

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MITJA ŠTEBLAJ

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Košarka

ZNAČILNOSTI HITRIH (TRANZICIJSKIH) NAPADOV V SODOBNI KOŠARKI

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Frane Erčulj

RECENZENT

izr. prof. dr. Goran Vučković

KONZULTANT

asist. dr. Marko Zadražnik

Avtor dela

MITJA ŠTEBLAJ

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju, dr. Franetu Erčulju, za pomoč in strokovne napotke pri nastajanju diplomskega dela ter dobro voljo, ki jo je izkazal ob delu z mano.

Zahvaljujem se Košarkarskemu klubu Triglav Kranj, ki mi nudi delo, strokovno pomoč in omogoča usposabljanja za nadaljnji razvoj in napredek. Zahvaljujem se tudi svojim sodelavcem, s katerimi uspešno sodelujemo.

Posebej rad bi se zahvalil mojim staršem, sestri in življenjski sopotnici Barbari ter hčerki Neži, za potrpežljivost in vso podporo, ki so mi jo nudili do sedaj.

Ključne besede: košarka, napad, protinapad, hitri (tranzicijski) napad, vaje

ZNAČILNOSTI HITRIH (TRANZICIJSKIH) NAPADOV V SODOBNI KOŠARKI

Šteblaj Mitja

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Športno treniranje, Košarka

IZVLEČEK

Pri hitrih (tranzicijskih) napadih, ki so predmet obravnave, vseh pet napadalnih igralcev teče po hodnikih, ki so jim namenjeni. Hitri (tranzicijski) napadi se začenjajo z dobro obrambo, uspešnim skokom v obrambi, lahko pa tudi po dobljenem košu.

Namen dela je bil predstaviti protinapad in njegove faze, osnovne značilnosti, karakteristike igralcev ter prednosti in slabosti hitrega (tranzicijskega) napada. V diplomskem delu so prikazane tudi vaje in metodični postopek, ki se uporabljajo za učenje hitrega (tranzicijskega) napada.

Hitri (tranzicijski) napadi se v vrhunski sodobni košarki kar precej uporabljajo, saj ponujajo ogromno možnosti za učinkovito zaključevanje napadov. Koristimo jih lahko tudi v zaključkih tekme, ko ekipa zaostaja.

Uspešno hitro (tranzicijsko) igra tudi ekipa Reala iz Madrida, ki je v sezoni 2014/2015 osvojila Evroligo. Preko video gradiva sem analiziral njihove hitre (tranzicijske) napade in prikazal značilnosti napadov po podaji na prvega visokega centra (sledilca), hitri blokadi na igralcu z žogo (stranska blokada) in nadaljevanje v kontinuirane (t.i. "motion" in "flex") napade, hitri blokadi na igralcu z žogo (centralna blokada), po podaji na drugega visokega centra (varovalca). Na koncu sem izbral tudi eno akcijo za dobrega strelca.

Key words: basketball, offense, fastbreak, transition offense, drills

ABSTRACT

During transition (early) offenses, which are the subject matter of the present BSc paper, all five players have to run along the assigned lanes. Transition offenses start with an effective defence, a successful defensive rebound or after the opponent has scored.

The point of our paper is to present the fast break, its phases, its basic characteristics, players' characteristics, and the advantages and disadvantages of the transition offense. In addition to this, we present some exercises / drills and methods to teach the early offense.

Transition offenses are frequently used in top-notch basketball, for they allow a variety of options to effectively finish an offense. They can as well be applied in the final minutes of a match, when trying to catch up with the opponent.

Successful transition offense is also played by the Real Madrid team, which won the 2014/15 Euroleague championship. Using videos, I analysed their transition offenses and described their characteristics after passing to the first or to the second trailer, side and top early pick'n rolls, and continuation to continuity offense like motion or flex offense. Finally, I chose one set for a good shooter as well.

1 UVOD	7
2 PREDMET IN PROBLEM	9
2.1 Tipi napadov	9
2.1.1. Protinapad (primarni napad)	9
2.1.2 Zgodnji napad.....	10
2.2 Hitri (tranzicijski) napad.....	10
2.2.1 Sodobni hitri (tranzicijski) napadi	11
3 CILJI	12
4 PROTINAPAD IN NJEGOVE FAZE	13
4.1. Hiter prehod iz obrambe v napad	14
4.2. Prenos žoge.....	15
5 OSNOVNE ZNAČILNOSTI HITREGA (TRANZICIJSKEGA) NAPADA	23
5.1 Karakteristike igralcev	25
5.2 Prednosti in pomanjkljivosti hitrega (tranzicijskega) napada.....	29
5.3 Metodični postopek učenja hitrih (tranzicijskih) napadov.....	30
5.3.1 Vaja v trojkah za zunanje igralce.....	31
5.3.2 Vaje v četvorkah za tri zunanje igralce in enega visokega igralca.....	32
5.3.3 Vaje v peterkah za tri zunanje igralce in dva visoka igralca.....	34
5.3.4 Vaje s številčno premočjo.....	37
5.3.5 Vaje v (t.i. "hendikep") situacijah.....	41
6 NAJBOLJ POGOSTI (HITRI) TRANZICIJSKI NAPADI V SODOBNI KOŠARKI	45
6.1 Različice hitrih (tranzicijskih) napadov.....	45
6.1.1 Hitri (tranzicijski) napad s podajo na prvega visokega centra (sledilca)	46
6.1.2 Hitra blokada na igralcu z žogo	48
6.1.3 Hitri (tranzicijski) napad s podajo na drugega visokega centra (varovalca)	52
6.1.4 Hitri (tranzicijski) napad za dobrega strelca.....	54
7 SLEPI	56
VIRI	57

1 UVOD

Košarka je sestavljena iz cikličnih in acikličnih gibanj brez žoge ter z njo. Značilna je borba med igralci dveh moštev z nasprotujočimi si interesi. Moštvo, ki je v napadu, želi preigrati nasprotnika in doseči zadetek (točko). Moštvo, ki se brani, želi preprečiti zadetek (točko) in prevzeti vlogo napadalca. Zaradi nasprotujočih si interesov, prihaja med posameznimi igralci ali vsemi igralci v igri do spornih (konfliktnih) situacij. Le-te rešujejo igralci s taktičnim preigravanjem, ki mora biti usklajeno s pravili igre (Dežman, 2013).

S stališča strukturne analize igre (po B. Knightu in P. Newellu, 1988), obstajajo tri področja igre: obramba, napad in tranzicija. Če pa strukturo košarkarske igre smatramo kot "živi dinamični sistem" (non-stop game) vidimo, da košarkarska igra vsebuje štiri faze: faza postavljene obrambe, faza tranzicije obramba/napad (tranzicijski napad), faza postavljenega napada, faza tranzicije napad/obramba (tranzicijska obramba) (povzeto po Trninić, 1996).

Sodobna košarka postaja vse hitrejša in vse bolj dinamična igra. Spremembe pravil igre, nove metode treniranja ter vse bolj kvalitetni košarkarji (tako z vidika kondicijskih, kot tudi ostalih sposobnosti in spretnosti), prispevajo k nenehnemu razvoju košarkarske igre. Današnja vrhunška košarka se igra v visokem ritmu, tako da skoraj ne vidimo več počasnega organiziranja, temveč bi bil lahko vsak napad odigran kot protinapad oziroma hitri (tranzicijski) napad. Hiter (tranzicijski) napad mora biti prisoten v našem sistemu igre, če želimo ustvarjati prostorsko in številčno prednost. Hitra igra zahteva veliko mero koncentracije in kondicijske pripravljenosti ter tehnično - taktičnega znanja.

Hitri (tranzicijski) napad predstavlja prenos težišča sistema, ki ga predstavljajo igralci in žoga, iz obrambe v napad na celi dolžini igrišča po vertikalni smeri, ki je določen s črto koš – koš. Glede na to, da se rezultat odloča v desetinkah sekunde, je zelo pomemben hiter prehod iz obrambe v napad (povzeto po Trninić, 1996).

Časovna omejitev 24 sekund, kolikor ima ekipa na voljo za met na koš, je precejšnja časovna ovira, zlasti ko igramo proti kvalitetni obrambi. V trenutku prehoda iz obrambe v napad skušamo vsakič ustvariti številčno premoč, zato od napadalcev zahtevamo, da hitro odreagirajo in berejo možnosti, ki se jim ponujajo. V primarnem protinapadu poskušamo napraviti številčno premoč, da je nekdo sam, ali z kontinuiranim nadaljevanjem iz primarnega v sekundarni tranzicijski (zgodnji) napad zaključimo, preden se obramba uspešno postavi na svoje položaje. S zgodnjim

(tranzicijskim) organiziranim napadom je lažje doseči koš. Ekipa, ki je sposobna hitro osvojiti prostor, hitro prenesti žogo v napadalno polovico in doseči lahek koš, bo uspešna.

Od sestave ekipe je odvisno, ali bomo sposobni odigrati veliko protinapadov in hitrih (tranzicijskih) napadov in kako uspešno jih bomo odigrali. Trenerji že v selekciji ekipe pred sezono iščejo igralce, ki lahko uspešno igrajo tak sistem igre (hitri, gibljivi, agilni, dobri skakalci...). Gre za energetske zahtevne sisteme igre, zato je potrebno razširiti rotacijo igralcev, ki jih uporabljamo na posamezni tekmi.

Napad se začne že v fazi obrambe, oziroma takoj, ko ekipa dobi žogo v posest (po prejetem košu, po skoku ali po pridobljeni žogi). Uspešen skok v obrambi, kjer pogostokrat sodeluje vseh pet obrambnih igralcev (ne le skakalni trikotnik) in hitro polnjenje hodnikov gibanja v napad, nam omogoča hiter prehod v protinapad ali hitri (tranzicijski) napad.

Hitri (tranzicijski) napad v zadnjih letih uspešno igra tudi ekipa Reala iz Madrida, ki je v lanske sezoni postala evropski klubski prvak. Že samo dejstvo o številu doseženih točkah v napadu, ki so jih dosegli skozi celotno sezono, kaže na to, da so tako v rednem delu, kot tudi na zaključnem turnirju uspešno prihajali do odprtih metov in uspešnih zaključkov, s katerimi so imeli tekmeči ogromno težav. V nadaljevanju diplomskega dela bom predstavil tudi nekaj primerov hitrih (tranzicijskih) napadov ekipe Real Madrid.

2 PREDMET IN PROBLEM

2.1 Tipi napadov

V košarki poznamo štiri tipe napada (Dežman, 2013):

- protinapad (primarni napad);
- zgodnji napad (sekundarni napad);
- postavljeni napad (terciarni napad);
- napadi proti prehodnim obrambam.

Hitri (tranzicijski) napad lahko uvrstimo med protinapad in zgodnji napad ter v zadnji fazi tudi med postavljeni napad, zato se bom najprej osredotočil na protinapad (primarni napad), v nadaljevanju pa še na zgodnji napad (sekundarni napad).

2.1.1. Protinapad (primarni napad)

Protinapad (primarni napad) je hiter napad, pri katerem napadalci med prenosom žoge prehitijo obrambne igralce in zaključijo napad s številčno premočjo ali proti manjšemu številu še neorganiziranih obrambnih igralcev (Dežman, 2013).

Protinapad je eden najpomembnejših segmentov igre v vseh starostnih kategorijah v sodobni košarki. Ne glede na kvaliteto ekipe, posameznika, izkušnje posameznika, telesno pripravljenostjo posameznika ali ekipe, ki jo ima trener na voljo, lahko na vsakem nivoju uspešno odigramo protinapad. Bistvo protinapada je hitro osvajanje prostora oziroma igrišča ter ustvarjanje številčne prednosti 2:1; 3:1; 3:2... V primarnem napadu želimo napraviti številčno premoč in doseči lahek koš, ali da z nadaljevanjem iz primarnega v sekundarni napad zaključimo predno se obramba postavi in organizira.

Igranje protinapada lahko privede do velikega števila nepotrebnih napak, zato moramo trenerji postaviti določena pravila, na kakšen način izvajamo protinapad. Če teh pravil ne postavimo in od igralcev teh stvari ne zahtevamo, potem to ne bo več hitra igra s ciljem osvajanja prostora in številčne premoči, ampak bo to "divjanje" z velikim številom nepotrebnih napak, kar privede tudi do slabšega rezultata. Prav zaradi tega mora biti na vsakem treningu prisoten trening protinapada.

2.1.2 Zgodnji napad

Zgodnji napad (sekundarni napad) je hiter napad, pri katerem napadalci tako hitro prenesejo žogo, da lahko zaključijo napad proti še neorganiziranim obrambnim igralcem (Dežman, 2013).

Zgodnji napad je organiziran zaključek hitrega in organiziranega napada in se odigra po hitrem prehodu v napad ali po neuspešni izvedbi protinapada. Večina trenerjev precej manj pozornosti posveča vračanju v obrambo in branjenju nasprotnega napada in se prepočasi vrača, preslabo komunicira, zato želimo čim večkrat odigrati zgodnji napad. S spremembo pravila omejitve napada na 24 sekund, se je miselnost trenerjev spremenila. Večina jih zagovarja, da ko enkrat pridemo v situacijo neoviranega meta, moramo metati na koš (ne glede na fazo igre v napadu)

Trenerji se za tak sistem igre odločajo na podlagi značilnosti lastnega ali nasprotnega moštva. Na ta način skušajo izkoristiti svoje kvalitete (npr. dober obrambni skok, hitrost, agresivnost...) ali pa prikriti pomanjkljivosti (npr. pomanjkanje visokih igralcev, nimamo izrazitega strelca z razdalje...). Včasih tudi posebnosti nasprotnega moštva (npr. ekipa ima slab napadalni skok, počasne visoke igralce, ekipa je slabo telesno pripravljena...) privedejo do hitre igre v napadu.

2.2 Hitri (tranzicijski) napad

Tranzicijski napad ni samo ustvarjanje prostorske in številčne premoči, temveč je iskanje lukenj na cellem igrišču ali na 3/4 igrišča (Trninić, 1996).

Faze tranzicijskega napada so (Trninić, 1996):

- štartna podfaza (lovljenje odbite žoge, prva podaja in lovljenje prve podaje v gibanju);
- polnjenje vseh petih linij gibanja, osvajanje prostora igrišča z vodenjem žoge ali podajo, ustvarjanje številčne premoči in prostorske prednosti;
- organiziran zaključek;
- skok v napadu (napadalni skakalni plan) in obrambno ravnotežje.

Za uspešno izvedbo hitrega (tranzicijskega) napada moramo imeti čas in potrpljenje. Ekipa, ki je sposobna igrati protinapad in hitri (tranzicijski) napad, ima svojo identiteto in tak način igre že v navadi. Ne podleže negativnim situacijam na tekmi in čustveno ne pade takrat, ko izgublja ali ko nasprotnik doseže koš. Tudi v takih situacijah je sposobna čim hitreje žogo spraviti v igro in čim hitreje preiti v hitri (tranzicijski) napad. V primeru, da je ta navada prisotna (hitro izvajanje izpod koša), lahko ekipa hitro

preide v pozitivno obdobje. Če ekipa izvaja protinapade oziroma hitro (tranzicijsko) igro, lahko zelo pogosto prihaja v situacijo za zelo ugoden zaključek napada. Vseh pet igralcev, ki je na igrišču lahko sodeluje in prihaja v položaj, ki lahko zaključi napad.

Kadar želimo nasprotniku vsiliti naš ritem igre, morajo vsi igralci teči (šprintati) in se vključiti v napad. Pomembno je, da vsakemu igralcu damo nalogo, na kakšen način preide iz obrambe v napad. Naloga trenerja je, da pripravi ekipo, da preide v napad organizirano, da drži ravnotežje (spacing) v napadu ter želi doseči koš.

2.2.1 Sodobni hitri (tranzicijski) napadi

Sodobne hitre (tranzicijske) napade delimo na:

- hitri (tranzicijski) napad s podajo na prvega visokega centra (sledilca);
- hitra blokada na igralcu z žogo (stranska blokada) in nadaljevanje v kontinuiran "motion" ali "flex" napad;
- hitra blokada na igralcu z žogo (centralna blokada);
- hitri (tranzicijski) napad s podajo na drugega visokega centra (varovalca);
- hitri (tranzicijski) napad za dobrega strelca.

3 CILJI

Cilj diplomskega dela je podrobneje analizirati nekaj hitrih (tranzicijskih) napadov, ki se največkrat uporabljajo v sodobni košarki.

V prvem delu diplomskega dela je cilj:

- opisati protinapad in njegove faze;
- prikazati osnovne značilnosti hitrega (tranzicijskega) napada;
- opisati karakteristike igralcev za igranje hitrega (tranzicijskega) napada;
- opisati prednosti in pomanjkljivosti hitrega (tranzicijskega) napada;
- prikazati metodični postopek učenja hitrega (tranzicijskega) napada.

V drugem delu bom podrobneje analiziral nekaj različnih zaključkov hitrega (tranzicijskega) napada, ki se v sodobni košarki največkrat uporabljajo in ponujajo ogromno možnosti za učinkovito zaključevanje napadalnih akcij. V lanski tekmovalni sezoni je tak sistem igre učinkovito uporabljala tudi ekipa Real Madrid, ki je na koncu sezone tudi zmagala v Evroligi. Preko video gradiva sem analiziral njihovo igro v napadu na zaključnem turnirju Evrolige. V svoji napadalni kombinatoriki je ekipa Reala uporabljala več različnih zaključkov napadalnih akcij hitrega (tranzicijskega) napada:

- hitri (tranzicijski) napad s podajo na prvega visokega centra (sledilca);
- hitra blokada na igralcu z žogo (stranska blokada) in nadaljevanje v kontinuiran "motion" ali "flex" napad;
- hitra blokada na igralcu z žogo (centralna blokada);
- hitri (tranzicijski) napad s podajo na drugega visokega centra (varovalca);
- hitri (tranzicijski) napad za dobrega strelca.

4 PROTINAPAD IN NJEGOVE FAZE

Protinapad je hiter napad z enim, dvema, tremi ali štirimi igralci, ki se začne takoj po osvojeni ali dobljeni žogi (traja do 5 sekund). Njegov cilj je prehiteti obrambne igralce in zaključiti napad s številčno premočjo ali proti manjšemu številu obrambnih igralcev. Izvedemo ga lahko po različnih dejavnostih (Dežman, 2005):

1. po uspešnem skoku za žogo v obrambi:
 - po neuspešnem metu nasprotnika iz igre;
 - po zadnjem neuspešnem prostem metu nasprotnika;
 - po prestreženi žogi.
2. po podaji izza čelne črte ali bočne črte:
 - po zadetem metu nasprotnika iz igre;
 - po zadetem zadnjem prostem metu nasprotnika;
 - po izgubljeni žogi nasprotnika.
3. po sodniškem metu.

Trninić (1996) protinapad deli na primarni protinapad in sekundarni protinapad. Primarni protinapad predstavlja organizirano in disciplinirano igro, ki se začne v fazi obrambe. Kontrolirano prehitevanje nasprotnikovih obrambnih igralcev, mora biti izvedeno učinkovito in v čim krajšem času, s pravilno izbiro podaje in zaključka. Primarni napad je razdeljen na tri podfaze:

- štartna (lovljenje odbitih žog, prva podaja in lovljenje prve podaje v gibanju);
- polnjenje linij gibanja, osvajanje prostora igrišča z vodenjem žoge ali podajo, ustvarjanje številčne premoči in prostorske prednosti;
- organiziran zaključek.

Drvarič (2004) navaja zaključek napada, ko ekipa pride do posesti žoge na različne načine:

- s protinapadom (s številčno premočjo skušamo doseči koš; 1:0, 2:1; 3:2; 4:3; 5:4);
- z napadalno tranzicijo (ni številčne premoči, napad je izenačen z obrambo; 3:3; 4:4; 5:5); tu se obramba vrača in se skuša organizirati;
- s hitrim zaključkom napada (t.i. "pick'n roll") ali izolacije za določenega igralca;
- z daljšim postavljenim organiziranim napadom, ko je obramba že organizirana in postavljena.

Protinapad ima tri faze (Dežman, 2005):

- faza hitrega prehoda iz obrambe v napad (po prestreženi žogi, po skoku za žogo, po prejetem košu, po sodniškem metu);
- faza hitrega prenosa žoge (z dolgo podajo, z vodenjem, s podajami, z vodenjem in podajami);
- faza zaključka protinapada.

