

Davor Pavlović
Dario Pisker
Katarina Nabršnigg

USAVRŠAVANJE INDIVIDUALNE OBRANE U KOŠARCI

1. UVOD

Puno faktora određuju uspjeh u sportu, a u ovom radu naglasak je dan na jedan od njih - individualnu obranu, jednog od važnijih faktora koji će utjecati na konačni uspjeh i rezultat.

Često sportaši ne mogu prihvatiti poznatu izreku francuskog pedagoga i povjesničara, a prije svega sportskog djelatnika Pierra de Coubertina „važno je sudjelovati”.

Želja svakog sportaša je biti pobjednik, i to je potpuno prirodno, ali do pobjede nije uvijek jednostavno doći. *U ovom radu govori se o individualnom pristupu usavršavanja individualne obrane u košarci*, kao segmenta košarkaške igre bez kojega ne će funkcionirati timska obrana, a niti dobar rezultat ne će biti moguće ostvariti.

Kada se govori o košarci radi se o momčadskom sportu i uspjeh će ovisiti o radu svih pet igrača na terenu. Da bi uspjeh bio potpun, svaki od igrača mora dati svoj maksimum u svakom segmentu igre.

Ako se individualizacija rada smatra maksimalno približavanje programa tjelesnog vježbanja individualnim obilježjima nekog subjekta s unaprijed definiranim ciljevima, onda je poznavanje aktualnog stanja njegova antropološkog statusa bitna pretpostavka za djelotvorno provođenje individualnog rada (Findak, 1999.).

Individualni oblik rada jedan je od temelja za uspjeh u košarci bez obzira što uspjeh ne ovisi o jednom igraču. Kroz individualni pristup treningu, na kojem se posebno usavršava svaka pozicija u igri kroz specifične vježbe, nastoji se utjecati na individualne kvalitete igrača.

Kada bi podijelili košarkašku igru na segmente, mogli bi reći da se sastoji od igre u napadu, tranzicije i igre u obrani. U ovoj gruboj podijeli vidljivo je koliko važnost ima igra u obrani i koliko s realiziranim obrambenim zadaćama možemo utjecati na konačni uspjeh.

Obranu možemo podijeliti na individualnu, grupnu (suradnja dva i tri igrača) i timsku (suradnja svih pet igrača). Već kod ove podijele treba imati na umu „obrana neke momčadi ne može biti bolja od one koju igraju njezini igrači kao pojedinci” (John R. Wooden, 1983. Tocigl, 1998.) Iz tog razloga razvoju individualnih obrambenih sposobnosti treneri trebaju posvetiti puno pažnje i trenažnog vremena.

2. STRUKTURALNA ANALIZA OSNOVNIH OBRAMBENIH STAVOVA U KOŠARCI

Da bi se mogla uopće raditi analiza treba prvo utvrditi da obrambeni stav može biti:

- paralelni stav
- dijagonalni stav

U obrambenom stavu stopala su razmaknuta malo šire od širine ramena, mogu biti i malo šire od navedenoga, ali pod uvjetom da se ne dovede u pitanje brzina reakcije i da ravnoteža ne bude narušena. Težina tijela prebačena je na prednji dio stopala otprilike prednje 2/3 i ravnomjerno raspoređena na obje noge, što omogućava brža ciklička i aciklička kretanja.

Kod dijagonalnog stava sagitalna os prednjeg i stražnjeg stopala zatvarat će kut otprilike od 45 stupnjeva.

Fleksijom u koljenskom zglobu spušta se centar težišta, trup je u laganom pretklonu čime se želi postići bolja ravnoteža. Glava i pogled su usmjereni u težište tijela napadača, od kojega je poželjno biti na udaljenosti pružene ruke.

Nadlaktice i laktovi odmaknuti su malo od tijela, podlaktice su paralelne s natkoljenicama dok su dlanovi okrenuti prema gore i van.

Ovakav položaj tijela naziva se obrambeni cilindar. Svaki kontakt s protivnikom, kada obrambeni igrač nije u navedenom položaju u pravilu se kažnjava s osobnom pogreškom.

Kretanje u obrambenom stavu izvodi se dokoračnom tehnikom, noge se ne smiju spajati niti križati jer bi u tom slučaju došlo do narušavanja ravnoteže.

