Zonski pressing 2-2-1 s povratkom u zonu 2-3

Mandić, Bruno

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:100000

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

zir.nsk.hr

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zagrebu

Kineziološki fakultet

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Bruno Mandić

Zonski presing 2-2-1 s transformacijom u zonsku obranu 2-3 u košarci

(diplomski rad)

Mentor:

prof. dr. sc. Damir Knjaz

Zagreb, rujan 2015

Zonski presing 2-2-1 s transformacijom u zonsku obranu 2-3 u košarci

Sažetak

Osnovni cilj ovog rada je prikazati zonski presing 2-2-1 s brzom transformacijom u zonsku obranu 2-3. Poseban naglasak će biti na analizi zonskog presinga, karakteristikama igrača u zonskom presingu te njihovim zadaćama i metodskoj obuci koja će sadržavati niz vježbi kojom se postepeno usvaja takav tip alternativne obrane. Svaki od obrambenih sustava ima svoje dobre i loše strane, tako da niti jedna obrana nije savršena. Zato je važno poznavati različite tipove obrane kako bi se u trenutku mogao odabrati onaj oblik koji protivniku najmanje odgovara.

Ključne riječi: košarka, obrana, zonski presing, transformacija obrane, analiza , metodska obuka

Zone pressing with transformation in zone defense 2-3 in basketball

Summary

Main aim of this work is to describe zone pressing 2-2-1 with rapid transformation to zone defense 2-3. Specific emphasis will be on analyzing zone pressing, players characteristic in zone pressing, their tasks in zone pressing and motor learning procedures which consist many drills to learn step by step this alternative defensive system. Every defensive system has good and bad side, and there is no perfect type. So, it is really important to know different defensive types, because team in the right moment can choose best defense to defeat opponent.

Key words: basketball, defense, zone pressing, transformation defense, analysis, training method

Sadržaj

1. Uvod 6

2. Timska taktika-obrane 8

2.1. Obrana čovjek-čovjeka 8

2.2. Zonska obrana 10

2.3. Presing 11

2.4. Kombinirana obrana 12

3. Zonski presing 14

3.1. Zonski presing 1-2-2 15

3.2. Zonski presing 1-2-1-1 16

3.3 Zonski presing 1-3-1..... 16

3.4. Faze zonskog presinga 16

3.5. Ciljevi zonskog presinga 18

3.6. Zadaće igrača u zonskom presingu 18

3.7. Počeci i nastanak zonskog presinga 2-2-1 19

3.8. Kada treba primjeniti zonski presing 2-2-1 20

4. Analiza zonskog presinga s povratkom u zonu 2-3 21

5. Karakteristike igrača zonskog presinga 2-2-1 27

5.1. Obrambeni igrač 1 i 2 27

5.2. Obrambeni igrač 3 i 4 27

5.3. Obrambeni igrač 5 27

6. Metodika zonskog presinga s povratkom u zonu 2-3 28

6.1. Vježbe usmjeravanja 1:1 29

6.2. Vježbe usmjeravanja i udvajanja 1:2 30

6.3. Vježbe usmjeravanja i udvajanja 2:2 31

6.4. Vježbe usmjeravanja i udvajanja 4:4 33

6.5. Vježbe usmjeravanja i udvajanja 5:5 35

7. Zaključak 37

8. Literatura 38

9. Legenda 39

1. Uvod

Košarku se može opisati kao uzuzetno dinamična spotska igra. Karakterizira je česta izmjena napadačkih i obrambenih akcija (Matković i suradnici,2005.). Ona zahtijeva visoku razinu pripremljenosti igrača i njihovu spremnost da odgovore najvišim zahtjevima igre. Igrači moraju posjedovati brzinu , eksplozivnst, agilnost, skočnost, preciznost, tehničko taktička znanja, te visoku razinu ineligencije za uspješno riješavanje složenih situacija u igri. Košarka spada u skupinu kompleksnih sportova i sastoji se od cikličkih i acikličkih sruktura kretanja sa i bez lopte, u kojoj igrači međusobno surađuju kako bi ostvarili nadmoć nad protivnikom (Tocigl,1998.). Ciklička kretanja se odvijaju prilikom trčanja i vođenja lopte, dok se aciklička događjaju kod izvedbe tehničko-takičkih elemenata. Za uspješno igranje košarke bitne su i morfološke karakteristike koje čine antropolške dimenzije kao što su visina tijela, dužina udova, mišična masa, balastna masa itd..

Najvažnija komponenta za razvoj svih dimenzija je trening. Genetske predispozicije su bitne, ali ne i presudne, zato se treningom utječe na unaprijeđene svih sposobnosti i osobina kod košarkaša.

Taktika košarkaške igre može se definirati kao smislena, logična primjena specifičnih motoričkih znanja (elemenata tehnike) u riješavanju različitih situacija tijekom košarkaške igre (Knjaz, Rupčić, Matković, 2014.). Uspješnost taktičkog reagiranja igrača uvelike ovisi o timingu, odnosno usklađenosti prostorno-vremenskih odnosa tijekom relizacije akcije.Taktika se dijeli na individualnu, grupnu i timsku te se koristi u nadmetanju sa protivnikom s ciljem ostvarivanja terenske nadmoći i postizanja željenog rezultata.

Taktička djelovanja se primjenjuju ovisno o protivniku i situaciji u igri. Zato se igrači moraju znati postaviti, biti brzi i pravovremeni u donošenju odluka ne bi li povećali efikasnost uspješnog djelovanja na terenu. Igrač visoko razvijenog taktičkog znanja brzo

uočava određene situacije te primjenjuje motoričke programe koji mu omogućuju da riješi određeni problem na terenu. On ne samo da je sposoban riješiti određeni problem već na temelju svog iskustva spremno predviđa i djeluje. Od igrača se zahtijeva visoka razina pozornosti, kreativnosti i znanja kako bi nadvladao neočekivane promjene protivnika u njegovom taktičkom djelovanju. Uspješnost taktičkih akcija uvelike ovisi o psihomotoričkim sposobnostima igrača koja se usvajaju na treningu i dovode se do takve razine da se u uvjetima natjecanja provode automatski.

Košarkaška taktika prema strukturalnoj analizi, dijeli se na taktiku obrane, taktiku napada i taktiku koja se odnosi na posebne situacije (Knjaz, Matković, Rupčić, 2014.).

Taktika igre u obrani odnosi se na fazu igre u kojoj momčad ne posjeduje loptu. Obrambene zadaće određuju se na temelju morfoloških karakeristika, igračkoj poziciji, specifičnim motoričkim sposobnostima, tehničko taktičkoj kvaliteti, itd.. Može se još podijeliti na obranu igrača s loptom i bez lopte.

Zadaće obrambenog igrača koji čuva protivnika u napadu sa loptom su da spriječi šutiranje prema košu, dubinski prodor te stvaranje konstantnog pritiska. Osnovna zadaća obambenog igrača koji čuva protivnika bez lopte je da kontrolira kretanje napadača te mu onemogući bilo kakvo djelovanje, primitak lopte, odlazak na napadački skok, postavljanje blokova,ne dopušta mu da jednostavno zauzima poziciju iz koje može biti opasan prema košu, izbjegava blokove, i preuzima druge igrače. Sve od navedenog može se nazvati individualna igra u obrani. Individualna taktika u napadu je faza igre u kojoj igrač posjeduje loptu gdje može biti opasan po koš, šutiranjem prodiranjem i dodavanjem ili bez lopte da se aktivnim kretanjem nadigra obrana u svrhu jednostavnijeg kreiranja i realizacije napadačkih akcija.

Grupna taktika je suradnja dva, tri ili četiri igrača u riješavanju nastalih situacija za vrijeme igre u fazi obrane ili napada. Cilj grupne obrane je međusobno pomaganje u obrani, odnosno onemogućavanje protivnika da uspješno izvede zamišljenu napadačku akciju. Cilj napadačke grupne taktike je da igrači na što jednostavniji način međusobnom suradnjom dođu do postignutog koša.

Kolektivna ili timska taktika je djelovanje svih igrača na terenu u svrhu ostvarivanja zajedničkog cilja.