4.1. Hiter prehod iz obrambe v napad

Ta faza je sestavljena iz obrambnega in napadalnega dela. Oba morata biti izvedena učinkovito in usklajeno. V igri se pojavljajo naslednje kombinacije obeh delov:

- prestrezanje žoge in hiter prehod v vodenje ali podajo;
- zapiranje poti do koša po metu iz igre ali zadnjem prostem metu, skok za odbito žogo in hitra prva podaja;
- po prejetem zadetku iz igre ali po zadnjem prostem metu steče igralec, ki je najbližje žogi, z njo za čelno črto in jo hitro poda v igrišče;
- lovljenje odbite žoge pri sodniškem metu in hiter prehod v vodenje ali podajo.

Igralec, ki ulovi žogo pod košem, se mora že v skoku obrniti proti bočni črti na svoji strani in pogledati proti nasprotnemu košu. Tako bo lahko hitro ocenil položaj na igrišču in hitro oddal žogo soigralcu, ki je najbolje postavljen. Poda lahko igralcu na krilu ali igralcu v sredini. Izbor je odvisen od položajev obrambnih igralcev.

Če igralec, ki je ulovil žogo, zaradi oviranja nasprotnika ne more podati žoge, se osvobodi z vodenjem in nato poda žogo. Največkrat sprejemata žogo branilca. Tisti, ki je na strani žoge, se odkriva v krilni prostor na isti strani, drugi pa v sredino. Krilni igralec na drugi strani igrišča navadno steče na nasprotno polovico.

Prva podaja mora biti pravočasna, natančna, ostra in usmerjena v globino igrišča (nad črto prostih metov, če je mogoče, tudi dlje). Najučinkovitejša, vendar tehnično zelo zahtevna je dolga podaja (podaja v napadalno polje igrišča). Izvedena naj bi bila pod manjšim ali večjim kotom, da jo bo soigralec med gibanjem naprej lažje ujel. Lahko je vzporedna ali prečna. Izvede jo lahko igralec, ki je ulovil žogo v skoku, tisti, ki steče z njo za čelno črto po prejetem zadetku ali tisti, ki je sprejel žogo po kratki podaji. Z njo neposredno povežemo prvo fazo protinapada z zadnjo (Dežman, 2005).

Prva podaja mora biti hitra, močna in čim daljša. Še predno igralec zgrabi oziroma sprejme žogo mora obrniti glavo in brati situacijo na terenu (pregled, branje, reakcija), ne sme spuščati žoge pod glavo, razširiti mora komolce.

Ko igralci vidijo, da žoga leti k našemu igralcu v roke pri skoku za žogo, ali pri prestrežanju žoge, morajo ostali soigralci hitro odreagirati in zavzeti ustrezne pozicije.

Sagadin (2011) glede na situacijo in postavitev napadalnih in obrambnih igralcev navaja nadaljevanje po sprejemu žoge na sledeče načine:

- z dolgo podajo;
- s srednjo podajo (podaja na sredino igrišča ali malo čez);
- z kratko podajo v višini prostega meta na boku ali v sredini;
- z vodenjem igralca na poziciji 1 in 2 (včasih tudi igralca pozicije 3, ki s hitrim vodenjem po sredini osvoji prostor);
- z vodenjem igralca na poziciji 4, ki z največ enim vodenjem žogo pripelje ven iz polja omejitve in poda igralcu na poziciji 1 ali 2, ki so jih obrambni igralci odrezali od sprejema prve podaje, vendar takoj odreagirajo in stečejo po krilu v napad;
- z vodenjem igralca na poziciji 5, ki z enim vodenjem iz polja omejitve v širino proti boku izboljša kot podaje in nato poda žogo igralcu na poziciji 1 ali 2.

Igralec, ki sprejema prvo podajo ima nalogo, da se odkrije v širino, še preden ga žoga zadane mora obrniti glavo in pogledati v smeri naprej. Žogo mora sprejeti v gibanju, tako da gre podaja malo v smeri naprej. V primeru, da igralec žogo sprejema na mestu, je ob agresivni obrambi, velika verjetnost za prekršek korakov ali osebne napake v napadu. Izgubimo tudi sekundo ali dve, ki sta prepotrebni za izvedbo hitrega nadaljevanja protinapada ali hitrega (tranzicijskega) napada (Sagadin, 2011).

4.2. Prenos žoge

Možni so trije načini prenosa (povzeto po Dežman, 2005):

- z vodenjem (največkrat po prestreženi žogi);
- s podajami;
- kombinirano.

Izbor je odvisen od položajev in gibanja obrambnih igralcev. Načeloma naj bi se igralec z žogo gibal proti nasprotnemu košu po sredini (večji izbor akcij, krajša pot, težja obramba), vendar ni nujno, če okoliščine na igrišču tega ne omogočajo (v tem primeru je važnejša večja prepustnost).

- če prenaša žogo en igralec (npr.: po prestreženi žogi – protinapad 1:0 ali 1:1), naj vodi žogo v srednjem hodniku;

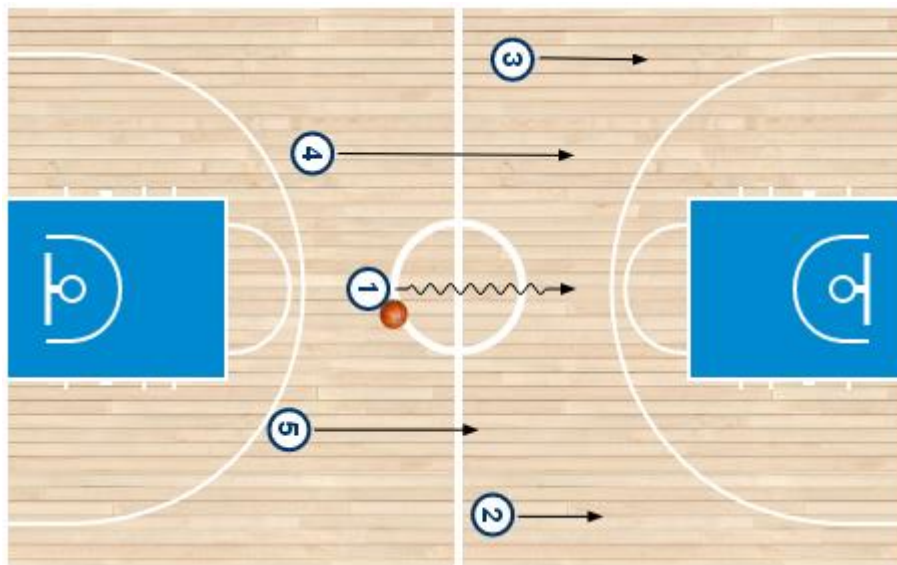
- kadar prenašata žogo dva igralca (npr.: po prestreženi žogi – protinapad 2:0 in 2:1), naj se gibljeta v obeh stranskih hodnikih (drug od drugega naj bosta oddaljena 4 do 5 metrov);
- če prenašajo žogo trije igralci (npr.: protinapad 3:0, 3:1, ali 3:2), naj se gibljejo po vseh treh hodnikih: srednjem in obeh stranskih (med seboj naj bodo oddaljeni 4 do 5 metrov). Prazen hodnik vedno polni tisti igralec, ki je zadaj, ker ima najboljši pregled nad dogajanjem. Četrty (sledilec) in peti igralec (varovalec) se gibljeta 3 do 4 metre za prvo trojico po srednjem hodniku (npr.: protinapad 4:3).

Med prenosom žoge morajo igralci ohraniti širino in ravnotežje.

Trninić (1996), razdeli prenos žoge na dva načina:

1. prenos žoge po sredini igrišča, centra tečeta levo in desno od prenašalca:

- srednji igralec (igralec 1) vodi žogo skozi sredino;
- krila (igralec 2 in 3) tečeta ob bočnih črtah (1-1.5 m od bočne črte);
- igralec 4 polni mesto prvega sledilca (z leve strani srednjega igralca);
- igralec 5 polni mesto drugega sledilca z desne strani srednjega igralca.

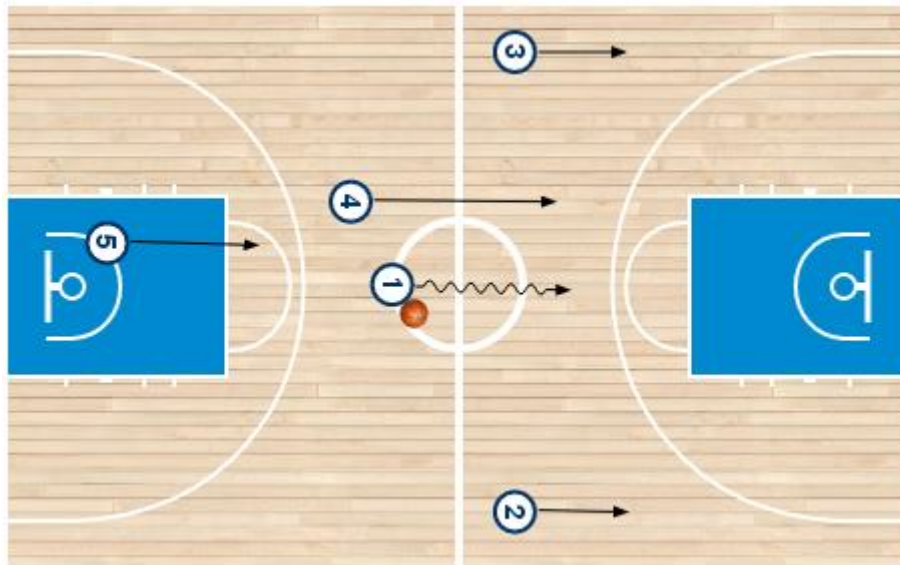


Slika 1: prvi branilec prenaša žogo po sredini igrišča z vodenjem, centra pa tečeta levo in desno od njega

2. prenos žoge po sredini, centra tečeta levo ali desno od prenašalca

- srednji igralec (igralec 1) vodi žogo skozi sredino in z vodenjem polni linijo proti desnem ali levem robu črte prostega meta;
- krila (igralec 2 in 3) tečeta ob bočnih črtah (1-1.5 m od bočne črte);
- igralec 4 polni mesto prvega sledilca (z leve strani srednjega igralca);

- igralec 5 polni mesto drugega sledilca pet do šest korakov za prvim sledilcem (z leve strani srednjega igralca), kot varovalec.



Slika 2: centra polnita linije gibanja na nasprotni strani od prvega branilca

Sagadin (2011) navaja več možnosti nadaljevanja po sprejemu prve podaje:

- srednje dolga podaja v sredino visokemu igralcu, ki teče v napad;
- srednje dolga podaja naprej igralcu, ki teče po istem boku;
- kratka podaja igralcu, ki se odkriva v sredino;
- močno vodenje žoge v sredino;
- močno vodenje žoge po boku (v primeru, da ti obrambni igralec zapira sredino).

Največkrat enostavne rešitve privedejo do učinkovitih in uspešnih zaključkov. Pri prenosu žoge iz obrambne polovice v napadalno polovico želimo od igralcev, da koristijo najkrajšo pot iz obrambe v napad in se izogibajo križanj ter krožnih gibanj. Igralci naj tečejo po najkrajših linijah v okviru igralnih pozicij, ki jih posamezni igralci igrajo. Zelo pomemben je razmah med igralci in postavitev igralcev, ki prihajajo v protinapad. Prenos žoge iz obrambe v napad lahko poteka po sredini ali pa ob bočni črti igrišča. V kolikor žogo prenašamo ob boku, se mora temu prilagoditi tudi razporeditev igralcev v napadu in način, kako bomo ta protinapad zaključili. Podaja je vedno hitrejša od vodenja in predstavlja najhitrejši način osvajanja prostora (Martič, 2005).

4.3 Zaključek protinapada

Najpogostejši zaključki protinapada (delno povzeto po Dežman, 2005):

- zaključek 1:0 (igralec prestreže žogo, jo hitro vodi proti košu in zaključí protinapad z metom izpod koša);
- zaključek 1:1 (igralec 1 prestreže žogo, jo vodi proti košu, preigra obrambnega igralca in zaključí protinapad tako, kot to omogočajo igralne okoliščine);
- zaključek 2:1 (če obrambni igralec napade napadalca z žogo, naj slednji poda žogo soigralcu. V kolikor ga obrambni igralec ne ovira, naj sam zaključí protinapad);
- zaključek 3:1, 3:2 – prenos žoge po srednjem hodniku (igralec poda žogo soigralcu na krilo, krilni zaključí z metom iz dvokoraka ali z metom iz pol razdalje pod kotom 45 stopinj. Če krilni igralec z žogo ne more sam zaključiti protinapada, vrne žogo srednjemu igralcu, ki lahko vrže na koš iz linije prostega meta. V primeru, da ni vrgel na koš, lahko poda povratno podajo krilnemu igralcu, ki zaključí z metom na koš ali poda žogo drugemu krilnemu igralcu, ki je medtem vtekel pod koš);
- zaključek 3:1, 3:2 – prenos žoge po stranskem hodniku (če krilni igralec ne more sam zaključiti protinapada, poda žogo srednjemu igralcu, ki se je odkril proti žogi. Srednji igralec lahko vrže na koš, poda povratno podajo krilnemu igralcu, ki zaključí z metom na koš ali poda žogo drugemu krilnemu igralcu, ki je medtem vtekel pod koš.

Izvedba primarnega protinapada je rezultat uspešno odigrane organizirane tranzicijske ali postavljene obrambe, ki omogoča napadalne situacije s številčno ali prostorsko prednostjo in privede do več možnosti (povzeto po Trninić, 1996):

- 1:0, zaključek s polaganjem

Situacija 1:0 je največkrat rezultat pridobljene, prestrežene žoge ali dolge podaje prostemu igralcu. Igralec mora imeti v trenutku pridobljene ali prestrežene žogo dober pregled pred sabo. Izvesti mora direktno vodenje in zaključek v čim krajšem času. Napadalcu z žogo svetujemo, da ima odprto pot pred seboj in da koristi tehniko vodenja potiska žoge pred sabo in ob strani telesa s čim manjšim številom odboja žoge. Igralca z žogo učimo, da v primeru, ko ima odprto frontalno in bočno linijo vodenja, ne upočasnjuje gibanja z žogo, temveč zadrži hitrost vodenja s prodorom proti košu. Odločnost, da zadrži hitrost gibanja z žogo u trenutku prostorske prednosti v protinapadu 1:0, je odločujoča za hitrost realizacije individualne situacije v igri.

V igri se pojavljajo tudi situacije za dolgo podajo, ki prav tako omogoča situacijo 1:0. Dolgo podajo izvedemo s tehniko bejzbol podaje ali podaje z obema rokama. Pomembno je, da sprejemalec ulovi žogo v polni hitrosti brez obračanja glave. Najbolje je, da ima pogled usmerjen preko ramena, ki omogoča kontrolo žoge, hitro delo nog, sprejem žoge in nadaljevanje gibanja proti košu.

- 1:1, zaključek s polaganjem in/ali izsiliti osebno napako

Ne glede na to ali zaključujemo z metom iz dvokoraka, ali z metom na koš s kratke oddaljenosti, bi morala imeti situacija 1:1 visok odstotek realizacije meta. V procesu treninga moramo tako veliko časa posvetiti reševanju in realizaciji v igri 1:1 in 1:2 v tranzicijski in postavljeni igri. Igralci, ki pridejo v situacijo 1:1 v protinapadu, morajo poskušati zaključiti na koš, saj obstaja velika verjetnost za uspešno realizacijo meta iz skoka ali prodora z žogo.

V protinapadu 1:1 od igralca z žogo zahtevamo:

- direktno vodenje proti obrambnemu igralcu (telo ob telo);
- prepoznavanje in predvidevanje namere obrambnega igralca, ter iskanje slabih strani obrambnega igralca;
- iskanje bližine obrambnega igralca, zaradi pridobivanja prostorske prednosti s prvim korakom;
- prehod iz visokega v nizko vodenje in obratno;
- sprememba ritma, tempa in načina gibanja;
- varanja z pogledom, roko, telesom, glavo in rameni;
- napadanje prednje noge obrambnega igralca.

Učenje in treniranje reševanja situacije 1:1 mora biti usmerjeno na prepoznavanje in predvidevanje gibanja obrambnega igralca.

Igralec z žogo mora prepoznati številčno prednost, saj je to osnovna zahteva za pravilno in pravočasno reševanje situacije v igri.

- 2:1, zaključek s polaganjem in/ali izsiliti osebno napako (največ dve podaji)

To je eden od primarnih protinapadov, ki jih trenerji velikokrat koristijo v svojem trenažnem procesu. Pri tej številčni prednosti so številne možnosti za realizacijo napada in zahtevajo visok odstotek meta. V kolikor igralci v napadu ne znajo uspešno rešiti številčne prednosti 2:1 in 3:2, bodo težko uspešni v postavljenem napadu. Za uspešno izvajanje različnih situacij v igri 2:1 želimo od igralcev, da koristijo podajo z odbojem od tal in met od table. Napadalca morata polniti zunanje

linije in držati širino v napadu, tako da obrambni igralec ne more kontrolirati obeh napadalcev istočasno. Naloga napadalcev, ko pridejo v bližino koša:

- napeljati obrambnega igralca, da igra obrambo na enem napadalcu;
- "čitanje" odločitve obrambnega igralca in njegovo reševanje situacije;
- ustvarjanje pozicije za doseg lahkega koša.

Igralec, ki vodi žogo, mora neprestano gledati proti košu in ustvarjati nevarnost za zaključek. Le tako obrambnega igralca drži v negotovosti. V primeru, da ne ustvarjamo nevarnosti za met, lahko obrambni igralec predvideva podajo in uspešno pokrije oba igralca v napadu. Najpomembnejše je, da igralec, ki vodi žogo, vidi postavitev obrambnega igralca in predvideva njegovo reakcijo.

V praksi se največkrat igralci odločijo za realizacijo še preden se obramba odloči za reakcijo. V protinapadu 2:1 mora igralec vodenje žoge zadržati toliko časa, dokler se obrambni igralec ne odloči, da bo vršil pritisk nanj. Pri polnjenju linij morata igralca držati razdaljo korak širše od linije črte prostega meta.

V primeru, da se držimo vseh zgoraj navedenih pravil, bomo največkrat prišli do uspešne realizacije v situaciji 2:1.

- 3:2, zaključek s polaganjem ali metom

Prvo načelo pri preigravanju obrambe je naučiti igralce, da držijo pravilno ravnotežje na igrišču. V primeru, da so obrambni igralci razmaknjeni, podaje pa kontrolirane, obrambni igralci ne bodo sposobni prilagoditi obrambe in uspešno braniti vseh treh igralcev v napadu. Ko napadalci pridejo v cono meta, srednji igralec nikoli ne sme prodreti nižje od črte prostega meta, razen v primeru, ko ima odprto pot z vodenjem do koša. Preveliko število vodenj srednjega igralca pri prodoru, privede do prekrška treh sekund, osebno napako v napadu ali neuspešne realizacije.

V primeru, da zgornji obrambni igralec zaustavlja protinapad visoko izven polja omejitve, mora srednji igralec podati enemu od igralcev na krilni poziciji. Tako ustvarimo situacijo 2:1 proti obrambnemu igralcu zadnje linije.

V primeru, da je obramba postavljena v obliki črke L, mora srednji igralec podati žogo bolj odkritemu igralcu na krilu in se pomakniti na stran podane žoge. Igralec ima po sprejemu možnost podaje med dva obrambna igralca tretjemu igralcu, ki vteka z razbremenjene strani napada. Srednji igralec mora biti odkrit na strani linije prostega meta in pripravljen za met. To je zelo priporočljiv met, saj je igralec na primerni razdalji od koša, napadalci pa imajo dobro postavitev za skok v napadu.

Najboljši način zaključka protinapada 3:2 je met iz dvokoraka pod kotom 45 stopinj in met s črte prostega meta. Hitrost polnjenja linij gibanja se nekoliko upočasnjuje od linije prostega meta proti košu. Srednji igralec mora pravilno oceniti in pravočasno

podati krilnemu igralcu, ki je v prostorski prednosti. Podaja mora biti izvedena nekje 1,5 metra pred igralca. Pomembna je kontrola žoge in dela nog ter način polnjenja linij gibanja. Prehitre podaje in zaključevanje iz neizdelanih položajev nam onemogočajo uspešno uravnoteženost in organiziranost protinapada.

- 4:2 ali 5:2, zaključek s polaganjem ali metom.

Protinapad 4:2 in 5:2 se zelo redko pojavlja v igri, večkrat pridemo do situacije 4:3 (sekundarni protinapad) proti organizirani obrambi. Četrty in peti igralec največkrat sodelujeta v sekundarnem protinapadu. Prvi trije igralci v protinapadu 4:2 in 5:2 imajo isto nalogo, kot pri protinapadu 3:2. Četrty igralec (prvi sledilec) vteka skozi polje omejitve pripravljen za sprejem žoge ali za skok v napadu. V primeru, da ni sprejel žoge, vteče diagonalno na stran žoge (na položaj spodnjega centra), še preden se obramba uspe pravilno postaviti. Pripravljen mora biti za sprejem žoge od krilnega igralca. Peti igralec (drugi sledilec), ki se vključuje, ostane nekje na sredini igrišča in varuje nasprotnikov protinapad v primeru izgubljene žoge.

