

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

PETER JOVANOVIČ

Ljubljana 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Košarka

VLOGA CENTRA V SODOBNI KOŠARKI

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Frane Erčulj

RECENZENT

izr. prof. dr. Brane Dežman

KONZULTANT

doc. dr. Goran Vučkovič

Avtor dela

PETER JOVANOVIČ

Ljubljana 2011

ZAHVALA

Zahvaljujem se dr. Franetu Erčulju, dr. Branetu Dežmanu in dr. Goranu Vučkoviču za strokovne napotke in pomoč pri izdelavi dela, vajah in predavanjih, predvsem pa za potrpežljivost in dobro voljo, ki so jo izkazali ob delu z mano.

Zahvaljujem se svojim staršem in življenjski sopotnici Danijeli za vso podporo, ki so mi jo nudili do sedaj.

Ključne besede: košarka, tipi igralcev, centri, vloge centrov, skupna taktika

NASLOV DIPLOMSKEGA DELA

Vloga centra v sodobni košarki

Peter Jovanovič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011

Športno treniranje, Košarka

Strani; 63 Tabele; 2 Slike; 31 Število virov; 32

IZVLEČEK

V diplomskem delu smo predstavili problematiko košarkarjev centrov in njihovo vlogo v sodobni košarki.

Namen dela je bil predstaviti, kako so se oblikovali posamezni tipi igralcev pod vplivom razvoja košarke ter kakšno vlogo ima center v košarki danes. Poleg opisa vlog centra skozi sam razvoj košarke smo predstavili tudi značilnosti usmerjanja in izbiranja (selekcioniranja) košarkarjev centrov.

Opisali smo modelne razsežnosti centra in razložili značilnosti in vloge centrov v sodobni košarki, kjer je bil poudarek na razlikovanju tipov centrov ter tehnično-taktičnih znanj in značilnosti centra v napadu in obrambi. Predstavili pa smo tudi pomembnost skoka v igri centrov ter načine, kako skok in igro centrov tudi izboljšati.

V zadnjem poglavju smo se osredotočili na del sodobne skupne taktike in sicer na postavljene napade, v katerih centri dobivajo možnost, da pokažejo svoje znanje v napadu ter za doseganje košev.

Key words: Basketball, centers, centers role/stake, team tactics

ABSTRACT

In this diploma work, we have presented the problems of basketball center players and their role in today's basketball.

The purpose of this work was to explain how through time, different types of players have developed and what the center's role in today's basketball is. In addition to that, we have also presented the characteristics of their guidance and selection.

We have described the model dimensions of the centers and explained their role in today's basketball. The emphasis was on different types of centers, their technical-tactical skills and their features in offense and defense. We have also presented the importance of rebounding in the center's game and ways to improve in this area.

In the last chapter we have focused on part of modern team tactics, namely on organized offensive actions in which centers get the opportunity to show their offensive skills and score points.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	7
2 PREDMET IN PROBLEM	9
2.1 Tipi igralcev in vloge	9
2.2 Vloga centra v košarki od nastanka do danes	10
2.3 Selekcija visokih košarkarjev in usmerjanje v igralno vlogo centra	12
3 CILJI	14
4 METODE DE LA	15
5 MODELNE RAZSEŽNOSTI CENTRA	16
5.1 Morfološke (antropometrične) značilnosti	18
5.3 Motorične sposobnosti	21
5.4 Psihosocialne značilnosti	25
6 ZNAČILNOSTI IN VLOGE CENTROV V SODOBNI KOŠARKI	27
6.1 Vrste (tipi) centrov	27
6.2 Tehnično taktične aktivnosti centra v napadu	29
6.3 Posamični taktični elementi v napadu, ki so značilni za centre	31
6.4 Obramba proti tehnično-taktičnim elementom centra v napadu	36
7 POMEMBNOST SKOKA PRI IGRI CENTROV	38
7.1 Skok v napadu	38
7.2 Skok v obrambi	39
7.3 Vaje za izboljšanje skoka	40
8 SKUPNA TAKTIKA V NAPADU S CENTROM	51
8.1 Postavljeni napadi, ki poudarjajo igro preko centra	52
9 ZAKLJUČEK	61
10 LITERATURA IN VIRI	62

1 UVOD

Košarka spada med moštvene športne igre in se je prav neverjetno hitro razvila in razširila po svetu. Izmisli si jo je učitelj športne vzgoje James Naismith leta 1891 na kolidžu YMCA v Springfieldu (Massachusetts, ZDA). Dobro desetletje kasneje, leta 1904 je bila predstavljena na olimpijskih igrah v St. Louisu, prvič pa se je igrala na olimpijskih igrah v Berlinu 1936 (Dežman, 2000).

V Sloveniji so bili prvi poskusi igranja košarke v letih 1938 in 1939. Pionirji slovenske košarke so bili profesorji telesne vzgoje Adi Klojčnik, Alfonz Ledinek, Božidar Marinič, Slavko Kokot in Janko Prinčič. S košarko so se seznanili v Beogradu, kjer so študirali. Leta 1945 sta bila ustanovljena Košarkarska zveza Slovenije in Zbor košarkarskih sodnikov Slovenije, leta 1955 pa Zbor košarkarskih trenerjev Slovenije. Najuspešnejše obdobje slovenske košarke v nekdanji Jugoslaviji je bilo od leta 1957 do 1970. Takrat je bil Košarkaški klub Olimpija šestkrat državni prvak Jugoslavije. Nekaj slovenskih igralcev in igralk je tudi zelo uspešno igralo v različnih jugoslovanskih državnih reprezentancah.

Leta 1966 se je začelo najbolj množično šolsko tekmovanje starejših dečkov in deklic, Pionirski košarkarski festival. Ta se je leta 1983 razširil tudi na mlajše dečke in deklice. To tekmovanje je vplivalo na razmah košarke v šolah, posredno pa tudi v košarkarskih klubih.

Leta 1992 (po osamosvojitvi Slovenije) so Košarkarsko zvezo Slovenije sprejeli v Mednarodno košarkarsko zvezo (Pavlovič, 2000).

Košarka je razmeroma zapletena igra, za katero so značilna ciklična raznovrstna gibanja in borba med igralci z nasprotujočimi si interesi. Pri košarki igralci sodelujejo v obeh fazah igre tako v obrambi kot v napadu. Košarkarji tečejo, sunkovito menjajo smeri gibanja in se zaustavljajo, skačejo ali spremljajo napadalca v napornem obrambnem položaju. Ob vsem tem pa morajo biti pozorni še na gibanje žoge nasprotnikov in soigralcev (Trninič, 1996).

Lahko bi rekli, da košarka sodi med najatraktivnejše kolektivne športe. To dokazuje tudi zanimanje mladih za to panogo, vesplošna priljubljenost tega športa med različnimi generacijami in velik interes medijev. Vso to priljubljenost pa je košarka pridobila predvsem zaradi nenehnega razvoja njene igre. Pravila igre so kompleksna in zahtevna in so se pogosto spreminjala prav zaradi napredka igre v dinamičnosti, negotovosti in atraktivnosti. Iz košarkarske prakse je razvidno, da je potrebno imeti stalen pogled na vzročno-posledično povezanost odnosov med pravili igre in tehniko ter taktiko. Pogostokrat se dogaja, da se vedno ni mogoče hitro prilagoditi na nova pravila. Vendar pa je na osnovi opazovanj zgoraj navedenih relacij mogoče zasnovati nove principe organizirane igre, kar zagotovo prinaša uspeh.

V današnjem času si športni navdušenci želijo gledati spektakel v katerem bodo imeli možnost videti športnike z visoko razvitimi gibalnimi sposobnostmi, njihove akcije pa izvedene z veliko natančnostjo. Takšna igra od sodobnega košarkarja zahteva maksimalno kondicijsko in tehnično pripravljenost ter visoko stopnjo individualne in kolektivne taktike.

Zaradi specifičnosti igre so se v košarki zelo kmalu pojavile zahteve po različnih tipih igralcev, ki igrajo na različnih igralnih mestih in opravljajo različne igralne vloge. Prišlo je do delitve igralcev po igralnih mestih. Ker posamezne igralne vloge zahtevajo specifično strukturo dimenzij psihosomatskega statusa, se posamezni tipi igralcev razlikujejo v morfoloških, motoričnih, funkcionalnih in psihosocialnih dimenzijah. Glede na značilnosti posameznih igralnih vlog in košarke nasploh, imajo še posebno pomembno vlogo morfološke značilnosti in motorične sposobnosti, ki v največji meri opredeljujejo potencial igralca in njegovo igralno uspešnost in učinkovitost. Za uspešno igro mora igralec sposobnosti, lastnosti in značilnosti razviti na čim višjo raven, kar pa lahko doseže le z načrtnim in kakovostnim treningom. Zaradi različnih zahtev in razlik v metodah treniranja ne moremo več govoriti o splošnem modelu košarkarja, ampak le o modelu posameznih tipov košarkarjev, ki igrajo na posameznih položajih (Trninič, 1996).

Različni tipi igralcev opravljajo različne igralne vloge, znotraj njih pa opravljajo različna igralna opravila ali naloge na določenih delih igrišča (centri večinoma ob in v pravokotniku, zunanji igralci pa pretežno okoli pravokotnika). Tipe igralcev določa predvsem vloga igralca v igri oz. njegove značilnosti in položaj na igrišču (Dežman in Trninič, 2005).

Temeljni tipi igralcev so branilci, krila in centri. Med seboj se ločijo po določenih značilnostih, lastnostih in znanju. Poleg temeljnih tipov igralcev pa je vse več večstranskih, poluniverzalnih ali polivalentnih (visoki branilec, krilni center) in vsestranskih ali univerzalnih tipov igralcev (Dežman in Trninič, 2005).

2 PREDMET IN PROBLEM

2.1 Tipi igralcev in vloge

Košarka je moštvena igra. Osnovni cilj igre je, da moštvo doseže uspeh z igro vseh igralcev. Da ta cilj doseže, mora biti sestavljeno iz različnih tipov igralcev, ki izpolnjujejo določene zahteve. Igralne naloge se tudi glede na psihosomatske in fiziološkomorfološke značilnosti košarkarjev razlikujejo od igralca do igralca (Dežman in Trninič, 2005).

Tip igralca v košarki zato označujemo z naslednjimi simbolnimi številkami:

- »1« - graditelj igre, organizator, prvi branilec (point guard),
- »2« - drugi branilec, visoki branilec (shooting guard),
- »3« - nizko krilo (small forward),
- »4« - krilni center (power forward),
- »5« - center (center).

Prvi branilec: ta igralec je osnovna in izhodiščna vloga v vsaki ekipi. Prvi branilec mora predvideti, kateri napadi so v določenem trenutku smiselni za izvedbo, glede na potek tekme in značilnosti nasprotnega in svojega moštva na igrišču v tistem trenutku. Poleg omenjene zelo pomembne organizacijske sposobnosti v napadu, mora prvi branilec tudi uspešno prenašati žogo in uspešno odigrati v vseh situacijah.

Drugi branilec: že v angleškem izrazu shooting guard - branilec strelec lahko razberemo, da gre za tip igralca, ki je najnevarnejši pri metu na koš z razdalje, predvsem pri metu za tri točke. Od prvega branilca se razlikuje po organizaciji kot tudi po taktiki igre. Zadolžen je za pokrivanje nasprotnega igralca, ki zadene iz razdalje. Ta igralec naj bi bil zelo hiter, imel naj bi tudi dober prodor ter odličen met z razdalje.

Nizko krilo: to je ponavadi vsestranski igralec, ima dober met z zunanjih položajev, agresivne prodore, v obrambi pa ovira podaje, sodeluje v obrambnih akcijah, v katerih lahko ponavadi pokriva nekatere krilne centre in tudi branilce strelce.

Krilni center: ni izrazit center, v določenih primerih lahko v obrambi pokrivajo tudi nekatere druge tipe igralcev in sicer nizka krila ter centre, skakati morajo za odbitimi žogami, v obrambi in v napadu. Zelo pomembna je njegova igra ena proti ena. Danes je zelo zaželeno, da so krilni centri natančni pri metih iz večje razdalje, tudi pri metu za tri točke. Sodelujejo v vseh akcijah. Nekateri trenerji tistim krilnim centrom, ki imajo kvalitetno tehniko vodenja hkrati pa imajo dober pregled nad igro, v veliki meri zaupajo organizacijo napada, seveda v povezavi z branilcem oz. »poklicnim« organizatorjem igre.

Center: je igralec, ki je na igrišču najmočnejši in v večini primerov tudi najvišji. Največ igra t.i. kontaktno igro. V napadu je njegova naloga postavljanje blokad zunanjim igralcem in skok za vsako odbito žogo. Veliko ekip v sodobni košarki gradi igro na centrih, ker če so le-ti nevarni in uspešni pri doseganju točk, se posledično obramba nasprotnika zoži, kar pripelje do tega, da imajo igralci na zunanjih položajih več prostora za neovirane mete z razdalje. V obrambi

pa nadzoruje prostor pod košem, blokira mete na koš, s preprečevanjem podaj in vtekanj pa pomaga svojim soigralcem.

Igralci na različnih igralnih mestih opravljajo različne igralne vloge. Pod pojmom igralne vloge smatramo: strelec, skakalec, podajalec, organizator, bloker, itd. V vsakem moštvu mora trener znotraj igralnega koncepta razdeliti mesta in vloge igralcem tako, da ti najbolj izkoristijo svoje individualne sposobnosti. Značilno je, da ima vsak igralec v igri več vlog (Dežman, 2005).

2.2 Vloga centra v košarki od nastanka do danes

Tok časa, ki neusmiljeno riše spremembe v košarkarski igri je vplival tudi na spremembe košarkarskih pravil, ki so spremenila igro in celotno dožemanje košarke. Skladno z njimi se je spreminjala tudi vloga centra v igri.

Različni avtorji interpretirajo razvoj košarkarske igre na podlagi različnih kriterijev. Španski profesor Javier Olivera Bertran razvoj košarkarske igre opredeljuje z vidika tehnično - taktičnih inovacij in sprememb pravil. Po Bertranu se razvoj košarkarske igre odvija v petih obdobjih (Kukič, 2000):

V prvem obdobju od leta 1891 do 1913 opredeljuje košarkarsko igro v njenem strukturiranju in iskanju identitete. V počasni in statični igri brez dovoljenega kontakta, prevladujejo igralci, ki so specializirani za skakalni del igre. Pri tem se je razvila tudi pivot tehnika.

Drugo obdobje od 1914 do 1945 smatra kot obdobje z izpopolnjevanjem obrambe, ki naj bi prevladovala pred napadom. Pojavi se conska obramba, zraven pa se pojavijo že gibanja centra s položaja visokega na položaj nizkega centra in obratno, blokade in vtekanja ter nove vrste metov (zabijanje in met iz skoka), kar je omogočalo večjo učinkovitost centrov.

Za tretje obdobje od 1946 do 1959 je značilen razvoj v smeri prevladovanja napada nad obrambo, kot posledica stalnega izboljševanja napada. V napadu se začnejo uporabljati različne kombinacije, ki uspešno odgovarjajo na consko obrambo. Vse pogosteje se uporablja protinapad in taktika zadrževanja žoge v napadu do neoviranega meta. V tehničnem smislu se že razvije gibanje brez žoge s spremembo ritma in smeri gibanja, boljši sprejem žoge, uporaba varanja (pred metom, pred prodiranjem, po podaji) in spektakularnost asistence. Centri so v glavnem izvrševali obrambne naloge, kot je skok v obrambi in blokiranje metov. V napadu je bila njihova igra vse preveč mirujoča, s slabim sodelovanjem z ostalimi igralci.

Četrto obdobje od leta 1960 do 1976 avtor imenuje premoč obrambe nad napadom. To obdobje prinaša zamenjavo klasične cone s conskim presingom, igro kot obrambno presenečenje in osebno (men to men) obrambo. Krepiti se je začelo kontinuirano pokrivanje skoka v napadu in protinapad s tremi igralci v položajih, ko obramba prestreže podano žogo. Ekipe s hitrimi in agilnimi centri (primer Poljska na OI v Tokiu leta 1964) so izvajale protinapade tudi s štirimi igralci. Korak naprej je bilo tudi pojmovanje kolektivne obrambe, kjer za razliko od predhodnega obdobja ni veljal samo princip pomoči, ampak tudi

kolektivna obramba s točno opredeljenimi pravili prevzemanja. V tehničnem smislu je to obdobje zaznamovalo tudi izboljšanje uporabe meta iz skoka, hitrost in natančnost metov v gibanju, podaje s ciljem navezovanja dveh igralcev in s tem odpiranja prostorov. Značilno za to obdobje je tudi uporabljanje osnovnih in alternativnih konceptov, kjer so se lahko maksimalno razvile individualne sposobnosti posameznih igralcev. Na tej stopnji razvoja košarkarske igre so centri izvajali tri osnovne igralne vloge: skok v napadu in obrambi, postavljanje blokad in igra ena proti ena z obrazom ali hrptom proti košu.

Peto obdobje se nanaša na leta od 1977 in do 1992 oziramo vse do nastanka Bertranove klasifikacije. Obdobje je poimenovano kot ravnotežje med napadom in obrambo. Polivalnetna tehnika in igra zahtevata tudi polivalnetne igralce in igralce specialiste za posamezne aktivnosti oziroma naloge v igri. Igralno mesto centra postaja vse pomembnejše z vse bolj zahtevnimi igralnimi vlogami. V začetku tega obdobja so centri celo dominirali v zaključevanju napadov (Krešimir Čošič, Vlade Divac, Dino Radja, Kareem Abdul Jaabar).

Od drugih obdobj se to (peto) obdobje razlikuje po napredku v tehniki meta na koš in izboljšanju igre ena proti ena, dva proti dva, tri proti tri, kar sestavlja osnovno strukturo realizacije napada. Pojav kontinuirane igre vodi do brisanja tradicionalne razmejitve med obrambo in napadom. Razvijajo se tudi presing obrambe, ki se imenujejo tudi tranzicijske obrambe. Uspešno tranzicijsko obrambo opredeljuje preprečevanje lahkih košev in siljenje nasprotnika k napaki ali prekršku pravil. Ravno zaradi tega se izboljšujejo načela tranzicijskega napada v trenutku sprejema žoge s ciljem izpolnitve vseh petih smeri gibanja igralcev in s tem večjega doseganja lahkih košev. Centri imajo v začetnem delu takšnega napada ključno vlogo s skokom za odbito žogo. V tem obdobju nastaja tudi kontinuirani napad ali igra podaj, vtekanj, blokad v postavljenem napadu. Značilnost takšnega napada sta potrpežljivost in kontrola žoge, s prenosom preko centrov, z iskanjem priložnosti za neoviran met (Trninič, 1996).