Kod kolektivne taktike u napadu, protivnika se napada sa željom da se ostvari što povoljnija pozicija za postizanje koša. Taktiku svakako treba prilagoditi karakteristikama protivnika, i pokušati razviti takav stil igre koji mu najmanje odgovara. Najučinkovitije riješenje za svaku obranu je protunapad, i njega treba primjenjivati svaki put ako to pozicija na terenu dopušta. Ukoliko ga nije moguće izvesti treba se provesti pozicijski napad.

Timska ili kolektivna taktika u obrani dijeli se na pozicijsku obranu i obranu od protunapada. Ona se još dijeli na obranu čovjek na čovjeka, zonsku obranu, presing, zonski presing i kombiniranu obranu. Svaka od tih obrana ima svoje prednosti i nedostatke. Ključ je da se prepozna igra protivnika i nametne mu se onaj tip obrane koji mu najmanje odgovara ili mu je potrebno određeno vrijeme za prilagodbu.

2. TIMSKA TAKTIKA-OBRANE

2.1. Obrana čovjek-čovjeka

Osnovna obrana od koje proizlaze sve ostale obrane je obrana čovjek na čovjeka. U toj obrani, svaki igrač ima zadatak da čuva protivničkog igrača. Igrač mora pratiti svog igrača, ali i loptu odnosno kompletno zbivanje na terenu. Ovisno o individualnim karakteristikama igrača, oni se raspoređuju tako da čuvaju protivničke igrače sebi sličnim karakteristikama i sposobnostima.

Dva osnovna principa igre u obrani čovjek na čovjeka su čuvanje igrača sa loptom i čuvanje igrača bez lopte.

1. **Čuvanje igrača sa loptom**

   U odnosu na igrača sa loptom , obrambeni igrač se uvijek postavlja u liniju vodeći računa o lopti i košu. Udaljenost obrambenog igrača od napadača ovisi o njegovoj udaljenosti od koša. Napadač koji je u neposrednoj blizini od koša, nastoji mu se spriječiti ulaz, dodavanje i šutiranje.

2. **Čuvanje igrača bez lopte**

   Obrambeni igrači trebaju voditi računa da zauzimaju poziciju obrambenog trokuta na taj način da vrhovi obrambenog trokuta čine koš, loptu i napadača kojeg se prati. Osnovna zadaća obrambenog igrača je da u svom videokrugu cijelo vrijeme ima napadača i loptu. Dva su načina kako obrambeni igrač može napadati napadača bez lopte. Prvo je da prati njegovo kretanje te ga spriječava da primi loptu. Iako je takav način igre poprilično naporan, može dati jako dobre rezultate ako ga se primjenjuje kako treba. Drugi način je da dopušta napadaču da primi loptu, ali istog trenutka kad je primi zauzima poziciju obrambenog stava te je spreman na brzu reakciju.

2.2. Zonska obrana

Zonska obrana je takav tip timske obrane gdje obrambeni igrači pokrivaju napadača u zadanom prostoru. Osnovna zaduženja obrambenih igrača su da pokrivaju svoj prostor odnosno da pomažu suigraču u čijem se prostoru nalazi lopta, isprate igrača koji ne posjeduje loptu, ali prolazi kroz njihov prostor, te da budu spremni na reakciju napadača s loptom koji se nalazi u njihovom obrambenom prostoru. Najvažnije pravilo zonske obrane da se svi igrači pomiču prema lopti.

Zonske obrane smo podijelili u dvije i tri linije. One koje su podijeljene u dvije linije su zonska obrana 2-3 i 3-2. Dok zonske obrane podijeljene u tri linije razlikujemo 2-1-2, 1-2-2 i 1-3-1. Drugi važan kritrij po kojem smo podijelili zonsku obranu je broj igrača u pojedinoj liniji pa se tako razlikuje parna od neparno postavljene zonske obrane. Koji tip obrane će se koristiti najviše ovisi o individualnim znanjima i sposobnostima ekipe kao i o karakteristikama protivničkih igrača i njihovom stilu igre u napadu. Osnovne zakonitosti igranja zonske obrane su kompaktnost čitave obrane, međusobna komunikacija suigrača te kretanje igrača prema lopti.

Dobre strane zonske obrane su

1. Lakša obrana od postavljenih blokova napadačke ekipe, što može biti dobar način branjenja protiv ekipa koje imaju velik broj uigranih napadačkih akcija
2. Mogu se jednostavnije sakriti tehničko-taktički nedostaci pojedinih igrača
3. Igrači koji su opterećeni osobnim pogreškama mogu se lakše sačuvati da uđu u veće obrambene probleme, a time se smanjuje rizik od daljnih osobnih pogešaka
4. Olakšano je zagrađivanje, a samim time se jednostavnije može organizirati kontranapad
5. Lakše se kontroliraju igrači koji su dominantni u prodiranju prema košu jer se u obrani svi igrači pomiču prema lopti

Loše strane zonske obrane

1. Zbog postojanja određenih rupa u zonskoj obrani napadačka ekipa može jednostavnije doći do šuta iz tih pozicija te direktno prodirati na koš čime se najbolje suprostavlja tako postavljenoj obrani
2. Sporo vraćanje i loša organizacija zonske obrane može rezultirati primanjem laganih koševa iz kontranapada
3. Manjak komunikacije među igračima može rezultirati ne pokrivanjem zadanog prostora što omogućuje protivniku jednostavnije postizanje koša
4. Nedovoljna fizička pripremljenost i fokusiranost. Zonska obrana traži stalno kretanje i visok stupanj koncentracije

2.3. Presing

Presing je najagresivniji tip obrane čovjek-čovjeka koji karakterizira snažan prstisak na igrača sa loptom tako i na ostale igrače. Zahtijeva izuzetnu fizičku pripremljenost jer traži od obrambenih igrača da se suprostave napadačima na velikom prostoru. Osnovu presinga čini snažan pritisak obrambenog igrača na napadaču te mu onemogućuje lagan primitak lopte ako nije u posjedu ili prodor, dodavanje ili šutiranje ako je u posjedu lopte.

Vrste presinga

1. Presing na cijelom terenu
2. Presing na obrambenoj polovici terena

Igrači tijekom presinga moraju biti jako agresivni tako da cijelo vrijme napadaju igrača sa lopom te stoje na liniji dodavanja prilikom čuvanja igrača bez lopte. Za razliku od drugih obrana, igrač ukoliko pogriješi tj. ispadne iz obrane svoju pogrešku može ispraviti. Cilj samog presing je da ekipu koja ima loptu u svom posjedu zbuni i uvede protivnika u pogrešku. Temeljne pretpostavke za igranje takve obrane kod svakog igrača su da je izuzetno motiviran, da je upoznat sa različitim situacijama u igri ovisno o tome kakvu će

protivnik primjeniti strategiju te da posjeduje specifičan tip izdržljivosti koji će mu omogućiti ponavljanje aktivnosti.

Dobre strane presinga

1. Dobar način kako iznenaditi protivnika
2. Mogućnost promjena ritma utakmice
3. Otežavanje napadu postavljanje tečnih napadačkih akcija

Loše strane presinga

1. Traži od igrača da budu izuzetno kondicijsko-motoričko spremni i adaptirani na visoke zahtijeve tog tipa obrane
2. Svi igrači moraju biti jako dobro uigrani
3. Svaka i najmanja pogreška u fazi obrane može rezultirati da protivnik postigne lagani koš

2.4. Kombinirana obrana

Kombinirana obrana obuhvaća kombinaciju različitih varijanti obrambenih sustava, a to su čovjek na čovjeka, presing i zonske obrane. Kada se odabire takav tip obrane moraju se poznavati karakteristike ekipe koja igra obranu, ali i karakteristike protivničke ekipe. Temelj takvog tipa obrane je da jedan ili više igrača igra presing obranu ili obranu čovjeka dok ostali igrači igraju zonsku obranu. Kada se igra kombinirana obrana, ona se koristi onda kada protivnička momčad ima jednog dominantnog igrača. Na taj način ga se želi isključiti iz igre, odnosno spriječiti njegov doprinos ekipi. Postoje više varijanti igranja kombinirane obrane. Neki od njih su:

1. Četiri igrača igraju zonsku obranu koja može izgledati u obliku “kvadrata” ili “dijamanta” dok jedan igrač igra obranu po principu čovjek na čovjeka. (1+4)

