

## **ZBIÓRKA DEFENSYWNA**

- Dawid Mazur

### 1. ZNACZENIE ZBIÓRKI DEFENSYWNEJ

Wielu trenerów, zawodników zastanawia się dlaczego przegrali mecz. Powodów może być naprawdę setki. Od tych najbardziej prostych; niedokładne podanie, nietrafiony rzut spod samego kosza, słaba skuteczność rzutów wolnych, do tych bardziej skomplikowanych jak np. nieporozumienia w obronie, błędnie ustawiona taktyka na rywala.

Analizując statystyki spotkań grupowych męskiej Euroligi w sezonie 2003/2004, doszedłem do następujących wniosków:

- 68,5 % spotkań drużyna wygrywa, gdy ma wyższą skuteczność za 2 punkty od przeciwnika ;
- 67,9 % spotkań drużyna wygrywa, gdy ma większą ilość zbiórek w obronie od przeciwnika;
- 67.3 % spotkań drużyna wygrywa, gdy więcej odda celnych rzutów za 2 od przeciwnika;
- 63,1 % spotkań drużyna wygrywa, gdy ma większą liczbę oddanych rzutów wolnych, bądź większą ilość asyst od przeciwnika.

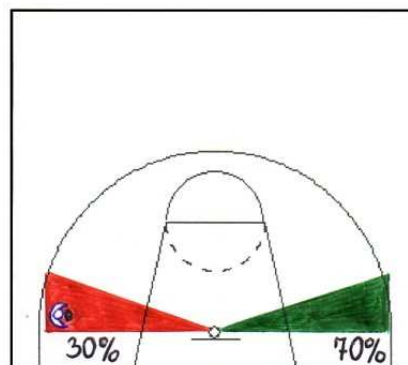
Powyższe dane jasno wskazują, iż skuteczność rzutów za 2, a także ilość zbiórek w obronie ma wielkie znaczenie dla wygranego spotkania. Wydawałoby się, że zbiórka w ataku odgrywa duże znaczenie, gdyż umożliwia oddanie powtórnego rzutu, a jednak nie! Często w meczach, w których drużyna miała większą ilość zbiórek ofensywnych, miała niską skuteczność za 2 punkty.

Musimy również pamiętać, że zbiórka w obronie jest wynikiem pracy całego zespołu. Im więcej zawodników zastawi swoich graczy, tym szanse na zebranie piłki rosną. Natomiast zbiórka w ataku jest wynikiem poczynań jednego gracza, czasem dwóch, gdy jeden zbija piłkę do drugiego, widząc, że nie ma szansy na skuteczny i bezpieczny chwyt. Dlatego też, trenerzy nie mogą oceniać graczy po ilości zbiórek w obronie i w ataku. Elementy te należy rozpatrywać osobno, zarówno dla ataku, jak i obrony. W zbiórce defensywnej dużą rolę ogrywa siła obrońcy i odpowiednie zajęta pozycja. Natomiast pod tablicą ataku znaczenie ma zwinność i spryt.

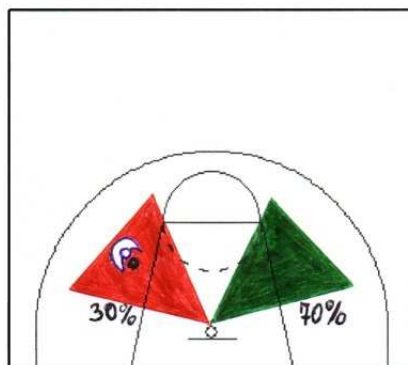
W początkowym okresie nauczania dla trenerów nie powinno mieć znaczenia czy zawodnik jest wysoki czy niski, czy jest perspektywnym centrem czy rozgrywającym. Zbiórki w obronie, a przy tym zastawiania, należy nauczać każdego !!!

