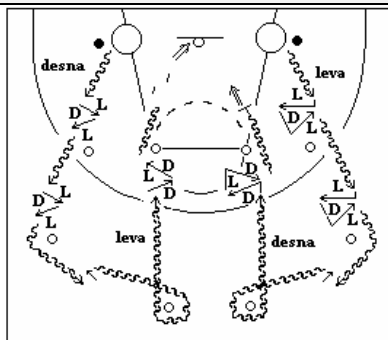
Na desni in levi strani skice izvajajo igralci pred stožci različne menjave roke (spredaj – brez obrata ali med njim, zadaj, med nogami spredaj in zadaj).



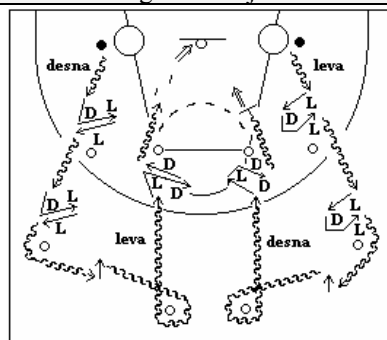
Na desni strani skice izvajajo igralci dvojne menjave roke spredaj, na levi strani pa dvojne menjave roke zadaj.



Na desni strani skice izvajajo igralci dvojne menjave roke med nogami spredaj, na levi strani pa dvojne menjave roke med nogami zadaj.



Na levi strani skice izvajajo igralci menjavo zadaj in menjavo med nogami spredaj, na desni pa menjavo roke spredaj in menjavo roke med nogami zadaj.



Po metu na koš igralca zamenjata strani. Če so vaje na začetku pretežke, lahko igralci izvajajo le njihov srednji del (od sredinske črte proti košu).

1.2 Igra 1:1 proti aktivni obrambi

Igro 1:1 en koš naj igralci igrajo v tekmovalni obliki. Aktivna obramba bo vplivala tudi na izpopolnjevanje igre v napadu.

1.3 Novi taktični elementi igre 2:2 v napadu – blokade k igralcu z žogo

Blokade k igralcu z žogo zahtevajo večjo uskladitev gibanj med obema igralcema kot križanja z žogo, zato so zahtevnejše.

Igralec, ki blokira, postavi svoje telo pravokotno na predvideno smer gibanja obrambnega igralca. Stopala postavi v širini ramen, v kolenih se nekoliko pokrči, glavo obrne proti košu, roki pa skrči in postavi pred prsi.

Ko je blokada postavljena, začne napadalec z žogo napeljevati obrambnega igralca nanjo. Po blokadi imata oba igralca enake možnosti nadaljevanja, kot pri križanju z žogo.

Blokado lahko postavi napadalec, ki je podal žogo ali napadalec, kateremu je igralec z žogo dal znak za blokado.

Blokada po podaji

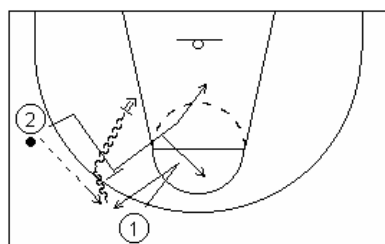
Pri tej blokadi da Igralec z žogo soigralcu znak za odkrivanje. Nato mu poda žogo in blokira njegovega obrambnega igralca.

Blokada k igralcu z žogo po znaku

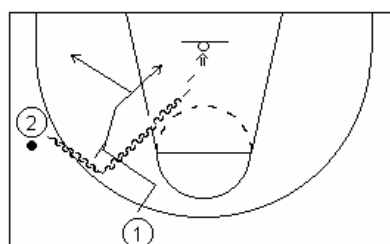
Igralec z žogo se obrne proti soigralcu in si položi odprto dlan na zunanjo ramo. Ko mu soigralec postavi blokado, napelje nanjo svojega obrambnega igralca.

V obeh primerih lahko igralec z žogo zaključi napad z metom iz polprodora ali prodora, ali pa poda žogo soigralcu, ki vteče proti košu ali se odkrije.

Blokada po podaji



Blokada igralcu z žogo po znaku



1.4 Novi taktični elementi igre 2:2 v obrambi – obramba proti blokadi k žogi

V obrambi seznanimo igralce z dvema taktičnima elementoma, ki jih lahko uporabljajo proti križanju z žogo ali blokadam k žogi.

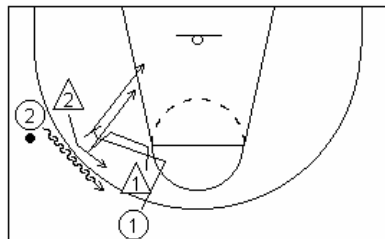
Vrivanje

Napadalca, ki postavi blokado soigralcu z žogo pokriva njegov obrambni igralec tako, da se postavi za korak pred blokado za dolžino roke odmaknjen od njega. Hkrati zakriči »Blok«. Drugi obrambni igralec sledi napadalca z žogo skozi vrzel pred blokado in ga usmerja v širino. Hkrati stopi prvi obrambni igralec nazaj in otežuje svojemu napadalcu uspešno vtekanje ali odkrivanje.

