

Jim Larranaga

Menjajoča presing obramba

1 UVOD

Menjajoča presing obramba (obrambni igralci začnejo igrati osebno presing obrambo, v trenutkih podvajanja igralca z žogo pa consko – če ne uspejo, se vrnejo v osebno kritje) je oblika obrambe, ki jo igra ekipa univerze George Mason pod vodstvom trenerja Jima Larranage. Predstavitel obrambe in metodiko učenja sem povzel po videu z naslovom » The full court scramble defense«, katere avtor je prej omenjeni trener. To je osebna presing obramba s podvajanjem (nastavljanjem zank). Najbolj uporabna je za moštva, ki so slabša v skoku, nizka in hitra.

S to obrambo moštvo izsili veliko napak, po katerih doseže lahke koše. Obramba zahteva veliko sporazumevanja med igralci, neprekinjeno gibanje in maksimalen pritisk na igralca z žogo.

2 FILOZOFIJA

Na začetku videa trener spregovori nekaj besed o osnovnem načinu razmišljanja oziroma filozofiji Univerze George Mason in osnovnih pravilih, ki jih morajo upoštevati študenti.

Osnovno pravilo je pozitiven **odnos do okolja in sebe**.

Drugo pomembno pravilo je **predanost**. Od študentov in učiteljev pričakuje predanost delu in medsebojna pomoč. Študenti morajo verjeti, da bodo uspešni. To si zaslužijo, če trdo delajo.

Tretje pravilo je **odličnost** oziroma način, kako neko stvar opravljaš, kako sodeluješ z drugimi, kako se sporazumevaš, kakšen odnos imaš do kolegov, soigralcev. Študentje morajo pokazati prvovrsten odnos do dela in šole.

Na osnovno filozofijo univerze se navezuje tudi filozofija njihovega košarkarskega moštva.

Igralci morajo razumeti osnovna pravila, morajo jih sprejeti in jih zagovarjati. To pa lahko trenerji dosežejo samo tako, da ta pravila poudarjajo na vsakem treningu, na vsaki tekmi.

Osnovno pravilo igre v obrambi je **pritisk na žogo**. V vsakem trenutku morajo obrambni igralci pritiskati na igralca z žogo, ovirati vodenje, sprejemanje in podajanje žoge.

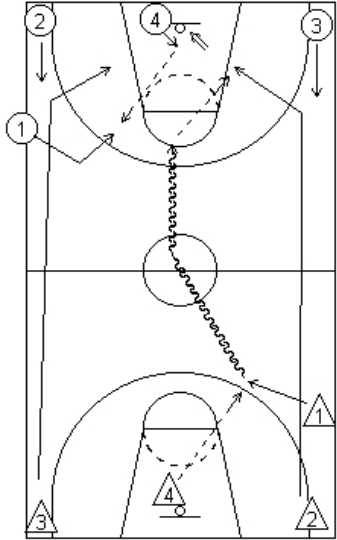
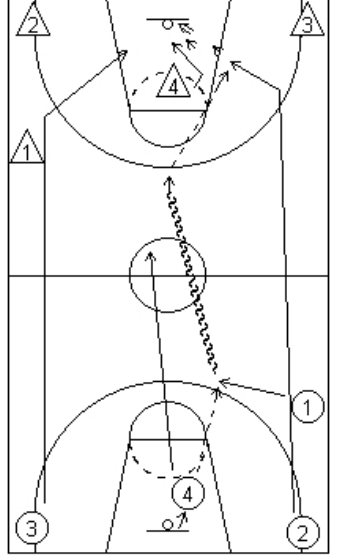
Drugo pravilo je **oteževanje** podaj na krilne položaje.

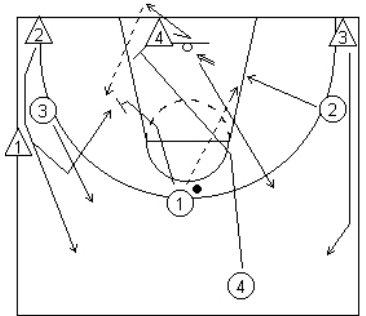
Tretje pravilo je **pomoč pri prodorih** nasprotnika. Igralci si morajo med seboj pomagati. To načelo je povezano s četrtem, ki pravi, da se morajo obrambni igralci med seboj **sporazumevati**.

