Univerzitet Singidunum



Nenad Trunić

# OSNOVNE KOŠARKAŠKE VEŠTINE

Beograd, 2018.

UNIVERZITET SINGIDUNUM

Nenad Trunić

# OSNOVNE KOŠARKAŠKE VEŠTINE

Prvo izdanje

Beograd, 2018.

**OSNOVNE KOŠARKAŠKE VEŠTINE**

*Autor:*
Nenad Trunić

*Recenzenti:*
dr Predrag Nemec
dr Aleksandar Gadžić
dr Marijana Mladenović
dr Srđan Milosavljević
Igor Kokoškov

*Izdavač:*
UNIVERZITET SINGIDUNUM
Beograd, Danijelova 32
www.singidunum.ac.rs

*Za izdavača:*
dr Milovan Stanišić

*Priprema za štampu:*
Jelena Petrović

*Dizajn korica:*
Aleksandar Mihajlović

*Tiraž:*
1500 primeraka

*Štampa:*
Caligraph, Beograd

ISBN: 978-86-7912-685-6

*Copyright:*
© 2018. Univerzitet Singidunum
Izdavač zadržava sva prava.
Reprodukcija pojedinih delova ili celine ove publikacije nije dozvoljena.

***«Be more concerned with your character than your reputation, because your character is what you really are, while your reputation is merely what others think you are».***

John Wooden

# LEGENDA ZA DIJAGRAME



# SADRŽAJ

Legenda za dijagrame ..... IV

Izvod iz recenzije ..... VIII

Predgovor ..... X

Uvod ..... XII

**I TEORIJSKE OSNOVE KOŠARKAŠKOG TRENINGA ..... 1**

1.1. Košarka kao sportska igra ..... 2

1.2. Trenažna tehnologija u košarci ..... 5

1.3. Aktivnosti košarkaša za vreme igre ..... 12

1.4. Tendencije razvoja košarke ..... 14

**II IDENTIFIKACIJA TALENATA I SELEKCIJA U KOŠARCI ..... 19**

2.1. Identifikacija talenata u sportu ..... 20

2.2. Identifikcija talenata i osnovni selektivni zahtevi za vrhunska košarkaška dostignuća ..... 28

2.3. Kriterijumi selekcije u košarci ..... 34

2.4. Model razvoja talentovanih košarkaša ..... 40

2.5. Zaključna mišljenja o selekciji u košarci ..... 43

**III INDIVIDUALNA I GRUPNA TEHNIKA I TAKTIKA U KOŠARCI ..... 45**

3.1. Osnovni pojmovi u metodici obuke i usavršavanja tehnike u košarci ..... 46

3.2. Motoričke greške i njihova korekcija ..... 49

3.3. Osnovni stavovi u košarci ..... 52

3.3.1. Osnovni odbrambeni košarkaški stav ..... 53

3.3.2. Osnovni napadački košarkaški stav ili pozicija trostruke pretnje («triple threat position») ..... 58

3.4. Osnovna kretanja u košarci ..... 61

3.5. Individualna tehnika i taktika napada ..... 70

3.5.1. Igra bez lopte i demarkiranje ..... 70
3.5.2. Zaustavljanje ..... 76
3.5.3. «Košarkaški dvokorak» ..... 80
3.5.4. Hvatanje i držanje lopte (kontrola) ..... 83
3.5.5. Dodavanje lopte ..... 90
3.5.6. Pivotiranje ..... 104
3.5.7. Dribling (vođenje) lopte ..... 107
3.5.8. Šutiranje u košarci ..... 128
3.5.8.1. Šutiranje slobodnog bacanja ..... 133
3.5.8.2. Skok šut ..... 138
3.5.9. Fintiranje u košarci ..... 143
3.5.10. Tehnika igre napadača na poziciji niskog posta ..... 147
3.5.11. Skok u napadu ..... 151
3.5.12. Blokada ..... 154
3.6. Individualna tehnika i taktika odbrane ..... 170
3.6.1. Prikaz metodike osnovnih principa odbrane u košarci ..... 175
3.6.1.1. Osnovna kretanja u odbrani ..... 176
3.6.1.2. Defanzivna tranzicija ili odbrana od kontranapada ..... 177
3.6.1.3. Odbrana na igraču sa loptom ..... 183
3.6.1.4. Odbrana na igraču bez lopte ..... 188
3.6.1.5. Transformacija iz odbrane na igraču sa loptom u odbranu na igraču bez lopte (on-ball to off-ball defense; jump to the ball) ..... 190
3.6.1.6. Transformacija iz odbrane na igraču bez lopte u odbranu na igraču sa loptom (off-ball to on-ball defense; close-out) ..... 191
3.6.1.7. Zagrađivanje i odbrambeni skok ..... 195
3.7. Formiranje defanzivnog koncepta ..... 200
3.7.1. Metodika obuke odbrane od blokade na igraču sa loptom ili direktne blokade (on-ball screen defense) ..... 200
3.7.2. Metodika obuke odbrane i napada od indirektnih blokada (off-ball screen defense) ..... 206
3.8. Odbrana na poziciji niskog posta («post-up or low post defense») ..... 232

**IV OSNOVNI PRINCIPI FORMIRANJA OFANZIVNOG KONCEPTA U KOŠARCI ..... 247**

4.1. Principi i specifične vežbe za obuku i usavršavanje kontranapada u košarci ..... 249

4.2. Sekundarni kontranapad ili rani napad ..... 269

4.3. Kretanje bez lopte u okviru individualnog i timskog koncepta napada ..... 275

4.3.1. Demarkiranje i poentiranje kada se napadač nalazi na prvom dodavanju od lopte ..... 276

4.3.2. Napad sa strane pomoći ..... 280

4.3.3. Napad utrčavanjem posle dodavanja ..... 284

4.3.4. Korišćenje prednosti prilikom prodora driblingom ..... 286

**V PROFILISANJE USPEŠNOG KOŠARKAŠA U BUDUĆNOSTI ..... 295**

5.1. Opšte motoričke sposobnosti kao segment profila uspešnog košarkaša u budućnosti ..... 296

5.2. Specifične motoričke sposobnosti kao segment profila uspešnog košarkaša u budućnosti ..... 299

5.3. Psihološke karakteristike kao segment profila uspešnog košarkaša u budućnosti ..... 301

5.4. Takmičarska efikasnost kao segment profila uspešnog košarkaša u budućnosti ..... 303

**VI PLANIRANJE, ORGANIZACIJA I REALIZACIJA KOŠARKAŠKOG TRENINGA ..... 307**

Literatura ..... 318

Biografija autora ..... 330

# IZVOD IZ RECENZIJE

Autor knjige ***«Osnovne košarkaške veštine»,*** je materijalom koji je ispred Vas dao doprinos naučno-stručnoj aplikaciji teoretskog znanja u košarkaškoj praksi. Razmatrajući kompleksnu problematiku definisanja, obuke i usavršavanja osnovnih košarkaških veština, neophodnih za uspešno igranje košarke na svim nivoima, autor iznosi teorijski okvir i pristup, sa konkretnim aktivnostima u realizaciji procesa obuke i usavršavanja individualne tehnike i taktike košarkaških elemenata napada i odbrane. Specifičnost naučno-istraživačkog i praktičnog pristupa u rešavanju problema iz relevantne problematike, ogleda se u davanju jasnih i preciznih uputstava kako, kada i na koji način transformisati dispozicije u određene sposobnosti, u košarci mlađih kategorija. Autor je predstavio jasan koncept, metodike savladavanja košarkaških veština, sa definicijama osnovnih pojmova, ključnim fazama učenja, adekvatnim metodološkim pristupom i klasifikacijom ciljeva i zadataka košarkaškog treninga. U knjizi su prikazani postupci, aktivnosti i metodski koraci u učenju košarkaških veština, sa egzaktnim prikazom vežbi, u okviru konkretnih trenažnih postupaka.

Knjiga ***«Osnovne košarkaške veštine»,*** pruža naučno-teorijsko objašnjenje, koje se zasniva na metodološkoj analizi košarkaške prakse. Značaj poštovanja faza učenja košarkaških veština, prevazilaženja platoa u učenju primenom odgovarajućih metodskih postupaka, razlozi javljanja grešaka i njihovo prevazilaženje u procesima učenja, samo su neki od segmenata, koje je autor, na sistematičan i studiozan način objasnio, na putu od košarkaških početnika do vrhunskih igrača.

Autor je na metodološki pravilno koncipirao sadržaj i strukturu knjige, napravivši sintezu, teorijsko-metodološkog i praktičnog pristupa u neurološkim, muskularnim i psihološkim aspektima, obuke osnovnih košarkaških veština i njihove primene u praksi. Posebno su naglašeni metodski postupci sistematičnog razvoja elemenata individualne tehnike i taktike košarke, uz prikaz specifičnih vežbi za obuku i usavršavanje. Savremeni pristup relevantnim pitanjima iz košarkaške teorije i prakse se ogleda u konkretnom prikazu faza obuke i usavršavanja košarkaških veština, od nivoa početnika do vrhunskih košarkaša. Na stručan način, koristeći naučni pristup, predstavljene su jasne ideje u pogledu tehnike, taktike i trenažnog procesa u obuci i usavršavanju osnova košarke i fundamenata izgradnje timske igre.

Širok spektar predstavljenih informacija i znanja, je koristan trenerima, studentima, igračima na svim nivoima košarkaške edukacije, od mini-basketa do NBA

Na osnovu sadržaja, srtukture i pravilnog metodološkog pristupa aktuelnim temema iz košarkaškog treninga i prakse, knjiga ***«Osnovne košarkaške veštine»,*** se može svrstati u monografiju iz oblasti sporta.

**Prof. dr Predrag Nemec, redovni profesor**
**Prof. dr Aleksandar Gadžić, vanredni profesor**
**Prof. dr Marijana Mladenović, vanredni profesor**
**Prof. dr Srđan Milosavljević, vanredni profesor**
**NBA, Phoenix Suns, Head coach Igor Kokoškov**

# PREDGOVOR

Materijal koji je ispred Vas, poštovani čitaoče, je napisan u nameri da se razjasne osnovni pojmovi i definišu ciljevi treninga elemenata individualne i grupne taktike košarke. Knjiga je nastala kao dopuna prvom izdanju pod naslovom ***«Trening mladih košarkaša različitih uzrasnih kategorija»,*** i obogaćena je praktičnim prikazom metodskih postupaka u obuci i usavršavanja osnovnih košarkaških veština, kao bazičnih segmenata individualnog razvoja igrača i konstruisanja košarkaškog tima. Definisani su osnovni pojmovi, prikazana tehnika i mehanika osnovnih košarkaških kretnji, aktivnosti igrača za vreme igre, treninga, kao i praktičan način objašnjenja kada preći na sledeću fazu učenja i kako struktuirati procese savladavanja košarkaških fundamenata. Ideja je bila, da se svakom od Vas, poštovani čitaoče, prikaže metodski put u sintetizovanju teorije i prakse u košarci. Na bazi lične analize, velikog broja razgovora sa kolegama profesorima, trenerima, ekspertima iz medicine i teorije sportskog treninga, kao i slušajući «šaputanja» svojih studenata i igrača koje sam trenirao, došao sam do koncepta pisanja ovog materijala, sa motivom da svima njima podarim nešto novo, aktuelnije i nadam se bolje, u odnosu na dosadašnje pisane materijale.

Od momenta završetka prve knjige, imao sam čast i zadovoljstvo da treniram dva puta mušku košarkašku U16 i U17 reprezentaciju Srbije sa kojom sam osvojio treće mesto na U16 evropskom prvenstvu u Litvaniji (2009. godine) i peto mesto na U17 svetskom prvenstvu u Nemačkoj (2010. godine), da budem aktivno uključen u trenažne i takmičarske procese seniorske reprezentacije Irana, koja je 2017. godine osvojila drugo mesto na prvenstvu Azije, srebrnu medalju na Azijskim igrama u Džakarti 2018. godine, da budem učesnik U16 i U18 prvenstva Azije za mlađe kategorije, kao i svetskog prvenstva za U19 igrače.

Pored toga, ogromno iskustvo i znanje sam stekao u okviru FIBA Europe Coaching Department-a, i FECC (FIBA Europe Coaching Certificate program), gde od 2011. godine radim kao jedan od ključnih predavača, eksperata i instruktora, na obrazovanju najboljih mladih trenera Evrope. Pokušao sam, da sve zvanične prezentacije, prijateljska i neformalna «ćaskanja» o košarci i iskustva vrhunskih košarkaških stručnjaka sa kojima sam bio u kontaktu (Svetislav, Pešić, Pablo Laso, Aito, Arik Shivek, Pedro Martinez, Chris Fleming, Janez Drvarič...), stavim u kontekst ove knjige, i podelim sa Vama, neprocenjivo iskustvo u obuci, usavršavanju i vođenju vrhunskih košarkaša, uz ideju da smo zajedno bliži odgovorima na neka od pitanja iz košarkaške teorije i prakse. U tom smislu, se iskreno nadam, da će se bar neke od naših svakodnevnih košarkaških dilema, pretvoriti u rešenja.

Osnovna ideja vodilja za pisanje ove knjige je bio pokušaj da se planiranju, programiranju i realizaciji procesa obuke i usavršavanja osnovnih košarkaških tehničko-taktičkih veština, da naučno-stručni pristup. Kolevka stvaranja uspešnih

košarkaša u seniorskim rangovima takmičenja, je rad sa mlađim kategorijama. U savremenom načinu shvatanja košarke sa ekonomskog i marketinškog aspekta, dominira analiza igre i ponašanja košarkaša na najvišim takmičarskim nivoima (FIBA svetska i evropska prvenstva, Evroliga, Olimpijske igre i NBA liga).

Često se zanemaruje se značaj treninga košarkaša u mlađim uzrastima i vrednovanje trenera koji su uključeni u procese selekcije, treninga i stvaranja vrhunskih igrača. Potvrda ove konstatacije je u naglašavanju samo nekih segmenata potencijala igrača, odnosno u evidentnim manama košarkaša seniora, pre svega, u sferi individualne tehničko-taktičke pripreme. U aktuelnoj košarci dominiraju igrači sa naglašenim atletizmom (konstituciono i u pogledu motoričko-funkcionalne pripremljenosti), a sve je manji broj igrača koji su potpuno obučeni u košarkaškim tehničko-taktičkim veštinama.

Naravno, celokupni igrački potencijal čini sinteza energetsko-motoričke i tehničko-taktičke pripreme.

Danas, veliki broj trenera mlađih kategorija koristi metodologiju rada sa seniora, što dovodi do rane specijalizacije mladih igrača u kondicionom i tehničko-taktičkom smislu, pa se na taj način limitira mogućnost dugoročnog razvoja košarkaša i smanjuje verovatnoća uspešnog košarkaškog ispoljavanja u seniorskom uzrastu. Jedan od primarnih zahteva košarke u budućnosti će biti stvaranje igrača osposobljenih za igranje na više pozicija u timu (polivalentni igrači), što se ranom specijalizacijom za određene uloge i zadatke u igri, apsolutno negira.

Knjiga je namenjena svim članovima «košarkaškog univerzuma»: mladim košarkašima i njihovim trenerima, studentima viših i visokih škola, ekspertima za pojedine oblasti pripreme košarkaša i ostalih sportskih igara, stručnjacima iz «graničnih prostora» košarke (koji su na indirektan način uključeni u analizu, realizaciju i procenu uspešnosti trenažnih postupaka) i naravno, trenerima seniorskih košarkaških timova.

Pisanje ove knjige mi je otvorilo mnoga pitanja i dileme, pa verujem da je njena krajnja ciljna smislenost u stimulaciji i podsticanju svih nas, na dalje razmišljanje, učenje i inovativne aktivnosti u košarkaškoj teoriji i praksi, a sve u smislu smanjenja verovatnoće greške u svim segmentima košarke.

U očekivanju analize, konstruktivnih predloga, novih ideja, putokaza za «bitisanja po košarkaškim drumovima», i dalje osvetljavanje životnih mudrosti kroz košarku, iskreno se nadam, i duboko verujem, da će materijal pred Vama, zainteresovati sve nas za nove vizije i razmišljanja o našem omiljenom sportu, košarci.

Septembar, 2018. godine. Prof. dr Nenad Trunić

# UVOD

Košarka je timska sportska igra, u kojoj u istom momentu, na terenu koordinirano i planski deluju 5 pet igrača istog tima sa zajedničkim ciljevima, zadacima i obavezam. Tim čini sinteza delovanja individualnih sposobnosti igrača. Igra tima je direktno uslovljena načinom realizacije poslova u igri na svih pet pozicija (1-5). Naravno, da je sledeći nivo ispoljavanja takmičarske uspešnosti tima, direktno uslovljen stepenom saradnje igrača na terenu, ali osnovu košarke čini tehnika i individualna taktika svakog igrača, kao baza za usavršavanje grupne taktike (saradnja 2, 3 i 4 igrača u napadu i odbrani) i kolektivne taktike (saradnja 5 igrača u napadu i odbrani). Svaki vid individualnog usavršavanja igrača, direktno je vezan za kvalitetniju timsku igru, i predstavlja bazu za uspešno timsko ispoljavanje.

**Košarka, zahteva integraciju individualnih sposobnosti pojedinaca i usklađivanje delovanja svih 5 igrača u prostorne i vremenske parametre igre.**

Dinamičnost noviteta i usavršavanja tehnike i taktike košarke su uzrok, što u njoj nema klasičnih elemenata, klasičnih metoda i klasičnih stilova. Lepota igre i treniranja košarke je upravo u beskrajnoj varijabilnosti trenažnih metoda i tehničko-stilskih ispoljavanja igrača. To je činjenica, od koje sam pošao pristupajući izradi udžbenika košarke. Uveren sam, da studenti i treneri moraju dobijati ono gradivo koje predstavlja poslednju reč u košarci u svetu, jer oni će je, u svojstvu profesora i trenera prenositi mladim ljudima.

Polazeći od činjenice da će studenti, po završetku studija, otići na radna mesta u razne sredine (škole, klubove, sportska društva, preduzeća, itd.), pokušao sam da napravim integralni pristup problematici obuke i usavršavanja osnovnih košarkaških veština, kako bi se njime osposobili za rad u svakoj od navedenih sredina. To ni u kom slučaju ne znači da studenti treba sve, ovde obrađene elemente, da potpuno nauče na časovima košarke, u toku svojih studija, ali ih moraju unaprediti u okviru kasnijeg usavršavanja i usmeravanja na trenerski rad.

Želeo bih detaljnije da izložim svoja shvatanja o potrebama obrazovanja budućih nastavnika u cilju njihovog osposobljavanja za široku primenu košarke u školama svih vrsta. Obim i raznovrsnost ovog zadatka uslovljeni su brojnošću i raznolikošću formi u kojima košarka može i treba da bude primenjivana u školama. Pre svega tehnički i individualno taktički elementi čine deo programa predviđenog gradiva na redovnim časovima fizičkog vaspitanja. U tom okviru, sprovodiće se sportsko-tehničko obrazovanje i vršiće se opšte vaspitni uticaji uslovljeni igrom. To će se postizati unošenjem elemenata košarke u planove časova, zavisno od njihove pogodnosti za uklapanje u kompleks sredstava za rešavanje opštih obrazovno-vaspitnih zadataka u određenoj fazi procesa fizičkog vaspitanja, u određenoj sredini.

Drugi vid primene košarke u školi je u okviru izborne nastave ili košarkaškiih sekcija, kao pripreme ili «predsoblja» za košarkaške klubove i reprezenytativne selekcije, gde su mogući daleko širi i stručniji uticaji u pravcu otkrivanja elemenata košarke. Osnovni deo programa će biti posvećen sticanju znanja i umenja iz oblasti košarke, uz primenu raznovrsnih vežbi, kojima se nužno kompenzuje jednostrano sužavanje interesovanja i psiho-fizičkih uticaja.

Kroz tako osmišljenu nastavu još uvek se vrši opšte obrazovanje, iako se u priličnoj meri «stvaraju košarkaši», odnosno formiraju se uslovi da se pojedinci više bave košarkom, nego ostalim potrebnim aktivnostima iz oblasti fizičkog vaspitanja. U ovom vidu nastave, profesor prvenstveno mora imati na umu da radi sa mladim, nepotpuno psiho-fizički sazrelim individuama, a ne sa odraslima, koji se žele profesionalno baviti košarkom.

U školskim košarkaškim sekcijama i klubovima treba da se realizuje proces treninga, koji sprovodi školski trener-profesor. On(a) ni jednog trenutka ne sme zaboraviti da je vaspitač i da svojom, inače tipično trenerskom aktivnošću, treba da kompletira vaspitne uticaje škole. Klub je specifična vaspitna sredina, u kojoj bi trener-profesor trebalo da se bavi usavršavanjem izabranih učenika, koji su se opredelili za košarku. Pošto su učenici viših razreda osnovnih škola po uzrastu i po prethodnom fizičkom vaspitanju upravo u fazi kada mogu i treba da usvajaju tehniku i taktiku u najširem obimu i do najvišeg nivoa, treba im to omogućiti u školskim sekcijama.

Posmatrajući sa navedenog aspekta, jasno je da bi košarka u školama trebalo da bude ne samo masovna, već da mora da podrazumeva i visoki kvalitet vaspitno-obrazovnih i trenažnih uticaja. To ne znači da će svaki profesor biti osposobljen za rad na najvišem nivou, ali nastava u školama mora, po obimu i kvalitetu biti takva, da naročito talentovanim pojedincima, omogući dostizanje visokog znanja, dok će druge osposobiti za jednostavnije vidove rada na košarci u školi.

Znanje koje studenti stiču treba da bude dvostruko: da tehniku prikazuju što pravilnije, kao što je izvode najbolji igrači, ali takvim usporenim tempom i sa takvom amplitudom pokreta, da učenicima (sportistima) omoguće uočavanje karakteristika pojedinih elemenata. Isto tako, oni moraju naučiti da se naglašavaju pojedine faze pokreta, od kojih su nastavljena pojedinačna složena kretanja, kao što su dodavanje, šutiranje ili neki drugi tehnički elementi.

S druge strane, studenti moraju da budu upoznati i sa osnovnim principima taktike u košarci, pošto ona uz tehniku, čini igru. Samo znanje taktike treba da se sastoji: iz opštih taktičkih principa i ograničenja koja nameću pravila igre. Ova dva činioca, pružaju široke mogućnosti za stvaranje novih taktičkih varijanti, odnosno doprinose povećanju inicijative i kreativnosti studenata. Sve ovo znanje, treba studentima da omogući pravilno pedagoško delovanje na njihovim budućim radnim mestima, u raznim sredinama, što je jedan od krajnjih ciljeva nastave.

Ovih nekoliko činjenica istakao sam opširnije, da bih objasnio metodske i organizacione razloga obima i sadržaja gradiva koje je obrađeno u ovoj knizi. Hteo sam da naglasim, da obim ovog rada nije bio uslovljen željom da služi samo tzv. visokom kvalitetu, nego njegovom upotrebljivošću u svim sredinama, pa i u klubovima visokog ranga. Uostalom, uveren sam da edukovane osobe mogu vršiti redukciju gradiva ili pomeranje težišta u njemu, zavisno od potreba sredine u kojoj ga žele primeniti.

Posmatrajući proces usavršavanja tehnike i taktike sa gledišta njihovog poboljšanja, a isključivo u cilju razvijanja igračkih sposobnosti pojedinaca i timova, kao što je to slučaj u klubovima, mogli bismo se naći u situaciji da o košarci mislimo kao o krajnjem cilju naših nastojanja. Međutim, jasno treba razlikovati cilj od sredstva i zato naglašavam, da u ovoj knjizi prvenstveno imam na umu mogućnosti uticaja košarke u smislu ostvarenja zadataka fizičkog vaspitanja, a sekundarno, kao procese obuke i usavršavanja budućih vrhunskih košarkaša.

Naravno, postoji i druga strana, a to je u društvena uloga košarke kao spektakla. O toj strani košarke, vode brigu uprave sportskih klubova, košarkaških saveza i njihovi treneri. Košarkaški klub je nominalno vaspitna sredina, a ako to nije, krivicu ima shvatanje rukovodstva kluba koja košarku, odnosno rezultate takmičenja smatraju kao cilj, a ne kao sredstvo. Sve to može da izazove izvesne nesporazume. Zato, ako se u ovoj knjizi upotrebljava naziv «košarkaš», ili se govori «o formiranju košarkaša», prioritetno se misli u na izgrađivanje ličnosti košarkom, mada se pri tom ne može zanemariti uloga košarke kao društvene delatnosti atraktivnog karaktera. Kao što znamo, navijače i, na žalost, rukovodioce klubova, najčešće ne interesuju vaspitni procesi, već isključivo takmičarski uspeh.

Primena košarke u okviru vaspitnog procesa, u najvažnijim vaspitnim sredinama o kojima je govoreno, uslovljena je njenim specifičnim karakteristikama. Veliko bogatstvo, specifičnost i složenost pokreta u košarci, obimnost, komplikovanost i preciznost pravila, kao i naglašena emotivna crta igre, uz njom uslovljenu atraktivnost, koje proizilaze iz dinamičnosti igre, čine košarku pogodnim sredstvom fizičkog vaspitanja.

Raznovrsnost pokreta, složenost i jedinstvenost svakog košarkaškog nadmetanja, uslovljeni su pravilima kojima se zabranjuje trčanje sa loptom, dozvoljava samo «jedno vođenje», šutiranje na visoko postavljenu metu (obruč), i isključuje se suprotno pravilima, neadekvatan kontakt igrača protivničkih timova. Kada se sve aktivnosti košarke stave u okvir košarkaškog terena, jasno je da je reč o sportskoj igri koja zahteva mnogo brzog i naglog kretanja po krivolinijskim putanjama, mnogo dodavanja i veliki broj skokova pri borbi za loptu i dolaženju u mogućnost za poentiranje. Nemogućnost direktne odbrane koša (kao na primer u fudbalu, rukometu, hokeju) daje veliki broj šansi za postizanje poena i jednake uslove u borbi za loptu koja se odbija i odskače od obruča ili table. Mali prostor pogoduje odbrani i primorava napadača na izvođenje niza pokreta kojima se pripremaju uslovi za napad. To primorava napadače da poseduju veliki repertoar tehničko-taktičkih veština, koje podjednako izvode

desnom i levom stranom tela (ambideksternost). Osim toga, košarka obiluje tehničkim elementima koji se izvode istovremeno simetrično s obe ruke ili s obe noge, čega inače nema u većini drugih sportova, pa i zbog toga košarka ima posebnu obrazovnu vrednost za adekvatno motoričko usavršavanje dece.