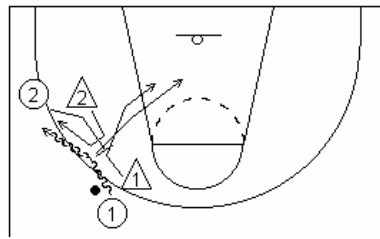
Prevzemanje

Do postavitve blokade je vse enako, kot pri vrivanju. Če se obrambni igralec, ki krije napadalca z žogo ne more vriniti pred blokado zakriči »Tvoj!«. Ko soigralec prevzame napadalca z žogo reče »Moj!« in ga začne usmerjati v širino. Prvi obrambni igralec se medtem pomakne med žogo in napadalca, ki je postavil blokado in otežuje uspešno vtekanje ali odkrivanje napadalca.

Pomoč in umik pri vrivanju



Napadalno prevzemanje



1.5 Postavljeni napad z dvema zunanjima igralcema

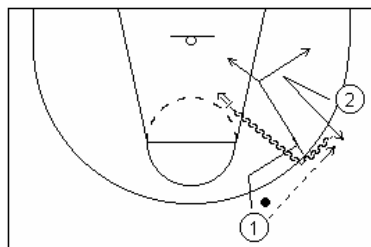
Postavljeni napad z dvema zunanjima igralcema učimo in vadimo z napadom 2:0, neprekinjeno igro 2:2 in igro 2:2.

Na tretji težavnostni stopnji veljajo vsa pravila iz druge stopnje. Dodamo pa še naslednji dve:

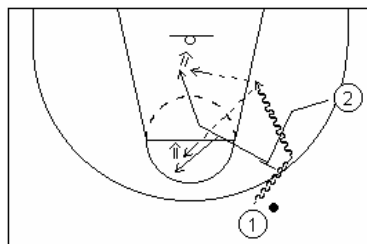
Taktična pravila:

- Po podaji lahko postavi igralec blokado soigralcu z žogo. Po blokadi se odcepi pod koš ali odkrije. Igralec z žogo lahko vrže na koš, prodre pod koš ali poda žogo soigralcu.
- Igralec z žogo da soigralcu znak naj mu postavi blokado. Po blokadi vrže na koš po polprodoru ali prodoru ali poda žogo soigralcu, ki se je odkril ali vtekel pod košu.

Blokada k igralcu z žogo po podaji



Blokada k igralcu z žogo po znaku



Napad 2:0

V napadu 2:0 igrata napadalca proti namišljenima obrambnima igralcema. Najprej naj igrata samo blokade k žogi, kasneje pa vključita v igro še vse druge poznane taktične elemente.

Neprekinjena igra 2:2

Igralca, ki prideta po metu do žoge, igrata v napadu enako, kot pri napadu 2:0. Tako utrjujeta že poznane in nove taktične elemente in pravila. Obrambna igralca ju pokrivata pasivno.

Igra 2:2

Igro 2:2 na en koš igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Stopnjo aktivnosti branjenja naj obramba igralca prilagodi stopnji uspešnosti napadalcev.

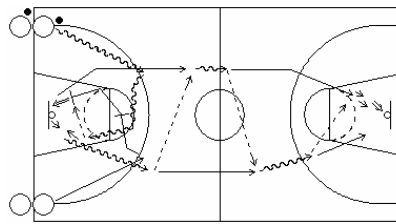
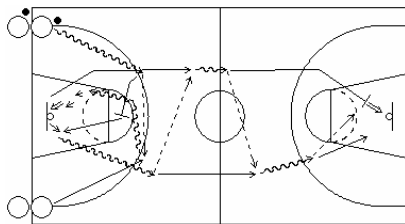
Igralci naj to igro izpopolnjujejo na tekmovanjih, ki jih organiziramo na enak način, kot na predhodnih težavnostnih stopnjah.

1.6 Protinapad 2:1

Protinapad 2:1 izpopolnjujemo z vajama iz 1. in 2. težavnostne stopnje, dodamo pa še dve, s katerima igralci utrjujejo različne zaključke postavljenega napada 2:0 in protinapada 2:1.

Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po blokadi k žogi (po podaji).

Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po blokadi k žogi (po znaku).



2 Igra 3:3, 4:4 in 5:5 na en in na dva koša

Metodično zaporedje:

- blokade od žoge,
- obramba proti nasprotnim blokadam s spuščanjem,
- postavljeni napad s tremi zunanjimi igralci,
- osnove protinapada 3:2,
- igra 3:3 na dva koša,
- postavljeni napad s štirimi zunanjimi igralci,
- Igra 4:4 na dva koša,
- postavljeni napad s petimi zunanjimi igralci,
- Igra 5:5 na dva koša.

V vse navedene igre z več igralci vključimo še blokade od žoge in obrambo proti njim. S tem jih popestrimo. Ker postane napad učinkovitejši, morajo igrati obrambi igralci aktivnejše.

Najprej seznanimo igralce z blokadami od žoge in obrambo proti njim, nato jih vključimo v postavljeni napad s tremi zunanjimi igralci in v igro 3:3 na dva koša, kasneje pa na enak način tudi v igre s štirimi in petimi zunanjimi igralci. Pred igro 3:3 na dva koša seznanimo igralce tudi s protinapadom 3:2.

