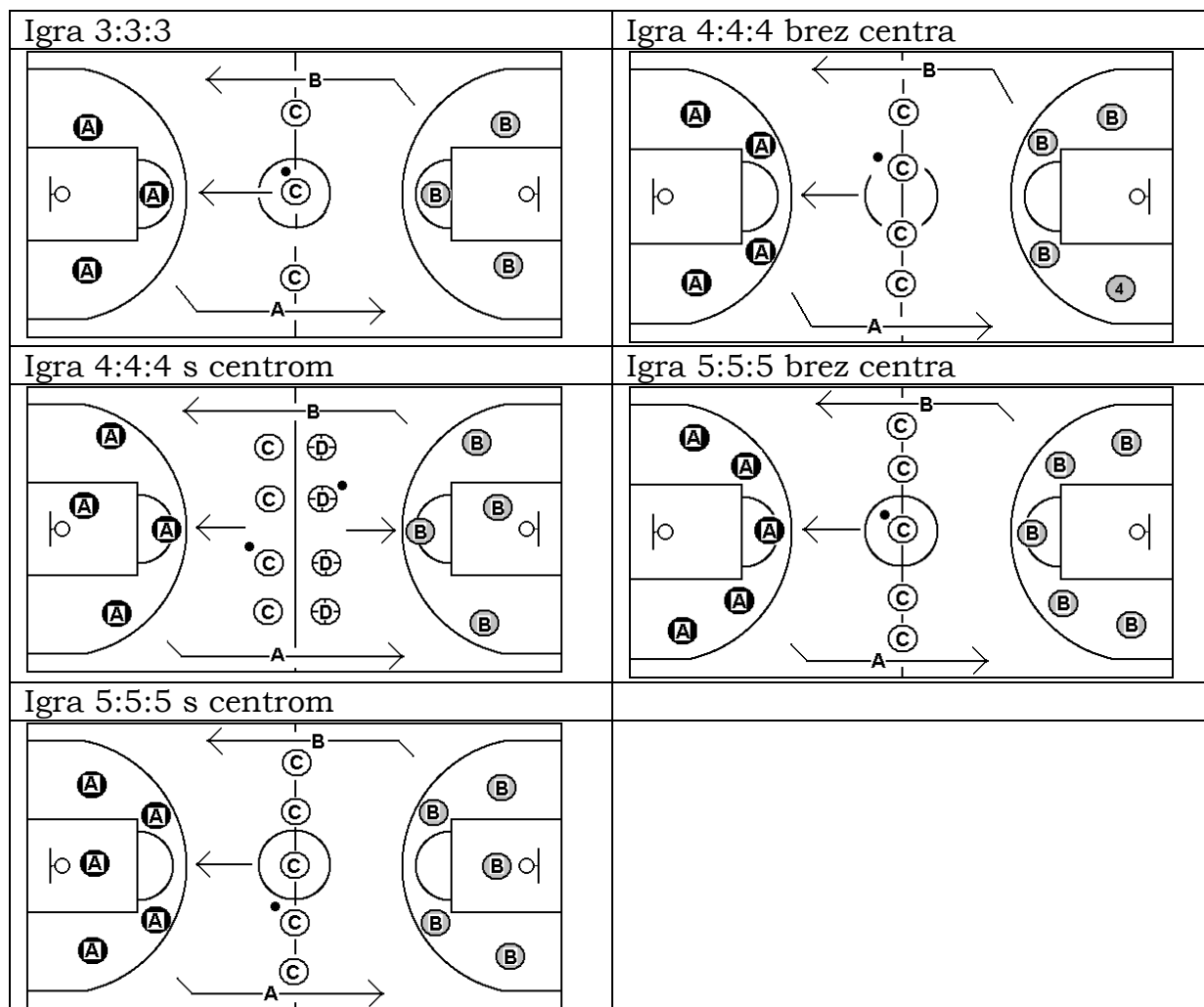


## IGRE NA DVA KOŠA S TREMI ALI ŠTIRIMI EKIPAMI

Kadar ima trener na treningih veliko igralcev oziroma igralk (od 16 do 24) in si želi, da bi na treningih vsi čim več igrali na dva koša, ter utrjevali predvsem postavljeni napad in obrambo, lahko to doseže z igrami na dva koša s tremi ali štirimi ekipami.

