

## ZONSKI PRITISAK

(pressing) je najagresivniji oblik zonske odbrane. Sadrži u sebi suštinu zonske odbrane, ali po cijelom igralištu ili na  $\frac{3}{4}$  ili pak na  $\frac{1}{2}$  igrališta. Za sprovođenje zonskog pressinga igrači moraju biti odlično pripremljeni: fizički, tehnički, taktički i mentalno. Ekipe se može pripremiti za zonski pressing samo onda ako su njeni igrači postigli visoki stepen individualne odbrane. Podrazumijeva naviku rada nogu, uzdužnih i poprečnih premještanja po terenu.

## TAKTIKA

Taktika zonskog pressinga sastoji se u udvajanju igrača, odnosno napadača s loptom. Redosled zadataka je najčešće: usmjeravanje dodavanja, zatim usmjeravanje igrača koji vodi loptu i na kraju udvajanje i osvajanje lopte. Najpovoljnija mjesta za udvajanje su svi uglovi terena, a posebno uglovi između uzdužnih linija i središnje linije.

## CILJEVI

Primarni je cilj prisiliti igrače u napadu na grešku (presijecanje dodavanja ili koristeći pravilo 5 sekundi i 8 sekundi) i kao drugo oduzimanje lopte igračima u napadu. Primjena zonskog pressinga nije laka i zbog toga se u utakmicama ne koristi često. On se primjenjuje uz potrebnu predostrožnost. Njegov se uspjeh zapravo zasniva na faktoru iznenađenja.

U učenju zonskog pressinga treba biti strpljiv jer je igranje zonskog pressinga prilično rizično i zato razne njegove kombinacije treba odlično uvježbati. Ovakvom odbranom protivnik gubi samopouzdanje i primoran je mijenjati svoj stil igre. Ukoliko odbrana ne uspije u svojim akcijama i napadači pređu loptom u reket, odbrambeni igrači će preći na zonsku odbranu ili čovjek na čovjeka.

## ZONSKA ODBRANA

**Zona je vrsta timske defanzivne taktike u kojoj je najčešće angažovano svih 5 igrača, a svaki od njih je zadužen za određeni prostor, odnosno dio terena** (postoje i varijacije kada je manji broj njih u zoni). Ona, dakle, nije odbrana igrača, već prostora. Defanzivni igrač koji stoji u zonskom rasporedu brani određeni prostor koji mu je dodijeljen, a tim kao cjelina brani sve prilaze ka košu. Ako protivnik, bio to igrač sa ili bez lopte, napusti prostor jednog, a pređe u prostor branjen od strane drugog igrača, on biva preuzet od strane drugog, bez obzira ko to bio. Prvi igrač, u toj situaciji, ostaje u svom prostoru. Time se jasno pokazuje značaj timske igre i komunikacije među igračima.