### 2. LOKALIZACJA ZBIÓRKI

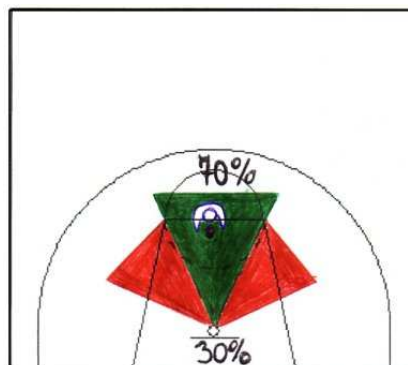
Każdy obrońca musi wiedzieć, który z atakujących oddał rzut. Jeśli obrońca będzie wiedział skąd wykonany został rzut, to teoretycznie może przypuszczać gdzie znajdzie się piłka po odbiciu od obręczy.



Rzut oddany z kąta 0° to w ok. 70% piłka znajdzie się z drugiej strony.



Rzut wykonany z kąta ok. 45° piłka znajdzie się w ok. 70% z drugiej strony mniej więcej po tym samym kątem



Rzut oddany z kąta ok. 90° piłka w większości niecelnych rzutów wróci z powrotem. W mniejszej ilości odbije się pod kątem 15° - 45°.

Trzeba jeszcze pamiętać o rodzajach rzutów. Jeśli rzut wykonany jest wysokim lobem, to większości przypadków piłka znajdzie się po przeciwnej stronie. Natomiast gdy rzut wykonany jest płasko, to najprawdopodobniej piłka odbije się od obręczy i wróci z powrotem w stronę rzucającego.

### 3. TECHNIKA ZASTAWIENIA

Do skutecznej zbiórki w defensywie, tak jak w całej obronie, potrzebna jest dobra komunikacja. Dlatego też gracz, który kryje rzucającego, musi poinformować współpartnerów o rzucie – **„RZUT ZASTAW”!** W czasie, gdy piłka leci do kosza, jest moment na zlokalizowanie gracza, którego kryjemy i zrobić ruch w jego kierunku w celu zastawienia (rys. 1).

Można wyróżnić dwie drogi do zastawienia:

- A. obrót w przód (rys. 1.2a-b); lub
- B. obrót w tył (rys. 1.3a-c; 1.4a-b)

Oczywiście istnieje jeszcze metoda zastawienia będąc przodem do atakującego, jednak ją w niniejszym materiale pominiemy.

**A.** Jeżeli atakujący idzie na zbiórkę przed obrońcą (rys. 1.2a – tutaj w prawo), to gracz z nr 8 musi wykonać obrót w przód i zastawić.

Tutaj – wykonuje krok do przodu prawą nogą w kierunku atakującego, łapie kontakt z nim, poprzez ramię ułożone na klatce piersiowej rywala (rys. 1.2a), po czym dostawia nogę lewą w tył, zastawiając go tym samym (rys. 1.2b). Obniża pozycję, nabierającym tym samym równowagi oraz przygotowuje się do powstrzymania się od naporu przeciwnika. A tym samym umożliwia sobie lepszy wyskok po piłkę. Łokcie należy szeroko rozstawić w bok, dłonie przygotować do chwytu piłki.

**B.** Na rys. 1.3a zawodnik ataku mija obrońcę za plecami, robiąc krok prawą nogą w lewo.

W tej sytuacji obrońca również najpierw łapie kontakt z atakującym poprzez ramię ułożone na klatce piersiowej rywala, po czym wykonuje obrót w tył (rys. 1.3b), zastawiając przeciwnika. Gotowość do zbiórki – niska pozycja, szeroko i pewnie na nogach, łokcie szeroko, ręce przygotowane do chwytu piłki.

W każdym przypadku istnieje możliwość „owinięcia się” atakującego na plecach obrońcy, przez co uzyskuje on lepszą pozycję do zbiórki (rys. 1.3c). Aby uniknąć takiej sytuacji, zawodnik z nr 8 musi przełożyć nogę (tutaj prawą) przed nogą atakującego i starać się wypchać gracza z nr 11 spod kosza. Oczywiście zgodnie z przepisami.

Obrót w tył – rys. 1.4 a-b

Zawodnik ataku mija obrońcę na zewnątrz.