2.1 Novi taktični elementi v napadu - blokade od žoge

Pri blokadi od žoge steče napadalec proti soigralcu brez žoge in postavi blokado v višini njegovega obrambnega igralca, pravokotno na smer njegovega gibanja. Hkrati se soigralec pomakne v linijo z blokado in poskuša napeljati

svojega obrambnega igralca nanjo. Po blokadi eden izmed njiju vteče pod koš, drugi se odkrije.

Blokado od žoge lahko postavi napadalec, ki je podal žogo ali tisti, kateremu je igralec z žogo dal znak.

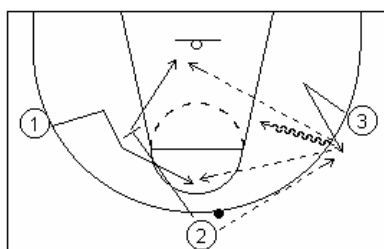
Blokada od žoge po podaji

Pri blokadi od žoge po podaji, da igralec z žogo soigralcu znak za odkrivanje (če je potrebno). Po podaji pa postavi blokado obrambnemu igralcu od soigralca brez žoge.

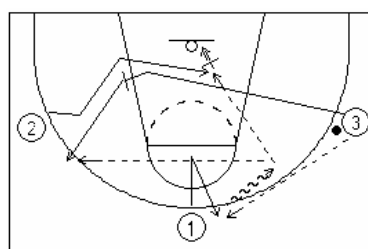
Blokada od žoge po znaku

Pri blokadi od žoge po znaku, pokaže igralec z žogo z odprto dlanjo od igralca, ki naj postavi blokado do njegovega sosednega igralca.

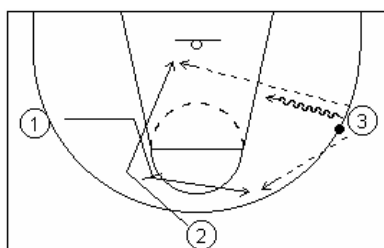
Blokada od žoge po podaji 1



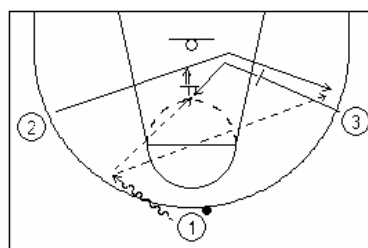
Podaja od žoge po podaji 2



Blokada od žoge po znaku 1



Podaja od žoge po znaku 2



2.2 Novi taktični elementi v obrambi – spuščanje in zapiranje poti do koša

Temelj uspešne obrambe proti križanju brez žoge in še posebno blokadam od žoge, je pravilno postavljanje obrambnih igralcev glede na oddaljenost od žoge. Zato naj igralci, pred učenjem spuščanja, ponovijo vajo postavljanja obrambnih igralcev glede na položaj žoge iz druge težavnostne stopnje.

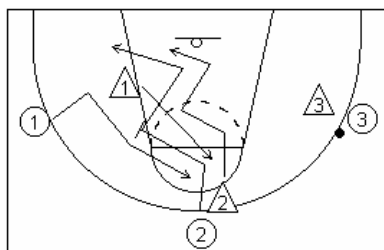
Spuščanje

Obrambni igralec sledi napadalca, ki postavlja blokado, na razdalji, ki ustreza oddaljenosti od žoge. Med gibanjem mora imeti nadzor nad svojim napadalcem in napadalcem z žogo. Drugi obrambni igralec se pomakne nazaj, ko se njegov napadalec približa blokadi, nato pa steče skozi vrzel za njim in postavi roko na linijo podaje. Medtem prvi obrambni igralec otežuje vtekanje ali odkrivanje napadalca, ki je postavil blokado.

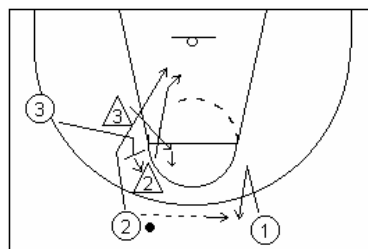
Zapiranje poti do koša

Po metu na koš se obrambni igralci postavijo na pot gibanja napadalcev in jih s hrbti zagradijo. Če je le mogoče, naj to storijo čim dalj od koša. Ko se žoga odbije od obroča, lahko skočijo za žogo.

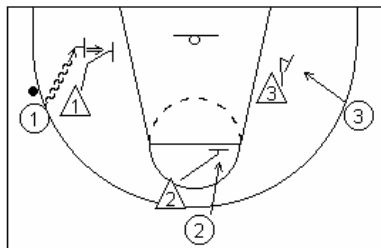
Spuščanje 1



Spuščanje 2



Zapiranje poti do koša



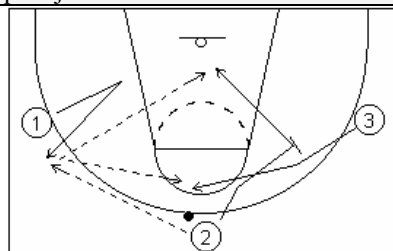
2.3 Postavljeni napad s tremi zunanji igralci

Postavljeni napad s tremi zunanji igralci urimo in utrjujemo na že znan način: z napadom 3:0, neprekinjeno igro 3:3 in igro 3:3. Napad začnejo iz treh označenih igralnih položajev. Med igro morajo upoštevati vsa pravila iz druge stopnje igre 3:3 in tretje stopnje igre 2:2. Dodatno po še naslednja:

