

OSEBNA OBRAMBA,

OSNOVNE ZNAČILNOSTI,

PREDNOST TE OBRAMBE V PRIMERJAVI S CONSKO,...:za izpopolnjevanje učno-vzgojnih smotrov pri delu v soli in ššd je še posebej primeren osebni način branjenja.v tekmovalju in na vrhunskem nivoju se uporablja redko.uporabljaajo conski in kombiniran način.OO uporabljajo ob zaključku tekem, ko ene ekipa izgublja in skuša z OO prisiliti nasprotnika da greši ali nesmiselno zaključi napad.uporablja se tudi za presenečenje nasprotnika.pri OO je vsak igralec odgovoren za svojega, odgovornost je večja napake so jasno vidne.poznamo tesno kritje ali peresing- najbolj agresivna obramba, in kritje na razdaljo- imeti moramo dovolj časa.

OO ima več aktivnosti vseh igralcev, več tekov,skokov,večja je dinamika, mnogo bolj se razvijejomotorične, funkc.in tehnične sposobnosti.učenci izvajajo teh-tak prvine pod oteženimi pogoji,pri igri sodelujejo vsi ne le najboljši.

CONSKA OBRAMBA (krit prostor)

Vsak branilec je odgovoren za branjenje določenega prostora, po potrebi skuša pomagati sosednjim igr. v obrambi

Sestavljena iz treh zahtev:

-širina (6:0, 5:1)

-gostota(6:0)

-globina(3:2:1)

Poznamo sisteme(3:2:1,6:0,5:1,4:2,3:3)