Zadnje osnovno pravilo pa je **skok za žogo in gibanje**. Po metu na koš morajo igralci skočiti za žogo, če skok ne uspe, pa teči na ustrezne obrambne položaje.

3 METODIKA UČENJA MENJAJOČE PRESING OBRAMBE

Prva od vaj, se imenuje »CELTIC« (The Celtic drill). To je enostavna vaja, sestavljena iz štirih faz.

Skica 1	Prva faza: neprekinjen protinapad 4:0
	<p>Skica 1:</p> <p>Vajo začnejo igralci $\Delta 1$, $\Delta 2$, $\Delta 3$ in $\Delta 4$. Igralec $\Delta 4$ vrže žogo v tablo in jo po odboju ulovi. Nato jo poda igralcu $\Delta 1$, ki se medtem odkrije v višini črte prostih metov. Igralca $\Delta 2$ in $\Delta 3$ začneta vajo v kotih igrišča. Takoj, ko igralec $\Delta 4$ ujame žogo, stečeta po stranskih hodnikih v protinapad. Igralec $\Delta 1$ prenese žogo z vodenjem po sredini, igralec $\Delta 4$ pa se giblje za njim. V zaključku napada poda igralec $\Delta 1$ žogo igralcu $\Delta 2$ ali $\Delta 3$, ki zaključi napad s polaganjem iz dvokoraka. Nato ponovijo nalogo v nasprotni smeri drugi štirje igralci O1, O2, O3 in O4, ki čakajo na primeren trenutek za mejnimi črtami igrišča. Na drugi strani jih že čakajo naslednji štirje igralci, ki izvedejo nalogo v nasprotni smeri itn. Igrajo 3 četverke.</p> <p>To je predvaja za hiter prehod iz zaključka napada v osebno presing obrambo.</p>
Skica 2	Druga faza: neprekinjen protinapad 4:1, 4:2 in 4:3
	<p>Skica 2:</p> <p>V drugi fazi naj zaključek protinapada ovira obrambni igralec, ki je pod košem. S to vajo ga navajamo na vlogo <u>zaščitnika</u> koša v zadnji liniji menjajoče presing obrambe. Eden izmed trenerjev je zadolžen, da ga opazuje in mu svetuje, kako naj ovira ali zaustavi igralca v zaključku protinapada.</p> <p>Kasneje postopoma vključimo še drugega in tretjega obrambnega igralca (neprekinjen protinapad 4:2 in 4:3).</p>

Skica 3	Tretja faza: Po napadu prehod v osebno presing obrambo 4:4
	<p>Skica 3:</p> <p>Tretja faza učenja pa je 4:4, pri kateri preide napadalno moštvo presing obrambno do sredine igrišča .</p> <p>Igralec O1 v napadu poda žogo igralcu O2, ki zaključi napad z metom iz dvokoraka (skica 3). Takoj zatem postanejo igralci s številkami v trikotnikih napadalci. Igralec Δ4 ulovi žogo, steče z njo za čelno črto in jo poda enemu izmed soigralcev. Nato organizirajo prenos žoge. Prejšnji napadalci preidejo po metu na koš v osebno presing obrambo do polovice igrišča.</p> <p>Na nasprotni strani igrišča čakajo nove napadalce igralci tretje četverke.</p> <p>S to vajo vadijo igralci hiter prehod iz napada v osebno presing obrambo.</p>

V četrta fazi pokrivajo obrambi igralci napadalce v osebni presing obrambi po vsem igrišču

Osnova menjajoče presing obrambe je osebna presing obramba. Iz nje pa igralci prehajajo v menjajočo obrambo oziroma podvajanje igralca z žogo (nastavljajo zanke) in consko postavljanje. Obrambni igralci, ki ne podvajajo, se morajo postavljati consko glede na žogo in položaje drugih napadalcev (običajno sta dva igralca spredaj in eden zadaj – 2:1). Igralec, ki podvaja se imenuje zankar (traper), igralec v drugi liniji obrambe prestreznik (interceptor), igralec v zadnji liniji pa zaščitnik (goal tender).

Osnovna pravila menjajoče presing obrambe so:

- pritisk na igralca z žogo,
- presenečenje,
- predvidevanje naslednje podaje in vrtenje v smeri žoge,
- hitro gibanje.

