

Систем на зонска одбрана

Зоните претставуваат најчестите, најистражуваните, најигруваните и употребувани одбранбени формации. Како дел од тактиката, зонските формации се основа на играта во одбрана, каде што играчите заедно бранат одреден простор, но во никој случај стриктно “чување” играч.

Секоја зонска одбрана треба да исполнува три основни принципи за нејзино успешно изведување, а тоа се:

- принцип на широчина
- принцип на длабочина
- принцип на густина

Многу е тешко да се постави зона и да ги исполнува основните три принципи. Усовршувањето на зонските формации претставува долготрајна и макотрпна работа, каде што играчите мора да се здобијат со знаење за законитостите на движењата во зоната, специфичната физичка подготовка и ориентацијата во просторот.

Општо прифатени системи на зонски формации се:

- зона 6 : 0
- зона 3 : 2 : 1
- зона 5 : 1
- зона 4 : 2
- зона 3 : 3

Зона 5 : 1

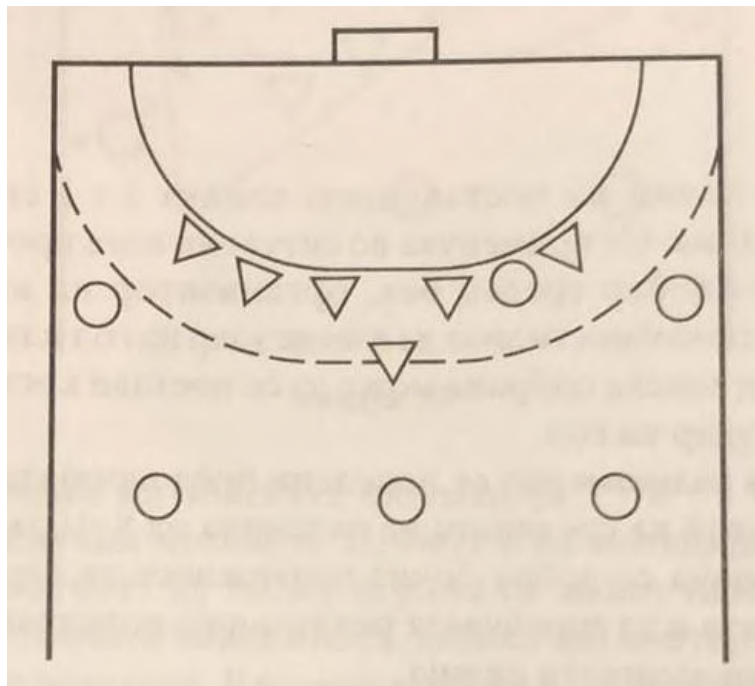
По својот начин на поставеност, зоната 5 : 1 спаѓа во плитките одбранбени формации. Се применува во ситуации кога противничкиот напад има исклучително добар среден бек, организатор на играта, кој покрај организаторските способности знае да изведе удар на гол или да проигра пикер. Исто така, овој вид зонска одбрана може да се постави кога еден од бековите има јак и разорен удар на гол.

Пет играчи рамномерно се поделени пред линијата на 6 метри, а еден играч е поставен на средината на далечина од 8 – 10 метри. Играчите на линијата имаат задача со добра бочна подвижност да одржуваат ширина и густина во одбраната и да спречуваат реализација подеднакво на играчите од внатрешната и надворешната линија.

Предниот одбранбен играч поставен напред со задача на полукружно движење во средишниот простор на далечина од 8 – 11 метри во зоната на непосредно дејствување на противничките надворешни играчи. Посебно е задолжен за средниот бек и во никој случај не смее да дозволи на кој било начин да остане без него, што може да се случи ако овој го мине со финта ии пак со втрчување без топка. Во случај на втрчување на некој од

