

## Elementy obrony indywidualnej w koszykówce

- pomoc w obronie, odcinanie, przekazywanie krycia, zastawienie

**Obrona** (potocznie: *krycie, obstawianie*) – działania zawodników jednej drużyny mające na celu uniemożliwienie zdobycia kosza drużynie przeciwnej i odebranie im piłki, by móc przeprowadzić akcję ofensywną.

Źródło: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Obrona\\_\(koszyk%C3%B3wka\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Obrona_(koszyk%C3%B3wka))



### Pozycja obronna

Za najpoprawniejszą postawę obrońcy uznaje się ustawienie przodem do przeciwnika, a tyłem do kosza. Nogi powinny być ugięte w kolanach, natomiast plecy wyprostowane. Ręce powinny znajdować się w górze, tak by sędzia mógł je widzieć. W obronie zawodnik porusza się krokiem „odstawno-dostawnym”, pamiętając, że najpierw odstawia nogę, a dopiero potem dostawia do niej drugą. Jedną stopę może obrócić palcami w kierunku w którym się porusza. Wtedy ta noga nazywana jest „nogą kierunkową”. Ta sama ręka, co "noga kierunkowa" może być opuszczona nieco niżej – nazywana jest "ręką kierunkową". Przyjęcie takiej postawy umożliwi znacznie szybsze ruchy w obronie i umożliwi szybsze reakcje na ruchy przeciwnika, utrudniając mu przedarcie się przez obronę.

Wyróżniamy dwa podstawowe systemy obrony: Krycie pressingiem i obrona od połowy boiska

1. **Pressing**– jest to krycie indywidualne na całym boisku. Polega na jak najdokładniejszym kryciu przeciwnika, na pograniczu faula, tak by wszyscy przeciwnicy byli dokładnie kryci „odcięci”. Obrona w pressingu wywołuje dużą presję i nacisk na przeciwnika, co bardzo utrudnia mu grę i szybko męczy go kondycyjnie. Często przeciwnik kryty pressingiem ma problem, by wyprowadzić piłkę na połowę przeciwnika, przez co dochodzi do przechwyty lub błędów 8 sekund. Również częstym błędem przeciwnika podczas krytego pressingiem jest błąd 5 sekund. Dłuższa obrona pressingiem wymaga od drużyny broniącej bardzo dobrej kondycji.

2. **Obrona od połowy boiska**– polega na kryciu tylko tych zawodników drużyny przeciwnej, którzy w danym momencie znajdują się na połowie drużyny broniącej – ta połowa boiska nazywana jest polem obrony.

Umożliwia to przeciwnikowi swobodne wyprowadzenie piłki za linię połowy boiska, przez co nie popełnią błędu 8 sekund. Ten rodzaj obrony daje początkowo większą swobodę przeciwnikowi, ale pozwala się skupić na dokładniejszym kryciu zawodników pod koszem, a także jest to rodzaj obrony powodującej mniejsze zmęczenie broniących, co daje im siłę na dłuższą i skuteczniejszą obronę.

### Elementy obrony indywidualnej:

**1. Pomoc w obronie** – to w koszykówce pojęcie oznaczające specyficzny rodzaj przekazywania **krycia**, opierający się na płynnym przechodzeniu z pozycji *otwartej* do *zamkniętej* (i na odwrót), w zależności od położenia piłki względem wyimaginowanej linii pomocy. **Linia pomocy** dzieli boisko na dwie części:

○ "**stronę piłki**" (inaczej: "**stronę mocną**") – na niej znajduje się przeciwnik z piłką

○ "**stronę pomocy**" (inaczej: "**stronę słabą**") – na niej są przeciwnicy bez piłki.

Obrońcy znajdujący się na **stronie mocnej** odcinają **przeciwników** bez piłek: stojąc bardzo blisko nich w *pozycji zamkniętej*, a zawodnik z **piłką jest dokładnie kryty**. W tym samym czasie obrońcy znajdujący się na **stronie słabej** odchodzą od przeciwników, których kryją, przyjmując pozycję otwartą **stojąc na linii pomocy i dokładnie obserwując zarówno zawodnika, którego mieli kryć i pozostałych zawodników**. Jeżeli któryś z zawodników ze strony mocnej wyminie swojego obrońcę, to zawodnik stojący na linii pomocy może go natychmiast przejąć.

Gdy piłka zostanie przeniesiona na drugą stronę, strony piłki i pomocy zamieniają się miejscami, a zawodnicy z *linii pomocy* doskakują do swoich przeciwników kryjąc ich w *pozycji zamkniętej*, a obrońcy dotychczas "odcinający" przeciwników, *otwierają* swoją pozycję i stają na *linii pomocy*.

### 2. Odcinanie

Specyficzny rodzaj *krycia zamkniętego*, polegający na takim **kryciu przeciwnika bez piłki**, aby **nie mógł jej otrzymać**. Należy stać **przodem do zawodnika, a tyłem do kosza**. Przed przeciwnika należy wyciągnąć jedną rękę, odwracając dłoń wewnętrzną stroną na zewnątrz, a także stanąć stabilnie przed nim jedną nogą. W ten sposób najlepiej rzucający zawodnicy nie mogą otrzymać piłki i stają się bezużyteczni na boisku.

### 3. Przekazywanie krycia

Jest to **zmiana przeciwników, których się broni**. Przekazanie zachodzi zazwyczaj, gdy jeden z obrońców zostaje minięty przez atakującego i nie ma szans, by go dogonić. Wtedy najbliższy zawodnik **rozpoczyna kryć tego atakującego**, a przeciwnik, którego krył dotychczas, zostaje natychmiast przejęty przez miniętego obrońcę.

### 4. Zastawianie

Jest takim ustawieniem zawodnika obrony, które **uniemożliwia poruszanie się zawodnika ataku** w kierunku w którym chce się przemieszczać. Występuje zazwyczaj w momencie gdy inny zawodnik drużyny wykonuje rzut do kosza z gry, lub ostatni rzut wolny "z grą". Zazwyczaj jest to ustawienie tyłem do zawodnika ataku i wystawienie rąk za siebie w celu lekkiego przytrzymania przeciwnika nie wykraczając poza przepisy.



Ewa Kaczorowska 🤔🤔