Pravila košarke su složenija od pravila svih drugih sportova, pošto treba da regulišu tok igre sa vrlo raznovrsnim složenim i brzo izvedenim pokretima, u brzoj, promenljivoj i zbog svega toga uzbudljivoj borbi (posle hokeja na ledu košarka je najbrži kolektivni sport). Ona uslovljavaju da igrači, u svim fazama igre, vode računa o utvrđenim normama svojih postupaka i drugim ograničenjima koje zahtevaju pravila i «fair-play» standardi sporta. Pravila su naročito stroga i isključiva u pogledu grubosti u fizičkom kontaktu sa igračima protivničke ekipe, kao i u odnosu na korektno ponašanje u igri uopšte. Ta korektnost je izričito podvučena u odnosima sa sudijama i njihovim saradnicima. Kada se košarka dovede u kontekst isključivo vaspitnih uticaja na mlade ljude, jasno je da su situacije u igri slične situacijama u redovnim običnim životnim odnosima savremenih ljudi.

Neuobičajena izloženost mete-koša omogućava veoma veliki broj pogodaka iz najrazličitijih situacija, a time i vrlo česte promene rezultata. Treba dodati, da se poeni postižu skoro redovno kao rezultat niza estetski oblikovanih pokreta, iz čega proizilazi velika emotivnost košarke.

Atraktivnost košarke se ogleda u blizini publike (neposredno uz košarkaški teren) i mogućnosti njihovog potpunog fizičkog i emocionalnog učešća i uticaja na tok utakmica. Veliki broj pogodaka omogućuje postizanje realnih rezultata, što ima nesumnjivo pozitivan uticaj na ciljeve fizičkog vaspitanja (sport), kako u pogledu psiho-fizičkih osobina pojedinaca, tako i u pogledu ciljeva etičko-vaspitnog značaja.

U pogledu uticaja košarke u biološkom smislu, ima različitih mišljenja, naročito u odnosu na formiranje držanja tela i kretanja. Ranije su dominirali stavovi o «košarkaškoj kifozi» i o preteranom spazmu mišića koju izaziva naglost polaska i zaustavljanja. Ne bi se moglo poreći da nije bilo takvih pojava, ali one su proizilazile iz nestručnog treninga i nedovoljne svesti košarkaša o potrebi opšte fizičke osnove. Uostalom «košarkaška kifoza» se formira vrlo često kod visoke populacije sa slabom leđnom muskulaturom i u običnom životu (uzroci su, pre svega, sedentarni način života i nedostatak adekvatne fizičke aktivnosti u ranom detinjstvu), a pošto je većina onih koji igraju košarku visokog rasta, stvorila se pogrešna slika o «košarkaškoj kifozi». Karakteristika pokreta koji sačinjavaju modernu tehniku košarke je složenost i usklađenost, a one su moguće samo ako se pokreti vrše skladno, «fluidno», bez nepotrebnog mišićnog spazma muskulature koja nije direktno uključena u pokrete (stabilizatori). Samo u tim uslovima može se postići usklađena nezavisnost ritma kretanja donjih i gornjih ekstremiteta, kao i desne i leve strane tela. Iz tih razloga «mekoća» pokreta se posebno neguje u okviru procesa treninga, i to u tolikoj meri da više nije samo način, nego postaje osobina. U tim uslovima, iskorenjuje se svaka nepotrebna mišićna napetost, što je karakteristika svih dobrih, a naročito vrhunskih igrača.

Jasno je da se košarkom mogu vršiti pozitvni uticaji na fizički razvoj dece u svim uzrasnim kategorijama, ali se mora naglasiti, da trening tehnike i taktike upravo zbog karakteristika pokreta koje smo ovde pomenuli vrši pozitivan uticaj na izgrađivanje psiho-fizičkih osobina: koordinacije, brzine, izdržljivosti, ravnoteže, snage... Redosled navedenih motoričkih sposobnosti nije slučajan, nego je, po mom mišljenju, adekvatan količini i kvalitetu uticaja u smislu njihovog sticanja.

UNIVERZITET PRIVATNI AKREDITOVANI UNIVERZITET SINGIDUNUM

# I

# TEORIJSKE OSNOVE KOŠARKAŠKOG TRENINGA



# 1.1. KOŠARKA KAO SPORTSKA IGRA

Danas je sport bitna socijalna pojava kroz čiji se napredak i stepen razvoja može sagledati i nivo ukupnog društvenog napretka. Učešće velikog broja dece i odraslih u sportskim aktivnostima razvojnog, rekreativnog i vrhunskog sporta daje za pravo da se o sportu govori kao značajnom sociološkom fenomenu.

Savremeni svet košarke karakteriše vreme brzih i dinamičnih promena. Kultura modernog sporta je obeležena pobedom po svaku cenu, a uzrasna kategorija vrhunskih košarkaša se neprekidno pomera ka mlađima godinama.

Broj i raznovrsnost sportskih programa namenjenih deci svakodnevno raste kao i broj dece koja se u njih uključuju. Neki programi su koncipirani da pružaju maksimum zabave, igre i druženja, uz aktivnosti usmerene na razvoj bazičnih fizičkih, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, uz adekvatno psihološko sazrevanje dece. Sa druge strane, napredak nauke i tehnologije u svim sferama društvenog života, otvorio je prostor treninga mlađih kategorija koji je usmeren isključivo na postizanje vrhunskih rezultata i formiranja budućih sportskih šampiona.

Prema zvaničnim podacima FIBA-e od ukupne populacije košarkaša 85% čine mladi košarkaši uzrasta do 18 godina. Kako naći put da se od najkvalitetnijih među njima stvore vrhunski košarkaši? Adekvatnim pedagoško-vaspitnim pristupom u primeni savremene trenažne tehnologije, uz obaveznu anticipaciju u svim segmentima i sferama aktivnosti.

Košarka je polistrukturalna sportska grana, što podrazumeva variranje uslova u kojima se odvija motorička aktivnost. Dinamičnost košarke kao igre i neograničen broj motoričkih kretnji i uslova u kojima se one odvijaju čine košarku multidisciplinarnim područjem, koje zahteva povezivanje i sintezu znanja i dostignuća iz različitih naučnih oblasti.

Zbog enormne popularnosti košarke na svim kontinentima, naročito među mladima, ona pruža višestruke mogućnosti kao sredstvo fizičkog vaspitanja i pripremanja za budući zdrav i kvalitetan život, pa su ciljevi i zadaci studiranja i proučavanja košarkaške igre, sami za sebe ilustrativni *(Bar-Orr, 1989).*

Od igrača se zahteva sposobnost u nadigravanju, brzina, eksplozivna snaga, okretnost, skočnost, dobro kretanje sa loptom i bez nje, preciznost šutiranja lopte u koš, izvođenje tehničkih i taktičkih zadataka i pre svega inteligenciju. U vrhunskoj košarci danas je prisutan naglašen atletizam igrača, što uz visok nivo sportske tehnike predstavlja karakteristiku današnjeg košarkaša *(Trunić, 2007)*. Ipak u košarci se uspeh vezuje isključivo za pobedu nad protivničkom ekipom, tako su veličine kojima se procenjuje uspešnost neke ekipe (broj koševa, skokova, asistencija itd.) relativne vrednosti. Od značaja za uspeh su faktori koji nemaju tipična materijalna, egzaktna obeležja tipa vremena, dužine, visine kao što su taktika igre, uigranost, psihodinamika tima i sl. Široka lepeza faktora uspešnosti u košarci, čini igru interesantnom, dinamičnom sa kolektivnim i individualnim nadigravanjem i daje joj epitet «kraljice igara».

Košarka je sinteza inteligencije, preciznosti, hrabrosti, drskosti, anticipacije, umeća, elegancije i timskog rada *(Trunić, Mladenović, 2014a).* Kao polistrukturalni sport košarkaška igra sadrži ciklična (kretanja pri raznim vrstama trčanja i vođenja lopte) i aciklična kretanja (pri primeni različitih tehničkih i taktičkih elemenata).

Povezivanje više odgovarajućih strukturalnih modela kretanja određuje neku situaciju igre, a važnu ulogu u rešavanju motoričkog problema ima procena prostorno-vremenskih odnosa. Košarka svojom strukturom igre i favorizuje igrače određenih antropoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti, a posebno situacione motorike.

Ako se osim motoričkih sposobnosti procenjuje uspešnost bavljenja košarkom, dolazi se do podataka, da na kvalitet igre utiču neke motoričke dimenzije koje čine razliku u stepenu uspešnosti igrača. Morfološki je to posebno izraženo kod košarkaša sa specifičnom građom tela; sa izrazito naglašenim nekim antropometrijskim merama, kao što su visina tela, širina ramena, dužina ruku i slično. Kada se tome dodaju izuzetne situacione-motoričke sposobnosti košarkaša, kao i mogućnosti njihovog daljeg usavršavanja savremenim sredstvima sportskog treninga, onda primena nauke postaje neophodna karika u lancu stvaranja uspešnih košarkaša. Istraživanjima je utvrđeno, da postoje strukture situaciono-motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika koje mogu pouzdano utvrditi kakva svojstva moraju posedovati košarkaši da bi zadovoljili zahteve igre na određenim pozicijama i sa određenim ulogama u timu *(Weinek, 2001).* Očigledno je da motoričke i funkcionalne sposobnosti košarkaša zavise od nivoa međusobnih odnosa. Potvrda činjenice o postojanju izvesnih univerzalnih «sportskih crta ličnosti», otvara mogućnost neograničenom kombinovanju stepena povezanosti antropomotoričkog, morfološkog i psihološkog aspekta košarkaša.

Varijacije odnosa ta tri aspekta čine svakog košarkaša autentičnim učesnikom igre i takmičenju daju karakteristiku novog i neponovljivog. Ipak, poznavajući zakonitosti u skladu sa kojima teku procesi kvantitativnih promena u ljudskom organizmu, može se reći da su ti procesi presudni za programiranje i nadzor kineziološkim transformacionih postupaka. Proces promena je trening, kao hroničan nadražaj za organizam sportiste. Adaptivne promene organizma na napore treninga odražavaju se na poboljšanju morfoloških i funkcionalnih karakteristika i podizanju funkcionalne sposobnosti organizma na viši nivo. Jedan od najznačajnih problema košarkaške igre je opservacija faktora značajnih za uspešnu realizaciju košarkaškog nadigravanja.

Detinjstvo predstavlja najburniju fazu ljudskog razvoja. Da bi se na planski i studiozan način uticalo na povećanje dečjeg sportskog potencijala treneri i ostale rukovodeće strukture u sportskim klubovima, moraju tragati za najkvalitetnijim programima treninga za odgovarajuće uzrasne kategorije *(Ugarković, 2001).*

Od ranog detinjstva do sazrevanja, ljudi prolaze kroz nekoliko faza razvoja: pretpubertet; 6-10 godina, pubertet; 11-14 godina, postpubertet; 15-18 godina i zrelo doba; 19 godina i stariji *(Mišigoj-Duraković, 2007).*

Kada početi sa organizovanim košarkaškim treningom? Kako trenirati određenu uzrasnu kategoriju? Koje sadržaje treninga birati u odnosu na hronološku i biološku zrelost dece? Kako odgovoriti na zahteve treninga koji stoje na putu od deteta do vrhunskog košarkaša?

Nedvosmisleno je jasno, da je za uspeh u bilo kom području ljudske delatnosti neophodan planiran i dugotrajan rad uz veliku posvećenost i pre svega, visoku stručnu osposobljenost kadrova koji su uključeni u proces treninga *(Mladenović, Trunić, 2014 a).* U procesu sportskog treninga neophodno je zadovoljiti kriterijume ponavljajućeg, progresivnog vežbanja koji unapređuje potencijal dece za postizanje optimalnih rezultata. Uzimajući u obzir složenost problematike treniranja dece u najosetljivijim periodima razvoja, jasno je koliko obiman a ispravno doziran, višestran i specifičan, naporan i relaksirajući, mora biti program treninga koji će talentovano dete dovesti do vrhunskog košarkaša. Neophodno je definisati merljivim kategorijama cilj svake aktivnosti. Egzaktnim pokazateljima treba utvrditi antropološki status potencijalnih vrhunskih košarkaša u prostoru opšte i specifične motorike, psihološkom prostoru i segmentu situacione efikasnosti košarkaša i ekipa (na bazi pokazatelja zvanične statistike), da bi se dala konkretna dimenzija za uspešnu prognostiku i izbor dece za vrhunsku košarku *(Mladenović, Trunić, 2014c).* Na taj način se može definisati profil uspešnog košarkaša u budućnosti, ali uz ideju da je taj profil večno promenljiva kategorija i da se nikada sa potpunom sigurnošću neće moći odrediti. Njegovo precizno objašnjenje je uslovljeno velikim brojem faktora koje nije moguće predvideti sa potpunom sigurnošću (promena pravila igre, tendencija u organizaciji igre, otkriće novih trenažnih tehnologija, akceleracija razvoja dece i sl.). Sa druge strane, na taj način se može doprineti rasvetljavanju dela problema iz sfere teorije i prakse košarke, odnosno dati ideja za proces selekcije u sportu i postavljanja aktuelnih kanona košarkaša i ekipa (koje su naravno večno promenljive kategorije, uvek podložne usavršavanju i korekciji).

U svetskim okvirima, košarka je masovan sport, koji se karakteriše brojnom populacijom sa veoma mnogo modaliteta. U odnosu na vrhunski sport, posmatrano kroz prizmu generalnog aspekta, košarkaši sa naših prostora (Srbija) su reprezentativni pripadnici porodice sportista, kao višestruki svetski, evropski prvaci i nosioci medalja sa Olimpijskih igara.

## 1.2. TRENAŽNA TEHNOLOGIJA U KOŠARCI

Rezultat u košarci, na svim takmičarskim nivoima je direktno determinisan primenjenom trenažnom tehnologijom. U mlađim uzrasnim i takmičarskim kategorijama u košarci, rezultat postignut na takmičenju (utakmice, prvenstva mlađih kategorija, turniri) ne može biti vrednovan isključivo preko pobeda i ostvarenih rezultata, već je (u velikom broju slučajeva), uslovljen poboljšanjem kvaliteta izvođenja nekog tehničko-taktičkog elementa, nivoa saradnje unutar tima ili vaspitno-obrazovnim aspektima ispoljavanja dece, mladih košarkaša. Međutim, bez obzira o kom se kriterijumu za procenu uspešnosti mladih košarkaša radilo, uvek iza napretka u izvođenju, igri ili u takmičarskom rezultatu, stoji adekvatno primenjena metodologija treninga, izabrani i sprovedeni trenažni operateri i kvalitet odnosa između svih učesnika u određenom trenažnom procesu. Operacionalizacija trenažne tehnologije sadrži interakcijski sistem na relaciji *(Johnson, 2005):*

- naučnici–stručnjaci,
- trener–košarkaš,
- trener–naučnici i
- trener–stručnjaci,

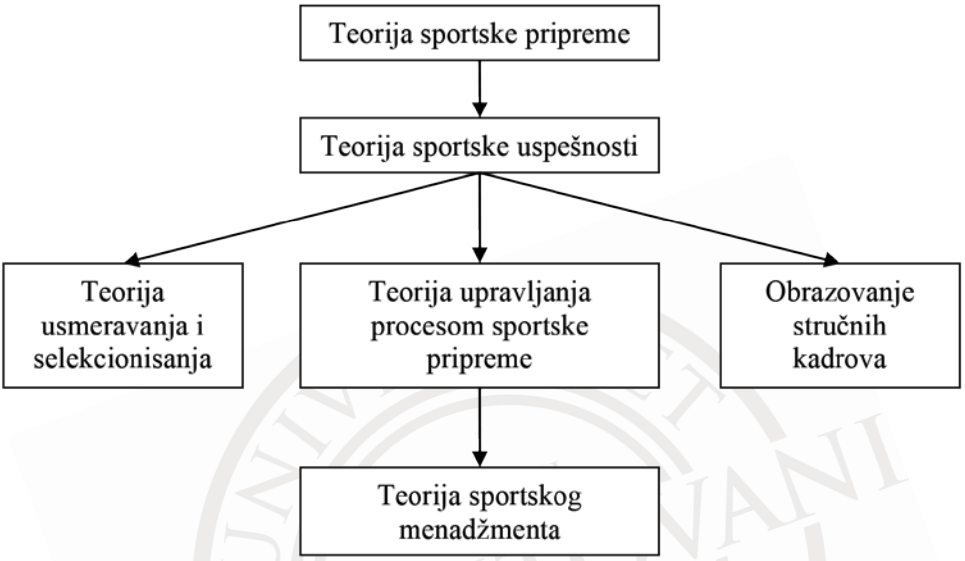
Nivo kooperacije na svim navedenim nivoima i operacionalizacija faktora koji utiču na transformaciju dispozicija u sposobnosti, treba da rezultira postizanju sportskog rezultata na željenim takmičenjima u određenom vremenu. Između elemenata sistema postoje odgovarajuće relacije, odnosno komunikacije, koje mogu u određenim situacijama biti takve, da jedan elemenat posredno preko drugih elemenata može uticati i sam na sebe *(Simović, 2004).* Sistemi kod kojih je to slučaj, kaže se da poseduju povratnu vezu ili povratno dejstvo (feedback), što znači da je njihova struktura sastavljena od kola povratnog dejstva kroz koje prošle aktivnosti kontrolišu buduće. Izbor i primena sadržaja treninga zavisiće, s jedne strane, od željenog (finalnog) stanja antropoloških karakteristika subjekta, a sa druge strane, inicijalnog stanja istih karakteristika, uzimajući pri tome u obzir odgovarajuća genetska ograničenja, zatim udaljenost tačaka pojedinih parametara antropoloških karakteristika između finalnog i inicijalnog stanja, kao i dinamiku promena pojedinih antropoloških sposobnosti i karakteristika.

**Tehnologija sportskog treninga se prvenstveno odnosi na problem upravljanja u toku transformacionog procesa sportskog treninga i zasniva se na tome, da se prilikom dovođenja sportista iz inicijalnog (početnog, trenutnog) stanja u novoformirano (tranzitivno, finalno) stanje, koje je po pravilu na višem nivou, ostvaruje prilagođavanje sportista uslovima koji se sastoje u neprekidnom menjanju i usmeravanju u pravcu postizanja što većeg sportskog učinka u određenom vremenskom intervalu *(Trunić, 2007).***

Model upravljanja trenažnom tehnologijom u sportu čine sledeći strukturalni elementi:

- *Modelovanje (model)*; konstruisanje hijerarhijske strukture ili jednačine specifikacije sportskih aktivnosti.
- *Dijagnostikovanje (dijagnoza)*; utvrđivanje inicijalnog (početnog, trenutnog) stanja primarnih antropoloških sposobnosti i karakteristika sportista (sa odgovarajućim normativima) koji podležu treniranju.
- *Planiranje (plan)*; određivanje glavnih ciljeva i zadataka, koji se postavljaju pred sportiste u toku određenog vremenskog perioda, a formiraju se kao rezultat komparacije inicijalnog, tranzitornih i finalnog stanja sposobnosti i karakteristika sportista, sadržanim u jednačini specifikacije.
- *Programiranje (program)*; izbor trenažnih sredstava, metoda i opterećenja za realizaciju planiranih zadataka u odgovarajućim uslovima i vremenskim periodima.
- *Operacionalizovanje (operativa)*; realizovanje plana i programa trenažnog rada i regulisanja treninga i takmičenja u skladu sa mogućnostima sportista i timova i nivoom njegove pripremljenosti u svim trenažnim i takmičarskim fazama.
- *Registrovanje (registracije);* kvantifikovanje i evidentiranje svih relevantnih informacija koje su realizovane u procesu treninga i takmičenja.
- *Klasifikovanje (klasifikacija)*; grupisanje operacionalizovanog i registrovanog repertoara trenažnih sredstava, metoda i volumena (ekstenziteta i intenziteta) opterećenja, kao i utvrđivanje njihove međusobne povezanosti i uslovljenosti.
- *Kontrolisanje (kontrola)*; proveravanje dinamike razvoja i usavršavanja primarnih sposobnosti i karakteristike sportista, koje su bile dijagnostikovane i obuhvaćene trenažnim procesom, kao i postignutih prognoziranih sportskih rezultata na odgovarajućim takmičenjima.
- *Obrađivanje (obrada);* dobijanje informacija na osnovu izmerenih podataka o značajnosti razlika između inicijalnog, tranzitivnog ili finalnog stanja primarnih sposobnosti i karakteristika sportista, odnosno njihovoj strukturi, međusobnim relacijama i uticajima na postignute sportske rezultate, primenom adekvatnih (univarijantnih i multivarijantnih) matematičko-statističkih metoda.
- *Analiziranje (analiza)*; dobijanje informacija o strukturalnim promenama antropološkog statusa sportista i postignutih efekata pod uticajem trenažnih sredstava, metoda i opterećenja, odnosno efikasnosti preduzetih mera i njihovog sprovođenja, kao i ocene postignutog željenog cilja (kriterijuma efikasnosti).
- *Korigovanje (korekcija)*; preduzimanje svrsishodnih, ispravnih i pravovremenih korekcija planova, programa i njihove realizacije, a na osnovu sprovedene kontrole sportista i analize efikasnosti sprovedenog trenažnog rada, kao i strukturalnih promena primarnih sposobnosti i karakteristika sportista.

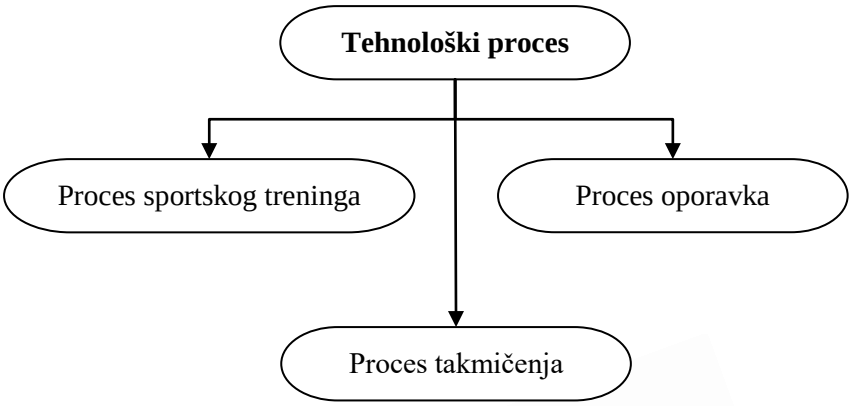
- *Komparacija*; upoređivanje planiranih trenažnih zadataka i prognoziranih sportskih rezultata, sa realizovanim trenažnim zadacima sa postignutim sportskim rezultatima.




***Slika 1-1: Teorija sportske pripreme (prema Erčulju, 1998)***

Tehnološki proces svih aktivnosti u košarci sadrži tri komponente:

- Proces košarkaškog treninga (modeliranje, dijagnostikovanje, planiranje, programiranje, operacionalizovanje, registrovanje, klasifikovanje, kontrolisanje, obrađivanje, analiziranje, korigovanje, komparacija);
- Proces oporavka (trenažna, psihološka i medicinska sredstva).
- Proces takmičenja (kontrolna, uvodna, selektivna i glavna takmičenja) kroz koje košarkaši moraju proći u svakoj fazi karijere i periodu pojedinačne sezone, da bi postigli planirani rezultat *(Malacko, 2000).*




***Slika 1-2: Uprošćena šema tehnologije sportskog treninga (Johnson, 2005)***

Da bi se realizovao napredak u trenažnoj tehnologiji u košarci imperativno se postavlja zahtev za korišćenjem naučnih dostignuća, jer se samo na taj način procesi rada i stvaralaštva mogu unaprediti i podići do visokog stepena efikasnosti. Da bi košarkaši ispoljili svoje maksimalne mogućnosti, koje su u skladu sa konglomeratom genetskih i stečenih osobina, oni se moraju pripremati kroz višegodišnji proces sportskog treninga.

Trening se posmatra kao transformacija ličnosti košarkaša iz inicijalnog u finalno stanje uz pomoć trenažnog procesa (*Koprivica, 1999).*

Tehnologija sportske pripreme se može definisati kao skup svih činilaca trenažnog procesa i njihovu međusobnu povezanost, kojima je cilj postizanje uspešne igre pojedinog igrača i ekipe. Danas je u treningu potreban sistemski, integralan pristup, sređivanje i integracija nagomilanih činjenica, kao istraživački metod usmeren na rešavanje svih bitnih strukturalnih i dinamičkih veza od kojih zavisi optimalno upravljanje trenažnom tehnologijom *(Knight, 1988).*

Povećanje efikasnosti trenažnog rada, ne samo na račun količine rada, nego prvenstveno boljom organizacijom treninga, efikasnijem izboru sredstava i metoda, racionalnijem rasporedu rada i oporavka u toku jednog treninga, etapa ili perioda, a sve to uz praćenje stanja sportiste, realizovano je zahvaljujući primeni kibernetičkih principa i pristupa.

Oni su ostvarili uslove za optimalno upravljanje celokupnim tehnološkim procesom u sportskom treningu. Pod pojmom «treniranje» se podrazumeva takav proces, u kome se primenjuju određeni (optimalni, ne bilo koji) trenažni sadržaji (sredstva, metode i opterećenja), koji su usmereni ka jasno i precizno definisanoj posledici procesa treniranja tj. definisanom cilju (stvaranju vrhunskih košarkaša u budućnosti).

