

Vladimir Anzulović

UČENJE KOLEKTIVNE OBRAMBE V MLADINSKIH KATEGORIJAH

Učenje igranja obrambe mladega igralca je vse, samo ne lahka naloga košarkarskega trenerja. Vsak od nas začne sprejemati košarko ponavljajoč najbolj atraktivne poteze, povezane večinoma z igro v napadu.

Obramba je predvsem pri najmlajših selekcijah (U-9, U-11, U-13, U-15) razumljivo v drugem planu. Toda s preходом igralcev v starejše kategorije (U-17, U-19) raste tudi delež treninga posvečenega igri obrambe. Z napredovanjem do mladinske selekcije (U-19) mora delež treningov v TE-TA pripravi sestavljati 60% dela na napadalni pripravi ekipe ter 40% dela na obrambni pripravi ekipe. V nekaterih primerih pri mladinskih selekcijah to razmerje varira in se približuje razmerju TE-TA priprav članskih ekip, ki zajema 50%-50% treninga napada in obrambe.

Igro v obrambi delimo na individualno in kolektivno

Učenje kolektivne obrambe pri mladih igralcih je lahko kontraproduktivno (pridobivanje slabih navad), če ne posvetimo dovolj pozornosti razvijanju in urjenju **individualne obrambe oz. razvoju individualne odgovornosti**. Na tem področju ne bi smelo biti razlike v delu večine trenerjev mlajših selekcij oz. moralo bi se **vztrajati na agresivnosti** in učenju prevzemanja iniciative obrambnega igralca glede na napadalčevo gibanje z žogo ali brez nje.

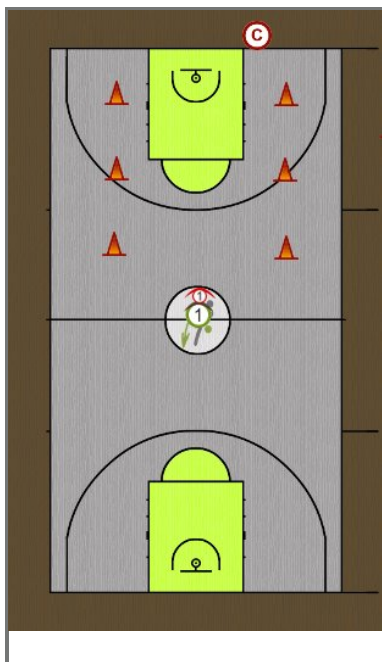
Pri učenju **kolektivne obrambe** pa mislim, da moramo trenerji uporabljati podobne principe, kot pri razvoju individualne obrambe. Še vedno mora ostati poudarek na individualni odgovornosti igralca, ampak potrebno je **razvijati mehanizme individualne in kolektivne pomoči**. Način igre v kolektivni obrambi mora biti prilagojen ind. karakteristikam igralcev, afinitetam trenerja in še nekaterim drugim pomembnim faktorjem (dogovor s članskim trenerjem, klubska politika...).

Po mojem mnenju mora igralec, ki konča mladinsko šolo košarke imeti približno vsa znanja članskega igralca v kolektivni obrambi. Čeprav igralec koristi vse vrste obrambe (**človek na človeka, conske obrambe, kombinirane obrambe, pressing obrambe**) mislim, da mora poudarek še vedno ostati na obrambi človek na človeka, **oz. na treniranju agresivne igre človek na človeka**. Zato bom v nadaljevanju največ govoril o učenju kolektivne obrambe pri selekciji U-19 KK Krka Novo mesto.

METODIČNE VAJE UČENJA KOLEKTIVNE OBRAMBE

Opis vaje:

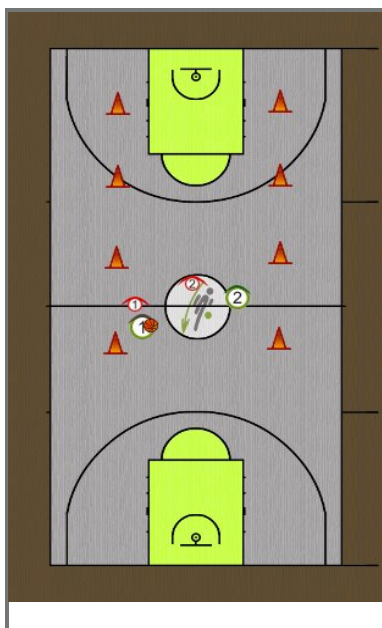
1:1 v sredinskem koridorju z omejenim številom driblingov



Začetek vaje je na sredinski liniji igrišča ali eden korak v napadalni polovici. Vztrajamo na agresivnem pristopu obrambnega igralca. Razdalja med obrambnim igralcem in napadalcem je dolžina podlakta za hitrejša igralce, ter dolžina roke za igralce z malo bolj počasnim gibanjem v preži. Želimo, da obrambni igralec poskuša vsiliti obrambno agresivnost glede na gibanje igralca z žogo. Igralca poskušamo naučiti, da usmerja napadalca na njegovo tehnično šibkejšo roko. Obrambnem igralcu pomagamo z omejenim prostorom in določenim številom driblingov. Trener stoji za hrbtom igralca v obrambi in lahko spreminja število odbojev žoge.