Danes ima igra še večjo dinamiko, kar zahteva še višjo raven gibalnih sposobnosti posameznega igralca. Obramba je izredno agresivna, zato so visoki ter hkrati gibljivi centri najbolj iskani igralci.

Košarka se je skozi svojo zgodovino neprestano razvijala, sočasno s pravili igre, ki so največ pripomogla k njenemu izoblikovanju do igre, ki jo poznamo danes. Košarkarska igra se je spremenila iz »okorne« igre v eno najatraktivnejših in dinamičnih skupinskih iger z žogo, s polno preobratov, kjer zmagovalec pogosto ni znan vse do zadnje sekunde tekme. Prav tako je postalo jasno, da brez ustreznih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, psihosocialnih značilnosti ter ustreznega univerzalnega in specialnega tehnično-taktičnega znanja ni več mogoče dosegati vrhunskih rezultatov na igralnem mestu centra.

Spremembe košarkarskih pravil, ki so vplivale na igro centrov, so v večini primerov prisilile centre k razvoju gibalnih (kondicijskih) sposobnosti, k izboljšanju natančnosti zadevanja koša z večje razdalje, metanju na koš na čim več različnih načinov (različne igralne situacije) ter k izpopolnjevanju tehnično-taktičnega znanja.

Te spremembe pravil so bile predvsem naslednje (Jakovljević in Karalejić, 2008):

- 1923 - osebna napaka pri metu se sankcionira s prostima metoma,

- 1932-1933 - moštvo je moralo v 10 sekundah žogo prenesti v napadalno polovico. Uvedeno pravilo 3 sekund (igralec v napadu ne sme biti v polju omejitve več kot tri sekunde), dovoljeno dvigovanje stojne noge pred metom, podajo ali prehodom v vodenje,
- 1956 - polje omejitve (»raketa«) dobi obliko trapeza, prepovedano dvigovanje stojne noge pred metom,
- 1968 - v zadnjih treh minutah se vsaka osebna napaka kaznuje s prostima metoma, če to želi ekipa,
- 1972 - ukinjeno pravilo zadnjih treh minut,
- 1988 - po tem, ko se žoga dotakne table, se je obrambni igralec ne sme dotakniti, čeprav je le-ta še na poti navzgor,
- 2000 - trajanje napada 24 sekund,
- 2010 - pravokotna oblika polja omejitve z večjo površino kot doslej, oddaljenost črte za tri točke 6.75 m.

2.3 Selekcija visokih košarkarjev in usmerjanje v igralno vlogo centra

Usmerjanje in izbiranje (selekcioniranje) sta postopka, ki omogočata, da iz množice otrok izberemo tiste, ki so najprimernejši za igranje košarke, med njimi pa tiste, ki so v njej najuspešnejši. Kakovostno usmerjanje in selekcioniranje je, poleg kakovostnega procesa treniranja, temelj za doseganje kakovostnih dosežkov (Dežman, 2005).

V košarki govorimo o dveh vrstah usmerjanja. Prva je usmerjanje otrok v košarko, druga pa je usmerjanje igralcev v ustrezno igralno vlogo.

Usmerjanje igralcev v njim ustrezno igralno vlogo, je postopek odkrivanja posebnih lastnosti in tistih bistvenih lastnosti, po katerih se ločijo med seboj posamezni tipi igralcev. Najbolj bistvena lastnost pri usmerjanju v igralno vlogo centra je telesna višina. Za primer naj navedemo, da je bila povprečna višina centrov slovenske mladinske reprezentance na evropskem prvenstvu 2002, ki je osvojila srebrno medaljo, 206 cm (Dežman, 2005).

Izbiranje (selekcioniranje) je proces izbiranja najboljših igralcev na različnih stopnjah njihovega razvoja. Predstavlja pedagoški proces, ki je tesno povezan s temeljnim in specialnim procesom treniranja. Poteka na najmanj dveh stopnjah (Dežman, 2005). Prva stopnja selekcioniranja je nadgradnja procesa usmerjanja v košarko. Na drugi stopnji pa proces selekcioniranja nadgrajuje proces usmerjanja igralcev v ustrezno igralno vlogo.

Selekcija je celotnost vseh postopkov in mer s katerimi določimo tiste kandidate iz populacije otrok, ki imajo največ možnosti za doseganje vrhunskih rezultatov v obdobju najvišje tekmovalnosti. Selekcija ni enkratna akcija, temveč proces (Pavlovič, 2006).

Najpomembnejši in najpogostejši kriterij selekcioniranja oz. ocenjevanja perspektivnosti v posamezni igralni vlogi je kakovost igranja, vendar pri mlajših ali manj izkušenih in obetavnih (perspektivnih) igralcih, ne more biti edini. Taki igralci nekaterih svojih zmožnosti, zaradi mladosti ali pomanjkanja izkušenj, na tekmah še ne morejo v celoti izraziti.

Z merjenjem razsežnosti človeškega telesa in obdelavo pridobljenih rezultatov se začne funkcionalno diagnostični postopek o izbiri športa, v katerem bi imel posameznik največ možnosti za uspeh. Enako velja tudi za košarko.

Pri izboru perspektivnih igralcev trener upošteva predvsem dejavnike njihovega razvoja, ob tem pa si lahko trenerji pomagajo z modelom odločitvenega sistema potencialne uspešnosti za določeno igro, ki je tudi računalniško podprt (Dežman, 2005).

Model za ocenjevanje potencialne uspešnosti ter s tem tudi selekcije centrov in usmerjanja v to igralno vlogo vsebuje naslednje meritve in ocene:

Morfološke značilnosti:

- vzdolžne dimenzije,
- obsegi telesa,
- masa telesa,
- mastno tkivo.

Kondicijske sposobnosti:

- hitra moč,
- hitrost,
- vzdržljivost.

Tehnika in koordinacija:

- gibanja brez žoge,
- gibanja z žogo.

Usmerjanje mladih v košarko, igralne vloge in selekcioniranja mladih igralcev v košarki, naj bi težile k uspešnosti v absolutni konkurenci. Za razliko od igralcev na drugih položajih, pri katerih se za selekcijo in usmerjanje upošteva kombinacija vseh faktorjev športne sposobnosti, se pri izbiri igralcev, ki bi bili primerni za centra, namenja posebna pozornost antropometrijskim značilnostim.

3 CILJI

V diplomskem delu želimo predstaviti modelne razsežnosti centra in igralne vloge centra v napadu in obrambi. Te so zelo specifične in zahtevajo obvladovanje številnih specifičnih tehničnih in taktičnih elementov ter njihovo učinkovito uporabo v igri.

Posebno pozornost želimo posvetiti skoku za odbito žogo centrov. V delu želimo predstaviti vaje, ki naj bi izboljšale skok, igro centrov v napadu in obrambi. Tako naj bi te vaje pripomogle k boljši in učinkovitejši igri centrov kot tudi celotnega moštva.

V zadnjih letih je naraščala pomembnost napada. Za povprečnega gledalca je tekma zanimiva, če vidi veliko zadetkov. To pa ekipe lahko dosežejo le z dobro zasnovanim in uigranim napadom. Napad postaja tako vse hitrejši in raznovrstnejši, zato je potrebno veliko časa in energije, da postane učinkovit. Zato želimo v delu predstaviti nekatere sodobne, specifično postavljene napade, v katerih ima pomembno vlogo center. V delu želimo predstaviti tudi nekaj sodobnih napadov, ki jih igrajo nekateri od slovenskih prvoligaških klubov.

4 METODE DELA

Pri izdelavi diplomskega dela smo uporabili deskriptivni pristop in metodo kompilacije (povzetek spoznanj in stališč domačih in tujih avtorjev), metodo komparacije (analizirali in interpretirali smo mnenja avtorjev in povezali teorijo s prakso) in metodo deskripcije (opisali smo pojave in dejstva). Podatke smo pridobili tudi s pomočjo dostopnih video posnetkov. Na podlagi razprave z izkušenimi trenerji, ki so posebej uspešni v delu z visokimi igralci, smo pridobili mnenja in znanja, ki so uporabljena pri snovanju dela. Podatke in informacije smo črpali in obdelali tudi iz že zbrane domače in tuje literature in osebnih praktičnih izkušenj igralca z dolgoletnim stažem igranja na mestu centra v 1. Slovenski košarkarski ligi. Podatki so prirejeni potrebam diplomskega dela.

5 MODELNE RAZSEŽNOSTI CENTRA

Model uspešnosti košarkarja oblikujemo na osnovi strokovnega znanja, izkušenj, kakor tudi z znanstveno - raziskovalnim delom, ki temelji predvsem na proučevanju modelnih razsežnosti košarkarjev, na podlagi objektivnih podatkov zbranih z merjenjem.

Najbolj splošen model igralca izhaja iz sodobne teorije, kjer je uspešnost igralca v igri odvisna od večjega števila razsežnosti, ki sestavljajo njegov psihosomatski status. Prvo raven psihosomatskega statusa predstavljajo potencialne razsežnosti, ki zajemajo osnovo gibalne učinkovitosti igralca. Med te spadajo zdravstveno stanje, antropometrične značilnosti, funkcionalne in motorične sposobnosti ter tehnično znanje. Drugo raven zavzemajo realizacijske razsežnosti od katerih je odvisen izkoristek potencialnih razsežnosti. Sem spadajo: inteligentne sposobnosti, taktično znanje, osebnostne lastnosti in socialni status. Na tretji ravni so mobilizacijske razsežnosti, ki zagotavljajo spodbujanje potencialnih in realizacijskih razsežnosti. Te so: motivacija in sistem vrednosti (Dežman, 1990).

V literaturi je znanih več modelov uspešnosti košarkarja, ki so zasnovani na izsledkih nekaterih raziskav in na ocenah košarkaških strokovnjakov. V nadaljevanju bomo predstavili nekaj modelov, ki ne opredeljujejo samo razsežnosti, ampak tudi njihov vpliv na uspešnost igranja.

Prvi tak model je pri nas oblikoval Pavlovič (1973). V kasnejših letih ga je še izpopolnil in v določenih segmentih tudi dokazal njegov stvarni obstoj (Pavlovič, 1977; Pavlovič, 1983). Po njegovem je uspeh v košarki odvisen od najmanj 12 dejavnikov, ki jih je poskušal pojasniti s t.i. enačbo specifikacije (linearni prikaz 1).

Slika 1 : Enačba specifikacije uspeha igranja v košarki (Pavlovič, 1983):

$$U = a_1A + a_2F + a_3M + a_4KM + a_5G + a_6TM + a_7C + a_8S + a_9O + a_{10}P + a_{11}Z + a_{12}E$$

Legenda:

U - uspeh igranja v košarki,

a/n - koeficienti udeležbe posameznega dejavnika (razsežnosti) v pojasnjevanju uspešnosti igranja košarke,

A - antropometrične značilnosti,

F - funkcionalne sposobnosti (odgovorne so za delovanje posameznih organskih sistemov),

M - motorične sposobnosti (vse temeljne razsežnosti košarkarja, ki so lahko prirojene ali pridobljene),

KM - košarkarsko motorične sposobnosti (gibalne razsežnosti pri vseh gibanjih z žogo, ki so pridobljene s treniranjem košarke),

G - kognitivne sposobnosti (latentna razsežnost, s pomočjo katere košarkar sprejema, predeluje ali zadržuje informacije),

TM - sposobnost taktičnega mišljenja (latentna razsežnost kognitivnega izvora, razvita s pomočjo košarkarskega znanja, ki jo uporablja košarkar pri reševanju problemov),

C - konativne lastnosti ali struktura košarkarjeve osebnosti,

S - značilnosti socialne prilagodljivosti in mikrosocialnega statusa

O - objektivni dejavniki od katerih je odvisen obstoj sistema (čas, kraj, nasprotnik, sodniki, javnost, gledalci, ipd.),

P - pogoji treniranja (vsi tisti pogoji, ki vplivajo neposredno na proces treniranja (dvorana, pripomočki, žoge, video naprave, ipd.)),

Z - zdravstveno stanje,

E - napaka ali nepoznani dejavniki.

Prvih osem dejavnikov enačbe zajema notranje dejavnike uspešnosti košarkarja oziroma njegov psihosomatski status, ostali pa zunanje.

Na podoben način, je svoj model uspešnosti sestavil tudi Blaškovič (1980). V njem opredeljuje samo razsežnosti psihosomatskega statusa igralca (notranje dejavnike uspešnosti igranja) in njihov vpliv na uspešnost igranja. Ponderje (uteži) je postavil le hipotetično (slika 2).

Model sestavljajo (povzeto po Blaškovič, 1989):

<i>Morfološke in antropometrične značilnosti</i>	<i>Vpliv</i>
Dolžinska razsežnost	5
Prečna razsežnost	4
Voluminoznost telesa	2
Podkožno maščobno tkivo	-5
 <i>Funkcionalne sposobnosti</i>	
Razpon prenosnega sistema za kisik	5
Stabilnost prenosnega sistema za kisik	5
Anaerobne kapacitete	5

<i>Motorične sposobnosti</i>	
Koordinacija	5
Preciznost	5
Ravnotežje	4
Gibljivost	2
Hitrost alternativnih gibov	4
Osnovna telesna moč	3
Eksplozivna moč	5
Maksimalna moč	1
<i>Kognitivne sposobnosti</i>	
Uspešnost delovanja input procesorja	4
Uspešnost delovanja paralelnega procesorja	5
Uspešnost delovanja serialnega procesorja	3
<i>Konativne lastnosti</i>	
Uspešnost sistema za uravnavanje in nadzor obrambnih akcij	4
Uspešnost sistema za povezovanje funkcij uravnavanja	4
Uspešnost sistema za uravnavanje in nadzor organskih funkcij	3
Uspešnost sistema za homeostatično ravnotežje	5
Uspešnost sistema za uravnavanje in nadzor reakcij napada	4
Uspešnost sistema za uravnavanje procesov vzburjenja in inhibicije	4

5.1 Morfološke (antropometrične) značilnosti

Morfološke značilnosti opisujejo telesno zgradbo športnika in so rezultat interakcije biološkega dedovanja, prilagajanja športnikovega mehanizma na trenajni proces značilen za posamezni šport oziroma športno disciplino, ter prehrane.

Na podlagi raziskav domačih in tujih avtorjev lahko v prostoru morfoloških značilnosti govorimo o naslednjih značilnostih, ki ločijo igralce na igralnem mestu centra od drugih igralnih mest (Dežman, 1990; Mičovič, 1983; Nikolič in Paranosič, 1980):

- Centri imajo izražene vzdolžne mere in mere mase in voluminoznosti telesa.
- Za centre je značilno, da imajo močne kosti in plitke sklepne čaše, kar v večini primerov povečuje nagnjenost k poškodbam.
- Konstitucijsko so centri večinoma mezomorfni tipi, z značilno longitudinalnostjo.
- Pretirano podkožno maščobno tkivo negativno vpliva na manifestacije relativne eksplozivne moči, agilnosti in vzdržljivosti, ne pa tudi na izide v natančnosti zadevanja ali podajanja.
- Mišična vlakna so dolga in posledično premalo elastična in močna.
- Glede na trup so ekstremitete zelo podaljšane, a ni redek tudi obraten pojav.
- Izražena je tudi dolžina prstov na rokah, velikost dlani in dolžina stopala.

Centri dosegajo najvišje vrednosti v razmerju med maso telesa in telesno višino (kg MT/cm TV) (Kukič, 2000).

Podatki za igralna mesta (povprečno) (Kukič, 2000):

- centri 0,53 kg/cm,
- krila 0,50 kg/cm,
- branilci 0,46 kg/cm.

Pravila antropometričnih merjenj določa mednarodni biološki program, ki opisuje 39 antropometričnih mer. Pri izbiri košarkarja centra se upoštevajo predvsem naslednje mere (Mišigoj-Duraković, 1995) :

- telesna masa,
- telesna višina,
- širina skočnega sklepa,
- dolžina in širina stopala,
- dolžina rok,
- širina in dolžina dlani,
- dolžina nog,
- razpon rok,
- širina ramen,
- obseg prsnega koša.

Z antropometrijskim merjenjem lahko pridobimo podatke o indeksu telesne mase (ITM) ali Quetletov indeks. Indeks telesne mase je razmerje med telesno težo v kilogramih in telesno višino v metrih. Izračunamo ga po formuli:

$$ITM = \text{telesna teža (kg)} / \text{telesna višina (m)}^2$$

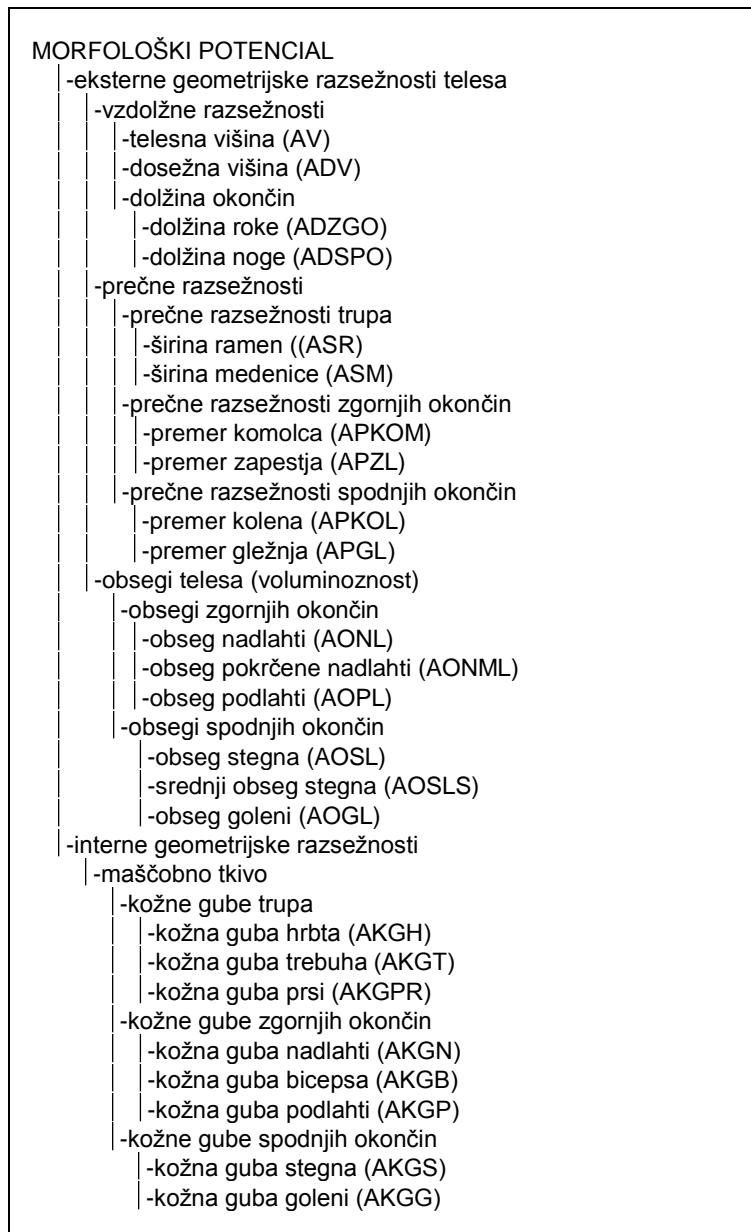
Za košarkarja centra vrednost indeksa ne bi smela presegati številke 30, kar pomeni zmerno prekomerno prehranjenost.