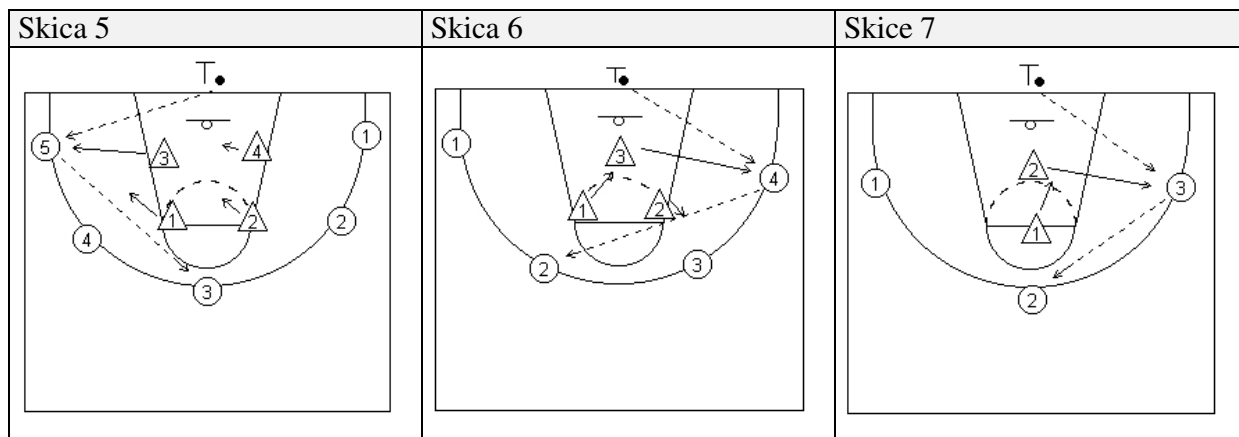
V podvajanje obrambe prehajajo obrambni igralci na tri načine. Imenujejo jih:

- palci dol (Thumbs down) - ni dovoljeno vodenje,
- palci gor (Thumbs up) – dovoljeno vodenje in
- obračanje (Twist) – obračanje proti branilcu dirigentu.

Pri prvem načinu podvojijo obrambo takoj, ko napadalec v igrišču sprejme žogo. Pri drugem načinu podvojijo obrambo na napadalcu, ki je sprejel žogo v igrišču šele, ko le-ta preide v vodenje. Tretji način uporabljajo kadar želijo otežiti sprejem žoge organizatorju igre. To storijo tako, da se igralec, ki pokriva nasprotnika za čelno črto obrne proti organizatorju igre nasprotnega moštva (s hrbtom je obrnjen proti žogi). Podvoji ga skupaj s soigralcem, ki je zadolžen za pokrivanje tega igralca.

VAJA »UCLA« (UCLA DRILL)

S to vajo vadimo na polovici igrišča obrambne situacije, v katerih so napadalci v številčni premoči. Te situacije zahtevajo od obrambnih igralcev izredno orientacijo v prostoru, hitro ter preudarno taktično in gibalno odzivanje ter izredno dobro sporazumevanje. Vajo lahko izvajajo v različicah 5:4 (skica 5), 4:3 (skica 6) in 3:2 (skica 7).



V trapezu cepetajo na mestu trije obrambni igralci. Dva sta spredaj ($\Delta 1$ in $\Delta 2$), eden zadaj ($\Delta 3$). S hrbtom so obrnjeni proti trenerju. Ob črti treh točk so razporejeni štirje napadalci (skica 6). Trener poda žogo enemu izmed napadalcev. Ti si nato žogo med seboj čim hitreje podajajo. Obrambni igralci se morajo gibati tako, da je eden vedno pri igralcu z žogo (k njemu pristopi z dvignjenimi rokami), ostali pa polnijo prostor za njim. Proti žogi se giblje vedno igralec, ki je njej najbližji.

Napadalci lahko napad zaključijo samo z metom za tri točke, če so sami. Po metu skočijo za žogo, če pridejo ponovno do nje, se postavijo na začetna mesta in nadaljujejo napad. Obrambni igralci se morajo sporazumevati med seboj in predvidevati, kam lahko gre naslednja podaja. Pomembno je, da se ves čas gibajo. Po metu zagradijo napadalcem pot do koša in skačejo za žogo.