Dinamiku predstavlja proces transformacije onih karakteristika sistema kojim se upravlja (mladih košarkaša), koje su odgovorne za najvišu efikasnost u košarci. Ova visoka efikasnost je jedino moguća u uslovima maksimalne optimalizacije trenažnog procesa, odnosno usavršavanjem svih tehnoloških postupaka od inicijalnog do finalnog stanja u kojem su predmet transformacije sve osobine, sposobnosti i karakteristike sadržane u takmičarskoj uspešnosti košarkaša *(La Rose, 1986).*

Sva navedena stanja su uzajamno zavisna i ako izostane bilo koje od stanja, proces upravljanja ne može funkcionisati. Sledeći elemenat koji je bitan za adekvatan početak realizacije trenažne tehnologije u radu sa mladim košarkašima je utvrđivanje tzv. faktora ograničenja. Faktori ograničenja se dele u dve grupe: endogene (unutrašnje) i egzogene (spoljašnje). Endogeni faktori su koeficijenti urođenosti i individualne krivulje razvoja osobina, sposobnosti i karakteristika (svaka osoba ima različitu krivulju ontogenetskog razvoja). Naravno, uticaj treninga (osnovni egzogeni uticaj) na neku dimenziju je manji ako je genetski deo varijanse veći i obrnuto. Važno je znati krivulje osobina, sposobnosti i karakteristika košarkaša u momentu utvrđivanja cilja, jer su uticaji procesa treninga različiti u različitim tačkama senzitivnih faza. Propuštena šansa za promenu osobina, sposobnosti i karakteristika se više ne može nadoknaditi (ovo saznanje bi moralo da bude osnova za planiranje i programiranje treninga). Osnovni egzogeni faktori ograničenja su trening (sa svim svojim aspektima i problematikom), materijalni uslovi, način života i ishrane, kvalitet provođenja slobodnog vremena i društveni interes za sve oblike košarkaških aktivnosti. Obzirom da nema vrhunskih ostvarenja bez vrhunske tehnologije, izvesno je da će usavršavanje trenažne tehnologije (u prvom redu razvoj naučnih instituta sa najsavremenijom dijagnostičko-prognostičkom laboratorijom) omogućiti humaniji pristup i veća sportska ostvarenja (rezultat).

Princip optimalnosti vodi ka humanizaciji, s obzirom da se pojam «optimalno» u trenažnoj tehnologiji odnosi na dejstva (trenažne stimuluse) koja izazivaju najveće efekte kod svakog pojedinca. Sve raspoložive činjenice iz aktuelne teorije i prakse košarke ukazuju, da je zadatak optimalne trenažne tehnologije da se uključivanjem senzitivnih stimulusa (trenažni stimulusi koji kod pojedinca u određenom vremenu ostvaruju najveću adaptaciju) ostvare takvi efekti, u kojima će prostor od poznatog ka nepoznatom biti sužen, odnosno smanjena mogućnost greške usled nedostatka informacija o pojedinim pitanjima iz teorije i prakse treninga.

Optimalna trenažna tehnologija je proces u kojem se transformacija od inicijalnog do finalnog stanja vrši na bazi:

- jasno definisanog cilja,
- stanja košarkaša,
- faktora ograničenja (genetski faktori),
- trenažnih sadržaja,
- kontrole tranzitivnih stanja,
- obrade i analize finalnih rezultata.

Iz svega rečenog, jasno je, da optimalizacija trenažne tehnologije podrazumeva upravljački sistem sa visokom mogućnošću korišćenja i prerade dovoljnih, blagovremenih i kvalitetnih (valjanih) informacija. U cilju visoke efikasnosti u košarci, optimalizacija mora biti usmerena ka otkrivanju objektivnih informacija (u prvom redu genetske varijanse svake karakteristike), kao i individualnoj dinamici razvoja svake karakteristike tokom ontogeneze. Ovakvim pristupom je jedino moguće ostvariti uslove za programirani trening i potpunu racionalizaciju trenažne tehnologije, a jasno je da je samo individualizovan trening, racionalan i optimalan *(Lombardi, 1999).*

Tehnologiju pripreme u košarci čine:

1. Trenažna tehnologija (kondiciona, tehnička, taktička, psihološka, teoretska i integralna priprema).
2. Sistemi takmičenja (vrsta, broj, raspored, distribucija, hijerarhija takmičenja).
3. Metode i sredstva odmora i oporavka.
4. Metode procene potencijalnog i realnog kvaliteta košarkaša; aktuelni nivo razvijenosti sposobnosti, osobina i znanja i stvaranje kvaliteta košarkaša (celokupna uspešnost u igri koju procenjuju eksperti).

Savremena tehnologija godišnje pripreme u košarci obuhvata:

- Planiranje i programiranje trenažnog procesa na svakom nivou stepenastog učenja i vežbanja košarkaške igre.
- Primenu najnovijih dostignuća sportske nauke u košarci i sportskom treningu.
- Timski rad; postojanje tima stručnjaka koji međusobno sarađuju u sprovođenju trenažnog procesa (treneri specijalisti, kondicioni trener, psiholog, nutricionista, lekar, fizioterapeut).
- Primenu savremenih metoda i sredstava odmora i oporavka koji povećavaju brzinu oporavka, smanjuju mogućnost povreda i podižu nivo trenažnih i takmičarskih performansi igrača.
- Korišćenje sofisticiranih tehnoloških pomagala u trenažnom i dijagnostičkom procesu (kompjuterska tehnologija).
- Primenu metoda za procenu kvaliteta potencijala košarkaša i njegove uspešnosti u igri.

Trening, takmičenje, odmor i oporavak, kao i metode za procenu nivoa potencijalnog i realnog kvaliteta igrača su jedinstvene, povezane i nužne komponente sportske pripreme i put do vrhunske uspešnosti u igri. U košarkaškoj praksi naročito je važan odnos između treninga, sistema procenjivanja potencijalnog i stvarnog kvaliteta igrača, takmičenja i oporavka *(Trninić, 2006).*

Pravilno usklađivanje navedenih komponenti, temelj je uspešnog planiranja sportske pripreme. Povezivanje različitih tehnologija treninga, pravilan izbor i raspodela vežbi,

obima, intenziteta i broja treninga primerenih trenutnom stanju pripremljenosti košarkaša, zajedno sa sistemom takmičenja i metodama oporavka, osiguravaju najveće mogućnosti za napredovanje i oblikovanje realnog kvaliteta košarkaša.

To praktično znači, da je dijagnostikovanje inicijalnog stanja košarkaša bitna pretpostavka za definisanje finalnog stanja, ali i za programiranje trenažnog postupka, kojim treba osigurati siguran i ekonomičan prelazak iz definisanog početnog, u željeno finalno stanje.

Iz tog razloga, u praksi je neophodno nastojati da se izvrši najveći kvalitativni pomak u onim sposobnosti, u kojima pojedini igrači najviše zaostaju za modelom vrhunskog košarkaša.

***Tabela 1-1: Struktura pripreme sportista (Bijelić i Simović, 2005)***

<table>
<tr><td colspan="3">SISTEM PRIPREMA SPORTISTA</td></tr>
<tr><td colspan="3">PROGNOZIRANJE REZULTATA</td></tr>
<tr><td colspan="3">MODEL</td></tr>
<tr><td>DIMENZIJE LIČNOSTI:<br>MORFOLOŠKE<br>FUNKCIONALNE<br>MOTORIČKE<br>KOGNITIVNE<br>KONATIVNE<br>MOTIVACIONE<br>SOCIOLOŠKE</td><td colspan="2">FAKTORI USPEHA:<br>SELEKCIJA<br>KADROVSKI<br>SOCIJALNI<br>MATERIJALNI</td></tr>
<tr><td colspan="3">TRANSFORMACIONI PROCESI</td></tr>
<tr><td>TRENING:<br>PROGNOZA<br>PLAN<br>OPERATIVA<br>KONTROLA<br>ANALIZA<br>EFEKTI<br>KOREKCIJA</td><td>OPORAVAK:<br>PEDAGOŠKI<br>PSIHOLOŠKI<br>MEDICINSKI</td><td>TAKMIČENJA:<br>KONTROLNA<br>UVODNA<br>SELEKCIONA<br>GLAVNA</td></tr>
<tr><td colspan="3">POSTIGNUTI REZULTAT</td></tr>
</table>

Planiranje je aktivnost predviđanja, koja ima za cilj da neizvesnost pretvori u izvesnost. Cilj planiranja je priprema za budućnost i smanjivanje mogućnosti pogrešnog donošenja odluka, što zahteva vrednovanje značaja ciljeva i procenu pretpostavki, uočavanje prirode i međusobnih odnosa jakih i slabih strana pojedinih

alternativa, kao i povezivanje ciljeva i planskih pretpostavki. Planiranje je intelektualno zahtevan proces i traži da se svesno odrede smerovi delovanja uz adekvatno koncipirane i metodološki izabrane karakteristike trenažnih aktivnosti.

Operacionalizacija trenažne tehnologije u košarci podrazumeva baziranje svakog trenažnog uticaja na sledećim elementima:

- **Radna struktura treninga:** osnovni radni zadaci realizovani u okvirima energetsko-motoričke, tehničke, taktičke, psihološke, teorijske i integralne pripreme.
- **Vremenska struktura treninga:** postojanje odvojenih faza (pojedinačnih treninga, ciklusa i perioda treninga) koje omogućavaju rešavanje raznih zadataka. Reč je o mikrociklusima, mezociklusima, makrociklusima, polimakrociklusima, olimpijskim ciklusima, pripremnom periodu, takmičarskom periodu, prelaznom periodu itd.
- **Metodika treninga**: metode treninga mogu se svrstati u tri velike grupe *(Koprivica, 1997):* metode obuke (cilj je obučavanje sportiste), metode opterećenja (cilj je razvijanje ili održavanje sposobnosti sportiste) i metode informacija (cilj je informisanje sportiste).
- **Kontrola treninga:** aktivnost koja ima za cilj da uporedi trenutno stanje organizma sportiste koji trenira, sa željenim stanjem i ocenjivanje stvarnog stanja. Uzimajući u obzir vreme koje je potrebno za menjanje određenog stanja razlikuju se: relativno postojana stanja, koja se održavaju tokom dužeg vremena, sportska forma, pretreniranost i sl. i podležu periodičnoj kontroli, i tekuća stanja, koja imaju privremeni karakter.

**Sve aktivnosti trenera i ostalih stručnjaka koji učestvuju u realizaciji trenažne tehnologije sa mladim košarkašima, moraju biti usmerene ka adekvatnim transformacionim procesima predispozicija dece-košarkaša u sposobnosti koje determinišu uspeh u košarci, ali uz striktno poštovanje razvojnih, morfološko-funkcionalnih, konstitucionalnih i ostalih individualnih karakteristika svakog mladog košarkaša *(Trunić, 2007).***

## 1.3. AKTIVNOSTI KOŠARKAŠA ZA VREME IGRE

Da bi se mogao adekvatno planirati i programirati trenažni proces košarkaša, moraju se imati informacije o aktivnostima igrača za vreme utakmica. Ti podaci treba da budu korišćeni u definisanju kratkoročnih i dugoročnih ciljeva treninga i treba da budu kriterijumi za uspešnost igrača na treningu i takmičenjima.

Statistički gledano, košarkaši dejstvuju maksimalnim intenzitetom u igri 40-57.6% u odnosu na ukupno učešće u igri, a za vreme utakmice pretrče oko 5 do 7 km.

Posmatrano po mestima u timu, plej-mejkeri pretrče najviše, oko 6-6.5 km, krila 5-5.6 km, a centri oko 5 km (*Moreno 1988*). U toku utakmice centri u proseku izvedu 52 skoka, krilni igrači 37 skokova, a bekovi 31 skok. Od ukupnog vremena provedenog u igri 26% vremena puls se nalazi ispod 160 ud/min, a sve ostalo vreme, 74% se kreće u intervalima od 160 do 203 ud/min (*Karjagin 1998*). Igrači u toku utakmice izvedu oko 190 sprinteva maksimalnom brzinom na distancama 3 do 20 m, uz permanentno smenjivanje «aktivne» faze aktivnosti, u prosečnom trajanju od 27-28 sec, i «pasivne» faze aktivnosti, koja traje prosečno oko 20-21 sec (*Kolos 1999*). Najveći broj akcija, 30.2 do 41.5% traju do 20 sec, 28.3 do 30.7% otpada na akcije u trajanju od 21-40 sec, a svega 14.8 do 16% na akcije u trajanju od 40-60 sec (*Colli i sar. 1997; Moreno 1998*). Najveći broj pauza, 50.8% traju do 20 sec, 30.7% pauza traju od 20 do 49 sec, a 17.8% pauza traju preko 40 sec (*Moreno 1998*). Najveći aerobni kapacitet ($VO_2$ max) imaju bekovi, zatim krilni igrači, a centri imaju najmanji (*Danilov i Širkovjec 1984; Bale 1986*). Iako najveći aerobni kapacitet imaju bekovi, centri i krilni igrači imaju veći alaktatni kapacitet. Maksimalna anaerobna glikolitička moć je najveća kod krilnih igrača, a najmanja kod centara (*Volkov i Danilov 1973*).

Košarka je veoma dinamična igra u kojoj igrači moraju da se u kratkom vremenu kreću veoma intenzivno. Košarkaška igra obiluje kratkim sprintevima, čestom promenom pravca i smera kretanja, okretima, fintiranjem, hvatanjem i dodavanjem lopte, šutiranjem. Za obavljanje ovakvih aktivnosti u košarci, košarkaš mora da ima sledeće motoričke sposobnosti: agilnost, eksplozivnu snagu opružača nogu kod skokova, kinesteziju (osećaj za pokret kod hvatanja i vođenja lopte), odličnu preciznost gađanja rukom (rukama), anaerobnu izdržljivost zbog stalne smene napada i odbrane (u toku nekoliko sekundi), koordinaciju celog tela, koordinaciju rukama i nogama (kod vođenja lopte i šutiranja), ravnotežu, brzinu pojedinačnih pokreta rukama (kod blokade, kod oduzimanja lopte protivniku i sl.). Košarkaši su maksimalno aktivno uključeni u igru 62.5% od ukupnog vremena provedenog u igri. Za 40 minuta utakmice košarkaši pretrče 6-7 km. Za ovo vreme centar realizuje prosečno 52 skoka, krilni igrač 37, a bek 31 *(Trninić i Dežman, 1996).* U savremenoj košarci, mali broj igrača igra celu utakmicu. U većini slučajeva košarkaši tokom utakmice odigraju 15-20 minuta. Najbolji igrači odigraju 25-35 minuta, a samo u izuzetnim slučajevima svih 40 minuta. Međutim i 15-20 minuta učešća na utakmici zahteva od košarkaša maksimalnu mobilizaciju njegovog fizičkog i psihičkog potencijala.

Fiziološka posmatranja pokazuju, da upotreba kiseonika i udisaj kiseonika kod košarkaša dostižu tokom utakmice granične vrednosti; maksimalna frekvencija pulsa dostiže čak 230 ud/min.

*Tabela 1-2: Potrebe razvoja motoričkih osobina prema igračkim mestima u košarci u procentima % (Bijelić i Simović, 2005)*

| Motorna osobina | Pozicija u igri | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 i 2 | 1 |
| **Snaga** | 35 % | 20 % | 20 % | 15 % |
| **Brzina** | 20 % | 20 % | 30 % | 25 % |
| **Izdržljivost** | 15 % | 30 % | 30 % | 35 % |
| **Okretnost** | 20 % | 20 % | 15 % | 15 % |
| **Ostale osobine** | 10 % | 10 % | 5 % | 10 % |

Samo 26% vremena za igru se košarkaš nalazi u fiziološkim uslovima, pri kojima frekvencija pulsa dostiže 160 ud/min, što znači, da prosečna upotreba kiseonika u ovom periodu, praktično, u punoj meri zadovoljava energetske potrebe organizma. Ostatak vremena se fizička aktivnost košarkaša realizuje u anaerobnim uslovima, kada se frekvencija pulsa kreće u granicama od 160 ud/min do maksimalne vrednosti.

Košarka kao sportska igra, predstavlja disciplinu sa bogatim motornim sadržajem koji se na adekvatan intenzitet smenjuje, pa se od aktera zahteva da u ograničenom vremenu izvode veliki broj pokreta sa različitim karakteristikama i sadržajima. U košarci su fizičke osobine kompleksno zastupljene, pa je sasvim prirodno da se dobro planiranim treningom, može vanredno dobro uticati na njihov razvitak. Međutim, sve ove osobine počivaju na sposobnostima određenih funkcija organa i sistema u organizmu, što znači da njima utičemo na adaptaciju funkcionalnih sposobnosti košarkaša.

## 1.4. TENDENCIJE RAZVOJA KOŠARKE

Strategija prognostike u košarci ima svoj smisao samo i isključivo ako se pred sve košarkaške radnike i istraživače postavi imperativno potreba za definisanjem profila košarkaša u budućnosti. Sve procedure selekcije, prognostike i dijagnostike u košarci moraju imati u svom empirijskom i praktičnom obliku ideju vodilju predstavljenu profilom uspešnog košarkaša u budućnosti. Krucijalna stvar je, da se pri pokušaju preciznijeg određenja profila ili modela košarkaša u budućnosti, uzmu u obzir sve relevantne činjenice koje su uticale, utiču i koje će uticati na večno promenljivu kategoriju profila, kao pojma. Prilikom njegovog definisanja, mora se izvršiti osvrt na

prošlost, u trenutku sadašnjosti, sa pogledom u budućnost, jer se isključivo takvom vizijom može izvršiti kvalitetan pokušaj da se smanji, neophodno prisutna doza nepredvidivosti u košarkaškoj prognostici *(Trunić, Mladenović, 2014a).*

Pretpostavlja se da će u nastupajućem periodu biti nastavljeno usavršavanje košarkaške igre, sa tendencijom zadržavanja ravnoteže između svih faza toka igre, uz dalji razvoj kolektivnosti igre i kreativnosti u realizaciji.

U evropskoj košarci će verovatno biti izvršena i promena pravila igre u pravcu približavanja NBA ligi, tako da će (verovatno) biti izvršeno pomeranje linije za tri poena sa 6,75 m na 7,24 m, igraće se 4 četvrtine po 12 minuta, broj ličnih grešaka će se verovatno povećati na 6 po svakom igraču, što će naravno usloviti i izvesne adaptacije u trenažnom procesu i načinu rešavanja problematike igre.

Današnja mišljenja idu u pravcu manjeg uticaja apsolutne snage na uspeh u košarci i maksimalnog značaja brzinsko-eksplozivnih svojstava košarkaša, na svim pozicijama u timu. Način promene pravila igre će usloviti veći nivo integracije faza igre, usklađivanje kontrolisanog i brzog stila igre i stvaranje polivalentnih igrača, koji će moći odgovoriti zahtevima igre u svim njenim fazama. Slične adaptacije su bile izvršene 2000. godine, kod poslednje značajne promene pravila igre (skraćenje vremena napada sa 30 na 24 sekunde i pomeranje linije za 3 poena sa 6,25 na 6,75).

Najveće taktičke rezerve se nalaze u usavršavanju kontrolisanih tranzicionih odbrana i kontrolisanih tranzicionih napada i u individualnom i ekipnom prilagođavanju raznim sistemima i promenljivim uslovima igre *(Trninić, 1996).* Verovatno će se i dalje težiti postepenom eliminisanju podele igrača po pozicijama u igri (od 1 do 5), mada je teško očekivati potpuno zanemarivanje karakteristika i opisa igre na svakoj pojedinačnoj poziciji. Veliki prostor za usavršavanje igre postoji u daljem usavršavanju kontinuiteta igre, odnosno u potrebi da se košarkaška tehnika izvodi maksimalno brzo uz visok nivo taktičkog ispoljavanja u svim fazama igre. Biće dalje usavršavana tendencija (i danas aktuelna) kontinuiranog prelaza spoljnih igrača iz perimetralnog u unutrašnji prostor i prelaz unutrašnjih igrača u spoljašnje zone napada, da bi se što više opteretila odbrana u odbrani od šuta spolja i kretnji u oba smera.

Razmišljanja o košarci budućnosti sa aspekta aktuelne košarke upućuju na pretpostavku da će u odbrani postojati sledeći zadaci:

- pritisak na loptu i otežavanje napredovanja lopte,
- opstrukcija i(li) otežavanje linija kretanja i linija dodavanja,
- otežavanje probijanja prednje linije odbrane u svim zonama terena,
- usmeravanje protivnika na dužu igru u tranzicionom napadu,
- sprečavanje brzog šuta u tranzicionom napadu i
- uslovljavanje protivnika na postizanje poena iz igre 5:5.

Tendencija daljeg napredovanje u smislu veće atraktivnosti igre, će zahtevati od trenera i igrača visoke nivoe tehničko-taktičkog znanja i u vezi sa njima, kreativnu

košarku. Obzirom na svakodnevno usavršavanje košarkaškog izviđanja (scouting), mogućnost ostvarivanja vrhunskih rezultata u košarci će biti moguća samo na visokim nivoima ispoljavanja kreativnosti, kao oružja protiv jednostrane i predvidljive igre, podložne neutralisanju posle dobrog «skautinga» *(Trninić, Dizdar, 2001).*

Spuštanje granice za početak treniranja košarke je već u današnjim uslovima pretpostavka, da će se u dugogodišnjem trenažnom procesu stvoriti uslovi za kreaciju velikog broja visoko tehničko-taktički obučenih igrača, koji će biti spremni da kreativnim načinom reše nove taktičke varijante i ideje.

Sa aspekta antropomotoričkih karakteristika košarkaša budućnosti, gotovo da ne postoji dilema u pogledu profila košarkaša budućnosti. On će se karakterisati sledećim sposobnostima *(Trunić, 2006):*

- sa motoričkog aspekta visokim nivoom koordinacije, preciznosti, brzine, ravnoteže i eksplozivne snage,
- u morfološkim osobinama će dominirati longitudinalne karakteristike tela i visoki nivoi aktivne mišićne mase, odnosno nizak nivo potkožnog masnog tkiva,
- u aerobnoj i anaerobnoj izdržljivosti kao pokazateljima energetskih kapaciteta, zahtev je za visokim vrednostima funkcionalnih sposobnosti u smislu snabdevanja kiseonikom i brzinom oporavka posle anaerobnih opterećenja visokog intenziteta (visok nivo tolerancije na mlečnu kiselinu i dr.),
- u strukturi kognitivnih sposobnosti koja je adekvatna za polivalentnu igru visokog intenziteta učestalih promena (sposobnost rešavanja prostorno-vremenskih problema, kompenzacija grešaka, igru pod pritiskom i kreaciju novih načina rešavanja igrovnih situacija),
- u konativnim osobinama koje se karakterišu visokim nivoima frustracione tolerancije, samokontrole i istrajnosti motiva, kontrolisane agresivnosti, niskog nivoa anksioznosti itd.,
- u strukturi tehničko-taktičkog znanja najprimerenijoj polivalentnoj igri.

Sintetizujući prethodnu analizu, može se pretpostaviti, da će košarka budućnosti zahtevati od igrača veliko morfološko, motoričko i funkcionalno opterećenje, složeno tehničko-taktičko znanje i naglašene kognitivne sposobnosti igrača. Ideja je da će psihološka obeležja igrača (mentalna čvrstina i igračka konzistentnost), uz sposobnost adaptacije na igru protivnika i zahteve vlastitog koncepta igre, prioritetno odlučivati o pojedinačnom i ekipnom položaju u hijerarhiji profesionalne košarke.

Po *Trniniću i Dežmanu (2000),* se može pretpostaviti da su se diferencirala tri bazična cilja košarke u perspektivi:

- ravnoteža taktike u svim fazama igre,
- brzina, agresivnost, pojedinačna i kolektivna dinamika igre i
- transformacija morfoloških, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih karakteristika u smislu stvaranja uslova za brzu i atraktivnu igru.

U odnosu na aktuelne ideje sa dominacijom «odbrambene» tendencije, biće izvršena korekcija povratka na fundamente košarke, kao dispozicija za uspešno igranje brze, atraktivne i kreativne košarke.

**Razliku između igrača i ekipa će (verovatno) stvarati načini izvođenja detalja i finesa, čije usavršavanje usmerava trenažnu tehnologiju na individualnu tehniku visokog nivoa fleksibilnosti i adaptibilnosti na promenljive uslove.**

Takav pristup bi trebalo da bude odgovor na «šablonsku» košarku čiji je smisao napraviti manje grešaka, a ne više dobrih poteza. Jednostavnost košarke u budućnosti bi trebalo da označi renesansu inventivnosti i duhovitosti, koje bi pored nepredvidljivosti, dale veliki doprinos i atraktivnosti igre *(Trunić, 2007).*

UNIVERZITET PRIVATNI AKREDITOVANI UNIVERZITET SINGIDUNUM

UNIVERZITET
PRIVATNI
AKREDITOVANI
UNIVERZITET
SINGIDUNUM

# II

# IDENTIFIKACIJA TALENATA I SELEKCIJA U KOŠARCI



## 2.1. IDENTIFIKACIJA TALENATA U SPORTU

Nacionalni savezi, sportski klubovi i druge organizacije u sportu, za jedan od svojih osnovnih ciljeva postavljaju identifikaciju mladih sportista koji imaju izgleda da postanu vrhunski igrači. Klubovima je u interesu da zadrže usluge svojih najtalentovanijih igrača na duži rok, zarad stabilnosti i igre tima.

Talenat u sportu obuhvata kompleksan skup sposobnosti, koje su u isto vreme genetski determinisane, zavisne od uslova sredine i teško merljive zadovoljavajućem nivoom tačnosti. Zbog izražene potrebe sportske industrije za kvalitetnom selekcijom nadarene dece za sport, ali i sve većeg porasta konkurencije na sportskom tržištu, identifikacija talenta u sportu predstavlja ključnu problematiku savremene sportske nauke i svojevrstan izazov.

Pouzdanija identifikacija budućih vrhunskih igrača, omogućava klubovima da usresrede svoje planove i troškove na razvoj manjeg broja igrača, što predstavlja efikasnije upravljanje njihovim resursima. U pokušaju da se pronađu i stvore mladi, talentovani igrači, naučnici u sportu imaju ulogu da u zajedničkom radu sa trenerima, skautima i menadžerima, utvrde ključne elemente u identifikaciji i razvoju talenata u sportu.