Pomemben podatek pri športnikih je tudi procent telesne maščobe, ki se giblje od 4 do 18 odstotkov pri moških in 6 do 27 odstotkov pri ženskah. V primerjavi z drugimi športi, je za moško košarko značilna srednja vrednost odstotka telesne maščobe, nekje od 7 do 10 odstotkov. Na podlagi teh podatkov delež maščobe igralca na položaju centra, ne bi smel presegati 10 odstotkov telesne mase (Mišigoj-Duraković, 1995).

Dosedanje ugotovitve iz športne antropometrije potrjujejo tezo o pomembnosti specifičnih telesnih značilnosti, razmerij, t.i. somatotipov za športno uspešnost. V dolgi zgodovini klasifikacij telesne konstitucije se dandanes najpogosteje uporablja tipologija Barbare Honeyman Heath in Lindsay Carterja (Novosel, 1996).

Model odločitvenega drevesa dejavnikov delne potencialne uspešnosti košarkarja v prostoru morfoloških razsežnosti je prvi od dveh podsistemov, s katerim analiziramo in obdelujemo pridobljene vrednosti morfoloških razsežnosti, katere imajo poleg motoričnih sposobnosti največji vpliv na uspešnost igranja košarkarjev (Dežman, 1992).

Slika 2: Model odločitvenega drevesa dejavnikov delne potencialne uspešnosti košarkarja v prostoru morfoloških razsežnosti



5.3 Motorične sposobnosti

Po avtorjih in raziskovalcih, ki so se ukvarjali z motoričnimi sposobnostmi košarkarjev centrov povzamemo naslednje (Dežman, 1990; Nikolič, 1980):

- Za gibanje v košarki je značilna visoka kompleksnost, volumen in intenzivnost, zato ima vodilno vlogo znanje tehnike gibanja in motorične sposobnosti, ki so odvisne od delovanja mehanizmov za uravnavanje gibanja in intenzivnosti vzburjenja.
- Od motoričnih sposobnosti imajo največji vpliv na uspešnost centra naslednje sposobnosti: koordinacija, ravnotežje, preciznost, eksplozivna moč, hitrost. Za centre je značilna inferiornost v večini košarkaško motoričnih nalog. V primerjavi z branilci in krili so slabši v vzdržljivostni moči nog, agilnosti, eksplozivni moči nog, hitrosti alternativnih gibov z nogo, hitrosti vodenja ali podajanja žoge in sposobnosti ravnanja z njo. Centri so boljši v eksplozivni moči rok in absolutni moči.

V nadaljevanju so opisane tiste motorične sposobnosti, ki vplivajo na igralno uspešnost košarkarja centra:

Hitrost

V ožjem pomenu besede je hitrost psihomotorična sposobnost, ki nam omogoča, da izvedemo enega ali več zaporednih gibov maksimalno hitro (Dežman in Erčulj, 2005).

Hitrost je v veliki meri pogojena s hitro močjo in zato tudi medmišično koordinacijo, pomembni pa sta še gibljivost in motivacija. Iz opisanega lahko vidimo, da je hitrost v veliki meri omejena z delovanjem centralnega živčnega sistema. (Ušaj, 2003) razdeli hitrost na:

- hitrost reakcije,
- hitrost posamičnega giba,
- največjo frekvenco gibov,
- štartno hitrost,
- najvišjo hitrost.

Čeprav gre za različne gibalne aktivnosti, hitrost pogosto povezujemo z agilnostjo in koordinacijo, saj v številnih dejavnostih nastopajo skupaj in so neločljivo povezane. V hitri igri, kot je košarka, so pomembne različne pojavne oblike hitrosti, katere se med seboj prepletajo in povezujejo. Ko govorimo o hitrosti, najprej pomislimo na najvišjo hitrost teka. Kljub temu najvišja hitrost teka v košarki ne igra bistvene vloge, saj je za njeno doseganje potrebnih od 5 do 7 sekund. Pri košarki, zaradi kompleksne strukture igre in manjših dimenzij igrišča, ne prihaja do tako dolgih intervalov premočrtnega teka, zato je tudi povprečna hitrost gibanja centrov na tekmi razmeroma nizkain sicer le-ta znaša 1,74 m/s (Erčulj idr., 2007). pomembna oblika hitrosti je štartna hitrost oziroma hitrost kar najhitrejšega pospeševanja iz mirovanja v tek naprej, bočno in vzvratno.

Ena temeljnih gibalnih sposobnosti centra, ki jih zahteva moderna košarka, je agilnost in je v bistvu ena od pojavnih oblik hitrosti v košarki. Agilnost je sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja (Ušaj, 2003). Agilnost ni vezana le na gibanje spodnjih okončin, pač pa je vanjo vključeno celo telo. V košarki namreč prihaja do številnih različnih situacij, kjer se

agilnost kaže na različne načine (hitre spremembe smeri, nagla zaviranja in pospeševanja, varanja z nakazanim gibom glave, ramen in rok). Torej lahko agilnost povežemo z gibanjem celotnega telesa. Zaradi nepredvidljivih situacij so takšna gibanja v košarki tesno povezana s kognitivnimi sposobnostmi, med katerimi sta pomembnejši prepoznavanje situacije in pravočasna reakcija z ustreznim motoričnim odzivom. Agilnost je sposobnost, ki je relativno visoko genetsko pogojena (Bompa, 1999). Mnogi so mnenja, da je pomemben dejavnik pri preventivi športnih poškodb, spet drugi jo imajo za neposreden predpogoj za uspešno košarkaško igro.

Uspešnost v evropski klubski košarki je pogojena s sistematičnim treningom agilnosti skozi celotno kariero košarkarja. To velja tako za zunanje igralce, kot tudi za centre. Zato postaja dolgoročni cilj košarkarskih trenerjev, da to motorično sposobnost svojih igralcev čim bolj približajo znanju (Jakše in Pinter, 2006).

Moč

Sodobna košarka postaja vse bolj dinamična igra. Zahteva po močnih igralcih centrih in posledično vključevanje vadbe moči v trening je iz leta v leto večja. Vsa kompleksna dinamična gibanja, ki so za uspešnost igranja košarke pomembna (skoki, meti, spremembe smeri, pospeševanje, sprinti, borba za prostor), za učinkovito izvedbo zahtevajo visok nivo mišične moči. Zmožnost generiranja mišične moči v kratkem času, ki je potrebna za izvedbo hitrih eksplozivnih gibanj, je ena bistvenih sposobnosti dobrega košarkarja, še posebej centra. Poleg tega je za uspešno premagovanje velikih odporov, kot je borba za prostor pod košem, potrebna sposobnost premagovanja velikih sil, bodisi v koncentričnih, izometričnih ali ekscentričnih pogojih mišičnega delovanja. Pomemben učinek povečanja moči je tudi zmanjšana dovzetnost za športne poškodbe.

Ravnotežje

Ravnotežje kot sposobnost postaja vedno bolj raziskana in vsebinsko opredeljena, a kljub vsemu še vedno ni jasne definiranosti in sistematike. V literaturi vadbo ravnotežja pogosto najdemo pod drugimi imeni, kot so proprioceptivna vadba in vadba sklepne stabilizacije.

Zlasti v košarki, kjer so poškodbe v določenem obsegu skoraj neizogibne, je potrebno v trening kondicijske priprave nujno vključevati trening ravnotežja s pglavitnim ciljem preventive pred poškodbami sklepov in ob sklepnih struktur. V primerih rehabilitacije po poškodbah bomo z vadbo ravnotežja vplivali na obnovitev živčno-mišične funkcije.

Gibljivost

Gibljivost je kot ena od osnovnih psihomotoričnih sposobnosti pomemben dejavnik uspeha v košarki ter športu nasploh in je definirana kot sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Kot ena osnovnih motoričnih sposobnosti ima pomemben vpliv na splošno gibalno učinkovitost in (Šarabon, 2007). Pomembna je tudi z vidika preprečevanja poškodb.

S treningom gibljivosti vplivamo na zmanjšanje togosti mišično-kitnega sistema. Na ta način so kite in drugi elastični elementi bolj popustljivi in lahko shranijo več energije pri ekscentrično-koncentričnih kontrakcijah. V ekscentrični fazi ti elementi del energije shranijo.

Če koncentrična faza krčenja sledi dovolj hitro ekscentrični, potem elastični elementi akumulirano energijo sprostijo v kinetično in mehansko delo v začetku koncentrične faze, kar se kaže v večji mišični sili (Šarabon idr., 2005).

Center mora biti tako gibljiv, da lahko izvaja vse specifične naloge z optimalno amplitudo. To mu omogoča boljši izkoristek (prihranek) energije oziroma gospodarnejšo tehniko gibanja z in brez žoge ter večjo hitrost (Dežman in Erčulj, 2005).

Koordinacija

Koordinacija je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej pa v nenaučenih, nepredvidljivih in (ali) zahtevnih motoričnih nalogah, kar je značilno tudi za košarko (Ušaj, 2003).

V košarki ni veliko gibanj, ki bi bila z vidika koordinacije nog zelo zapletena, vendar pa se njena kompleksnost kaže na različne načine. Veliko je razmeroma preprostih gibanj, ki morajo biti izvedena v veliki hitrosti in kratkem času (varanje gibanja, prehod v vodenje, delo nog v obrambnih nalogah). Centri, ki imajo dobro razvito koordinacijo nog imajo večje možnosti doseči vrhunske dosežke v sodobni košarki. Napredovanje v koordinaciji nog se bo odražalo tudi pri specialni situacijski hitrosti, agilnosti in učinkovitosti iskanja gibalnih rešitev v nepredvidljivih okoliščinah. Nadalje se koordiniranost kaže v reševanju motoričnih nalog z ne dominantno roko (vodenje in met na koš z levo in desno roko), v usklajenosti gibanja zgornjih in spodnjih udov (preigravanje, hitre spremembe smeri), v sposobnosti natančnega zadevanja cilja ter v izvedbi določenih nalog pravočasno, kar je odvisno od timinga (skok za odbito žogo).

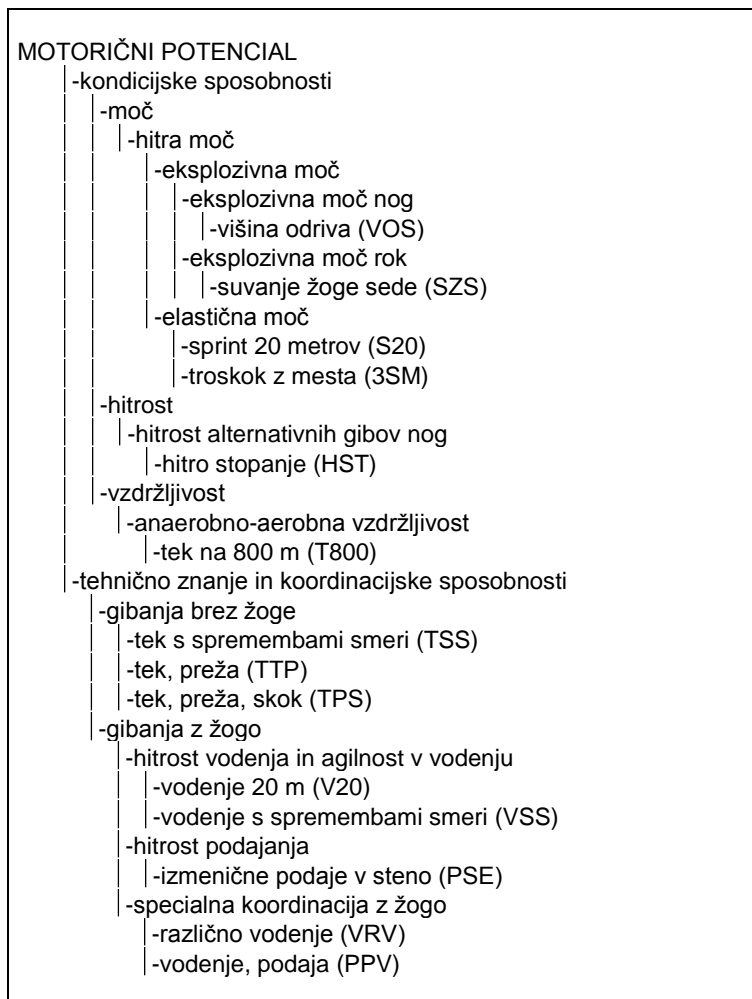
Vzdržljivost

V košarki največkrat govorimo o osnovni in specialni vzdržljivosti. Osnovna vzdržljivost je predvsem aerobnega značaja in je vezana na razvijanje aerobnih kapacitet z nespecifičnimi sredstvi (Dežman in Erčulj, 2005).

Lahko jo definiramo kot sposobnost športnika, da se ob aktivaciji glavnih funkcionalnih sistemov (centralni živčni sistem, živčno-mišični sistem, srčno žilni in dihalni sistem) učinkovito zoperstavi utrujenosti in ohranja telesno aktivnost dlje časa (Bompa 1999). V košarki sicer te vrste vzdržljivosti ne razvijajo do najvišjega možnega nivoja, je pa pomembna z vidika hitrejše obnove energije med posameznimi napori in vadbenimi enotami ter deluje kot osnova za razvoj anaerobnih laktatnih in alaktatnih kapacitet. Iz kakovostne podlage osnovne vzdržljivosti razvijamo specialno vzdržljivost. Povezana je s košarkarsko specifičnimi anaerobnimi laktatnimi in alaktatnimi obremenitvami, ki se skozi dinamično igro nenehno pojavljajo. Ugotovljeno je, da opravljena pot centrov v aktivni fazi igre v štiridesetih minutah tekme znaša 4236 m (Erčulj idr., 2007).

Model odločitvenega drevesa dejavnikov delne potencialne uspešnosti košarkarja v prostoru motoričnih razsežnosti je drugi od dveh podsistemov, s katerim lahko analiziramo in obdelujemo podatke, ki imajo pomemben vpliv na uspešnost igranja košarkarjev (Dežman, 1992).

Slika 3: Model odločitvenega drevesa dejavnikov delne potencialne uspešnosti košarkarja v prostoru motoričnih razsežnosti



5.4 Psihosocialne značilnosti

Dober košarkar naj bi razpolagal z dovolj visokim nivojem psihološke stabilnosti. Bazičen nivo aktivacije naj bo dovolj visok, z dovolj visokimi rezervami, ki ta nivo dviguje do maksimalnih vrednosti.

Glede na to, da sodobna košarka združuje moč in hitrost, prihaja pri igri centrov do velikega števila močnih in včasih tudi grobih kontaktov, zato morajo le ti igralci biti pripravljeni mirno prenašati provokacije nasprotnika in možne sodniške »napake«. Ekipe, ki igrajo umazano igro, ravno nešportne napake in prepovedane kontakte največkrat prakticirajo v pravokotniku, saj je zaradi velike gneče, težko videti in sankcionirati osebne napake. Igralci na položaju centra so najbolj izpostavljeni grobem načinu igre, zato je pomembno, da so psihološko stabilni (Pavlovič, 1992).

Od košarkarja se pričakuje odpornost na stres in dobra kontrola lastnega emocionalnega tonusa. Košarka zahteva visok nivo startne napetosti, ki pa je vseeno manjša od nivoja startne »mrzlice«.

Visoke sposobnosti socialne inteligence predstavljajo pogoj za opravljanje določenih vlog centra v moštvu. Za centre je značilno in potrebno socialno potrjevanje v košarkaškem moštvu, v katerem mora biti njegova telesna višina in prisotnost zaželena in zanj vzpodbujajoča. Cilje tekmovanja podreja potrebi, da dokaže svoje vrednosti in ne inferiornost nasprotnika. Zadovoljivo naj bi prenašal tekmovalna in druga razočaranja (poraze) in naj ne bi bil nagnjen k dolgemu »prebolevanju« poraza, naj ne bi pretiraval v iskanju lastne krivde niti v preusmerjanju krivde na soigralce in trenerja. Situacijo poraza naj bi uporabljal za dvigovanje lastnih vlaganj v obremenitve treninga in tekmovanj v prihodnosti.

Center naj bi stalno stremel k osebnim ciljem in dokazovanju svoje individualne igralske vrednosti. Negativno za razvoj igre centra je, da se igralec zadovolji samo z vlogo člana ekipe brez močnega, zdravega, športnega tekmovalnega »jaz« odnosa in močne potrebe, da izboljšuje svoje igralsko znanje (Mišigoj-Duraković, 1995).

Svojo vlogo igralca in tekmovalca dober center povezuje s solidnimi sposobnostmi socialne adaptacije in povezovanja v moštvo. Tekmovalna in socialna zrelost predstavljata zelo pomembni komponenti košarkarja. Dober košarkar kaže potrebo po razvijanju in izboljševanju vseh oblik sodelovanja s trenerjem, kot obliko podrejanja zahtevam sodobnega procesa treninga.

Psihološka priprava je ena od pomembnejših dejavnikov, ki prinašajo uspeh v košarki. Glavni dejavniki psihološke priprave igralcev in igralk so motivacijske dimenzije (motivacijski potencial). Ta potencial ima še poseben vpliv na napredek in razvoj mladih potencialnih vrhunskih košarkarjev in košarkaric.

Erčulj in Vičič (2001) sta analizirala motivacijske dimenzije in motivacijski potencial ter ugotavljala razlika med posameznimi tipi igralcev (branilci, krila, centri). Prišla sta do

spoznanja, da igralci centri nimajo tako dobro razvite športne motivacije kot igralci preostalih tipov (branilci, krila).

Ugotavljata tudi, da to spoznanje ne preseneča, saj imajo visoki igralci pri usmerjanju in potem pri selekcioniranju slabšo konkurenco kot nižji igralci. V Sloveniji je namreč na vsako generacijo samo nekaj visokih fantov, ki bi lahko bili uspešni kot članski centri.