Vajo lahko izvedemo tudi v tekmovalni obliki. Uspešen met ali skok za žogo prinaša napadalcem 1 točko, če so uspešno obrambni igralci, dobijo dve točki. Igrajo do 6 točk.

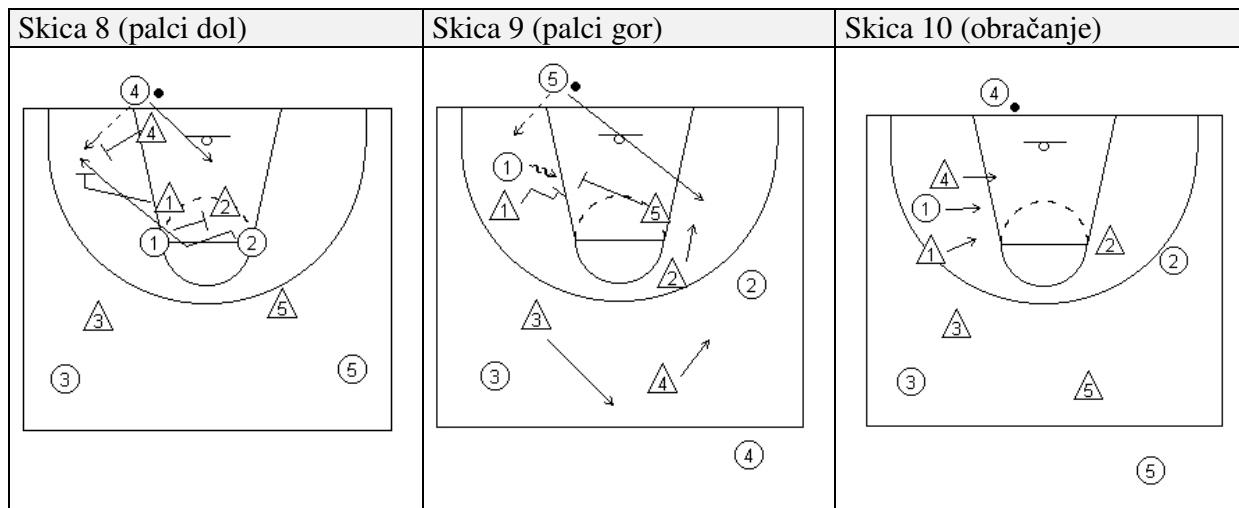
VAJA »POČASNA ZANKA« (SLOW TRAP DRILL)

Pri tej vaji preidejo napadalci v menjajočo presing obrambo po zadetem zadnjem prostem metu (začnemo 4:4, nato pa 5:5). Prej se dogovorijo kateri način podvajanja bodo odigrali. Po zadetku vnesejo nasprotniki žogo izza čelne črte v igrišče na prej dogovorjen način. Napadalec O4 steče za čelno črto, napadalec O2 pa se odkrije ob blokadi napadalca O1. Četrti napadalec O3 (v igri 5:5 tudi peti) se giblje proti srednji črti.

Obrambi igralci pokrivajo nasprotnike po pravilih osebne presing obrambe. Ko pride žoga v igrišče pa podvojijo igralca z žogo glede na dogovorjeni način podvajanja (palci gor, palci, dol ali obračanje). Običajno odigrajo le eno podvajanje.

Značilnost te vaje je, da izvedejo obrambni igralci podvajanje v začetni fazi napada, ko gibanje napadalcev še ni hitro.

