

Príručka prečo hrať zónové obrany v basketbale v mládežníckych kategóriách do 14 rokov

Použitie tejto príručky

Táto príručka je ako návrh, aby pomohla s realizáciou hrať v SBA súťažiach zónové obrany do veku 14 rokov. Preto je rozdelená:

- „ Vysvetlenie prečo sú dôležité pravidlá;
- „ Praktické príklady určenia či tím hrá "zónu";
- „ Príručka pre dohliadajúcich, ktorí budú dohliadať na toto pravidlo v praxi“.

Je to pomôcka pre rodičov, trénerov a hráčov, aby rozumeli ako je toto pravidlo zrealizované.

Obsah tejto príručky:

Časť 1 – Vysvetlenie pravidla „žiadna zóna“

- Definícia – Zónová obrana
- Porušenie osobnej obrany
- Sankcie za použitie zónovej obrany
 - *Upozornenie trénera*
 - *Technická chyba*
 - *Druhá technická chyba – diskvalifikácia hlavného trénera*
 - *Tretia technická chyba – diskvalifikácia asistenta trénera*
 - *Porušenie pravidla počas súťažného obdobia*

Časť 2 – Prečo toto pravidlo musí byť zaradené

Časť 3 – Ako je toto pravidlo zrealizované?

- *Rozhodcovia nerozhodujú o tomto pravidle*
- *Systém čestnosti?*

Časť 4 – Čo je zónová obrana?

- Obrana priestoru
- Všeobecné prípady
- Bránenie viacerých hráčov alebo žiadneho hráča

Časť 5 – Smernice pre nepoužívanie zóny

Čo urobiť najprv:

- Prehovoriť trénerom
- Smernice pri sledovaní zápasu
- Dôkaz
- Sledovanie niekoľko herných fáz
- Neznepokojovať sa **pri** celoplošnej obrane
- Nepenalizovať zlú osobnú obranu
- Nemusí to byť agresívna osobná obrana

- Čo sa tím snaží urobiť
- Hráči môžu zdvojovať

Časť 6 – Overenie si, že je to zónová obrana

Pohyb obrancu na čiare medzi oboma košmi (split line)

Únik na silnú stranu

Únik na obvodovú (perimeter) silnú stranu

Únik z dolného postu na horného

*Mať hráča, ktorý je **triale** a zastaví hore pred trestným územím pri RP*

Prihrávka na slabú stranu (reverse the ball)

Prihrávka a únik ku košu

Prečíslenie na strane lopty (overload the ballside)

Časť 1 – Vysvetlenie pravidla „žiadna zóna“

Slovenská basketbalová asociácia navrhuje aby bolo zrealizované pravidlo nehrať zónové obrany v súťažiach do 14-tich rokov.

Definícia – Zónová obrana

Žiadna obrana hraná na polke ihriska, ktorá neobsahuje normálne princípy osobnej obrany bude kvalifikovaná ako zónová obrana. Pre tento účel je zdvojovanie s použitím rotácie do osobnej obrany prijateľné.

Porušenie osobnej obrany

Použitie osobnej obrany je neoddeliteľné so súťažami a oficiálni pozorovatelia môžu byť nominovaní (bolo by vhodné, keby bol nominovaný oblastnou komisiou), aby sledovali zápasy za účelom dodržiavania pravidiel osobnej obrany.

Porušenie pravidla „použitia zónovej obrany“ všeobecne spadá do jednej z nasledujúcich kategórii:

- 1) Jeden alebo viacerí hráči neboli v prijateľnom obrannom postavení osobnej obrany pokiaľ sa týka hráča, ktorého bránia a hráča s loptou;
- 2) Unikajúci hráč bez lopty, ktorý preniká cez trestné územie a nie je bránený použitím prijateľných techník osobnej obrany (ako napr. bumpovanie (bumping) unikajúceho hráča, sledovanie unikajúceho hráča (following the cutter) alebo preberanie (switching));
- 3) Pri zdvojovaní alebo situácie výpomoci a návratu (help and recover) sa tím nepokúsil obnoviť pôvodné postavenie osobnej obrany;
- 4) Tím ,ktorý hrá zónový pressing a nezaujal obranné postavenie osobnej obrany, keď lopta pokročila do štvrtiny ihriska.

Sankcie za použitie zónovej obrany

Oficiálny pozorovateľ, ktorý sa zúčastňuje zápasu mal by byť pred zápasom predstavený hlavným trénerom, stolíku a rozhodcom.