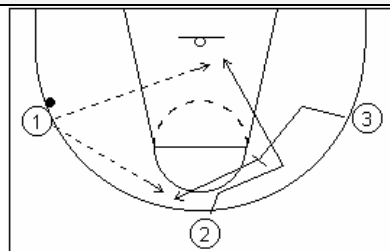
Taktična pravila:

- Po podaji lahko postavi napadalec blokado obrambnemu igralcu sosednega napadalca brez žoge. Po blokadi naj se eden odkrije, drugi pa vteče pod koš.
- Igralec z žogo da znak enemu izmed soigralcev naj postavi obrambnemu igralcu od sosednega soigralca blokado. Po blokadi naj se eden odkrije, drugi pa vteče pod koš.
- V obeh primerih lahko igralec z žogo, le-to poda enemu izmed soigralcev ali pa sam zaključí napad.

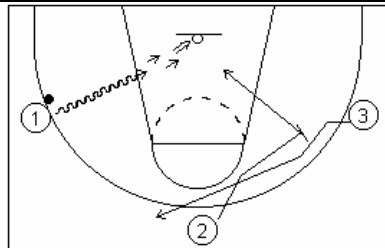
Gibanje po blokadi od žoge po podaji



Gibanje po blokadi od žoge po znaku



Prodor igralca z žogo po blokadi od žoge



Napad 3:0

Napad 3:0 igrajo trije napadalci, ki se postavljajo v trikotniku. Igrajo proti namišljenim obrambnim igralcem, zato je zelo primeren za utrjevanje novih taktičnih elementov in taktičnih pravil. Najprej naj igralci igrajo samo blokade od žoge, nato naj priključijo še blokade k žogi, na koncu pa še druge taktične elemente prve in druge težavnostne stopnje (glej članek Ponavljajoči napadi 3:0 na en koš).

Neprekinjena igra 3:3

V neprekinjeni igri 3:3 utrjujejo igralci vse poznane taktične elemente v napadu in vsa poznana taktična pravila proti pasivnim obrambnim igralcem.

Igra 3:3

Igro 3:3 igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Stopnjo aktivnosti v obrambi naj obrambni igralci prilagajajo uspešnosti napadalcev.

Igro izpopolnjujejo na podobnih tekmovanjih v moštvu, kot na prejšnjih težavnostnih stopnjah.

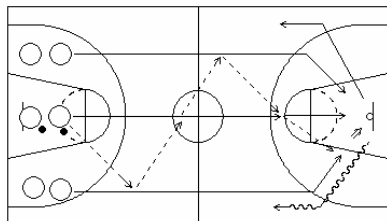
2.4 Protinapad 3:0, 3:1 in 3:2

Protinapadi 3:0, 3:1 in 3:2 zahtevajo hitro in usklajeno delovanje vseh treh napadalcev.

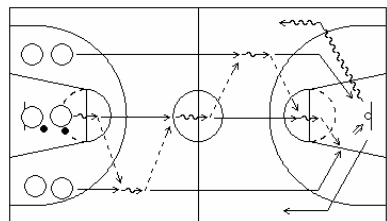
Oglejmo si nekaj vaj za urjenje in utrjevanje tovrstnih protinapadov z različnimi začetki, prenosi žoge in zaključki.

Vaje za utrjevanja organiziranega hitrega prenosa žoge in hitrega izvajanja tehničnih elementov z žogo (3:0 ali 3:1):

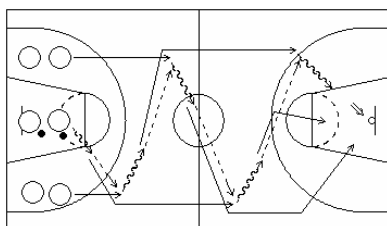
Podaje med tekom v trojicah.



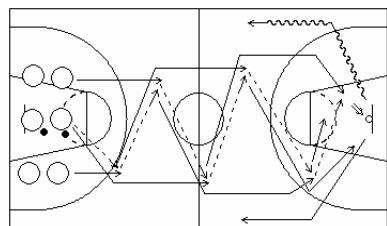
Podaje po kratkem vodenju med tekom v trojicah.



Široki križni tek s kratkim vodenjem žoge.

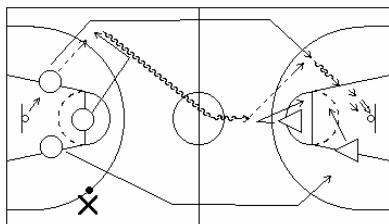


Ozki križni tek brez vodenja žoge.

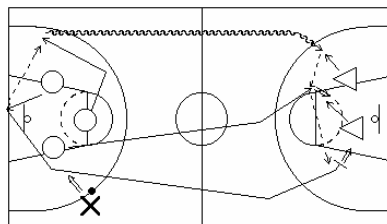


Vaje za utrjevanje protinapada 3:2

Protinapad 3:2 po skoku za žogo, prenosom žoge po sredini in metom iz dvokoraka s krila.



Protinapad 3:2 po prejetem košu, prenosom žoge po krilu in metom z vrha trapeza.