Pri protinapadu 4:2 je prvi sledilec izhodiščni igralec, ki polni linijo gibanja na nasprotni strani od srednjega igralca, ki vodi žogo. V velikih primerih od srednjega igralca sprejema žogo, za met ali prodor skozi polje omejitve, na liniji črte prostih metov. V primeru, da ne sprejme žoge, nadaljuje z gibanjem skozi polje omejitve, pripravljen za sprejem. V primeru, da krilni igralec prejme žogo, ima možnost podaje prvemu sledilcu, podaje srednjemu igralcu ali met na koš. Tako kot pri protinapadu 2:1 in 3:2, srednji igralec polni gibanje na stran linje prostega meta, vendar ne pod njo, razen v primeru, ko ima možnost direktnega prodora proti košu. Na ta način omogoča sebi in sledilcu prostor za gibanje, sprejem povratne podaje ter onemogoča obrambi ravnotežje.

V primeru, da nam zaradi uspešne vrnitve (postavitev) obrambe, ki je pridobila na času, zaključek v primarnem protinapadu ni uspel, nadaljujemo s sekundarnim protinapadom (več kot trije igralci v obrambi).

Če želimo odigrati protinapad oziroma hitri (tranzicijski) napad, moramo odigrati dobro obrambo. Šele, ko imamo posest žoge, lahko ustvarjamo številčno oziroma prostorsko prednost. V primeru, da ves čas igramo obrambo 5:5 in nismo agresivni (si ne pridobimo žoge), bomo zelo težko odigrali uspešen protinapad.

Organiziran zaključek protinapada lahko izvedemo na več načinov:

- met po prodoru iz dvokoraka pod kotom 45 stopinj;
- met od table pod kotom 45 stopinj;

- met s črte prostega meta;
- met po povratni podaji srednjemu igralcu;
- met po vtekanju skozi polje omejitve;
- met po izhodu iz blokade ali zaporednih blokad;
- met izza črte 6,75m.

Za izvedbo dobrega protinapada oziroma hitre (tranzicije) je potrebna:

- dobra agresivna obramba (napadalna in ne pasivna), ki nam omogoči transformacijo iz obrambnega igralca v napadalca;
- dober skok;
- dobra prva podaja;
- dober prvi sprejem;
- hiter tek (šprint) krilnih igralcev in centrov, kjer ustvarimo prednost (prehitimo obrambne igralce).

Protinapad ni samo zaključek po metu iz dvokoraka, ampak vsaka situacija, ko si ustvarimo odprt met iz ugodne pozicije. Prednost v večini primerov ustvarimo zaradi hitrega teka (šprinta) vseh petih napadalcev, ki imajo hitre reakcije in so fizično in mentalno sposobni hitro reagirati iz obrambe v napad. Po navadi vseh pet igralcev teče hrbtno nazaj in niso maksimalno skoncentrirani in sposobni obraniti prvi napad, ki traja 7-10 sekund, zato v tem času najlaže ustvarimo prednost (Ivanović, 2007).

5 OSNOVNE ZNAČILNOSTI HITREGA (TRANZICIJSKEGA) NAPADA

Glavne značilnosti igralcev in ekip, ki igrajo hitre (tranzicijske) napade (Trunić, 2014):

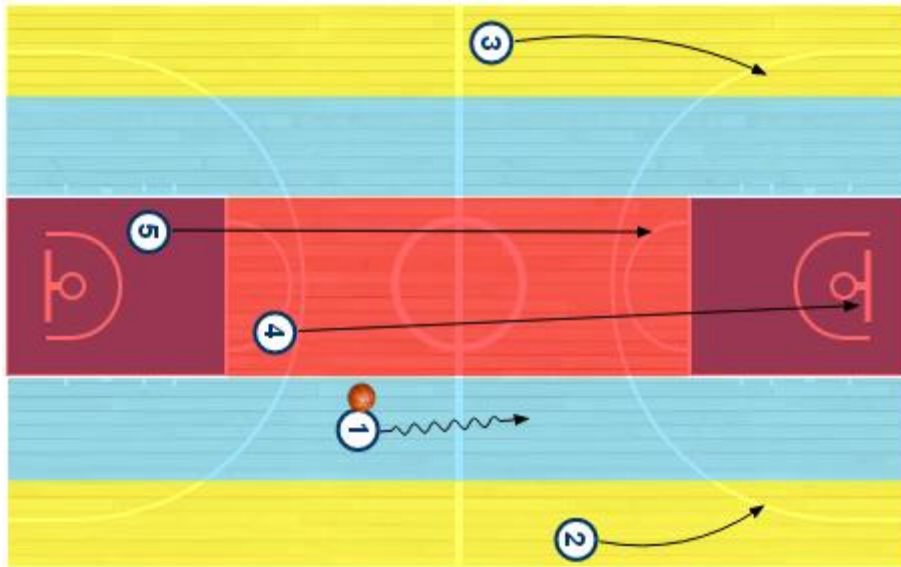
- mora biti dobro kondicijsko in fizično pripravljena;
- razpolagati mora z velikim številom igralcev v rotaciji;
- igralci morajo biti dobro tehnično-taktično podkovani;
- igralci morajo imeti dobro razvito hitrost reakcije (prehod iz obrambe v napad);
- igralci morajo imeti dobro orientacijo v prostoru, "timing" in pregled nad igro;
- igralci morajo hitro in organizirano polniti hodnike gibanja;
- gibanja z žogo in brez žoge morajo izvajati v polni hitrosti;
- igralci morajo postavljati pravočasne in kvalitetne blokade na žogi in brez žoge.

Hitri prehod iz obrambe v napad nam omogoči ustvarjanje prednosti. Če želimo igrati zelo hitro, moramo imeti zelo tehnično – taktično kvalitetne igralce, ki so sposobni najti rešitve v določenih situacijah. Tranzicija je hitra igra, kjer igralci s svojo kvaliteto omogočijo ustvarjanje prednosti.

Za igranje hitrega (tranzicijskega) napada je potrebno predhodno dobro agresivno odigrati v obrambi, dobro zapreti napadalca do skoka v napadu in v čim krajšem možnem času preiti iz obrambe v napad. Uspešnejša ekipa je tista, ki ima krajši reakcijski čas prehoda iz obrambe v napad.

Po prejetem košu je težko izvesti protinapad, saj se le redko zgodi, da ekipa, ki zadane koš slavi. Določiti moramo igralca (petica, štirica, trojka ali najbližji), ki takoj, ko žoga pade skozi mrežico (žogo ujame še preden pade na tla), poda žogo izza čelne črte, ostali igralci pa morajo hitro reagirati in zavzeti ustrezne položaje za razvoj hitrega (tranzicijskega) napada.

Vsakič, ko pridemo v posest žoge, najprej želimo izvesti protinapad s številčno premočjo ali hitri (tranzicijski) napad. Za uspešno izvedbo hitrega (tranzicijskega) napada, morajo vsi igralci hitro teči, preiti v napadalno polovico in se vključiti v napad. Vsakemu igralcu natančno določimo, na kakšen način in po katerem hodniku preide iz obrambe v napad (slika 3). Vse mora biti organizirano, da lahko v nadaljevanju uspešno odigramo zaključek napadalne akcije: prodor ob čelni črti, podaja nizki - visoki, hitra blokada igralcu z žogo...



Slika 3: 5 hodnikov gibanja

Največja možnost ustvarjanja prednosti je v prvih 7 – 10 sekundah. Težiti moramo k temu, da napadalci tečejo hitro in da pridobijo prednost v igri 5:5 v trenutku, ko obrambni igralci šele zavzemajo svojo pozicijo oziroma iščejo svoje napadalne igralce.

Glavni razlog za igranje hitrega (tranzicijskega) napada je prisiliti obrambo, da reagira drugače kot proti postavljenemu napadu. Cilj je čim hitreje spraviti žogo v napadalno polovico in napasti še preden je obramba postavljena in organizirana. Hiter napad omogoča hitre in odprte mete, omogoča prodore s podajami noter – ven, še preden se obramba postavi in organizira. Ekipe, ki igrajo počasi in na dolge postavljene napade, omogočajo nasprotnikom lažje, uspešnejše branjenje. Obrambnim igralcem omogočimo postavitve na svoja igralna mesta, oziroma iskanje napadalcev, za katere so zadolženi. Obramba v tem primeru lažje vrši pritisk na žogo, dvoji, onemogoča napalcem pretok žoge in zaradi časovne omejitve napada prisili napadalce v neizdelane mete.

Hitri (tranzicijski) napad je nepredvidljiv za nasprotne trenerje in igralce, saj se je nanj težko pripraviti, ker ni določenih položajev in postavljenih napadov. Vseh pet napadalcev je v gibanju, njihove reakcije potekajo hitro in usklajeno na velikem prostoru (celo igrišče).

Igranje hitrega (tranzicijskega) napada ne privede vedno do lahkega zaključka ali odprtega meta, vendar daje možnost, da igralec z žogo veže na sebe dva ali tri obrambne igralce in omogoči drugemu soigralcu odprt met. Omogoča dobre situacije

za igralce na spodnjem centru, ugodne položaje za met v bližini koša, več lahkih košev in odprtih metov ter visok odstotek meta.

Kadar center ali krilni center dobita skok v obrambi, morata podati žogo organizatorju igre. Krilnemu centru (igralca 4), ki ima dobro tehnično – taktično znanje (teh igralcev je v sodobni košarki vse več) in je sposoben hitro prenesti žogo, podati ali kreirati, dovolimo, da po dobljenem skoku sam nadaljuje z prenosom žoge in zaključkom.

Igralci morajo imeti sposobnost in navado predvidevanja zgrešenih metov in skok v napadu. Zato moramo določiti pravila za skok v napadu. V primeru, da obramba še ni postavljena (igralca 4 in 5 smo prehiteli in se še nista uspela vrniti), mi pa smo prišli do odprtega meta za 2 ali 3 točke, imamo veliko možnost uspešnega skoka v napadu.

Hitri (tranzicijski) napad igralci radi igrajo, saj je preprost, omogoča veliko svobode v igri, uspešni napadi pa dvigajo samozavest igralcev. Od igralcev zahteva dobro komunikacijo, pozitivno naravnost ter maksimalno prizadevnost. Omogoča jim tudi dobro izhodišče za postavljeni napad.

5.1 Karakteristike igralcev

Zaradi specifičnosti igranja v različnih delih igrišča, tako v napadu kot v obrambi, so zelo zgodaj igralci dobili različne igralne vloge v napadu in obrambi, ki so bile povezane z njihovimi lastnosti in specialnimi opravili na igrišču. Na začetku razvoja košarke so trenerji delili igralce na tri temeljne tipe: branilce, krila in centre. Ti so opravljali tri temeljne igralne vloge v določenih prostorih igrišča. Kasneje so košarkarski strokovnjaki igralcem začeli dodeljevati še večstranske, vsestranske ali specifične igralne vloge, ki so ustrezale njihovim lastnostim in znanju. S tem so optimizirali njihov potencial, posredno pa tudi učinkovitost ekip (Dežman, 2013).

Vsestranski tip	vsestranski igralci		
Večstranski tipi	krilni branilci	krilni centri	
Temeljni tipi – enostranski tipi	branilci	krila	centri

Danes v košarki poznamo pet tipov igralcev (povzeto po Dežman, 2013):

- branilce organizatorje – 1 ("point guard", sredinski branilec, prvi branilec);
- krilne branilce – 2 ("shooting guard", branilec strelec, visoki branilec, drugi branilec);
- krila – 3 ("small forward", nizko krilo);

- krilne centre – 4 ("power forward", močno krilo, krilni center) in
- centre – 5 ("center", spodnji ali zgornji center).

Tipi 2 in 4 so večstranski (poluniverzalni ali polivalentni) igralci. Med njimi so tudi vsestranski (univerzalni) tipi igralcev. V sodobni košarki je teh tipov igralcev vedno več, zaradi sodobnega načina selekcioniranja igralcev (igralk) in bolj univerzalnega procesa treniranja.

Vsestranski in večstranski igralci imajo tako sestavo značilnosti, lastnosti in znanja, ki jim omogoča uspešno igranje več igralnih vlog. Z ustrezno delitvijo vlog in opraviil med igralci, lahko dosežemo večjo učinkovitost celotnega moštva.

Izbor ustreznih tipov igralcev in z njimi povezanih igralnih vlog ter opraviil je odvisen od organizacije igre moštva v napadu in obrambi oziroma od izbranega modela moštvene taktike igre v napadu in obrambi. Uspešnost igranja izbrane igralne vloge in v njenem okvirju izbranih igralnih opraviil, ni odvisna samo od ustreznih značilnosti in lastnosti igralcev, temveč tudi od njihovega tehnično-taktičnega znanja. Igralci z večjim tehnično-taktičnim znanjem bodo lahko uspešno izvedli več igralnih opraviil (Dežman, 2013).

Trninić (1996) navaja naslednje naloge igralcev v hitri (tranzicijski) igri po posameznih pozicijah:

Branilec organizator – 1 in krilni branilec – 2:

- odkrivanje za sprejem prve ali druge podaje v začetni fazi protinapada po metu iz igre ali prostem metu nasprotnika;
- zanesljiv sprejem prve podaje v gibanju;
- hiter in zanesljiv prenos žoge proti agresivni obrambi;
- hiter prenos žoge z vodenjem v protinapad obrambnim igralcem v hrbet, iz obrambne polovice do črte 6,75m u napadalni polovici v 3 sekundah;
- ocena zaključka protinapada s srednje pozicije igrišča;
- organizirano zaključevanje protinapada;
- uspešno zaključevanje neoviranega meta iz zunanje pozicije;
- prebijanje prve obrambne linije protinapada in ustvarjanje številčne in prostorske prednosti;
- postavljanje za povratno podajo (samo branilec organizator – 1);
- pomemben igralec pri prenosu žoge v protinapadu iz obremenjene strani na razbremenjeno stran.

Krilo – 3:

- povezovalc sodelovanja med prednjo in zadnjo linijo napada;
- v polnem sprintu (v času do 3 sekund) prehod v protinapad in prehitevanje igralca, ki se vrača v obrambo;
- vtekanje v polje omejitve pod kotom 45 stopinj, v primeru, da ne prejme žoge, nadaljuje z gibanjem na drugo stran do črte 6,75m;
- prehitevanje obrambe in met v maksimalni hitrosti;
- vtekanje s pomočjo blokade ali brez blokade v višini črte prostega meta s ciljem sprejema žoge;
- sodelovanje med soigralci sprednje in zadnje linije organiziranega zaključka protinapada;
- postavljanje blokad in gibanje po blokadi (odcepitev in zagrajevanje);
- iskanje odprtega meta (engl. selection shoot) z kontinuiranim gibanjem brez žoge;
- sodelovanje pri skoku v napadu.

Krilni center – 4 in center – 5:

- prehitevanje nasprotnega centra s polnjenjem linije gibanja nasprotno od igralca, ki prenaša žogo;
- prehitevanje nasprotnikove obrambe kot četrti igralec (engl. first trailer – prvi sledilec) in polnjenje položaja na spodnjem ali zgornjem centru (cona A in B), za sprejem žoge še predno se obramba postavi;
- prehitevanje nasprotnikove obrambe kot peti igralec (engl. protector, safety valve, second trailer – drugi sledilec), postavljanje kot varovalka na liniji prostega meta v prehodu iz obrambe v napad in igralec, ki je zadolžen za prenos žoge iz obremenjene strani na razbremenjeno stran;
- postavljanje na položaj spodnjega centra (cona A), kot igralec 2 ali 3 (kot krilni igralec) za sprejem žoge predno se postavi obramba;
- zagotavljanje rotacije protinapada iz obremenjene strani na razbremenjeno stran kot varovalec (engl. protector ali safety valve);
- postavljanje in sprejemanje blokad po podani žogi v zaključku napada;
- skok v napadu v zaključku tranzicijskega napada.

Vloga branilca organizatorja je temeljna za uspešno igranje vsakega moštva. Imajo posebne značilnosti, ki so bistvenega pomena pri vodenju ekipe. Imeti mora dobro razvite vodstvene sposobnosti, ki mu med soigralci omogočajo avtoriteto na, ob in zunaj igrišča. Uspešni morajo biti v prepoznavanju različnih igralnih situacij in jih

uspešno ter nesebično reševati. Tako zaposlujejo ostale igralce moštva, narekujejo tempo igre in so kot podaljšana roka trenerja na igrišču (Erčulj, 1998).

Branilci organizatorji hitro prenašajo žogo iz obrambe v napad. V protinapadu sodelujejo v zaključku napada. Če ga niso uspeli izvesti, organizirajo zgodnji ali postavljen napad. Pri teh dveh napadih svoje napadalne dejavnosti izvajajo večinoma zunaj polja omejitve okrog črte treh točk. Njihovo temeljno napadalno mesto je pred poljem omejitve (običajno na vrhu napada). Z uspešnim preigravanjem ali z izkoriščanjem blokad soigralcev se odkrivajo, prebijajo prve linije obrambe, prodirajo v vrzeli pod koš, kjer zaposlijo centre ali zunanje igralce, ali sami zaključijo napad. Po potrebi mečejo na koš z razdalje ali pol razdalje (Dežman, 2013).

Branilci organizatorji, ki največkrat prenašajo žogo so tisti igralci, ki pospešijo hitri (tranzicijski) napad. Njihova dodatna kvaliteta je, da z glasom "žoga", pomagajo centru (igralcu, ki je ujel odbito žogo), da sliši kje se nahaja in jim hitro podajo žogo, poleg tega lahko z znakom (roko) pokažejo kje želijo sprejeti žogo, saj s tem lahko pridobijo številčno in prostorsko prednost pred obrambnimi igralci.

Krilni igralci oziroma bočni igralci so hitri, vitki igralci, z dobro tehniko. Teči morajo široko ob bočni črti. V primeru, da niso sprejeli žoge, se vračajo do višine črte prostega meta, da omogočijo podajo na bok. S svojim postavljanjem in gibanjem ustvarjajo širino napada. V primeru, da je obramba agresivna, lahko pomagajo pri prenosu žoge, v napadalni polovici pa koristijo varanje odkrivanja in vtekanje za hrbet obrambnemu igralcu. Dobri strelci velikokrat varajo vtekanja in se vračajo nazaj na bok ali pa koristijo blokade soigralcev.

Krilni igralci na koš mečejo iz pol razdalje in od daleč (met za tri točke), imajo dober prodor z mesta, znajo reševati igralne situacije na vseh položajih (tudi s hrbtom proti košu) in sodelujejo s centrom.

Izpopolnjevanje krilnih igralcev gre v smeri vsestranskosti (Dežman, 2005). Krilni igralci imajo pomembno vlogo v vseh fazah igre. Predstavljajo vez med prednjo in zadnjo linijo obrambe in napada, s čimer zadržujejo širino (Erčulj, 1998). Običajno je v tej skupini igralcev največ vsestranskih igralcev.

Visoki igralci lahko igrajo vlogo krila ali centra. V zgodnjem in postavljenem napadu se centri najpogosteje gibljejo ob in v polju omejitve. Njihovo temeljno igralno mesto je ob omenjenem polju (spodnji ali sredinski center) ali na njegovem vrhu (zgornji center). S svojim postavljanjem in gibanjem predvsem ustvarjajo globino napada. V napadu pogosto igrajo 1:1, z obrazom ali hrbtom obrnjeni proti košu, proti svojim obrambnim igralcem. Igralci z boljšim tehničnim znanjem lahko uspešno prodirajo

pod koš, boljši strelci pa lahko mečejo na koš tudi z razdalje. Pomembno vlogo imajo pri postavljanju blokad (z žogo in brez žoge) zunanjim igralcem ali drugemu visokemu igralcu in aktivno odkrivanje in vtekanje po blokadi. V fazi zaključka napada iščejo najboljši položaj za napadalen skok.

Izpopolnjevanje centrov gre v smeri razširitve njihovega delovanja, povečanja dinamičnosti in gibljivosti, večanja odstotka zadevanja metov s srednjih razdalj, od daleč in izpod koša (Dežman, 2013).

