

Systemy gry obronnej w koszykówce **AUTOR: ZBIGNIEW WILMIŃSKI**

Gra w obronie uważana jest za trudna i niewdzięczna, a przecież jest tak ważną, co można uzasadnić słowami - koszykówka zaczyna się w obronie. Ponieważ, aby przeprowadzić akcję ofensywną drużyna musi być w posiadaniu piłki, a skoro chce ją posiadać, musi ją odebrać przeciwnikowi.

Celem obrony jest dążenie do przejęcia piłki zanim przeciwnik zdoła wypracować dogodną pozycję do wykonaniu rzutu na kosz. Często jest to niemożliwe, trzeba więc grać w obronie tak, aby zmusić przeciwnika do oddania rzutu na kosz z trudnej i nieprzygotowanej pozycji.

Zadaniem broniących jest taka gra, która nie pozwoli atakującym prowadzenia akcji sposobem, jaki im najbardziej odpowiada.

Skuteczność obrony zespołowej musi się opierać na zasadach, które można ująć w punktach:

1. zapał i chęć walki w obronie,
2. umiejętność prawidłowej techniki poruszania się po boisku,
3. umiejętność zajmowania prawidłowej pozycji w stosunku do przeciwnika i piłki,
4. odpowiednie przygotowanie fizyczne i sprawnościowe poszczególnych graczy.

Ad 1) Podstawowym i decydującym czynnikiem powodzenia gry w obronie jest właściwy stosunek zawodników do defensywy. Skuteczność obrony jest wynikiem zapału i ochoty do walki broniących. Nawet najlepiej pomyślana taktyka obrony zawiedzie, jeżeli wszyscy zawodnicy nie włożą maksimum wysiłku.

Ad 2) Każdy gracz musi być dobrze przygotowany pod względem umiejętności. Zespół nie może bazować na dwóch czy też trzech zawodnikach dobrze grających w obronie. Powodzenie gry obronnej zależy od wypełniania zadań przez wszystkich broniących.

Ad 3) Każdy z broniących musi zająć odpowiednią pozycję na boisku w stosunku do przeciwnika, kosza bronionego i miejsca, w którym znajduje się piłka. Wybór tego miejsca będzie zależał od sposobu obrony. Każdy broniący zawodnik musi więc znać dobrze swoje zadania, w każdym systemie bronienia. Dokładne wykonanie tego zadania wymaga od zawodników inteligencji, szybkiego refleksu i dyscypliny.

Ad 4) Wszyscy zawodnicy muszą być dobrze przygotowani pod względem sprawnościowym i fizycznym, gdyż muszą grać w obronie przeciw coraz sprawniejszym oraz mocniej zbudowanym atakującym.

W koszykówce jest wiele sposobów defensywnych. Rozróżniamy: "krycie każdy swego", które może być agresywne lub luźne, obrony stref w różnych odmianach i obronę kombinowaną.

Obrona "każdy swego"

Jest to obrona oparta na sprawowaniu przez każdego gracza obrony opieki nad określonym przeciwnikiem. Opiera się na indywidualnych umiejętnościach bronienia, wspartych współpracą z partnerami, skoordynowaną w działania obronne pięciu zawodników.

Krycie luźne polega na rezygnacji z krycia na linii podania na rzecz szczelnego krycia wyłącznie gracza z piłką. Jest połączone z odstąpieniem od pozostałych atakujących dla wykonania "ściany" wobec szczególnie niebezpiecznego wszechstronnego zawodnika obwodu lub udzielenia pomocy

przy kryciu środkowego.

Krycie agresywne – to inny wariant obrony “każdy swego”. Polega na krótkim i agresywnym kryciu zaraz po stracie piłki lub zdobyciu kosza. Zadaniem broniącego jest nie pozwolić atakującemu na przejęcie piłki, swobodne wykonanie podania, kozłowanie czy rzut do kosza.

Ze względu na zakres pola działania objętego kryciem agresywnym dzielimy je na:

- krycie agresywne na całym boisku,
- krycie agresywne na 3/4 boiska,
- krycie agresywne na połowie boiska.