Sportska psihologija ne daje konkretan odgovor na pitanje postojanja talenta u sportu. Sportski psiholozi podeljeni su na dve struje, nativističku i empirističku. Prva struja svoju osnovu ima u radovima *Darvina, Galtona i Termana (2007),* koji smatraju da je talenat «urođeni dar» koji neko poseduje ili ne. Druga struja se zasniva na filozofiji *Loka (2002)* i kasnijim radovima *Džejmsa (2008),* koji smatraju da je trening, odnosno vežbanje osnova rezultata.

Istraživanjima u oblasti motornog učenja utvrđeno je da je za dostizanje maksimalnog potencijala u ovladavanju nekom veštinom neophodno hiljade sati vežbanja, a za sportsko majstorstvo je potrebno deset godina.

Znanja iz oblasti neuro-nauke nam govore, da se naš mozak fizički menja tokom procesa sticanja novih veština. U procesu usvajanja nove veštine između ćelija u našem mozgu stvaraju se nove međusobne veze. Istovremeno, naš mozak proizvodi supstancu koja se naziva mijelin. Ta supstanca služi da ojača novoformirane veze. Što više vežbamo, naš mozak proizvodi više mijelina i veze između ćelija postaju jače. Na ovaj način, neuronauka objašnjava proces usvajanja kompleksnih motornih radnji, kao što su na primer servis u tenisu, dribling u fudbalu, skok u vis u atletici ili skok šut u košarci.

Empiristička struja svoje ideje zasniva upravo na ovim nalazima. Naučnici koji pripadaju ovoj struji smatraju, da uz dovoljno treninga, svako može dostići ekspertski nivo u aktivnostima kojima se bavi. Ovo uverenje potiče iz klasičnog istraživanja na šahistima koje sproveli *Simon i Čejs (1973),* koji su utvrdili da je za dostizanje vrhunskog, velemajstorskog nivoa u šahu neophodno 10 000 sati, odnosno približno 10

godina treninga. Kasnije je *Erikson sa saradnicima (1993, 2007)* proširio ovu ideju i na ostale sportove, razvio model dugoročnog razvoja sportista i promovisao princip «treniranja sa namerom» («deliberate practice»).

Međutim, tu se postavlja jedno važno pitanje za razumevanje talenta u sportu, a to je, da li svako, ako trenira dovoljno naporno i dovoljno dugo, može postati svetski rekorder npr. u trčanju na 100 m.

Rezultati različitih istraživanja upućuju na zaključak da je za vrhunske rezultate u sportu neophodno da sportista poseduje određene superiorne fizičke predispozicije *(Nadori, 1984).* Često se govori o neophodnim morfološkim i funkcionalnim karakteristikama poput tipa građe, visine, težine, raspona ruku, dužine udova i slično. Kao ključni faktor za postizanje vrhunskih rezultata u sportu pominju se i različiti tipovi mišićnih vlakana (mišićna vlakna tipa I odnosno «spora» i mišićna vlakna tipa II odnosno «brza») i maksimalna potrošnja kiseonika ($VO_2max$).

U poslednje vreme sve su popularnija genetska istraživanja u kojima se traga za «sportskim genom». Takođe, iako sportista poseduje sve navedene fizičke predispozicije, samo one neće biti dovoljne da sportista ostvari vrhunske rezultate. U prilog tvrdnji da sportski rezultat nije ograničen isključivo fizičkom konstitucijom, danas svedoče i neka značajna imena vrhunskog sporta, kojima je od strane, u to vreme stručih ljudi, osporavan talenat po ovom osnovu.

Posebno su interesantna genetska istraživanja vezana za postojanje i identifikaciju talenta. *Pitsiladis (2004, 2006, 2007, 2009, 2013),* je sproveo seriju istraživanja u kojima je ispitivao 24 varijante gena koji se najčešće povezuju sa sprinterskim sposobnostima i izdržljivošću potrebnoj za trčanje maratona. U svojim istraživanjima *Pitsiladis (2007)* je testirao četvoricu svetskih rekordera na 100 m i petoricu svetskih rekordera u maratonu. Došao je do rezultata, da svetski rekorderi, kada je u pitanju kombinacija ova 24 gena, ne odstupaju značajno od proseka. *Pitsiladis (2009)* je ispitivao i demografske karakteristike kenijskih dugoprugaša i dobio interesantne rezultate. Naime, ¾ od ukupnog broja vrhunskih kenijskih dugopugaša poticali su iz plemena Kalenjin, koje čini 10% od ukupne populacije u Keniji. Na prvi pogled, reklo bi se da su pripadnici plemena Kalenjin u genetskoj prednosti u odnosu na ostale. Ali, utvrđeno je i da svi oni žive i treniraju u istom mestu (Great Lift Valley). Kada je *Pitsiladis (2013)* uporedio 400 vrhunskih sportista sa grupom nasumično izabranih Kenijaca, utvrdio je da su vrhunski sportisti živeli u mestima veoma udaljenim od škole i da su kao deca mnogo češće trčali od kuće do škole i nazad u odnosu na svoje vršnjake, koji sada nisu vrhunski trkači. Na osnovu ovih rezultata možemo zaključiti da nauka još uvek ne zna mnogo toga o ljudskom genomu i da su zaključci o «sportskom genu» preuranjeni.

Nije sasvim pouzdano oslanjati se isključivo na genetske faktore i tvrditi da će neko ostvariti vrhunske rezultate u sportu, samo zato što poseduje određene fizičke predispozicije ili otpisati one koji takve fizičke predispozicije ne poseduju u ranoj mladosti. S druge stane, moguće je da je 10.000 sati napornog i svakodnevnog rada dovoljno da osoba prosečne inteligencije stekne doktorsko zvanje u nauci, savlada

veštinu sviranja na nekom muzičkom instrumentu ili da ostvari vrhunske rezultate u nekim sportovima, ali nije uputno ni zanemariti genetsku osnovu i osloniti se isključivo na dugotrajno vežbanje. Verovatno je da se do vrhunskih rezultata u sportu stiže u procesu saradnje gena sa dugotrajnim i predanim radom *(Bloom, 1985).*

Međutim, genetika i trening nisu jedini faktori koji utiču na uspeh. Na postizanje vrhunskih rezultata u sportu utiču i mnogi sociološki i psihološki faktori.

Pre svega, uticaj porodice je veoma važan. *Bailey i Morley (2006)* su utvrdili da deca koja potiču iz kompletnih, ali i relativno malih porodica, deca čiji su roditelji voljni da se angažuju u sportu kojim se deca bave i ulažu više vremena i novca u podržavanje detetovih aktivnosti i deca koja vode poreklo iz srednjeg socioekonomskog staleža, imaju veće šanse da ostvare uspeh u sportu.

Slične rezultate u svom istraživanju dobio je i *Côté (1999).* On je utvrdio da je uloga roditelja u razvoju sportiste veoma važna i da se ona menja u zavisnosti od toga u kojoj fazi sportskog razvoja se dete nalazi.

Kada su u pitanju psihološki faktori, veliki broj istraživanja bio je usmeren na utvrđivanje karakterističnih osobina ličnosti koje poseduju vrhunski sportisti. I gotovo sva istraživanja ističu da su sposobnost koncentracije, samopouzdanje i motivacija da se trenira konstantno jakim intenzitetom u dugom vremenskom periodu, sastavni činioci postizanja vrhunskog rezultata *(Mladenović, 2011).* Uz to često se pominju i optimizam, ekstraverzija, samopoštovanje, odlučnost i hrabrost.

Danas je u javnosti veoma prisutna sintagma «mentalna snaga» (engl. «mental toughness»). Smatra se da je upravo mentalna snaga veoma često onaj činilac koji odlučuje da li će ishod sportskog takmičenja biti pobeda ili poraz. *Prema Jonesu i saradnicima (2002)* mentalna snaga je «prirodna ili stečena psihološka oštrina koja omogućava da se sportista u odnosu na svoje suparnike bolje suočava sa zahtevima koje sa sobom nose treninzi, takmičenja i profesionalni sportski životni stil i da održava konstantno viši nivo odlučnosti, fokusa i samopouzdanja i uspešnije kontroliše svoje emocije pod pritiskom u odnosu na svoje suparnike».

*Taker (2012),* profesor i istraživač koji je dosta poznat zbog praktičnog pristupa sportskoj nauci, je u radijskoj debati sa *Eriksonom* (tvorcem teorije o 10.000 sati), dao veoma jasne primere da je teorija 10.000 sati više marketing nego realnost:

**Visina,** koja je ključna u većini sportova zavisi 80% od genetskog nasleđa. Čak 300.000 različitih genetskih varijanti (gena) utiče na 45% nasleđa vezanog za visinu. Većina fizioloških faktora koji su ključni u profesionalnom sportu su vezani za genetiku, kao što su aerobni kapacitet, tip mišićnih vlakana (spora ili brza, što je ključno za odabir discipline u atletici; neko ko nema veliki procenat brzih mišičnih vlakana nevezano za količinu i intezitet treninga, nikada neće moći da razvije brzinu u sprintu kao neko ko urođeno ima veliki procenat brzih mišićnih vlakana), rizik od povreda, proporcija raspona ruku i visine itd *(Swalgin, 1994).*

Određene studije su pokazale da postoji ogromna razlika između adaptacije na trening kod ljudi. U studiji *(Bouchard, 2011)* su neki učesnici poboljšali aerobni kapacitet tj. maksimalnu potrošnju kiseonika (VO2 max) za 5%, a neki za čak 30% istim treningom. Studija sa istom tematikom, «Heritage Family Study», koja je ispitivala 98 familija u dve generacije, tako što su učesnici bili podvrgnuti petomesečnom treningu na stacioniranom biciklu, tri puta nedeljno i bili su strogo kontrolisani u laboratoriji, je proizvela sledeće značajne činjenice: 50% početne vrednosti VO2 max je urođeno i 50% vrednosti VO2 max koja se može utrenirati je urođeno; 21 genetski polimorfizam je asociran sa 50% trenažne sposobnosti VO2 max.

Ako osoba ima 9 ili manje od tih 21 genetskih varijanti, ona se karakteriše kao osoba koja slabo reaguje na trening i potencijal poboljšanja VO2max iznosi samo 200 ml/min (što je za osobu od 60 kg 3.33 ml/kg/min); ako osoba ima 19 ili više od tih 21 genetskih varijanti koje se vežu za aerobni kapacitet, sposobnost povećanja VO2 max je preko 600 ml/min što je za osobu od 60 kg značajnih 10 ml/kg/min i što može biti razlika između pobednika trke i nekog ko je završio na začelju u određenoj disciplini sporta izdržljivosti *(Kurz, 2001).*

Iz navedenih činjenica se može zaključiti da su genetski faktori ti koji utiču na trenažnu adaptaciju. Na primer, kada je reč o trčanju, uspeh je usko povezan sa visinom, proporcijom udova, dužinom i masom nogu i ostalim faktorima koji su u većem procentu nasledni, tako da trkač koji nema odgovarajuću strukturu tela, nikada neće moći trčati maraton u vremenu od 2:08 h, jer se radi o fiziologiji koja limitira performanse i sa kojom se osoba rađa. Naravno, uticaj rada se ne sme umanjivati, i jedini način da se talenat razvije u svetski vrh jeste uz jako veliki broj sati treninga.

Argument koji na prvi pogled može ići u prilog teoriji o 10.000 sati je poređenje rezultata u sportu od pre 50 godina i sada. Rezultati su značajno napredovali, pa danas u većini disciplina pobedničko vreme iz 60-ih godina prošlog veka ne bi bilo dovoljno ni za kvalifikacije. Tako da laiku izgleda da su rezultati napredovali iz razloga što sportisti treniraju mnogo više, jer sigurno da se taj napedak ne može pripisati genetskim razlikama, jer se radi o kratkom vremenskom roku kada je u pitanju ljudska evolucija *(Milanović, 2004).*

Međutim razlog napretka, osim profesionalizacije sporta, koja je glavni faktor i tehnološkom napretku postoji i genetski faktor, zbog striktne selekcije po sportovima. Svakako da sportisti treniraju više, što jeste važan razlog napretka, ali sredinom prošlog veka su sportisti trenirali nedovoljno da bi iskoristili svoje potencijale, iz razloga što sport nije bio komercijalizovan i profesionalan kao danas, i mnogi nisu mogli da žive od bavljenja sportom, već su prelazili na druge profesije.

U NFL-u (Američki fudbal) se danas kod igrača 1 cm više ili 0.5 kg više projektuje u 45.000 dolara bolju platu.

Naučnici iz Australije, *Kevin Norton i Tim Olds (2001)* su sakupljali podatke vezane za mere i tip građe sportista kroz više decenija i definisali su meru «BOZ» (*bivariate overlape zone*). «BOZ» označava verovatnoću da određena osoba može da

se uklopi u tip građe koja je neophodna za vrhunske rezultate u određenom sportu. Danas manje od 30% ljudi ima proporciju visine i težine neophodnu da se postane profesionalni fudbaler, a manje od 10% neophodnu da se postane ragbi igrač.

Zanimljivost vezana za vaterpolo igrače u Hrvatskoj, pokazuje da je prosek dužine ruku u periodu od 1980. do 1998. godine povećan za više od 2.5 cm, dok se za to vreme prosek dužine ruku čitave populacije u Hrvatskoj povećao za oko 0.5 cm. Ovi podaci pokazuju da veštačka selekcija za profesionalne sportiste postaje sve rigoroznija i da veoma mali genetski faktori imaju značajan uticaj na najvišem nivou takmičenja *(Milanović, 2004).*

Paula Redklif je svetska rekorderka u maratonu koja je godinama pobeđivala skoro sve maratone koje je startovala. Ali je na Olimpijskim igrama u Atini i Pekingu žestoko zakazala. Obe trke su bile po ekstremnim vrućinama, a upravo je to razlog njenog neuspeha. U Atini je odustala, a u Pekingu je završila na razočaravajućem 23. mestu, trčeći 17 minuta sporije od svog rekorda. Glavni uzrok toga je njena visina od 173 cm. Sitnija građa je ključna za takmičenja u sportovima izdržljivosti na velikoj vrućini, jer odnos površine kože i veličine tela određuje kojom brzinom će telo da zrači (gubi) toplotu. Proporcije Paule Redklif su nepovoljne za takmičenja na velikim vrućinama (a povoljne za hladne maratone na kojima je ubedljivo odnosila pobede). Pobednica Olimpijskog maratona u Atini, japanka Mizuki Noguči je visoka 150 cm, za 23 cm je niža od Redklif. Paulin primer je još jedan podatak koji pokazuje koliko genetske predispozicije utiču na takmičenja, ne samo u određenim sportovima, već i u određenim uslovima.

*Pitsiladis,* koji duže vreme temeljno istražuje jamajčane i njihovu genetsku povezanost sa velikim uspehom u sprintu, u svojim intervjuima često navodi da «ako želiš da budeš svetski rekorder, moraš ispravno odabrati svoje roditelje». Iako je rečenica šaljiva iz razloga što niko ne može da bira roditelje, sa njom se samo daje značaj genetskog faktora.

Jao Ming je poznati kineski NBA košarkaš, ali je manje poznato da su njegovi roditelji sa namerom «spojeni» od strane Kineske košarkaške federacije. Oni su jedan od najviših parova i oboje su se bavili košarkom (protiv svoje volje), što je i razlog zbog čega ih je federacija izabrala sa ciljem da se rodi «savršen košarkaš» ili bar neko ko teži tome. Genetika Jao Minga je ciljani proizvod i njegova visina od 2.29 metra nije slučajna.

*Howe i saradnici (1996)* tvrde da talenat može imati nekoliko osobina; mogu ga karakterisati osobine koje su genetski prenesene i delimično urođene, ali i spektar stečenih svojstava. Talenat ne mora biti vidljiv u ranom uzrastu, ali postoje pojedini indikatori koji će omogućiti otkrivanje njegovog pristustva. Talenat je posebno specifičan za domen motoričkih funkcija.

U većini sportskih klubova, procena talenta zasniva se na subjektivnim procenama «scout»-a i trenutnim materijalnim sredstvima. Kriterijumi uključuju akronime, kao što su TABS (tehnika, stav, balans, brzina), SUPS (brzina, razumevanje, ličnost, veština) i

TIPS (talenat, inteligencija, ličnost, brzina). Sposobnost trenera i «scout»-a ne treba potceniti, a pravi pristup podrazumeva integrisanje naučnih obrazaca u ovom procesu, čime se doprinosi objektivnosti i smanjuje mogućnost grešaka *(Trunić, Mladenović, 2014c).*

Iz naučne perspektive, stremljenje ka savršenstvu se može podeliti na četiri ključna stadijuma: detekciju, selekciju, identifikaciju i razvoj. *Detekcija* se odnosi na otkrivanje potencijalnih košarkaša (dece), koji nisu trenutno uključeni u sport.

*Identifikacija* se odnosi na proces prepoznavanja trenutnih učesnika u sportu, sa ciljem da se izaberu budući vrhunski igrači. Proces uključuje praćenje različitih karakteristika i performansi, od kojih neke mogu biti urođene ili podložne uticaju učenja ili treninga, u skladu sa zahtevima igre. Ključno pitanje je da li pojedinac ima potencijal da profitira od sistematskog programa podrške i treninga?

*Razvoj talenta* implicira, da igrač sa odgovarajućim okruženjem ima priliku da postane svestan svog potencijala. Ova oblast istraživanja nedavno je postala vrlo zanimljiva i nekoliko vodećih istraživača je nagovestilo da je došlo do promene interesovanja, sa pronalaženja talenta na njihovo usmeravanje i razvoj.

Na kraju, *selekcija talenta* podrazumeva stalni proces identifikacije igrača u različitim fazama koje zadovoljavaju preduslove, spremnost za ulazak u određeni izabrani tim ili kategoriju. Selekcija uključuje izbor najboljeg pojedinca ili grupe da izvede zadatak u specifičnom kontekstu. Ovo je posebno značajno u ekipnom sportu, s obzirom da više igrača mora biti uklopljeno u efikasnu celinu *(Nemec, 1999).*

Poseban problem u identifikaciji talenta predstavlja i baterija testova koji se koriste u ovom procesu. Razvoj sportske nauke, pre svega fiziologije vežbanja, uspeo je da na naučno validan način definiše veliki broj testova za procenu motoričko-funkcionalnih sposobnosti sportista. Ipak, iako motoričko-funkcionalni status predstavlja veoma važan segment potrebnih sposobnosti za bavljenje vrhunskim sportom, nije jedini i važan *(Trunić, Mladenović, 2014b).*

**Jedna od ključnih razlika između vrhunskih sportista i onih prosečnih, sposobnost razumevanja igre, odnosno mogućnosti da se primene kognitivne sposobnosti u cilju rešavanja složenih zadataka u svim fazama igre *(Trunić, 2014).*** S obzirom da je, usled ozbiljnih metodoloških problema vezanih za standardizaciju i metrijsku valjanost, takve testove za sada nemoguće postaviti, ova problematika ide u korist trenera i njihovog «osećaja» za segment procene taktičko-kognitivno-karakternih osobina sportiste *(Trunić, Mladenović, 2014a).*

U pogledu programa iz oblasti sportskog menadžmenta, pa i odela koji se tiče identifikacije talenta u sportu i njegovog razvoja, čini se da Velika Britanija pruža najbolji sistem podrške svojim sportistima, što se Evrope tiče. Sportske institucije i agencije opredeljuju velika sredstva za razvoj sporta i sportista, kako bi im omogućile sve uslove za osvajanje medalja. Ovo je vrsta ciljane investicije, koja se fokusira na razvoj i ulaganje u one sportiste koji imaju najviše potencijala za uspeh. Čini se da baš ovakav način investiranja daje najbolje rezultate.

Programi identifikacije talenta su više-fazni. Od potrage, do analize i testiranja potencijalnih kandidata.

U fazi selekcije kandidata, testiraju se osnovne fizičke i motoričke veštine, testovi brzine, snage i izdržljivosti. Selekcija takođe uključuje i detaljnu analizu načina dotadašnjeg treniranja sportiste i istoriju njegovog takmičenja *(Weinek, 2001).*

Svaka sledeća faza sastoji se iz dodatnih procena podobnosti sportiste za vrhunsko bavljenje sportom, detaljne lekarske preglede, funkcionalnu procenu pokreta, psihološka savetovanja i psihološke procene ponašanja.

Zatim, odabrani sportisti bivaju podvrgnuti praktičnom testiranju u periodu od 6 meseci do godinu dana, gde se svaki njihov pokret na sportskom terenu pomno prati, svaki napredak beleži i prave nove procene podobnosti za ostvarivanje rezultata. Sportisti koji se dobro pokažu, ostaju deo tima u čiji razvoj se ulaže, dok se neuspešni vraćaju u svoje klubove i tamo nastavljaju svoju karijeru u redovnom klupskom sistemu funkcionisanja.

U procesu identifikacije talenta, stručnjaci jedne od vodećih fudbalskih akademija, ESA, u Velikoj Britaniji, koje se praktično bave procenom sportskog talenta, talenat dele na četiri vrste:

- *Jednodimenzionalan talenat;* talenat za jednu sportsku aktivnost ili jednu performansu. Možda je najbolji primer za to sprinter na 100m, koji ne može da postigne isti kvalitet izvođenja u trčanju na 200m ili neku drugu daljinu.
- *Multidimenzionalan talenat*; sportisti koji poseduju više sportskih veština, od toga da mogu da budu i fudbaleri i teniseri, podjednako dobro. Oni mogu da u svakom trenutku svoje igre kombinuju fizičke i emocionalne veštine. To su igraci koji donose velike odluke, menjaju pravac igre, komuniciraju sa timom.
- *Unisportski talenat;* vrhunski sportista, ali koji poseduje vrhunski talenat za samo jedan sport. Neko ko nije svestrani sportista, već je izabrao jedan sport i takmiči se na vrhunskom svetskom nivou. Npr. Tajger Vuds u golfu.
- *Multisportski talenat;* sportista koji može da se bavi skoro bilo kojim sportom na vrhunskom nivou. Ti sportisti se podstiču da probaju što više sportova, dok ne pronađu svoju specijalizaciju u jednom.

Sportske akademije koje se bave identifikacijom i razvojem talenta u sportu, ističu da su pokazatelji talenta u vezi sa veštinama i odlučivanjem. Veštine su:

1. **Fizičke:** a) Visina i težina, u zavisnosti od zahteva sporta i pozicije igrača. b) Raspon ruku: raspon ruku uključuje širinu ramena i duzinu oba gornja ekstremiteta. c) Košarkaški izbačaj: košarkaški izbačaj dizajniran je da meri gornju snagu tela, a sprovodi se kada sportista sedi uza zid i baca loptu veličine 7 košarkaških što je dalje moguće, koristeći obe ruke izbačajem iz grudnog koša. d) Vertikalni skok i dr. u zavisnosti od potreba određenog sporta. e) Procenat mišića u telu, koji je važan u

svakom sportu i predstavlja dobar pokazatelj talenta kod mladih sportista, jer definiše snagu koja je potrebna za sport.

2. **Fiziološki pokazatelji** talenta su testovi kojima se utvrđuje: a) anarobni kapacitet; fosfageni ili alaktatni i glikogeni ili laktatni, b) aerobni kapacitet.
3. **Sociološki faktori** u identifikaciji talenta su od velikog uticaja na mladog igrača i na njegov potencijal da postane vrhunski sportista. Najvažniji pojedinci u krugu uticaja na mlade sportiste su roditelji i trener. Još jedan važan sociološki faktor predstavljen je trenažnim uslovima i okruženjem, tj. i mogućnostima za kvalitetan trening.
4. **Obrazovanje;** u nekim zemljama, obrazovni sistem je onaj početni stepenik u identifikaciji talenta. U školama u Velikoj Britaniji postoje programi kojima se vrši identifikacija nadarene dece i u oblasti sporta i na polju umetnosti, kako bi ih dalje adekvatno usmeravali.
5. **Psihološki faktori** u identifikaciji talenta su takođe važni. Pre svega, samopouzdanje, odnosno poverenje u svoje sposobnosti i koncentracija, odnosno mogućnost održavanja fokusa, inteligencija u igri, sposobnost brzog donošenja odluka i sposobnost sportiste da «pročita» igru.

Za vrhunske rezultate potrebna je simbioza talenta i pravilnog dugogodišnjeg rada. ***Ono što se naziva talentom, predstavlja skup genetskih i fizičkih predispozicija i sposobnosti da se uči i savladavaju prepreke brze od drugih (u sportu i van sporta).***

Talenat je krucijalan u stvaranju šampiona, ali samo uz ogromnu disciplinu i rad. Ne treba uzimati pojam rada bez relacije sa talentom, kao što ne treba uzimati pojam talenta bez relacije sa radom. Talenat bez rada nije dovoljan, ali ni rad bez talenta. Bez talenta, a uz mnogo rada, može da se dostigne svetski nivo, ali ne i svetski vrh. Sa talentom i bez velikog rada, može da se dostigne zavidan nivo, u određenim slučajevima i svetski nivo, ali ne i svetski vrh. To je suština celog fenomena talenta.

I na kraju, ni jedno ni drugo, bez psihološke stabilnosti, socijalne podrške, motivacije, sigurnosti, samouverenosti, posvećenosti, discipline i ljubavi prema sportu, treningu i takmičenju, ne vodi nikuda. Uspeh u sportu je jako kompleksna stvar i zahteva apsolutnu posvećenost. Zato se sa pravom sportski rezultati toliko i vrednuju *(Trninić, Dizdar, Dežman, 2000).*

Sva pitanja u vezi talenta i njegove identifikacije, prestaju da budu jednostavna i očita kada se dođe na najviši nivo profesionalnog sporta, gde marginalne razlike odlučuju o plasmanu i upravo se tu najstiniji detalji oko polemike «talenta» iskazuju. U toj tački nije dovoljno biti talentovan i vredan, već je neophodno biti «super-talentovan» i imati specijalnu, «1 u 1.000.000» kombinaciju gena. Međutim, ni to nije dovoljno, već mora postojati kombinacija fiziološke predispozicije uz rigorozan, metodičan i pravilan dugogodišnji trening i sportista mora posedovati izuzetnu psihološku snagu i stabilnost.