5.2 Prednosti in pomanjkljivosti hitrega (tranzicijskega) napada

Prednosti hitrega (tranzicijskega) napada:

- zaradi neorganiziranosti obrambe napadalci lažje pridejo v ugodnejšo situacijo za met;
- do izraza pridejo najučinkovitejši igralci;
- ekipe, ki igrajo protinapad in hitri (tranzicijski) napad imajo na tekmi na voljo več napadov. Na ta način lahko vključijo v igro tudi več igralcev s klopi;
- s hitro igro v napadu lahko dosežemo visok tempo igre. Vsak igralec potrebuje odmor, zato bistveno lažje vključujemo igralce iz klopi;
- s takim načinom igre imamo veliko možnost za vključevanje mladih igralcev. Mlad igralec je v taki situaciji bistveno manj obremenjen in mu je lažje v tranzicijski igri, ko je sam zaključiti met, kot pa v situaciji na postavljeni obrambo;
- ko igramo tak sistem igre, velikokrat izvabimo nasprotnika, da začne igrati na tak način;
- ko se obramba vrača, velikokrat zaustavi protinapad ali hitri (tranzicijski) napad z osebno napako, zato ekipa hitro prihaja v bonus;
- ekipe, ki igrajo hitro z veliko protinapadi in hitrimi (tranzicijskimi) napadi, so dobro fizično pripravljene;
- pri zaključku vsakega protinapada ali hitrega (tranzicijskega) napada, moramo imeti tako razporeditev, da imamo vsaj dva igralca na skoku v napadu, ostali trije se vračajo nazaj. Če so ti igralci, skakalci sposobni dobrih sprememb smeri in dobrih sprememb hitrosti, potem so v bistveno ugodnejšem položaju na obrambne igralce za uspešen skok v napadu;
- igralci radi igrajo hitri (tranzicijski) napad, ker je dinamičen;
- zaradi hitrosti, tveganosti in atraktivnosti ga gledalci radi gledajo.

Pomanjkljivosti hitrega (tranzicijskega) napada:

- veliko število izgubljenih žog, predvsem v prvi fazi v začetku sezone, ko ekipa še ni uigrana;
- igralci prenehajo igrati protinapad;
- manjši nadzor trenerja nad ekipo, ker se napad preveč hitro odvija;
- v primeru, da nimamo dovolj ustreznih zamenjav, se igralci hitreje utrudijo in naredijo več napak;
- v primeru, da ni nadzorovan lahko preide v "divjanje".

5.3 Metodični postopek učenja hitrih (tranzicijskih) napadov

Metodični postopek določa najoptimalnejši izbor in zaporedje operacij ter vadbenih nalog (vaj in iger), s katerimi poskušamo doseči izbrane cilje (v danih vadbenih pogojih in v okviru izbrane metode poučevanja). Poznamo različna zaporedja vaj, zaporedja iger ali zaporedja vaj in iger, ki si sledijo v logičnem vrstnem redu in s katerimi lahko na sistematičen in učinkovit način dosežemo postavljene cilje (osvojimo določeno gibanje ali igro oziroma vplivamo na razvoj določene sposobnosti ipd.). Pri oblikovanju metodičnega postopka moramo upoštevati temeljna pedagoška načela (Dežman, 2013):

- od lažjega (preprostega) k težjemu (sestavljenemu);
- od poznanega k nepoznanemu;
- od temeljnega k specifičnemu;
- od splošnega k specialnemu.

Pri treningu hitrega (tranzicijskega) napada, moramo upoštevati določena pravila za uspešno izvedbo:

- od enostavnega do zapletenega;
- najprej manjše število igralcev, nato večje število igralcev;
- brez obrambe, nato z obrambo;
- od lažjega k težjemu v smeri, da damo napadu prednost in nato otežujemo situacijo (manjši prostor, omejeno število podaj, vodenj ali kombinacija obojega).

Najprej pokažemo hitri (tranzicijski) napad celostno 5:0 in 5:5 v hoji in rahlem teku, tako da igralci dobijo predstavo v celoti. Nato nadaljujemo analitično, tako da izluščimo določene segmente in začnemo z vajami 3:0, 3:3, 4:0, 4:4. Na koncu se ponovno vrnemo na celostni način, kjer hitri (tranzicijski) napad izvajamo na treningih, pripravljalnih tekmah in prvenstvenih tekmah.

Vaje, ki jih uporabljamo za razvijanje protinapada in hitrega (tranzicijskega) napada lahko razvrstimo v več skupin:

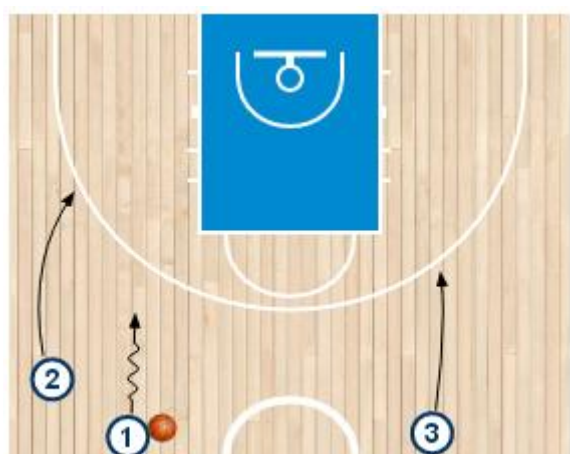
- vaje s številčno premočjo (3:2, 4:2, 4:3, 5:2, 5:3, 5:4);
- vaje v (t.i. "hendikep") situacijah, kjer z dodatnimi nalogami obrambnih igralcev (tek do čelne črte ali skozi sredinski krog in vračanje v obrambo) in omejitvami napadalcev (časovna ali prostorska omejitev, omejitev podaj) pridemo do situacij, ki se pojavljajo v igri (4:2+1, 4:2+2, 4:3+1; 5:2+3; 5:3+2, 5:4+1);
- vaje po različnih igralnih situacijah (po prostem metu, po skoku za žogo, po prestreženi žogi, po prejetem košu).

Košarka je preprosta, enostavna igra, vendar trenerji na trenutke določene stvari otežimo ali zapletemo. V napetih, kritičnih trenutkih tekme so igralci pod stresom, zato jih skušamo spraviti v situacije, ki so enostavne. Igralcem moramo postavljati kratka in jasna navodila (pravila).

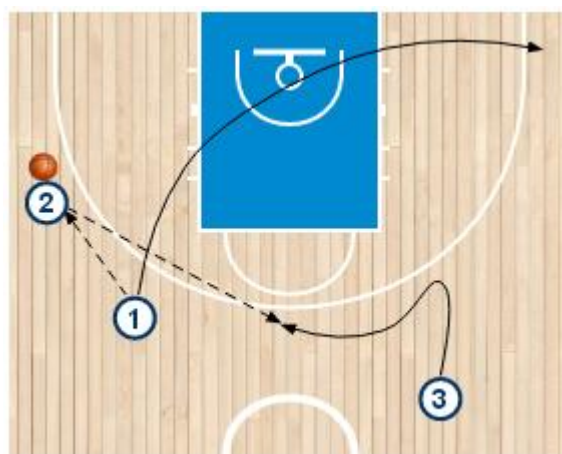
V nadaljevanju je predstavljenih in opisanih nekaj vaj, ki jih lahko uporabljamo za treniranje in razvijanje hitrega (tranzicijskega) napada.

5.3.1 Vaja v trojkah za zunanje igralce

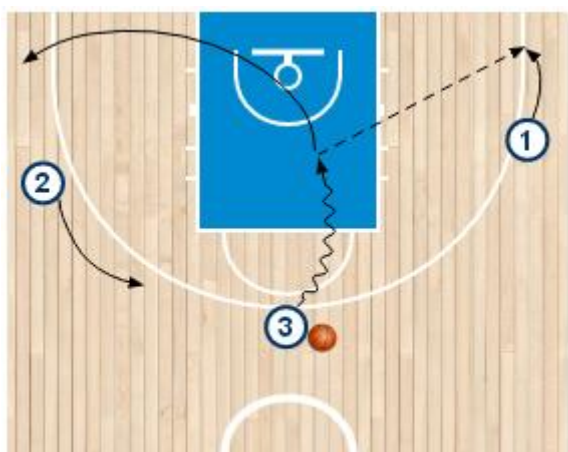
Vaja 1: Vaja za zunanje igralce 3:0 (training ravnotežja, vodenja, prodiranja in podajanja)



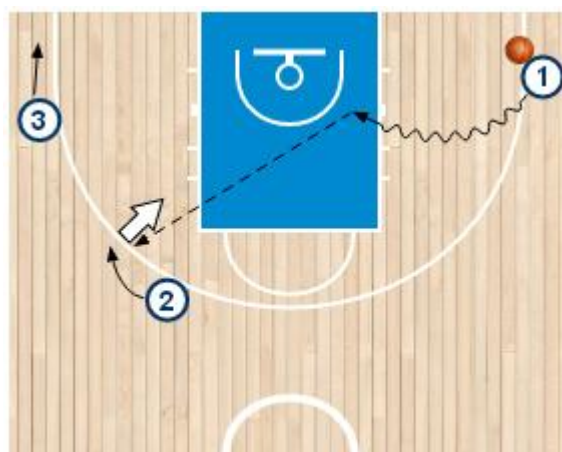
4a



4b



4c



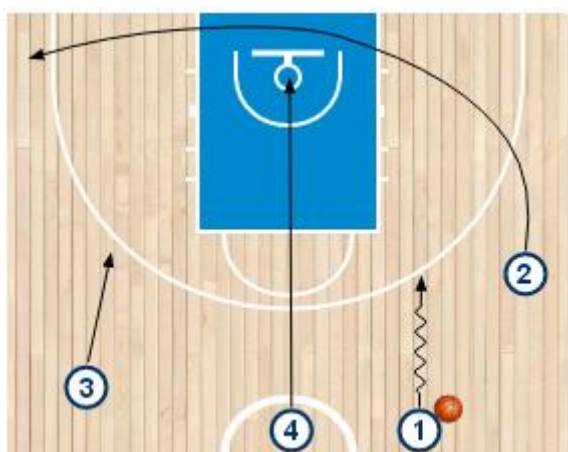
4d

Slika 4: Vaja za zunanje igralce 3:0

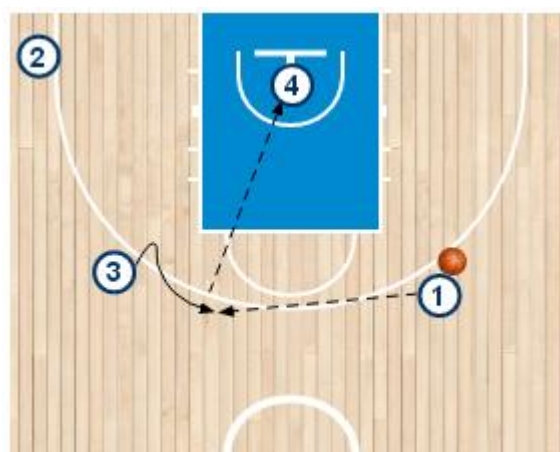
Organizator 1 prenese žogo po hodniku med bočnim in sredinskim, branilec 2 in krilni igralec 3 pa tečeta po drugem hodniku za prenos žoge in bočnem hodniku (slika 4a). V primeru, da organizator 1 poda žogo branilcu 2, nadaljuje z vtekanjem na razbremenjeno stran, krilni igralec 3 pa polni zgornji položaj za sprejem žoge – ravnotežje (slika 4b). Po sprejemu žoge vedno napademo s prodorom v drugo stran od koder smo sprejeli žogo, druga dva igralca polnita zunanje pozicije in držita ravnotežje (slika 4c in 4d).

5.3.2 Vaje v četvorkah za tri zunanje igralce in enega visokega igralca

Vaja 1: Vaja z enim visokim igralcem 4:0



5a

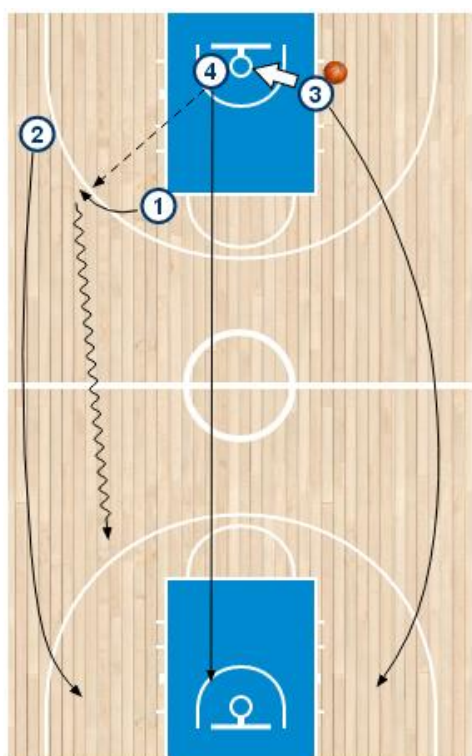


5b

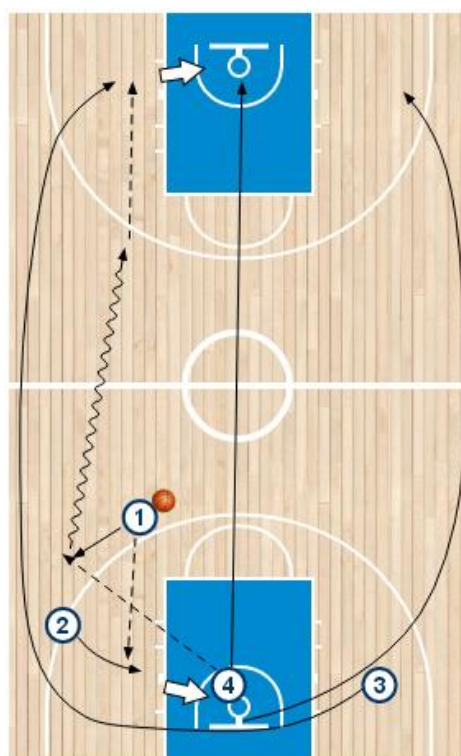
Slika 5: Vaja z enim visokim igralcem 4:0

Organizator 1 prenese žogo po hodniku za prenos žoge in ne poda žogo branilcu 2, ki teče pred njim po bočnem hodniku. Branilec 2 v tem primeru nadaljuje s pretekanjem na razbremenjeno stran, krilni igralec 3 je na razbremenjeni strani. Krilni center 4 teče skozi srednji hodnik, vendar se ne postavlja na položaj spodnjega centra, ampak direktno v sredino polja omejitve (slika 5a). Organizator 1 poda žogo krilnemu igralcu 3, ki se z razbremenjene strani dviga za sprejem žoge in poda krilnemu centru 4 direktno pod koš (slika 5b).

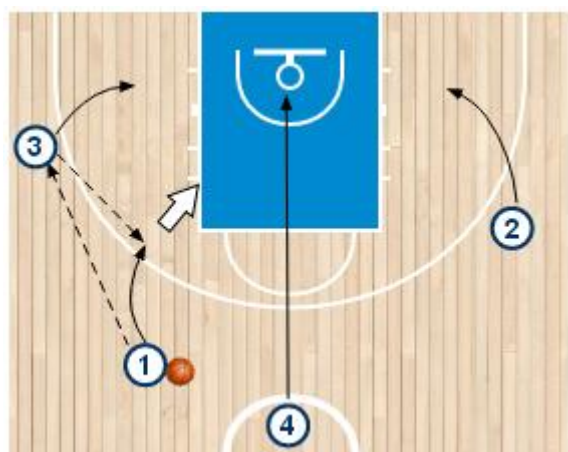
Vaja 2: Kontinuirana vaja 4:0 (4 dolžine)



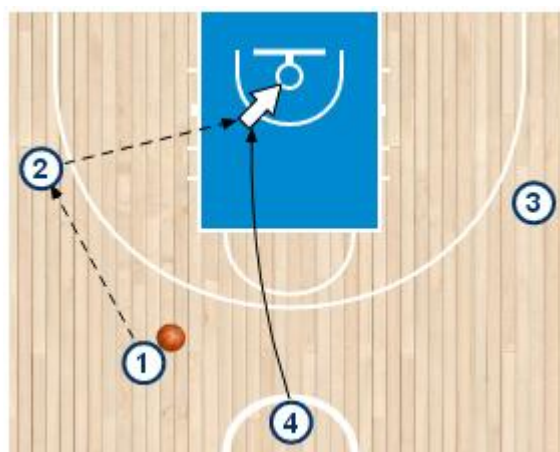
6a



6b



6c



6d

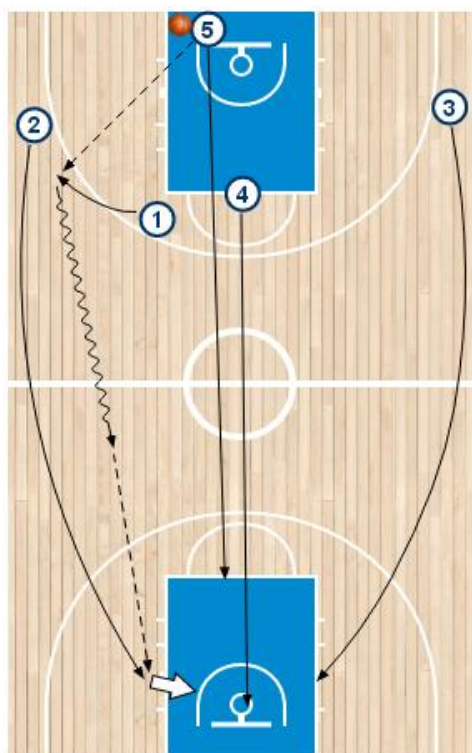
Slika 6: Kontinuirana vaja 4:0

Krilni igralec 3 vrže žogo čez obroč v tablo, kjer krilni center 4 skoči in poda žogo organizatorju 1, ki se odkrije v širino igrišča na stran odbite žoge. Žogo prenese med bočnim in srednjim hodnikom. Branilec 2 in krilni igralec 3 tečeta po bočnem hodniku v napadalno polovico, krilni center 4 pa po podaji po srednjem hodniku (slika 6a). Organizator 1 poda branilcu 2 na strani žoge, kateri zaključči s prodorom in metom iz dvokoraka. Nato nadaljuje z gibanjem po bočnem hodniku na drugo stran v napadalno polovico. Organizator 1 se po podani žogi pomakne v širino za sprejem prve podaje. Krilni igralec 3, ki ni sprejel žoge, tudi nadaljuje z gibanjem po drugem bočnem hodniku v napadalno polovico. Krilni center 4 po metu pobere žogo in čim hitreje izvede prvo podajo organizatorju 1, ki nadaljuje s prenosom na drugo stran in podajo krilnemu igralcu 3 za zaključek (slika 6b). Tretjo dolžino zaključči z metom organizator 1, ki po podaji krilnemu igralcu 3 prejme povratno podajo (slika 6c), zadnjo četrto dolžino zaključči krilni center 4 po podaji branilca 2 na vtekanje (slika 6d).

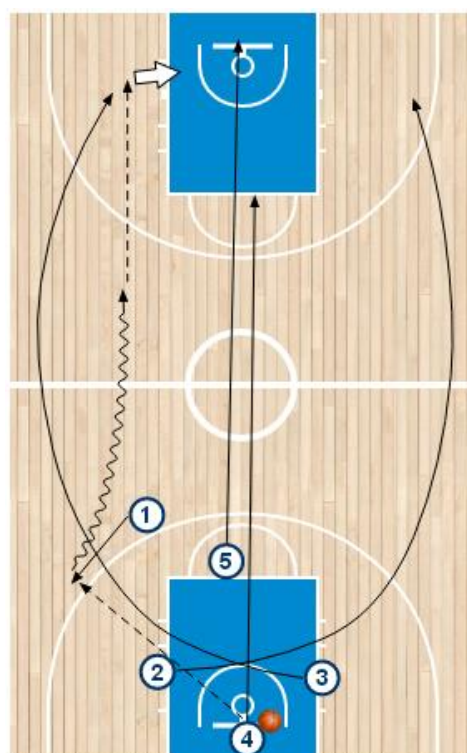
Vajo izvajamo štiri dolžine. Določen igralec ima vse štiri dolžine isto nalogo: organizator prenaša žogo, branilec 2 in krilni igralec 3 tečeta po bočnem hodniku, krilni center 4 teče po srednjem hodniku in pobira ter podaja žogo organizatorju.