Upozornenie trénera

Počas hry, "oficiálny pozorovateľ" môže hovoriť s trénerom ak tím (alebo nejaký hráč) nehrá prijateľnú osobnú obranu. Je vhodnejšie, že „oficiálny pozorovateľ“ prehovorí trénerovi pred udelením trestu, ale zámerné použitie zónovej obrany v kritickom čase zápasu môže byť penalizované okamžite.

Technická chyba

Ak "oficiálny pozorovateľ" zistí, že bolo porušené pravidlo (t.j. tím alebo hráč nehrajú prijateľnú osobnú obranu), požiada stolík aby pri prerušení hry bol privolaný hlavný rozhodca, ktorý udelí technickú chybu – za nešportové správanie hlavnému trénerovi pre porušenie pravidla.

Dôležité je, že rozhodca nemusí určiť či bolo alebo nebolo porušené pravidlo. Toto rozhodnutie výhradne spočíva na „oficiálnom pozorovateľovi“.

Druhá technická chyba – diskvalifikácia hlavného trénera

Ak ten istý tím poruší toto pravidla druhýkrát, technická chyba je zapísaná a hlavný tréner bude diskvalifikovaný zo zápasu.

Tretia technická chyba – diskvalifikácia asistenta trénera

Ak ten istý tím poruší toto pravidla tretíkrát, technická chyba je zapísaná a asistent trénera bude diskvalifikovaný zo zápasu.

Porušenie pravidla počas súťažného obdobia

Ak tím bol penalizovaný pre hranie "zónovej obrany" v dvoch alebo viacerých zápasov, hracia komisia príslušnej oblastnej komisie rozhodne aké disciplinárne kroky podnikne, vrátane diskvalifikácie a straty bodov.

Toto pravidlo je navrhnuté z dôvodu rozvoja individuálnych a tímových zručností. Toto nie je navrhnuté, aby potrestalo:

- Pomalú obranu;
- Slabé koučovanie;
- Unavenosť hráčov;
- Zle vykonanú osobnú obranu

Taktiež, ak sú nejaké pochybnosti či tím hrá alebo nehrá prijateľnú osobnú obranu, rozhodnutie bude dané v prospech obrany.

Časť 2 – Prečo toto pravidlo musí byť zaradené

Z účinkovania našich mládežníckych reprezentačných družstiev na majstrovstvách Európy za posledných päť rokov je zrejmé, že jeden z veľkých nedostatkov je obrana. Toto pravidlo môže pomôcť zlepšiť obranné činnosti jednotlivca ako aj tímu. Príkladom pre nás môže byť zaradenie tohto pravidla v zahraničí, ako napr. Francúzsko, Austrália, Španielsko atď. Aj FIBA trénerské zdroje tiež podporujú toto pravidlo.

Obranné princípy z rotácie, "vypomôž a vráť sa k svojmu hráčovi (help and recover)", kontrola, videnie celého ihriska a obranná pozícia hráča a lopty sú dôležité podstaty, ktoré zachytávajú väčšinu, ak nie všetky obranné filozofie.

Základ pre uvedenie pravidla "žiadna zónová obrana" (na polovici ihriska) je, že zónové obrany v týchto vekových skupinách môžu limitovať vývoj individuálnych a tímových zručností, napríklad : prieniky s loptou ku košu sú limitované a hráči často nemajú svalovú silu a koordinácia pri streľbe na kôš s dobrou technikou z obvodu, alebo nie sú schopní prehodiť loptu z jednej strany na druhú cez obranu (skip passes). Toto znižuje potrebu obranných zručností ako napríklad "zatvorenie priestoru (close out)" a zaujatie obrannej pozície.

Zatiaľ, čo pravidlo "žiadna zónová obrana" sa zameriava na obranu, tiež môže zvýšiť rozvoj útočných a obranných zručností. Skutočne, ako uvidíte neskôr v tejto príručke – je to na útoku, cez pohyb lopty a hráča, kde môžete "dokázať" či je to zónová obrana.

Je dôležité si zapamätať, že pravidlo "žiadna zónová obrana" je aplikovateľná len na polovici ihriska a sú povolené zónové pressingy a zdvojovania, ak tím zaujme obranné postavenie osobnej obrany v štvrtine ihriska.

Časť 3 – Ako toto pravidlo je zrealizované?