## 2.2. IDENTIFIKCIJA TALENATA I OSNOVNI SELEKTIVNI ZAHTEVI ZA VRHUNSKA KOŠARKAŠKA DOSTIGNUĆA

Uslovi za postizanje vrhunskih rezultata u savremenoj košarci su: da se pravovremeno izvrši adekvatna identifikacija talenata, da se predisponirana deca prate u svim fazama antropološkog razvoja i optimalno pripremaju u odnosu na karakteristike uzrasta. Da bi takmičarski rezultat selektiranog deteta-košarkaša bio odraz njegovih stvarnih potencijala, potrebno je tokom višegodišnjeg procesa sportske pripreme, na svakom nivou njegove sportske specijalizacije, planski uticati na razvoj sposobnosti i osobina i obučavati ga specifičnim motoričkim znanjima. Identifikacija talenata u inicijalnoj fazi organizovanog košarkaškog treninga, ima za cilj da preciznije odredi, koje motoričke sposobnosti, psihološke osobine i tehničko-taktička znanja treba planski stimulisati trenažnim uticajima. Sa druge strane, kontinuirana kontrola efekata trenažnog rada, smanjuje mogućnost povreda i preduslov je za optimalan sportski razvoj deteta-košarkaša. Košarkaška praksa zahteva pravovremeno realizovan proces selekcije i analizu potencijalnih sposobnosti mladih košarkaša, sa ciljem ostvarivanja celokupnog potencijala košarkaša u seniorskom takmičarskom rangu. Proces identifikacije talenata i selekcije u košarci podrazumeva procenjivanje sposobnosti, osobina, znanja, veština i navika koje su bitne za uspeh u košarci *(Trunić, Mladenović, 2014b).*

U praksi su potvrđena tri načina procene kvaliteta košarkaša: *subjektivna evaluacija* ili procena trenera (na osnovu stručne osposobljenosti i iskustva), *egzaktno merenje sposobnosti košarkaša,* standardizovanim testovima za procenu određene vrste sposobnosti i *sinteza prve dve metode,* koja predstavlja povezivanje subjektivne i objektivne procene u dijagnostikovanju i analizi stanja pripremljenosti igrača *(Viru, 2001).*

Dijagnostičke procedure se u procesu identifikacije talenata košarci koriste kao višenamenske aktivnosti za: identifikaciju dece i usmeravanje na košarku kao sport, usmeravanje i specijalizaciju na pojedine uloge u timu (od 1 do 5), izbor košarkaša na višim stadijumima selekcije u određenim uzrasnim ili kvalitativno preciziranim kategorijama i stvaranje kompozicije košarkaških timova (selekcije klupskih i reprezentativnih ekipa). Prioritetan zadatak nauke u košarci (sa aspekta dijagnostike), je usavršavanje mernih instrumenata i metoda za poboljšanje kvaliteta sprovođenja dijagnostičkih procedura i predviđanje rezultata sportske pripreme. Dijagnostika inicijalnog stanja motoričkih, funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika, predstavlja bazu programiranja treninga sa kondicionim i tehničko-taktičkim sadržajem. Na osnovu tih pokazatelja se određuju ciljevi, zadaci i vremenska dinamika njihove realizacije *(Trunić, 2007).*

Drugi, ali jednako važan cilj dijagnostičkih procedura u košarci je: selektivna korekcija plana i programa treninga u svim etapama pripreme u košarci, kontrola efekata primenjene trenažne tehnologije i analiza stanja razvijenosti pojedinih organskih sistema, sposobnosti i veština i navika u igri. Na bazi tih postupaka, dobija

se uvid u to, koliko mladi košarkaš odstupa od očekivanih, planiranih ili željenih vrednosti testova. Dobijene informacije se koriste u selekciji i usmeravanju dece prema određenoj kvalitativnoj grupi u košarci, u optimalizaciji plana i programa treninga i praćenju rasta i razvoja pojedinih osobina, sposobnosti i znanja *(Trunić, 2007).*

Postoji mnogo razloga zašto je testiranje (dijagnostika treniranosti) od vitalne važnosti za sportske naučnike, trenere i sportiste. Najvažniji razlozi su: otkrivanje talentovane dece i usmeravanje na košarku; otkrivanje «jakih i slabih strana» u individualnoj strukturi antropoloških sposobnosti; praćenje (monitoring) dinamike razvoja (napretka) u svim segmentima treniranosti; dobijanje povratnih informacija (feedback) o efektima sprovedene trenažne tehnologije; edukacija trenera i sportista; predikcija (predviđanje) takmičarskih uspeha *(Oliveira, 1982).*

**Talenat bi se mogao okarakterisati kao «specifična odlika pojedinca ili nadprosečna predispozicija za određenu funkciju ili više funkcija« *(Stojanović, Ostojić, 2012).***

Da bi se specifične i nadprosečne predispozicije dece za vrhunska košarkaška dostignuća, mogle razviti u sposobnosti, neophodna je adekvatna trenažna tehnologija u svim fazama antropološkog i košarkaškog razvoja. Osnovna obeležja talenta su: *kompleksna priroda, determinisanost naslednim faktorima, delimična prikrivenost u ranom uzrastu osobina koje su bitne za uspeh u košarci i postojanje ranih indikatora za neke sposobnosti.* Implementacija humane genetike u košarci ima relativno kratak istorijski razvoj, ali njeno poznavanje i primena su postali veoma značajna komponenta u selekciji dece za vrhunsku košarku *(Pruden, 1987).* Imajući u vidu, da se tokom trenažnog procesa u košarci odvijaju veoma složene, dinamične transformacije antropoloških sposobnosti i karakteristika mladih košarkaša, naglašava se prioritet sledećih ciljeva procesa identifikacije talenata:

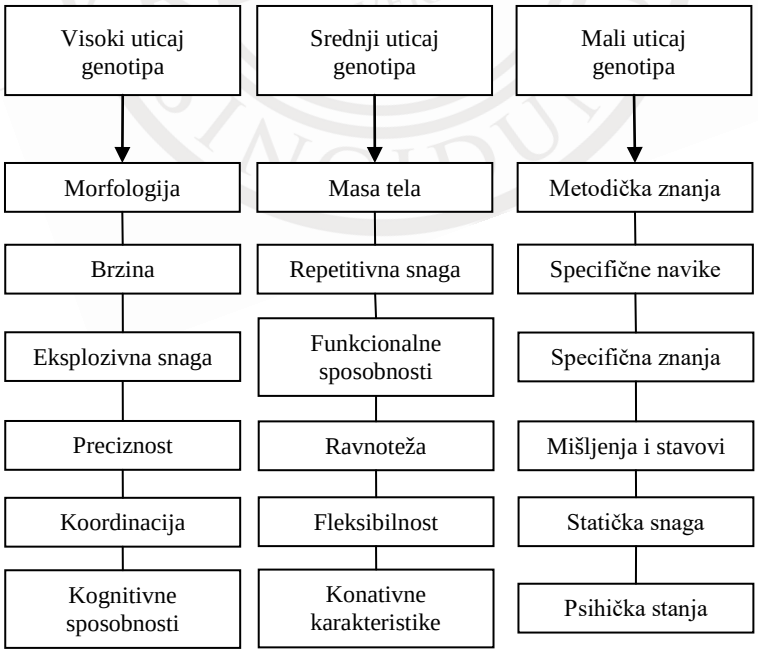
- Detekcija osobina, sposobnosti i karakteristika antropološkog statusa dece koje se nalaze pod genetskom kontrolom i prenose nasledno.
- Izbor sredstava, metoda i opterećenja u svakoj uzrasnoj kategoriji, sa ciljem adekvatne transformacije antropološkog statusa.
- Identifikacija ograničenja i prednosti, koje postoje u pogledu transformacija pojedinih primarnih i relevantnih antropoloških sposobnosti za košarku, a kasnije i pozicije u košarkaškom timu.

Koeficijenti urođenosti **antropoloških karakteristika** predstavljaju veličinu varijanse svake antropološke osobine koja je pod uticajem genetičkih komponenti (genotipa), dakle, taj deo varijanse koji se ne može menjati. U tu svrhu najčešće se koriste *Holtzingerove tablice,* odnosno tzv. *Holtzingerov koeficijent urođenosti* ($H^2$). **Morfološke karakteristike** su pokazale da imaju prilično visoku genetsku uslovljenost. Najveću ima dimenzionalnost skeleta ($H^2$ = .98), nešto niža postoji kod voluminoznosti tela ($H^2$ = .90), a najniža kod masnog tkiva ($H^2$ = .50). Međutim, od presudnog značaja za uspeh u košarci ima skeletna muskulatura, za koju se smatra da je osnova potencijalne motoričke sposobnosti. **Funkcionalne sposobnosti** su takođe pod uticajem naslednih sposobnosti, koje nisu kod svih sposobnosti veličinski jednake

($H^2$ = .60-.80). Veći stepen genetske uslovljenosti primećen je i u kardiovaskularnom sistemu, u odnosu na respiratorni sistem. **Motoričke sposobnosti** se još uvek nalaze u fazi empirijskih istraživanja, pa je iz tih razloga veoma teško prihvatiti sa sigurnošću neke zaključke, jer se oni znatno razlikuju, a uzrok tome verovatno leži u primeni različitih metoda *(Pearson, 2001).* ***Međutim, preovladavaju mišljenja da su brzina ($H^2$ = .90-.95), eksplozivna snaga, koordinacija, ravnoteža i preciznost ($H^2$ = .80-.85), kao primarne determinante uspeha u vrhunskoj košarci, genetski veoma zasićene.***

U ispitivanju ontogenetskog razvoja jedinke došlo se do podataka da se motoričke sposobnosti najviše razvijaju od 10-17 godina, ali i da nisu jednaki periodi najvećeg porasta pojedinih motoričkih sposobnosti. Najveći porast brzine postiže se u uzrastu 10-13 godina, snage 13-17, eksplozivne snage 12-13, aerobne izdržljivosti 10-13, a anaerobne izdržljivosti 13-16 godina. **Kognitivne sposobnosti** su takođe genetski ograničene, jer je kod njih koeficijent urođenosti veoma visok ($H^2$ = .85-.92). Razvoj dostiže svoj maksimum oko 16 godina i održava se do 25 godina, a posle počinje da opada. **Konativne karakteristike** pokazuju da je koeficijent urođenosti kod normalnih konativnih karakteristika prilično nizak ($H^2$ = .50), što znači da se oni mogu razvijati, naročito u mlađem uzrasnom dobu. Međutim, koeficijent urođenosti patoloških konativnih karakteristika je prilično visok ($H^2$ = .80-.85), a istraživanja su pokazala, da ni najsavremenije terapeutske procedure ili metode lečenja ne mogu definitivno neutralisati neki patološki faktor. Ono što se najčešće može učiniti, je da se neki od patoloških faktora svede na neku podnošljivu meru, a veoma teško se može učiniti da se spusti na normalan nivo.

***Tabela 2-1: Stepen urođenosti antropoloških osobina***



Nepoznavanjem i neuvažavanjem odgovarajućih fundamentalnih genetičkih zakonitosti i uslovljenosti, ne samo što neće doći do optimalnih željenih transformacija antropoloških karakteristika, već neadekvatni postupci u toku upravljanja sportistima i ispoljavanja maksimalnih mogućnosti, mogu imati i neželjene posledice po fizičko i mentalno zdravlje sportista *(Williams, Folland, 2008).*

Ciljevi primene dijagnostičkih procedura u selekciji u košarci su: utvrđivanje slabosti i individualnih varijacija dece, praćenje odgovora na trening, edukacija trenera i košarkaša, predviđanje takmičarskog potencijala, praćenje uticaja ambijenta na rast i razvoj, praćenje potencijalnih povreda izazvanih košarkom, razumevanje akutnih odgovora dece na trening. Zbog navedenih razloga, jasno je da se identifikacija talenata u košarci ne vezuje isključivo za početke organizovanog košarkaškog treninga, već predstavlja kontinuiranu aktivnost eksperata na različitim uzrasnim i takmičarskim nivoima košarkaša. To znači, da selektivne procese u košarci treba realizovati na više nivoa *(Trunić, Mladenović, 2014b)*:

1) Inicijalna selekcija na početku organizovanog košarkaškog treninga (uzrast 7-8 godina; mini-basket).
2) Selekcija u 12 godina (takmičarski uzrast mlađih pionira).
3) Selekcija u 14 godina (takmičarski uzrast pionira).
4) Selekcija u 16 godina sa uvođenjem kriterijuma pozicije u igri (1-5).
5) Selekcija u 18 godina sa naglašenim kriterijumima internacionalnih standarda.

Identifikacija talenata za vrhunska košarkaška dostignuća treba da se realizuje mnogo ranije nego što se trenutno radi. Početak organizovanog treninga ili uključivanje u mini-basket programe (uzrast od 6 do 8 godina) je pravi trenutak za prvi korak u selekciji u košarci. Već tada je moguće primetiti indikatore koji mogu dati informacije da li deca imaju ili ne potencijale da postanu vrhunski košarkaši. Na taj način se pravi inicijalni korak sa sledećim dugoročnim ciljevima: rana identifikacija košarkaški poželjnih performansi dece, predviđanje budućeg igračkog potencijala, izbor igrača koji će odgovarati zahtevima košarke u budućnosti (kada selektirana deca postanu seniori), fokusirati se na igrače koji se mogu pravilno razvijati u timskom okruženju, timska selekcija po pozicijama i ulogama u timu, selekcija na nivou klubova, selekcija za nacionalne ekipe (reprezentacije) različitih uzrasta *(Wilmor, Costil, 2014).* Precizno definisani i realizovani ciljevi selektivnog procesa su efikasni i sa ekonomskog aspekta, jer se na taj način sužava baza igrača na one koji poseduju perdispozicije, neophodne za uspeh. Mnogo je lakši proces priključivanja novih igrača na višim nivoima selekcije, nego eliminacija igrača iz enormno široke baze (kako se najčešće u praksi radi). Takvim pristupom se povećava i samopouzdanje kod selektirane dece, što je bitno za razvoj emocionalno stabilne ličnosti u formativnim godinama života. Uključivanjem selektirane dece u organizovane košarkaške ambijente se podiže na viši nivo i kompetitivni karakter treninga, što doprinosi bržem razvoju na svim košarkaškim nivoima *(Stojanović, Ostojić, 2012).*

*Samo kompetentan personal i kvalifikovane osobe mogu, uz limitiranu verovatnoću greške, definisati košarkašku i životnu budućnost dece.* Dakle, stručnjaci iz različitih oblasti (doktori različitih specijalnosti, biomehaničari, kineziolozi, psiholozi i stručni treneri) moraju da rukovode selektivnim procesom u košarci. Genijalni igrači ne mogu da budu prepoznati od strane trenera i ljudi sa niskim i uskim nivoom znanja, iskustva i anticipacije. Zahtev prognostike u košarci je da budući vrhunski igrači budu bolji od današnjih top košarkaša. Iz tog razloga, samo treneri sa vizijom, koji koriste multidisciplinarna znanja mogu, na kreativan, sintetički način, da pristupe rešavanju tako složenih procesa, kao što su identifikacija talenata i selekcija *(Trunić, 2007).*

Generalno posmatrano, njihov predmet interesovanja treba da budu sledeća polja:

- definisanje profila ili modela uspešnog košarkaša u budućnosti,
- analiza aktivnosti igrača za vreme igre,
- predviđanje razvoja košarke sa kondicionog i tehničko-taktičkog aspekta,
- definisanje kriterijuma selekcije,
- upoređivanje selektirane dece sa antropološkim karakteristikama modela,
- planiranje i realizacija adekvatne trenažne tehnologije sa svim uzrasnim kategorijama selektirane dece,
- periodična dijagnostika i kontrola razvoja mladih košarkaša i komparacija sa planiranim tendencijama.

Analiza strukture kretanja igrača za vreme utakmica, je komponenta koja se mora uzeti u obzir u procesu planiranja trenažne tehnologije u košarci. Košarku čine sledeće vrste kretanja: brzo i precizno kretanje u malom prostoru, suprotstavljanje protivniku, precizna primena tehničko-taktičkih elemenata u uslovima vremenskog i prostornog ograničenja, iasključivo aciklična kretanja, alternativni ili varijabilni intenzitet u kome dominiraju sposobnosti eksplozivne snage, koordinacije, brzine, agilnosti, fleksibilnosti, funkcionalni zahtevi u anaerobnoj i aerobnoj izdržljivosti, visoki zahtevi CNS-a. Volumen aktivnosti košarkaša za vreme utakmica je smešten u 4 četvrtine u trajanju od 10 ili 12 minuta (FIBA ili NBA pravila), sa 2 minuta odmora između četvrtina i 15 minuta na poluvremenu utakmica. Analiza strukture kretanja za vreme igre *(Australian Institut of Sport, 2009)* pokazuje da se igrači kreću na sledeći način: stajanje ili hodanje oko 4 minuta, «jogging» oko 4 minuta, trčanje srednjim intenzitetom (puls 130 -155) oko 4 minuta, sprint oko 3 minuta, bočno kretanje u košarkaškom stavu niskog ili srednjeg intenziteta oko 9 minuta, intenzivno kretanje u košarkaškom stavu oko 2 minuta, skokovi oko 75 sekundi. Za vreme igre dešava se promena vrste kretanja svake dve sekunde. Složena i promenljiva struktura kretanja se manifestuje kroz oko 1000 različitih kretnji za vreme trajanje utakmice. Ove informacije nam daju konkretne zadatke za planiranje trenažne tehnologije i selekciju igrača za vrhunsku košarku. Dalja analiza igre definiše oko 105 napora maksimalnog intenziteta u toku utakmice sa visoko intenzivnim aktivnostima igrača svake 21

sekunde. U pogledu pravca kretanja, analiza govori da je 31% bočno kretanje i da kretanje u košarkaškom stavu traje između 1 i 4 sekunde. Dve trećine kretanja je visoko intenzivno kretanje. Sprintevi traju od 1-5 sekundi. Skokovi niskog intenziteta (šutiranje ili skokovi bez pritiska protivnika) zauzimaju oko 30% od ukupnog broja skokova. Skokovi srednjeg intenziteta (većina skokova, skok šut uz odbranu i blokiranje skok šuta zauzimaju oko 45%, a visoko intenzivni skokovi (blokade ili skok šut protiv odbrane) oko 25%. Prosečan broj skokova je oko 85 (oko 65 bekovi, 80 krilni igrači i oko 120 centri). Analiza obima aktivnosti za vreme utakmica pokazuje da NBA košarkaši za vreme utakmica pretrče između 5,5 i 9 kilometara (zavisno od ritma utakmice). Što se tiče tipičnih povreda za vreme košarkaških aktivnosti oko 52% su frakture donjih ekstremiteta (najčešće fraktura pete metatarzalne kosti; Mc Clay et al. 1994); 92% povreda su povrede jednog stopala. Navedeni podaci eksplicitno pokazuju da je košarka interminentni ili intervalni sport, visoko intenzivnih aktivnosti, promenljivog pravca kretanja *(Bloomfield, 1996).*

Navedeni opis aktivnosti impicira u pravcu treninga izdržljivosti kroz razvojne programe aerobne izdržljivosti i razvoj specifične izdržljivosti kroz intervalne specifične košarkaške vežbe. Dobro planiran program razvoja ne sme ni na jedan način da ugrozi razvoj eksplozivne snage donjih ekstremiteta, kao najvažnije motoričke sposobnosti za vrhunska košarkaška dostignuća. Posmatrajući skraćenje napada sa 30 na 24 sekunde, došlo je do sledećih varijacija aktivnosti: pre promene pravila, profesionalni košarkaš ostvarivao je prosečno po utakmici 105 perioda visokog intenziteta sa oporavkom od oko 21 s; pri tome 95% sprinteva trajalo je manje od 4 s ( prosečno 1,7s). Sa promenom pravila broj napada je porastao za oko 20% pri čemu prosečno trajanje perioda visokog intenziteta ostaje nepromenjeno . Dalje, pokazano je da sposobnost ponavljanja perioda visokog intenziteta *(RSA- repeated sprint ability)* a ne brzinska izdržljivost, predstavlja izgleda veoma značajnu determinantu kondicione pripremljenosti košarkaša. Sa promenom pravila, povećava se broj ovakvih aktivnosti, smanjuje trajanje oporavka između dva perioda visokog intenziteta, što povećava značaj aerobnih sposobnosti u košarci. Uz to, izgleda da se i dalje smanjuje značaj anaerobne (brzinske) izdržljivosti. Pre se može konstatovati da se značaj ove sposobnosti stavlja u realne okvire; sposobnost koja je važna, ali ne najvažnija. Rezultati desetogodišnjeg praćenja košarkaša *(Cormery et all, 2008)* potvrđuju porast aerobnih sposobnosti košarkaša pod uticajem promene pravila (VO2max- 8%, anaerobni prag- 12,8 %). Igrači na bekovskim pozicijama su najviše «pogođeni» promenom pravila. Dakle, aerobna sposobnost je sve značajnija (*Bouchard, 2011).*

## 2.3. KRITERIJUMI SELEKCIJE U KOŠARCI

Definisanje kriterijuma selekcije, odnosno varijabli koje će sa posebnim akcentom biti uzete u obzir u selektivnom procesu je jedan od najtežih koraka, jer se eventualne greške, teško mogu korigovati u kasnijim trenažnim fazama. Dakle, precizno odrediti koje su to antropološke karakteristike koje razlikuju vrhunske košarkaše od manje uspešnih, je prvi korak u identifikaciji talenata ali i u profilisanju vrhunskog košarkaša u budućnosti. Imperativno se postavlja zahtev za preciznim definisanjem vrste i strukture kretanja u košarci, prirode funkcionalnih i motoričkih potreba košarkaša, psiholoških karakteristika igrača kao jedinki i u interakciji sa saigračima, protivničkim igračima, trenerom, sudijama, publikom i tehničko-taktičke aktivnosti igrača u toku igre. Predviđanje razvoja košarke kao sporta i definisanje kriterijuma selekcije, podrazumeva sve antropološke kategorije:

- Morforloške karakteristike košarkaša.
- Funkcionalne sposobnosti košarkaša.
- Motoričke sposobnosti košarkaša.
- Specifične tehničko-taktičke sposobnosti košarkaša.
- Psihološko-sociološke karakteristike svih učesnika u košarci.

Samo na taj način, multilateralnim pristupom, se može doći redukcije grešaka, kao normalne pojave u selektivnom procesu u košarci. Istraživanja *Delekstrata i saradnika (2008),* koji su se bavili komparativnom analizom elitnih i neelitnih košarkaša uzimajući u obzir motoričke sposobnosti dala su zaključke, da se vrhunski igrači razlikuju u eksplozivnoj snazi, agilnosti, izokinetičkoj snazi kolena i apsolutnoj snazi gornjeg dela tela.

Faktori od kojih zavisi uspeh u košarci su pre svega vezani za *anaerobnu snagu,* a ne *kapacitet!* Preporuka za trening je: posvetiti više pažnje aktivnostima maksimalnog intenziteta kratkog trajanja. Vrhunski igrači se funkcionalno odlikuju sledećim kvalitetima: akceleracija, eksplozivna snaga, agilnost i sve više, aerobna izdržljivost. Selekcija igrača uzrasta U16 kao «filtera» za seniorsku reprezentaciju, mora da podrazumeva sve pomenute antropološke kategorije *(Trunić, 2015).*

***Tabela 2-2: Baterija testova i varijable u selekciji igrača (Trunić, 2015).***

| **BATERIJA TESTOVA ZA VRHUNSKA KOŠARKAŠKA DOSTIGNUĆA** | |
|---|---|
| **ANTROPOLOŠKO POLJE** | **TESTIRANE VARIJABLE** |
| Zdravstveni status | Lična, porodična i sportska anamneza, EKG i UZ srca, TA leve i desne ruke, puls, tonzile, zubi, ravnoteža, koža. |

| | |
|---|---|
| Antropometrijske mere | Telesna masa, telesna visina, sedeća visina, dužina ekstremiteta, dužina stopala, obimi grudnog koša i ekstremiteta, debljina kožnih nabora ili potkožno masno tkivo, koštani rasponi, raspon ruku i raspon šake (sa percentilima za usrast). |
| Telesna struktura | Sadržaj masti (BMI) procenat koštane i mišićne mase u ukupnoj telesnoj masi. |
| Biološka starost | Određivanje koštane starosti (Greulich-Pyle, Fels, Tanner). |
| Funkcionalne sposobnosti | Spirometrija u miru, ergospirometrijski test opterećenja (HR max i procena HR max, stres EKG, TA max, VO2 max, laktati u miru, posle 4m i 10m oporavka, maksimalni višestepeni 20-m shuttle run test). |
| Laboratorijski nalaz krvne slike | RBC, HGB, HCT, MCV, MCH, RDW, PLT, MPV, PCT, PDW |
| Biohemijski monitoring | Glukoza, holesterol, trigliceridi, urea, kreatinin, AST, ALT, proteini, gvožđe, t. bilirubin, d. bilirubin. |
| Mišićne karakteristike | Tipiziranje mišićnih vlakana (biopsija vs. Bosco Ergojump), merenje poprečnog preseka mišića. |
| Motoričke sposobnosti | Gipkost (špagat levom i desnom nogom, duboki pretklon), brzina (10 m sprint, 10m sprint iz letećeg starta, 20m sprint), agilnost (T-test, napred trčanje 10m, nazad trčanje 10m, bočno trčanje 20m). |
| | Snaga: CMJ (skok iz polučučnja sa rukama na bokovima, skok sa polučučnjem sa rukama na bokovima, skok sa polučučnjem sa zamahom rukama, sedam uzastopnih skokova sa rukama na bokovima), skok u dalj iz mesta, skok u vis iz mesta, eksplozivna snaga jedne noge, 1RM bench press, dubok čučanj, potisak sa ramena u sedećem položaju, bacanje medicinske lopte od 2kg iz sedećeg položaja, repetitivna snaga abdominalne regije i donjeg dela leđa. |
| Brzinska izdržljivost | RAST - Running Anaerobic Sprint test |

| | |
|---|---|
| Psihološke karakteristike | ACSI-Inventar psiholoških veština savladavanja stresa, TEOSQ-Upitnik task i ego orijentacije, generalno sampoštovanje GSE, inventar sportskog samopouzdanja (SCI), SCAT, CSAI-2 inventar stanja takmičarske anksioznosti, test F1 – brzina perceptivne identifikacije i diferencijacje, D-48, test matrica, Ravenove progresivne matrice u boji (RPM), test opeka. |
| Situaciona uspešnost košarkaša | Odbrana: kontrola pozicije odbrane i nivo pritiska u odbrani, nivo pomaganja, odbrana na igrača sa loptom i bez lopte, rotacija u odbrani, osvajanje lopti, skakačka uspešnost, odbrana od kontranapada, polivalentnost u odbrani. Napad: kontrola lopte, sposobnost dodavanja, prodor sa loptom, iznuđivanje ličnih grešaka, kretanje bez lopte, sposobnost postavljanja blokada i otvaranja iz blokova, kvalitet igre u tranzicionom napadu, polivalentnost u napadu. |
| Kompleksne sposobnosti | «Talenat» za učenje motoričkog i verbalnog materijala (talent to learning), radna etika, «basketball IQ», anticipacija, efikasnost u situacionim uslovima, sposobnost prepoznavanja situacija i donošenja odluka. |

Da bi se na vreme utvrdili potencijali dece, koje kroz adekvatan trening treba dovesti na nivo egzaktnih sposobnosti za igranje vrhunske košarke, neophodno je, kao što je ranije pomenuto, na početku ali i u narednim fazama treniranja, periodično sprovoditi testiranje košarkaša. Dakle, da bi se utvrdio njihov trenutni status, potencijal odabranih sposobnosti, efekti dotadašnjeg treninga i dobili pravci za dalje planiranje trenažne tehnologije, treba odabrati testove koji su relevantni za procenu realne vrednosti košakaša. Zbog toga, baterija testova mora da tretira: zdravstveni status, telesne veličine i kompoziciju tela, aerobnu sposobnost, anaerobnu moć i kapacitet, fleksibilnost, mišićne karakteristike, biohemijsko praćenje, specifičnu košarkašku uspešnost i kompleksne sposobnosti *(Trunić, Mladenović, 2014b)*.