Jak w każdym przypadku obrońca musi zlokalizować rywala, później złapać kontakt z nim poprzez ramię (rys 1.4a) i zastawić!

Najlepszym rozwiązaniem w tym przypadku będzie obrót w tył i wypchanie przeciwnika poza pole 3 sekund. Oczywiście obrońca musi być gotowy do zbiórki czyli: niska pozycja i szeroki nogi (gotowe do przemieszczenia się podczas zastawienia i przygotowane do wyskoku) – szeroko łokcie, ręce przygotowane do chwytu, wzrok skierowany na piłkę.

Przy chwycie piłki w powietrzu, łokcie wciąż powinny być szeroko, ochraniając piłkę przed wybiciem przez rywala. Zbierający powinien krzyknąć **„MAM!”** w celu zakomunikowania dla partnerów, iż jest możliwość przeprowadzenia szybkiego ataku.

Podczas opadania na parkiet należy obrócić się przodem do linii bocznej boiska i jak najszybciej uruchomić szybki atak. Wysocy gracze powinni podawać znad głowy, zaś niscy po zbiórce albo wykoźlować piłkę, albo podać kozłem do niekrytego partnera.

#### Cenne uwagi przy zbiórce:

- ⇒ Zachowuj się tak jakby każdy rzut był niecelny. Zastawienie to jeden z nawyków, który musi być twoim sprzymierzeńcem.
- ⇒ Zbiórka:
  - Wiedzieć: kto rzucał i skąd ?
  - Zlokalizować swojego atakującego
  - Zastawić (ręka + nogi)
  - Ręce podniesione do góry, łokcie szeroko, dłonie przygotowane do chwytu piłki
  - Wyskoczyć, chwyt piłki, krzyknij „MAM”
  - Spadając obrócić się w kierunku linii bocznej
- ⇒ Nie pozwól, żeby wepchnięto cię zbyt daleko pod kosz. Natomiast ty wypychaj przeciwnika z pola 3 sekund na tyle ile to zgodne z przepisami gry. Poruszaj się wraz z atakującym.
- ⇒ „Trzymaj rywala w plecaku”
- ⇒ „Dobrym zbierającym jest gracz, który skacze szybciej, a spada później”
- ⇒ Zawsze po zbiórce trzymaj piłkę wysoko! Jeśli zebrał wysoki gracz, powinien szybko uruchomić szybki atak, gdy zbierze niski zawodnik to powinien wykoźlować piłkę z trumny.
- ⇒ Pierwsze podanie należy wykonać po tej samej stronie boiska, po której została zebrana piłka. Teoretycznie, a często i praktycznie po stronie zebranej piłki znajduje się mniejsza ilość zawodników, a więc łatwiej podać, a tym samym nie ma zwiększonego ryzyka straty piłki.

rys. 1.



rys. 1.2a



rys. 1.3a



rys. 1.4a



rys. 1.2b



rys. 1.3b



rys. 1.4b



rys. 1.3c



#### 4. ĆWICZENIA METODYCZNE

Metodycznie zbiórkę z tablicy defensywnej nauczamy w następującej kolejności:

- ⇒ Zastawianie po stronie piłki, po stronie bez piłki
- ⇒ Chwyty piłki
- ⇒ Zbieranie piłki z tablicy
- ⇒ Szybkie wprowadzenie piłki do kontry

Przy wszystkich ćwiczeniach można grać

- na punkty
- z grą do celnego rzutu (na ten sam kosz)
- z szybkim atakiem
- na czas

##### Ćw. nr 1. – Walka baranów –

Dwóch zawodników, znajduje się w kole tyłem do siebie. Celem każdego z zawodników jest wypchać przeciwnika z okręgu plecami, przy pomocy pracy nóg.

##### Ćw. nr 2 – Chroń piłkę –

Zawodnik obrony wypuszcza piłkę przed siebie i zastawia atakującego plecami. Gracz ofensywny ma chwycić piłkę. Ograniczyć strefę działania obrońcy i atakującego.