Rozhodcovia nerozhodujú o tomto pravidle

Nie je to na rozhodcoch posúdiť či je alebo nie je to „zónová obrana“, ale nezávislý „oficiálny pozorovateľ“ je nominovaný príslušnou oblastnou komisiou k zápasom. Táto osoba potrebuje primeranú vysokú úroveň znalostí, keď sa občas môže stať, že je zložité určiť či tím hrá zónovú obranu.

"Oficiálny pozorovateľ" musí taktiež mať znalosti a sebaistotu hovoriť s trénermi a objasniť akúkoľvek obavu s ohľadom, aká obrana je hraná. Takéto diskusie môžu zabrániť situáciám (technická chyba je poslednou inštanciou) a "oficiálny pozorovateľ" musí mať dobré znalosti princíпов osobnej obrany.

SBA neodporúča, aby zodpovednosť za určovanie, či je obrana legálna alebo nelegálna, bola na rozhodcoch. Oni majú dosť povinností na ihrisku !

Systém čestnosti?

Toto je realita v mnohých súťažiach, obzvlášť na úrovni oblastných, že bolo by nemožné mať „oficiálnych pozorovateľov“ pri každom zápase. Ale na úrovni oblastnej súťaže toto dokonca nebude často prijateľné.

Oblastná komisia môže prijať filozofiu, ktorá zónová obrana by nemala byť hraná do U14.

Keď toto je pravidlo súťaže, je nepravdepodobné, že by tréneri chceli porušiť toto pravidlo hraním zónovej obrany na polovici ihriska. Preto, "systém čestnosti" môže byť vysoko efektívny.

Ak by existovalo podozrenie u nejakého tímu, akú obranu hrá počas sezóny, potom „oficiálny pozorovateľ“ by bol požiadaný, aby pozoroval tento tím v niekoľkých zápasoch. Ak tím hrá zónovú obranu (alebo prinajmenšom nehrá prijateľnú osobnú obranu), trénerovi tohto tímu musí byť poskytnuté školenie, ako učiť princípy prijateľnej osobnej obrany. V oblastiach, kde trénerom môže byť matka, otec alebo starší brat, či sestra, by nebolo prekvapujúce, že potrebujú určitú pomoc.

Časť 4 – Čo je zónová obrana?

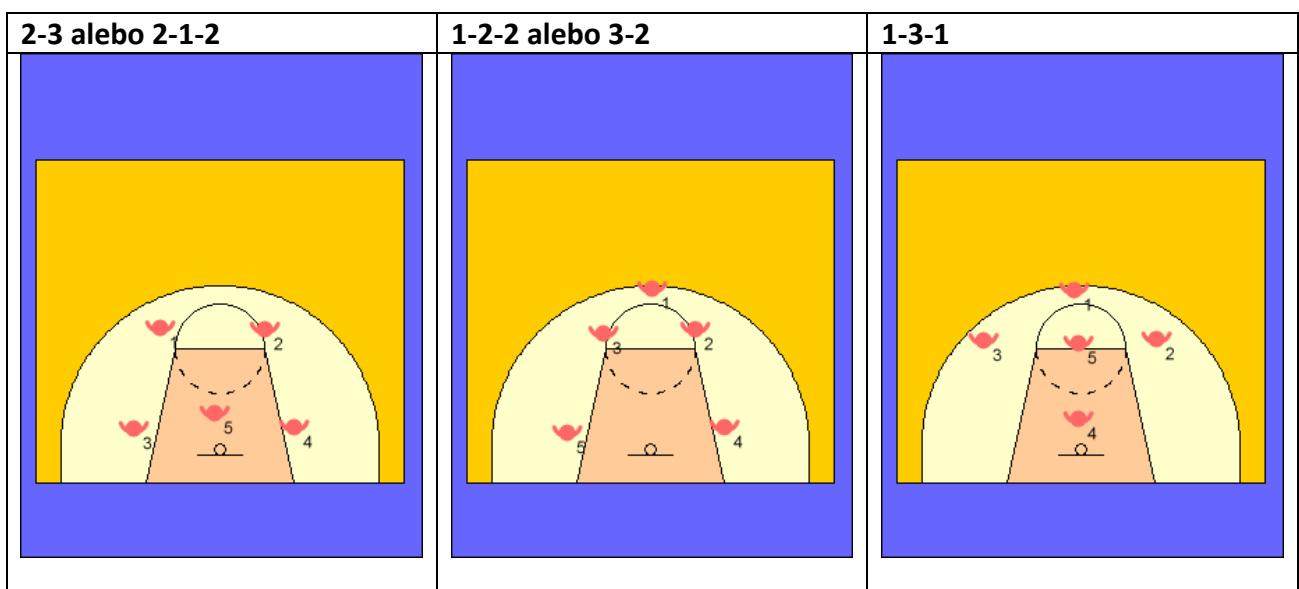
Obrana priestoru

Zónová obrana je forma tímovej obrany, kde každý hráč je zodpovedný za bránenie priestoru na časti ihriska a protihráča, ktorý môže byť v tejto časti priestoru. Keď päť hráčov pracuje spoločne v zónovej obrane, môže sa toto stať veľmi obávanou obranou.