Opis vaje:

2:2 v sredinskem koridorju

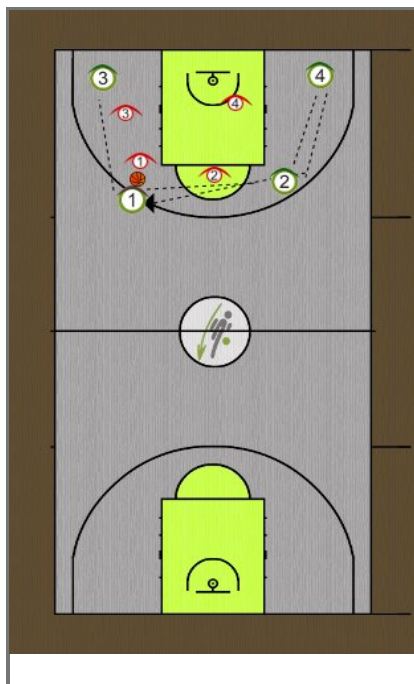


Vztrajamo na agresivni igri obrambnega igralca na napadalcu z žogo. Žogo usmerjamo proti obrambnemu soigralcu, ki stoji na liniji podaje med svojim igralcem in žogo. On stoji v odprti preži z zunanjo roko na liniji podaje, ustavlja igralca z žogo oz. **pomaga** in se čim hitreje **vrača** na svojega napadalca (help & recover). Na začetku vaje je položaj igralcev na igrišču določen, potem trener dovoli spreminjanje položaja napadalca brez žoge.

To gibanje spremeni položaj igralca na liniji podaje in ker v takih primerih ne vidimo kaj se dogaja za našim hrbtom, je potrebno **glasno komuniciranje**.

Opis vaje:

4:4 shell drill - pozicija obrambe, closeout + zapiranje



Vaja, za katero mislim, da jo vsak trener mora prilagoditi svojemu načinu igre v obrambi. Obramba igralca na žogi je agresivna, igralca ne usmerjamo oz. koncentrirani smo, da ne prebije v napadalčevo tehnično močnejšo stran, razdalja je dolžina roke (podlaket). Obrambni igralci, ki pokrivajo prvo podajo (2,3) so v odprti preži z zunanjo roko na liniji podaje. Obrambni igralec 4 je najbolj odaljen od žoge, zadnji igralec je na slabši strani napada in kontrolira morebitni prodor proti košu.

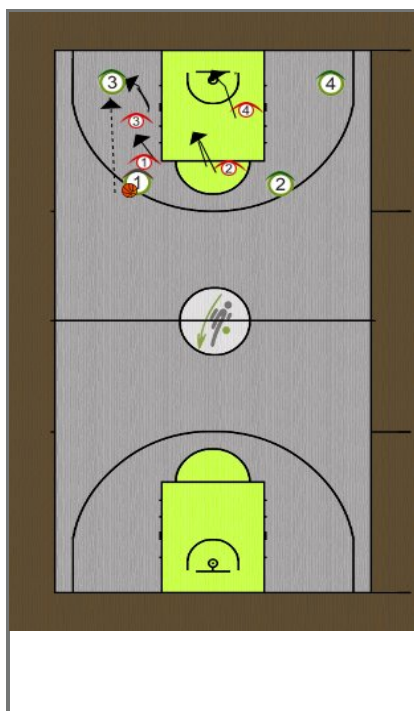
Žoga kroži od igralca do igralca in oni se morajo gibati tako, da zavzemajo pravilen položaj glede na žogo.

Tehnika closeouta je zelo pomembna in ta segment igre se vadi tudi pri učenju individualne obrambe.

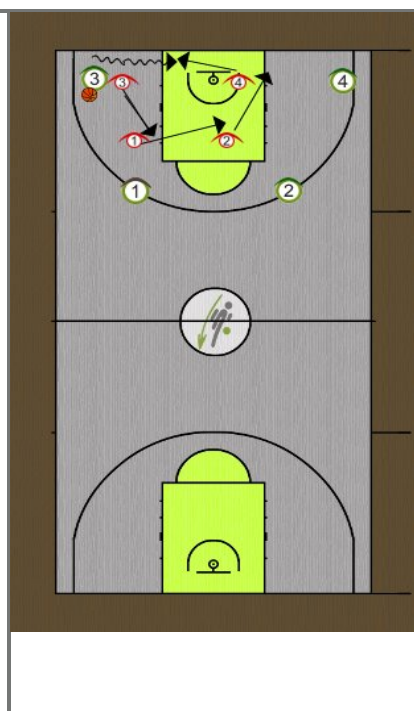
Pomembno je da trener spodbuja glasno komunikacijo med igralci

Opis vaje:

4:4 shell drill - obramba proti prodoru + rotacije



Po podaji na napadalca 3, on prodira po čelni liniji. Obrambni igralec 4 ga ustavlja in prevzema na liniji rakete. Obrambni 2 rotira na linijo podaje med žogo in napadalcem 4. Obrambni 1 rotira na napadalnega 2. Obrambni 3, ko je prebit spremlja napadalca 3 še 1-2 koraka in rotira na napadalca 1.



Zaključek

Trenirati in igrati kvalitetno in agresivno obrambo pri mladinskih selekcijah je izredno težko, če treningu obrambe pristopimo kot nečemu, kar moramo narediti na silo. Izjemno pomembno je igralca motivirati in mu razložiti pomembnost igre v obrambi, kakšen vpliv ima obramba na rezultat ekipe ter na nadaljnji potek igralčeve kariere.

Treba je vedeti, da **napad zmaga tekmice, obramba pa prvenstva.**

Viri:

Dežman, B. (2000). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Trninić, S. (1996.). Analiza i učenje košarkaške igre