2. Tri igrača igraju zonsku obranu koja čini oblik “trokuta” unutar svog reketa, dok druga dvojica igraju agresivnu obranu čovjek-čovjeka na svojoj polovici terena. Igrači zauženi za agresivnu obranu najčešće su bekovi. (2+3)
3. Kombinacija dvije ili više varijanti osnovnih obrana. Primjer može biti igranje presing čovjeka po cijelom terenu sa prelaskom u zonsku obranu 2-3. Ekipa koja primjenjuje takav način igre mora posjedovati visoku razinu uigranosti, odnosno sposobnost brze transformacije iz jednog tipa obrane u drugi

Ciljevi kombinirane obrane:

1. Natjerati protivničku ekipu na velik broj šuteva iz veće udaljenosti od koša
2. Onemogućiti da lopta uđe u reket driblingom ili dodavanjem
3. Udaljiti protivnika što više od koša i spriječiti visok prilazak košu

Slabe strane zonskog pessinga

1. Daje napadačma puno više prostora za postizanje koša, situacije kao 4-4, 3-3 omogućuju napadu da jednostavnije realiziraju zamišljene akcije

3. Zonski presing

Zonski presing se najkasnije javio od svih sustava obrane u košarci koje postoje. Prvi put se pojavio u SAD-u sredinom 50-ih godina prošlog stoljeća, a zaslugu za njegovo uvođenje pripisujemo treneru sveučilišne košarke Lou Carnesecca. Naziv zonski, dobio je zbog toga jer je svaki igrač zadužen za čuvanje točno određenog dijela terena (Rubin, 2004.). Presing označava snažan pritisak na igrača sa loptom, ali isto tako i na ostale igrače.

Najjednostavnije rečeno zonski presing je sustav obrane u kojem igrači kontroliraju obranu na 4/4, 3/4 ili 1/2 igrališta. Igrati se može u dva ili tri reda. Neke od osnovnih zamisli zonskog presinga nije oduzimanje lopte, već tjeranje protivnika na pogrešku iz koje se može razviti kontranapad i tako jednostavnije doći do postignutog koša ili značajno usporiti oganizaciju napada. Zonski presing se može primjeniti kao faktor iznenađenja, ne bi li s promjenio ritam utakmice. Često ga se koristilo kao pomoćno obrambeno sredstvo, primjerice kad je ekipa u velikom rezultatskom zaostatku. Razlog tome je što takav tip obrane zahtijeva visok stupanj koncentracije i uigranosti te se svaka pa i najmanja pogreška kažnjava. U današnjoj modernoj košarci, zonski presing ako je dobro uigran može se koristiti kao osnovni tip obrane. Iako treba napomenuti da zbog svoje zahtijevnosti, većina ekipa ga koristi u određenim periodima utakmice. Odabir zonskog presinga također ovisi o tehničko-taktičkoj razini protivničke ekipe. To je posebno vidljivo u mlađim kategorijama gdje jedna ekipa koja je fizički i tehničko-taktički dominantnija, od početka utakmice koristi zonski presing kako bi brzo slomile protivnika i eliminirale bilo kakvu rezultatsku neizvjesnost. U seniorskoj košarci to je teže postići pa se zonski presing više koristi kao faktor iznenađenja. Jedan od tipičnih primjera je domaćinska momčad koja iza sebe ima jaku podršku navijača. Igrači stvaraju paniku uvode nemir u protivničku ekipu, a nerijetko i suci mogu podleći takvoj atmosferi pa dopuste agresivniju i grublju igru što može rezultirati stvaranjem ili nadoknađivanjem rezultata u vrlo kratkom vremenskom periodu. Iako treba napomenuti da kod ekipa podjednakih kvaliteta to je teže provesti zbog vrlo brze adaptacije napadačke ekipe.

Neki od osnovnih zakonitosti zonskog presinga su:

1. Principi igranja zonske obrane podudaraju se s principima igranja zonskog presinga
2. Nastoji se natjerati protivnika na pogrešku kroz:
   -usmjeravanje protivničkog igrača
   -udvajanje protivničkog igrača
   - presijecanje dugih dodavanja koji su rezultat agresivnog zonskog presinga

Zonski presing najčešće uborebljavamo prilikom:

1. Postignutog poena iz igre, ili nakon uspješno izvedenog slobodnog bacanja
2. Kada protivnička momčad ubacuje loptu u igračko polje nakon prekida

Prema raspodjeli igrača zonske presinge smo podijelili na:

1. Zonski presing 1-2-2
2. Zonski presing 1-2-1-1
3. Zonski presing 2-2-1
4. Zonski presing 1-3-1

3.1. Zonski presing 1-2-2

Osnovni cilj tog presinga je udvajanje igrača prema bočnim linijama, zatim udvajanje, te tjeranje protivničkih igrača na pogrešku. Zbog velike energetske porošnje, primjenjuje se u određenim dijelovima utakmice sa željom da se iznenadi protivnika. Zato igrači kod ovog tipa presinga moraju posjedovati visoku razinu funkcionalnih i motoričkih kapaciteta kako bi uspješno primjenili ovakav način obrambene igre

3.2. Zonski presing 1-2-1-1

Zonski presing, koji je postavljen u četiri reda s cijem otežavanja prenošenja lopte u napadačku polovicu terena na način da se igrača s loptom usmjerava prema bočnim linijama terena. Obično se provodi na 3/4 ili preko cijelog terena. Koristi se za određivanje ritma igre, zbunjivanje protivnika, usporavanje organizacije napada, dodavanje i dribling igrača kroz sredinu terena. Dosta je naporan takav stil igre kroz duži vremenski period te se samo koristi u određenim situacijama utakmice.

3.3. Zonski presing 1-3-1

Taj tip obrane je proizašao iz zone 1-3-1. Može se igrati na cijelom terenu na 3/4 i na 1/2. Na 1/2 obično igra kada igrači nemaju dovoljno vremena postaviti se na 3/4 ili na cijelom igralištu, a to obično bude nakon slobodnih bacanja, promašenog šuta itd…Presing na polovici terena isto je tako dobar jer spriječava protivnika u postizanju laganih koševa, obrani omogućuje postavljnje zamki za udvajanje, pogotovo kad protivnik prijeđe centar. Osnovna zamisao je da se obrambenog igrača natjera da vodi loptu nedominantnom rukom, te ga se navede na pogrešku bilo pogrešnim dodavanjem, oduzimanjem ili jednostavno gubitkom posjeda. Slabija strana tog tipa zonskog presinga da napadačka momčad može jednostavno onesposobiti takav tip obrane brzim i pravovremenim dodavanjima.

3.4. Faze zonskog presinga

Svaki zonski presing je sastavljen od istih faza i ukupno ih ima šest. Prva faza zonskog presinga podrazumijeva postavljanje igrača u osnovnu formaciju. Ona počinje u trenutku, kada momčad koja je se odlučila za zonski presing postigne koš. Period dok lopta prođe kroz obruč i dok protivnička ekipa ubaci loptu u teren dovoljno je momčadi da se postavi u željenu formaciju. Svaki od igrača u formaciji ima određene zadatke koje mora poštivati

kako bi zonski presing bio uspješan. Osnovna formacija označava početak djelovanja takvog tipa obrane (Rubin, 2004.).

Druga faza zonskog presinga počinje u trenutku kad napadač primi loptu. Igrača sa loptom se nastoji usmjeriti prema bočnoj liniji i na taj način mu se ograničava djelovanje prema naprijed i uvodi ga se u onu zonu igrališta koja najviše odgovara obrani (Rubin, 2004).

Time se dolazi do treće faze, a to je udvajanje igrača sa loptom. Udvajanje se može odraditi u napadačkoj polovici, i napadač mora vrlo brzo pronaći riješenje jer je ograničen vremenom od osam sekundi za prelazak preko centra igrališta. Druga mogućnost udvajnja je netom nakon što igrač pređe centar, jer na taj način napadača ponovo stavlja u nezgodnu poziciju, a to je nemogućnost vraćanja u stražnje polje jer time krši pravila te gubi posjed lopte. Udvajanje, označava dva obrambena igrača koja zatvaraju jednog napadača. Na terenu se stvara višak i jedan je napadač uvijek slobodan. Zadaće igrača koji udvajaju je otežavanje igraču sa loptom dodavanje dijagonalnog, vertikalnog paralelnog pasa (Rubin, 2004).

Četvta faza zonskog presinga je rotiranje igrača prema lopti sa osnovnim zadatkom da se zatvori prvo dodavnje nakon udvajanja. Ova faza je jako bitna, jer ukoliko obambeni igrač koji prvi rotira, ispadne ili zakasni na loptu napad ima vrlo širok prostor iz kojeg može doći do realizacije (Rubin, 2004.).