Zónové obrany sú hlavne navrhnuté na to, aby chránili oblasť blízko košu. Toto znamená v zásade, že útočný tím je prinútený vykonať nižší percentuálny podiel strelby z obvodu (perimetra)".

Všeobecné príklady

Je určitý počet bežných zónových obranných postavení, ako napríklad:

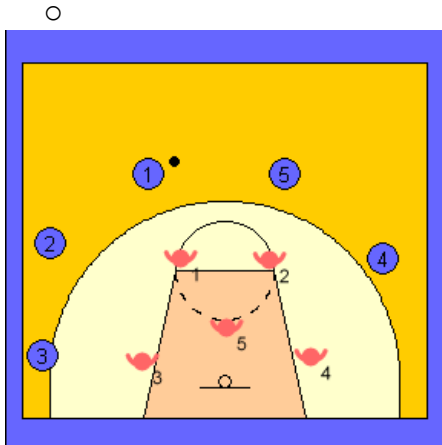


Tieto obrany, keď sú hrané na štvrtine ihriska, zostávajú väčšinou v rámci okraja čiary trojbodového hodu a najmä zaplniť priestor trestného územia. Toto často núti útočný tím strieľať z obvodu (a preto je predurčený na to, aby mal tento efekt), ktorý môže mať škodlivé účinky pre rozvoj techniky u mladších hráčov. Taktiež znižuje príležitosti prieniku s loptou ku košu, ktoré obmedzujú rozvoju, ako zatvoriť priestor (close out) a rotačné zručnosti.

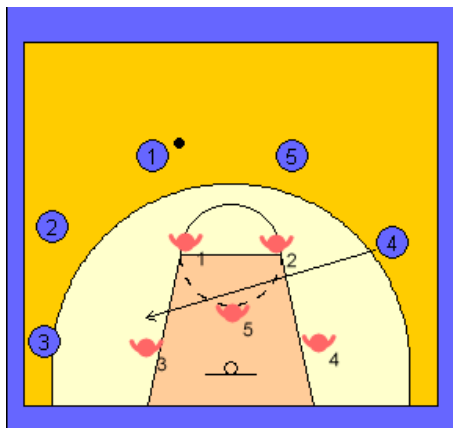
Bránenie viacerých hráčov alebo žiadneho hráča

Výsledok zónovej obrany je, že jeden hráč môže byť zodpovedný za bránenie viacerých hráčov alebo nemusí mať vo svojom priestore, ktorý bráni, žiadneho hráča.

Napríklad, v diagrame, ktorý je dolu, nasledujúce obranné postavenie pravdepodobne bude aplikované, ak obrana zaujme zónové postavenie:



- Obranca X1 bráni hráča O1 alebo O2 ak jeden z nich prijme loptu
- Obranca X3 bráni hráča O3 ak on prijme loptu
- Obranca X2 bráni hráča O4 alebo O5 ak jeden z nich prijme loptu
- Obrancovia X4 a X5 nemajú špecifickú obrannú zodpovednosť



Je obzvlášť zrejmé že obranca X4 nebráni špecifického hráča ak hráč O4 unikne (viď. diagram).

Vráťme sa k dôležitosti útočného pohybu v určovaní, či je alebo nie je hraná zónová obrana. Zvyčajne obrancovia X4 a X5 budú "sledovať loptu" skôr, než zrakovo sledujú svoju oblasť (pretože, v tom priestore nie je žiadny hráč). Toto je zlá obranná technika, ktorá je výrazná pri hraní zónovej obrany.

V osobnej obrane, zatiaľ čo niektorí hráči budú určite "sledovať loptu", tu je vždy jasnou zodpovednosťou, ktorého hráča by mali vidieť.