##### Ćw. nr 3 – Zdobądź piłkę –

Dwóch obrońców porusza się po liniach koła, zastawiając drogę atakującym do piłki, która znajduje się w środku. Gracz ofensywny ma chwycić piłkę.

##### Ćw. nr 4 – Kolejka po piłkę –

Zawodnicy ustawieni na wprost tablicy w rzędzie. Pierwszy z nich rzuca piłkę o tablicę i biegnie na koniec rzędu, drugi chwyta piłkę i odbija o tablicę po czym biegnie na koniec rzędu, itd.

##### Ćw. nr 5 – SpiderMan –

Zawodnik ustawiony pod kątem 45° do obręczy. Rzuca piłkę o tablicę na drugą stronę i szybko przechodzi na nią. Z drugiej strony robi to samo. Zbiórka za każdym razem musi być wykonana w powietrzu!

##### Ćw. nr 6 – Zastaw rzucającego –

Zawodnik A wykonuje rzut przed siebie, zawodnik B zastawia rzucającego. Obrońca ustawiony z awansem, atakujący stara się minąć albo w prawo albo w lewo.

##### Ćw. nr 7 – Zastawiamy razem –

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Trener rzuca na kosz. Obrońcy zastawiają do momentu, aż piłka nie odbije się dwa razy o podłogę. Zmiana atak-obrona.

##### Ćw. nr 8 – Zastaw atakującego –

Trener rzuca na kosz i wyznacza gracza, który ma wbiec i zebrać piłkę. Obrońca ma na celu zastawić. Trzy prawidłowe zastawienia i zmiana gracza.

##### Ćw. nr 9 – Dotknij piłkę –

Trener wywołuje dwóch graczy, którzy muszą dotknąć piłkę trzymaną przez niego. Obrońcy muszą zastawić wbiegających przez określony czas, po czym sami dotykają piłkę przed atakującymi.

##### Ćw. nr 10 – Zastaw po kozle –

Zawodnik A podaje do C, ten z kolei do B. A przechodzi do obrony B. Zawodnik B wykonuje jeden kozioł do wewnątrz lub na zewnątrz i rzuca z wysokości. A zastawia i zbiera piłkę, po czym podaje na początek rzędu.

Zmiany A > B > C

##### Ćw. nr 11 – Zastawianie po stronie bez piłki –

Atakujący podają między sobą. Obrońcy zachowują się zgodnie z zasadą „trójkąta”. Jeden z atakujących podaje do trenera, który rzuca na kosz. Obrońcy zastawiają po stronie bez piłki, jeden z nich zbiera, gra 1-1, 2-2 na przeciwny kosz.

##### Ćw. nr 12 – 3x3 zastawienie i szybki atak –

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Atakujący podają między sobą, na gwizdek rzut na kosz. Drużyna, która zastawi i zbierze piłkę przeprowadza szybki atak na drugą stronę. Gra na punkty.

##### Ćw. nr 13 – Walka na desce –

A podaje do B i biegnie do C, B podaje do C i biegnie do D, C podaje do D, który rzuca na kosz. A i B zastawiają C i D. Kto zbierze najwięcej piłek wygrywa. Niezależnie czy w ataku czy w obronie.

Zmieniając miejsce pierwszego podania i kierunek podań, można ustalić czy będą to zastawienia po stronie z piłką czy bez, oraz czy blisko tablicy czy dalej.