Peta faza se odvija onda kada igrač koji je udvojen uspije dodati loptu jednom od svojih suigrača. Obrana se u tom trenutku povlači ispod razine lopte s ciljem zaustavljanja prodora i kontranapada. U toj fazi vrlo je bitna uloga obrambenog igrača koji je najbliži igraču sa loptom. On ga mora usporiti i usmjeriti prema bočnoj liniji i tako dati dovoljno vremena svojim suigračima da pronađu protivničkog igrača (Rubin, 2004.).

I tako se dolazi do posljednje faze zonskog presinga, a to je prelazak u obranu čovjek-čovjeka ili zonsku obranu. Cilj tog sustava obrane je spriječavanje protivnika da dođje do jednostavnog šuta ili prodora (Rubin, 2004.).

3.5. Ciljevi zonskog presing

1. Nastojati zbuniti protivnika
2. Ne doputiti protivničkoj ekipi da agresivno napada koš
3. Usmjeriti i udvojiti protivničke igrače uz rub ili kut igrališta
4. Dobar način za podizanje kondicijske pripremljenosti
5. Ući igrače kako se brzo transformirati iz faze obrane u fazu napada i ponovo natrag u obranu

Preduvjeti za uspješno igranje zonskog presinga su kvalitetno usvojena obrana čovjek-čovjeka, usvojeni principi presinga čovjek na čovjeka te poznavanje principa igranja zonske obrane. Kada se govori o obrani čovjek-čovjeka, nju možemo podijeliti na obranu igrača sa loptom i na obranu igrača bez lopte. Iz toga proizlaze osnovne zadaće igrača prilikom igranja zonskog presinga.

3.6.Zadaće igrača u zonskom presingu

Zadaće obrambenog igrača na igraču bez lopte su (Trininić, 1996.):

1. Igrati agresivno
2. Izboriti se za izbjegavanjem blokade
3. Razbijati napadačke linije kretanja
4. Zatvoriti liniju prvog dodavanja
5. Na strani pomoći postaviti se za obranu u plitkom trokutu
6. Izvršavati zadaće na strani pomoći (rotacije obrane)

Zadaće obrambenog igrača na igraču sa loptom (Trninić,1996.)

1. Igrati agresivno i uvijek napadati loptu
2. Spriječiti dodavanje po dubini
3. Spriječiti prodiranje napadača uz čeonu liniju
4. Usmjeravati napadača na njegovu slabiju sranu

5. Usmjeravati igrača prema out linijama i kutovima igrališta

Svaka obrana pa tako i zonski presing posjeduje dobre i loše strane. Zato je bitno da se dobro poznaju karakteristike protivničke momčadi kako bi se u pravom trenutku mogao iskoristiti takav sustav obrane. To je zadaća trenera jer o puno faktora ovisi primjena određenog tipa obrane. To mogu biti trenutni rezultat, razina pripremljenosti obje ekipe, motivacija ekipe koja primjenjuje obranu, tehničko-taktička znanja obiju ekipa…

Dobre strane zonskog presinga

1. Predstavlja iznenađenje za protivnika
2. Vrlo se agresivno igra bez obzira što je u osnovi to zonska obrana
3. Kolektivan napad na igrača sa loptom
4. Primjenom grupnog napada može se stvoriti nesigurnost u napadačkoj ekipi i veća je vjerojatnost pogrešnih dodavanja ili povreda pravila kod igrača sa loptom
5. Lakše se može presijeći dodavanje što kod napadača može stvoriti nelagodu

Loše strane zonskog presinga

1. Traži od obrambenih igrača visok stupanj povezanog djelovanja
2. Svi igrači moraju biti kondicijsko-motorički i tehničko-taktičko spremni

3.7. Počeci i nastanak zonskog presinga 2-2-1

Zonski presing 2-2-1 je samo jedan od tipova zonskog presinga koji postoje.Momčad koja je intezivnije počela primjenjvati takav tip obrane i koja je postala njen zaštitni znak bila je sveučilišna ekipa Kalfornija iz Los Angelesa.Ona je 1964. Godine osvojila državno prvenstvo najboljeg sveučilišta bez da je izgubila utakmicu, a njena snaga se baš očitavala u tome što su protivnika lomili tako da su većinu vremena igrali zonski presing 2-2-1. Obranu su primjenjivali iz više razloga. Bili su deficitarni sa visinom pa su taj nedostatak htjeli nadoknaditi agresivnošću svih igrača, imali su motorički takve igrače koji su mogli

odgovoriti zahtjevima takvog tipa obrane i njegovali su brzu košarku sa puno kontranapada te su zbog toga htjeli nametnuti svoj ritam kako ne bi upali u zamku kontrolirane i spore košarke. Tjerali su protivnika da ubrzaju igru što bi momčadi iz Kalifornije odgovaralo gdje bi im osnovni cilj bio fizičko i psihičko umaranje protivnika (J. R. Wooden, 1983.).

3.8. Kada treba primjeniti zonski presing 2-2-1

Zonski presing 2-2-1 ima širok izbor primjene. Koristi ga se najčešće kod sustizanja rezultata. Posebno je efikasan protiv igrača sa slabom kontrolom jer se tako uključuje visoke igrače protivničke momčadi u prijenos lopte čime se pospješuje vjerojatnost gubitka posjeda. Pomoću njega se dobro može nadomjestiti nedostatak visine. Iako je agresivna obrana, za razliku od dugih zonskih presinga manje je riskantan stoga je vrlo upotrebljiv i koristan način branjenja. Može ga se upotrebljavati u svim dijelovima utakmice pa čak i cijelu utakmicu. Kada govorimo o njegovoj primjeni, osnovno što se mora znati su obilježja ekipe koja ga primjenjuje i obilježja protivničke ekipe. Da bi igrači uopće mogli zaigrati takvu vrstu obrane moraju posjedovati visoku razinu tehničko-taktičkih znanja, motoričkih i funkionalnih sposobnosti i trebaju biti motivirani i vjerovati kako im takav sustav obrane može donijeti rezultat.Takvom obranom u vrlo katkom vremenu može se ostvariti prednost ili nadoknaditi veliki rezultatski zaostatak.

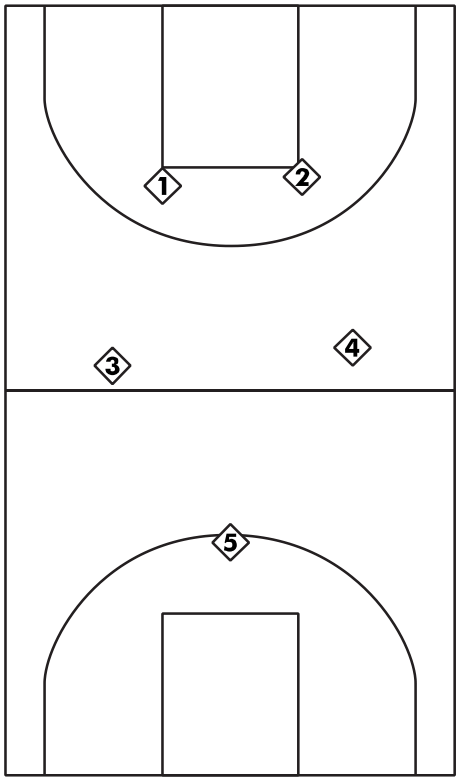
Treneri se obično opredijeljuju za zonski presing 2-2-1 protiv ekipa koje:

1. Igraju duge i organizirane napade
2. Imaju velik broj visokih i slabije pokretnih igrača
3. Nisu fizički spremne kao ekipa koja primjenjuje zonski presing
4. Nemaju dovoljno razvijenu tehniku

4. Analiza zonskog presinga 2-2-1 s povratkom u zonu 2-3

Zonski presing 2-2-1 obično se igra na 3/4 terena ili preko cijelog terena. Igrači su raspoređeni u tri linije i svaki od njih ima određene zadaće koje treba ispuniti. Cilj tog zonskog presinga je:

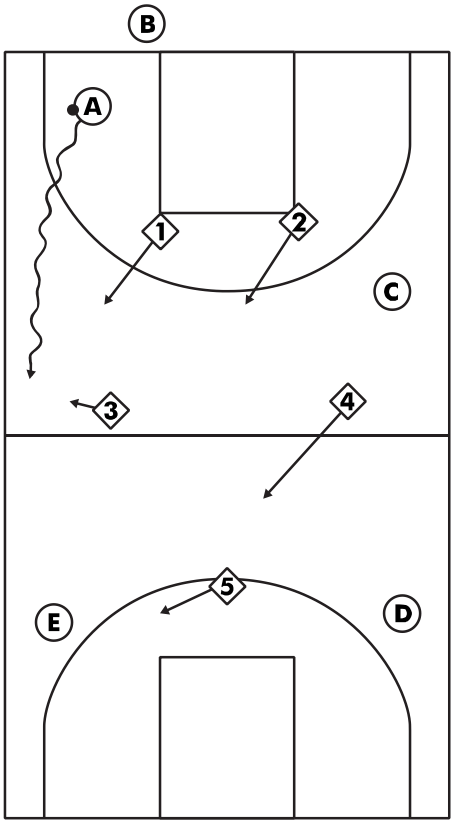
1. Tendencija nametanja stila igre koji protivniku najmanje odgovara
2. Zbunjivanje i stvaranje panike u protivničkoj momčadi
3. Maksimalno otežavanje protivniku prijenos lopte u napadačku polovicu
4. Izboriti se za posjed lopte tjeranjem protivnika u pogrešku
5. Pokušati slomiti protivnika i onemogućiti mu mentalni oporavak i povratak u utakmicu



Slika 1. Osnovna formacija igrača prilikom igranja zonskog presing 2-2-1

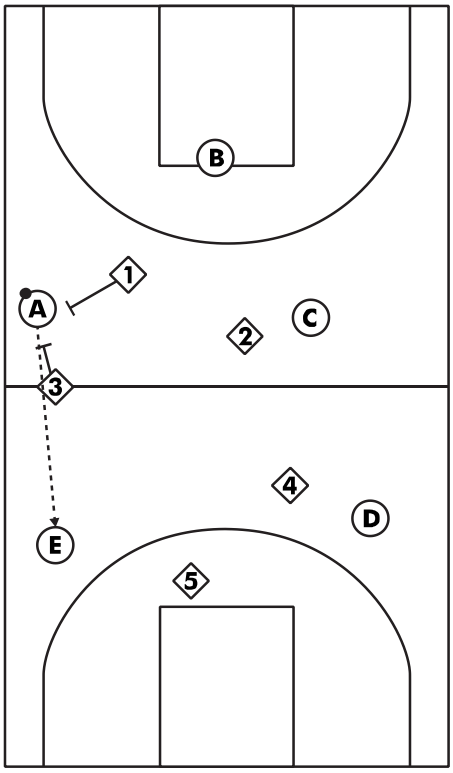
Na slici je prikazana osnovna formacija i položaj igrača na terenu. Pozicije 1 i 2 su raspoređene oko linije slobodnih bacanja, 3 i 4 malo unutar napadačke polovice, dok je pozicija 5 duboko u svojoj obrambenoj polovici oko linije za tri poena. Od Igrača se uvjetuje da budu eksplozivni, agilni, brzi, koncentrirani, pravovremeni, sposobni u predviđanju i spriječavanju protivničkih akcija. Zonskim presingom tražimo od napada da neprestano razmišlja o slijedećem obrambenom potezu kako bi omeli protivničku ekipu da promišljaju o djelovanju u fazi napada.

Osnova zadaća igrača 1 i 2 su da spriječe dodavanje kroz sredinu i zbog toga stoje u početnoj formaciji relativno blizu jedan drugome, ali slobodo puštaju dodavanje na stranu,u lijevi ili desni korner. Cilj je natjerati obrambenog igrača A da se služi slabijom rukom kod prevođenja lopte. U tom trenutku igrač broj 1 usmjerava protivničkog igrača A uz bočnu liniju prema igraču broj 3 i pokušavaju ga zatvoriti,odnosno udvojiti (slika 2).



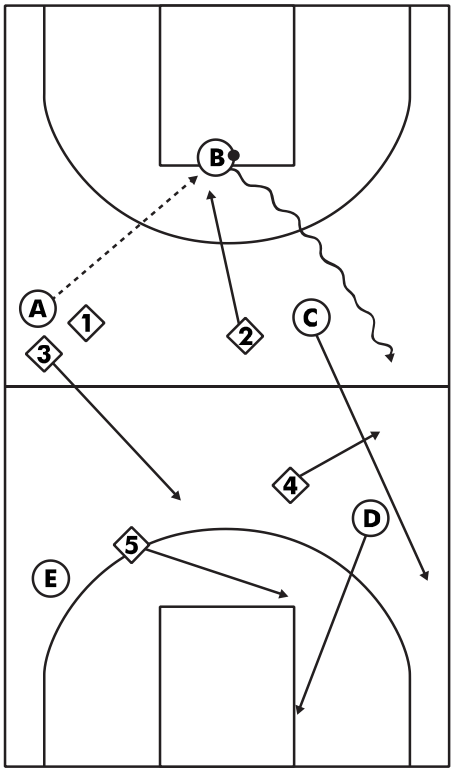
Slika 2. Početna obrambena kretanja u zonskom presingu 2-2-1

Udvajanje se vrši prije prelaska u napadačku polovicu gdje je igrač ograničen pravilom od 8 sekundi i pravilom od 5 sekundi koliko može zadržati loptu u svom posjedu bez da je vodi. U tom trenutku obrambeni igrač broj 2 povlači se više prema sredini i zatvara dodavanje na igrača C tako da se pozicionira ispred njega. Dopušta se dodavanje unatrag na igrača broj B, ali nikako oštro paralelno dodavanje ili dijagonalno dodavanje u obrambenu polovicu terena na napadače D i E. Takva dodavanja moraju predvidjeti obrambeni igrači 4 i 5. Parabolična dodavanja su dopuštena jer daju dovoljno vremena igračima 4 i 5 da ih presijeku, a ako to ne uspiju igrači 1,2,3 imaju dovoljno vremena da se vrate i pomognu igračima 4 i 5. Razlog zbog kojeg se nastoji spriječiti oštro paralelno dodavnje je taj da igrač broj 5 ne dođe u situaciju da mora braniti koš 1:2 (slika 3).



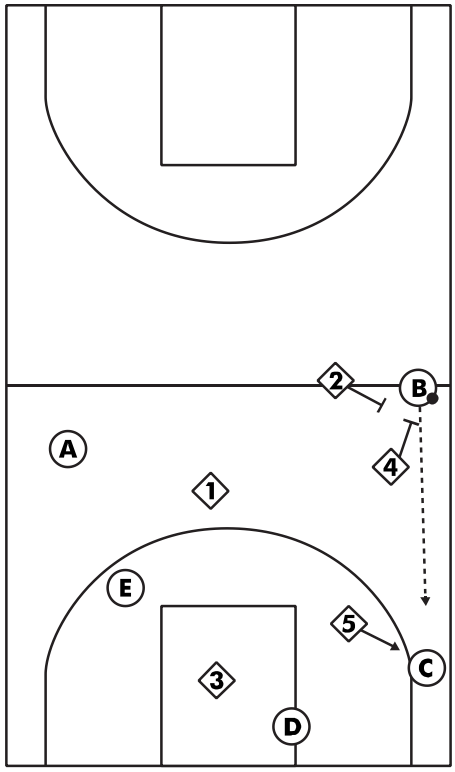
Slika 3. Udvajanje i sprječavanje paralalnog udvajanja

Kako je već rečeno, igrač A koji je udvojen, prisiljen je vratiti loptu igraču B jer je to dodavanje najmanje riskantno. Igrač B koji se nalazi obično par metara od svog koša, kada primi loptu od igrača A, obrambeni igrač 2 napušta igrača C i u punom sprintu dolazi do igrača B te ga usmjerava uz suprotnu bočnu liniju. U isto vrijeme igrač broj 4 napušta svoju poziciju i nastoji zatvoriti igrača B sa loptom odmah nakon što je ovaj prešao u napadačku polovicu (slika 4).