Načini »palci dol«, »palci gor« in »obračanje«



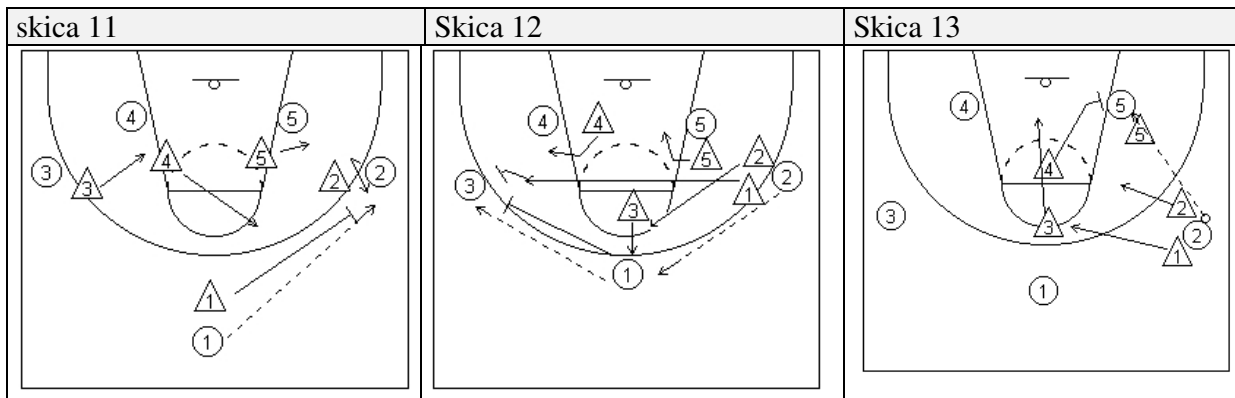
Pri načinu palci dol (skica 8), podvoji obrambni igralec $\Delta 4$ napadalca O2 takoj, ko ta sprejme žogo v igrišču. Igralec $\Delta 2$ mu otežuje prodor ob bočni črti, igralec $\Delta 4$ pa prodor med njim in podajo napadalcu O4. Slednje velja tudi za obrambnega igralca $\Delta 2$. Oba zankarja morata z rokami prisiliti napadalca, da bo podal žogo v loku. Ostali igralci poskušajo presteči podajo. Po uspešni podaji, se morata zankarja hitro umakniti nazaj v smeri iz katere je prišla pomoč.

Pri načinu palci gor (skica 9), podvoji obrambni igralec $\Delta 5$ napadalca O1, ko ta preide v vodenje. Oba obrambna igralca mu morata težiti vodenje v globino in hitro podajo. Ostalo je enako kot v predhodnem primeru.

Pri načinu obračanje (skica 10), poskušata dva obrambna igralca otežiti sprejem žoge branilcu dirigentu, ki najbolj prenaša žogo. To storita tako, da se igralec, ki pokriva napadalca, ki vrača žogo v igrišče izza čelne črte, obrne proti napadalcu O1 in tako podvoji obrambo na njem. Skupaj z obrambnim igralcem $\Delta 1$, se gibljeta tako, da poskušata kar se da otežiti napadalcu sprejem žoge v igrišču. Ostali obrambni igralci se postavljajo consko in poskušajo presteči podajo v igrišče.

VAJA »HITRA ZANKA 5:5« (5:5 QUICK TRAP DRILL)

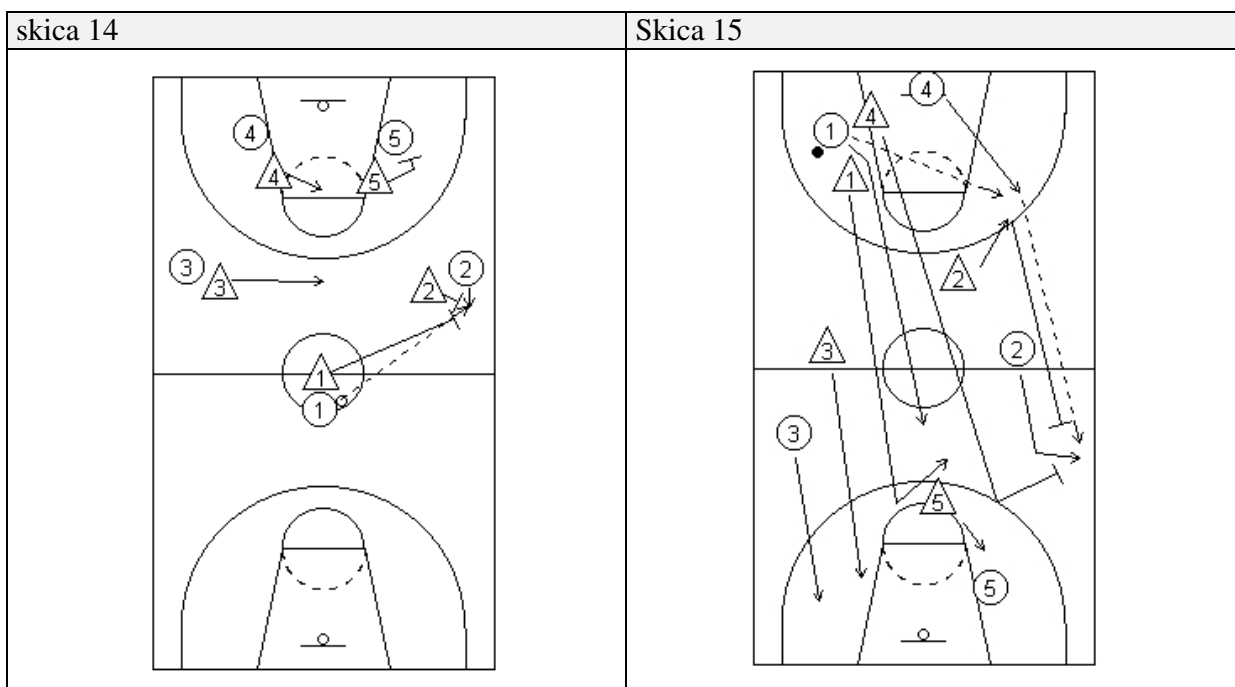
To vajo najprej izvajamo na polovici igrišča (menjajoča presing obramba proti zaključku napada), nato jo razširimo na vse igrišče (menjajoča presing obramba proti prenosu žoge in zaključku napada). Značilnost za to vajo je, da morajo obrambni igralci podvajati obrambo v veliki hitrosti.