5.3.3 Vaje v peterkah za tri zunanje igralce in dva visoka igralca

Vaja 1: Kontinuirana vaja 5:0 (5 dolžin)



7a



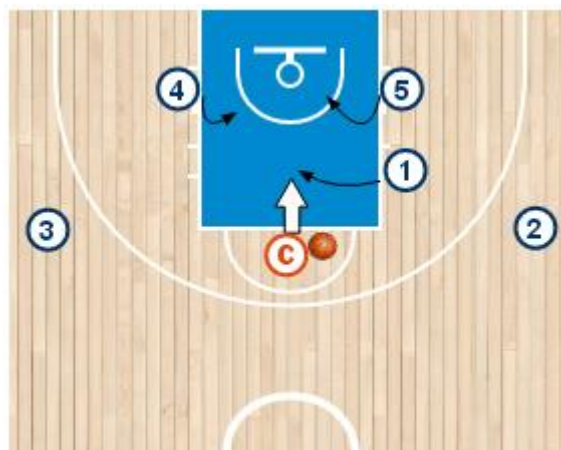
7b

Slika 7: Kontinuirana vaja 5:0

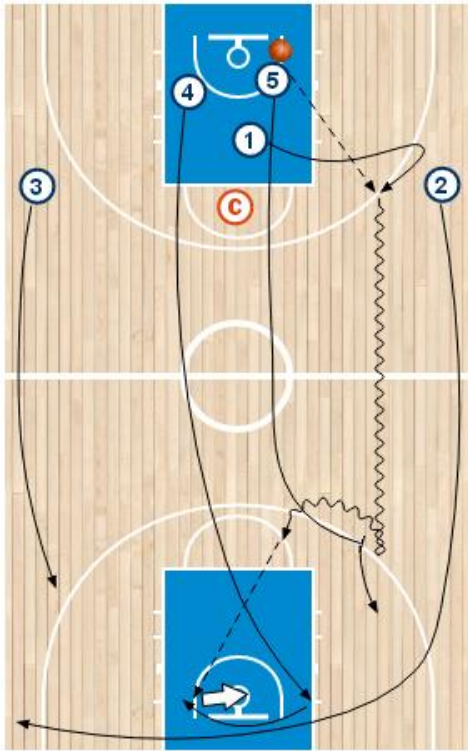
Center 5 poda žogo izza čelne črte organizatorju 1, ki se na črti prostega meta odkrije v širino za sprejem podaje. Žogo z enim ali dvema vodenjema prenese preko sredine po hodniku, ki je namenjen za prenos žoge. Branilec 2 in krilni igralec 3 tečeta ob bočni črti v napad. Krilni center 4 teče po sredinskem hodniku in na drugi strani pobere žogo iz koša ali skoči za odbito žogo. Center 5 po podani žogi prav tako teče po sredinskem hodniku do črte prostega meta (slika 7a). Organizator 1 se po metu na koš ponovno odkrije za sprejem žoge v širino, branilec 2 in krilni igralec 3 pod košem križata in nadaljujeta po bočnem hodniku. Krilni center 4 in center 5 zamenjata vlogi, tako da krilni center 4 po dobljenem skoku poda žogo organizatorju 1 in nato teče po sredinskem hodniku do črte prostega meta, center 5 pa prav tako skozi sredinski hodnik, do koša, kjer skoči za žogo (slika 7b). Vajo izvajamo 5 dolžin, tako da vsak igralec enkrat zaključi z metom.

Vaja 2: 5:0, 3:2, 2:1, 3:2 (4 dolžine)

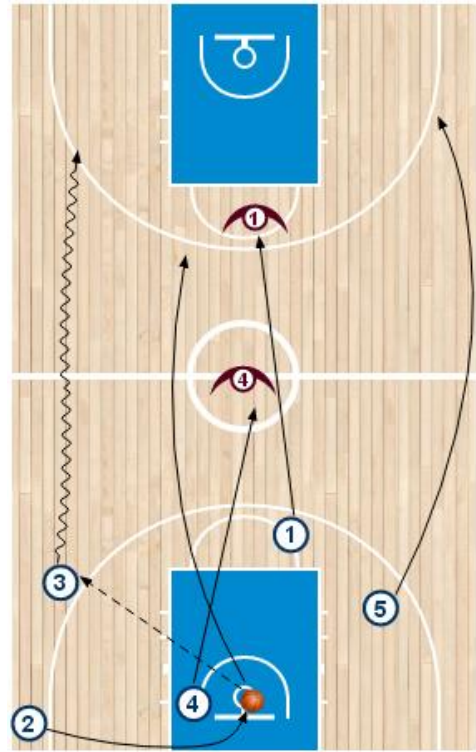
Vseh pet igralcev se postavi za obrambno postavitev pri prostem metu, trener vrže prosti met, sledi skok za žogo (slika 8a). Prvo dolžino igralci tečejo v napad po določenih hodnikih in odigrajo dogovorjen hitri (tranzicijski) napad 5:0 (slika 8b). Igralec, ki je zaključil z metom na koš in igralec, ki mu je podal se vračata nazaj v obrambo, ostali trije igralci pa so napadalci (slika 8c), ki odigrajo na drugo stran igrišča protinapad 3:2 (slika 8d). Tisti igralec, ki je zaključil z metom na koš se vrača v obrambo, ostala dva igralca pa odigrata protinapad 2:1 (slika 8e). Zadnjo četrto dolžino vsi trije igralci postanejo napadalci, ki ponovno odigrajo protinapad 3:2 proti dvema igralcema, ki sta ostala v obrambi (slika 8f).



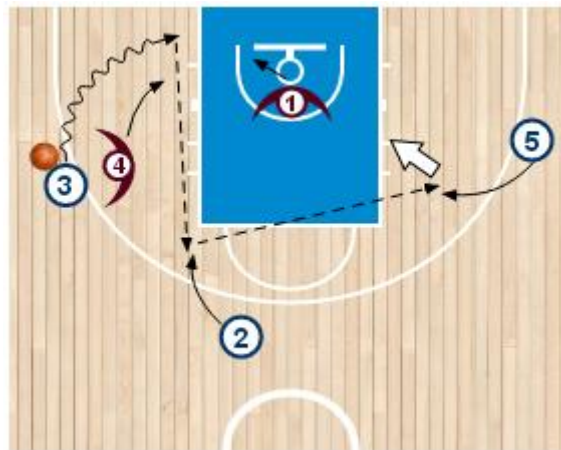
8a



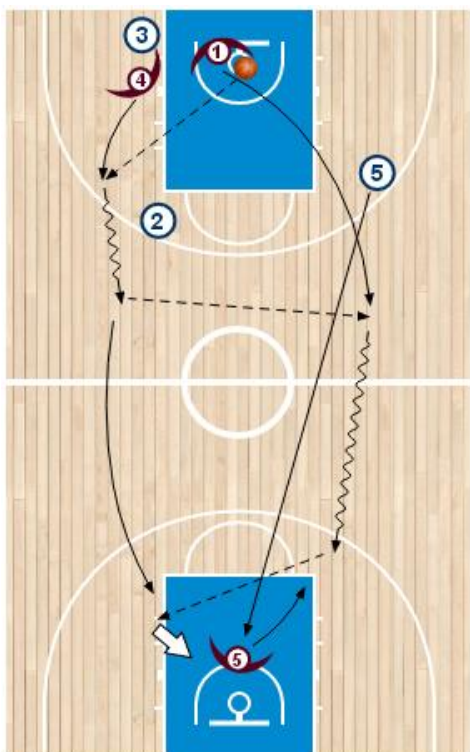
8b



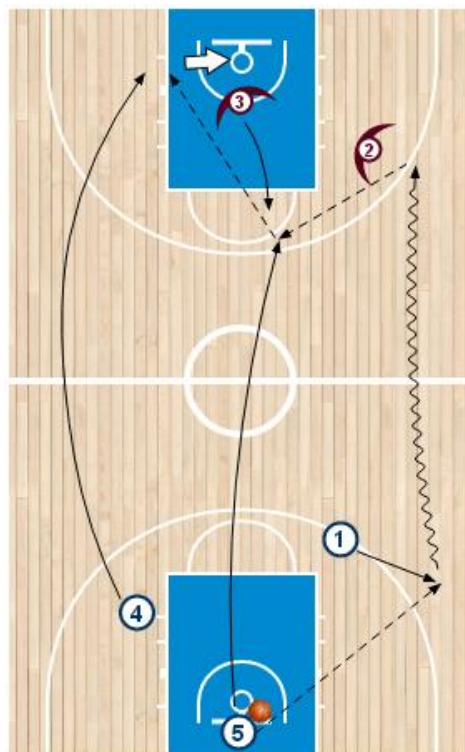
8c



8d



8e



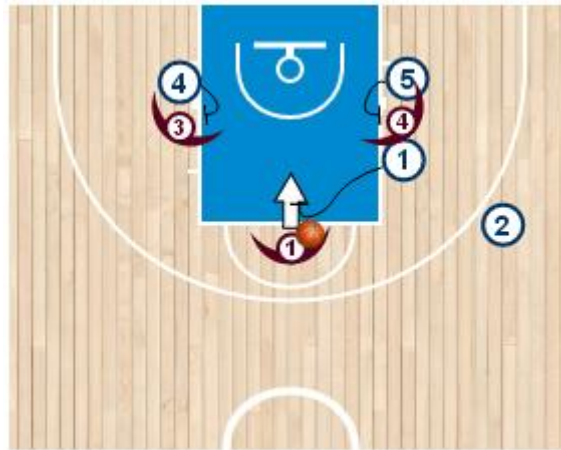
8f

Slika 8: 5:0, 3:2, 2:1, 3:2

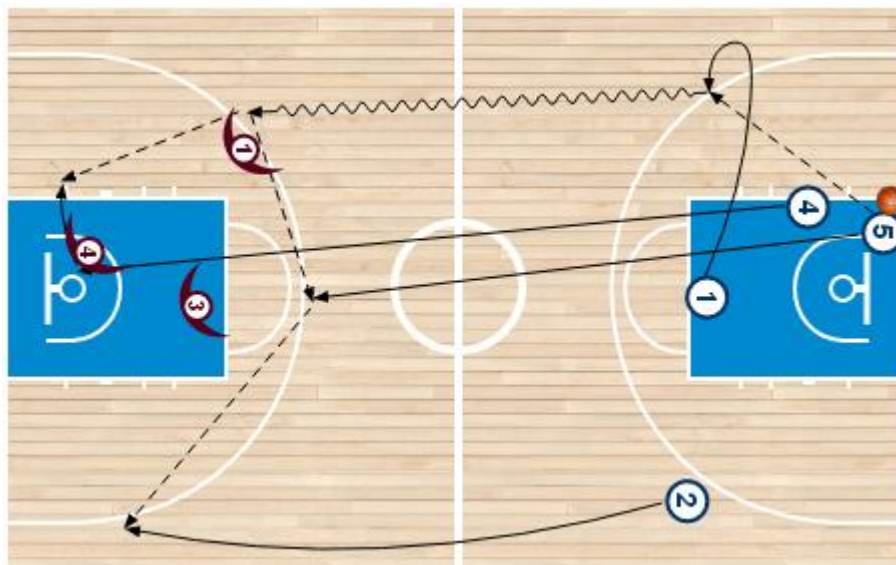
5.3.4 Vaje s številčno premočjo

Vaja 1: 4:3 - po prostem metu

Eden od treh napadalcev vrže prosti met, ostala dva se postavita za napadalni skok pri prostem metu. Štirje igralci se postavijo za obrambni skok pri prostem metu, po metu zaprejo svojega igralca in skočijo za žogo (slika 9a). Po dobljeni žogi se organizator 1 odkrije v širino ob bočno črto za sprejem, branilec 2 teče široko ob bočni črti v napad, krilni center 4 steče po sredinskem hodniku pod koš in na stran žoge, center 5 pa prav tako po sredinskem hodniku do vrha trojke. Odigrajo 4:3 proti obrambnim igralcem, ki so se vrnili v obrambo (slika 9b).



9a

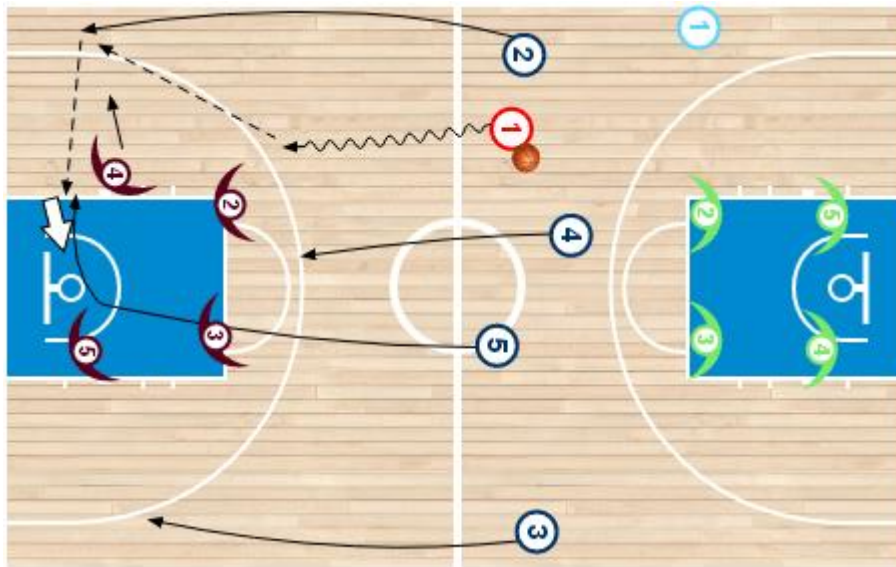


9b

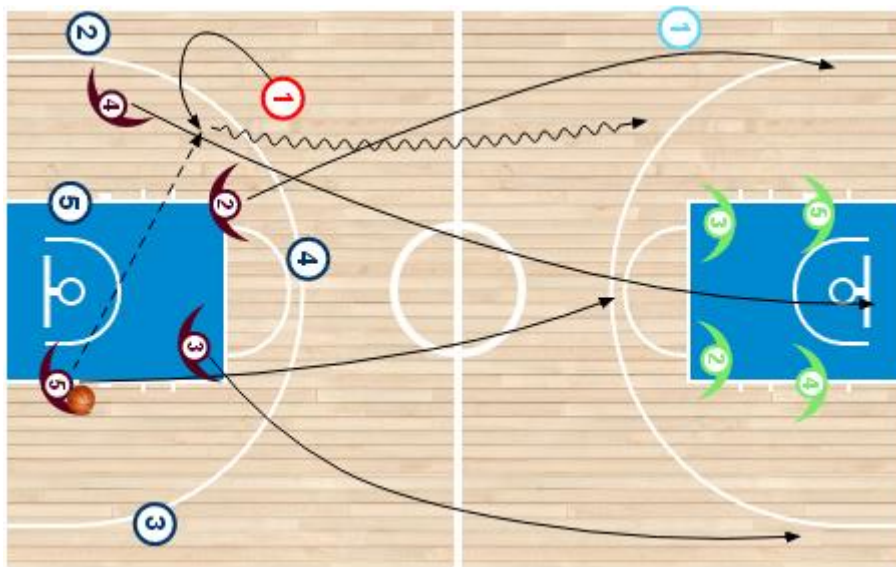
Slika 9: 4:3 - po prostem metu

Vaja 2: 5:4 kontinuirano

Igralce razdelimo v tri četvorke po položajih od 2 do 5. Določimo dva organizatorja 1, ki sta zadolžena za prenos žoge. Sredinska četvorka skupaj z enim organizatorjem odigra napad 5:4 (slika 10a). Po metu na koš se organizator takoj odkrije za sprejem žoge, obrambna četvorka se mu priključi, kjer na drugo stran odigrajo napad 5:4 proti tretji četvorki (slika 10b). Naslednja dva napada se vključi drugi organizator.



10a

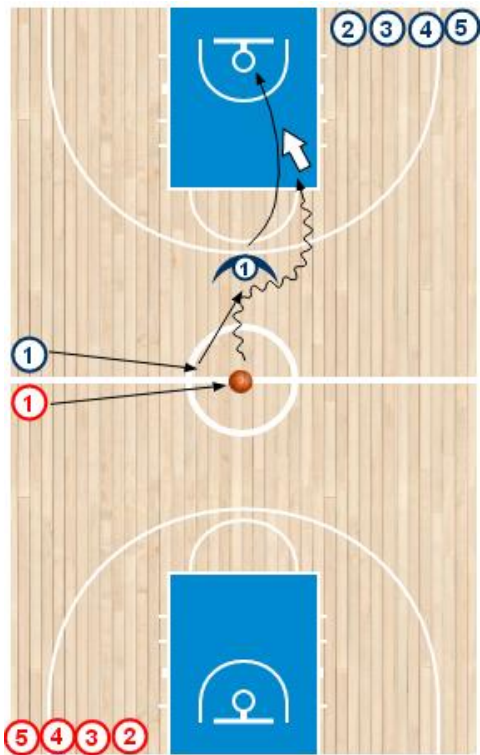


10b

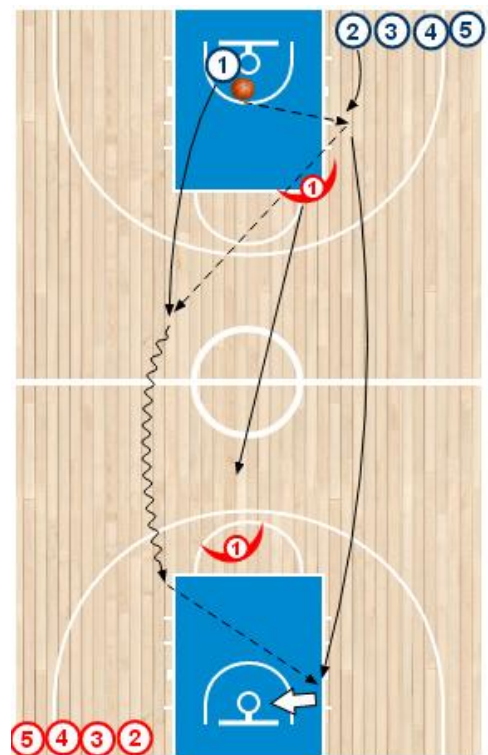
Slika 10: 5:4 kontinuirano

Vaja 3: od 1:1 do 5:5 (9 dolžin)

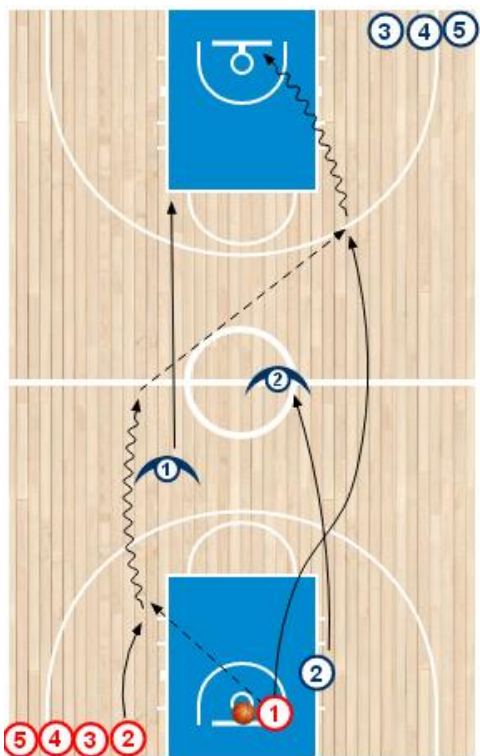
Ob bočni črti na sredini igrišča se postavi organizatorja 1, ki na znak trenerja stečeta po žogo, ki je v sredinskem krogu. Tisti igralec, ki prvi pride do žoge je napadalec, drugi pa obrambni igralec ter igrata 1:1 (slika 11a). Po metu na koš in dobljeni žogi obrambnega igralca se vsako dolžino priključi en igralec, tako da v nadaljevanju odigramo 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 5:5 (slika 11b,c,d).