надворешните играчи на линијата на шест метри, предниот одбранбен е должен да го проследи тој играч до играчите на линијата, а својата одбранбена активност да ја концентрира на еден од преостанатите два надворешни играчи. Зависно од начинот на играта на противничките надворешни напаѓачи, предниот одбранбен играч ја одредува далечината на поставување и дејствување во одбраната. Во секој случај, тој не смее да биде премногу излезен напред, бидејќи ја губи соработката со своите играчи, а противничките играчи можат да дејствуваат зад него, но исто така не смее да биде ни премногу блиску, плитко, бидејќи во тој случај овозможува напаѓачите од надворешната линија лесно да изведат удар на гол или да изведат комбинација. Бочната подвижност на линиските играчи и полукружното движење на предниот играч мора во секој момент да биде синхронизирано со што се исполнуваат принципите на густина и широчина. Со правилно движење на сите одбранбени играчи, оваа зона со својата форма личи на клинеста формација. Врвот на тој клин е предниот одбранбен играч и е насочен на надворешниот напаѓач со топката. Можеби теоретски овој вид на зонска одбрана е најприменлив, но неговото увежбување бара голема синхронизација и прецизност. Тркачот, т.е. средниот одбранбен линиски играч, се поставува пред линијата и е поставен зад предниот или меѓу бочниот и предниот одбранбен играч.

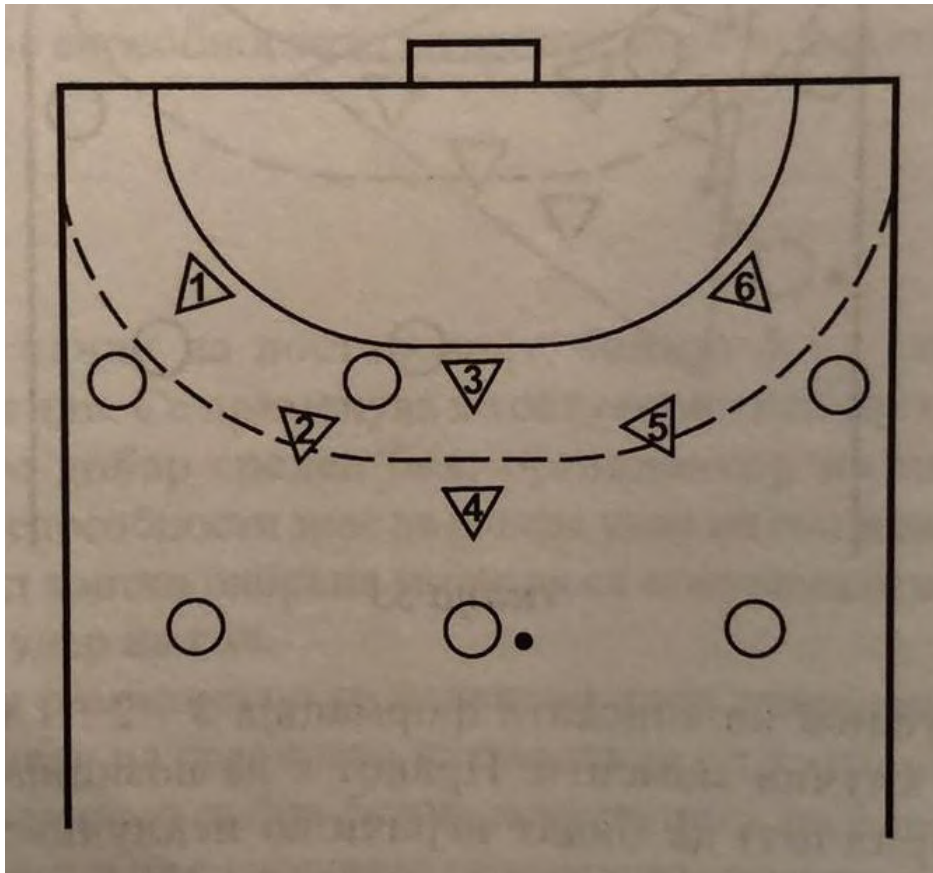
Слабите страни на оваа зонска формација се нејзината густина и можноста со блокови, од кружниот напаѓач да се исфрли од игра предниот одбранбен играч. Доколку предниот одбранбен играч е концентриран на средниот напаѓач, лесно може да дојде до изведување на удар на гол од левиот и десниот надворешен напаѓач.