### a. Igre s tremi ekipami



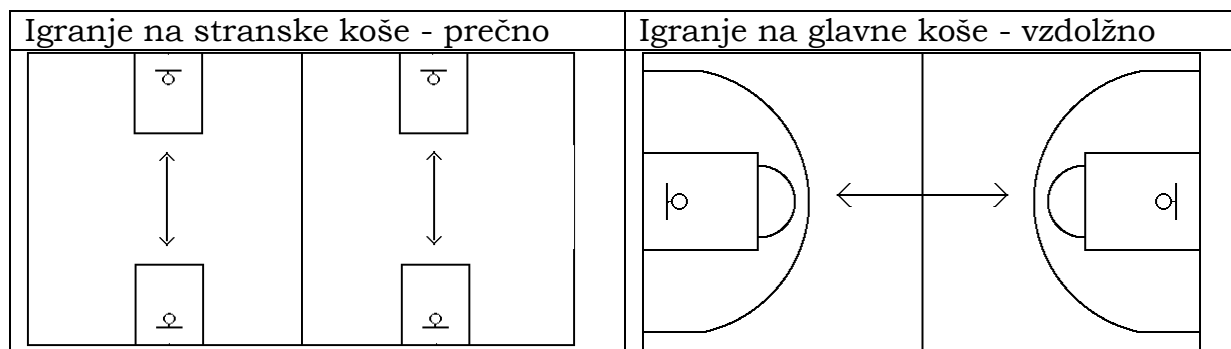
Igro organiziramo tako, da postavimo ekipo A pod en koš, ekipo B pod nasprotnega in ekipo C na sredinsko črto tako, da je obrnjena je proti ekipi A. V C ekipi ima en igralec žogo. Na znak trenerja prenesejo žogo v napadalno polovico in začnejo napadati obrambne igralce ekipe A. Ko končajo napad (dosežejo zadetek ali izgubijo žogo), ostanejo pod košem (postanejo obrambni igralci), igralci ekipe A pa prenesejo žogo in napadejo obrambne igralce ekipe B. Ko končajo napad ostanejo pod košem (postanejo obrambni igralci), igralci ekipe B pa prenesejo žogo in napadejo obrambne igralce ekipe C itn.

V igri 3:3:3 obrambni igralci ekip pod košema čakajo tekmece v trikotni postavitvi. V igri 4:4:4 čakajo v trapezni postavitvi, če igrajo brez centra; ali v trikotni postavitvi, s četrtim igralcem v sredini, če igrajo s centrom. V igri 5:5:5 se postavljajo v polkrožni obliki (podkev), če igrajo brez centra; ali v trapezni postavitvi, s petim igralcem v sredini, če igrajo s centrom.

Vsak obrambni igralec pokrije tistega napadalca, ki se po prenosu žoge pred njim znajde v njegovem obrambnem prostoru (lažje inačica). Lahko pa trener pred začetkom igranja določi kateri igralci treh ekip se bodo pokrivali med seboj (težja inačica). Primer za ekipe s tremi igralci: 1A - 1B - 1C; 2A - 2B - 2C; 3A - 3B - 3C.