Mlajši visoki fantje ponavadi ne začnejo s treniranjem košarke samoiniciativno temveč jih učitelji športne vzgoje in trenerji usmerjajo in nagovarjajo naj poskusijo s treniranjem. Pogosto se dogaja, da začnejo visoki igralci dokaj pozno trenirati in posledično je tudi konkurenca za vstop v reprezentančno vrsto pri centrih manjša. Zato se centri v mlajših starostnih kategorijah zaradi svoje neizkušenosti in slabšega košarkaškega znanja, v primerjavi z branilci in krili, le redko postavljajo v vloge vodij svojih ekip.

6 ZNAČILNOSTI IN VLOGE CENTROV V SODOBNI KOŠARKI

6.1 Vrste (tipi) centrov

V sodobni košarki sta hitrost in polivalentna vloga igralcev vedno bolj pomembni v primerjavi s klasičnimi igralnimi mesti, zato lahko velikokrat podvomimo ali je za vrhunski rezultat ekipe res potreben vrhunski (dominanten) center. Če bi analizirali NBA moštva, bi ugotovili, da prvenstva osvajajo ekipe, ki imajo vrhunske centre in tudi ekipe, ki jih nimajo. Dejstvo pa je, da brez visokih igralcev, ne moremo govoriti o vrhunski košarki (Dežman in Erčulj, 2005).

Glede na obseg gibanja razlikujemo statične in gibljive centre. Glede na osnovno postavitev v napadu ločimo položaje (nizki, srednji, visoki) na katerih se centri bolje ali slabše znajdejo, nekateri tudi poimenujejo centre po teh položajih, če so tam nadpovprečno uspešni, kar pa ni logično saj ponavadi najvišji in najmočnejši igralci najbolje izkoristijo svoje prednosti ravno na položaju nizkega centra in jih je zato nelogično poimenovati nizki centri. Nizek položaj pomeni, da se center postavi blizu koša na robu pravokotnika, srednji na sredini in visoki ob črti prostih metov. Danes se centri na vseh položajih vse več gibljejo brez žoge, pri tem pa menjavajo svoj položaj, zato je omenjena delitev vse manj uporabna. Centri se gibljejo iz visokega položaja na nizkega in obratno.

Znani srbski košarkarski trener Ranko Žeravica razlikuje štiri vrste centrov in sicer (prirejeno po Pavlovič, 1992):

1. NIZKI IN PROPORCIONALNO GRAJENI CENTRI

Značilnosti:

- višina od 200 do 207 cm,
- teža od 95 do 110 kg,
- skladna telesna zgradba, brez posebno dolgih okončin,
- zelo gibljivi in spretni

V to skupino lahko uvrstimo naslednje vrhunske košarkarje: Charlesa Barkleya, Louisa Scola, Gorana Juraka.

2. LAHKI CENTRI

Značilnosti:

- višina od 207 do 215 cm,
- teža do 110 kg,
- izrazito dolge okončine,
- navidezno so nespretni, vendar imajo zadovoljivo košarkarsko koordinacijo in agilnost.

Kot predstavnike te skupine bi omenili: Mosesa Malonea, Kevina Garnetta, Crisa Bosh, Erazma Lorbeka.

3. TEŽKI CENTRI

Značilnosti:

- višina od 206 do 215 cm,
- teža od 110 do 130 kg,
- močni z izrazitim mišičevjem,
- se še vedno dovolj hitro gibljejo po igrišču.

Predstavniki te skupine so: Wilt Chamberlain, Karl Malone, Vlade Divac, Dwight Howard, Pau Gasol, Primož Brezec.

4. GIGANTI

Značilnosti:

- višina nad 215 cm,
- zelo visoki in težki igralci,
- velikokrat telesno deformirani zaradi hormonskih težav,
- zelo slaba koordinacija in gibljivost.

Predstavniki: Arvidas Sabonis, Roberto Duenas, Gheorghe Dumitru Mouresan, Slavko Vraneš.

Delitev teh tipov centrov ni vedno uveljavljena v praksi saj je več primerov centrov (Kareem Abdul-Jabbar, Shaquille O'Neal, Yao Ming), ki so imeli oz. imajo morfološke značilnosti gigantov, njihove motorične sposobnosti pa so ali so bile enakovredne nižjim in lažjim tipom centrov.

Menimo, da največje število vrhunskih centrov prihaja še vedno iz skupin lahkih in težkih centrov. Njihova telesna višina se giblje od 208 do 215 cm.

Glede na psihofizične značilnosti delimo centre na (povzeto po Pavlović; 1992):

- zelo visoke (nad 215 cm),
- visoke (nad 205 cm),
- nizke (pod 205 cm),
- hitre (eksplozivne),
- počasne,
- gibljive,
- močne,
- šibke.

Centri morajo imeti tudi občutek za prostor, ki jim omogoča nemoteno gibanje in uspešno reševanje nalog v igri.

Glede na tehnično-taktične značilnosti, pa so centri lahko:

- z dobro tehniko ali s slabšo tehniko,

- s širokim ali omejenim izborom metov,
- z natančnostjo meta samo izpod koša,
- z odličnim prodorom ali z manj kvalitetnim prodorom,
- z dobrim skok metom ali s slabšim skok metom,
- brez večjih realizatorskih sposobnosti,
- omejeni na met z eno roko (leva ali desna),
- gibljivi ali statični.

Psihofizične in tehnično-taktične lastnosti posameznika, trenerju omogočajo optimalno uvrstitev v igro, v vlogi in z nalogami, ki posamezniku najbolj ustrezajo (Pavlovič, 1992).

6.2 Tehnično taktične aktivnosti centra v napadu

Centri postajajo vse bolj koristni in vsestranski igralci. Lahko bi rekli, da so že zdavnaj izgubili status manj koristnih igralcev. V evropski košarki centri opravljajo najtežje naloge v napadu in obrambi.

Igro centrov v napadu je možno razdeliti na 3 položaje:

1. spodnji,
2. srednji,
3. zgornji.

V postavljenem napadu imajo pomembno vlogo pri:

- postavljanju blokad zunanjim igralcem,
- realizaciji napada,
- skoka v napadu.

Glede na predmet naloge bomo v nadaljevanju izpostavili tehnično-taktične elemente, ki so še posebej značilni za centre:

- borba za prostor,
- sprejem žoge z eno roko,
- obrati (pivotiranje),
- varanja,
- dvotaktno zaustavljanje (prečno in vzporedno),
- met s polrazdalje,
- vtekanje,
- blokiranje meta,
- preigravanje.

Nekateri klasični (statični) centri uporabljajo le del teh elementov v igri, medtem ko nizki in krilni centri lahko uspešno uporabljajo vse te elemente v igri. Prav tako centri nekatere elemente izvajajo na specifičen način in v drugačnih pogojih izvedbe kot zunanji igralci. Center pogosto uporablja tudi drugačne sestave in kombinacije tehničnih elementov kot zunanji igralci. Kakovostni center v sodobni košarki mora doseči dokaj visoko raven hitrosti, agilnosti ter moči hkrati pa mora biti sposoben za igro 1:1 z obrazom in hrbtom proti košu, s koriščenjem skok meta nad glavo in prek glave, meta pod roko nasprotnika, zabijanja na več

načinov in iz različnih načinov zaustavljanja (dvotaktno ali enotaktno prečno in dvotaktno ali enotaktno vzporedno).

Dejstvo je, da je odločilen dejavnik, ki loči vrhunske centre od povprečnih ta, da center, ki se pravilno odkrije ter sprejme žogo s hrptom obrnjen proti košu, vidi »luknje« v obrambi in učinkovito rešuje te igralne situacije s koši ali podajami. Nekateri vrhunski centri so uspešni pri metih izven pravokotnika ter pri metih za tri točke, in to omogoča njihovim ekipam še dodatno kvalitetno dimenzijo pri postavljenem napadu (prisiliti nasprotnega centra, da zapusti prostor znotraj pravokotnika s ciljem omogočiti svojemu moštvu, da s prodori pod koš lažje pride do točk).

Zahteve moderne košarke korenito spreminjajo funkcionalno vlogo na igralnem mestu centra, ker se od centra zahteva ozko sodelovanje z igralci na branilskih in krilnih igralnih mestih, uspešno sodelovanje v igri 2:2, posebej pri blokadah igralcu z žogo in vtekanjem (pick and roll), pomoč zunanjim igralcem proti agresivnim obrambam (v situacijah, ko imajo zunanji igralci težave s prenosom žoge) ter preprečitvi usmerjanja branilca v kot igrišča s postavljanjem bloka igralcu z žogo. Od igralca centra se pričakuje nad 60 % realizacija prostih metov.

Za igro centra v napadu proti conski obrambi pa je pomembno naslednje:

1. Postavljanje centra na vrhu pravokotnika med dva obrambna igralca.
2. Raztegovanje obrambe z gibanjem, izogibanje dvojenju nasprotne obrambe na spodnjem položaju.
3. Postavljanje blokad k žogi in vtekanja ter blokad k žogi in odkrivanja (pick and roll in pick and pop).
4. Gibanja v medprostore za obrambo, kjer je »neviden« za obrambo.

Pri presing obrambi, centri pomagajo tudi pri prenosu žoge. Center postavlja blokado za organizatorja igre, če je prvo podajo sprejel drugi branilec.

Prikaz pomembnih kriterijev za igro centra v napadu (prirejeno po Kukič, 2000):

Tabela 1: Kriteriji za igro centra v napadu

<u>Kriterij</u>	<u>Krilni center (4)</u>	<u>Center (5)</u>
Kontrola žoge	Zelo pomembno	Zelo pomembno
Znanje podajanja	Pomembno	Pomembno
Igra 1:1 s hrptom proti košu	Pomembno	Zelo pomembno
Met z zunanjih položajev	Pomembno	Manj pomembno
Met v bližini koša	Pomembno	Zelo pomembno
Prosti meti	Zelo pomembno	Zelo pomembno
Izsiljevanje osebnih napak	Pomembno	Zelo pomembno
Postavljanje uspešnih blokad	Pomembno	Zelo pomembno
Gibanje brez žoge	Pomembno	Pomembno
Skok v napadu	Zelo pomembno	Zelo pomembno
Uspešnost v tranzicijskem napadu	Pomembno	Pomembno
Sposobnost igranja na več igralnih mestih v napadu	Pomembno	Manj pomembno

Za igralca na položaju krilnega centra (položaj 4), je pomembna visoka uspešnost skoka v igri (prvi ali drugi skakalec moštva) in dobra realizacija meta znotraj pravokotnika. Pogosto meče iz situacij pri katerih so nad njim storjene osebne napake in zato je pomembnost zadevanja prostih metov velika. Prav tako je pomembno postavljanje blokad zunanjim igralcem in tudi vtekanja, ki obrambi otežujejo branjenje blokad. Zadevanje koša po prodoru (s hrbtom proti košu) kljub osebni napaki po kateri je igralec nagrajen z dodatnim prostim metom je tudi ena od stvari, ki dajejo krilnemu centru dodatno kvaliteto. Za razliko od težkega (statičnega) centra mora štirica zadevati odprte mete tako v bližini koša kot tudi z razdalje (tudi mete za 3 točke) (Kukič, 2000).

Naloge, katere mora izpolnjevati igralec na igralnem položaju centra (5) so:

- skok v napadu,
- uspešnost igre po globini,
- postavljanje uspešnih blokad,
- izsiljevanje osebnih napak s košem (3 točke v pravokotniku),
- uspešno reševanje igralnih situacij 1:1 in 1:2 s hrbtom proti košu v bližini koša,
- visok odstotek uspešnosti zadevanja prostih metov, ki velikokrat odloči zmagovalca,
- natančna in pravočasna prva podaja pri začetku napada,
- pravočasna podaja odkritemu (prostemu) igralcu pri dvojenju,
- uspešne podaje preko pravokotnika.

Ugotavljamo, da morajo centri opraviti številne posamične in kolektivne naloge, ki so nujno potrebne za uspešnost igre. Tako se centri pogosto nahajajo v vlogi najkoristnejših igralcev ekip in s svojim deležem bistveno vplivajo na končni rezultat.

6.3 Posamični taktični elementi v napadu, ki so značilni za centre

V nadaljevanju nas bodo zanimali predvsem posamični taktični elementi v napadu, ki jih izvaja igralec na položaju centra. Med te uvrščamo preigravanje in pa pogojno tudi odkrivanje in vtekanje ter tudi skok za žogo.

Posamična taktika zajema taktične elemente, ki jih izvaja v igri posamezni igralec brez neposredne pomoči soigralcev. To lahko stori v okviru skupinskih ali skupnih taktičnih nalog. Ta taktika je zajeta v igri 1:1 (Dežman, 2005).

Kakovostno izvajanje posamičnih taktičnih elementov je predpogoj za uspešno izvajanje skupinske in skupne taktike, zato jih morajo igralci dobro osvojiti in jih tudi stalno utrjevati in izpopolnjevati. Sestavljeni so iz dveh ali več tehničnih elementov brez ali z žogo, ki so povezani med seboj tako, da z njimi uspešno rešijo določeno igralno situacijo.

Kljub temu da bi lahko odkrivanje in vtekanje centra zaradi sodelovanja z drugim igralcem uvrstili med skupinske elemente, ju skupaj s preigravanjem, s katerim tvorita neločljivo celoto, lahko obravnavamo tudi v skupnem kontekstu posamične taktike (Erčulj, 2007).

Za uspešno preigravanje, odkrivanje in vtekanje na položaju centra mora igralec najprej osvojiti osnove tehnike gibanja. Pri tem mislimo tako na elemente gibanja brez žoge (preža, spremembe smeri, zaustavljanja, obrati...) kot z njo (vodenje, meti, varanja, lovljenja, obrati).

S tehniko gibanja brez žoge je v veliki meri povezana predvsem uspešnost vtekanja in odkrivanja, posredno pa tudi preigravanja centra, ki praviloma sledi dobremu odkrivanju (Erčulj, 2007).

Odkrivanje

Odkrivanje je gibanje igralca brez žoge, ki ga izvaja zato, da bi sprejel žogo. Je prvi pogoj za uspešno preigravanje in druge akcije, ki jih igralec izvaja z žogo. Igralec želi običajno sprejeti žogo v položaju, ki bi mu omogočil čim uspešnejše in učinkovitejše nadaljevanje akcije z žogo (met, prodor ali podajo). V nasprotju z zunanjimi igralci je odkrivanje centra praviloma bolj statično, čeprav postajajo zaradi povečevanja hitrosti moderne košarke tudi odkrivanja vse bolj dinamična (Erčulj, 2007).

Center skuša sprejeti žogo čim bliže košu, največkrat tako, da je s hrbtom ali bočno obrnjen proti njemu. Ker ga obrambni igralec ves čas tesno pokriva in je z njim v neprestanem stiku, uporablja specifično tehniko gibanja z rokami in nogami.

Če je bilo odkrivanje uspešno in je center sprejel žogo v ugodnem položaju, bo takoj prešel v met ali prodor proti košu, če položaj ni primeren za zaključek, center nadaljuje akcijo s podajo ali preigravanjem.

Center se največkrat odkriva ob polju omejitve. Če se odkriva bliže čelni črti, govorimo o spodnjem »low post« položaju. Če se odkriva vzdolž črte prostih metov govorimo o položaju zgornjega centra ali »high post« položaju. Center se lahko odkrije tudi med tema dvema položajema in to je položaj srednjega centra.

Center skuša žogo vedno sprejeti tako, da stoji z obema nogama na tleh ali pa po sprejemu žoge sonožno eno taktno doskoči. Pri tem ima noge v kolenskih precej pokrčene, težišče telesa nizko in stopala dokaj razmaknjena. To mu omogoča boljšo stabilnost in ravnotežje ter poljuben izbor stojne noge, s tem pa tudi večji izbor manevrov, ki jih lahko uporabi v nadaljevanju akcije.

Posamična taktika centra je specifična saj se v marsičem razlikuje od posamične taktike zunanjih igralcev. Razlog za to je predvsem v že omenjenih specifičnih modelnih razsežnostih igralca na igralnem mestu centra (tu mislimo predvsem na motorične sposobnosti, morfološke in biomehanične značilnosti ter z njimi povezane specifične tehnike) in v tem, da se center giblje v precej omejenem prostoru v bližini koša, kjer je gostota igralcev največja (Erčulj, 2007).

Vtekanje

Vtekanje je gibanje igralca brez žoge pod koš s ciljem, da bi blizu koša dobil žogo (Dežman, 2000).

Igralec na položaju centra lahko vteka s položaja spodnjega ali zgornjega centra. Pred vtekanjem pogosto izvede gibanje v nasprotno smer, hkrati pa spremeni ritem (pospeši) in

poskuša priti v ugoden položaj za sprejem žoge v polju omejitve. Po spremenjeni smeri in hitrosti center vteče za ali pred obrambnim igralcem. Zelo pomembno je tudi, da je vtekanje izvedeno pravočasno glede na igralne okoliščine - timing. S položaja spodnjega centra poskuša igralec vteči predvsem takrat, ko je žoga na nasprotni strani, pri krilu ali branilcu.

S položaja spodnjega centra lahko igralec vteče (Erčulj, 2007):

- z nasprotne strani,
- z nasprotne strani po varanju oz. spremembi strani,
- z nasprotne strani po spremembi strani z obratom,
- z nasprotne strani s položaja nizko ob čelni črti,
- z nasprotne strani po varanju »z uspavanjem«,
- po varanju »z uspavanjem« in podaji branilca.

Z zgornjega položaja vteče, če je žoga na levem ali desnem boku, lahko pa tudi takrat, ko je žoga na položaju branilca. Poznamo naslednje načine vtekanja s položaja zgornjega centra (Erčulj, 2007):

- za ali pred obrambnim igralcem,
- po varanju oz. spremembi smeri za ali pred obrambnim igralcem,
- po varanju »z uspavanjem«.

Ko pride center mimo obrambnega igralca oz. pred njega, nakaže z roko, ki je bližje košu, smer podaje. V to roko mu poskuša soigralec podati žogo. Če se giblje proti žogi, lahko iztegne proti njej tudi obe roki. V tem primeru tudi lovi žogo z obema rokama. Po uspešnem vtekanju centru običajno ni potrebno preigravati, saj lahko takoj meče na koš (iz dvokoraka ali po sonožnem zaustavljanju) ali pa meče po varanju meta (povzeto po Erčulj, 2007).

