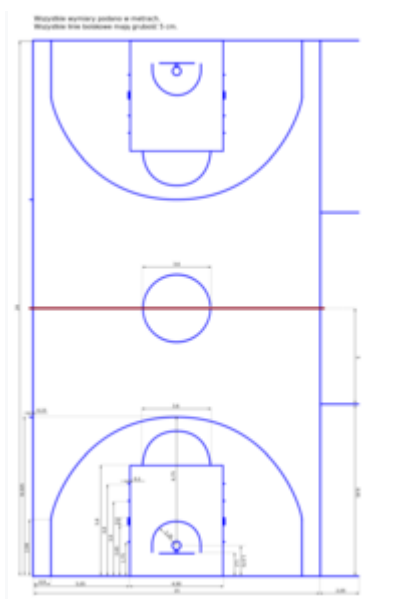


Piłka koszykowa - „Poruszanie się w obronie - krycie każdy swego”

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.

Obrona każdy swego (ang. *Man-to-man defense*) – jeden z typów obrony w koszykówce, który polega na kryciu tylko jednego zawodnika. Każdy gracz będący w obronie musi pilnować (kryć, bronić) tylko jednego, cały czas tego samego, zawodnika drużyny przeciwnej. Każda drużyna dobiera indywidualnie krycie swoich zawodników, dlatego możliwe jest, że zawodnik jednej drużyny kryje innego zawodnika drużyny przeciwnej, niż ten przez którego on sam jest kryty. Zawodnik może odejść od krycia swojego wyznaczonego przeciwnika, którego ma bronić, w sytuacji gdy następuje tzw. „przekazanie”, lub pomoc w obronie. Krycie presingiem i od połowy boiska



Linia połowy boiska

Obrona "każdy swego" może zostać zastosowana w dwóch formach:

- *presingu*
- *obrony od połowy boiska.*

Presing – jest to krycie indywidualne na całym boisku. Polega na jak najdokładniejszym kryciu przeciwnika, na pograniczu faula, tak by wszyscy przeciwnicy byli dokładnie

kryci i "odcięci". Obrona w presingu wywołuje dużą presję i nacisk na przeciwnika, co bardzo utrudnia mu grę i szybko męczy go kondycyjnie. Często przeciwnik kryty presingiem ma problem, by wyprowadzić piłkę na połowę przeciwnika, przez co dochodzi do przechwyty lub błędów 8 sekund. Również częstym błędem przeciwnika podczas krytego presingiem jest błąd 5 sekund. Dłuższa obrona presingiem wymaga od drużyny broniącej bardzo dobrej kondycji.

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 *połem obrony*. Umożliwia to przeciwnikowi swobodne wyprowadzenie piłki za linię połowy boiska, przez co nie popełni 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.

Krycie otwarte i zamknięte

W obronie "każdy swego" można wyróżnić dwie postawy w obronie:

- krycie "otwarte"
- krycie "zamknięte".

Stwierdzenie, że obrona "każdy swego" polega na kryciu tylko jednego zawodnika, jest dużym uproszczeniem, gdyż w zależności od sytuacji można przekazać krycie lub kryć nawet dwóch zawodników jednocześnie.

Krycie zamknięte – jest to takie ustawienie w obronie, iż obrońca stoi przodem do przeciwnika, a tyłem do kosza, kryjąc go dokładnie. W kryciu zamkniętym zawodnik odpowiada tylko za jednego przeciwnika, a pozycja jaką zajmuje utrudnia mu dobre postrzeganie sytuacji na boisku.

Krycie otwarte – polega na takim kryciu, że obrońca nie stoi bezpośrednio przy zawodniku, lecz przodem w kierunku linii środkowej boiska, z nogami głęboko ugiętymi w kolanach i rękami szeroko rozłożonymi na boki. Umożliwia to szybki doskok do przeciwnika, a także dokładną obserwację sytuacji na boisku. Nie jest wtedy odpowiedzialny tylko za krycie swojego przeciwnika, lecz również za przejmowanie obrony osób zbliżających się do niego.