**Antropometrijske mere i telesna struktura;** kriterijumi selekcije iz prostora antropometrije treba da budu: telesna masa, telesna visina, sedeća visina, dužina ekstremiteta, obimi grudnog koša i ekstremiteta, debljina kožnih nabora ili potkožno masno tkivo, koštani rasponi, raspon ruku i raspon šake. Merenje telesne strukture podrazumeva: sadržaj masti, procente koštane i mišićne mase u ukupnoj telesnoj masi.

**Određivanje biološke starosti;** u procesu identifikacije talenata i treningu mlađih kategorija košarkaša veoma je bitno odrediti biološku starost, jer se mladi, a naročito populacija visoke dece, koja je selektirana za košarku, pokazuju kao heterogena u odnosu na biološku starost.

Pošto su trenažne grupe u košarci najčešće formirane od dece različite hronološke starosti (uobičajeno je da su u pitanju dvogodišta), a postoji razlika u biološkoj starosti, mogu se napraviti fatalne greške u proceni talenata i treningu. Iskustvo pokazuje, da su vrhunski košarkaši u velikom broju biološki kasnili u odnosu na svoje hronološke grupe i da je izbor akceleranata u ranoj fazi organizovanog treninga obično dovodio do grešaka u selekciji. Iz navedenih razloga, od fundamentalnog značaja je, da se u toku selektivnih procesa na različitim nivoima, realizuje određivanje biološke starosti dece i mladih košarkaša. Metode koje se koriste su: određivanje koštane starosti (Greulich-Pyle, Fels, Tanner), određivanje polne zrelosti (Tanner, Ross & Marfell-Jones, Johnson et al.) i merenje biohemijskih markera (DHEAS). **Kada se dobiju rezultati testiranja, mladi košarkaši se imperativno moraju svrstavati u grupe prema biološkoj a ne hronološkoj starosti *(Trunić, 2007).***




***Slika 2-1: Rendgentski snimak šake koji se koristi za procenu biološke starosti dece***

**Anaerobni kapacitet;** aktivnosti košarkaša za vreme trenažnih i takmičarskih aktivnosti su, pre svega, anaerobnog karaktera. Jasno je da, testiranje anaerobnog kapaciteta dece i mladih košarkaša predstavlja jedan od bitnih kriterijuma identifikacije talenata i dopunske selekcije u kasnijim fazama treninga. Međutim, struktura kretanja i karakter aktivnosti za vreme igre, daju precizne informacije, koje komponente anaerobnog kapaciteta treba testirati, da bi se dobili pokazatelji koji su kompatibilni sa igrovnim aktivnostima *(Brittenham, 1996).* Naravno, polazak u dribling, prvi korak u napadu i odbrani i skočnost su uslovljeni brzinskim i eksplozivnim sposobnostima igrača, pa se moraju prioritetno tretirati u selektivnim i dijagnostičkim postupcima. Baterija testova u košarci treba da valorizuje sledeće sposobnosti: merenje brzine (5, 10, 20 m), agilnost (505 run, zig-zag), brzinska izdržljivost (WAnT, RAST, 60-sec VJ), snaga (DJ, CMJ, VJ) i specifične testove sa loptom na košarkaškom terenu. Faktori uspešnosti u košarci iz prostora opštih motoričkih sposobnosti koje treba dijagnostikovati i pratiti su *(Trunić, 2007):* eksplozivna snaga donjih ekstremiteta

(skok u dalj iz mesta, skok u vis iz mesta, eksplozivna snaga jedne noge, intermuskularni balans nogu: Counter Movement Jump Test), eksplozivna snaga ruku i ramenog pojasa (izolovano bacanje „teške lopte- medicinke" od 2-5 kg), statička snaga (izdržaj u zgibu...), repetitivna snaga kroz snagu centralne regije tela; «body core strengh», (abdominalne regije i donjeg dela leđa, sklekovi...), brzina senzo-motorne reakcije na vizuelne ili auditivne signale, koordinacija oko-ruka kod šutiranja i dodavanja, «timing», anticipacija namera protivnika i saigrača, brza promena subjekata u perceptivnom polju, koordinacija promene stereotipa kretanja...), fleksibilnost; aktivna i pasivna, prevencija povreda (indirektne metode; duboki pretklon, Cureton itd., direktne metode; goniometar, FL-Photography…) *(Stojanović, Ostojić, 2012).*

**Aerobna sposobnost;** za procenu nivoa aerobne sposobnosti se koriste standardni testovi i metode koji mere maksimalnu potrošnju kiseonika ($VO_2$ max), anaerobni prag (AnT, VT, OBLA), mehaničku efikasnost (ekonomičnost trčanja), kiseonička kinetika, spirometrija, multikomponentna testiranja i merenje srčane frekvencije i EKG-a. Testovi koji su aktuelni su: 20-m Multistage Fitness Test, zatim «Shuttle-run» Test, Beep Test *(Leger & Lambert, 1982).* Maksimalni višestepeni 20-m «Shuttle-run» test opterećenja je jednostavan, kratak i moguće je testiranje više osoba istovremeno. Na taj način se vrši procena vrednosti maksimalne potrošnje kiseonika ($VO_2$ max), a aktivnost je identična takmičarskim okolnostima. Neophodna oprema je podloga od 20 m (suva, ravna), stop-sat i audio zapis. Ispitanici prate signal sa audio trake (diska) i na pojavu signala dodiruju nogom označenu traku na 20-m. Frekvencija signala i brzina ispitanika raste 0.5 km/h svakih 2 minuta. Test se završava kada ispitanik nije u stanju da prati signal sa trake. Rezultat se izražava na sledeći način: $VO_2max = (5.857 \cdot S) - 19.458$ *(Brown, Ferigno, Santana, 2004).*

**Mišićne karakteristike;** eksplozivne i brze kretnje, veoma zasićene vremenskom i prostornom komponentom ograničenja i reagovanja u uslovima tehničko-taktičkog nadmudrivanja, podrazumevaju precizno definisane mišićne karakteristike košarkaša. Obzirom na visok stepen genetske uslovljenosti mišićnih karakteristika, vrlo je bitno na vreme i na adekvatan način izvršiti procenu potencijala dece *(Bosco, 1997).* Procena i merenje mišićnih karakteristika se vrši kroz: tipiziranje mišićnih vlakana (biopsija vs. Bosco Ergojump), merenje poprečnog preseka mišića, merenje kapilarizacije mišića, analize enzima (i.e. PFK, heksokinaza, SDH) i merenje koncentracije supstrata (i.e. glikogen, laktati).

**Biohemijski monitoring;** je namenjen dijagnostici fizioloških procesa u organizmu pre, za vreme i posle trenažnih i takmičarskih napora, kao i proceni metaboličkih karakteristika košarkaša, kao bitne komponente u procesu identifikacije talenata. Može li metabolizam da odgovori energetsko-motornim karakteristikama trenažnih i takmičarskih aktivnosti, saznajemo na bazi rezultata biohemijskog monitoringa, koji treba da obuhvati: merenje metabolita i substrata (laktati, slobodni AK, MK, glicerol, glukoza...), hormonalni status (kateholamini, kortizol, insulin, GH...), imunološke indikatore (imunoglobulini..), balans vode i elektrolita *(Bouchard, 2011).*

**Procena psiholoških karakteristika** je faktor koji u velikoj meri determiniše mogućnosti za postizanje uspeha u košarci. Kao i kod ranije pomenutih sposobnosti, i kod psihološke dijagnostike je važno razumeti da se rezultati moraju koristiti u incijalnoj selekciji za identifikaciju talenata, ali i u kasnijim fazama treninga, da bi se video uticaj (ne)adekvatnog treninga na razvoj ličnosti sportista. Faktori uspešnosti u košarci iz prostora psiholoških sposobnosti su: visok nivo emocionalne stabilnosti, ponašanje bez neurotičnih karakteristika, tendencija za dominacijom, sposobnost frustracione tolerancije, nizak nivo takmičarske anksioznosti, naglašen motiv sportskog postignuća, sposobnost kontrolisane agresivnosti, visok nivo kristalizovane inteligencije, razvijene perceptivne sposobnosti, jak ego, visok nivo samopouzdanja, naglašen motivacioni faktor, sposobnost socijalizacije i saradnje u timu. Testovi koji se mogu koristiti za dijagnostiku psihološko-sociooloških karakteristika su: test opštih intelektualnih sposobnosti D-48, test opštih intelektualnih sposobnosti – test matrica, Ravenove progresivne matrice u boji – RPM, test perceptivnih sposobnosti – test opeka, SCAT i STAI testovi za procenu osobine i stanja anksioznosti itd. *(Mladenović, Trunić, 2014b)*.

**Procena specifičnih košarkaških motoričkih sposobnosti** obuhvata utvrđivanje stepena usvojenosti tehničko-taktičkih elemenata napada i odbrane i mogućnost njihove primene u situacionim uslovima. Naravno, da procena košarkaškog znanja ne može da se vrši u inicijalnoj fazi bavljenja košarkom, zbog nedovoljne obučenosti dece, ali u kasnijim fazama, postaje jedan od dominantnih kriterijuma selekcije na klupskom i reprezentativnom nivou *(Dežman, Trninić, Dizdar, 2001).* U inicijalnom testiranju bi trebalo vršiti procenu brzine usvajanja i preciznosti imitacije demonstriranih tehničko-taktičkih elemenata, što je indirektno pokazatelj inteligencije i koordinacionih sposobnosti dece *(Trunić, 2007).* U kasnijim selektivnim procesima (sa 12, 14, 16, 18 godina) stepen usvojenosti i primenljivosti košarkaške tehnike i taktike, postaje relevantan kriterijum za izbor igrača po pozicijama i ulogama u timu. Specifične košarkaške veštine koje treba valorizovati se mogu podeliti na:

1) *Odbrambene sposobnosti i veštine* (paralelni i dijagonalni košarkaški stav i kretanje, odbrana na igraču sa loptom, odbrana od driblinga i prodora, odbrana na igraču bez lopte odbrana od kontranapada, odbrana na niskom postu, odbrana od blokada na igraču sa loptom ili bez lopte, odbrana na strani lopte i strani pomoći, zagrađivanje koša…).
2) *Napadačke sposobnosti i veštine* (kontola lopte, dribling, dodavanje i hvatanje, pivotiranje, kretanje bez lopte, demarkiranje, različite vrste šutiranja, rešavanje hendikep situacija, korišćenje blokada, skok u napadu, individualna, grupna i kolektivna taktika...).

**Procena kompleksnih sposobnosti;** kada se izvrši evaluacija navedenih sposobnosti iz svih antropoloških prostora, potrebno je pristupiti sintezi dobijenih rezultata. Jasno je, da se ne može sa sigurnošću utvrditi koji su kriterijumi za selekciju važniji od drugih, ali je sigurno da veći «fundus informacija» i znanja u velikoj meri redukuje verovatnu greške u proceni talenta i izboru igrača u kasnijim selektivnim

procesima *(Trunić, 2015).* Da bi dobijene informacije mogle biti iskorišćene na pravi način, potrebno je da eksperti iz svih oblasti donesu zaključke, odnosno da informacije iz svih relevantnih polja, budu na pravi način obrađene, pre donošenja odluke o izboru dece. Posmatrajući iz te perspektive, dolazi se do zaključka da je potrebno definisati kompleksne sposobnosti (koje predstavljaju sintezu i odgovarajuće odnose pojedinih antropoloških polja), koje na sadržajniji način tretiraju pojam talenta. **Maksimalna dostignuća u košarci ne postižu igrači koji imaju maksimalne vrednosti svih antropoloških varijabli, već igrači koji imaju uravnotežene odnose i odogovarajuću korelaciju između različitih sposobnosti *(Trunić, 2015).*** Odluke koje se donose u tim situacijama moraju biti proizvod sintetičkog mišljenja eksperata iz svih oblasti (kompetentnih i iskusnih). Na taj način, se realno procenjuje aktuelno stanje selektirane dece i daju precizne informacije za planiranje i programiranje trenažnog procesa na svim uzrasnim i takmičarskim nivoima. Predlog definisanja kompleksnih sposobnosti bi mogao da sadrži sledeće elemente:

- «Talenat» za učenje motoričkog i verbalnog materijala.
- Radnu etiku.
- Košarkašku inteligenciju (basketball IQ) i sposobnost anticipacije.
- Različite sposobnosti za svih pet pozicija u timu (1-5).
- Uticaj kondicionih sposobnosti na košarkaške veštine.
- Efikasnost u situacionim uslovima.
- Sposobnost prepoznavanja situacija i donošenja odluka.
- Poznavanje vlastitih vrlina i mana.
- Brzinu taktičkog mišljenja.

## 2.4. MODEL RAZVOJA TALENTOVANIH KOŠARKAŠA

Kada su selektivnim procesima identifikovani talenti, za koje se sa većom verovatnoćom može tvrditi da imaju predispozicije, koje se mogu transformisati u željene košarkaške sposobnosti, treba pristupiti planiranju i programiranju treninga, odnosno transformacionih procesa, koji će izazavati odgovarajuće adaptacije svih organskih sistema. Taj proces podrazumeva precizno i tačno defeinisanje svih faza u razvoju stvarnog košarkaškog kvaliteta. Svaka od faza ima različite ciljeve i programske sadržaje, sa jednim globalnim ciljem stvaranja vrhunskih seniorskih košarkaša. Komponente trenažnog opterećenja (obim ili volumen, intenzitet, trajanje i karakter pauza i koordinaciona složenost vežbi), moraju biti diferencirane po uzrasnim kategorijama, prethodnom iskustvu, nivou pripremljenosti, periodu sezone, polu, individualnim karakteristikama igrača i materijalno-tehničkim uslovima u kojima se trenažni proces realizuje.

Dobar primer iz prakse je Kanadski model dugoročnog razvoja košarkaša *(Balyi, 2006)*, koji se deli na nekoliko faza: «FUNdamentalna faza» (6-8g kod devojčica i 6-9g kod dečaka), faza «učimo da treniramo» (8-11g kod devojčica i 9-12g kod dečaka), faza «trening zbog treninga» (11-15g kod devojčica i 12-16g kod dečaka), faza «trening zbog takmičenja» (15-18g kod devojčica i 16-18g kod dečaka), faza «učimo da pobeđujemo» (18-23g kod devojčica i 18-25g kod dečaka. U okviru svake faze su posebno definisani ciljevi, programski zadaci i okvirni sadržaji treninga sa senzitivnim zonama razvoja motoričkih sposobnosti za dati uzrast i tehničko-taktičkim elementima koje treba usvojiti i usavršiti *(Beachle, 2008).*

Osnovni postulati takvog razvojnog procesa i uticaja koje treba vršiti na selektiranu decu za vrhunska košarkaška dostignuća, bi trebalo da budu:

- Igrači moraju da «uče igru», a ne poslove na pozicijama koje igraju.
- Ne dozvoliti «ranu specijalizaciju», koja se dešava kada se preuzima trenažna tehnologija starijih uzrasnih kategorija u treningu dece i koja ima za posledice jednostranu specijalizaciju, nedostatak bazičnih motornih kretnji, povrede, gubljenje interesa za košarku, napuštanje svih oblika fizičke aktivnosti.
- Selektirati i trenirati decu koja imaju genetske predispozicije za bavljenje košarkom.
- Kontinuirano vršiti optimalizaciju trenažnih i takmičarskih opterećenja.
- Poštovati morfoško-funkcionalne, motoričke i psihološke periode sazrevanja u svim uzrasnim kategorijama («windows of trainability»).
- Trenirati decu u situacionim uslovima.

Dozvoliti deci «čaroliju» igre iz motivacionih, vaspitnih i kreativnih razloga.

Da bi pravilno postavljen model razvoja košarkaša mogao uspešno da se realizuje, potrebne su odgovarajuće kompetencije trenera: kreativnost i iskustvo u specifičnim trenažnim aktivnostima, individualni pristup u procesu košarkaškog podučavanja, obrazovanje za planiranje i rukovođenje trenažnim procesom, sposobnost sinteze znanja iz različitih naučnih i životnih oblasti, sposobnost rukovođenja i upravljanja, «trenersko oko» u anticipaciji razvoja sposobnosti talentovane dece, stručnost i znanje sa ciljem redukcije verovatnoće greške u selekciji i treningu, sposobnost prenošenja kompetencija u takmičarsku prednost svojih igrača («znanje znati i znanje dati»).

Bez obzira na buduće kriterijume u proceni uspešnosti igrača i ekipa u košarci, suštinsku podelu će uvek praviti «specifične razlike» između igrača i timova, koje će biti određene nijansama u igri i ponašanju, dostupnim samo očima retkih. Visok nivo svih, za košarku bitnih sposobnosti, ali pre svega, sklad različitih kvalitativno izraženih karakteristika, osobina, znanja i veština, čini vrhunske igrače i timove dominantnima. Zadatak svih koji su uključeni u identifikaciju talenata i selekciju, je upravo u pronalaženju inovativnih metoda u svim segmentima košarke, a naročito u prognostici kao «kolevci» za košarkaše u budućnosti *(Trunić, 2007).*

Upotreba naučnih saznanja u procesu inicijalne selekcije ili identifikacije talenata za košarku, ima nekoliko prednosti *(Trunić, Mladenović, 2014b):*

- Izborom dece sa naglašenim dispozicijama za uspešno igranje košarke se smanjuje vreme koje je potrebno da se postigne vrhunski rezultat.
- Efikasnost rada trenera je mnogo veća ako se trenira sa decom koja poseduju superiorne sposobnosti za igranje košarke.
- Povećava se konkurentnost i broj igrača sa visokim kvalitativnim karakteristikama, što utiče na podizanje kriterijuma za igranje vrhunske košarke.
- Povećava se stepen samopouzdanja selektiranih igrača, jer je njihova dinamika prirasta sposobnosti i rezultata, veća nego kod igrača istog uzrasta koji nisu prošli proces selekcije.
- Na indirektan način, kao svojevrsna povratna reakcija (feedback), takav pristup omogućava primenu naučnih saznanja u treningu vrhunskih igrača i ekipa.

Može se reći, da je problem selekcije u košarci prilično složen proces, u kojem uzimanje samo jednog elementa nije dovoljno. Ima sportista čiji se talenat uočava i rezultati brzo poboljšavaju, ali se često takvi sportisti zaustavljaju u svom razvoju. Nasuprot njima, ima i dece koja u početku ne pokazuju mnogo, sporo se razvijaju, ali vremenom postižu vrlo visoka dostignuća, koja često prelaze i očekivane rezultate kod «talentovanijeg» sportiste.

**Iz tog proizlazi da se talenat aktivira samo u procesu konkretne praktične aktivnosti, uz prisustvo odgovarajućih urođenih (endogenih) sposobnosti i povoljnih stečenih (egzogenih) uslova, izrazitog interesa i velike upornosti *(Trunić, 2007).***

Izvesno je da za sportove brzinsko-snažnog karaktera, kao što je košarka, treba selekcionisati osobe genetski predisponirane za njih. Brojna istraživanja su potvrdila da osnovu motorne darovitosti čini skladnost somatskih i fizioloških osobina, aparata za kretanje i odgovarajućih psihičkih predispozicija *(Chu, 1998).*

Sportska prognostika se ne može bazirati samo na naslednim osobinama, ni na početnim sportskim rezultatima, nego i na individualnom tempu razvoja rezultata u periodu koji ne bi trebalo da je kraći od 2 godine.

**Brzina napredovanja mladog košarkaša zavisiće od toga koliko se stepen nestabilnosti njegovih naslednih karakteristika razlikuje od običnog nivoa *(Trunić, 2007).***

Kvalitet procene uticaja nasleđa može biti i objektivno procenjen i precenjen. Značaj uticaja genotipa ne fenotip i njegove karakteristike kreće se od visoke značajnosti kada su u pitanju neke morfološke karakteristike (longitudinalne dimenzije, konstitucija...), neke fizičke sposobnosti (brzina), neke psihološke karakteristike, pa do veoma niskog uticaja. To ne znači da zbog nepostojanja pažnje vrednih potencijala trebalo bi odmah eliminisati dete koje se selektira. Procena hronološke i biološke starosti je sledeći faktor selekcije od koga u velikoj meri zavisi efikasnost procene inicijalnog stanja dece i prognostika vezana za njihovo eventualno bavljenje košarkom na vrhunskom nivou. Biološka starost odgovara hronološkom dobu kada funkcionalno-morfološki razvoj dece dostigne prosečan nivo za dati uzrast *(Mišigoj-Duraković, 2007).*

Selekcija vrhunske ekipe, uz vođenje te ekipe, najvažnija je trenerova uloga, jer su igrači nosioci koncepta igre i takmičarskog rezultata. Odabir igrača za seniorsku ekipu, konačan je cilj funkcionalne selekcije. Zbog toga, uloga trenera u oblikovanju stvarnog kvaliteta igrača, kao i kvaliteta saradnje u igri (tehničko-taktička, takmičarska i psihosocijalna priprema) omogućava izražavanje celokupnog potencijala igrača, a time i najveću efikasnost u igri. Selekcija igrača za vrhunsku seniorsku ekipu zahtevan je zadatak za trenera, jer traži stručno znanje i iskustvo, ali i inventivnu kreativnost. «Neophodno je kreirati skelet tima oko kojeg treba rasprostreti mrežu mišića i tako dobiti konstrukciju jedne ekipe» *(Nikolić, 1993).*

## 2.5. ZAKLJUČNA MIŠLJENJA O SELEKCIJI U KOŠARCI

Rezime zaključaka prilikom postupka izbora dece za vrhunsku košarku:

- Pitanje nasleđa je veoma prisutno u teoriji i praksi selekcije u košarci i dominantan je faktor celokupnog rada u ovoj oblasti.
- Određivanja stepena motoričke sposobnosti, koja je u velikoj meri nasledna, omogućuje jasniju sliku u prognozi sportskog uspeha. Dokazano je da su motoričke sposobnosti genetski predodređene u različitom stepenu.
- Velika je verovatnoća da će deca sportski opredeljenih roditelja i sama postati sportisti.

Prilikom pronalaženja i odabiranja dece za košarku preporučuju se sakupljanje i analiza sledećih podataka i osobenosti kandidata:

- Lični podaci kandidata.
- Ocena opšte i specijalne motoričke sposobnosti na osnovu postignutih rezultata putem testiranja, uz visoku toleranciju prema natprosečno visokim kandidatima.
- Izmerena natprosečna visina ili pronalaženje znakova predispozicije za moguću izuzetnu konačnu visinu. Sem visine trebalo bi obratiti pažnju i na postojanje mogućih znakova predispozicije kao što su: visoki rast jednog ili oba roditelja i(li) bližih srodnika; velika dužina stopala (3-5 brojeva veća obuća od proseka); velika dužina ekstremiteta, posebno šaka i prstiju *(Medved, 1987).*
- Važan segment, koji ima velikog udela pri selekciji, predstavljaju psihološke karakteristike, pa bi u tom domenu trebalo obratiti pažnju na sledeće osobine: postojanje snažne ambicije, posedovanje velike upornosti, inteligencije i maštovitosti u igri, posebna borbenost i požrtvovanje, ispoljavanje hrabrosti i smelosti, smisao za kolektivnu igru.

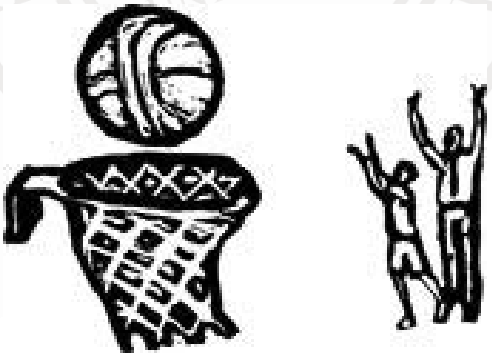
Dosadašnja selekcija uglavnom se zasnivala na «dobrom oku» trenera, koji je nastojao da pronađe najbolje ili eventualno da izbegne one koje je smatrao neperspektivnim i netalentovanim za košarku. Današnja shvatanja selekcije, u značajnoj meri se udaljavaju od pomenutog stava i sve više nameću nove principe i zakonitosti, koje nadograđuju i prevazilaze postojeće, kojih se do sada, većina trenera slepo pridržavala.