Preigravanje

Igralec poskuša med vodenjem s spremembami smeri in ritma vreči obrambnega igralca iz ravnotežja in si ustvariti dober položaj za uspešen met s srednje razdalje ali po sonožnem zaustavljanju ali za prodor pod koš. Po njemu lahko vrže na koš iz dvokoraka ali po sonožnem odzivu (Dežman, 2005)

Zaradi slabše tehnike vodenja in biomehaničnih zakonitosti, predvsem pa zaradi tesnega pokrivanja in zgoščene obrambe v prostoru pod košem, center pri preigravanju manj uporablja vodenje. Pri preigravanju si center največkrat pomaga z različnimi varanji. Ta sicer lahko izvaja hrbtno ali čelno, pogosteje pa vara tako, da žogo drži z obema rokama. Tudi v tem primeru je lahko hrbtno ali čelno obrnjen proti košu. Pri tem uporablja predvsem varanja obrata, meta in prodora (Erčulj, 2007).

Po uspešnem preigravanju center običajno zaključi z metom na koš ali s podajo prostemu igralcu, če obramba preveč pomaga preigranemu obrambnemu igralcu.

Preigravanje igralca na položaju zgornjega ali spodnjega centra lahko poteka na naslednje načine (Erčulj, Kotnik, Besedič, 2003):

1) Preigravanje brez vodenja:

- Varanje z žogo v eno stran, prednji obrat v drugo stran, varanje meta, met iz skoka.
- Varanje z žogo v eno stran, zakoraka v drugo stran, met prek glave po sonožnem odrivu.
- Varanje z žogo v eno stran, zakoraka v drugo stran, met prek glave po enonožnem odrivu.
- Prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, prednji obrat proti sredini, varanje podaje, prednji obrat proti čelni črti, met iz skoka (velja za položaj spodnjega centra).
- Zadnji obrat v eno stran, varanje meta, met iz skoka.
- Varanje z žogo proti sredini, prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, križni korak v sredino, met prek glave po enonožnem odrivu (velja za položaj spodnjega centra).

2) Preigravanje s preходом v vodenje:

a) Prehod v vodenje z zakorakom:

- Varanje z žogo v eno stran, prehod v vodenje z zakorakom proti košu, prisun druge noge, varanje meta, met iz skoka.
- Varanje z žogo v eno stran, prehod v vodenje z zakorakom proti košu, sonožno zaustavljanje, varanje meta, met iz skoka.
- Varanje z žogo v eno stran, prehod v vodenje z zakorakom v drugo stran, prisun druge noge, met prek glave po sonožnem odrivu.
- Varanje z žogo v eno stran, prehod v vodenje z zakorakom v drugo stran, sonožno zaustavljanje, varanje meta, met prek glave po sonožnem odrivu.
- Varanje z žogo v eno stran in hkrati zakorak v drugo stran, prehod v vodenje, prisun druge noge, met prek glave po sonožnem odrivu.
- Varanje z žogo proti čelni črti, prehod v vodenje z zakorakom v sredino, met prek glave iz dvokoraka (velja za položaj spodnjega centra).
- Varanje z žogo v eno stran in hkrati zakorak proti košu, potisk žoge v tla, sonožno zaustavljanje, met iz skoka.
- Prehod v vodenje z zakorakom v eno stran, zakorak z drugo nogo v nasprotno stran in prednji obrat proti košu, met iz skoka.
- Prehod v vodenje z zakorakom proti košu, odskok v nasprotno smer (od koša), met iz skoka.
- Prehod v vodenje z zakorakom v eno stran, zakorak z drugo nogo v nasprotno stran, met prek glave po enonožnem odrivu.

b) Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom (čelno):

- Zadnji obrat v levo ali desno, varanje meta, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom proti košu, sonožno zaustavljanje, met iz skoka.
- Prednji obrat v levo ali desno, varanje meta, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom proti košu, sonožno zaustavljanje, met iz skoka.

c) Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom po prednjem obratu:

- Varanje z žogo v eno stran, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom po prednjem obratu v drugo stran, prisun druge noge, met prek glave po sonožnem odrivu.

- Varanje z žogo v eno stran, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom po prednjem obratu v drugo stran, korak z drugo nogo, met prek glave po enonožnem odzivu.
- Varanje z žogo v levo, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom po prednjem obratu v desno, prisun druge noge, met iz skoka.

d) Prehod v vodenje s križnim korakom (čelno):

- Prednji obrat proti košu, varanje meta, kratek križni korak v sredino, varanje meta, podaljšanje križnega koraka in prehod v vodenje, met prek glave iz dvokoraka (velja za položaj spodnjega centra).
- Prednji obrat proti košu, varanje meta, kratek križni korak v sredino, varanje meta, podaljšanje križnega koraka in prehod v vodenje, sonožno zaustavljanje pravokotno s tablo, met prek glave po sonožnem odzivu (položaj spodnjega centra).
- Zadnji obrat v eno stran, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom v drugo stran, sonožno zaustavljanje, met prek glave po sonožnem odzivu.
- Zadnji obrat proti čelni črti, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom v sredino, met prek glave iz dvokoraka (položaj spodnjega centra).
- Prednji obrat v levo, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom v desno, sonožno zaustavljanje, varanje meta, križni korak in obrat proti košu, met prek glave po sonožnem odzivu.
- Zadnji obrat proti čelni črti (varanje meta), varanje prodora ob čelni črti z vzdolžnim korakom, prehod v vodenje s križnim korakom v sredino, met prek glave iz dvokoraka (velja za položaj spodnjega centra).
- Prednji obrat proti košu, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom, odskok v nasprotno smer (od koša), met iz skoka.
- Varanje z žogo proti sredini, prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom v sredino, sonožno zaustavljanje, varanje meta, križni korak proti košu, met prek glave po enonožnem odzivu (velja za položaj spodnjega centra).
- Varanje z žogo proti sredini, prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, prehod v vodenje s križnim korakom v sredino, obrat in zakorak z drugo nogo proti košu, prisun druge noge (varanje meta), met iz skoka (velja za položaj spodnjega centra).
- Prednji obrat proti čelni črti, varanje meta, križni korak v sredino, varanje z žogo v sredino, potisk žoge v tla, obrat in zakorak z drugo nogo proti košu, prisun druge noge, varanje meta, met iz skoka (velja za položaj spodnjega centra).

e) Po vodenju hrbtno s prisunskimi koraki (vsa spodaj naštetá preigravanja se uporabljajo na položaju srednjega ali spodnjega centra):

- Vodenje s prisunskimi koraki proti sredini, obrat in zakorak proti košu, met iz skoka.
- Vodenje s prisunskimi koraki proti sredini, obrat in zakorak proti košu, prisun druge noge, met iz skoka.
- Vodenje s prisunskimi koraki proti sredini, obrat in zakorak proti košu, potisk žoge v tla, sonožno zaustavljanje, met iz skoka.
- Vodenje s prisunskimi koraki proti čelni črti, obrat in zakorak v sredino, met prek glave po enonožnem odzivu.
- Vodenje s prisunskimi koraki proti sredini, odskok v nasprotno stran (od koša), met iz skoka.

6.4 Obramba proti tehnično-taktičnim elementom centra v napadu

Osnovni nalogi centra v obrambi sta skok v obrambi in zapiranje prostora pod košem (kontrola pravokotnika). Blokiranje metov je posebnost igralcev na položaju centra in je v največji meri pogojeno z njihovim antropometrijskim statusom, ker so centri ponavadi najvišji v svojem moštvu.

V fazi postavljene obrambe centri izvajajo naslednje naloge:

- nadzirajo prostor sredine pravokotnika,
- blokirajo mete,
- skačejo v obrambi,
- soigralcem pomagajo pri branjenju vseh blokad, ki jih izvaja nasprotnik.

V tranzicijski obrambi so centri odgovorni za oviranje prve podaje ali za sprint in čim hitrejšo vrnitev na svojo obrambno polovico ne glede na položaj nasprotnika.

V spodnji tabeli sledi prikaz pomembnih kriterijev za igro centra v obrambi (prirejeno po Kukič, 2000).

Tabela 2: Kriteriji za igro centra v obrambi

<u>Kriteriji</u>	<u>Krilni center (4)</u>	<u>Center(5)</u>
Agresivnost v obrambi	Pomembno	Pomembno
Pomoč v obrambi	Pomembno	Pomembno
Blokiranje metov	Manj pomembno	Pomembno
Pridobljene žoge	Manj pomembno	Manj pomembno
Skok v obrambi	Zelo pomembno	Zelo pomembno
Uspešnost v tranzicijski obrambi	Pomembno	Pomembno
Sposobnost pokrivanja različnih tipov igralcev	Pomembno	Manj pomembno

Krilni centri imajo v primerjavi s centrom veliko večje področje gibanja med notranjo in zunanjo linijo. Njihova naloga je nadzorovati nasprotnikove igralce na bočnih položajih, v kotih igrišča in notranjih položajih. Zadolženi so za moštveni in tudi osebni del obrambe in uspešno reševanje obrambnega skoka kot prvi ali drugi skakalec v ekipi. Če govorimo o centrih (tip igralca 5), ki so močnejši igralci, lahko rečemo, da so odgovorni za reševanje moštvenega vidika obrambe, kontrolo sredine pravokotnika, reševanje skoka v obrambi in za blokiranje metov. Glede na položaj v zadnji coni obrambe, center usmerja obrambo z usmerjanjem igre soigralcev, komuniciranjem, pokrivanjem linije podaje, preprečuje vtekanja po sredini pravokotnika, pravočasno rotira v primeru prebijanja zgornje linije obrambe in preprečuje nasprotnikovim centrom, da bi dosegli visok odstotek zadetih metov.

Danes mora biti vrhunski center sposoben sodelovati v kolektivni, dinamični in agresivni obrambi, ne pa samo za kritje svojega igralca. Te potrebe sodobnih obramb so pravočasne rotacije in gibanja s strani pomoči na stran žoge (zapiranje čelne linije in postavljanje za izsiljevanje osebne napake v napadu in oviranje gibanja napadalcev v pravokotniku), hkrati

pa morajo biti sposobni solidno pokriti igralce, ki igrajo na drugih igralnih mestih, če pride do prevzemanja. Od njih se pričakuje velik obrambni prispevek na notranjih položajih. Prav tako naj bi bili najuspešnejši skakalci ekipe. Njihova naloga je v celoti zaustaviti nasprotno ekipo in ne samo posameznika za katerega so zadolženi. Z nadzorom pravokotnika onemogočajo nasprotniku prodor, skok in met iz bližine koša. Obrambne naloge morajo centri izvajati s popolno koncentracijo in z racionalno rabo psihofizične energije, ker se le tako lahko izognejo težavam z osebnimi napakami. Prav nagnjenost k velikemu številu osebnih napak je velika slabost mnogih centrov, tudi vrhunskih (Kukič, 2000).

Velikokrat so centri ključni igralci ekipe, ker imajo največjo osebno in kolektivno odgovornost za uspešno organizacijo obrambe. Za mnoge trenerje so centri najkoristnejši igralci.

7 POMEMBNOST SKOKA PRI IGRI CENTROV

Skok je v košarki eden najpomembnejših elementov, ki prinašajo uspeh. Pod košem poteka med napadalci in obrambnimi igralci borba za prostor. Od dobrega položaja je namreč odvisna uspešnost napadalne ali obrambne akcije. S pravilnim postavljanjem, gibanjem in oviranjem si poizkušajo igralci tudi ustvariti ugodnejši položaj za skok za odbito žogo. Igralci se morajo naučiti kvalitetno skakati za žogo tako v obrambi kot v napadu. Pogosto posvečajo trenerji največ pozornosti skoku v obrambi, manj pa skoku v napadu, kar je nerazumljivo. Uspešen skok v napadu je namreč najhitrejša in energijsko najmanj potratna obrambna akcija, ker z uspešnim skokom pridejo igralci, ki so bili v napadu, najhitreje ponovno do žoge (Olujč, 1996).

Centri so v skokih za žogo pomembni člani igre ekipe. Telesna višina in igralni položaj v bližini koša centrom omogočajo dominacijo v skokih. Dobri skakalci potrebujejo za dober skok precej manj nadarjenosti, kot dobri strelci ali dobri obrambni igralci v igri 1:1. Seveda potrebujejo tudi nadarjenost, pomembna pa je predvsem volja in vztrajnost, ki jo lahko razvije vsak igralec. Tako ima lahko tudi manj nadarjen igralec večji pozitiven učinek na ekipo, kot bolj kvaliteten.

Lastnosti dobrega (agresivnega) skakalca so:

- po vsakem metu pričakuje, da bo met zgrešen,
- ne izogiba se dotika, bolečine, je zelo tekmovalen in vztrajen,
- vedno hoče priti do skoka, četudi to ni vedno mogoče,
- ima zelo dober občutek, kam se bo žoga odbila in je vedno na pravem mestu.

7.1 Skok v napadu

Za uspešen skok v napadu mora igralec zavzeti dober položaj, ki mu bo prinesel prednost pred obrambo. Pomembno je, da igralec ne ostane za obrambnim igralcem. Igralec skakalec (center) v napadu ne sme biti statičen. Mora se nenehno gibati, ker se le tako izogne zapiranju poti do koša. Ob dobrem predvidevanju, kam se bo odbila žoga, velikokrat zadošča že pravočasno postavljanje v prazen prostor v pravokotniku.

Center v napadu izvaja naslednje gibe za izvedbo uspešnega skoka:

- varanja,
- obrat mimo obrambnega igralca,
- plavalni zamah (prekoročna tehnika).

Ko se center v napadu osvobodi zapiranja, se mora agresivno podati za žogo, po potrebi skočiti tudi večkrat za žogo ter odnehati šele ko vidi, da nasprotnik žogo zanesljivo drži v svojih rokah. Posebno učinkovita poteza je kadar center že izgubljen žogo le spravi v koš. Takšni koši (še posebno z zabijanjem) dvigujejo samozavest ekipe v fazi napada (Olujč, 1996).

Za uspešno uporabo meta z odbojem (tip in), napadalni center ravna po naslednjih točkah:

1. hitro se reši zapiranja,
2. gre eksplozivno proti košu,
3. z očmi sledi žogi,
4. roke in prste ima iztegnjene navzgor in razširjene,
5. pri najvišji točki skoka nežno odbije žogo, pri tem uporabi gib zapestja roke in prstov.

Met z odbojem center praviloma izvaja z eno roko, ker je le tako doseg skoka višji tudi za 20 cm v primerjavi s skokom z obema rokama. Met z odbojem je smotrno izvajati v primeru, kadar se žoge odbijejo do 1m stran od koša in so v višini obroča ali nad njim. Za večje razdalje od koša je potrebno žogo ujeti.

Značilnosti sodobnega centra, ki je dober pri lovljenju odbitih žog:

- agresivnost,
- agilnost,
- pogum,
- moč,
- volja.

7.2 Skok v obrambi

Za igralce na položaju centra je skakalna uspešnost v obrambi zelo pomembna, saj ekipa, ki dobi bitko pod koši, največkrat tudi zmaga. Dober obrambni skok nasprotniku onemogoča možnost doseči koš iz drugega ali celo tretjega poskusa. Na tekmi ponavadi pomeni deset ujetih odbitih žog več kot deset doseženih točk.

Ekipa z dobrim obrambnim skokom razbija napadalni koncept nasprotnika in ga tako prisili na pazljivo izbiro metov proti košu in to nasprotniku odvzema samozavest in vodi k psihološkemu stanju poraženca celotnega moštva nasprotne ekipe.

Poleg pravilnega položaja za skok morajo centri v obrambi iti v brezkompromisen dovoljen kontakt z napadalcem, ker v nasprotnem primeru le-ta postane še agresivnejši. Če nasprotnik uvidi slab obrambni skok centrov, lahko pošlje tudi 4 igralce v prostor napadalnega skoka.

Poleg želje in kontakta je predpogoj za dober in uspešen obrambni skok tudi zapiranje poti do koša, ki mora biti eksplozivno in čvrsto izvedeno. Pri zapiranju obrambni igralec po metu ne sme spustiti napadalca pod koš.

Trije najpomembnejši načini zapiranja poti do koša so:

- prednji (zunanji) obrat (v smeri prsi),
- zadnji (notranji) obrat (v smeri hrbta),
- čelno (s prsmi proti igralcu).

Prednost prednjega obrata je možnost daljšega spremljanja (nadzorovanja) napadalca in bolj čvrstega kontakta. Pomanjkljivost zapiranja s prednjim obratom je daljši čas izvedbe kar

omogoča, da lahko hitri napadalec to kaznuje in s hitrimi in agilnimi gibi pride pred obrambnega igralca.

Prednost zadnjega obrata je v hitrosti njegove izvedbe in se uporablja za zapiranje hitrih napadalcev in je nasploh bolj v rabi. Pomanjkljivost tega načina je v tem, da se center v obrambi bolj koncentrira na let žoge kot pa na igralca kateremu je potrebno zapreti pot do koša (prilagojeno po Kukič, 2000).

Prednost čelnega zapiranja je ta, da ima obrambni igralec boljši nadzor nad napadalcem in mu lažje preprečuje, da bi prišel v bližino koša. Pomanjkljivost tega načina zapiranja pa je, da obrambni igralec težje spremlja zadnjo fazo leta žoge proti obroču in tudi njen odboj od obroča. Poleg tega ima oteženo delo pri lovljenju odbitih žog, saj se mora najprej obrniti proti košu, preden ujame odbito žogo.

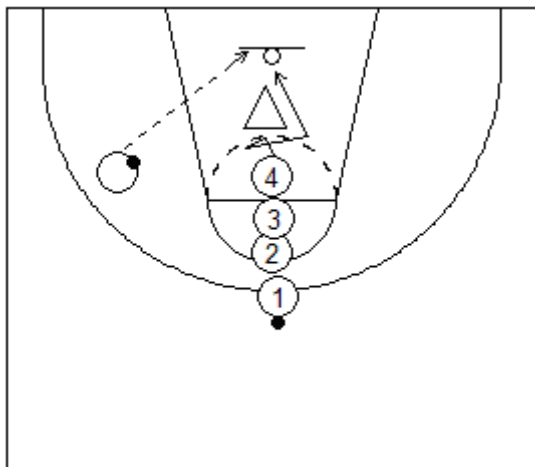
7.3 Vaje za izboljšanje skoka

Kot osnova za treniranje skoka so pomembne tudi vaje za razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti. Vaje naj bodo preproste in učinkovite (igralci naj razvijajo osnovne prvine skoka).

V nadaljevanju naloge je opisanih nekaj vaj za treniranje skoka v obrambi in napadu, ki jih uporabljajo trenerji slovenskih košarkarskih ekip.

Vaja 1: Obračanja napadalca okrog obrambnega igralca za osvajanje položaja za skok v napadu (back roll drill)

Slika 4: Osnovna postavitev vaja 1



Namen: Naučiti napadalca, da z obratom obide obrambnega igralca, ki ga zapira, in skoči za žogo.

Priprava: Več igralcev, trener ali pomočnik, ena žoga in en koš.