Najtrudniejszym sposobem jest krycie na całym boisku, wymaga ono bardzo dużego wysiłku, ale cechuje go bardzo duża skuteczność.

Najczęściej stosowanym i łatwiejszym od innych jest krycie na połowie boiska. Broniący mają mniejsze pole do pokrycia i mogą sobie pomagać.

Obrona stref

System ten polega na sprawowaniu przez każdego gracza obrony opieki nad określoną strefą (odcinkiem) boiska, w której ma walczyć z atakującym posiadającym piłkę. Opiera się ona na indywidualnych umiejętnościach broniących, podpartych zorganizowaną, przemyślaną współpracą z partnerami. Istnieje wiele sposobów ustawiania obrony stref. Do najczęściej spotykanych należą:

Obrona w ustawieniu 2*1*2 (rys. 1.)

- ustawienie zawodników zabezpiecza okolicę pola rzutów wolnych, stwarza dobre warunki do zebrania piłki z tablicy i wyprowadzenia szybkiego ataku, słabe miejsca to punkty znajdujące się z boku boiska w przedłużeniu linii rzutów wolnych oraz środek pola naprzeciw linii rzutów wolnych.

Obrona w ustawieniu 2*3 (rys. 2.)

- ustawienie zawodników bardzo mocne w strefie podkoszowej i skutecznie zabezpieczające rogi boiska, zapewnia dobre zebranie piłki z tablicy, słabe punkty to teren w okolicy linii rzutów wolnych i boki boiska.

Obrona w ustawieniu 3*2 (rys. 3.)

- stosujemy ją przeciw drużynie dobrze rzucającej z półdystansu, stwarza ona także dobrą pozycję wyjściową do przeprowadzenia szybkiego ataku, ustawienie to nie zabezpiecza rogów boiska.

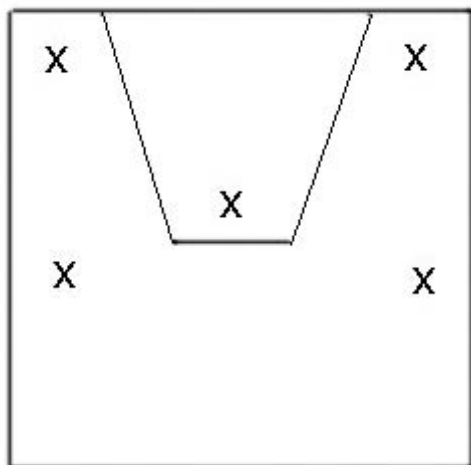
Obrona w ustawieniu 1*3*1 (rys. 4.)

-wykorzystywana przeciwko drużynie stosującej wejścia do wewnątrz formacji obronnej i dysponującej niebezpiecznymi środkowymi, ale nie mającej w składzie wybitnych strzelców. Słabo zabezpiecza strefy rogów boiska.

Obrona w ustawieniu 1*2*2 (rys. 5.)

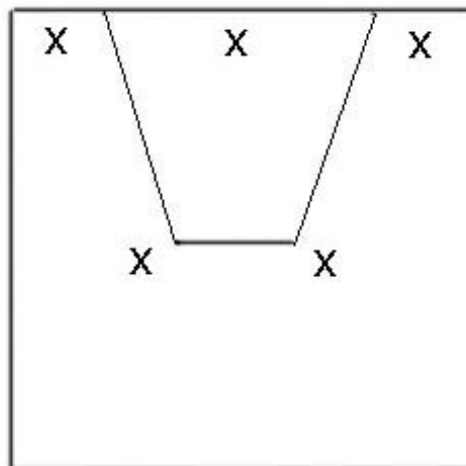
- skuteczna wobec drużyny opierającej atak na przenikaniu napastników pod kosz bez piłki i z piłką lub atakującej bez środkowego. Słabo zabezpiecza rogi boiska oraz pole podkoszowe.