Časť 5 – Smernice pre nepoužívanie zóny

Čo urobiť najprv:

Na začiatku zápasu „oficiálny pozorovateľ“ sa predstaví hlavným trénerom a opýta sa ich, či majú nejaké otázky s ohľadom pravidla "žiadna zónová obrana". Oficiálny pozorovateľ vysvetlí, že ak počas zápasu jeden z trénerov má podozrenie o akú obranu ide, by mal priniesť do pozornosti oficiálneho pozorovateľa. Oficiálny pozorovateľ by sa mal priamo opýtať, či by chceli hovoriť priamo s nimi alebo s ich asistentom.

Oficiálny pozorovateľ by sa mal tiež predstaviť obom rozhodcom a stolíku, aby vedeli kto je!

Pohovor s trénerom

Veľa problémov počas zápasu môže byť vyriešených zdvorilostným rozhovorom s trénermi. Napríklad, "hráč X potrebuje mi ukázať, že hrá osobnú obranu".

Oficiálny pozorovateľ musí byť pripravený, aby presne ustanovil, aké obavy má. Napríklad, ak obranný hráč stojí uprostred trestného územia a dostatočne nereaguje, keď jeho hráč uniká, treba trénera o tom upovedomiť. To môže byť tým, že hráč je vyčerpaný, hrá zlú osobnú obranu alebo sedí v zónovej obrane.

Oficiálny pozorovateľ musí mať krátky pohovor s trénerom, ak je to možné a nesmie sa dostať do sporu. Musí vysvetliť trénerovi jeho obavu s nádejou, že tréner si pohovorí s hráčom. Oficiálny pozorovateľ by mal byť pripravený po zápase jednáť s trénerom, ktorý by chcel od neho objasnenie za predpokladu, že tréner je slušný a profesionálny.

Smernice pri sledovaní zápasu

Dôkaz

1. Dôkaz leží s útočiacim tímom, čo znamená, že oni musia prihrať loptu a pohybovať sa, aby mohol určiť, či súper hrá osobnú obranu.
2. Ak útočný "pivotman" zostáva na slabej strane, jeho obranca môže oprávnene zostať v pozícii „medzi loptou a jeho útočiacim hráčom (split line position)“.

Sledovanie niekoľko herných fáz

3. Často lopta je vystrelená na kôš alebo stratená predtým, než môžete poriadne určiť, či tím hrá zónovú obranu.
4. Oficiálny pozorovateľ nemôže posúdiť, či tím hrá zónu z jednej útočnej alebo obrannej fázy. Bude potrebovať pozorovať niekoľko herných fáz pred určením, či tím hrá osobnú obranu.
5. Oficiálny pozorovateľ sa nesmie domnievať alebo tušiť o akú obranu ide. Ak si nie je istý, musí ďalej sledovať hru, aby zaručene mohol určiť o akú obranu ide.

Neznepokojuvať sa pri celoplošnej obrane

6. Pravidlo sa týka iba osobnej obrany na štvrtine ihriska (najmä od koša ku čiare za 3-body). Tímy môžu hrať akúkoľvek obranu po celom ihrisku.
7. Len preto, že hráč alebo niekoľko hráčov beží naspäť do obranného trestného územia neznamená, že hrajú zónovú obranu.

Nepenalizovať zlú osobnú obranu

8. Zámerom týchto pravidiel je učiť správne obranné princípy a vyhnúť sa pasívnym, nehybným obranám, kde veľký hráč je zakrytý. Pravidlo nie je penalizovať :
 - a. Lenivú alebo zlú obranu
 - b. Zlé koučovanie
 - c. asi Unavenosť hráčov
 - d. Zlú orientáciu hráča v obranných rotáciách

Nemusia byť agresívna osobná obrana

9. Pravidlo nevyžaduje tímy hrať "obranu medzi hráčom a loptou (denial defence)", kde každá prihrávka je bránená.

Čo sa tím snaží urobiť

10. Treba zobrať do úvahy zámer obranného tímu – čo tréner povie svojim hráčom?
11. Treba zobrať do úvahy čas a stav zápasu. Zámerné a úmyselné použitie zónovej obrany v kritickom čase zápasu musí byť okamžite potrestané.
12. Netreba zobrať do úvahy názory hráčov, trénerov alebo divákov.