Potek vaje:

- ⇒ Igralec v obrambi stoji na sredi polja omejitve, obrnjen proti košu. Napadalec stoji za njim. Preostali igralci čakajo v vrsti za črto prostih metov.
- ⇒ Trener je z žogo nekje na mestu branilca. Žogo vrže na koš tako, da se odbije v igrišče.
- ⇒ Ko žoga zapusti trenerjeve roke, se napadalec zasuče ob obrambnem igralcu (ki samo stoji), se pomakne pred njega in skoči za žogo. Žogo skuša ujeti, še preden ta pade na tla (glej skico).
- ⇒ Ko napadalec ujame žogo, jo drži nad glavo, naredi obrat proti košu in vrže na koš. Če je od koša oddaljen za več kot en korak, lahko žogo enkrat potisne ob tla.
- ⇒ Napadalec nato zamenja obrambnega igralca, obrambni igralec pa gre na konec vrste.

Poudarki:

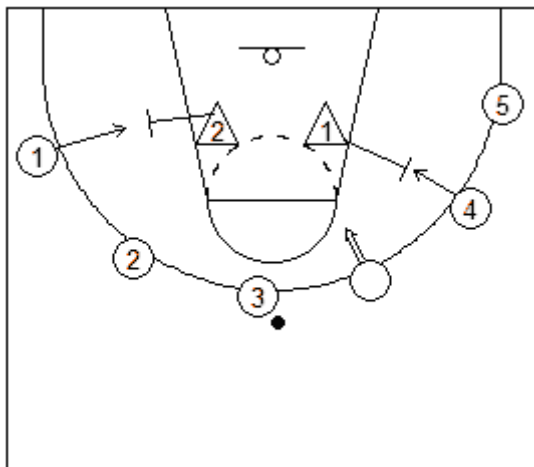
- ⇒ Vztrajamo, da napadalec naredi obrat za 360 stopinj ob obrambnem igralcu.
- ⇒ Vztrajamo, da igralec drži roke pred sabo, razširjene, v višini ramen, saj se bo žoga pogosto odbila naravnost v njegove roke.
- ⇒ Trener naj se premakne tudi na drugo stran, tako da se bodo igralci obračali tudi v drugo smer.

Različice:

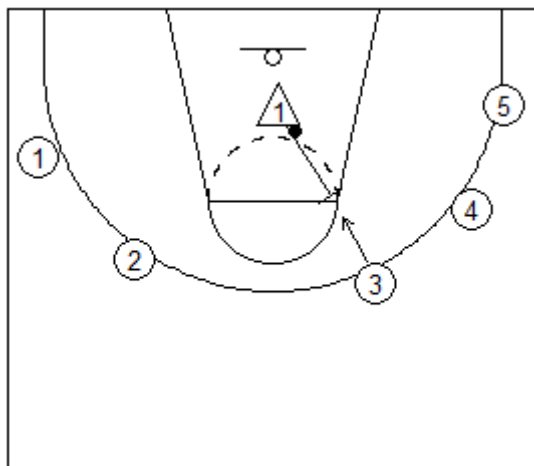
To vajo lahko izvaja tudi napadalec sam. S črte prostih metov naj vrže žogo na koš, naredi obrat za 360 stopinj, ujame žogo in jo vrže na koš.

Vaja 2: Zapiranje napadalca in skok za žogo 5:2

Slika 5: Osnovna postavitev vaje 2



Slika 6: Različica postavitve vaje 2



Namen: Naučiti obrambne igralce, da poiščejo igralca, vzpostavijo z njim stik, ugotovijo, kje je žoga, pravočasno zapustijo svojega igralca in skočijo za žogo.

Priprava: Sedem igralcev, dva trenerja ali pomočnika, ena žoga in en koš.

Potek vaje:

- ⇒ Pet igralcev razvrstimo za črto trojke. Dva obrambna igralca stojita v pravokotniku, obrnjena s hrbtom proti košu. En trener je pod košem, drugi pa stoji z žogo za črto treh točk. Trener pod košem s prstom pokaže na dva igralca, ki stojita za črto treh točk.
- ⇒ Ko en trener določi dva napadalca, drugi vrže žogo na koš. Napadalca poskušata priti v ugoden položaj za skok, obrambna igralca ju morata poiskati in zapreti.
- ⇒ Napadalca zadržujeta tako dolgo, dokler ne ugotovita, kje je žoga, nato ju zapustita in skočita za žogo, kot je prikazano v skici.
- ⇒ Ko žogo ujame eden izmed igralcev, jo vrne trenerju za črto treh točk. Napadalca stečeta na začetno mesto, obrambna igralca pa se vrmeta na sredino polja omejitve.
- ⇒ Pri ponovitvi vaje lahko trener določi ista napadalca ali pa izbere druga dva.

Različice:

Če delamo z mladimi igralci in jih šele začnemo učiti, kako naj zapirajo pot do koša, ali pa nimamo nikogar, da bi vrgel žogo na koš, lahko vajo prilagodimo na naslednji način:

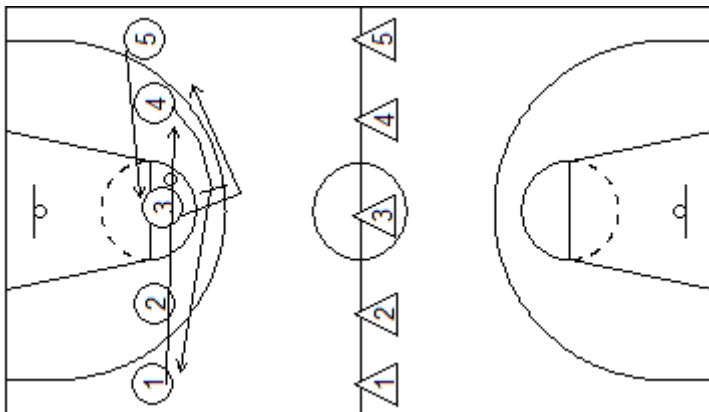
- ⇒ Na sredini polja omejitve naj bo samo en obrambni igralec (glej skico).
- ⇒ Žogo položimo na tla za obrambnim igralcem.
- ⇒ Pokažemo le na enega napadalca, da gre na skok.
- ⇒ Potem ko določimo napadalca, damo znak s piščalko za začetek vaje.
- ⇒ Obrambni igralec naj bo v obrambi tako dolgo, dokler trener ponovno ne zapiska (tri do pet sekund po začetnem stiku).

Poudarki:

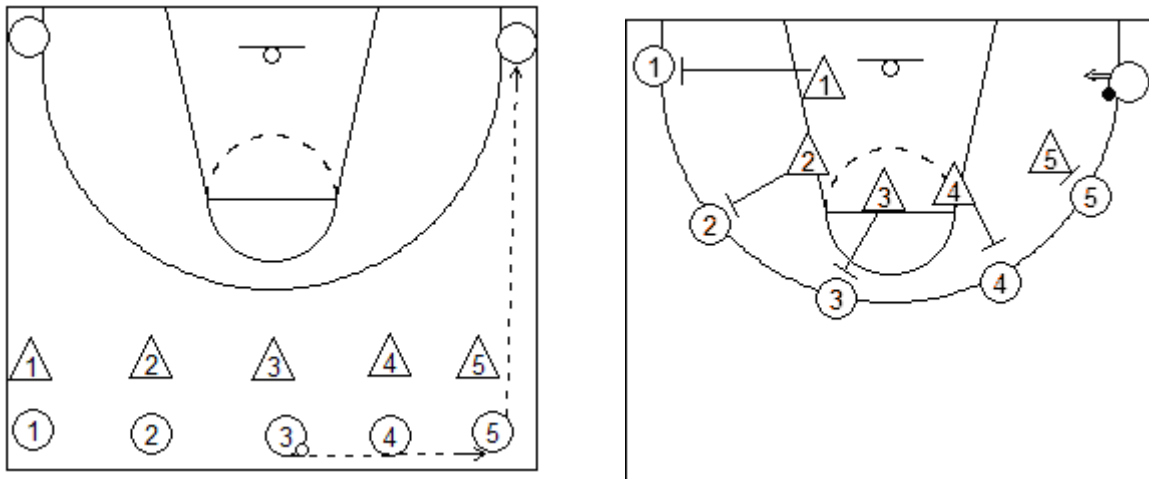
- ⇒ Vztrajamo na tem, da mora obrambni igralec stopiti v stik z napadalcem zunaj pravokotnika.
- ⇒ Vztrajamo na pravilni tehniki zapiranja poti do koša.
- ⇒ Ko obrambni igralec vidi, kam se bo odbila žoga, mora pravočasno zapustiti napadalca in skočiti za žogo.
- ⇒ Obrambna igralca se morata sporazumeti med sabo, da ne bosta oba zagradila istega napadalca.
- ⇒ Ko je trener zadovoljen z obrambo, zamenja obrambna igralca z dvema, ki sta bila v napadu.

Vaja 3: Zapiranje poti, skok za žogo in prva podaja v položaju 5:5 (sixer's rebounding drill)

Slika 7: Križanje v gibanju



Slika 8: Podaja trenerju, met trenerja, z zapiranjem poti napadalcem



Namen: Postavljanje obrambe glede na žogo in napadalca, zapiranje poti do koša, skok za žogo, prva podaja in oviranje prve podaje.

Priprava: Pet napadalcev stoji v vrsti za čelno črto igrišča, srednji ima žogo. Pet obrambnih igralcev jih čaka na sredini igrišča. Dva trenerja stojita v kotih igrišča, blizu čelne črte.

Potek vaje:

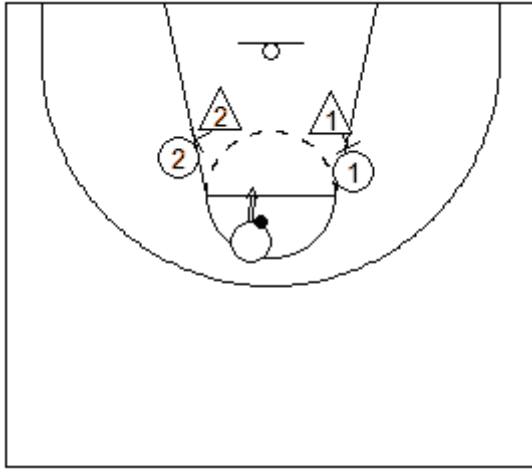
- ⇒ Napadalci si do polovice igrišča podajajo žogo z menjavo mest (kris-kros) (skica – križanje v gibanju).
- ⇒ Obrambni igralci jih čakajo na polovici igrišča.
- ⇒ Ko napadalci pridejo do sredine, podajo žogo enemu izmed trenerjev v kotu (skica - podaja trenerju).
- ⇒ Igralci v obrambi se morajo pravilno postaviti glede na žogo in igralca, ki ga trenutno pokrivajo.
- ⇒ Trener takoj vrže na koš, obrambni igralci morajo zapreti napadalcem pot do koša. Ko eden izmed njih ulovi žogo v skoku, jo mora čim hitreje podati enemu izmed trenerjev.

Poudarki:

- ⇒ Medtem ko napadalci izvajajo kris-kros, se obrambni igralci sporazumevajo in prilagajajo svoje položaje glede na položaje svojih napadalcev in žoge.
- ⇒ Ko žoga potuje proti trenerju, morajo obrambni igralci zavzeti pravilni položaj med košem in napadalcem ter žogo.
- ⇒ Po metu morajo obrambni igralci zapreti pot do koša, skočiti za žogo, tisti, ki žogo ulovi pa izvesti tudi prvo podajo.

Vaja 4: Dotik tal in skok (hit and rebound)

Slika 9: Osnovna postavitev



Namen: Izboljšanje odzivanja obrambnih igralcev in iskanje pravih mest (kotov) za skok.

Priprava: Štiri ali več igralcev, ena žoga, dve vrsti in en trener.

Potek vaje:

- ⇒ Postavimo dvojice igralcev na koncu črte prostih metov – dva v napad in dva v obrambo.
- ⇒ Trener naj ima žogo na sredini. Obrambna igralca sta v preži, napadalca sta pripravljena za gibanje v polju omejitve.
- ⇒ Po trenerjevem znaku, se morata obrambna igralca čim hitreje dotakniti tal.
- ⇒ Ko se zravna, trener vrže žogo na koš. Obrambna igralca morata prilagoditi svoja položaja položaju napadalcema, nato pristopita k njima, jima pravilno zapreta pot do koša in skočita za žogo.

Poudarki:

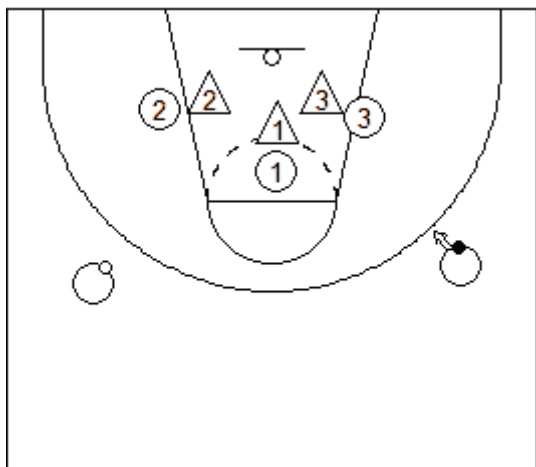
- ⇒ Pomemben je trenutek (timing) ob metu na koš.
- ⇒ Vztrajamo na hitrem reagiranju obrambnih igralcev in borbi za položaj.
- ⇒ Obrambna igralca naj si ne pomagata z rokami.
- ⇒ Ko končajo nalogo, naj gresta napadalca v obrambo, obrambna igralca pa na konec obeh vrst.

Različica:

Obrambni igralci naj ostanejo v obrambi, dokler ne ulovijo ene ali več žog. Napadalca naj poskušata prevarati obrambna igralca.

Vaja 5: Skok za žogo z dvema žogama

Slika 10: Osnovna postavitev



Namen: Naučiti igralce, da se bolj potrudijo pri skoku v napadu, da zapirajo, skačejo in izvedejo prvo podajo.

Priprava: Trije napadalci in trije obrambni igralci, dva trenerja in dve žogi.

Potek vaje:

⇒ Vaja izhaja iz igre na en koš 3:3.

⇒ Vaja se začne, ko trener vrže žogo na koš.

⇒ Če žogo ujamejo obrambni igralec, jo poda trenerju.

⇒ Če žogo ujame napadalec, poskuša doseči koš.

Takoj ko eden izmed igralcev ujame žogo, trener vrže na koš še drugo žogo.

⇒ Obe trojici skačeta za obema žogama. Vaja se konča, ko eden izmed napadalcev ujame žogo in doseže koš.

Poudarki:

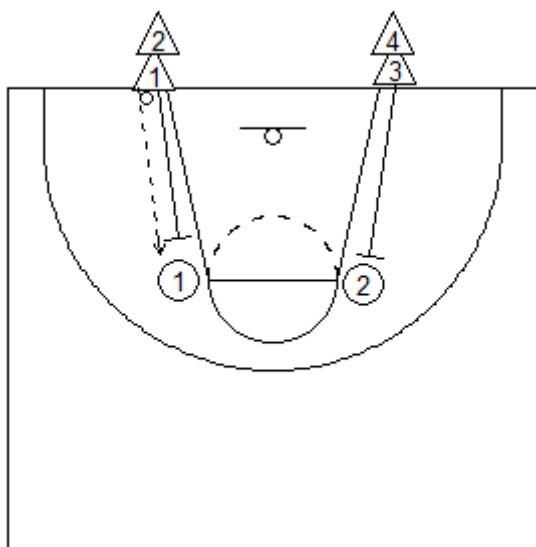
⇒ Obrambni igralci naj najprej vzpostavijo v stik z napadalci, nato pa skočijo za žogo. Napadalci poskušajo na različne načine priti v ugoden položaj za skok (spremembe smeri brez obrata in z njim).

Različice:

⇒ Trener lahko določi, kaj naj počenjajo napadalci pred metom na koš (odkrivanja, vtekanja, blokade, ipd.).

Vaja 6: Tekmovalni skok v obrambi in napadu

Slika 11: Osnovna postavitev



Namen: Izboriti si položaj za skok v obrambi ali napadu v igri 2:2 na en koš.

Priprava: Dve koloni na vsaki strani polja omejitve. Obrambni igralci stojijo v dveh kolonah za čelno črto, napadalci pa na obeh koncih črte prostih metov.

Potek vaje:

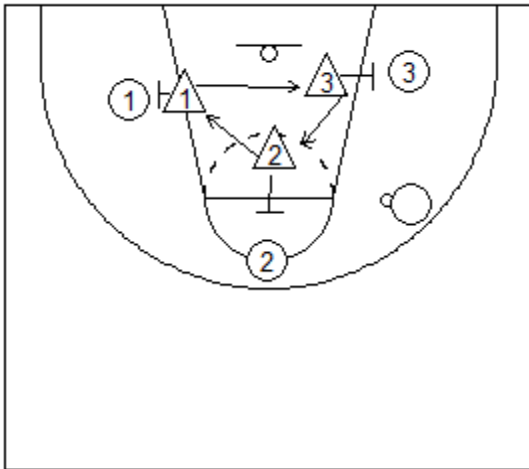
- ⇒ Igralec v dvojici A poda žogo igralcu v dvojici B.
- ⇒ Dvojica B napada koš dvojice A (igra 2:2 brez vodenja). Po metu skočita napadalca za žogo.
- ⇒ Igralca v dvojici A spremljata napadalca, ovirata met, zapirata pot do koša in skačeta za žogo.
- ⇒ Tudi če zadenejo koš, igrajo tako, kot da bi bil met zgrešen (skočijo za žogo).
- ⇒ Igralca dvojice, ki pride do žoge, gresta na konec kolone ob črti prostih metov. Druga dva pa v koloni za čelno črto.
- ⇒ Cilj vsake dvojice je, da pride v napad ali ostane v napadu. Igralca dvojice, ki morata za čelno črto naj napravita dodatne vaje npr. sprinte ali sklece.
- ⇒ Vajo nadaljujeta naslednji dve dvojici.
- ⇒ Vaja traja dve minuti.

Poudarki:

- ⇒ Paziti je potrebno, da ne prihaja do pregrobih prekrškov.
- ⇒ Vaja naj poteka neprekinjeno, igralci naj se menjajo tako, da ne bodo vedno igrali proti isti dvojici.

Vaja 8: Zapiranje napadalca med vrtenjem obrambnih igralcev

Slika 12: Osnovna postavitev



Namen: Simulacija zapiranja napadalcev ki je značilna pri conski obrambi.

Priprava: Trije igralci, ki v napadu samo stojijo, in trije igralci, ki se gibajo v obrambi (slika 8).