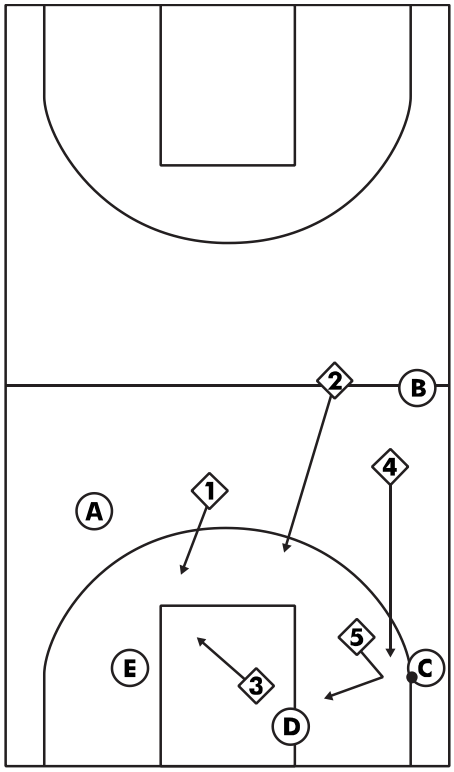
Slika 4. Kretnje obrambenih igrača prilikom promjene strane lopte

Ako je uspješno provedeno udvajanje, igrači 2 i 4 su zatvorili igrača B. On je sad ograničen pravilom 5 sekundi koliko može zadržati loptu u svom posjedu bez da je vodi i pravilom koje mu zabranjuje povratak u obrambeno polje jer tako krši pravila igre i protivnik dobiva loptu. (slika 5). Prisiljen je dodati loptu na napadača C koji se pozicionirao u kut igrališta. Igrač 5 izlazi na njega te ga ometa kod šuta, prodora ili dodavanja.



Slika 5. Položaj igrača br. 5 u odnosu na loptu i udvajanje u napadačkom polju

Igrač 5 čeka povratak svog suigrača 4 koji popunjava njegovo mjesto, a on se vraća na poziciju niskog posta gdje spriječava dodavanje na igrača D. Igrač 3 koji je privremeno bio na poziciji niskog posta vraća se na visokog posta dok njegov suigrač 5 ne zauzme svoju poziciju. Igrači 1 i 2 spuštaju se do razine tri poena i pozicioniraju se u odnosu na loptu koja se nalazi u kutu igrališta (slika 6).



Slika 6. Prelazak iz faze zonskog presinga u zonsku obranu 2-3

5. Karakteristike igrača zonskog presinga 2-2-1

5.1. Obrambeni igrač 1 i 2

To je igrač prve linije, izuzetno agresivan. Ima izuzetno brz rad ruku i nogu, te ga je vrlo teško probiti u igri 1 na 1. Mora posjedovati dobro lateralno kretanje i agilnost. Igrače sa loptom uvijek usmjerava prema bočnim linijama i nastoji im odsjeći sredinu terena te ga tako dovesti do mjesta najboljeg za udvajanje.

5.2. Obrambeni igrač 3 i 4

Obično se radi o krilnom igraču dobrih brzinskih svojstva. Nikako ne smije dozvoliti probijanje uz bočnu liniju, te trebaju imati dobar osjećaj za udvajanje. Mora imati dobru vizualnu kontrolu čitavog terena bez obzira je li na strani lopte ili strani pomoći. Ukoliko dođe do probijanja prve linije, on je taj koji zatvara i usporava napad protivničkih igrača. Dobar je u procjeni i spriječavanju napadačevih reakcija.

5.3. Obrambeni igrač 5

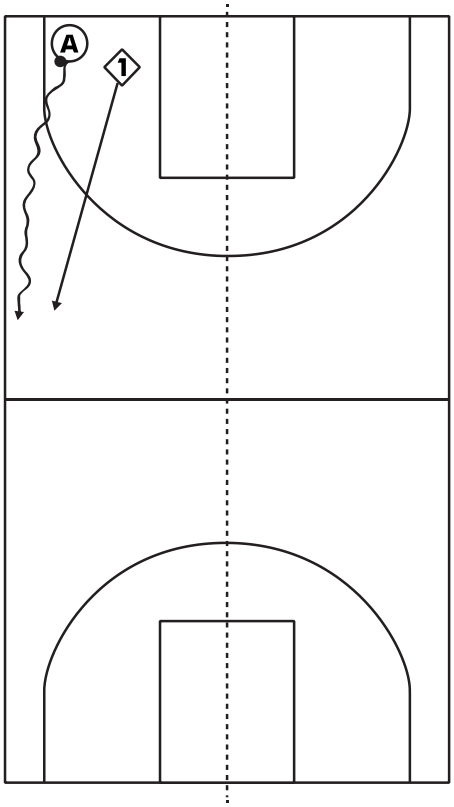
Igrač zadnje linije, uglavnom se radi o krilnom centru ili centru. Poželjno je da ima duge ruke i dobar osjećaj za "čitanje" igre. Njegove najčešće zadaće su da presijeće duga parabolična dodavanja i da pomaže svojim suigračima u privremenom zatvaranju napadača sa loptom. Ujedno su igrači visoke košarkaške inteligencije.

6. Metodika zonskog presinga 2-2-1 s povratkom u zonu 2-3

Poznavanje obrane čovjek na čovjeka, zonske obrane i presing obrane čine osnovu da bi se uopće moglo započeti sa podučavanjem zonskog presinga. Kada se započinje sa podučavanjem zonskog presinga, igrač mora biti mentalno i fizički odmoran kako bi zadržao potpunu pozornost na zadatke koje izvodi, i te se to obično provodi na početku treninga. Trener prvo verbalno objašnjava s kojim će se sve zadaćama igrač suočiti tokom treninga, a onda se pristupa demonstraciji tih istih. Metodika mora podrazumijevati postupno otežavanje motoričkih zadataka jer se jedino tako u potpunosti mogu savladati traženi zahtjevi. Zato se obično započinje s vježbama koje uključuju minimalan broj obrambenih i napadačkih igrača i on raste ovisno o brzini usvajanja traženih zadataka. Slijed vježbi započinje igrom 1:1, 1:2, 2:2, 4:4 i završava igrom 5:5.

6.1. Vježba usmjeravanja 1:1

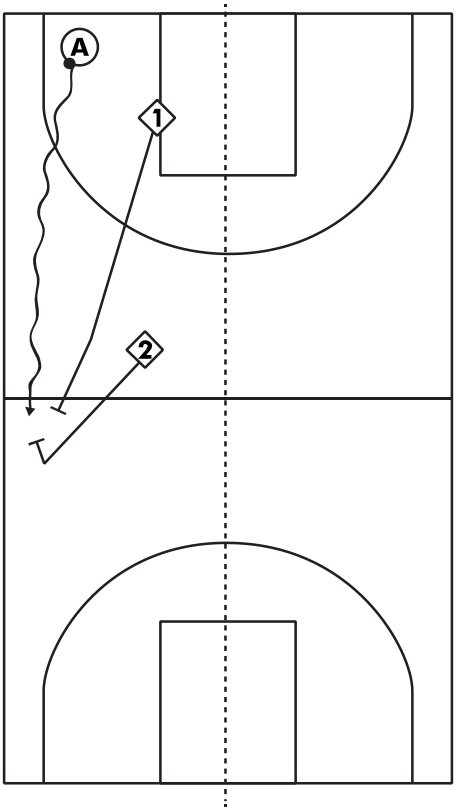
Obrambeni igrač usmjerava napadača sa loptom uz bočnu liniju i ne smije mu dozvoliti prodor kroz sredinu (slika 7).



Slika 7. Usmjeravanje igrača s loptom uz bočnu liniju terena

6.2. Vježbe usmjeravanja i udvajanja 1:2

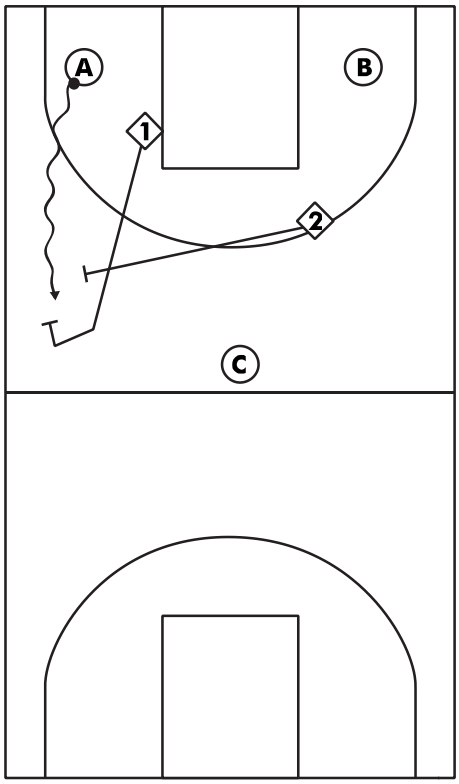
Napadač A započinje sa vođenjem dok ga obrambeni igrač 1 usmjerava prema suigraču 2, i udvajaju ga odmah nakon što pređe središnju polovicu terena. Ovom vježbom se želi napadača ograničiti u kretanju jer povratkom u stražnje polje, krši pravila i gubi posjed lopte (slika 8).