(glej tudi članek: Nprekinjene vaje za protinapad)

2.5 Igra 3:3 na dva koša

Preden začnejo igralci igrati to igro, naj ponovijo prenos žoge s tremi igralci in prehode v postavljeni napad.

Nato naj igrajo na dva koša brez protinapada. Ko ugotovimo, da znajo nadzorovati igro v napadu pa tudi z njim. Obrambni igralci naj prilagajajo stopnjo aktivnosti pokrivanja uspešnosti v napadu.

2.6 Postavljeni napad štirih zunanjih igralcev

Postavljeni napad s štirimi zunanjimi napadalci učimo, kot običajno z napadom 4:0, neprekinjeno igro 4:4 in igro 4:4. Napadalci začnejo vsak napad z že poznanih štirih položajev. Za boljše sporazumevanje uporabljajo vidne znake. Upoštevati morajo tudi vsa znana taktična pravila.

Napad 4:0

V tem napadu utrjujejo napadalci vse poznane napadalne taktične elemente in taktična pravila brez obrambe. Ker je v igri več igralcev, je napad pestrejši.

Neprekinjena igra 4:4

To igro igrajo napadalci proti pasivnim obrambnim igralcem na enak način kot napad 4:0. Z njo pripravimo igralce na pravo igro na en koš.

Igra 4:4

Igro 4.4 na en koš igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Stopnjo aktivnost v obrambi povečujejo skladno z uspešnostjo napada.

2.7 Igra 4:4 na dva koša

V tej igri povežejo napadalci prenos žoge s postavljenim napadom. Protinapad jim dovolimo igrati, ko ocenimo, da so sposobni nadzorovati razmere v napadu.

Igro izpopolnjujejo na tekmah v razredu. Tisti, ki ne igrajo naj sodijo, pišejo zapisnik, merijo čas, vodijo moštvo ali opravljajo druga opravila.

2.8 Postavljeni napad s petimi zunanjimi igralci

Postavljeni napad s petimi zunanjimi napadalci učimo na že poznan način: z napadom 5:0, neprekinjeno igro 5:5 in igro 5:5. Napadalci se postavljajo okoli trapeza v obliki podkve. Upoštevati morajo vsa znana taktična pravila. Če niso dovolj uigrani, naj uporabljajo že znane vidne znake.

Napad 5:0

Tudi v tem napadu utrjujejo igralci vse taktične elemente in taktična pravila brez obrambe. Ta napad je zahtevnejši od napada 4:0, ker je med napadalci manj prostora in ker mora skladno delovati vseh pet igralcev.

Neprekinjena igra 5:5

Neprekinjena igra 5:5 je zahtevnejša od napada 5:0, saj motijo gibanja napadalcev obrambni igralci. Slednji jih pokrivajo pasivno. Z njo pripravljamo igralce na pravo igro 5:5 na en koš.

Igra 5:5

Najzahtevnejšo igro na en koš brez centra igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Obrambni igralci prilagajajo stopnjo aktivnosti pokrivanja uspešnosti napadalcev.

2.9 Igra 5:5 na dva koša

Zadnjo igro brez centra na dva koša naj igralci začnejo igrati, ko dobro obvladajo igro na en koš. Izpopolnjujejo naj jo na enak način, kot igro 4:4 na dva koša

3 Zahtevnejša igra s centrom 4:4 in 5:5 na en in dva koša

Metodično zaporedje:

- novi tehnično-taktični elementi centra v napadu in obrambi,
- postavljeni napad s tremi zunanji igralci in enim centrom,
- igra na dva koša s tremi zunanji igralci in enim centrom,
- postavljeni napad s štirimi zunanji igralci in enim centrom,
- kombinacije pri vračanju žoge v igrišče,
- igra na dva koša s štirimi zunanji igralci in enim centrom.

Igra s centrom je bolj zanimiva, kot igra brez njega, saj omogoča napadalcem bolj raznovrstno igranje in učinkovitejše izkoriščanje posebnosti igralcev. Prav zato je zelo primerna za moštva, v katerih so različno visoki igralci. Igra s centrom 4:4 lahko začnemo učiti, ko igralci obvladajo igro 3:3 brez centra. Igra 5:5 s centrom pa, ko obvladajo igro 4:4 brez centra.

Najprej ponovimo že poznane tehnično-taktične elemente centra v napadu in obrambi iz druge težavnostne stopnje. Če jih igralci dobro obvladajo, jih nato seznanimo še z zahtevnejšimi. Slednje vključimo v igro s centrom na en in dva koša. **Vaditi jih morajo vsi igralci!**

3.1 Zahtevnejši taktični elementi centra v napadu

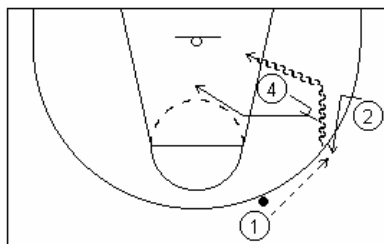
Center lahko postavi blokado igralcu z žogo ali brez nje na desni ali levi strani. Stran postavljanja je odvisna od prostora za nadaljevanje akcije po blokadi.

Postaviti se mora pravokotno na smer gibanja soigralca z žogo oziroma brez nje. Tehnika postavljanja blokada je enaka, kot pri zunanjih igralcih.