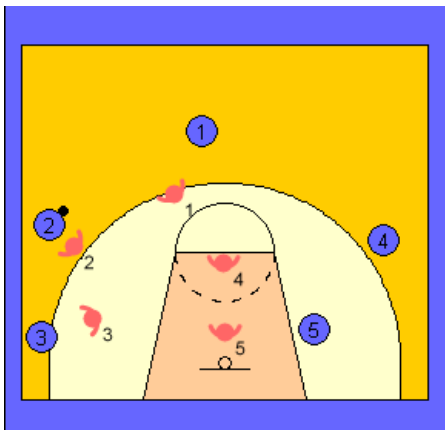
Hráči môžu zdvojiť

13. Hráči môžu zdvojiť na štvrtine ihriska a zostávajúci hráči môžu zostať v "zónovom" postavení a po prvej prihrávke musia všetci hráči sa vrátiť do pozícií osobnej obrany. Napríklad, pri zdvojení, 2 hráči sú na lopte a ostávajúci 3 hráči môžu rotovať tak, aby kryli (chránili) kôš. Pretože 3 hráči bránia štyroch útočníkov, preto oprávnene budú v "zóne".

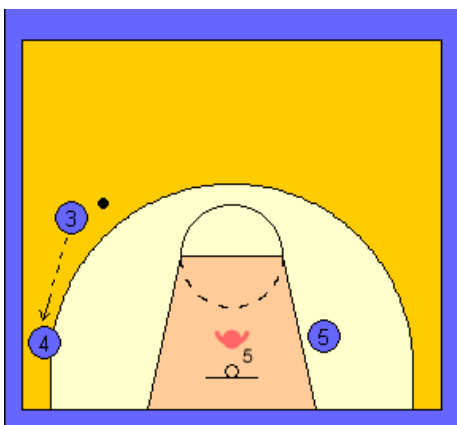
Časť 6 - Overenie si, že je to zónová obrana

Pohyb obrancu na imaginárnej čiare medzi oboma košmi (split line)

Základný princíp osobnej obrany je, že najbližšie je hráč, ktorý bráni loptu, čo najbližšie, ako môže byť. Hráči na silnej strane môžu byť ďalej od lopty, ale nie usadení v trestnom území. Keď hráči sú na slabšej strane (opačný k lopte) obranca pri osobnej obrane môže sa posunúť ku imaginárnej čiare medzi oboma košmi - do stredu ihriska. V diagrame dolu obaja obrancovia X4 a X5 sú na spomenutej čiare.

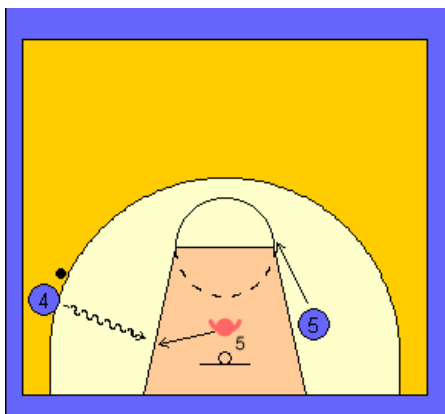


Nižšie je niekoľko príkladov situácií, kde to môže vyzerať, že tím hrá zónovú obranu, ale útok neurobil dosť na to, aby "dokázal", že je to zónová obrana.

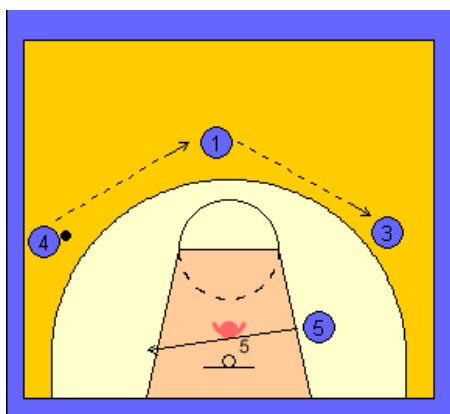


Keď hráč O3 má loptu, X5 môže zaujať pozíciu na imaginárnej čiare medzi oboma košmi, uprostred trestného územia. Ak lopta je prihraná hráčovi O4, X5 môže udržiavať túto pozíciu.

Ak lopta je stále na jednej strane ihriska a hráč O5 zostáva na svojej pozícii, obranca X5 dodržiava princípy osobnej obrany a udržiava si pozíciu uprostred trestného územia.



Ak hráč O5 unikne z dolného postu hore, toto môže byť užitočný spôsob, ako dokázať zónovú obranu. Ale, načasovanie úniku je dôležité. Ak hráč O4 už začal prenikať s loptou ku košu, obranca X5 môže rotovať, aby vypomohol a nemusí reagovať na únik hráča O5.