- <https://www.youtube.com/watch?v=8AROUcy2KL0>

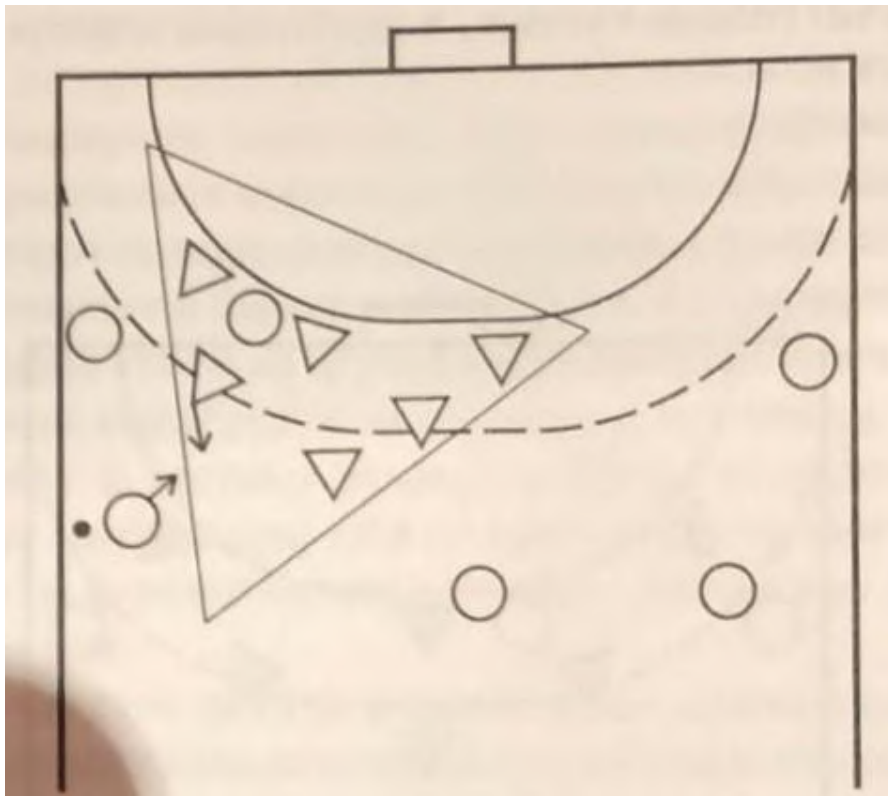
Зона 3 : 2 : 1

Систем на зонска формација 3 : 2 : 1, која со својата применетост е рамна на зоната 6 : 0, е составена од три линии и спаѓа во длабоките зонски формации. Во првата линија пред шест метри се поставени три играчи, втората линија е меѓу 7 и 9 метри и се поставени два играчи, т.н. халфови и третата линија каде е поставен еден играч е меѓу 9 и 11 метри. Исто така и овој систем на зонска формација во голема мера ги обезбедува трите основни принципи на зона, а тоа значи: голема густина и длабочина и делумно задоволителна ширина.