3.1.1 Za spodnjega centra

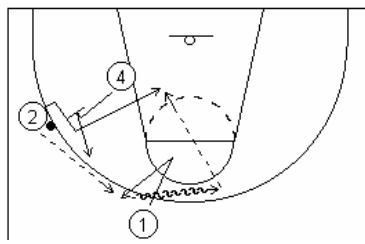
Blokada krilu z žogo

Center postavi blokado krilu z žogo, ko ta prodre ob njem, pa vteče pod koš ali pa se odkrije.



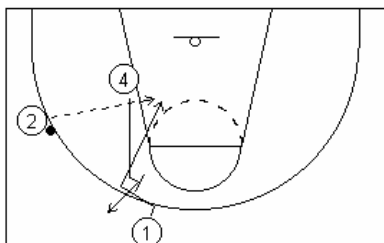
Blokada igralcu z žogo in brez nje

Center postavi blokado igralcu z žogo, slednji jo prepozno opazi, zato poda žogo soigralcu. Po podaji vteče ob blokadi pod koš.



Blokada branilcu brez žoge)

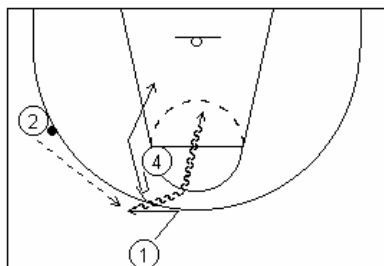
Po znaku krila postavi center nasprotno blokado branilcu. Ko ta ob blokadi vteče pod koš, se odkrije.



3.1.2 Za zgornjega centra

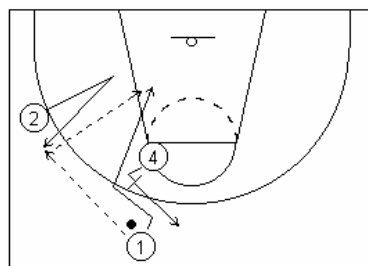
Blokada branilcu z žogo

Center postavi blokado branilcu z žogo, ko ta prodre ob njem, vteče pod koš ali pa se odkrije.



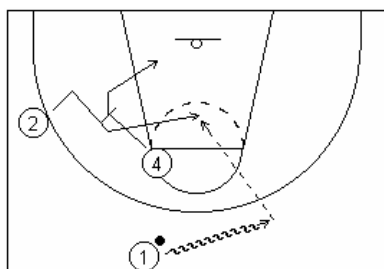
Blokada igralcu z žogo in brez nje

Center postavi blokado branilcu z žogo, slednji jo prepozno opazi, zato poda žogo soigralcu. Po podaji vteče ob blokadi pod koš.



Blokada krilu brez žoge

Po znaku branilca postavi center nasprotno blokado krilu. Ko se ta ob blokadi odkrije, vteče pod koš.



3.2 Zahtevnejši taktični elementi centra v obrambi

Vsi obrambni taktični elementi so igralcem že poznani, prilagoditi jih morajo le nekoliko spremenjenim razmeram na igrišču. V vseh primerih se morajo obrambni igralci opozarjati med seboj.

Vrivanje

Ko postavi napadalni center blokado zunanjemu igralcu z žogo, se pomakne obrambni center za njim. Postavi se za en korak pred njega in dolžino roke oddaljen od njega na strani blokade in glasno krikne »Blok!«. Ko napadalec prodre ob blokadi, se njegov obrambni igralec zrine za njim skozi vrzel pred blokado. Hkrati stopi obrambni center nazaj, nato pa oteži vtekanje napadalnega centra pod koš.

Prevzemanje

Do blokade se obrambni center obnaša enako, kot pri vrivanju. Če se obrambni igralec ne more zriniti pred blokado, zakriči »Tvoj«. Ko ga obrambni center prevzame, reče »Moj!«. Zunanji igralec nato steče med obrambnega centra in žogo in mu oteži vtekanje pod koš.

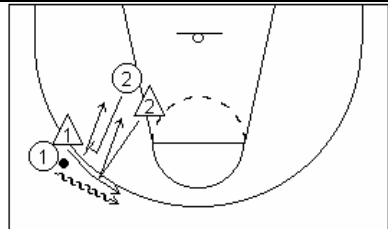
Spuščanje

Ko obrambni center postavi blokado zunanjemu igralcu brez žoge, se obrambni center postavi bočno ob njega na strani žoge za dolžino roke odmaknjen od njega in krikne »Blok!«. Ko se zunanji igralec približa blokadi se njegov obrambni igralec pomakne nazaj, nato pa skozi vrzel za blokado med napadalca in žogo. Obrambni center med tem oteži vtekanje napadalnega centra pod koš.

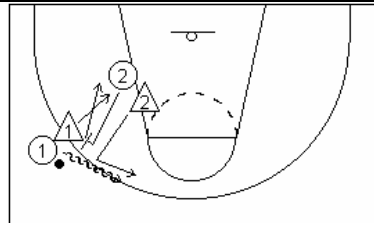
Sledenje

Kadar se napadalec brez žoge giblje tesno ob blokadi, da bi se s njeno pomočjo odkril ali vtekel pod koš, ga obrambni igralec tesno sledi. Takoj ko pride obrambni igralec mimo blokade, poskuša priti med napadalca in žogo (z roko na liniji podaje). Pri tem mu pomaga tudi obrambni igralec, ki pokriva blokerja tako, da se pomakne nekoliko pred blokado, da usmeri napadalca ven in s tem osvobodi prostor za obrambnega igralca.