##### Ćw. nr 14 – Zastaw wbiegającego –

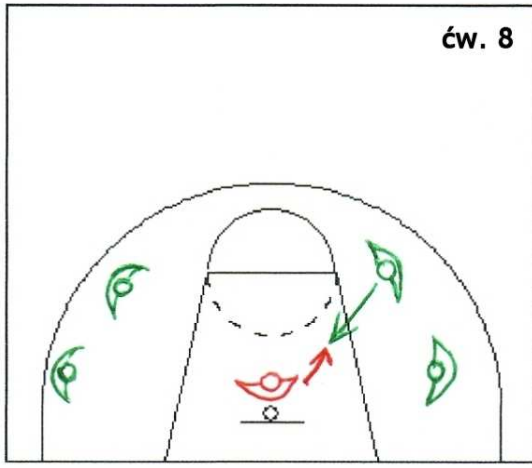
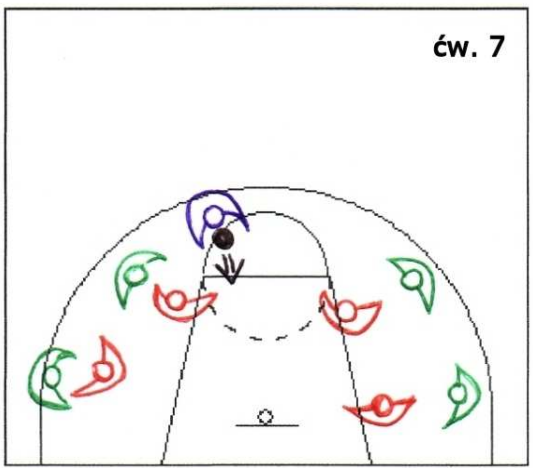
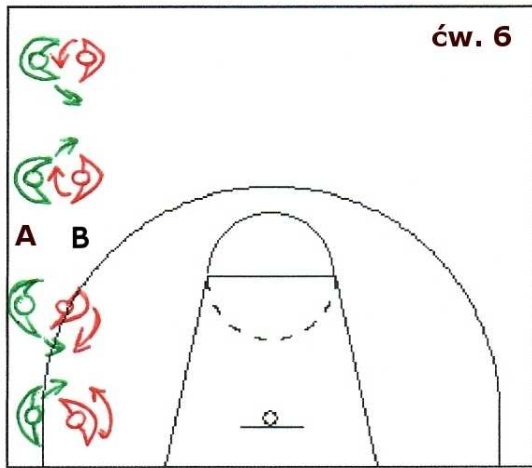
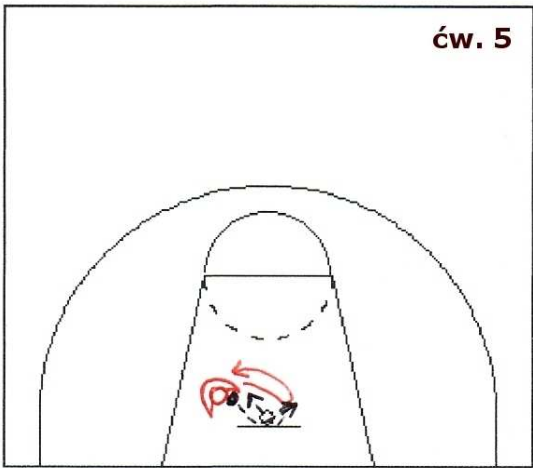
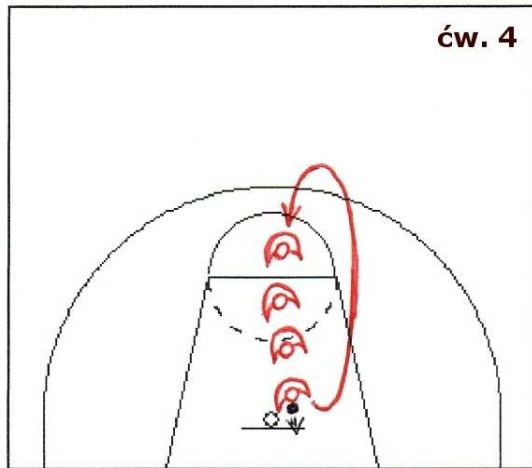
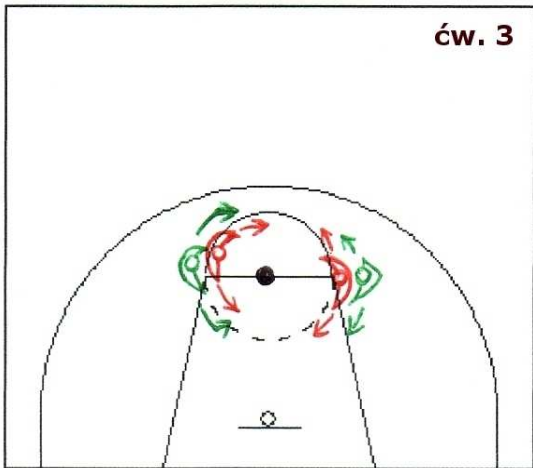
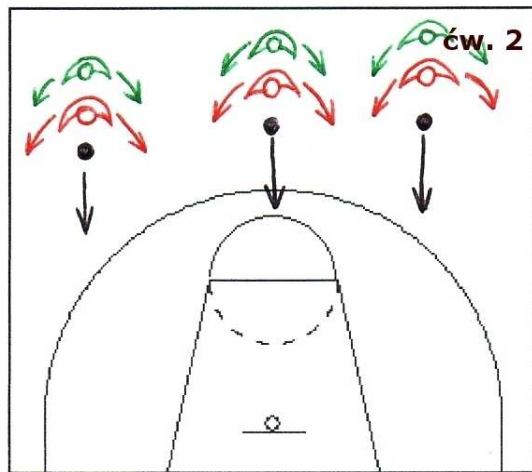
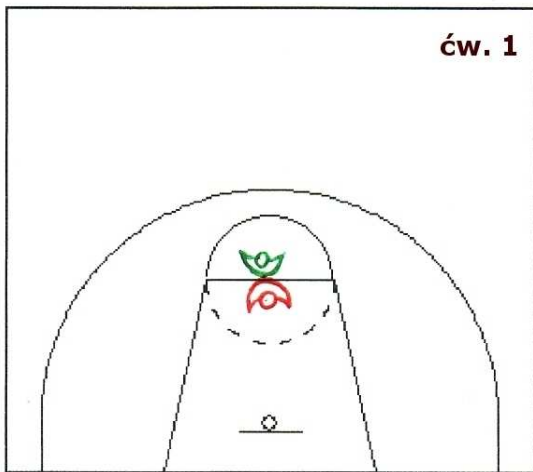
Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Trener rzuca na kosz. Obrońcy zmieniają się stronami i zastawiają graczy wbiegających.