Prvi korak se u pravilu izvodi daljom nogom od smjera kretanja i pokreti se izvode bez podizanja općeg centra težišta tijela. Za razliku od paralelnog stava gdje su noge u istoj frontalnoj ravnini, kod dijagonalnog stava u ravnini su prsti stražnje i peta prednje noge. Taj položaj će se narušiti u kretanju i ovisit će o antropološkom statusu igrača.

U paralelnom stavu izvode se kretanje u stranu, dok se u dijagonalnom stavu kreće naprijed i nazad sa ciljem usmjeravanja protivnika u njegovu lošiju stranu ili prema kutovima igrališta, odnosno aut linijama gdje mu se bitno ograničava manevarski prostor.

Iz ove analize vidljivo je da su tri faktora vrlo bitna za uspješno igranje obrane, a to su:

- Ravnoteža tijela - koja nikada ne smije biti narušena, a to se može lakše ostvariti čitanjem akcija napadača i pravodobnim postavljanjem u obrambeni cilindar.

- Rad nogu - s kojim se kroz brze dokoračne kretnje mora onemogućiti prodiranje napadača prema košu, odnosno razbiti napadačke kretnje.
- Rad ruku - koje moraju otežati dodavanja i šutiranja na koš, te biti spremene oduzeti loptu protivniku u vođenju (Tocigl, 1998.)

Obranu dijelimo na:

- obranu na igraču s loptom
- obranu na igraču bez lopte

Ova podjela je vrlo bitna i zahtijeva od obrambenog igrača sasvim drugačije obrambeno djelovanje u pojedinim slučajevima.

Zadaće obrambenog igrača kada igra obranu na igraču bez lopte: (Trninić, 1996.)

- igrati agresivno
- izboriti se za izbjegavanje blokade
- razbijati napadačke linije kretanja
- zatvoriti liniju prvog dodavanja
- na strani pomoći postaviti se za obranu u plitkom trokutu
- izvršavati zadaće na strani pomoći (rotacije obrane)

Zadaće obrambenog igrača kada igra obranu na igraču s loptom:

- igrati agresivno i uvijek napadati loptu
- spriječiti dodavanja po dubini
- spriječiti prodiranje napadača uz čeonu liniju
- usmjeravati napadača na njegovu lošiju stranu
- usmjeravati igrača prema out linijama i kutovima igrališta
- pokušati izblokirati šut na koš

Pri navedenoj podjeli treba imati na umu da će jedan napadač imati u svom posjedu loptu manje od 20% vremena od ukupnog vremena koje ima ekipa koja napada, iz čega proizlazi da će se 80% vremena na istom igraču igrati obrana kada nema loptu. Taj veliki postotak jasno ne znači da u tom vremenu ne treba igrati obranu, nego naprotiv, izvršavaju se zadaće koje su navedene kada se igra obrana na igraču bez lopte.

Navedene zadaće nisu jedini uvjet koji je potrebno ispuniti, da bi obrana bila funkcionalna i učinkovita. S obzirom na to da se radi o kompleksnom sportu i obrani kao segmentu istoga, važno je naglasiti da postoje razlike u usavršavanju

obrambenih znanja ovisno o poziciji koju igrač igra u ekipi. Stoga je npr. različit pristup usavršavanja znanja na bekovskim i centarskim pozicijama. Nadalje, treba voditi računa igra li se obrana na strani lopte ili strani pomoći, jer to traži potpuno drugačije postavljanje obrambenog igrača u odnosu na napadača, i jednako tako u odnosu na loptu. U fazi obrane nužno je od igrača zahtijevati reagiranje u skladu s akcijom napadača, a ne isključivo braniti akcije protivnika, i na taj način treba eliminirati shematski način igranja obrane.

Za dobru obranu vrlo je bitno da igrači imaju razvijen voljni moment, i da shvate važnost obrane. Naime, veliku energetska potrošnju izaziva kvalitetno obrambeno djelovanje, pa stoga ponekad obrambene akcije i nisu omiljene kod košarkaša kao napadačke akcije.

Iz ovoga se može zaključiti da za dobru obranu moramo puno pažnje i vremena posvetiti razvoju motoričkih sposobnost, prije svega eksplozivne snage, brzine reakcije, agilnosti i brzinske izdržljivosti. Bez visoke razine razvijenosti navedenih motoričkih sposobnosti ne će se moći odigrati dobra obrana.

3. USAVRŠAVANJE INDIVIDUALNE OBRANE

Kao što je već rečeno, da bi jedan igrač mogao doprinijeti učinkovitosti svoje ekipe, bez obzira radi li se o napadačkoj ili obrambenoj igri, mora individualno raditi na usavršavanju niza košarkaških vještina pa tako i osobne obrane.