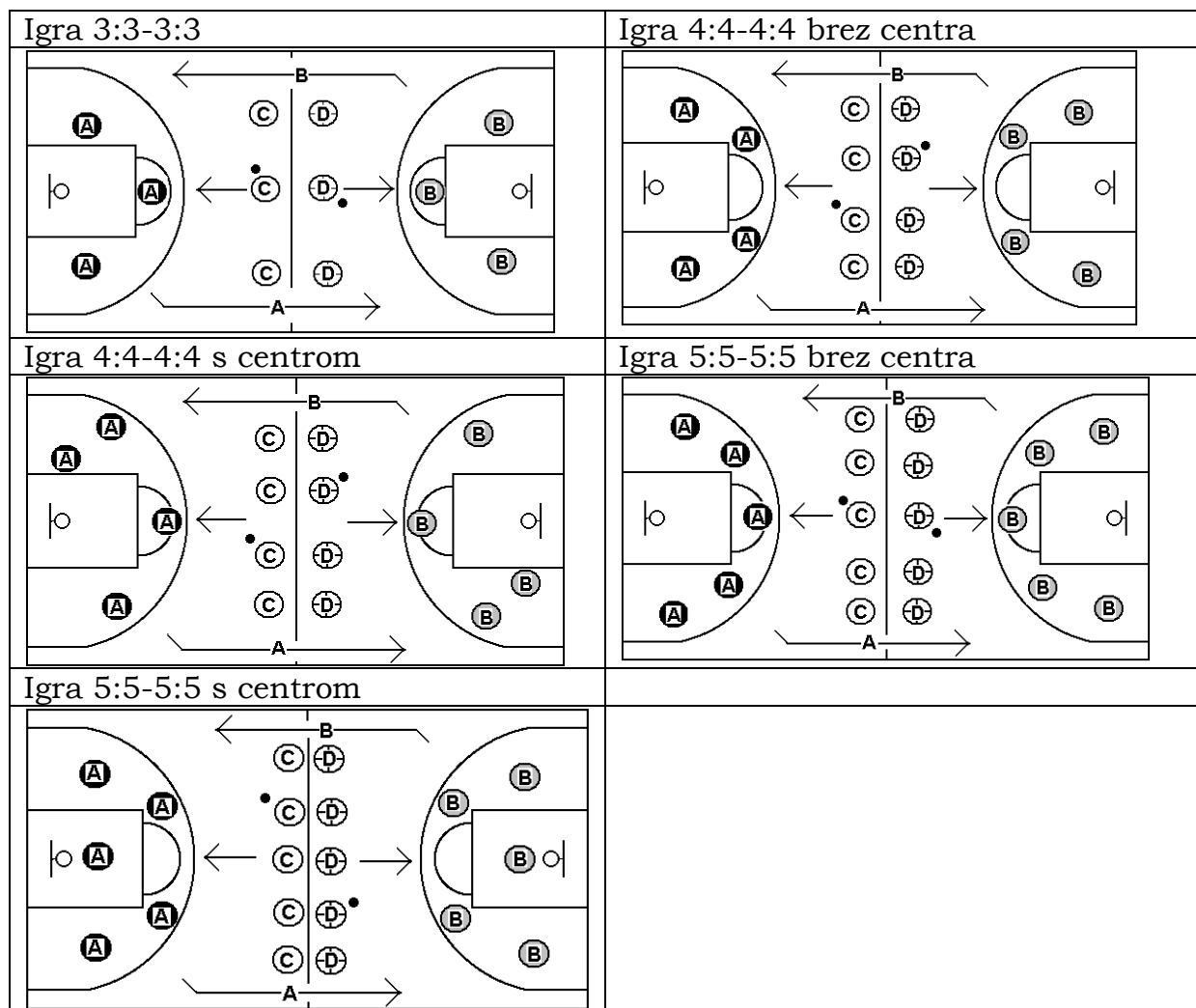
Igre s tremi ekipami lahko igrajo igralci in igralkе U10, U12 in U14. Katero igro bo trener izbral, glede na število igralcev ali igralk v posamezni ekipi, je odvisno od faze procesa treniranja, oziroma taktičnega znanja in izkušenj igralcev in igralk.

Če igrajo igralci in igralkе te igre na 2 x 2 stranska koša (velja za igre s tremi in štirimi igralci), jih lahko hkrati igra maksimalno 2 x 9 = 18 ali 2 x 12 = 24). V igri s petimi igralci v ekipi, pa na dva glavna koša 15.



Opomba: Pri vseh igrah s tremi ekipami, lahko igralci U14 utrjujejo tudi osebno presing obrambo v obrambni polovici igrišča (še posebej, če igrajo na glavna koša). V tem primeru, morajo obrambni igralci čakati igralce ekipe, ki prenaša žogo ob sredinski črti.

## b. Igre s štirimi ekipami



Igro organiziramo tako, da postavimo ekipo A pod en koš, ekipo B pod nasprotnega, ekipo C ob sredinsko črto tako, da je obrnjena je proti ekipi A, ekipo D pa ob sredinsko črto tako, da je obrnjena proti B ekipi. V C in D ekipi ima en igralec žogo. Na znak trenerja začnejo igralci ekipe C napadati obrambne igralce ekipe A, igralci ekipe D pa obrambne igralce ekipe B. Ko končajo napad (dosežejo zadetek ali izgubijo žogo), ostanejo pod košem (postanejo obrambni igralci), igralci ekipe A in D pa prenesejo žogo in napadejo obrambne igralce ekipe, ki jih čakajo v obrambni postavitvi pod nasprotnim košem. Ko končajo napad, ostanejo pod košem (postanejo obrambni igralci) itn.