Napadalci so postavljeni v formaciji 3:2 (trije zunanji igralci in dva spodnja centra). Napadalec O1 ima žogo nad vrhom črte treh točk. Obrambni igralci so postavljeni skladno s pravili napadalne osebne obrambe. Vsak pokriva svojega napadalca.

V prvi fazi si podajajo žogo le zunanji igralci. Ko pride žoga do krilnega igralca, dva obrambna igralca podvojita obrambo na njem (skici 11 in 12) in otežujeta podajo (prisilita napadalca, da podaja v loku). Ostali trije se postavljajo consko tako, da pokrijejo linije podaj proti najnevarnejšim napadalcem. Obrambni igralci morajo po vsaki podaji popraviti položaj glede na žogo in ostale napadalce. Vrtijo se v smeri žoge.

V drugi fazi lahko krilni igralec poda žogo tudi centru (skica 13). V tem primeru podvojita centra obrambni igralec, ki ga pokriva $\Delta 5$ in obrambni igralec za njegovim hrbtom $\Delta 4$. Ostali se postavijo consko (dva spredaj, eden zadaj).



Težavnost te vaje stopnjujemo tako, da razširimo napad na dve tretjini igrišča, kjer morajo obrambni igralci več in hitreje teči in popravljati svoje položaje (skica 14). Na koncu pa še na vse igrišče.

Na zadnji težavnostni stopnji začnejo napadalci napad z vnosom žoge v igrišče izza čelne črte (skica 15). Obrambni igralci začnejo igrati menjajočo obrambo (podvajanje) na en izmed treh prej opisanih načinov (palci gor, palci dol ali obračanje). Zankarja poskušati otežiti podajo ali izsiliti napako nasprotnika, prestreznika poskušata prestreči slabo podano žogo. Zaščitnik pa ukrepa takrat, ko napadalci prebijejo prvo in drugo linijo obrambe. Če napadalcem uspe podati žogo iz zanke, morata zankarja čim hitreje steči proti svojemu košu in tam organizirati obrambo.

4 ZAKLJUČEK

Trener Larranaga pravi, da je menjajoča presing obramba, ki jo je predstavil, izredno uspešna. Z njo mu je uspelo, s svojim razmeroma nizkim moštvom, kljub najslabšemu skoku v ligi, zmagati v centralni ameriški diviziji. Obramba igralce navdušuje tudi zato, ker so izidi njihovega garanja v obrambi vidni v uspešnih napadalnih akcijah, po prestreženih žogah in napakah nasprotnika.

5 LITERATURA

Krašovec, S. (2001). Menjajoča presing obramba Jima Larranage. Seminarska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Larranaga J. (1997). The full court scramble defense (video). Championship production.

Prevedel in priredil Sebastjan Krašovec, študent FŠ

Bibliografski podatki članka:

Larranaga, J. (2001). Menjajoča presing obramba. *Trener ZTKS* 1, 2:51-58