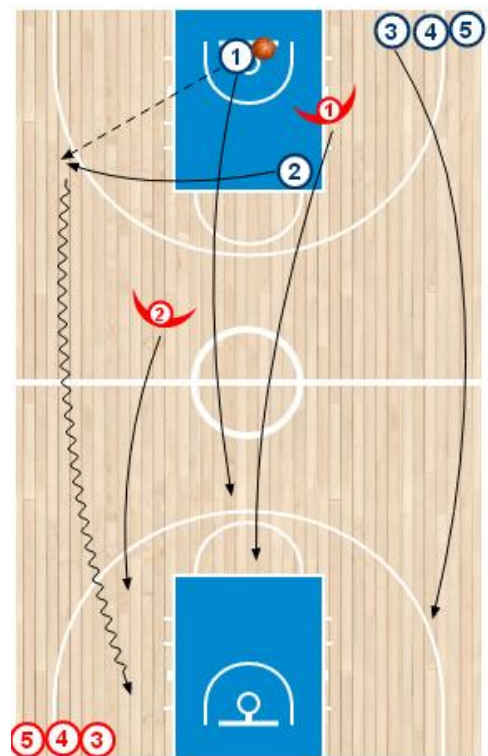
11a



11b



11c



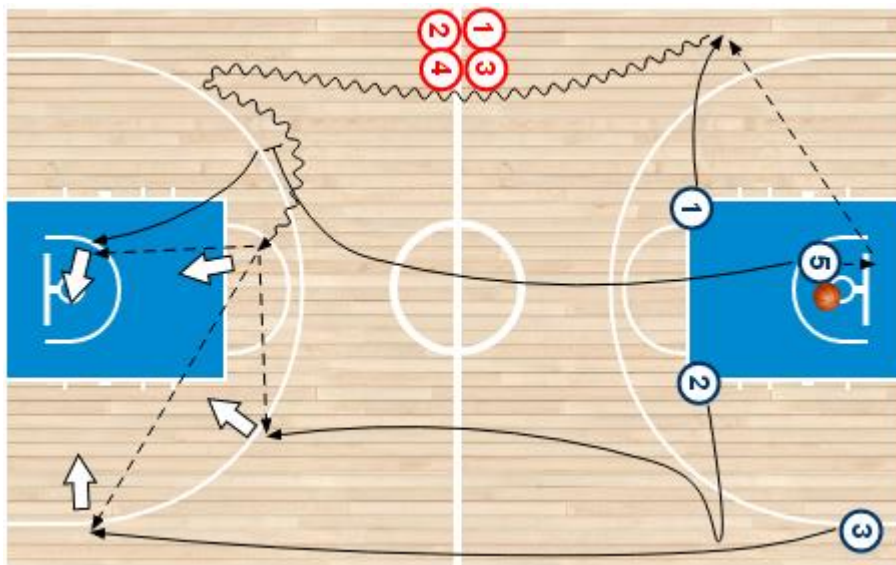
11d

Slika 11: od 1:1 do 5:5

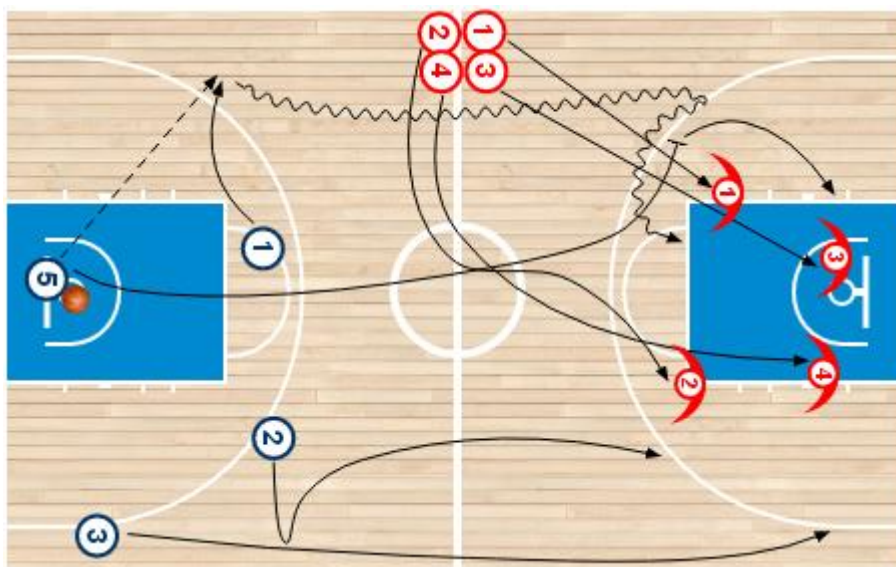
5.3.5 Vaje v (t.i. "hendikep") situacijah

Vaja 1: 4:0 + 4:2+2 ali 4:3+1

Napadalna četvorka iz obrambne polovice preide po hodnikih v napadalno polovico in odigra določeno različico 4:0 - podaja na spodnjega centra, podaja na zgornjega centra, hitra blokada igralcu z žogo (slika 12a)... Obrambna četvorka stoji na sredini igrišča in čaka na signal trenerja. V trenutku zaključka napada 4:0, trener z besedo "dva ali tri" določi, koliko igralcev se lahko postavi v obrambo. Preostali obrambni igralci, se lahko skozi sredinski krog priključijo v obrambo v trenutku, ko prečkajo sredinsko črto vsi štirje napadalci (slika 12b).



12a

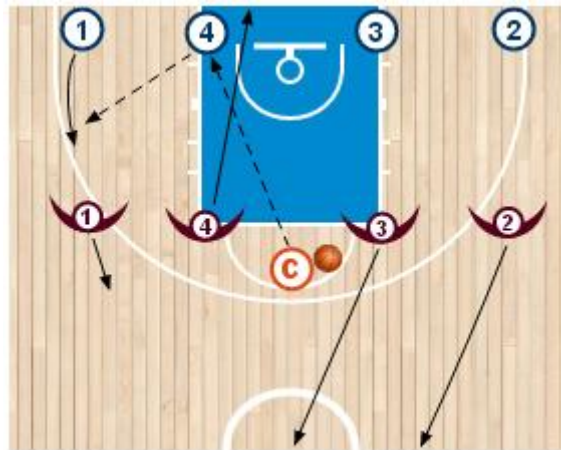


12b

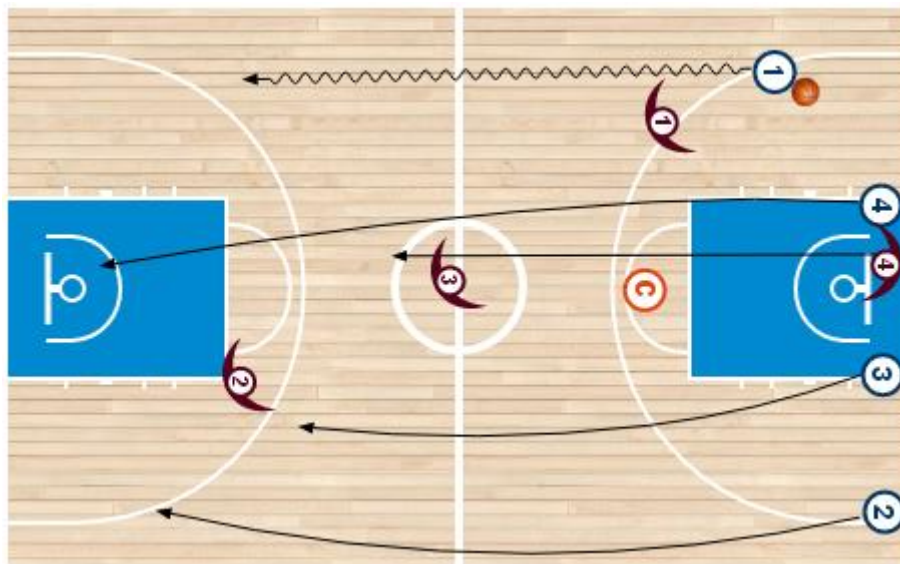
Slika 12: 4:0 + 4:2+2

Vaja 2: 4:3+1

Napadalce razporedimo na čelno črto, obrambne igralce pa nasproti njih na linijo prostih metov. Trener poda žogo enemu od napadalcev. Naloga obrambnega igralca, ki stoji nasproti napadalca z žogo je, da steče do čelne črte in se čim hitreje vrne v obrambo. Ostali obrambni igralci se takoj vračajo, ustavljajo žogo in polnijo sredino (slika 13a). Napadalci hitro polnijo hodnike gibanja in poskušajo zaključiti napad 4:3, še predno se zadnji igralec vrne v obrambo (slika 13b).



13a



13b

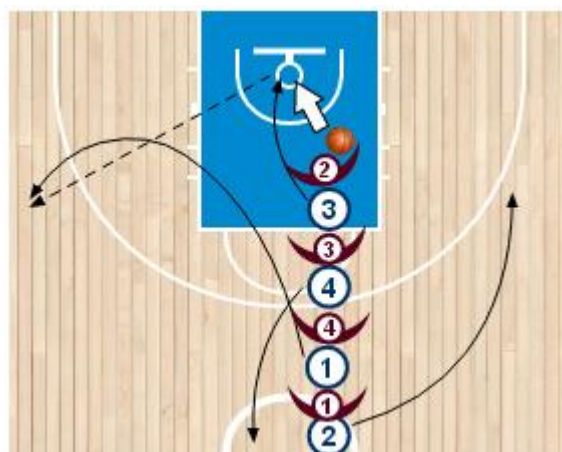
Slika 13: 4:3+1

Vaja 3: 4:4 po odboju od table

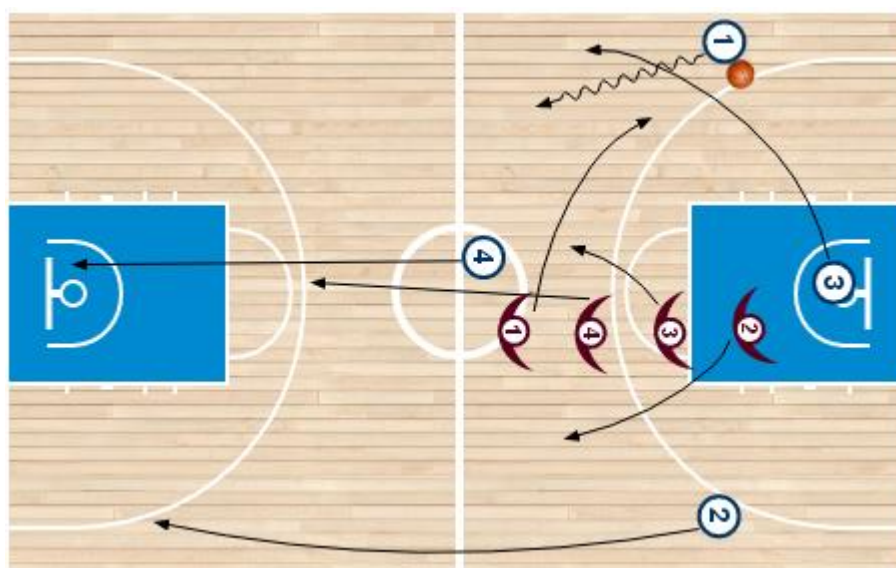
Dve četvorki se postavita izmenično (svetel, temen) v kolono pod koš, kjer izvajajo odboj od table (slika 14a). Na znak trenerja igralec, ki je pri žogi, zaključi z metom na koš, njegova četvorka postane obrambna ekipa. Igralci nasprotne ekipe takoj zavzamejo položaje (polnijo hodnike gibanja) za prehod v napad (slika 14b). Na drugi strani poskušajo priti v številčno premoč, drugače odigrajo 4:4 (slika 14c).



14a



14b

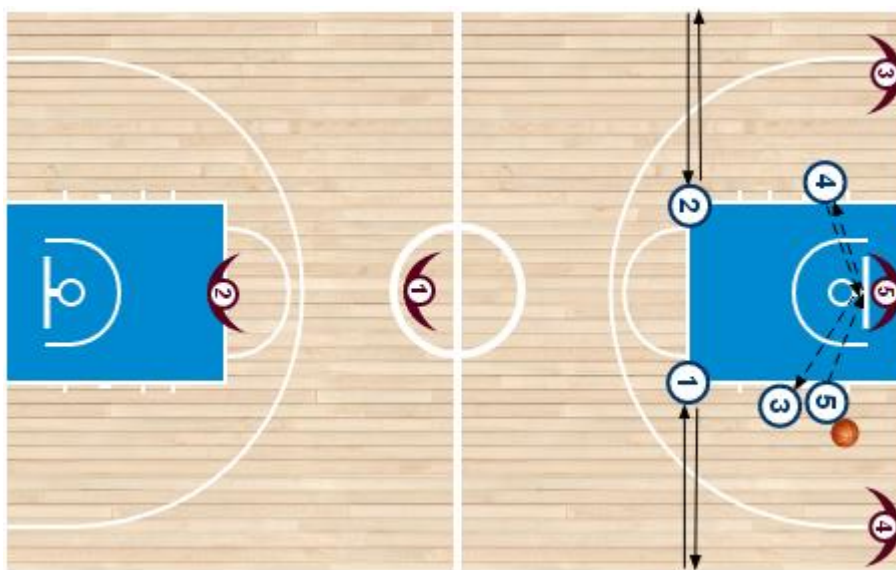


14c

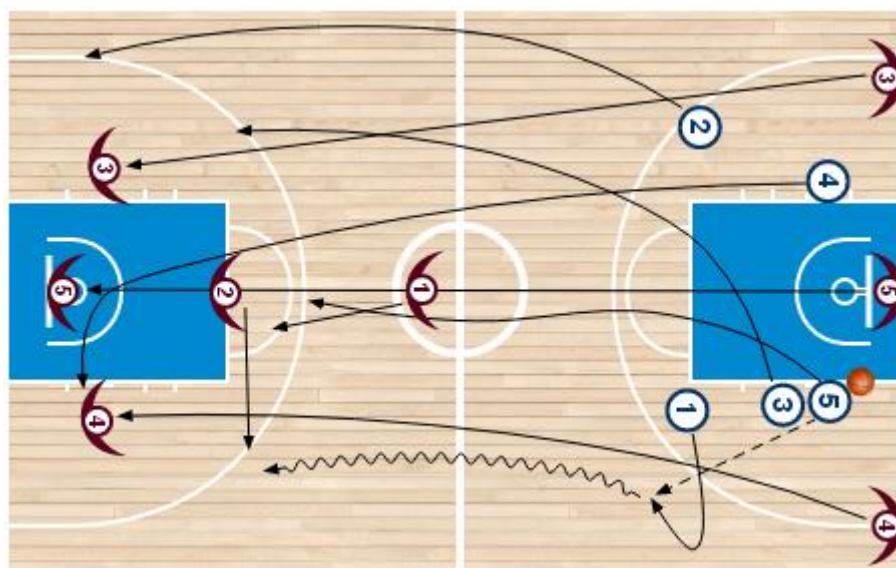
Slika 14: 4:4 po odboju od table

Vaja 4: 5:2+3

V obrambo postavimo dva igralca, preostale tri pa za čelno črto. Napadalci krilni igralec 3, krilni center 4 in center 5 izvajajo "skok met" preko obroča, organizator 1 in branilec 2 pa izvajata gibanje levo – desno s prisunskimi koraki od konca črte prostega meta pa do bočne črte (slika 15a). Na znak trenerja igralec z žogo (3, 4 ali 5) poda žogo organizatorju 1 ali branilcu 2, ki se odkrijeta v širino ob bočno črto. Vseh pet napadalcev nadaljuje z gibanjem v napad po hodnikih, ki so jim določeni in poskušajo zaključiti hitri napad 5:2, predno se vrnejo v obrambo preostali trije obrambni igralci (slika 15b).



15a



15b

Slika 15: 5:2+3

6 NAJBOLJ POGOSTI (HITRI) TRANZICIJSKI NAPADI V SODOBNI KOŠARKI

V nadaljevanju bom podrobneje predstavil nekaj različic hitrih (tranzicijskih) napadov, ki se zelo pogosto uporabljajo v sodobni evropski košarki. S pomočjo video gradiva sem podrobneje analiziral hitre (tranzicijske) napade ekipe Reala iz Madrida, ki so jih uspešno koristili v španskem prvenstvu in Evroligi. Ekipa Reala je v lanski sezoni igrala izredno hitro in napadalno učinkovito košarko, ki jim je prinesla tudi naslov španskega državnega prvaka in prvaka Evrolige.

6.1 Različice hitrih (tranzicijskih) napadov

Trenerji v Evroligi uporabljajo različne vhode in zaključke hitrih (tranzicijskih) napadov. Struktura njihovih hitrih (tranzicijskih) napadov je odvisna od značilnosti in kvalitete igralcev, ki jih imajo na voljo.

Ekipa Reala iz Madrida (podobno reprezentanca Španije) v igri ogromno uporablja sodelovanje visokih igralcev (t.i. "high-low" igro bratov Gasol), veliko hitrih stranskih, kot tudi centralnih blokad na igralcu z žogo, kjer igralci kot so Sergio Llull, Rudy Fernandez in Sergio Rodriguez, s svojimi sposobnostmi in kreativnostjo uspejo razigrati soigralce ter ustvarjati prednost pred nasprotnikom. Veliko koristijo tudi izolacijo (t.i. post up igro) na centrski poziciji, kjer dominantne visoke igralce spuščajo pod koš za igro 1:1. V zaključku hitrih (tranzicijskih) napadov uporabljajo ogromno različnih zaključkov (t.i. "blok za blokerja", "motion" in "flex" napadi). Posebne zaključke imajo tudi za odlične strelce, kot je pri Realu recimo Jaycee Carroll.

Hitre (tranzicijske) napade lahko razčlenimo na:

6.1.1 hitri (tranzicijski) napad s podajo na prvega visokega centra (sledilca), ki vteka:

- sodelovanje krilnega centra in centra s (t.i. "high-low") podajo;
- različne situacije po podaji na spodnjega centra:
 - a) igra 1:1;
 - b) gibanja napadalcev na strani pomoči.

6.1.2 hitra blokada na igralcu z žogo:

- stranska blokada na igralcu z žogo;
- centralna blokada na igralcu z žogo.

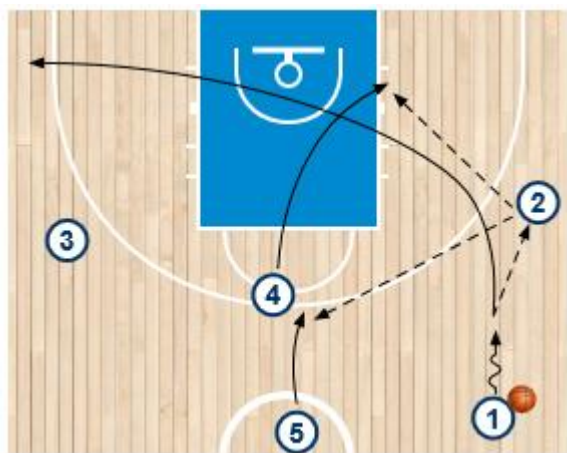
6.1.3 hitri (tranzicijski) napad s podajo na drugega visokega centra (varovalca), ki se vključuje v napad:

- sodelovanje krilnega centra in centra s (t.i. "high-low") podajo;
- kontinuirani napadi.

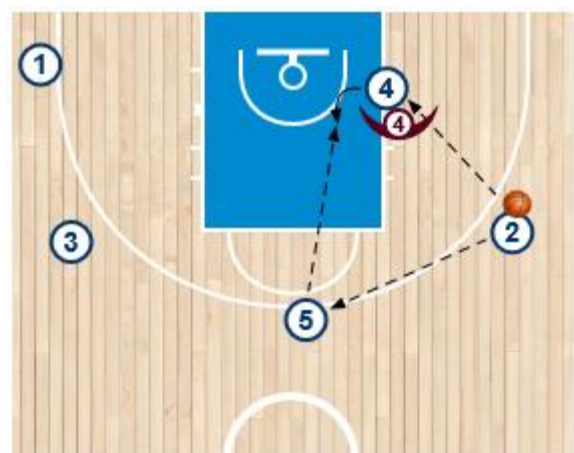
6.1.4 hitri (tranzicijski) napad za dobrega strelca

6.1.1 Hitri (tranzicijski) napad s podajo na prvega visokega centra (sledilca)

Organizator igre 1 prenese žogo v napadalno polovico igrišča med srednjim in bočnim hodnikom, branilec 2 in krilni igralec 3 tečeta vsak po svojem bočnem hodniku. Organizator 1 poda žogo na isti bok branilcu 2, nato pa preteče na drugo stran v kot, kjer drži širino. Krilni center 4 (sledilec), ki je prvi v napadu se postavlja na spodnji položaj na stran žoge, center 5 (varovalec) pa na zgornji položaj. Branilec 2 ima možnost podaje krilnemu centru 4 na spodnji položaj ali centru 5 na zgornji položaj (slika 16a). V primeru, da krilni center 4, zaradi agresivne obrambe proti sprejemu, ne more sprejeti direktne podaje, se zagradi in po podaji na centra 5 sprejme (t.i. "high-low") podajo pod koš za zaključek (slika 16b).