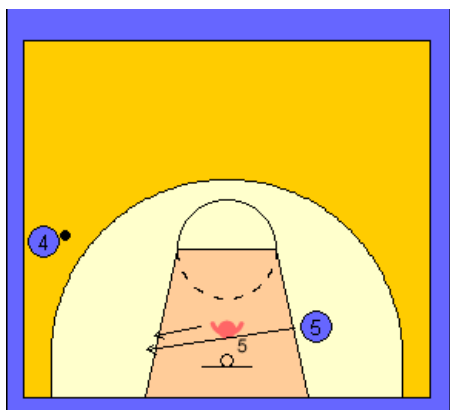


Prihrávanie si lopty z jednej strany ihriska na druhú môže byť účinné na určenie, či obranca hrá zónovú obranu.

Ale, ak hráč O5 taktiež uniká z jednej strany na druhú, obranca X5 môže udržiavať "pozíciu na imaginárnej čiare medzi oboma košmi", uprostred trestného územia, aj keď obranca X5 by mal urobiť nejaký pohyb v reakcii na únik (napríklad: zastaviť telom pohyb hráča – bump the cutter).

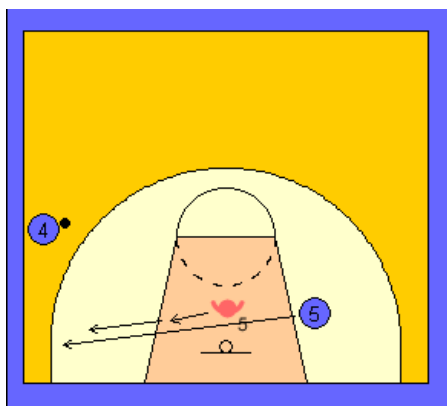
Dokázať, že obranca hrá zónovú obranu vyžaduje špecifický pohyb od útočiaceho tímu. Tu sú niektoré možnosti, ako to urobiť:

Únik na silnú stranu



Raz, keď identifikovaný obranca, o ktorom si myslíte, že možno hrá zónovú obranu, a jeho hráč unikne do silnej strany, tak bude sa vyžadovať pohyb obrancu a on nemôže zostať v pozícii na imaginárnej čiare medzi oboma košmi.

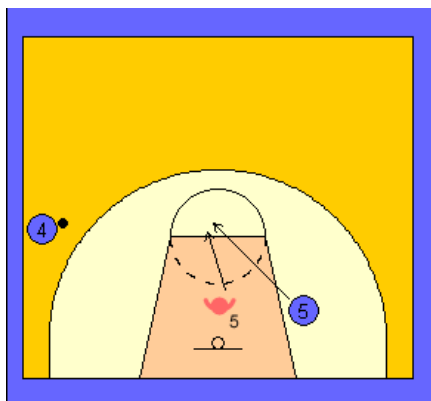
Únik na obvodovú (perimeter) silnú stranu



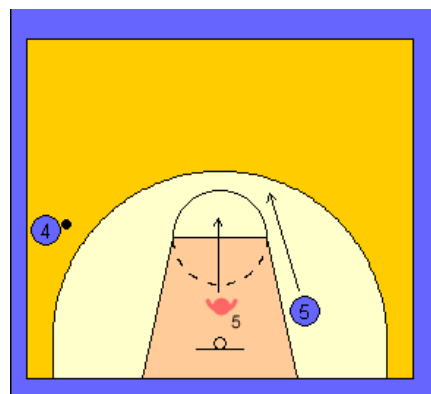
Ak útočný hráč unikne na pozíciu dolného posta, to ešte môže byť zložitejšie určiť, či obranca X5 bráni tak, ako u veľa tímov, že bráni hráča na poste zozadu.

S pohybom hráča k obvodu (perimeter), obranca X5 musí opustiť trestné územie – ale nemusí byť v pozícii medzi útočiacim hráčom a loptou (denial position), ale musí byť von z trestného územia.

Únik z dolného posta na horného

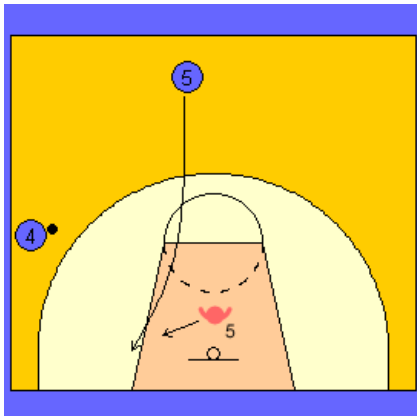


Hráč, ktorý unikne nad čiaru trestného hodu, núti jeho obrancu ísť preč z pred koša.