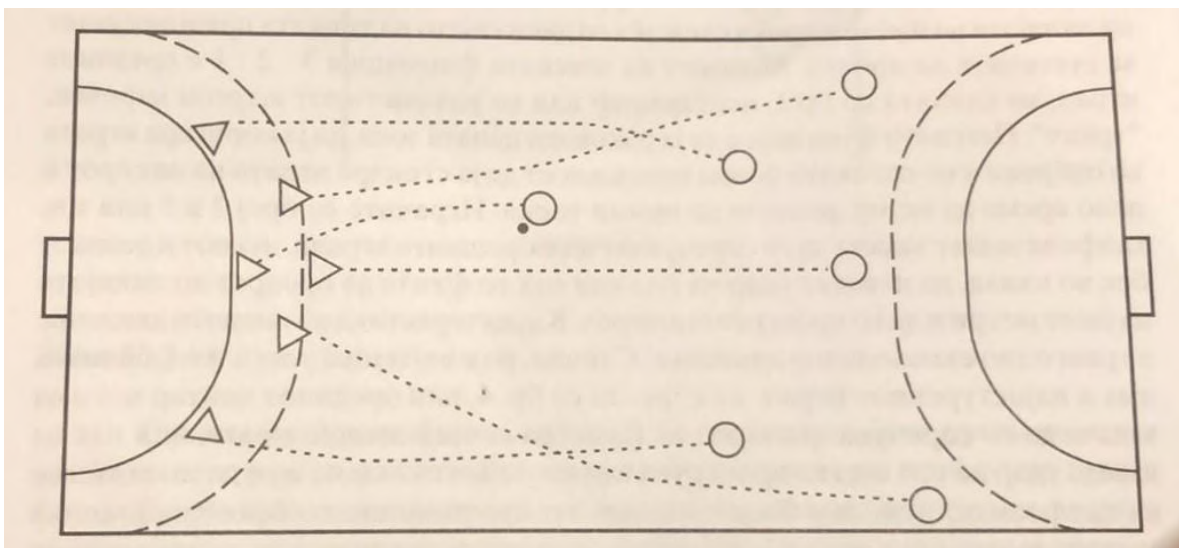


За да се објасни функционирањето на оваа зона, пред се треба да се направи детална анализа за улогата на секој од одбранбените играчи. Двајцата крајни одбранбени играчи или бековите на сликата со бр. 1 и бр. 6, имаат основна задача да ги оневозможуваат крилните напаѓачи да втрчуваат на линијата на шест метри. Тоа го остваруваат со бочни движења (без излегување од линијата на шест метри) и следејќи го движењето на топката придонесуваат за густината на зоната. Мозокот на зонската формација 3 : 2 : 1 е средниот играч, на сликата со бр. 3, центархалф или во ракометниот жаргон наречен, “тркач”. Неговата функција е да ја раководи целата зона, да ја коригира играта во одбрана и со неговата бочна подвижност

да ја стопира играта на пикерот и цело време да не му дозволи да прими топка. Играчите со број 2 и 5 или т.н. халфови имаат задача да ги спречуваат надворешните играчи, левиот и десниот бек во напад, да изведат удар на гол или пак со финта да продрат до линијата на шест метри и да го проиграат пикерот. Карактеристика на нивното движење е триаголно експлозивно движење. Слична, но и најтешка улога во одбраната има и најистурениот играч, на сликата со бр. 4 или предниот центар кој има задача да го спречува центарот во напад да ја организира играта или пак да изведе удар на гол и да го проигрува пикерот. Друга задача му е да им помогне на халфовите, доколку бидат минати од противничките бекови. Доколку движењето на оваа зона е коректно обучено, тогаш тоа личи на триаголник чиј најдалечен агол е кај играчот во посед на топка.



При обучување на зонската формација 3 : 2 : 1 мора да се обрне внимание на три клучни моменти. Првиот е на позицијата на бековите и центархалфот (тркачот) да бидат играчи со исклучиво силно развиена моторика, посебно бочната подвижност, додека кај центархалфот, покрај се, клучен момент е интелектот. Вториот момент е на позицијата на халфовите и предниот центар да бидат играчи кои отскокнуваат со својата силина и брзина која ќе послужи за брзо развивање на контра или полуконтра нападот. Како трет момент при составување на зоната е да се анализира улогата на играчите во премин на напад. Во тој случај, многу полесно и поефикасно би се развил полу контра нападот.



Со својата голема длабочина оваа зона дозволува втрчување на втор пикер, што претставува една од слабите нејзини страни. Во тие моменти мора да дојде до трансформација на зоната во 4 : 2 или пак, ако дозволува брзината на акцијата, да се направи прекин и да следи трнасформација во 5 : 1, доколку втрчаниот пикер остане на линијата на шест метри. Секако, изборот на трансформација на зоната при втрчување на втор пикер, останува на тренерот кој најдобро ги знае способностите на своите играчи и противничката екипа.

- <https://www.youtube.com/watch?v=xqDzkfw6pgk>

✚ Вашата домашна задача е да одберете некој друг систем на зонска формација (6 : 0, 4 : 2, 3 : 3), да го објасните, да најдете соодветна слика и видео каде што е прикажан и да го испратите во електронска форма.