##### Ćw. nr 15 – Wróć i zastaw –

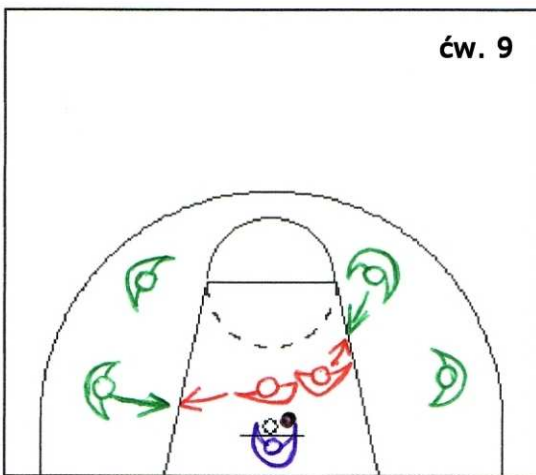
Zawodnicy obrony wracają do defensywy krzyżując się pod koszem i zastawiają atakujących. Trener rzuca na kosz.

##### Ćw. nr 16 – Zastawienie po zasłonach –

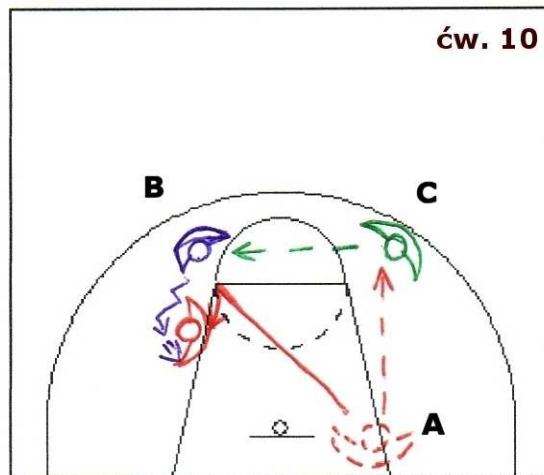
Zawodnicy wykonują serie zasłon po stronie bez piłki, trener rzuca na kosz (lub podaje do jednego z atakujących, który wykonuje rzut). Obrońcy mają na celu unikać zatrzymania się na zasłona i po rzucie zastawić.