Rysunek 1



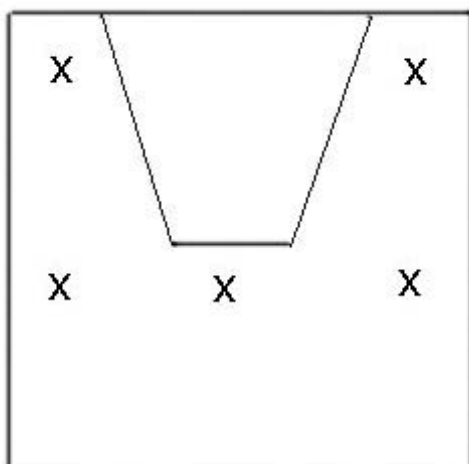
2*1*2

Rysunek 2



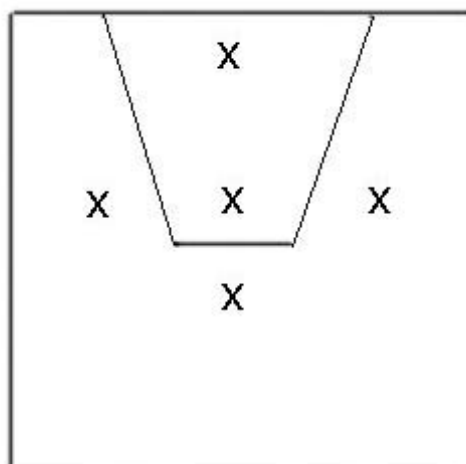
2*3

Rysunek 3



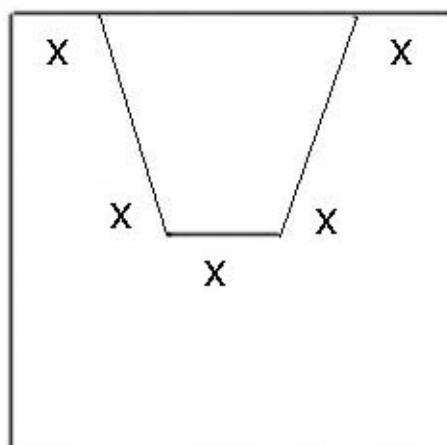
3*2

Rysunek 4



1*3*1

Rysunek 5 (1*2*2)



Agresywna obrona strefowa (zona press).

System ten polega na aktywnej obronie zmierzającej do dezorganizowania i opóźnienia realizacji planu atakowania rywala. Wymaga on dobrej kondycji i dużej rutyny (umiejętności przeciwdziałania) zawodników. Stosowana najczęściej na całym boisku w następujących ustawieniach:

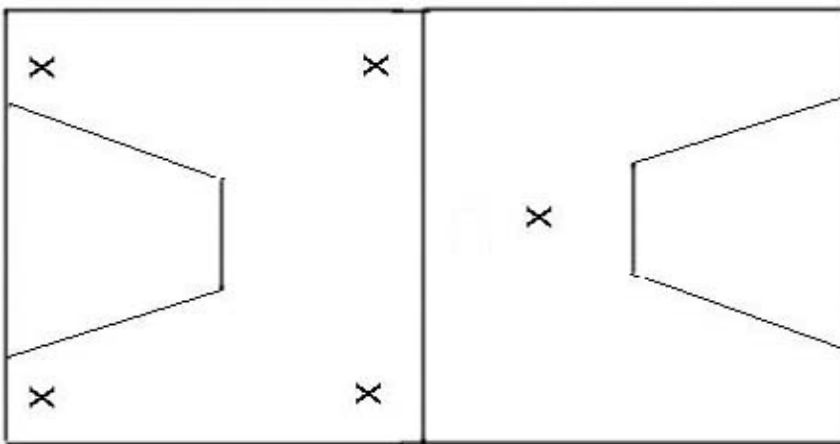
5.1*2*2 (rys. 6.)

6.1*3*1 (rys. 7.)