Te igre zahtevajo od igralcev ekip, ki prenašajo žogo na nasprotno polovico igrišča, premišljeno in taktično pravilno prehajanje prek sredinske črte, da ne pride do zaletavanja. Lahko se tudi zgodi, da je ena ekipa prišla do sredine, ko napadalna ekipa na drugi strani še ni končala napada. Takrat mora prenašalec žoge zaustaviti prenos žoge pred sredinsko črto in ga nadaljevati, ko pride nasprotna ekipa, po začetku prenosa žoge, v bližino sredinske črte.

Tudi v teh igrah vsak obrambni igralec pokrije tistega napadalca, ki se po prenosu žoge znajde pred njim v njegovem obrambnem prostoru (lažje inačica). Postavitev obrambnih igralcev je enaka kot v igrah s tremi ekipami. Lahko pa trener pred začetkom igranja določi kateri igralci treh ekip se bodo pokrivali med seboj (težja inačica). Primer za ekipe s tremi igralci: 1A - 1B - 1C - 1D; 2A - 2B - 2C - 2D; 3A - 3B - 3C - 3D .

Igre s štirimi ekipami so primerne za igralci in igralke U12 v drugem letu treniranja v tej starostni kategoriji, za U14 pa že v prvem letu treniranja. Katero igro bo trener izbral, glede na število igralcev ali igralk v posamezni ekipi, je odvisno od faze procesa treniranja, oziroma taktičnega znanja in izkušenj igralcev in igralk.

Če igrajo igralci in igralke te igre na 2 x 2 stranska koša (velja za igre s tremi in štirimi igralci), jih lahko hkrati maksimalno igra  $2 \times 12 = 24$  ali  $2 \times 16 = 32$ ). V igri s petimi igralci v ekipi, pa na dva glavna koša 20.

Opomba:

Te igre ne omogočajo utrjevanja osebne presing obrambe v obrambni polovici igrišča!

### **c. Taktika igranja**

V vseh igrah naj bi igralci in igralke U10 igrali napad 1. težavnostne stopnje, ki zajema temeljne taktične elemente v napadu (preigravanja, odzivanja in vtekanja). Igralci in igralke U12 naj bi igrali napadalne taktične elemente 2. težavnostne stopnje (poleg elementov 1. težavnostne stopnje še, križanja z žogo in brez nje po znaku in podaji). Igralci in igralke U14 naj bi igrali napadalne taktične elemente 3. težavnostne stopnje (poleg elementov 1. in 2. težavnostne stopnje še, blokade k žogi in k igralcu brez nje po znaku in podaji). Slednji bi lahko igrali brez centra ali z njim.

Hkrati lahko igralci ali igralke utrjujejo obrambne taktične elemente proti navedenim taktičnim elementom napada. Raven kakovosti pokrivanja napadalcev prilagajamo učinkovitosti napada. Načeloma pa obrambo stopnjujemo takole:

1. stopnja: pomikanje za svojim napadalcem med njim in košem na razdalji enega metra z rokami na hrbtu. Primerna je, ko so napadalci še negotovi.
2. stopnja: pomikanje za svojim napadalcem med njim in košem na razdalji enega metra v pasivni preži (obrambni igralec z rokami normalno igra, ne sme pa izbijati ali prestrezati žoge in blokirati metra). Primerna je, ko napadalci utrjujejo napad.
3. stopnja: pomikanje za svojim napadalcem glede na njegovo oddaljenost od žoge v pasivni preži (obrambni igralec z rokami normalno igra, ne sme pa izbijati ali prestrezati žoge in blokirati metra). Upoštevanje kritja na strani žoge in pomoči! Primerna je, ko je napad dobro utrjen in postane učinkovitejši.

4. stopnja: pomikanje za svojim napadalcem glede na njegovo oddaljenost od žoge v aktivni preži. Upoštevanje kritja na strani žoge in pomoči! Primerna je v fazi izpopolnjevanja napada.

Včasih se zgodi, da je v ekipah kakšen igralec ali igralka preveč. Slednje lahko uporabljamo kot menjave. Primer: trener je izbral igro s tremi trojicami, ima pa 11 igralcev. Težavo reši tako, da bo imel v A in B ekipi 3 igralce + eno menjavo. V C ekipi pa 3 igralce brez menjave. Igro bodo igrali z menjavami igralcev v A in B ekipi. Obe menjavi čakata za čelno črto po določenim košem. Ko med igro njuna ekipa preide v obrambo pod omenjenim košem, zamenjata enega igralca v svoji ekipi (najbolje je, da se menjajo v zaporedju številc od 1 do 4).