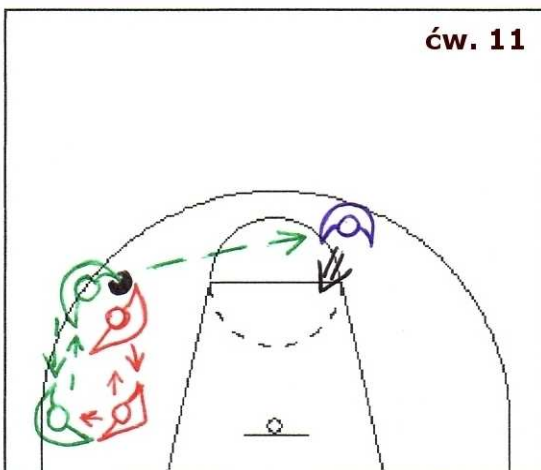
ćw. 9



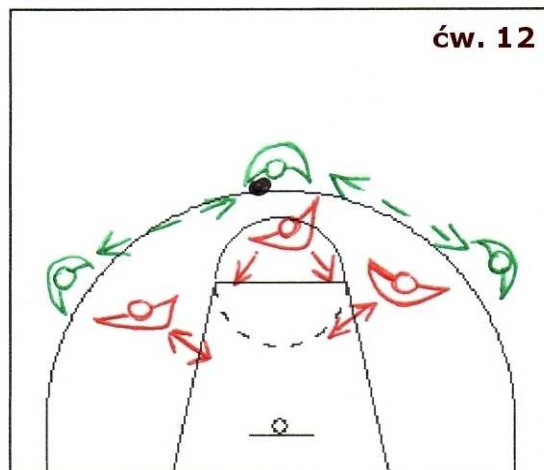
ćw. 10



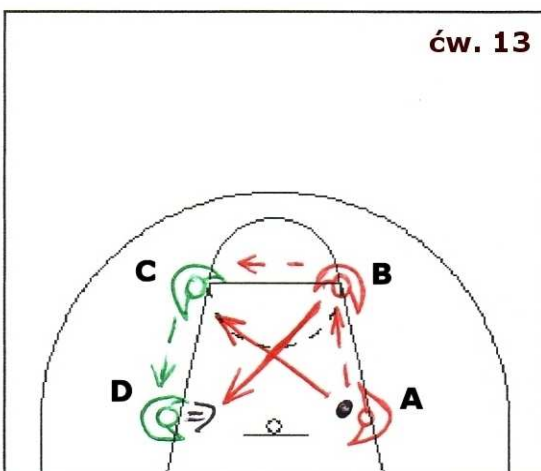
ćw. 11



ćw. 12



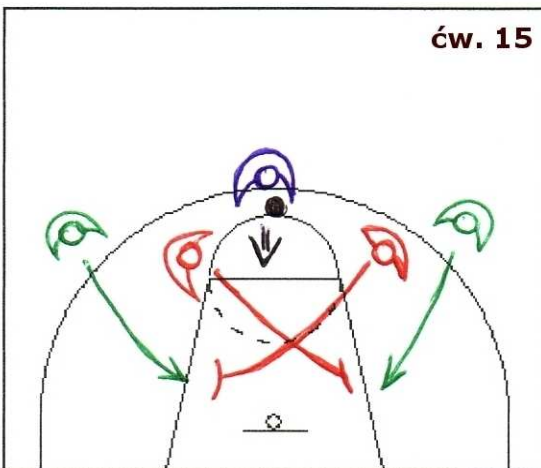
ćw. 13



ćw. 14



ćw. 15



ćw. 16