Potek vaje:

- ⇒ Na trenerjev znak se obrambni igralci začnejo vtreti v krogu, v smeri urinega kazalca. Po vsakem premiku, morajo zaklicati ime igralca, ki ga trenutno pokrivajo.
- ⇒ Trener vrže žogo na koš, ko so obrambni igralci med napadalci in košem.
- ⇒ Obrambni igralci se morajo med seboj sporazumeti in zapreti pot do koša vsem trem napadalcem.

Poudarki:

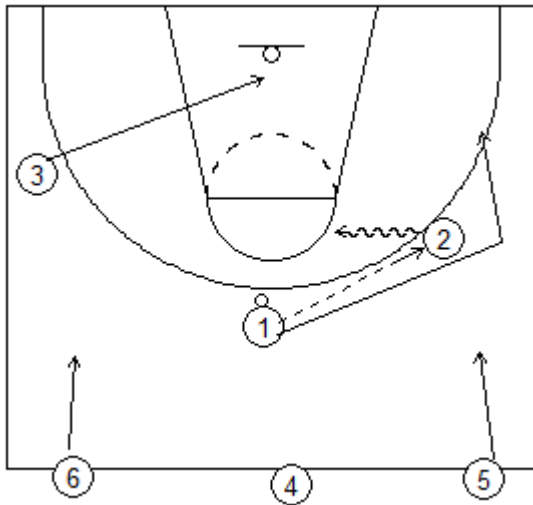
- ⇒ Ne sme se zgoditi, da dva obrambna igralca zapreta istega napadalca.
- ⇒ Napadalci morajo skočiti za žogo.
- ⇒ Obrambni igralci se morajo gibati v preži.

Različica:

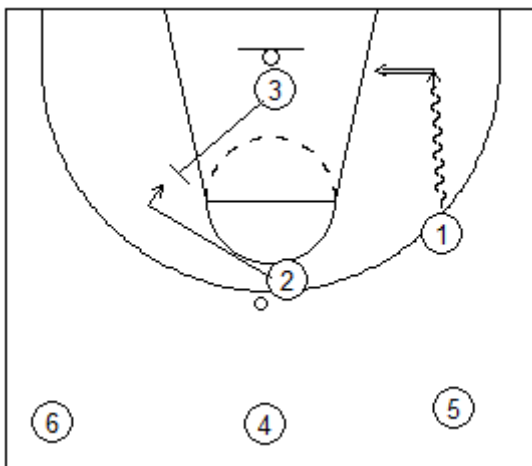
Ko se igralci v obrambi gibajo v smeri urinega kazalca, lahko trener zavpije: »Menjaj!« Takrat morajo spremeniti smer gibanja. Trener spet vrže žogo na koš, ko so obrambni igralci med napadalci in košem.

VAJA 9: Križanje treh igralcev – zapiranje na strani pomoči (three-player Weave-weak-side box out)

Slika 13: Osnovna postavitev



Slika 14: Nadaljevanje vaje 9



Namen: Okrepiti skok na strani pomoči (vaja je primerna tudi za ogrevanje).

Priprava: Trije igralci na polovici igrišča.

Potek vaje:

- ⇒ Napadalec 1 poda žogo napadalcu 2, ta hitro vodi žogo proti mestu srednjega branilca, igralec 1 steče za njegovim hrbtom na mesto desnega krilnega igralca.
- ⇒ Igralec 3 steče hitro v sredino polja omejitve in se postavi v obrambo (glej skico - začetek).
- ⇒ Igralec 2 poda žogo igralcu 1 in steče na mesto levega krilnega igralca (glej skico - nadaljevanje).
- ⇒ Napadalec 1 vodi proti čelni črti, kjer preide v met.
- ⇒ Obrambni igralec 3 se mora obrniti in poiskati napadalca 2 na nasprotni strani ter mu zapreti pod do koša.
- ⇒ Vajo nadaljujejo trije novi igralci.

Poudarki:

- ⇒ Po metu mora igralec v obrambi najprej zapreti pot napadalcu na strani pomoči. Najprej naredi korak proti igralcu in ne proti košu.
- ⇒ Večina žog se po metu odbije na nasprotno stran napadalnega polja, zato je pomembno, da se obrambni igralec na strani pomoči postavi tako, da bo imel dobro izhodišče za skok.

8 SKUPNA TAKTIKA V NAPADU S CENTROM

Taktika v širšem pomenu je sklop najbolj učinkovitih taktičnih elementov, kombinacij, sistemov in oblik vodenja igre, ki jih igralci uporabljajo v napadu in obrambi. V ožjem smislu predstavlja taktika smotno izbiranje in uporabljanje posamičnih, skupinskih in skupnih tehnično-taktičnih sredstev in oblik v igri s tekmečem, s katerimi želimo doseči čim boljši rezultat (Dežman, 2005).

Skupna (moštvena) taktika zajema delovanje in sodelovanje vseh igralcev v igri, v okviru izbranega taktičnega sistema in taktične kombinacije (Dežman, 2005).

Taktika košarkarske igre je skupek posamičnih in skupinskih akcij igralcev, razumno organiziranih in enotno koordiniranih v mejah pravil igre in športne etike s ciljem zmagati (Pavlovič, 2006).

Osnovna taktika napada mora biti skozi vso sezono enaka in nenehno slediti k razvoju in različice osnovne taktike, ki jih prilagajamo igralcem. Pomembno je, da je napad prilagodljiv, ker le tako lahko igralci izkoristijo svoje igralske zmožnosti.

Za košarkarsko igro je pomembno, da je napad uravnotežen, kar pomeni, da igralci zapolnijo glavne položaje na igrišču in igrajo po širini in globini. Dober napad vsebuje poleg gibanja igralcev tudi gibanje žoge in je učinkovit od zunaj in po globini, saj le tako oteži obrambo. Igra po globini se nanaša na prodore in podaje v globino. Posebej pomembna je podaja na položaj spodnjega centra. Tudi kadar so zunanji igralci kvalitetnejši del moštva, morajo centri dobiti veliko podaj, da s tem prisilijo obrambo v spremembo postavitve.

Pomembno je tudi, da se posvetimo skoku v napadu in določimo igralce, ki so zadolženi za preprečevanje protinapada. Prav tako je pomembno, da ekipa kakovostno izvede napad.

Model taktike igre v napadu določa izbor taktičnih sistemov v napadu, ki so prilagojeni lastnostim in znanju igralcev izbrane ekipe (Dežman, 2005). Pravilno je, da izberemo različne napade za reševanje različnih situacij v igri.

Hitri protinapadi ali zgodnji napadi, so segment košarkarske igre, ki »dviguje gledalce na noge« in polni dvorane. Vendar je na tekmi delež teh napadov manjši, kot pa delež postavljenih napadov. Uspešno igranje postavljenih napadov je bistveno za zmago in jim zato trenerji posvečajo največ pozornosti na treningih. Postavljeni napadi so zato eni od najbolj pomembnih delov košarkarske igre.

Na osnovi lastnih izkušenj z igranjem košarke, bomo v nadaljevanju naloge predstavili napade, ki ustrezajo hitrim centrom z dobrim spremljanjem akcije in odličnim vteknjem po blokadah ter s kvalitetno igro 1:1.

8.1 Postavljeni napadi, ki poudarjajo igro preko centra

Napad je pri košarki ena izmed faz igre, ki mu posvečamo največ pozornosti. Kakovost skupne taktike v obrambi in napadu je v vrhunski moderni košarki največkrat ključnega pomena za uspeh ali neuspeh moštva na posameznih tekmah.

Osnovna načela napada so (Jaušovec, 2005):

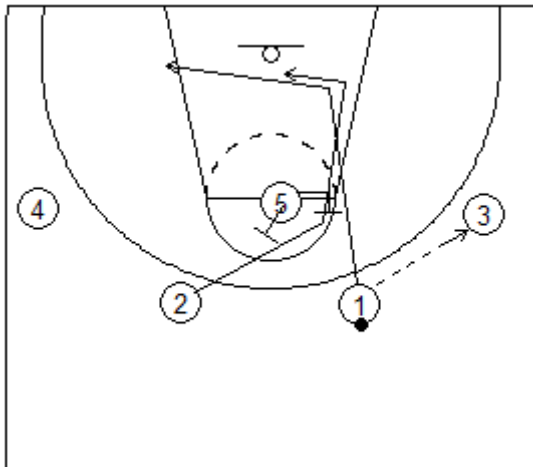
1. Osnovna taktika napada mora biti enaka skozi vso sezono, hkrati nenehno razvijamo inačice in jih prilagajamo igralcem.
2. Napad mora biti smotno zasnovan in prilagodljiv, da lahko igralci izkoristijo svoje igralske zmožnosti
3. Napad mora biti uravnovešen. To pomeni, da morajo igralci zapolniti glavne položaje
4. Dober napad vsebuje tako gibanje igralcev kakor tudi gibanje žoge.
5. Dober napad mora biti učinkovit od zunaj in po globini. Tak napad oteži obrambo.
6. Z metom naj zaključuje več igralcev s položajev kjer so le-ti učinkoviti, ker jih je tako težje zaustaviti.
7. Po metu na koš moramo misliti tudi na skok v napadu in določiti igralce, ki so zadolženi za preprečevanje protinapada, to so ponavadi branilci.
8. Bolj je pomembna kakovost (gibanja, pravočasnost, sprememba ritma in hitrosti) izvedbe napada, kakor napad sam.
9. Ni toliko pomembno, kaj ekipa počne temveč, kako kvalitetno to počne.

V sodobni vrhunski košarki se pogosto uporabljajo naslednji napadi: (zgornji V napad - »rogovi«, T-napad, blok za blokerja, zaporedne blokade) z različnimi izpeljankami. Izbiro napada in izpeljanke le teh trenerji določajo na podlagi značilnosti svoje ekipe in prednosti, ki jih ima moštvo v primerjavi z nasprotnikom.

Katerega od napadov ali kateri zaključek napada bomo uporabili je odvisno od obrambnih značilnosti nasprotne ekipe (prednosti in pomanjkljivosti) in od trenutne forme posameznih napadalcev na igrišču. Njihov cilj je, da izkoristimo učinkovite posebnosti igralcev. V nadaljevanju bomo predstavili nekaj skupnih taktičnih variant, ki se uporabljajo v sodobni košarki, to so napadi iz slovenske 1. A lige, ki so jih uporabljali trenerji Slovana (Ljubljana), Heliosa iz Domžal, Zlatoroga iz Laškega ter Šentjurja. V teh napadih naj bi imel center ključno vlogo pri zaključku. To so akcije za centre.

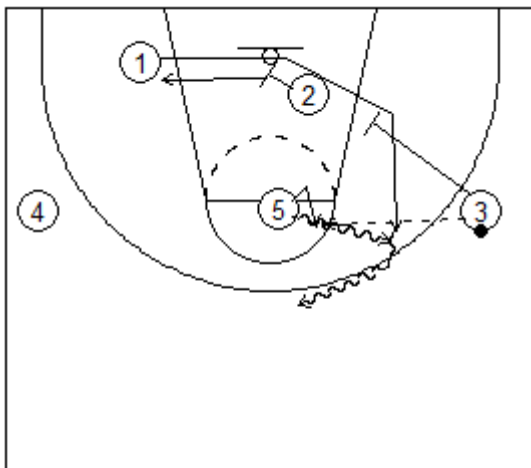
Primer 1: Napad z zaporednimi blokadami, Šentjur (2009/2010), trener D. Novakovič

Slika 15 : Začetna postavitev 2-3



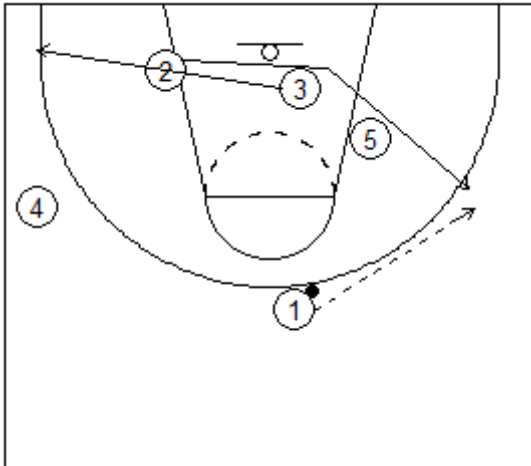
Igralec 1 ima žogo. Poda jo igralcu 3, nato vteče ob blokadi igralca 5 na levo stran pravokotnika. Za njim vteče mimo blokade igralca 5 igralec 2 in se postavi na mesto spodnjega centra na desni strani. Oba vtekajoča igralca lahko med vtekanjem sprejmeta žogo, če jima okoliščine to omogočajo.

Slika 16: Zaporedni blokadi



Igralec 3 poda žogo centru 5. Medtem steče igralec 1 mimo blokad igralca 2 in 3 do centra 5. Slednji zavodi proti črti treh točk in vroči žogo igralcu 1. Tako ima dovolj prostora za podajo ali prodor.

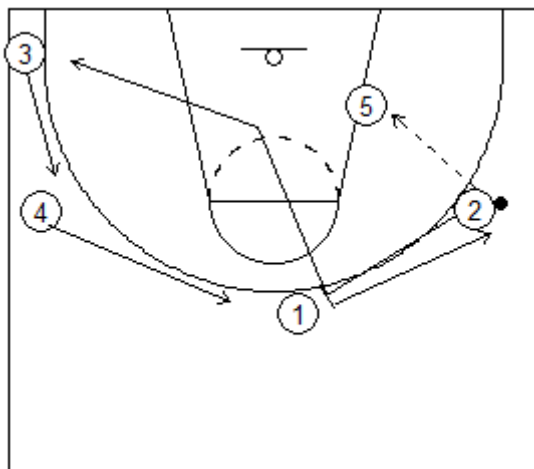
Slika 17: Zaporedni blokadi za branilca strelca



Če nadaljevanje ni uspelo, igralec 1 poda žogo igralcu 2, ki se izza diagonalnih zaporednih blokad igralca 3 in 5 (slednji se postavi na položaj spodnjega centra) odkrije nad črto treh točk, približno pod kotom 45 stopinj glede na obroč in skuša metati na koš, če ima dovolj prostora za met.

Če se igralec 2 ne odloči za met ali prodor, sledi:

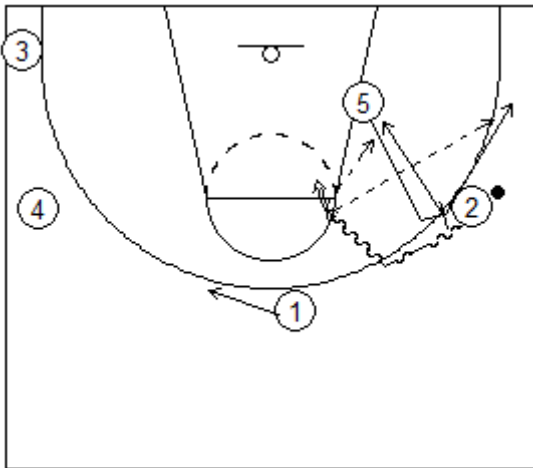
Slika 18: Igra centra 1 proti 1



Možnost a)

Igralec 2 poda igralcu 5 na mesto desnega spodnjega centra ta si skuša izboriti čim boljši položaj za met na koš. Takoj po podaji igralec 2 naredi blokado igralcu 1 in vteka pod koš z možnostjo lahkega koša, nakar izprazni mesto pod košem in se postavi v kot ter čaka na morebitno podajo. Igralca 3 in 4 pa dopolnita prazen prostor nad črto treh točk.

Slika 19: Blokada k žogi ter vtekanje ali odkrivanje

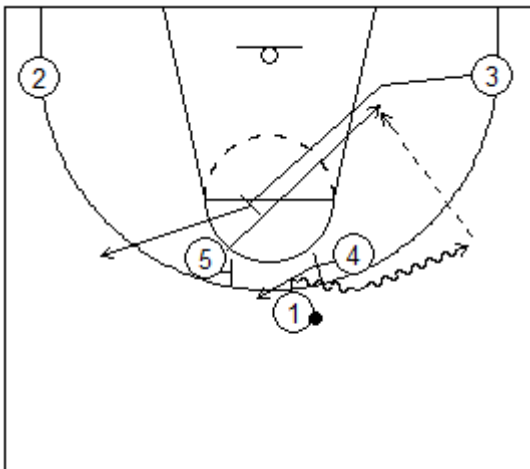


Možnost b)

Igralec 5 naredi blokado k žogi in vteka (pick and roll) ali blokado k žogi in se odkrije (pick and pop), igralec 2 izkoristi blokado za prodor, met ali podajo igralcu, ki je v najboljšem položaju.

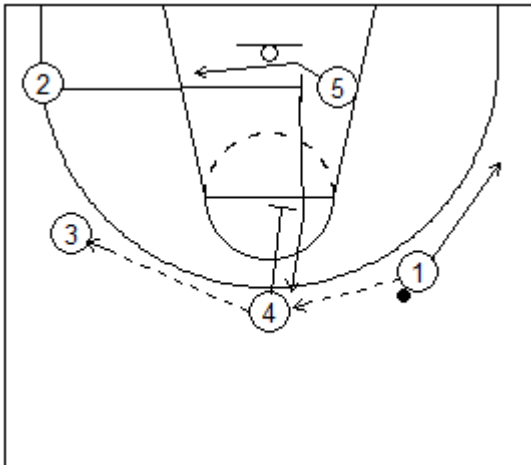
Primer 2: Napad blokada za blokerja, Šentjur (2009/2010), trener D. Novakovič

Slika 20: Blokadi za 2 in 5



Centra 4 in 5 postavita blokadi na črti treh točk. Igralec 1 vedno koristi blokado igralca 4. Igralec 5 dobi diagonalno blokado igralca 3 in vteka na položaj desnega spodnjega centra. Med vtekanjem mu lahko igralec 1 poda, če je v položaju, kjer lahko doseže lahek koš, če ne, poda igralcu 4.

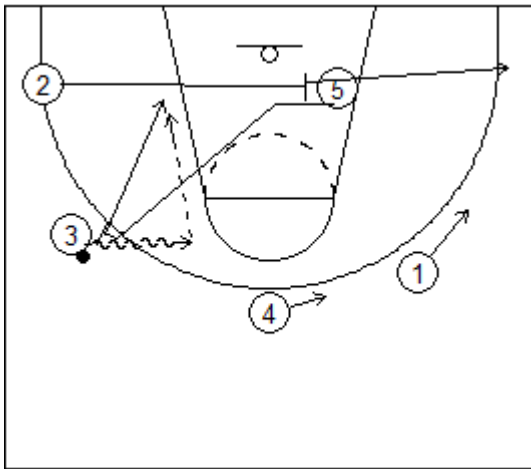
Slika 21: Blokada za blokerja



Možnost a)

Ko sprejme igralec 3 žogo od krilnega centra 4, naredi branilec 2 blokado za centra 5, ki se odkrije tako, da gre po spodnji strani blokade in si skuša izboriti čim boljši položaj za sprejem žoge. Po blokadi igralec 2 steče mimo blokade igralca 4 in se odkrije na črti treh točk. Primarni cilj akcije je podati žogo centru, ki je v ugodnem položaju za doseganje koša, če pa to ni mogoče, se akcija konča s pick and pop (blokada in odkrivanje) igro igralcev 4 in 2.