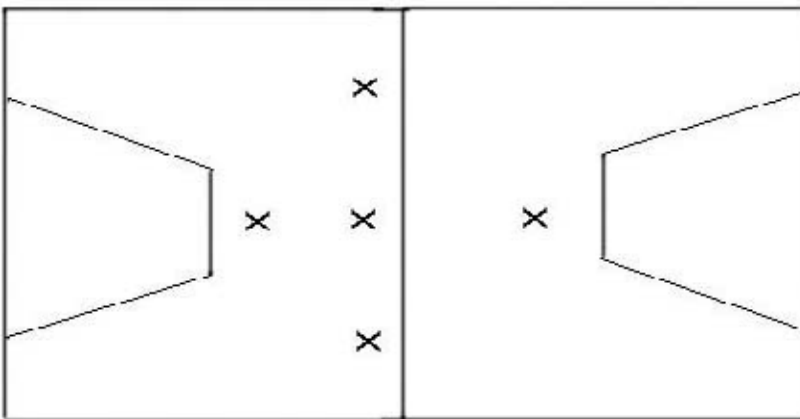
7.3*1*1 (rys. 8.)

8.1*2*1*1 (rys 9.)

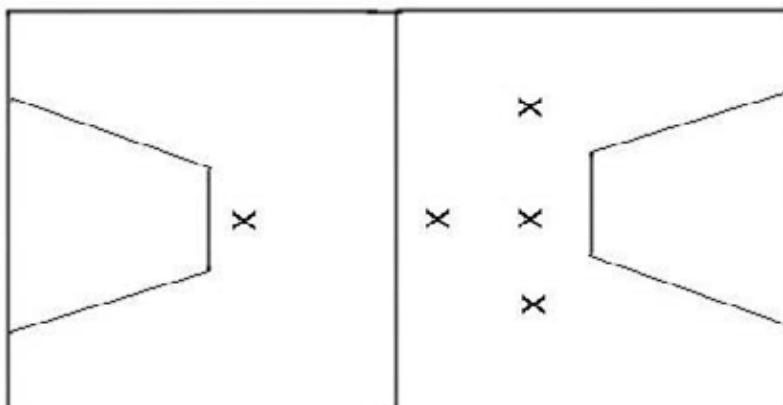
Rysunek 6



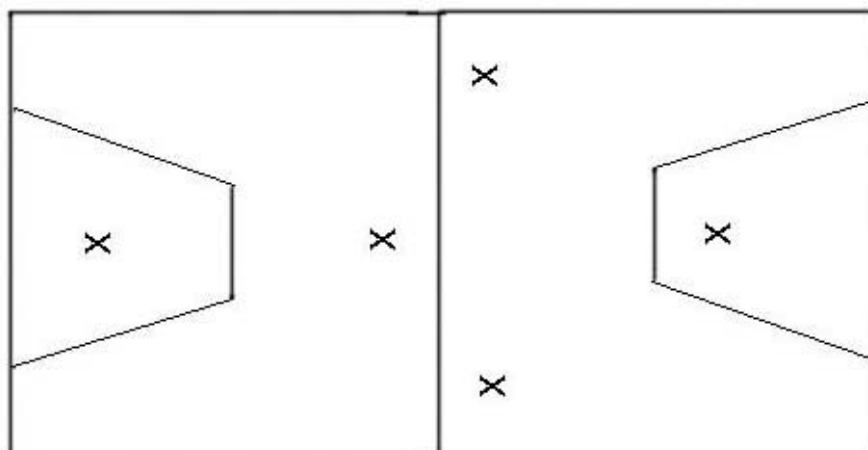
Rysunek 7



Rysunek 8



Rysunek 9



Obrona kombinowana

Polega na równoczesnym stosowaniu obrony "każdy swego" i obrony stref.

Najczęściej stosowanymi wariantami są:

9.4+1 – czterech zawodników kryje strefą, a jeden "każdy swego"

10.3+2

11. 2+3

Obrona przeciw szybkiemu atakowi:

- jest to umiejętność skutecznego przeciwdziałania czyli likwidowania szybkiego ataku.