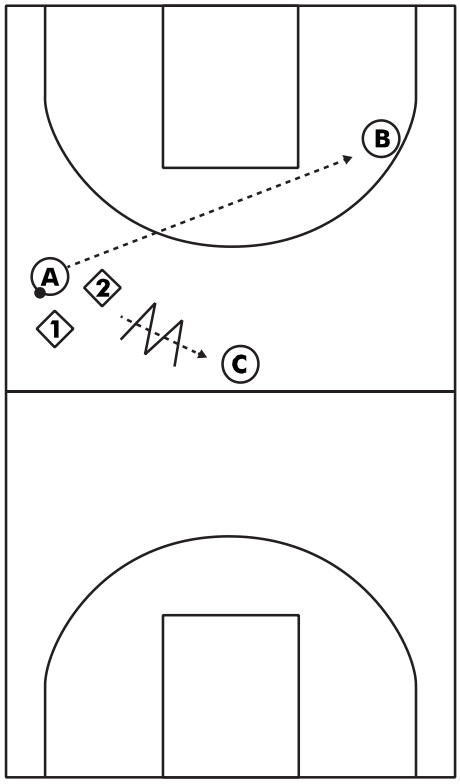
Slika 8. Usmjeravanje i udvajanje igrača s loptom prilikom prelaska u napadačko polje

6.3. Vježba usmjeravanja i udvajanja 2:2

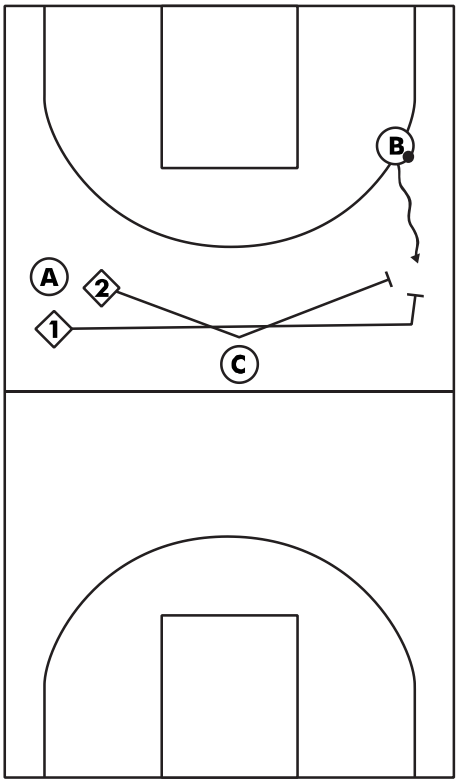
Igrač A vodi loptu dok ga obrambeni igrač 1 usmjerava uz bočnu liniju. Igrač 2 u punom sprint dotrčava i zajedno s igračem 1 udvajaju igrača A prije centra. U trenutku udvajanja igrač A dodaje loptu igraču B, i to je trenutak kada igrač 2 u punom sprintu dolazi do igrača B, pazeći pritom da igrač C ne primi loptu. Zajedno s igračem 1 nastoje udvojiti igrača B prije prelaska u napadačko polje (slika 9, 10, 11).



Slika 9. Usmjeravanje i udvajanje igrača s loptom



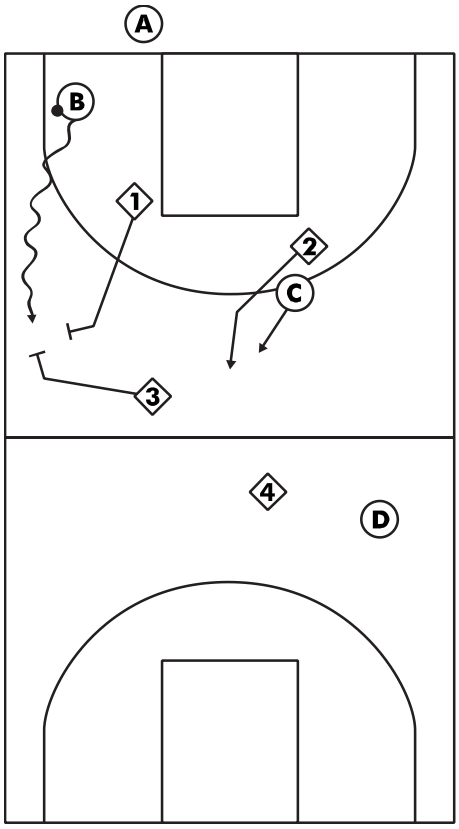
Slika 10. Povratno dodavanje na igrača B



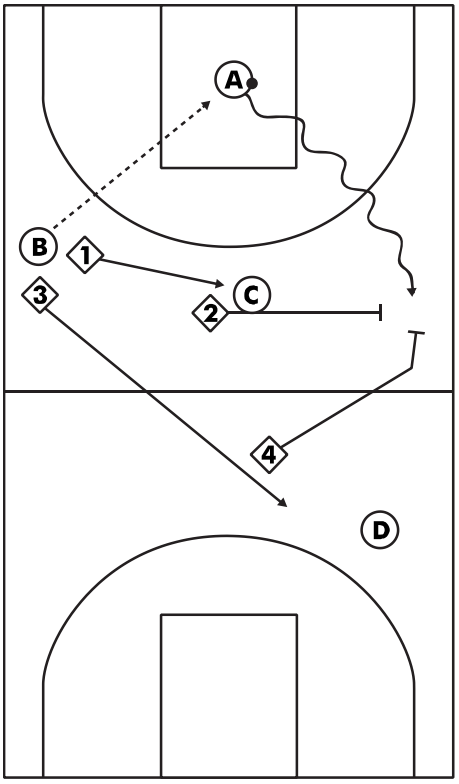
Slika 11. Obrambene kretnje nakon povratnog dodavanja i driblinga igrača B uz bočnu liniju

6.4. Vježba usmjeravanja i udvajanja 4:4

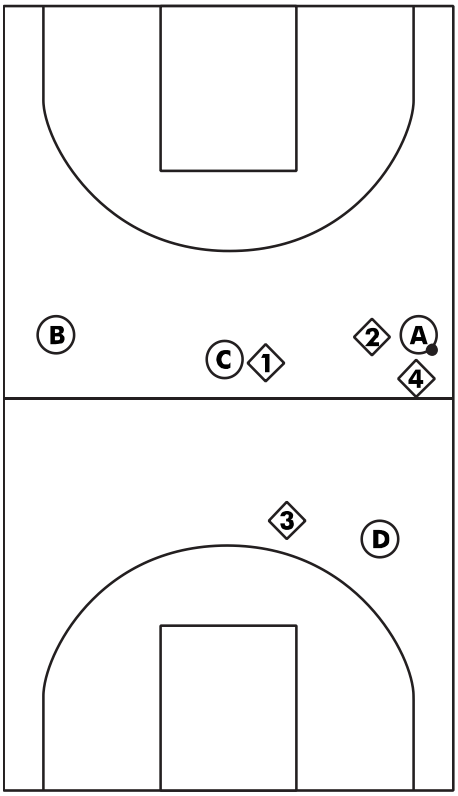
Igrač B vodi loptu dok ga igrač 1 usmjerava uz bočnu liniju i zajedno ga sa igračem 3 udvajaju prije prelaska u napadačko polje. Igrač 2 zauzima poziciju ispred igrača C. Slijedi povratno dodavanje igrača B na igrača A. To trenutak kada igrači 2 i 4 dolaze do igrača A te ga udvajaju u kutu igrališta prije prelaska u napadačko polje. Igrač 1 zauzima poziciju ispred igrača C i tako spriječava dodavanje na njega, dok je igrač D spreman da presiječe dodavanje na igrača 3 (slika 12, 13, 14).