Slika 22: Izoliran »pick«

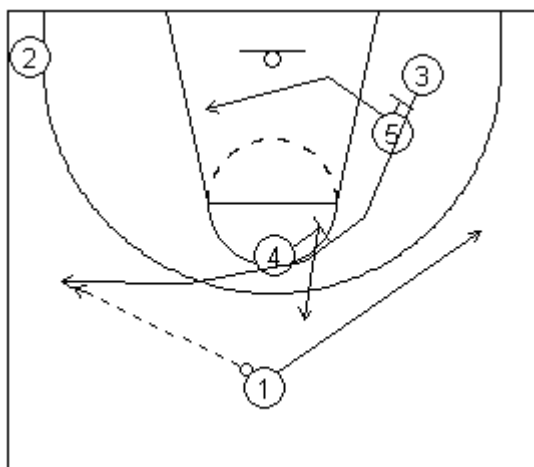


Možnost b)

Če pri blokadi igralca 2 igralcu 5, obramba centru prepreči gibanje po spodnji strani blokade, igralec 5 steče čim hitreje in naredi igralcu 3 blokado k žogi in vtekanje (pick and roll) ali v blokado k žogi in odkrivanje, če ima center dober odstotek meta z razdalje.

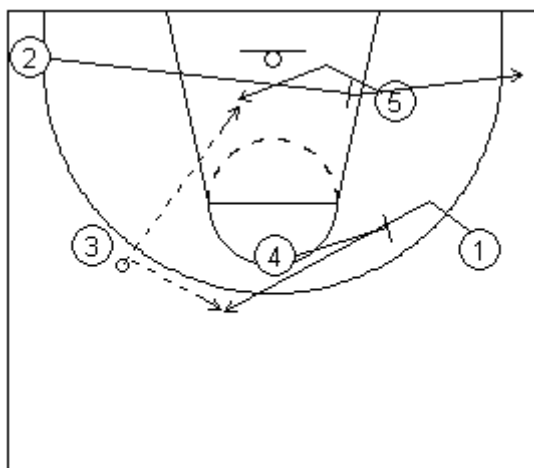
Primer 3: Napad z zaporednimi in horizontalnimi blokadami, Slovan (Ljubljana) v sezoni 2009/2010, trener M. Alilovič

Slika 23: Zaporedni blokadi za 3



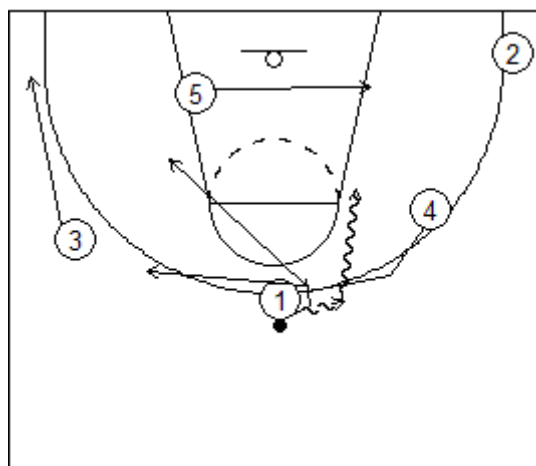
Igralec 3 teče mimo zaporednih blokad igralcev 5 in 4 ter sprejme podajo od igralca 1. Igralec 1 po podaji izprazni sredino in se pomakne nad črto treh točk, na desno stran.

Slika 24: Horizontalni blokadi za 1 in 5



Sledita blokadi igralca 2 centru 5 in krilnega centra 4 igralcu 1.

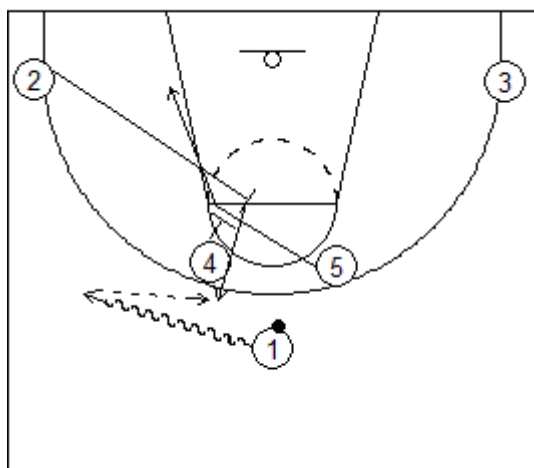
Slika 25: Pick na »kapici«



Po sprejemu žoge dobi igralec 1 ponovno blokado od igralca 4. Igralec tri se pomakne na levi krilni položaj in da s tem prostor igralcema 1 in 4 za uspešno igro 2 na 2. Igralec 5 se prav tako pomakne na drugo stran pravokotnika in spremlja akcijo.

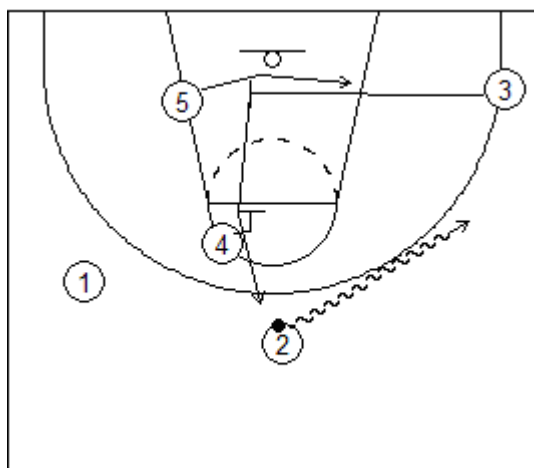
Primer 4: Napad dveh blokad za blokerja, Zlatorog (Laško) v sezoni 2009/2010, trener A. Pipan

Slika 26: Blokada za blokerja na vrhu



Branilec 1 žogo zavodi na levo stran napada, v tem času branilec 2 postavi blokado za centra 5, kateri vteče na položaj levega spodnjega centra hkrati pa branilec 2 prejme blokado od krilnega centra 4 in se odkrije nad črto za tri točke, vzporedno s košem (»kapica«).

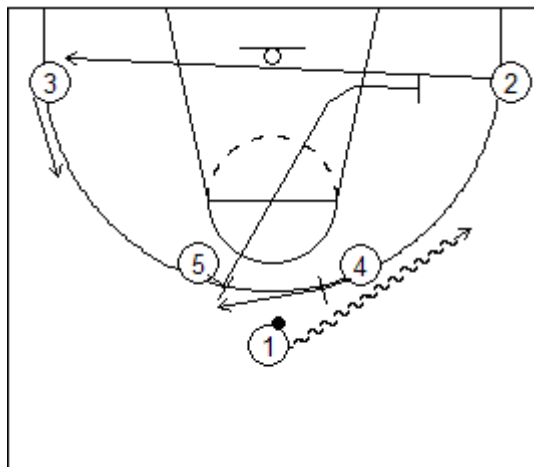
Slika 27: Blokada za blokerja drugič



Če organizator 1 ne poda žoge centru 5, nadaljuje s podajo na branilca 2, kateri zavodi na desno stran. Krilni igralec 3 naredi blokado za centra 5 in jo za tem dobi od krilnega centra 4. V tej fazi morajo igralci poiskati najprimernejšo rešitev za zaključek. Največkrat se akcija konča s podajo k centru 5, kateri z igro ena na ena in metom ali dodatno podajo (ekstra pass) konča akcijo. Druga najpogostejša možnost je, da branilec 2 poda krilu 3, kateri takoj meče za tri točke ali odigra »pick« igro s krilnim centrom 4.

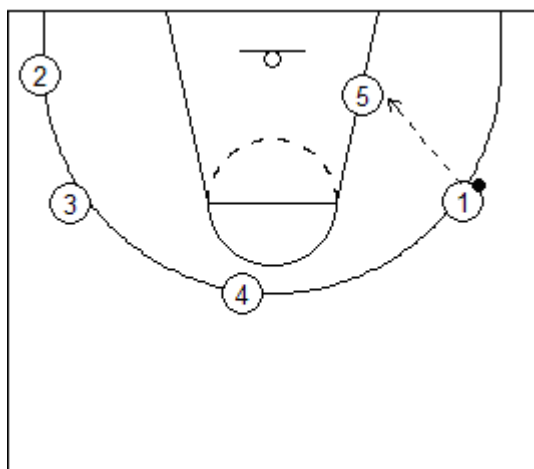
Primer 5: Dolgi napad, Helios (Domžale) v sezoni 2009/2010, trener R. Trifunovič

Slika 28: Blokadi za 1 in 2 na desni strani napada



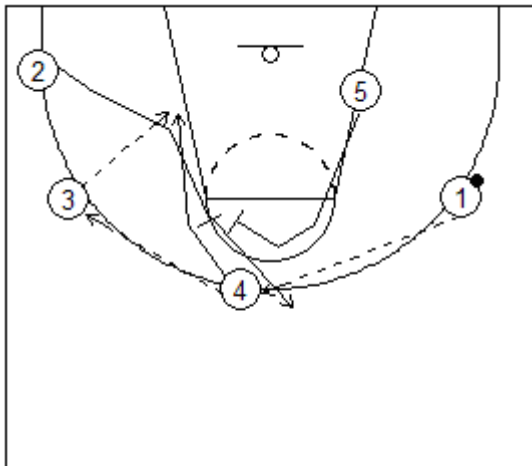
Centra 4 in 5 postavljata blokadi na črti treh točk za organizatorja igre 1. Ta koristi blokado igralca 4, igralec 5 pa naredi hrbtno blokado igralcu 2 z namenom, da center 5 lažje sprejme podajo na spodnjem centru, ker mora njegov obrambni igralec za trenutek pomagati pri hrbtni blokadi igralcu 2.

Slika 29: Podaja na spodnjega centra



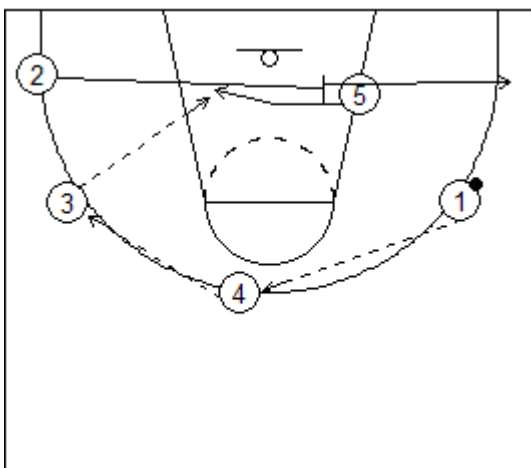
Igralec 1 poda igralcu 5, če je to izvedljivo.

Slika 30: Igralec postavi in prejme blokado



Če podaja na centra 5 ni izvedljiva, poda igralec 1 žogo igralcu 4, ta jo poda igralcu 3 in vteče ob blokadi, ki mu jo postavi igralec 2. Nato igralec 2 po blokadi steče mimo blokade, ki mu jo postavi igralec 5. Tu je primarni cilj podati žogo vtekajočemu centru 4, če mu okoliščine to dopuščajo.

Slika 31: Blokada za centra



Možnost b)

Žoga potuje od igralca 1 preko krilnega centra 4 do igralca 3, igralec 2 pa naredi blokado centru 5. Ponovno je cilj žogo spraviti do centra, čim bližje košu, da lahko razvija igro 1 na 1.

9 ZAKLJUČEK

V sodobni košarki so centri temelj uspešnosti moštva, saj zagotavljajo stabilnost v obrambi in v napadalni igri v neposredni bližini koša. Sodobna košarka je hitra igra, ki zahteva hitre centre, ki morajo kakovostno in hitro igrati z žogo in brez nje. Časi, ko sta v igri sodelovala dva statična centra so mimo. Sodobna košarka dopušča kvečjemu uporabo enega statičnega centra v paru s hitrim krilnim centrom. Vse pogosteje pa sta v uporabi dva krilna centra.

V evropski košarki centri pogosto opravljajo najtežje naloge v napadu in obrambi. Da lahko zadane naloge uspešno opravijo, morajo razpolagati s telesno močjo in nadzorovano (pozitivno) agresivnostjo, ustrežno stopnjo hitrosti in agilnosti, s čvrstostjo v kontaktni igri in natančnostjo metov.

Razvoj različnih sposobnosti in znanj centra se giblje v smeri univerzalnosti. Tem bolj je center univerzalen težje je nasprotni ekipi analizirati in omejiti njegove kvalitete. Univerzalnost omogoča centrom večjo uspešnost in učinkovitost znotraj njihove igralne vloge.

Osnovne značilnosti njihove ožje (specialne) igralne vloge zaznamujejo igro v bližini koša tako v obrambi kot v napadu (skok za odbito žogo in kontrola prostora v pravokotniku, postavljanje blokad soigralcem, zadevanje koša znotraj pravokotnika, iz črte prostih metov ter po možnosti tudi iz večjih razdalj).

Ker je današnja vrhunška košarka v tehnično-taktičnem pogledu na zelo visoki ravni (velika hitrost-dinamika igre, igra moči brez grobosti, pomembnost napada in obrambe kot tudi prehoda iz ene faze igre v drugo, visoka natančnost in psihološka stabilnost) morajo biti centri:

1. pravočasno in strokovno usmerjeni v košarko in igralno mesto
2. pravočasno in strokovno selekcionirani,
3. pozitivno vzgajani in strokovno trenirani,
4. imeti priložnost dokazovanja v igralskem pogledu,
5. biti sposobni prilagoditi svojo igro vsem taktičnim zamislim trenerja,
6. se truditi in vztrajati pri delu, in biti maksimalno motivirani na tekmovanjih,
7. sprejeti od soigralcev v igralskem in socialnem pogledu.

Centri morajo biti čim bolj agilni, sposobni za igro 1:1 z obrazom in hrbtom proti košu, z dobro tehniko meta iz skoka (tudi iz večje razdalje), meta prek glave po enonožnem in sonožnem odzivu, prodora pod koš in zabijanja po enonožnem in sonožnem odzivu ter pravočasnih in natančnih podaj prostemu soigralcu na obremenjeni ali razbremenjeni strani.

Razlika med povprečnimi in vrhunskimi centri je med drugim tudi ta, da vrhunski centri uvidijo pomanjkljivosti tako v obrambi (pravočasna in pravilna pomoč soigralcem) kot v napadu (»branje« napak nasprotnika v obrambi) in so zanesljivi pri prostih metih. Centri morajo stremeti za nenehnim napredkom in izpopolnjevanjem svoje igre in košarkaškega znanja, ker samo na tak način lahko sledijo razvoju košarke kot igre, v smislu hitrosti in moči ter na področju košarkaške tehnike in taktike.

10 LITERATURA IN VIRI

1. Alilovič, M. (2007). Posamični treningi s centri (video). Pridobljeno 10.3.2009. Internet stran: <http://www.slobasket.tv>
2. Blašković, M., Matković, B., (1989). The influence of morphological characteristics on performance in basketball. *Biology of Sport*.
3. Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (Fourth Edition). Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
4. Dežman, B. (1990). Pregled izsledkov raziskav, ki obravnavajo modele igre in modelne razsežnosti centrov. Ljubljana: Šport.
5. Dežman, B. (1992). Ekspertensystem - Model zur Erfolgsprognose der Spieler im Basketball. In: *Proceedings of the 6th ICHPER - Europe congress* (pp. 111-117). Prague, Czech Republic.
6. Dežman, B. (2000). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Dežman, B. (2005). *Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
9. Dežman, B. in Erčulj, F. (2005). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Dežman, B. in Trninić, S. (2005). Struktura igralne učinkovitosti branilcev, kril in centrov v napadu in obrambi. Pridobljeno 24.08.2008. Internet stran: <http://www.kosarka.co.nr/>
11. Erčulj, F. (2003). *Posamična taktika centra v napadu* (videoposnetek). Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Erčulj, F. (2007). Preigravanje, odkrivanje in vtekanje centra v košarki. *Šport*, 55 (2), 32-37.
13. Erčulj, F., Kristan, M., Perš, J., Perše M., in Vučkovič, G. (2007). Razlike v opravljeni poti in povprečni hitrosti gibanja med različnimi tipi košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Fakulteta za elektrotehniko.
14. Erčulj, F. in Vičič, A. (2010). Differences in motivational dimensions of young basketball players in diferent playing positions. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Fakulteta za filozofijo.
15. Jakovljević, S. in Karalejić, M. (2008). *Teorija i metodika košarke*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Beograd.
16. Jakše, B. in Pinter, S. (2006). *Agilnost v evropski klubski košarki: Od iluzije do realnosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
17. Jaušovec, R. (2005). *Napad s centrom Daniela Jusupa*. Seminarska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
18. Kukič, I. (2000). *Karakteristike i zadaci centara u košarci*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
19. Masterl, A. (1997). *Značilnosti igre centra v košarki*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
20. Mićović, M.S. (1983). *Košarkaški pivotmen*. Beograd: Sportska knjiga

21. Mišigoj-Duraković, M. (1995) Morfološka antropometrija u športu. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
22. Nikolić, A. in Peranosič, V. (1980). Selekcija u košarci. Beograd: Priručnik za sportske trenere.
23. Novosel, M. (1996). Pravila selekcije igrača. Zagreb: Zbornik radova Košarkaška klinika Poreč.
24. Olujić, N. (1996). Skok u košarci. Zagreb: Zbornik radova Košarkaška klinika Poreč.
25. Pavlovič, L. M. (1992). Ranko Žeravica o Jugoslavenskoj košarci. Beograd: Junior.
26. Pavlovič, M. (2000). Mejniki slovenske košarke. Ljubljana: Pisanica.
27. Pavlovič, M. (2006). Košarka: teorija in metodika treniranja. Ljubljana: Bonus.
28. Šarabon, N., Fajon, M., Zupanc, O. in Drakslar, J. (2005). Stegenske strune. Šport, 53(3), 45–52.
29. Šarabon, N. (2007). Vadba gibljivosti. V B. Škof (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih (str. 246–259). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
30. Trninič, S. (1996). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta d.o.o.
31. Ušaj, A. (2003). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
32. Žibrat, M. (1996). Košarka od začetka do danes. Ljubljana: Samozaložba.