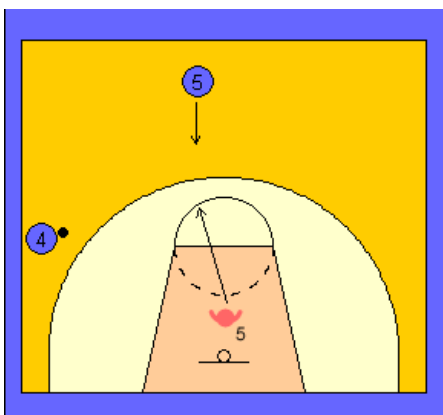


Aj keď obranca môže zostať na imaginárnej čiare medzi oboma košmi, ale ak útočný hráč uniká až ku vrcholu kruhu okolo trestnej čiary, obranca musí jasne reagovať na jeho únik (ako je to ukázané dolu

Mať hráča, ktorý je trailer a zastaví hore pred trestným územím pri RP

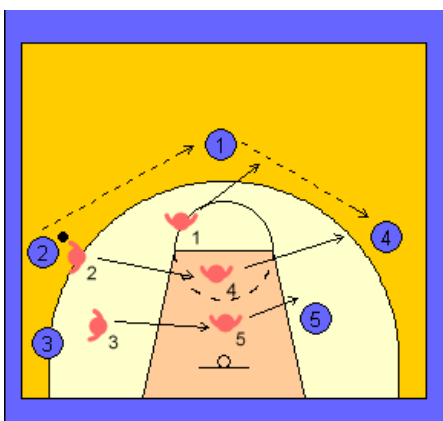


Celkom zvyčajne, obranný pivot (X5) bude najprv pri prechode do obrany proti rýchlemu protiútoku bežať naspäť ku svojmu košu, akonáhle jeho tím stratil loptu. Ak jeho hráč, ktorého on bráni, taktiež beží priamo dolu ihriskom do pozície dolného posta, potom obranca X5 môže zostať v trestnom území!



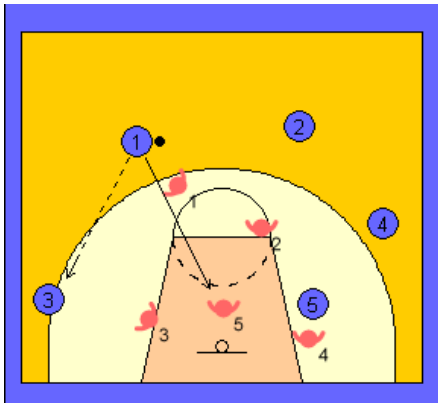
Ale, ak útočník O5 "zbieha ako trailer" a zastaví sa hore, keď lopta je na krídle, obranca X5 musí urobiť pohyb preč od koša.

Prihrávka na slabú stranu (reverse the ball)



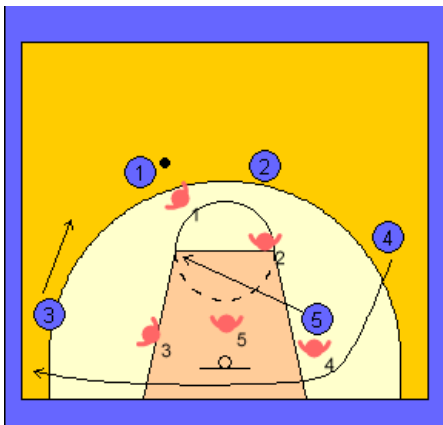
Jednoducho prihraním lopty z jednej strany ihriska na druhú vyžaduje, aby obrana sa presunula. Tento pohyb môže pomôcť identifikovať, ktorého hráča obrancovia bránia (alebo, či hrajú zónovú obranu).

Prihrávka a únik ku košu



Ak hráč, ktorý prihral loptu, urobí úspešný únik ku košu, môže sa stať, že obranca nezareaguje rýchlo a nenasleduje ho. Ak obranca X1 zostane na vrchole trestného územia po „prihrávke a úniku hráča O1“, toto naznačuje, že obranca X1 môže hrať zónovú obranu.

Prečíslenie na strane lopty (overload the ballside)



Tým, že máme útočiacich hráčov, ktorí unikajú na silnú stranu, tým sa obrana potrebuje premiestňovať. Ak obranca X4 zostane kde je, tak nie je očividné koho on bráni !

Väčšina materiálu je prebraná z Austrálskych zdrojov.