Slika 12. Usmjeravanje i udvajanje igrača s loptom



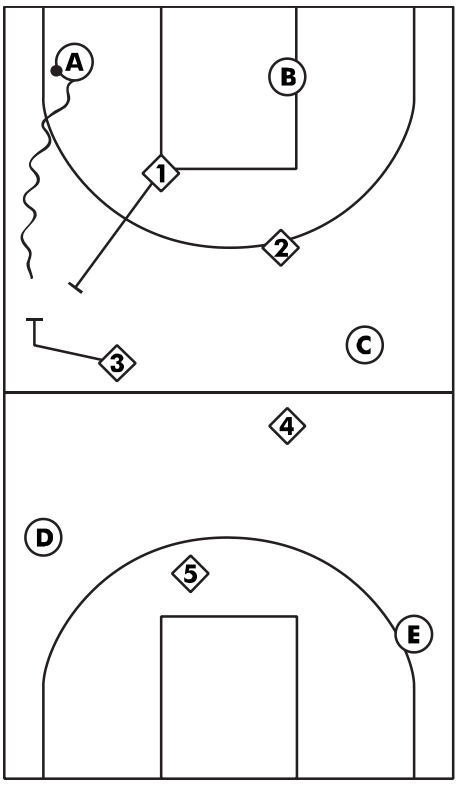
Slika 13. Povratno dodavanje na igrača A



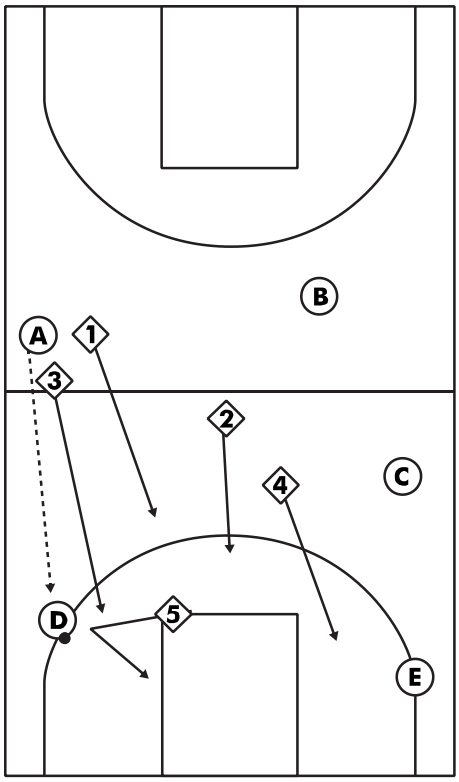
Slika 14. Završna pozicija obrambenih igrača prilikom udvajanja igrača s loptom

6.5 Vježbe usmjeravanja i udvajanja 5:5

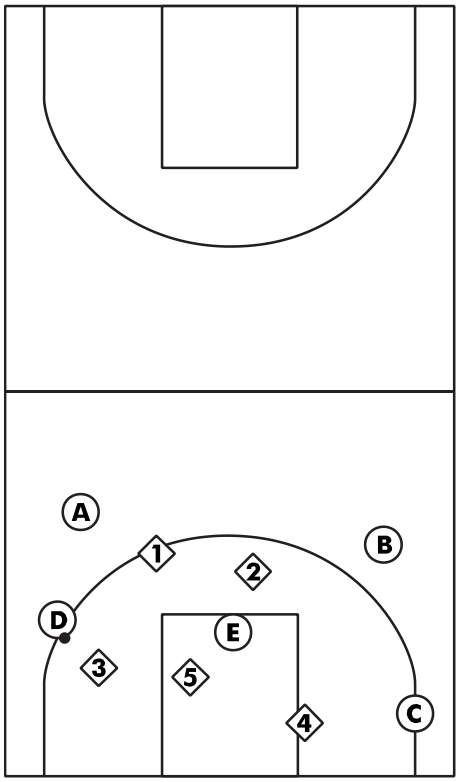
Napadač A započinje sa prevođenjem lope dok ga obrambeni igrač 1 usmjerava uz bočnu liniju do siugrača 3. Udvajaju igrača A prije prelaska u napadačko polje. On dodaje loptu napadaču D, a u tom trenutku obrambeni igrač 5 izlazi na njega samo ga kratko zaustaviti kako bi obrambeni igrač 3 imao dovoljno vremena da se vrati na njega. Kada se vratio na igrača 3 sa loptom, ostali igrači se postavljaju u zonsku formaciju 2-3 prema lopti.(slike 15, 16, 17).



Slika 15. Usmjeravanje i udvajanje igrača s loptom



Slika 16. Kratko pomaganje i povratak obrambenog igrača 5 u centralnu poziciju u zoni 2-3



Slika 17. Transformacija iz zonskog presinga u zonsku obranu 2-3

7. Zaključak

U današnjoj košarci prevladavaju ekipe koje igraju agresivnu i čvrstu obranu. Ona je preduvjet kako bi se ostvario dobar rezultat. Svaka ozbiljna ekipa je upoznata sa različitim tipovima obrana ti ih nastoji implementirati u svoj sustav igre. Nekad su momčadi posjedovala jedan ili dva načina branjenja od protivnika dok je u današnje vrijeme tako nešto gotovo nezamislivo. Kako je rasla napadačka igra, usporedno se s tim razvijala i igra u obrani. Nije više cilj samo nametnuti svoj stil igre, već odabrati onaj sustav koji najmanje odgovara protivniku te mu onemogućiti potpunu prilagodbu za vrijeme utakmice. Često je dovoljno i par minuta napažnje da protivnička momčad ostvari prednost koja više nije dostižna. Zonski presing 2-2-1 samo je jedan od oblika alternativnih obrana koji postoje u košarci. Zato je potreban kompetentan trener koji će imati dovoljno vremena da uigra ekipu na željen način. Da bi igrač uopće mogao igrati zonski presing, prethodno bi trebao savladati obranu čovjek-čovjeka i presing obranu. Ponekad se u mlađim dobnim kategorijama zonski presing koristi kao osnovna obrana kojom se želi poraziti protivnika, ujedno je i dobar način za podizanje kondicijske pripremljenosti. U profesionalnoj košarci se ne koristi toliko često. Razlog tome je velika enrgetska potrošnja, a isto tako treba uzeti obzir da su seniorske ekipe na puno višoj tehničko-taktičkoj razini. Obično se na toj razini zonski presing koristi kao faktor iznenađenja, dok je primarni cilj te obrane usporavanje napada protivnika.

Košarka je zbog svoje kompleksnosti jedan od najzahtijevnijih kolektivnih sportova. Više ne mogu opstati igrači koji igraju na talent, već se traži visok stupanj treniranosti u svim segmentima igre. Temelj svega je rad s djecom u mlađim kategorijama. Iz tih selekcija se moraju filtrirati igrači kojima neće biti problem adaptirati se na seniorsku košarku. Zato je zadatak svakog trenera da paze na senzitivne faze razvoja mladog sportaša te tome prilagode rad u pojedinim elementima košarkaške igre.

8. Literatura

1. Trninić, S. (1996). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta

2. Tocigl, I. (1998.) Košarkaški uđbenik. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu, Split

3. Rubin, P (2004.) Košarka-Taktika. Novi Sad: Graph Style

4. John R. Wooden (1983.) Moderna košarka. Beograd: NIŠRO Jež i KS Srbije

5. Coach s Clipboard. (2015.). Basketball Defense 2-2-1 Zone Press. S meže skinuto 20. rujna 2015. s adrese http://www.coachclipboard.net/221ZonePress.html

6. Kivela L. (2012.). Zonski presing 1-2-1-1 na cijelom terenu s transformacijom u zonsku obranu na pola terena u košarci. (Dipolomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

7. Matković, B., Knjaz, D., Rupčić, T. (2014.). Temelji košarkaške igre. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Recinzirani priručnik za praćenje nastave iz predmeta košarka

8. Milanović, D. (1997.). Priručnik za sportske trenere, Zagreb: FFK

9. Bomba, T. (2005.) Cjelokupni trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal

10. Rudež, I. (2007.). Analiza i metodička poduka zonskog presinga 1-2-1-1 na pola terena u košarci. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

9. Legenda



Igrači u obrani



Igrači u napadu



Igrač s loptom

Dodavanje


Postavljanje blokade

Kretanje bez lopte

Kretanje s loptom