Drugim rečima, već je došlo vreme, u kome će se masovna i vrhunska košarka sve više razilaziti, postajati dva odvojena procesa i sve manje međusobno dodirljiva sveta.

**Vrhunska košarka od samog početka negovanja budućih kadrova, pretpostavlja veoma visok nivo selektivnosti, profesionalnu orijentaciju u organizovanju i osposobljenost za primenu najsavremenije tehnologije treninga *(Trunić, 2007).***

# III

# INDIVIDUALNA I GRUPNA TEHNIKA I TAKTIKA KOŠARKE



# 3.1. OSNOVNI POJMOVI U METODICI OBUKE I USAVRŠAVANJA TEHNIKE U KOŠARCI

Tehniku košarkaških pokreta treba usvojiti što ranije, jer je bolje, lakše i trajnije. Pri tome treba voditi brigu da pokreti usvajanja tehnike budu «osmišljeni». Sticanje i automatizovanje motornih navika predstavlja osnov na kome se bazira košarka i zbog toga je sasvim razumljivo nastojanje stručnjaka da svojim istraživanjima doprinesu rešavanju ovog problema. Tako, nailazimo na niz podataka o pokušajima stručnjaka, psihologa, da u proces obuke sportske tehnike unesu, kao jedan od bitnih uslova, psihološku aktivizaciju sportiste, odnosno njegovu pažnju, što nazivaju terminom «aktivna svest».

Na temelju podataka iz prakse i literature, koja ističu značaj podsticanja mentalne angažovanosti, posebno pažnje, u učenju i usavršavanju motornih navika, može se zaključiti sledeće: početnici u obučavanju bilo kog tehničkog elementa čine veliki broj grešaka, koje su rezultat nedovoljno «osmišljenog» sticanja pokreta. «Osmišljeno» sticanje pokreta ometaju nedovoljno izraženi i nedovoljno jasni osećaji kod početnika, usled toga što nervno uzbuđenje, koje se javlja u motornom analizatoru, u vreme izvođenja pokreta, ne pređe u drugosignalni sistem. Posledica toga je odsustvo verbalne klasifikacije pokreta *(Mladenović, Trunić, 2014c).*

«Osmišljeno» sticanje pokreta potpomaže pojava «samonaredbi» u toku učenja pokreta kod sportiste. Kada se pred sportistu postavi zadatak koji odgovara pojedinim fazama sticanja i obuke pokreta, tada se postiže mogućnost upravljanja «samonaredbama», koje se javljaju spontano, a na ovaj način se postiže «osmišlja-vanje» pokreta.

Jedan od načina boljeg osmišljavanja pokreta je da se od sportiste zahteva da se koncentriše na ono što doživljava u momentu izvođenja pokreta, odnosno da se trudi da ove pokrete «oseti», sa ciljem da ih svesno reguliše. Može se pretpostaviti, da navedena potreba omogućava predaju nervnog uzbuđenja iz prvosignalnog sistema u drugi, a rezultat toga je pojava svesne regulacije pokreta. Zahtev da se pokreti koji se izvode «osete», neophodan je radi njihovog svesnog regulisanja, i ako se uključi u proces obučavanja, omogućava formiranje racionalnog metoda sticanja sportskih pokreta. Primena ovih rezultata dovodi do postepenog poboljšanja sportskih rezultata, što svakako predstavlja krajnji cilj *(Newel, 1994).*

U svakom tehničkom elementu u košarci postoji deo, od čijeg pravilnog izvođenja u znatnom stepenu zavisi efekat pokreta kao celine, a njemu se postepeno dodaju ostali segmenti kretanja. Zbog navedenih razloga, tehniku ne treba obučavati samo po sistemu od prostog ka složenom.

Jedan od najvažnijih uslova za pravilno obučavanje i savladavanje sportske tehnike, je postizanje određenog stepena motoričke pripremljenosti onih koji se obučavaju, što se postiže putem njihovog razvoja.

Odnos razvoja fizičkih kretnih sposobnosti i tehničkih treba da bude jedinstven i da se razvija uravnoteženo *(Rowland, 2005).*

Na samom početku obučavanja ne treba samo obratiti pažnju na spoljašnju formu pokreta i na pojedine njegove delove, već i na ritam izvođenja tehničkih detalja.

Veliki broj vrhunskih košarkaša izvrsno peva i svira na pojedinim muzičkim instrumentima. Prilikom izvođenja tehničkih elemenata se traži i osećaj ritma i njegove reprodukcije. U tom cilju je poželjno da mladi košarkaši nauče da sviraju na jednom od muzičkih instrumenata. To im može koristiti i olakšati brzinu i kvalitet reprodukcije ritma izvođenja pokreta, a i ostali sportsko-životni doživljaji biće im bogatiji.

Usvajanje tehnike je dugotrajan stvaralački proces, koji ne teče kontinuirano već skokovito, od perioda «potpune nesposobnosti», do izvanrednih pomaka u kvalitetu i obimu savladavanja zadatog kretanja. Već automatizovane kretnje nisu «oslobođene» u potpunosti učešća svesti, jer eventualne promene okolnosti vežbanja mogu izazvati pažnju vežbača na uslove izvođenja i «povratak» pune koncentracije na već, prethodno, automatizovan pokret, uz maksimalnu mobilizaciju svih vlastitih kretnih potencijala.

**Iz tog razloga, je vrlo bitno zapamtiti da se opterećenje ne može neprekidno povećavati.** Ono se može povećavati do određenog stepena, a zatim zadržavati na datom nivou bez promene. Samo adekvatno dozirano opterećenje, može da stimuliše dalji razvitak sportske tehnike i uopšte rezultata. Standardna opterećenja bez «variranja»,javljaju se kao kočnice ili «platoi» u učenju *(Bompa, 2000).*

Učenje (u praksi se koristi i termin obučavanje) elemenata tehnike je prvi korak u izgradnji tehnike igrača. Da bi se u tome uspelo potrebno je poznavati prirodu motoričkog učenja. Učenje bilo koje motoričke strukture prolazi kroz pet osnovnih faza. Svaka faza se karakteriše posebnom manifestacijom pokreta, u čijoj su osnovi određeni nervno-mišićni procesi *(Bačanac, 2001).*

Prva faza se često naziva faza *formiranja jasne predstave* o pokretu. Igrač prima prve informacije o njemu. Pokret (elemenat) se demonstrira u celini. Veoma je važno da prikaz bude kvalitetan, odnosno da pokret bude pravilno i precizno izveden.

Druga faza je faza *iradijacije.* Pri pokušaju da izvede pokret kod igrača dolazi do iradijacije (širenja) nadražaja u moždanoj kori. To se vidi kroz grubu koordinaciju u izvođenju pokreta. Pokret se izvodi bolje, ali uz prisustvo grešaka.

Treća faza je faza *diferencijacije*. Daljim vežbanjem i izvođenjem elemenata pojavljuju se određeni kočeći procesi, koji utiču na eliminaciju suvišnih i pogrešnih pokreta. Pokret se sada izvodi preciznije ali ne potpuno precizno, naročito u otežanim uslovima (zamor, pritisak protivnika, rezultata, izvođenje više elemenata u kontinuitetu...).

Četvrta faza je faza *koncentracije.* U ovoj fazi su razvijeni kočeći procesi. Pokret je još precizniji i tečniji. Dolazi do oplemenjivanja pokreta obraćanjem pažnje na detalje.

Primetna je «tečnost ili fluidnost» izvođenja tehnike, bez korišćenja suvišnih pokreta i u ritmu koji je veoma blizak automatizovanom pokretu.

Peta faza je faza *stabilizacije i automatizacije.* To znači da je pokret naučen i da se izvodi pravilno i precizno. Kontrola pokreta je sada u sferi nesvesnog. Zato se i kaže da je pokret automatizovan *(Karalejić, Jakovljević 2001).*

Svaki elemenat mora da bude naučen precizno i uvežban do automatizma. Uči se u standardnim uslovima, bez ikakvih smetnji, tako da je koncentracija igrača samo na elementu koji izvodi. Igrač izvodi kompletan elemenat. To znači, da bi trebalo primeniti sintetički metod učenja, jer su elementi tehnike motoričke celine koje se ne mogu razdvajati. Ovaj metod podrazumeva da se po potrebi mogu menjati uslovi u kojima se elemenat izvodi. To znači da se igraču olakšava izvođenje elementa tehnike (na primer šutiranje skok šuta s bližih pozicija, dodavanje lopte na manjem rastojanju i sl.).

Značaj pravilnosti i preciznosti pokreta u okviru jednog elementa tehnike je najuočljiviji kod izvođenja elemenata tehnike koji zahtevaju jednako dobro izvođenje pokreta i slabijom rukom (dribling, dodavanje, šut polaganjem). Kod izvođenja pokreta slabijom rukom neophodna je pravilna i precizna tehnika. Pravilna kinematička struktura u pripremi pokreta (položaj tela, položaj lopte, držanje lopte) i samo izvođenje (opružanje ili pregibanje tela u aktuelnim zglobovima) će obezbediti tečno izvođenje elementa tehnike *(Bijelić, Simović, 2005).*

Automatizovana osnovna tehnika je preduslov za usavršavanje tehnike, to jest izgradnju takmičarske tehnike. Kada se dostigne automatizacija pokreta, težište se prebacuje na brzinu izvođenja. Ona je neophodna u uslovima igre. Tada je, međutim, glavni problem ravnoteža, koja je kritični faktor u izgrađivanju brzine u izvođenju elemenata tehnike. To podrazumeva tzv. «situacioni trening». Igrač se vežbanjem dovodi u situacije igre, a ponekad i u tzv. «nadsituacije», tj. situacije koje su teže od onih koje se pojavljuju u igri. Na taj način igrač usavršava svoje motoričke mehanizme i izgrađuje nove, prilagođene uslovima igre. Intenzitet rada je veći nego u fazi učenja tehnike. Rad na usavršavanju tehnike bez intenziteta neće dati rezultate. Glavni pokazatelj usavršenosti tehnike je njena efikasnost. Vežbe usavršavanja daju egzaktne pokazatelje efikasnosti. Igrač je nadigrao protivnika(e) ili nije. Uporedo igrač razvija i individualnu taktiku. Takmičarska tehnika uključuje perfektno izvođenje osnovnih elemenata ali i izbor i način njihovog korišćenja u igri. Igrač koji ima dobru tehniku u stanju je da u određenoj situaciji igre odabere pravo rešenje i za njega potreban elemenat (ili više njih), kao i da to upotrebi u pravo vreme. Konkurentno nadmetanje i nadigravanje (utakmice i trening sa kompetitivnim vežbama) podstiču i ubrzavaju usavršavanje tehničkih elemenata. U tom radu trener (a i sam igrač) mora da uoči jake i slabe strane u tehnici. Potom bi trebalo da usmeri rad i energiju, da slabe strane postanu jake, kroz primenu korektivnih i situacionih vežbi *(Aldeman, 1994).*

Da bi trening obuke i usavršavanja košarkaške tehnike bio uspešan mora da ga karakteriše:

- *Adekvatna metodika u obuci i usavršavanju* pogotovo u fazi učenja, uz poštovanje osnovnih didaktičkih principa. Prvo se uče jednostavniji elementi, koji su često u osnovi složeniji. Treba sačekati da se određeni podelemenat u okviru nekog elementa automatizuje, pa onda ići na sledeći, složeniji (na primer pravolinijski dribling, pa onda promene pravca u njemu).
- *Sintetički pristup,* koji podrazumeva uzimanje u obzir svih aspekata tehničko-taktičkog elementa, odnosno stvaranje dobre baze u izvođenju i primeni nekog elementa tehnike (na primer vođenje lopte desnom i levom rukom i sl.).
- *Kontinuitet i istrajnost u treningu* su neophodni u procesu učenja i usavršavanja tehnike. Na taj način se stvara automatizam.
- *Obim treninga ili kvantitet rada.* Uporan trening sa velikim brojem ponavljanja je uslov za dobre rezultate. Nikada nije dovoljno rada na tehnici, i ona se uvek može usavršavati.
- *Kvalitet rada* je vezan za stručnost trenera (šta i kako trenirati) i motivacioni aspekat igrača.

Dugotrajno i uporno vežbanje manjeg broja elemenata neće omogućiti igraču da dobro igra. Često igrači vežbaju vredno ali nepravilno, što dovodi do suprotnog efekta.

Pogrešno naučen elemenat se veoma teško ispravlja, pogotovo u starijem uzrastu. Pravilno izvođenje pokreta u fazi obuke tehničko-taktičkih elemenata, odnosno adekvatna metodika učenja i korekcije trenera, stvaraju uslov za kontinuirani napredak i usavršavanje igrača. Isključivo pravilno vežbanje dovodi do napretka. Greške pri vežbanju se naravno često pojavljuju i njihova stabilizacija veoma loše utiče na tehniku igrača. Potrebne su trenutne i efikasne korekcije *(Bloom, 1985).*

## 3.2. MOTORIČKE GREŠKE I NJIHOVA KOREKCIJA

Savladavanje grešaka jedan od glavnih zadataka treninga i najsloženiji zadatak tehničke pripreme. Uspešnom borbom protiv grešaka može se smanjiti verovatnoća njihovog pojavljivanja. Treba napomenuti, da je pojam «motorička greška» dinamičan, jer ono što je za jednog vrhunskog igrača gruba greška, za početnika je ponekad sitna, a ono što je za vrhunskog košarkaša sitna greška, za početnika uopšte i nije greška. Zbog toga, posle korekcije greške na nižem nivou obuke, sa podizanjem nivoa majstorstva, može se dogoditi, da se igrač ponovo suočiti sa istom greškom, shodno povećanim zahtevima za kvalitetom izvođenja motoričkih akcija ili tehničkih elemenata.

Motorička nepreciznost je nerazdvojna komponenta motoričke aktivnosti svakog pokreta i svakog mišićnog napora. Pitanje je samo u tome, koliko su nepreciznosti velike i koliko su značajne za razvoj jedne akcije. One moraju da dostignu određenu bitnu veličinu da bi se uopšte mogle uočiti, zapaziti neželjeno odstupanje rezultata

akcije od programiranog, pa na taj način konstatovati prisustvo motoričke greške. U protivnom, ukoliko nema vidljivog pogoršanja rezultata akcije ili vežbe u celini (ili suvišnog utroška energije), onda se radi o ravnopravnoj varijanti tehnike koju realizuje igrač *(Bačanac, Lj. 1994).*

Prema uzrocima pojavljivanja, motoričke greške mogu se podeliti na pet glavnih grupa, od kojih svaka obuhvata nekoliko podgrupa.

- U grupi grešaka usled motoričke insuficijencije su: greške usled insuficijencije razvoja fizičkih osobina: snage, brzine, fleksibilnosti, izdržljivosti (njihovih opštih i lokalnih ispoljavanja), usled insuficijencije koordinacije, nesposobnost za lako savlađivanje teškoća kombinovanja u datom pokretu i mišićnih napora.
- Greške uslovljene specifičnostima građe tela ili konstitucije igrača.
- Greške koje se pojavljuju zbog oskudnosti navike; ima se u vidu nedovoljan opšti skup motoričkih navika koje su blizu sticanja (tu se podrazumeva kako nedovoljno ovladavanje nizom ovih navika, tako i njihovo odsustvo kod određenog košarkaša).
- Grupa grešaka usled grešaka u obuci: obuke nepravilnom tehnikom izvođenja pokreta (nepravilna predstava o tehnici pokreta i usvajanje neadekvatnih načina realizacije, tehnike ili oba faktora zajedno), zapostavljanje edukativnih principa usled loše opreme, usled «nestandardnih» partnera i protivnika itd.
- Grupu psihogenih grešaka sačinjavaju: greške usled nedovoljne samokontrole izvođenja vežbe, usled specifičnosti psiholoških uslova izvođenja pokreta (specifičnosti takmičarske situacije, neočekivani i jak spoljni nadražaj, neke specifičnosti u ponašanju trenera itd.); greške prouzrokovane sopstvenom nepouzdanošću ili nepoverenjem u partnera, sa strahom od neuspeha u izvođenju pokreta ili akcije (što za sobom povlači uspeh protivnika ili povredu), osećanje straha (usled opasnosti pada, povrede, neuspeha prilikom izvođenja), usled emocionalne napetosti ili psihičkog zamora *(Blašković, MIlanović, 1983).*

Uspeh ispravljanja greške zavisi od saznanja uzroka greške, pravovremenog početka mera za ispravljanje i od toga da li sportista želi da menja dotadašnju tehniku kretanja. Može se reći da, ukoliko se ranije započne sa ispravljanjem pogrešnog izvođenja, utoliko je veća verovatnoća uspeha u korektivnim procesima. Daleko je veći problem ispravljanja već automatizovane greške kod izvođenja sportske tehnike. Primenom mera za ispravljanje gubi se vreme u treningu, koje bi se moglo iskoristiti za poboljšanje rezultata. Česte korekcije vode gubitku nivoa izvođenja, što opet negativno utiče na raspoloženje, a time i na spremnost za vrhunska dostignuća. Međutim, u procesima treninga sa mladim košarkašima, prvi kriterijum za uspešan trening treba da bude, pravilno i tehnički ispravno izvođenje tehničko-taktičkih elemenata.

Prikaz metodskih napomena za proces korekcije grešaka u motoričkom učenju *(Koprivica, 1999):*

- Greške treba ispravljati odmah da bi se izbegla stabilizacija pogrešnog izvođenja.
- Ne ispravljati istovremeno više grešaka.
- Zainteresovati sportistu za analizu uzroka greške.
- Podsticati košarkaše na izvođenje ispravne tehnike.
- Prvo reći šta je dobro u kretanju, a zatim ukazati na grešku.
- Ako je greška stabilizovana, koristiti «kontrasna kretanja», u suprotnu stranu od strane na koju se vrši pogrešno izvođenje.
- Demonstrirati grešku; sportisti su mnogo više vizuelni nego auditivni tipovi, pa će lakše razumeti grešku ako je vide (koristiti prikaz ili snimak učinjene greške).
- Na korekciji grešaka raditi do pojave prvih znakova zamora i smanjenja pažnje; ispravljanje motornih veština zahteva emocionalno i fizički potpuno odmoran organizam, jer je korekcija motorno zahtevniji proces od učenja nove veštine, bez prethodnog iskustva.

Tokom razvojnog puta, od početnika pa sve do završetka sportske karijere, sportista nastoji da na raznim takmičenjima, u međusobnim nadmetanjima sa protivnikom, pokaže svoju dominaciju i pobedi. Pri tome u igri primenjuje, manje ili više, one tehničko-taktičke aktivnosti koje je naučio i usavršio u trenažnom procesu i u svojoj takmičarskoj aktivnosti. Ukupan tehničko-taktički potencijal, dobijen kao rezultat programskih sadržaja u trenažnom procesu i kao rezultat aktivnosti u uslovima takmičenja, čini jedinstvenu celinu stvaralačkog procesa *(Clark, 2001).*

Kako će se takav potencijal racionalno koristiti i biti u funkciji takmičarskih aktivnosti, najviše zavisi od sadržaja primenjenih trenažnih procesa, kao i od njihove povezanosti sa zahtevima igre.

*Individualizacija tehnike ili stilsko ispoljavanje tehničkog elementa,* podrazumeva primenu određenog tehničkog elementa u skladu sa specifičnostima konstitucije i motorike igrača. One mogu da budu urođene, kao što su rast i proporcije tela. Mnogo takvih specifičnosti stvara se kroz trening, kao što su gipkost, brzina kretanja, mišićna masa i druge. Izvestan značaj imaju i psihološke specifičnosti. Iskusan i inteligentan sportista izučava sam sebe, dobro poznaje svoje specifičnosti i zna ih iskoristiti u tehnici.

Taktika se u košarci može podeliti na:

1. Individualnu taktiku; izbor tehničko-taktičkih elemenata u napadu i odbrani u igri 1 na 1.
2. Grupnu taktiku; svi oblici saradnje 2, 3 i 4 igrača u napadu i odbrani.
3. Kolektivnu taktiku; svi oblici saradnje 5 igrača na terenu u napadu i odbrani.

Individualna taktika u košarci predstavlja racionalno korišćenje tehničko-taktičkih elemenata u uslovima igre. Praktično, individualna taktika se može definisati i kao adekvatan izbor tehničkog elementa u odnosu na situaciju na terenu, sa kojim se rešava problem u igri.

**Početak obuke individualne taktike u košarci mora da bude u momentu obuke individualne tehnike. U fazama objašnjenja i demonstracije tehničkog elementa, profesori i treneri bi morali da daju informacije košarkašima, u kojim situacijama u igri se ta tehnika koristi, pa na taj način počinje obuka indvidualne taktike. Tako se, već u početnoj fazi učenja, stvaraju predstave o izboru odgovarajuće tehnike (napada ili odbrane) u odnosu na situaciju u igri *(Trunić, 2007).***

## 3.3. OSNOVNI STAVOVI U KOŠARCI

Kretanja i stavovi u košarci se moraju posmatrati sa nekoliko aspekata:

1. *Tehnički aspekti;* kretanja i stavovi su tehnički elementi, koji su preduslov za efikasno dejstvo na loptu sa ciljem da se ona osvoji, da se sačuva i da se sa njom što lakše i bolje izvode ostali elementi tehnike pomoću kojih se realizuju napadačke akcije (hvatanje, dodavanje, vođenje, šutiranje...).
2. *Taktički aspekt;* košarkaški stavovi i kretanja treba da budu takvi da optimalno omogućavaju sopstveno kretanje i da u istoj meri ometaju kretanje protivnika.
3. *Kondicioni aspekt;* u odbrani ili u napadu košarkaš treba da se kreće tako da unutrašnje organe ne opterećuje više nego što je neophodno da bi se rešio određeni taktički ili tehnički zadatak. Mora se napomenuti, da su neki stavovi u mestu i u kretanju prilično naporni i da ne pružaju optimum za rad unutrašnjih organa, pa ih zbog toga treba primenjivati samo kad je to neophodno. Zbog toga bi trebalo poštovati principe ekonomičnosti i naizmeničnosti zatezanja i opuštanja mišićnih grupa.

Sve navedene aspekte treba trenirati, jer se pitanje kondicije odnosi na osposobljenost organizma za podnošenje specifičnih napora pri pomenutim stavovima i kretanjima. Određeni stavovi u košarci, koji su osnov odbrambene i napadačke tehnike, kao i nagli prelazi iz mirovanja u trčanje, odnosno nagle promene pravca i brzine kretanja, mogu izazvati (kad se nepravilno, ili preterano izvode), opasnost loših uticaja na držanje tela i na sposobnost racionalnog kretanja. Zbog toga, igrači treba da steknu naviku da ovakve stavove zauzmu samo kad je to potrebno, a da u treningu preduzimaju mere koje će osigurati usvajanje pravilnog načina kretanja.

Pored navedenih, postoji i estetski aspekt prilikom izvođenja stavova i kretanja u košarci. U košarci kao i u svim savremenim sportovima, lepo je ono što je skladno, zdravo i efikasno *(Cooper, Siedentrop, 1975).*

Uspešna igra svakog košarkaša, u napadu i u odbrani, zasniva se na dobrom stavu (poziciji tela) i pravovremenom i eksplozivnom kretanju iz stava (rad nogu), bilo da košarkaš ima ili nema loptu. Sa motoričkog aspekta (izostavljam taktičku

komponentu), napadač, da bi bio efikasan, mora da bude u stanju da nadmudri i nadigra protivnika brzim i pravovremenim promenama brzine i pravca kretanja. Sa druge strane, odbrambeni igrač mora da bude u stanju da pravovremeno reaguje na protivnikovu nameru i da ga nadmudri. U pokušaju da to urade, oni moraju da budu sposobni da proizvedu odgovarajuću silu, koja će im omogućiti ubrzanje ili usporenje kretanja, bez obzira da li startuju iz mesta, zaustavljaju se, menjaju brzinu kretanja ili menjaju pravac kretanja. Veličina i pravac tih sila određuju pomenute manifestacije kretanja. Zbog toga je veoma značajno da košarkaš, pre nego što započne kretanje, zauzme takvu poziciju (stav) iz koje će moći da brzo proizvede i primeni pomenute sile u odnosu na situaciju. Pošto je ta sila uglavnom delo mišića nogu i pošto se prenosi na podlogu preko stopala, *pozicija nogu i stopala je od posebnog značaja.* Ravnoteža je najvažniji uslov za brz start. Zato je veoma bitno da košarkaš ima udoban ravnotežni položaj (atletski stav) iz koga će veoma lako moći da naruši ravnotežu, odnosno da uspostavi kretanje *(Trunić, 2007).* Uspostavljanje narušene ravnoteže prilikom igrovnih situacija (npr. skok šut iz punog sprinta, realizacija u prodoru uz kontakt sa protivnikom, dribling uz kontakt itd.), je jedna od najvažnijih sposobnosti uspešnih igrača i može se definisati kao *dinamička ravnoteža, ili sposobnost da se ranije narušena ravnoteža, ponovo uspostavi.*

### 3.3.1. Osnovni odbrambeni košarkaški stav

Zavisno od položaja ramena u odnosu na stopala, u košarci se razlikuju dva stava: dijagonalni i paralelni. I jedan i drugi mogu se sa uspehom primenjivati i u odbrani i u napadu. Međutim, preovladava mišljenje da se dijagonalni više koristi u odbrani, a paralelni u napadu. Razlog je svakako u tome, što su kod dijagonalnog stava veće mogućnosti za kretanje napred i nazad, a to su najčešće kretanja u odbrani. Kod paralelnog je lakše kretanje u jednu i drugu stranu, a i polazak napred je brži, pa se on zbog toga primenjuje u napadu *(D Ottavio, 2004).*

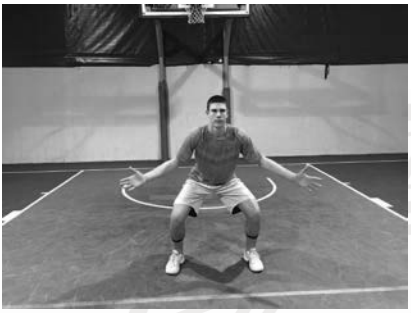
**Osnovni odbrambeni paralelni košarkaški stav**

***Tehnika ili mehanika osnovnog odbrambenog paralelnog košarkaškog stava:***

*Stopala su paralelna, a razmak između jednog i drugog je približno širina ramena.* Ovo je najmanji razmak, i on se povećava zavisno od akcije koju igrač želi da preduzme i konstitucionalnih karakteristika: ako je igrač viši, razmak stopala biće veći, i obrnuto. Širi stav u košarci i širi je od pozicije «trostruke pretnje», kao osnovnog napadačkog stava. Iz opisanog stava, igrač se kreće okretanjem stopala sa strane na koju se ide u pravcu kretanja i klizećim korakom, dok se druga noga privlači za ono rastojanje, za koje je prva noga pomerena. Na taj način se održava širina stava i ne podiže se težište tela igrača u odbrani, što je osnov za uspešnu i kvalitetnu kretnju.