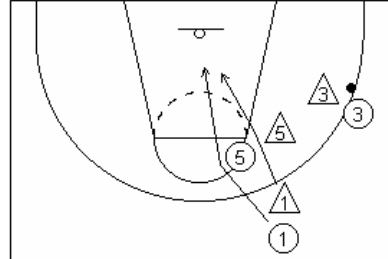
Pomoč in vrivanje



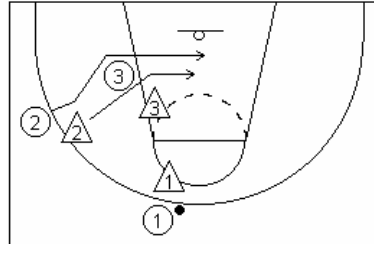
Prevzemanje



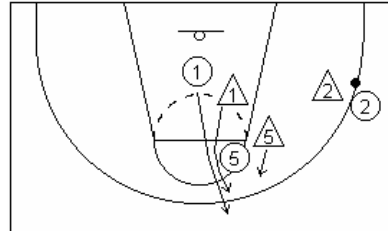
Spušcanje zgoraj



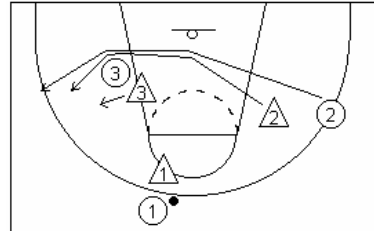
Spušcanje spodaj



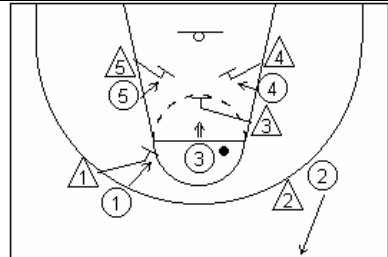
Sledenje zgoraj



Sledenje spodaj



Zagraditev napadalcev po zadnjem prostem metu



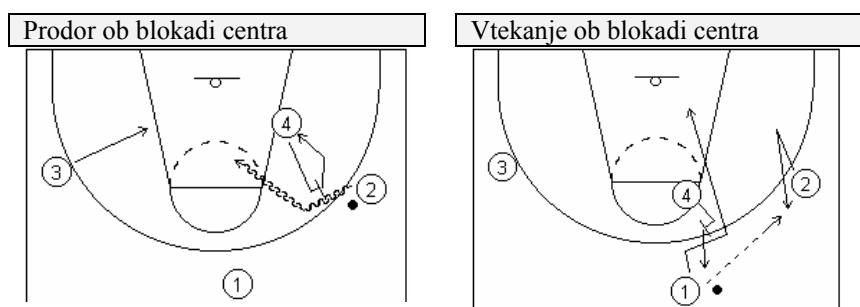
3.3 Postavljeni napad s tremi zunanji igralci in enim centrom

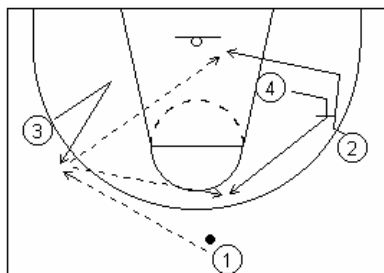
Postavljeni napad s tremi zunanji igralci in enim centrom učimo in vadimo z napadom 4:0, neprekinjeno igro 4:4 in igro 4:4 s centrom. V vseh treh načinih igranja morajo igrati zunanji igralci s centrom. V začetku lahko zaključi napad le center ali igralci s katerimi je center sodeloval v igralni akciji, kasneje lahko zaključili napad vsak igralec, ki je prišel v ugoden položaj. Igro vodi igralec z žogo, ki daje znake centru ali zunanjim igralcem.

Napadalec morajo upoštevati že znanja pravila igranja in sodelovanja s centrom, dodatno pa še naslednja:

Taktična pravila:

- Igralec z žogo mora dati centru znak za blokado. Ko mu jo ta postavi, napelje svojega obrambnega igralca nanjo, nato pa preide v met ali prodor. Žogo lahko poda tudi centru, ki je medtem vtekel pod koš.
- Igralec z žogo da znak centru naj mu postavi blokado. Nato naj poda žogo zunanjemu igralcu in vteče ob blokadi pod koš.
- Igralec z žogo da centru znak naj postavi blokado zunanjemu igralcu brez žoge. Nato poda žogo enemu izmed njiju ali sam zaključi napad.





Napad 4:0 s centrom

Trije zunanji igralci in center igrajo proti namišljenim obrambnim igralcem. Najprej naj igrajo le blokade. Z njimi bodo usvojili nova pravila igranja. Kasneje naj vključimo vse ostale taktične elemente in taktična pravila.