16a



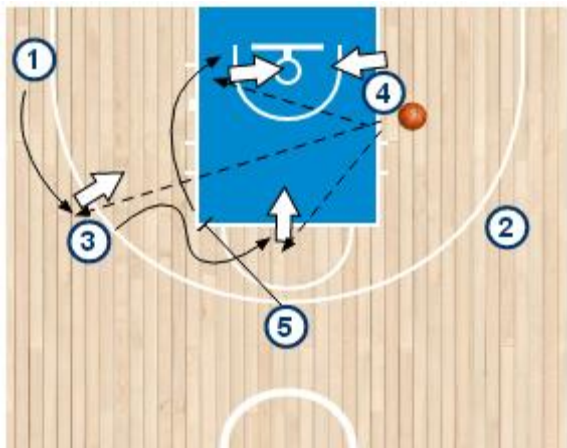
16b

Slika 16: Podaja prvemu visokemu centru ali "high-low" igra

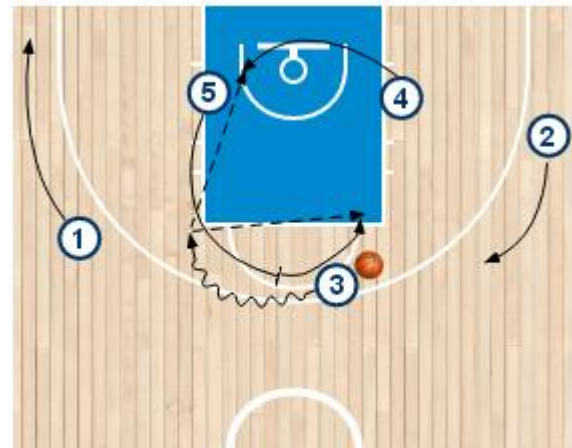
Krilni center 4 lahko po sprejemu žoge na spodnjem položaju odigra 1:1, ali pa sledi nadaljevanje (gibanje napadalcev na strani pomoči), kjer center 5 postavi nasprotno blokado krilnemu igralcu 3, ki se mimo blokade odkrije za met. Center 5 se odcepi za sprejem žoge pod koš, organizator igre 1 pa drži ravnotežje za sprejem žoge in met na razbremenjeni strani (slika 17a). V primeru, da je žogo sprejel krilni igralec 3 in ni prišel do odprtega meta, nadaljuje center 5 v ponovno blokado igralcu z žogo in se odcepi na rob črte prostega meta (t.i. "short roll"), krilni center 4 pa spremlja za tablo

za sprejem žoge pod košem (slika 17b). Kadar imamo na položaju 5 dominantnega, močnega centra, s slabšim metom iz pol razdalje, se odcepi pod koš, kjer lahko po prenosu žoge branilcu 2, sprejme žogo v sredini polja omejitve. V tem trenutku se krilni center 4 pomakne ven na zunanji položaj (slika 17c).

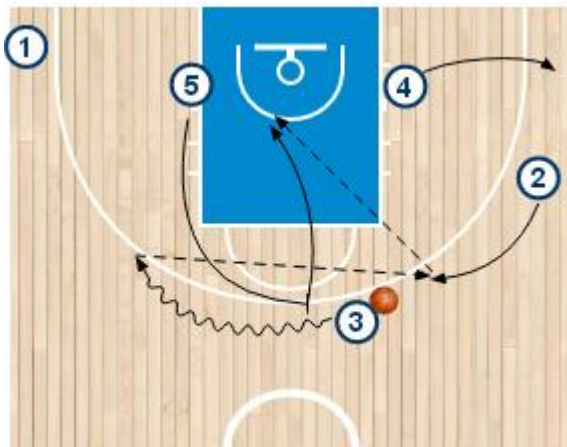
V primeru, da imata center 5 in krilni center 4 zamenjane vloge, potem se po ponovni blokadi igralcu z žogo krilni center 4 odcepi ven (t.i. "pick'n pop") za sprejem žoge in met z razdalje, center 5 pa spremlja za tablo (slika 17d).



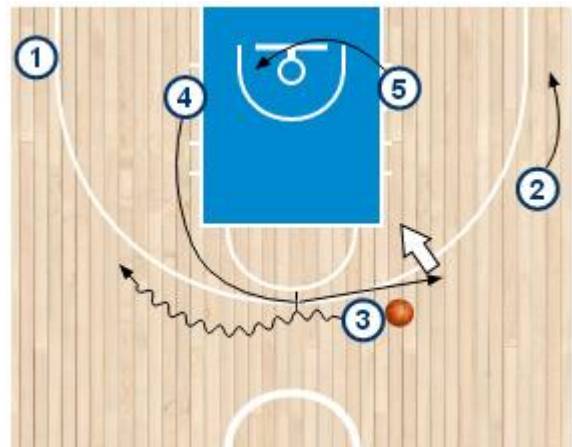
17a



17b



17c



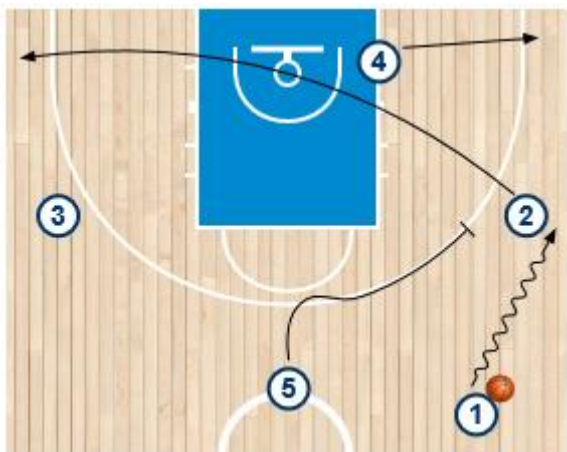
17d

Slika 17: nasprotna blokada na razbremenjeni strani in blokada na žogo

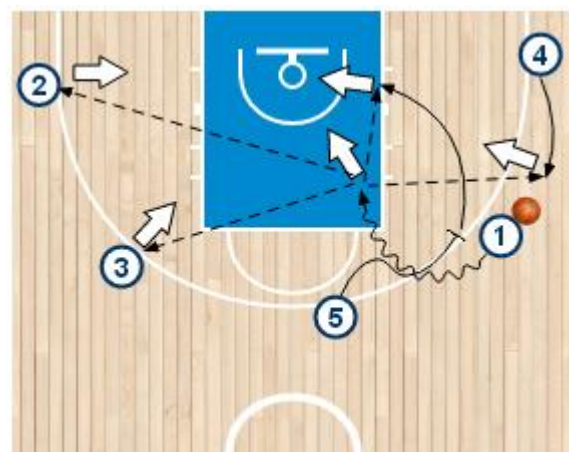
6.1.2 Hitra blokada na igralcu z žogo

6.1.2.1 Hitra blokada na igralcu z žogo (stranska blokada) in nadaljevanje v kontinuirani "motion" ali "flex" napad

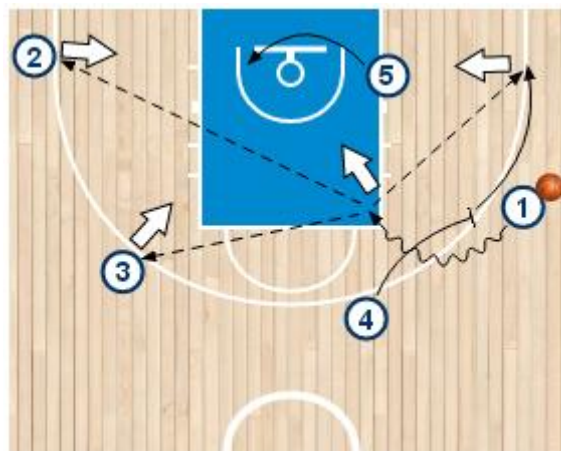
Po prenosu žoge organizatorja igre 1 v napadalno polovico, branilec 2 na strani žoge preteče na drugo stran. Organizator 1 takoj sprejema hitro blokada centra 5 na obremenjeni strani, krilni center 4 na strani žoge pa se pomakne v kot (slika 18a). Organizator 1 ima po izhodu iz blokade možnost meta, podaje centru 5, ki se odcepi pod koš ali pa poda žogo branilcu 2, krilnemu igralcu 3 in krilnemu centru 4, ki za črto, ki označuje met za tri točke, držijo ravnotežje v napadu (slika 18b). V primeru, da hitro blokada postavlja krilni center 4, se odcepi v širino za met, center 5 pa v času blokade spremlja za tablo za sprejem žoge pod koš. Branilec 2 ter krilni igralec 3 držita za črto, ki označuje met za tri točke, ravnotežje na razbremenjeni strani (slika 18c).



18a



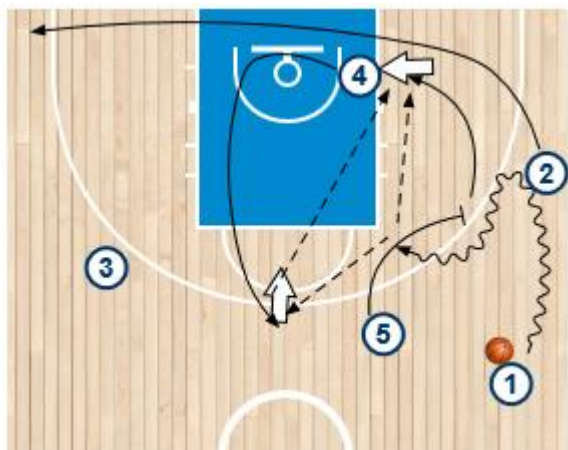
18b



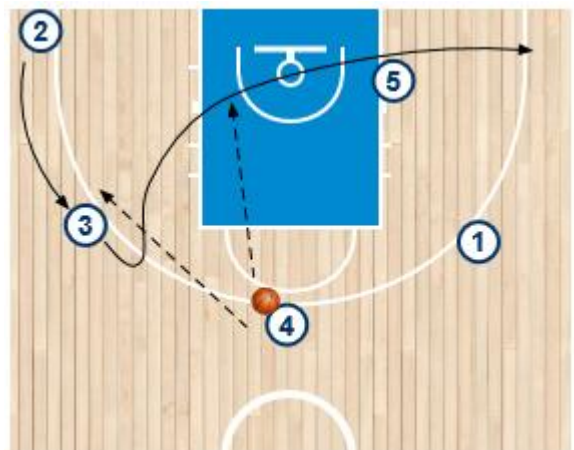
18c

Slika 18: Hitra stranska blokada na obremenjeni strani

V času blokade se lahko krilni center 4 za tablo dviga proti vrhu, kjer lahko zaključi z metom ali odigra s centrom 5 (t.i. "high-low") (slika 19a). V primeru, da ni prišlo do zaključka napada, nadaljujemo s prenosom žoge, kjer lahko krilni center 4 poda krilnemu igralcu 3, ki z druge strani vteče, branilec 2 pa se dviga na njegov položaj za sprejem žoge (slika 19b) in nadaljevanje v kontinuiran "motion" napad.



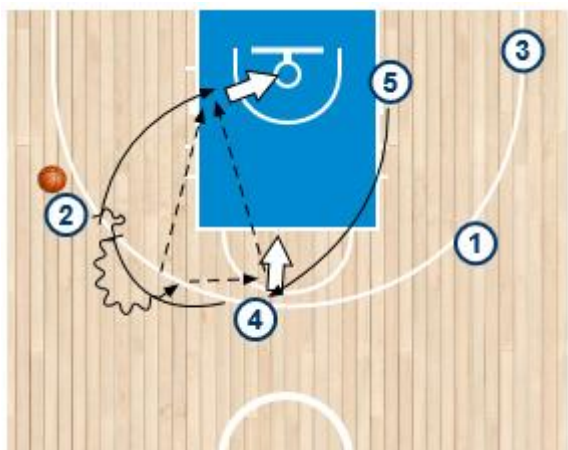
19a



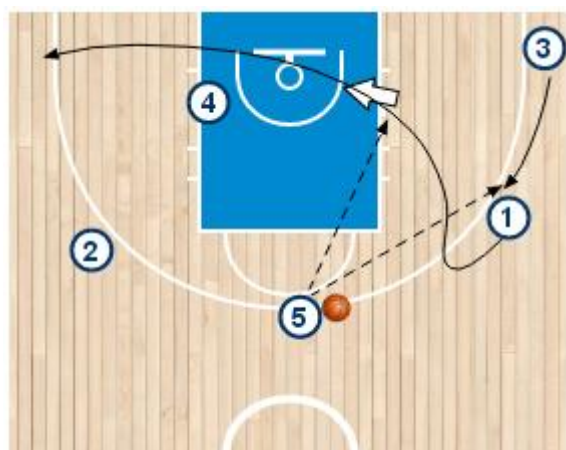
19b

Slika 19: "High-low" igra ali vtekanje na razbremenjeni strani

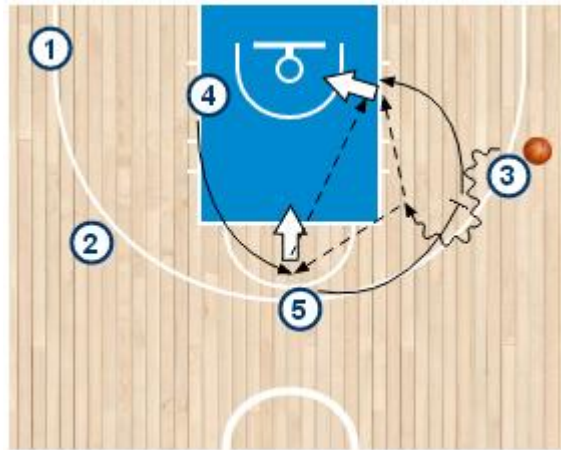
Na sliki 20a je prikazano nadaljevanje kontinuiranega napada "motion", kjer branilec 2 sprejema od krilnega centra 4 stransko blokado. Krilni center 4 se odcepi pod koš, center 5 pa se dviga na zgornji položaj za met, (t.i. "high-low") podajo ali prenos žoge na drugo stran. Na razbremenjeni strani organizator 1 vteka pod koš, krilo pa polni mesto in se odkriva za sprejem žoge. Sledi nadaljevanje kontinuiranega napada "motion" na drugi strani (sliki 20b in 20c).



20a



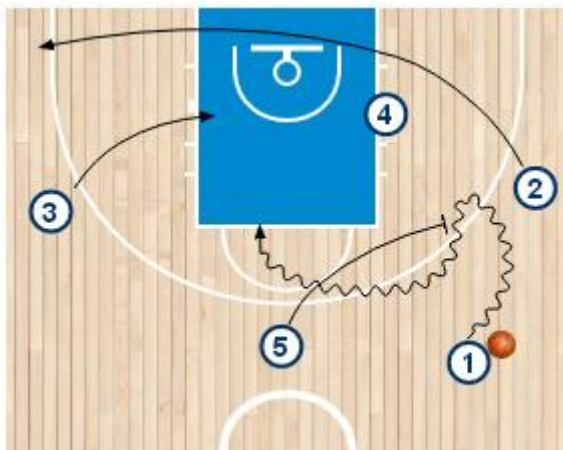
20b



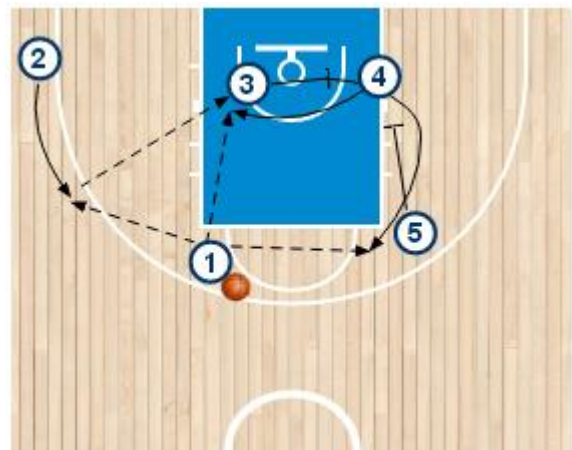
20c

Slika 20: Kontinuiran "motion" napad

Iz osnovne postavitve lahko nadaljujemo tudi v kontinuiran "flex" napad, kjer branilec 2 preteče na razbremenjeno stran (slika 21a). V trenutku centralnega bloka krilni igralec 3 vteče in postavi najprej spodnjo blokado za krilnega centra 4, nato pa nadaljuje ob blokadi centra 5 na vrh. Organizator 1 ima možnost podaje pod koš krilnemu centru 4, krilnemu igralcu 3 na vrh ali pa branilcu 2, ki se za črto, ki označuje met za tri točke, dviga za ravnotežje (slika 21b).



21a



21b

Slika 21: Kontinuiran "flex" napad

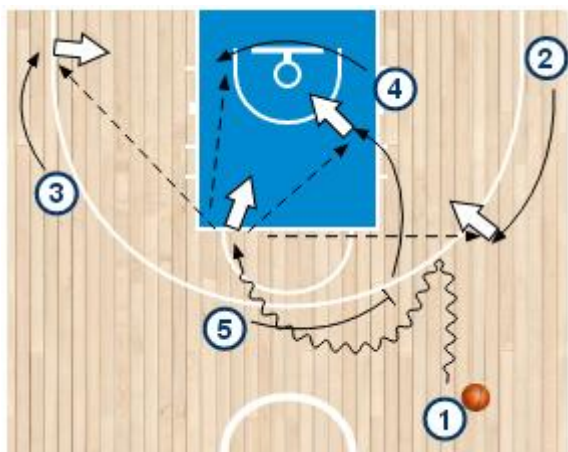
6.1.2.2 Hitra blokada na igralcu z žogo (centralna blokada)

Kadar imamo v igri dominantnega centra 5 in se vključuje v napad kot zadnji, lahko odigramo centralno blokado. Organizator 1 prenese žogo, branilec 2 in krilni igralec 3 tečeta vsak po svojem bočnem hodniku, krilni center 4 se postavlja na spodnji položaj na strani žoge. Center 5 po prehodu polovice igrišča takoj nadaljuje z

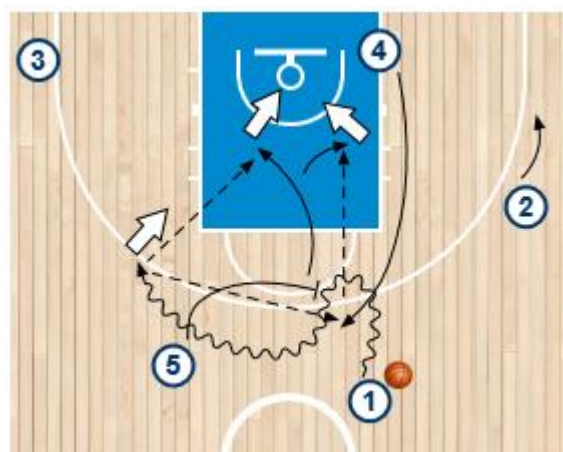
gibanjem v hitro centralno blokado organizatorju 1 in se odcepi v polje omejitve pod koš. Krilni center 4 se v času blokade pomika za tablo za sprejem žoge na razbremenjeni strani, branilec 2 in krilni igralec 3 pa se pomikata za črto, ki označuje met za tri točke in držita ravnotežje (slika 22a).

Kadar želimo sodelovanje krilnega centra 4 in centra 5 z (t.i. "high-low") igro, potem organizator 1 po centralni blokadi razširi v stran in napravi prostor za krilnega centra 4, ki se dviga na vrh, za sprejem in podajo pod koš centru 5. Center 5 se po blokadi odcepi pod koš in gradi za sprejem ter zaključek (slika 22b).

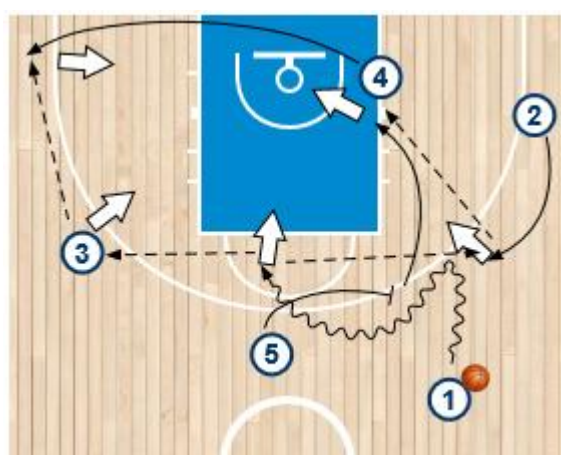
V primeru, da ima krilni center 4 dober met z razdalje in želimo napraviti še več prostora pod košem za centra 5, potem krilni center 4 v času centralne blokade preteče na razbremenjeno stran v kot. Center 5 se odcepi pod koš, vsi trije zunanji igralci pa držijo ravnotežje za črto, ki označuje met za tri točke (slika 22c).