Bez individualnog rada takav doprinos će zasigurno izostati.

3.1. Vježbe pogodne za razvoj individualnih košarkaških obrambenih vještina

- Zauzimanje osnovnog obrambenog stava
- Zauzimanje paralelnog obrambenog stava uza zid
- Zauzimanje dijagonalnog obrambenog stava koristeći linije igrališta
- Košarkaški step u paralelnom stavu
- Bočna kretanja u paralelnom stavu
- Kretanja naprijed i unazad u dijagonalnom stavu
- Mijenjanje smjera kretanja i obrambenog stava na znak trenera
- Kretanje u obrambenom stavu prateći protivnika bez lopte
- Kretanje u obrambenom stavu prateći protivnika s loptom u pravocrtnom kretanju

Situacijske vježbe za razvoj individualnih obrambenih vještina

- Kretanje u obrambenom stavu sa rukama na leđima, prateći protivnika sa loptom koji mjenja smjer i brzinu kretanja
- Spriječavanje prijema lopte u određenom prostoru (obrana na čovjeku bez lopte) trener ima loptu i pokušava dodati napadaču
- Igra 1:1 na četvrtini terena
- Igra 1:1 na polovini terena
- Igranje obrane 1:1 prema pozicijama koje igrač igra unutar ekipe
- Igranje obrane na dva napadača –trener dodaje loptu napadačima, obrambeni igrač stiže odigrati obranu na onome tko ima loptu
- Igranje obrane na dva napadača-prvom se sprječava prodor, a drugom skok šut

Nakon usvojenih osnovnih znanja o obrambenim stavovima i kretanju u istom, te nakon što igrači metodički prođu kroz ovakav kompleks vježbi, prelazi se na usavršavanje znanja u uvjetima submaksimalnog i maksimalnog opterećenja. To nalaže da kondicijska priprema ne smije biti upitna, jer jedino kondicijski spreman igrač moći će odgovoriti ovim zahtjevima. U situacijskim vježbama 1:1 u trenažnom procesu zahtijeva se maksimalan angažman obrambenog igrača, takav pristup natjerat će i napadača na tehničko usavršavanje vođenja i čuvanja lopte. Ne smije se zanemariti niti razvoj kognitivnih sposobnosti, jer obrambeno djelovanje, posebice kada se igrač mora fokusirati na čitanje situacija u igri kako bi pravodobno djelovao, izaziva i intelektualni napor.

Ipak, najvažnije je da se obrana kontinuirano i svakodnevno uvježbava, jer usavršiti obranu je zahtijevan i dugotrajan proces, ali i zahvalan u smislu utjecaja na rezultat.

4. ZAKLJUČAK

Poznavanje stanja antropološkog statusa olakšat će definiranje ciljeva i provođenje individualnog rada (Findak, 1999.) Svakom igraču unutar ekipe nužno je pristupiti individualno, te uvažiti razlike između njih, jer svaki za sebe je individualna s nedostacima i vrlinama koje treba otkloniti ili usavršavati .

Pozicioniranjem igrača unutar ekipe, određivanjem njegove uloge i zadataka, jednako tako omogućit ćemo lakši individualni rad.

Ovo je vrlo bitno kada govorimo o usavršavanju individualnih obrambenih vještina, jer u košarkaškoj igri, igrači prema poziciji koju igraju unutar ekipe imaju i različite zadaće.

Trenerov zadatak je da utvrdi i koliko je igrač mentalno sposoban shvatiti važnost igre u obrani, ali i osigurati dobro usvajanje elemenata individualne obrambene igre. Pored dobre kondicijske pripreme, dobrog obrambenog igrača moraju krasiti i odlučnost, agresivnost, koncentracija i samopouzdanje.

Sve ranije spomenuto ukazuje na kompleksnost obrambene igre, koja se može razvijati samo kroz individualni i specifični trening.

Individualizacija rada treba biti baza svakog trenažnog procesa košarkaša po pojedinim pozicijama koje igraju u ekipi, pa tako i specifičnostima koje zahtjeva igra u obrani.

5. LITERATURA

1. Findak, V. (1999.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb, Školska knjiga.
- 2.. Tocigl, I. (1998.). Košarkaški udžbenik. Fakultet Prirodoslovno-Matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu. Zavod za fizičku kulturu.
3. Trninić, S. (1996.). Analiza i učenje košarkaške igre. VIKITA d.o.o. Pula.