Igro 4:4 s centrom na en in dva koša nato utrjujemo in izpopolnjujemo z neprekinjeno igro 4:4 s centrom in igro 4:4 s centrom na en koš ter igro 4:4 s centrom na dva koša.

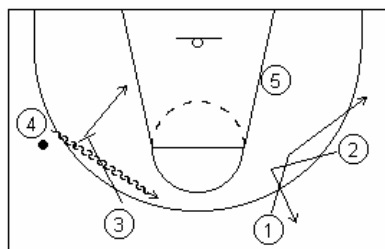
3.4 Postavljeni napad s štirimi zunanji igralci in enim centrom

Tudi ta napad učimo z napadom 5:0, neprekinjeno igro 5:5 in igro 5:5 na en koš. Napadalci morajo igrati po že znanih pravilih. Upoštevati pa morajo tudi naslednjega:

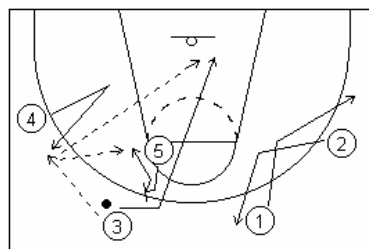
- Med izvajanjem akcije na strani centra, naj zunanja igralca na nasprotni strani odigrata blokado od žoge. Po njej lahko zamenjata mesti. Če je ostal prostor pod košem prazen, lahko eden izmed njih tudi vteče pod koš.

Igro vodi igralec z žogo, ki daje znake centru ali zunanjim igralcem.

Menjava mest na nasprotni strani
akcije - 1



Menjava mest na nasprotni strani
akcije - 2



Napad 5:0 s centrom

Napad 5:0 s centrom je zelo primeren za utrjevanje taktičnih elementov v napadu in z njimi povezanimi taktičnimi pravili. Ker napadalce ne motijo obrambni igralci, se lahko osredotočijo le na igro po omenjenih pravilih.

Če je potrebno, naj igralci utrjujejo postavljeni napad s štirimi igralci in enim centrom še z neprekinjeno igro 5:5 s centrom na en koš.

Igra 5:5 s centrom

Igra 5:5 s centrom na en koš igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Stopnjo aktivnosti branjenja prilagajamo stopnji uspešnosti napadalcev.

3.5 Vračanje žoge v igrišče

S temi taktičnimi sestavami pridejo napadalci v ugoden položaj za sprejem žoge v igrišču in za uspešno nadaljevanje ali zaključek napada. Igralci na igrišču poskušajo izpeljati eno izmed akcij, ki jih igrajo pri postavljenem napadu. Znak za izbrano akcijo da igralec, ki poda žogo v igrišče (udari po žogi ali/in zakriči »Žoga!«). Poglejmo dva primera:

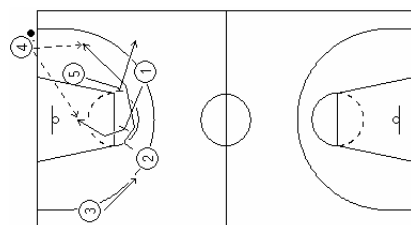
Po podaji izza čelne črte

Igralec za čelno črto, da znak soigralcem, naj začnejo akcijo. Branilec 2 steče mimo blokade, ki jo najprej postavi branilec 2, nato pa še mino blokade, ki jo postavi center, proti igralcu z žogo. Nekoliko prej se branilec 2 odcepi iz blokade pod koš. Enemu izmed njiju igralec za čelno črto poda žogo. Če niso uspeli priti v položaj za met na koš, nadaljujejo s postavljenim napadom.

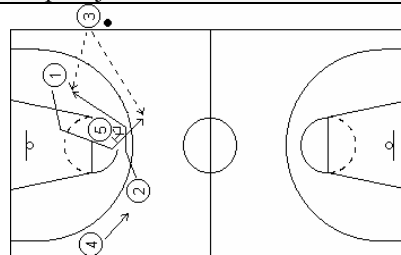
Po podaji izza bočne črte

Igralec za bočno črto, da znak soigralcem, naj začnejo akcijo. Branilec 2 steče mimo blokade zgornjega centra navzdol na mesto krila ali pod koš, branilec 1 pa steče navzgor mimo druge blokade centra na mesto branilca. Enemu izmed njiju igralec za bočno črto poda žogo. Če niso uspeli priti v položaj za met na koš, nadaljujejo s postavljenim napadom.

Po podaji izza čelne črte



Po podaji izza bočne črte



3.5 Igra na dva koša s štirimi zunanji igralci in enim centrom

Ta igra zajema vse najpogostejše tehnično-taktične elemente igre v napadu in obrambi ter najpomembnejše posebne situacije: sodniški met, taktične sestave pri vračanju žoge v igrišče in postavljanje in gibanje pri prostih metih.

Kot pri vseh predhodnih igrah prilagajamo aktivnost v obrambi skladno z uspešnostjo napada.

Igralci naj igrajo veliko pripravljalnih tekem (med seboj in z drugimi moštvi – tudi tujimi) in opravljajo sodniške in druge dejavnosti. Trener naj jih pri tem nadzoruje in usmerja.

Bibliografski podatki članka:

Dežman, B. (2006). Vadba košarke za igralce in igralke stare 13 in 14 let. Trener ZKTS, 6, 2:39-61.