22a



22b

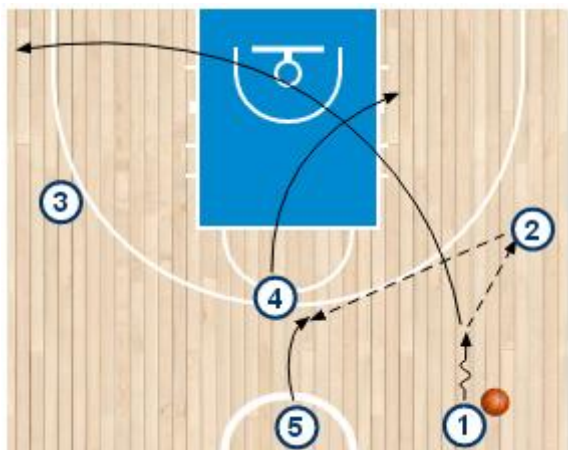


22c

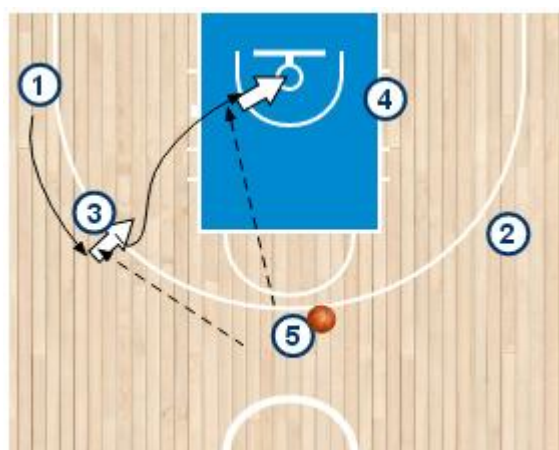
Slika 22: Hitra centralna blokada

6.1.3 Hitri (tranzicijski) napad s podajo na drugega visokega centra (varovalca)

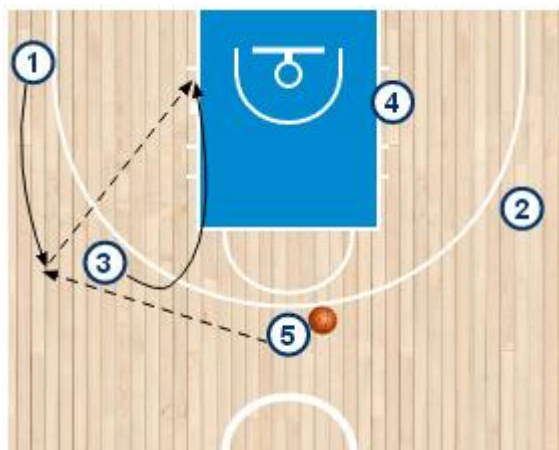
Kadar žoge ne uspemo podati na položaj krilnega centra 4, nadaljujemo s podajo centru 5 (slika 23a), ki ima možnost podaje krilnemu igralcu 3, ki agresivno vteče pod koš ali organizatorju igre 1, ki se v tem trenutku za črto, ki označuje met za tri točke, iz kota dviguje in drži ravnotežje (slika 23b). Krilni igralec 3, ki je visok, močan in dober v hrbtni igri 1:1, se lahko po vtekanju spusti in zagradi na spodnji poziciji (t.i. "post up"), kjer sprejme žogo od organizatorja 1, za igro 1:1 (slika 23c)



23a



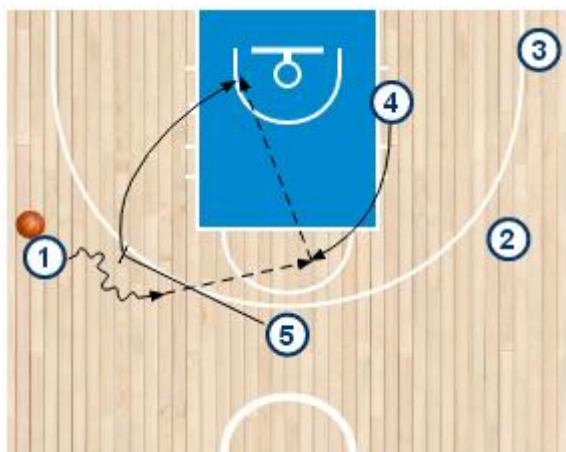
23b



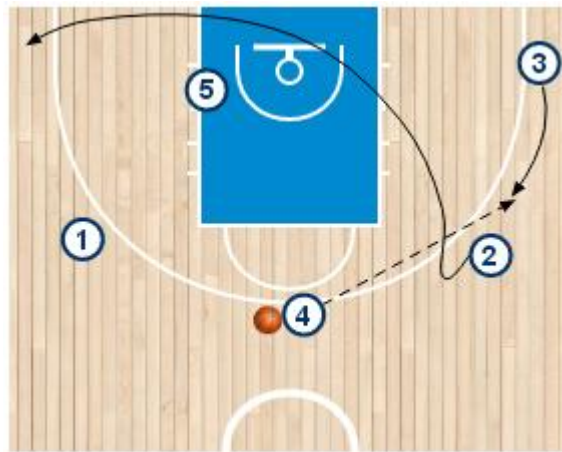
23c

Slika 23: Podaja drugemu visokemu centru, vtekanje in "post up" igra

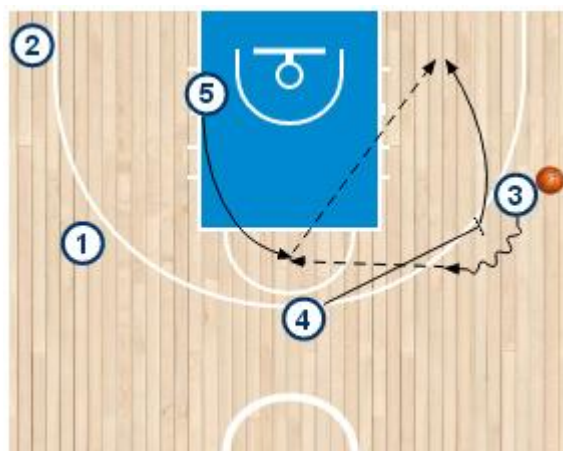
Akcijo lahko nadaljujemo v kontinuirani "motion" napad, s stransko blokado centra 5, ki se odcepi pod koš, krilni center 4 pa se z razbremenjene strani dviga na zgornjo položaj za sprejem in (t.i. "high-low") igro (slika 24a). V primeru, da krilni center 4 ne uspe podati pod koš, vse ponovimo še na drugi strani (slika 24b), kjer se po bloku krilni center 4 odcepi na pol razdaljo, z razbremenjene strani pa se dviga center 5 (slika 24c).



24a



24b

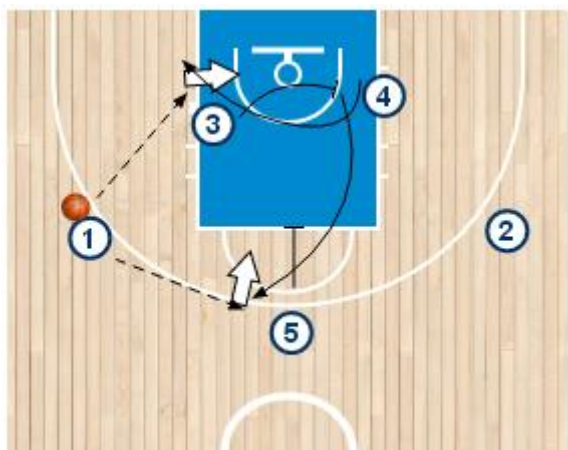


24c

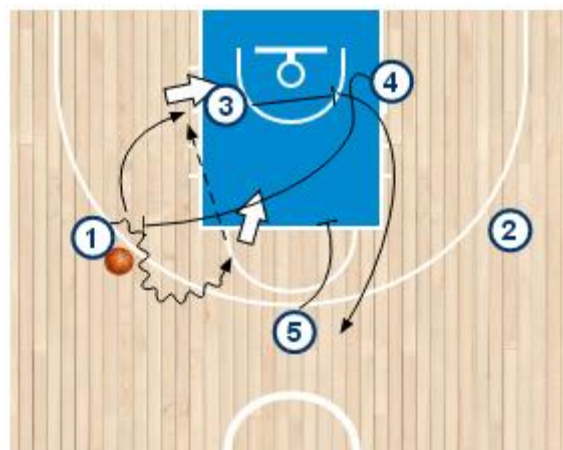
Slika 24: Kontinuiran "motion" napad

Akcijo lahko nadaljujemo v več variant (t.i. "blok za blokerja"):

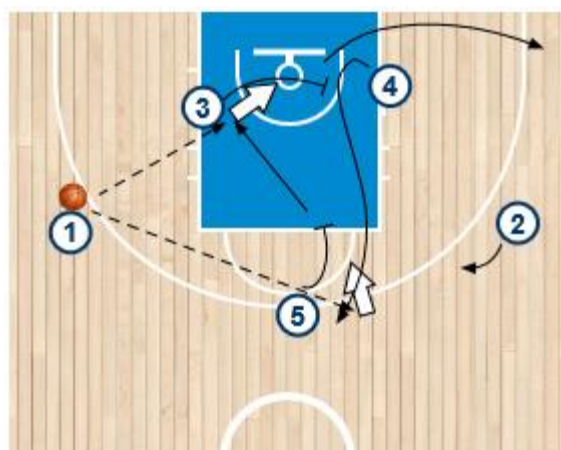
- kadar imamo na položaju krilnega igralca 3 dobrega strelca, ki po vtekanju postavlja spodnjo blokado za krilnega centra 4 za sprejem žoge pod košem. Krilni igralec 3, se po blokadi odkrije mimo blokade centra 5, za sprejem žoge in met (slika 25a).
- kadar sta poleg krilnega igralca 3 tudi organizator igre 1 in krilni center 5, dobra strelca iz pol razdalje, lahko krilni center 4 po sprejemu blokade nadaljuje v blokado na žogo organizatorju 1, po blokadi pa se odcepi navzven za met iz pol razdalje (slika 25b).
- kadar imamo na položaju krilnega centra 4 dobrega strelca za 3 točke, ne izkoristi spodnje blokade, ampak lahko preseneti obrambo in se ob blokadi centra 5 odkrije navzgor za sprejem in met. Center 5 se po blokadi odcepi pod koš, krilni igralec 3 pa po blokadi steče v kot (slika 25c).



25a



25b



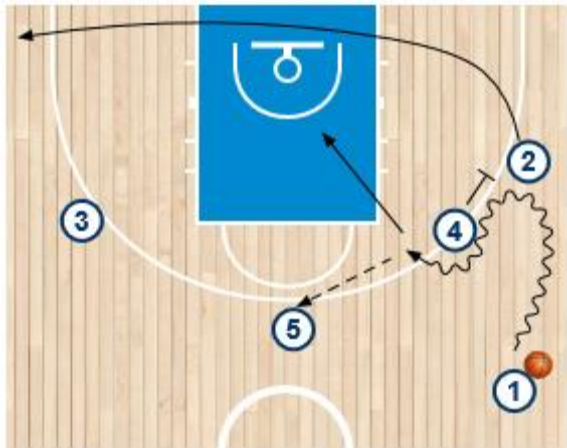
25c

Slika 25: Blokada za blokerja

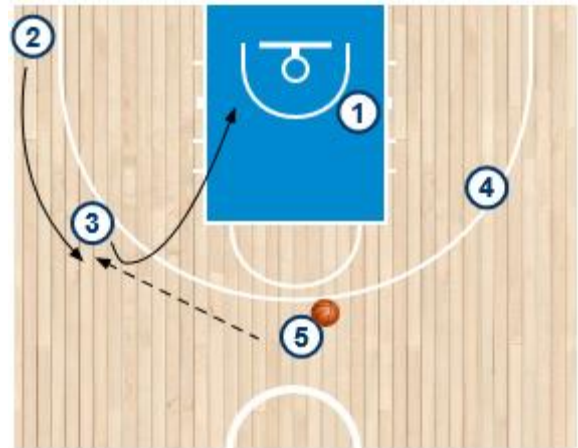
6.1.4 Hitri (tranzicijski) napad za dobrega strelca

Kadar imamo v ekipi izrazitega strelca, potem lahko iz hitrega (tranzicijskega) napada nadaljujemo v akcijo za tega igralca.

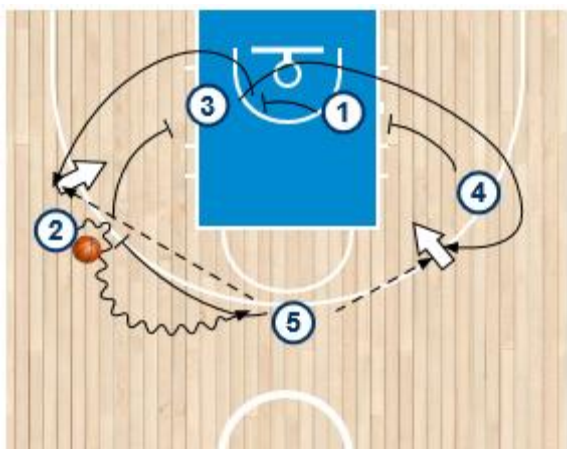
Organizator 1 prenese žogo v napadalno polovico, branilec 2 preteče na razbremenjeno stran, krilni igralec 3, v tem primeru dober strelec, priteče v napad po nasprotni strani od žoge. Krilni center 4, kot prvi sledilec postavi stransko blokado za organizatorja 1, center 5 pa kot varovalec ostane na vrhu za sprejem žoge (slika 26a). Po sprejemu žoge centra 5, krilni igralec 3 vteče pod koš, branilec 2 pa se za črto, ki označuje met za tri točke, dviga za prenos in sprejem žoge od centra 5. Organizator 1 po podaji centru 5 ostane v polju omejitve, kjer čaka na nadaljevanje akcije (slika 26b).



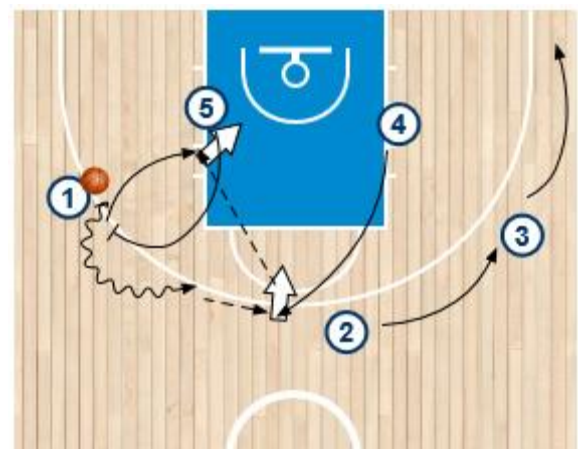
26a



26b



26c



26d

Slika 26: Akcija za dobrega strelca in nadaljevanje v kontinuiran "motion" napad

Po prenosu žoge branilcu 2, center 5 postavi blokado igralcu z žogo in nadaljuje v blokado za organizatorja 1. Branilec 2 ima prvo izbiro podajo krilnemu igralcu 3, ki steče in se odkrije mimo zaporedne blokade organizatorja 1 in krilnega centra 4, drugo izbiro na drugi strani pa podajo organizatorju 1, ki se po postavitvi blokade odkriva mimo blokade centra 5. V primeru, da je krilni igralec 3 prišel iz blokade v prednosti pred obrambnim igralcem zaključi z metom (slika 26c). Organizator 1 ima možnost meta ali pa nadaljuje v kontinuiran "motion" napad, kjer prejema stransko blokado centra 5, ki se odcepi pod koš. Iz razbremenjene strani se krilni center dviga na vrh za sprejem žoge in met ali podajo centru 5 pod koš. Branilec 2 in krilni igralec 3 za črto, ki označuje met za tri točke, držita ravnotežje (slika 26d).

7 SLEPI

Z uvedbo pravila, ki omejuje čas napada na 24 sekund, vse več trenerjev v svoj koncept igre vnaša še več protinapadov in hitrih (tranzicijskih) napadov. Trenerji se izogibajo statične, pozicijske igre, saj se nasprotnik lažje taktično pripravi na organizirane, postavljene napade. Protinapadi in hitri (tranzicijski) napadi zagotavljajo hitrejšo igro, s katero prihajajo do hitrih odprtih metov in lahkih košev. Omogočajo veliko število atraktivnih potez in zaključkov. To ekipam dviguje samozavest in ritem igre.

Uspešno igranje protinapada in hitrega (tranzicijskega) napada velikokrat psihično demoralizira nasprotnika in zna na koncu odločiti zmagovalca tekme. Dobro pripravljene ekipe (mlade, hitre) lahko z hitrim (tranzicijskim) napadom v raznih variantah diktirajo tako visok ritem igre, da z energijo v sklepnem delu tekme zlomijo nasprotnika. Tak sistem igre imajo radi tako igralci kot tudi gledalci, katerim je košarka tudi namenjena. Gledalci si želijo, da se igra vse hitreje, močnejše, višje in bolj čvrsto.

V diplomskem delu sem skušal predstaviti tudi nekaj vaj za učenje in treniranje protinapada in hitrega (tranzicijskega) napada, ki jih lahko trenerji uporabljajo v prvem delu treninga kot trening anaerobne vzdržljivosti. Moštva, ki na treningih ogromno časa posvečajo treningu protinapada in različnim hitrim (tranzicijskim) napadom, posledično trenirajo tudi vračanje v obrambo in branjenje protinapada in hitrih (tranzicijskih) napadov. Ta segment igre v obrambi se velikokrat zapostavlja, vendar ga je v sodobni košarki nujno potrebno vključiti v proces treninga.

Tudi v slovenskem prostoru ima večina najboljših članskih ekip v svoj sistem igre vključen hiter (tranzicijski) napad, ki omogoča ustvarjanje prostorske in številčne prednosti. V ekipah nimamo več ekstremno visokih, počasnih igralcev, temveč se pojavljajo vse boljši atleti, ki jim takšen sistem igre omogoča prednost. Glede na to, da so razlike med zunanjimi igralci in notranjimi igralci vse manjše, morajo biti igralci sposobni igrati različne vloge in igralne položaje v igri, kar nam ob dobrem tehnično-taktičnem znanju igralcev v še večji meri omogoča tak sistem igranja košarke.

Hitre (tranzicijske) napade lahko uspešno igramo tudi kot postavljene napade. Uporabljamo jih lahko proti osebnim (mož-moža), conskim in kombiniranim obrambam.

VIRI

- Čikić, D. (2014). *Tranzicijski napad in kroženje žoge v napadu* (video zapis). Domžale: Seminar ZKTS.
- Dežman, B. (1999). *Osnove košarkarske taktike v napadu in obrambi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dežman, B. (2013). *Osnove teorije treniranja v košarki – skripta*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dežman, B. in Erčulj, F. (2005). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Drvarič, J. (2004). *Tranzicija v napadu in prehod v napad flex*. Pridobljeno 15.2.2016, iz <https://www.youtube.com/watch?v=PewycpWlaA0>
- Džikić, A. (2010). *Branjenje zgodnjega napada* (video zapis). Maribor: Seminar ZKTS.
- Ivanović, D. (2007). *Protinapad* (video zapis). Nova Gorica: Seminar ZKTS.
- Jusup, D. (2010). *Tranzicijski napad ekipe KK Zadar v sezoni 2009/10*. Kranjska Gora: Seminar ZKTS.
- Laso, P. (2013). *Transition offense* (video zapis). Domžale: International Basketball Coaches Clinic Slovenia.
- Mahmuti, O. (2008). The secondary fastbreak. *Fiba assist magazine* 31, 12-15.
- Mahorič, T. (2001). *Tranzicijski napad*. Pridobljeno 8.2.2016, iz: <http://www.kosarkarski-trenerji.com/ftp/trener/taktika%20v%20napadu/Mahoric-tranzicijski-napad.pdf>
- Martić, Z. (2005). *Skok in trening protinapada* (video zapis). Maribor: Seminar ZKTS.

Missas, K. (2014) *Early offense*. Pridobljeno 6.4.2016 iz <http://coaching.fibaeurope.com/Default.asp?cid={87FFFFCD-C6BB-4BBD-8975-4B26F438B4BE}&coid={717F8FBD-B368-471D-B3E9-8010D943BA38}&articleMode=on&>

Pesic, S. (2010). Transition Offense. *Fiba assist magazine* 42, 20-28.

Sagadin, Z. (2011). *Branje (čitanje) v tranziciji napada* (video zapis). Ljubljana: Seminar ZKTS.

Spahija, N. (2004). Transition Offense. *Fiba assist magazine* 11, 25-27.

Stojković, R. (2015). *Igra tranzicije slovenske reprezentance na Evropskem prvenstvu 2013*. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Trninić, S. (1996). *Analiza i učenje košarkaške igre*. Pula: Vikta d.o.o.

Trunić, N. (2014) *Transition from secondary break to set plays*. Pridobljeno 6.4.2016, iz <http://coaching.fibaeurope.com/Default.asp?cid={87FFFFCD-C6BB-4BBD-8975-4B26F438B4BE}&coid={B2721A86-D262-42A0-925E-A8CB98CEFDBD}&articleMode=on&>

Videoposnetek tekme Real Madrid : Fenerbahçe (15.5.2015).

Videoposnetek tekme Real Madrid : Olympiacos (17.5.2015).

Wright, S. in Dežman, B. (2004). *Osnove zgodnjega napada*. Pridobljeno 8.2.2016, iz: <http://www.kosarka-dezman.com/index.php?gl=kosarka&predmet=vse&st=gradiva&skupina=zgodnji>