*Težina tela podjednako je raspoređena na obe noge i prebačena je na prednji deo oba stopala.* One su u kolenu savijene (okvirno pod uglom od 110-130 stepeni) da bi igrač bio spreman na brz pokret u svim pravcima, a karlica je povučena nazad kao kompenzacija za bolju ravnotežu.

*Telo je nagnuto malo napred, glava podignuta radi bolje preglednosti,* a ruke su u odbrani savijene u laktovima, u visini stomaka sa dlanovima ka gore (ako je reč o igri na strani pomoći) ili podignute, jedna koso gore, a druga koso dole (ako je reč o čuvanju igrača sa loptom ili odbrani od driblinga).





***Slike 3-1 i 3-2: Osnovni odbrambeni paralelni košarkaški stav***

***Individualna taktika osnovnog odbrambenog paralelnog košarkaškog stava,*** podrazumeva primenu u igri u sledećim situacijama:

- Odbrana na igraču sa loptom koji nije započeo dribling; prilazi se agresivno napadaču, u niskom, širokom stavu; odbrambeni igrač mora da bude u nižem i širem položaju od napadača (nos odbrambenog igrača na nivou sredine grudne kosti napadača). Pozicija ruku odbrane je uslovljena položajem lopte i ruke prate nivo lopte.
- Prilikom formiranja odbrane na strani pomoći, kada se odbrambeni igrač nalazi u poziciji tzv. «plitkog trougla», trebalo bi da bude u odbrambenom paralelnom stavu sa rukama savijenim u laktovima u visini trbušne regije, spreman da započne sprint da bi zaustavio prodor napadača sa loptom ili sprint ka igraču koji prima loptu (close-out).
- Pošto paralelni stav nije stabilan u sagitalnoj ravni (lako se gubi ravnoteža napred-nazad), pokretljivost je u tim pravcima slabija, dok je bočna bolja.
- Ovaj stav se koristi i kao početni položaj prilikom zagrađivanja igrača na strani pomoći.
- U situacijama kada igrač sa loptom podigne loptu iznad glave, naročito posle prekida driblinga, odbrambeni igrač mu prilazi u paralelnom odbrambenom stavu sa podignutim rukama ka lopti.

**Osnovni odbrambeni dijagonalni košarkaški stav**

***Tehnika ili mehanika osnovnog odbrambenog dijagonalnog košarkaškog stava:***

- Za ovaj stav karakteristično je da kukovi i ramena nisu okrenuti u istom pravcu. Kukovi su koso u odnosu na dotadašnji pravac kretanja.
- Stopala su okrenuta u istu stranu, a razmaknuta su kao i kod paralelnog stava.
- Ramena su manje ili više okrenuta u pravcu kretanja. Zbog toga je nužna odgovarajuća rotacija trupa u stranu iskoračne noge, koja se vrši pre svega u zglobovima kukova. Zatim se vrši potisak daljom nogom od pravca kretanja i vrši snažan i brz klizeći korak u smeru kretanja *(slike 3-3 i 3-4).*
- U dijagonalnom košarkaškom stavu, usled mogućnosti da se težina tela prenese na nogu kojom se iskoračilo ili na onu koja je nazad, daleko je veća pokretljivost tela koso napred i koso nazad.
- Položaj tela i ruku, kao i savijenost kolena, odgovara onom što je rečeno za paralelni stav. Brzina kretanja u dijagonalnom košarkaškom stavu se može povećati adekvatnim pokretima zamaha ruku u momentu promene pravca.




***Slike 3-3 i 3-4: Osnovni odbrambeni dijagonalni košarkaški stav***

***Individualna taktika osnovnog odbrambenog dijagonalnog košarkaškog stava:***

Košarkaški stav je taktički i tehnički opravdan, tj. celishodan, ali on nije u istoj meri racionalan u pogledu utroška energije. Praktično, on je efikasan, ali je veoma naporan. To je uslovljeno opterećenjem mišića već pri samom održavanju tela u tom stavu, kao i uslovima u kojima oni dejstvuju. Savijenost nogu u skočnim, zglobovima kolena i kukova, kao i fleksija (pregibanje) trupa napred, uslovljavaju da svi mišići opružači, održavajući telo u takvom položaju, rade u elongaciji (izduženju).

Košarkaški stav osigurava veću potpornu površinu i snižavanje tačke težišta, pa je telo zbog toga u boljoj ravnoteži, a omogućeno je i započinjanje kretanja u bilo kom pravcu. U održavanju ovog stava mišići vrše rad pri nepovoljnom statičkom momentu

u pogledu odnosa poluga u zglobovima. Takav rad je naporan i izaziva, pri dužem trajanju, nepovoljne posledice u pogledu morfologije i radne sposobnosti mišića.

U uslovima igre, košarkaši retko zadržavaju navedeni položaj duže vreme, nego u njemu vrše manje ili više kratke pokrete, pa se o nekoj stvarnoj ili čak apsolutnoj statičnosti, ne može govoriti *(Dick, 2002).* Najtačnije bi bilo reći, da je košarkaški stav, kakav je ovde opisan, samo polazni ili završni položaj za kretanje u odbrani između kojih se igrač kreće trčanjem, okretima, promenama pravca, a to kretanje uvek predstavlja samo njegovu varijantu, koja je u datim uslovima najadekvatnija.

***Individulna taktika osnovnog odbrambenog dijagonalnog košarkaškog stava:***

- Osnovni odbrambeni dijagonalni košarkaški stav se u igri najčešće koristi prilikom odbrane od igrača koji je započeo dribling, u situacijama promene pravca driblinga napadača, prilikom borbe za poziciju i odbrane pre prijema lopte na niskom postu, u odnosu na izabranu kolektivnu odbrambenu taktiku, prilikom uspostavljanja kontakta pre zagrađivanja u odbrani, kod agresivne odbrane na prvom dodavanju na strani lopte.
- Odbrambeni košarkaški stav bi trebalo zauzeti samo onda kad postoji neposredna opasnost od protivnika, bilo da on ima loptu ili da vrši napad bez nje.
- Zauzimanje košarkaškog stava, kao i naglašeno traženje optimalnog položaja u njemu, može biti i finta u odbrani, kojom odbrana želi da napadača navede da otkrije svoju nameru, da izvrši pokret koji nije nameravao, ili da ga izvrši u vreme koje nije sam izabrao.
- Zavisno od stepena ugroženosti i potrebe u pogledu obimnosti i intenzivnosti kretanja, podešava se i visina košarkaškog stava. To znači, da ne bi trebalo prekoračiti granice racionalne sniženosti, odnosno da ne treba snižavati stav sve dok poluge u zglobovima ne dođu u nepovoljan položaj. Postoji uglovni odnos delova tela u kome mišići dejstvuju najefikasnije. Taj optimum nije neki tačno utvrđen kanon, već varira zavisno od anatomsko-fizioloških osobina pojedinaca (od njegove visine, dužine kostiju udova, težine, razvijenosti, stepena treniranosti, pa i od nivoa zamorenosti).
- Što je «taktička ugroženost» veća košarkaški stav mora biti bliži optimumu za dejstvovanje; ali čim ta neposredna ugroženost prestane ili se smanji, košarkaški stav treba da bude takav da za održavanje u njemu utrošak energije bude što manji. To je uostalom, opšte pravilo racionalnosti i ekonomičnosti košarkaških kretanja. To znači, da pre svega, treba da budu izvedeni samo oni pokreti koji imaju neposrednu celishodnost.
- Svi suvišni ili kompenzatorni pokreti troše snagu, oduzimaju vreme, narušavaju tehniku i nepotrebno angažuju pažnju igrača, pa ih treba izbegavati i eliminisati kroz proces treninga, još u najmlađim uzrasnim kategorijama, da bi se izbegla stabilizacija loše navike, koju je kasnije veoma teško korigovati.
- U savremenoj košarci, naročito kada su u pitanju odbrambene aktivnosti, mnogo je češće kretanje stav-sprint-stav (close-out), od kontinuiranog zadržavanja u odbrambenom košarkaškom stavu (paralelnom ili dijagonalnom).

- U svim vidovima odbrambenih aktivnosti, čuvanju igrača sa loptom i tranziciji iz čuvanja igrača bez lopte u čuvanje igrača sa loptom, kao i stizanju prilikom odbrambenih rotacija u svim vrstama odbrane (close-out), košarkaši najčešće koriste prelazak is stava u sprint i zaustavljanje u košarkaškom stavu.

***Metodika obuke i usavršavanja odbrambenog košarkaškog stava (paralelnog i dijagonalnog)*** bi trebalo da počne od samog početka organizovanog košarkaškog treninga u uzrastu mini-basketa. Obzirom da je taj stav koordinaciono jednostavna motorna radnja (u poređenju sa većim brojem napadačkih tehničko-taktičkih elemenata), za njegovu obuku nije neophodno predznanje o velikom broju elemenata. Tehničko-taktički elementi koje bi trebalo savladati pre početka obuke odbrambenog košarkaškog stava su kretanje bez lopte (svi oblici), sa i bez promene pravca i zaustavljanje (u dva i jednom kontaktu). Kada mladi košarkaši savladaju tzv. «osnovne prirodne oblike kretanja» (veliki broj bi trebalo da imaju u motoričkom iskustvu pre početka treniranja košarke), može se početi sa vežbama obuke, koje podrazumevaju sledeće korake:

- Zauzimanje osnovnog odbrambenog stava u mestu, kome prethodi objašnjenje i demonstracija, uz obaveznu korekciju trenera kod svakog igrača.
- Zauzimanje osnovnog odbrambenog stava iz pravolinijskog kretanja niskog intenziteta (lagano trčanje).
- Zauzimanje odbrambenog stava iz pravolinijskog kretanja sa promenom pravca napred-nazad.
- Posle pravolinijskog kretanja sa promenom ritma i(li) na znak trenera.
- Posle pravolinijskog kretanja u visokom intenzitetu (iz punog sprinta).
- Zauzimanje odbrambenog stava posle kretanja sa promenom pravca u cik-cak putanji pri različitim intenzitetima.
- Posle kombinacije pravolinijskog cik-cak i trčanja unazad u slobodnoj formi i na znak trenera (vizuelni ili auditivni).
- Posle kombinacije kretanja napred, nazad i bočnog kretanja.
- Zauzimanje odbrambenog košarkaškog stava posle trčanja u različitim pravcima, promenljivom brzinom.
- Usavršavanje zaustavljanja i zauzimanja stava se sprovodi kroz igru 1:1. U zavisnosti od pozicije napadača (njegovih eventualnih akcija sa te pozicije) odbrambeni igrač će na različite načine prilaziti napadaču.

Košarkaški stav je neprirodan položaj. U svakodnevnom životu nemamo potrebu da duže boravimo u takvom stavu. To treba uvek imati na umu, kada se počinje sa učenjem stava i uopšte odbrane. Cilj trenera je da navikne igrače da što duže borave u stavu, jer će tako duže biti sposobni za brzu i pravovremenu reakciju. Da bi mladi košarkaši mogli da se osećaju «udobno» u odbrambenom košarkaškom stavu, posebnu pažnju treba obratiti na kondicioni trening, koji mora da sadrži elementarne vežbe snage sa sopstvenim telom (polučučanj na jednoj i obe noge, dubok čučanj na jednoj i obe noge, iskoraci napred, nazad, dijagonalno napred i nazad, bočni (lateralni) iskoraci, sve vrste poskoka i skokova...).

Najčešće greške na koje treba ukazivati su: visok, uzak i nestabilan stav, sastavljena stopala, podizanje težišta pri svakom kretanju u odbrambenom košarkaškom stavu usled prvog koraka daljom nogom, suvišni koraci prilikom prelaska u sprint iz odbrambenog stava i prebacivanje težišta tela na petne delove stopala, previše ispružene ruke ispred tela, što dovodi do gubitka balansa, previše nagnut trup napred.

### 3.3.2. Osnovni napadački košarkaški stav ili pozicija trostruke pretnje («triple threat position»)

Košarka je igra kontinuiranih promena kretanja u različitim pravcima, smerovima i u sve tri ravni (sagitalna, frontalna i transverzalna). Za uspostavljanje iznenadnih kretnji, iz različitih početnih položaja, promenljivim brzinama, košarkaš mora da ima dobru osnovu u adekvatnom početnom položaju ili stavu. Svaki dobar stav se zasniva na ravnoteži. Kao što je već pomenuto, kada je ravnoteža u košarci u pitanju, mora se napraviti razlika između statičke ravnoteže (koja podrazumeva zadržavanje određenih pozicija i segmenata tela, bez pokreta) i dinamičke ravnoteže, koja podrazumeva sposobnost brzog uspostavljanja narušenog balansa. Jasno je, da je košarka sport u kome dominira dinamička ravnoteža, što ukazuje na značaj osnovnog stava, iz kog bi svi pokreti bili lakši za izvođenje, efikasniji i brži *(Drabik, 1996).*

Kada je reč o napadačkim aktivnostima bez lopte (pravolinijsko i krivolinijsko trčanje, demarkiranje, utrčavanje, postavljanje blokada...), mora se naglasiti da je njihovo izvođenje direktno uslovljenom odgovarajućim atletskim stavom (eng. «athletic stance»), koji je prisutan u svim sportovima i koji podrazumeva blago savijena kolena i trup prema napred, sa težinom tela na prednjem delu stopala. Napadački stav bez lopte igrač zauzima na početku akcije i povremeno za vreme kretanja pri zaustavljanju. Osim ravnoteže, ovaj stav bi trebalo da omogući igraču dobar pregled igre, kao preduslov za uspešno taktičko delovanje *(Enoka, 1994).*

***Tehnika osnovnog napadačkog stava ili «pozicije trostruke pretnje»;***

osnovni napadački stav sa loptom ili «pozicija trostruke pretnje» (eng. «triple threat position»), omogućava napadaču dobru startnu poziciju za sve ostale aktivnosti sa loptom. To je optimalna pozicija za uspostavljanje najbržih kretnji u svim pravcima. «Pozicija trostruke pretnje», podrazumeva dovođenje tela u adekvatan stav za 3 napadačka tehnička elementa: dodavanje, dribling i šut.

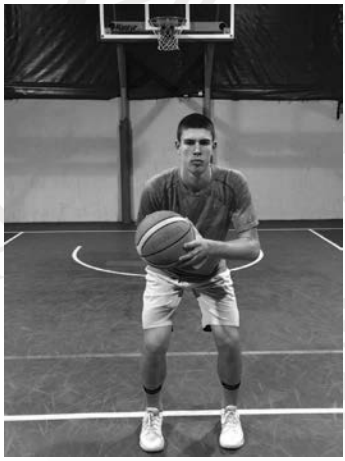
Tehnika (mehanika) osnovnog napadačkog stava sa loptom *(slike 3-5 i 3-6):*

- Igrač se nalazi u gotovo paralelnom stavu sa širinom stopala najmanje u širini kukova a najviše u širini ramena, sa stopalima okrenutim u pravcu koša («postaviti obruč imeđu ramena»).
- Stopalo sa strane šuterske ruke je neznatno (okvirno za dužinu palca) istureno prema napred.

- Igrač je oslonjen celim stopalima na podlogu, ali je težina tela prebačena na prednji deo stopala i ravnomerno raspoređena na obe noge.
- Skočni zglob, zglobovi kolena i kuka su u blagoj fleksiji u bočnoj ravni oko horizontalne ose, što omogućava stabilnost u stavu i mogućnost brzog reagovanja.
- Trup je blago nagnut prema napred a glava ispravljena, u produžetku kičmenog stuba.
- Visina i širina stava zavise od konstitucije igrača, pre svega od visine tela i dužine nogu.

Osnovni zahtev je da stav bude udoban, što isključuje izrazito povećanu napetost aktuelne muskulature.

- Lopta se drži tzv. «mešovitim držanjem», u poziciji šuta, sa šakom ruke kojom se šutira iza lopte i drugom rukom sa strane. Ruke su savijene u laktovima i drže loptu ispred grudi (ka strani šuterske ruke) i bliže telu.
- Pozicija držanja lopte je u visini grudi u osnovnoj varijanti, uz mogućnost promene u odnosu na taktičke zahteve i nivo udaljenosti i pritiska odbrambenog igrača.





***Slike 3-5 i 3-6: Osnovni napadački košarkaški stav «pozicija trostruke pretnje»***

***Individualna taktika i primena «pozicije trostruke pretnje» je direktno uslovljena individualnom taktikom napadača;***

- Pre svega, odgovarajuća primena ovog stava je indikovana za situaciju prijema lopte u tzv. «šuterskom rangu» napadača (pozicija sa koje igrač može da šutira sa 50% uspešnosti), odnosno u poziciji iz koje on može efikasno da šutira, bez obzira na uzrast ili takmičarski nivo.

- Nije moguće držati loptu u «poziciji trostruke pretnje» kada je odbrana previše blizu napadaču i kada je agresivna u momentu prijema.
- Zauzimanje ovog stava mora da bude vezano sa snažnim naskokom u pravcu koša (u dva ili jednom kontaktu, u zavisnosti od putanje prethodnog kretanja) i postavljanjem stopala u pravu liniju ka obruču («postaviti obruč između ramena»), da bi napadač zaista pretio ofanzivnim pristupom. **Jedno od osnovnih pravila u obuci mladih košarkaša treba da bude: «hvatati loptu sa nogama u vazduhu ili sresti loptu (vršiti naskok u pravcu dolaska lopte) a dodavati loptu sa stopalima na podu (nikada ne dodavati iz skoka)»** ***(Trunić, 2007).***
- U momentu uspostavljanja ove pozicije, za vreme leta lopte, treba obučavati napadače da «čitaju» poziciju odbrambenog igrača, da bi konsekventno reagovali i u momentu zaustavljanja momentalno napali odbranu.
- Veće rastojanje od odbrambenog igrača uz njegove spuštene ruke, podrazumeva akciju šutiranja ili finte šuta.
- Manje rastojanje od odbrane (koja adekvatno koristi ruke) u momentu zaustavljanja, podrazumeva prodor ili fintu prodora, odnosno dodavanje sa iskorakom od igrača i nastavak kretanja utrčavanjem.
- Individualna taktika zaustavljanja prilikom zauzimanja pozicije «trostruke pretnje» treba da sadrži i sledeće pravilo: *kod frontalnih kretnji i dodavanja koristiti zaustavljanje u jednom kontaktu («jump stop»), da bi oba stopala mogla da se koriste kao stajna pri eventualnom polasku u dribling, a kod krivolinijskih kretanja i kretanja u punoj brzini (izlaz iz blokade, skok šut iz punog sprinta, kretnje posle promene pravca...) koristiti zaustavljanje u dva kontakta («two contact stop»), jer se na taj način izbegava greška u koracima i uspostavlja stabilniji položaj tela za dalje aktivnosti sa loptom (polazak u dribling, finte šuta ili prodora, šut, dodavanje).*
- Najčešće greške prilikom zauzimanja «pozicije trostruke pretnje» su: prijem lopte u mestu, visoko težište tela, neravnomerno raspoređena ravnoteža na stopalima, udaljenost lopte od trupa, bočno umesto mešovito držanje lopte, niska ili visoka pozicija lopte u momentu zaustavljanja.

***Metodika obuke i usavršavanja osnovnog napadačkog košarkaškog stava ili «pozicije trostruke pretnje»;***

Kao što je ranije pomenuto za odbrambeni košarkaški stav i napadački stav nije motorički zahtevan. Čak i košarkaški početnici lako mogu da razumeju i zauzmu «poziciju trostruke pretnje». Jednostavnost često vodi u provršnost pri učenju i zanemarivanju značaja pravilnog napadačkog stava, pa ga čak i vrhunski igrači ne koriste pravilno i u dovoljnoj meri, što smanjuje ofanzivne mogućnosti.

Veliki značaj koji stav u napadu ima za efikasnu napadačku igru dovoljno govori o potrebi za učenjem i usavršavanjem.

Ako trener u početku propusti priliku da stav ugradi u tehniku igrača i da mu on postane prirodan položaj u napadačkoj igri posledice su katastrofalne. Loš stav prouzrokuje neuspele akcije iz stava (šut, dodavanje i dribling) i takav igrač je obično limitiran u individualnim napadačkim akcijama.

Prema osnovnim didaktičkim principima obuke tehnike, nakon demonstracije stava, igrači-početnici sami zauzimaju stav. Primereno je, zbog vizuelne kontrole većeg broja igrača, koristiti linijski raspored igrača. Nakon korekcija, u sledećem koraku igrači zauzimaju stav iz koračanja podbacujući sami loptu ispred sebe (zahtev je da su ranije pokazane tehnike zaustavljanja). Posle toga to izvode iz trčanja. Onda sve ponove u krivolinijskim kretanjima (lučnim). Zatim ulaze u saradnju sa drugim igračima gde primaju loptu iz kretanja (demarkiranja) i zauzimaju stav prema košu. U početku odabrati jednu do dve tehnike i automatizovati ih a kasnije uključiti i druge. Nastavci akcija su različiti i zavise od trenutnih sposobnosti i znanja igrača. Nakon automatizacije pokreta se uvodi odbrambeni igrač i povezuje se naučeni element sa demarkiranjem u situacionoj igri 1:1 bez lopte. Poenta je, da igrač usavrši prijem lopte u stavu iz brzog kretanja i pod pritiskom odbrane, da bi mogao da efikasno napadne odbranu.

**Procena kvaliteta učenja i stabilnosti naučenog tehničko-taktičkog elementa se uvek vrši kroz situacione vežbe i igru, da bi se verifikovala tehnika i način primene ili individualna taktika igrača, odnosno sposobnost adekvatnog izbora tehničko-taktičkog elementa, u odnosu na igrovnu situaciju *(Trunić, 2007).***

## 3.4. OSNOVNA KRETANJA U KOŠARCI

***Ravnoteža tela u košarci ili balans***

Svako telo je pod stalnim uticajem zemljine teže. Taj uticaj se meri pritiskom koji telo vrši na podlogu, a to je ustvari njegova težina. Ako se težište tela nalazi iznad površine oslonca, reč je o stabilnoj ravnoteži, u kojoj se telo, ako je izvedeno iz ravnotežnog položaja, vraća u njega pod uticajem zemljine teže. Kad je tačka uporišta u težištu, telo se može oko njega okretati i stalno je u ravnoteži koju zbog toga zovemo indiferentna. Ako se tačka oslonca nalazi ispod tačke težišta, telo će težiti da se okrene za 180º da bi došlo u položaj stabilne ravnoteže. Pošto je u slučaju čoveka tačka oslonca na tlu, ovo okretanje se neće moći izvršiti za više od 90º, pa može doći do narušavanja ravnoteže ili pada *(Erčulj, 1997).*

To je veoma jednostavno za prikazivanje i lako za razumevanje kada se radi o čvrstim mrtvim predmetima koji deluju samo svojom težinom, ili se ne pomeraju niti ne održavaju u ravnoteži sopstvenom snagom. Stvar je mnogo složenija, kada se radi o čovekovom telu, koje se održava u ravnoteži aktivnim radom mišića, čak i onda kada se, i najpažljivijim posmatranjem ne mogu otkriti ni najsitniji detalji pokreta. Zbog toga je jasno, koliko je složeno to dejstvo, onda kada čovek svojim pokretima stalno izvodi iz ravnoteže vlastito telo (npr. pri svakom koraku, svakom zamahu, pri većini asimetričnih pokreta i pri skoro svim skokovima), što je slučaj pri svim sportskim i

košarkaškim aktivnostima. Pri svakom koraku, u trenutku kada se noga podigne od tla da bi se iskoračilo, moraju se izvršiti kompenzatorna naginjanja, jer bi telo inače počelo da pada na stranu podignute noge. Do toga bi moralo da dođe zato, što se podizanjem noge cela jedna polovina tela ostaje bez oslonca, pa se time izaziva tendencija padanja na tu stranu. Zbog toga se težište kreće po vijugavoj (krivolinijskoj) putanji i onda kada je kretanje tela po potpuno horizontalnoj površini.

Pri svakom kretanju u košarci vrši se kontinuiran mišićni rad u cilju održavanja ravnoteže. To je proces stalnog usklađivanja snage rada mišića agonista, antagonista, stabilizatora i fiksatora, inercije otpora podloge, teže i mnogih drugih sila koje spolja deluju na tlo. Mišići rade bez obzira da li dolazi do kretanja ili ne, delujući protiv zemljine teže i protiv spoljnih uticaja stranih tela. To delovanje je složeno, naročito pri promenama brzine i pri krivolinijskom kretanju. U prvom slučaju, uticaj inercije je u srazmeri sa brzinom kretanja i brzinom promene, a u drugom se dodaje još i centrifugalna sila. Ona je u srazmeri sa brzinom i radijusom krivolinijskog kretanja. Uticaj inercije kompenzuje se naginjanjem tela u suprotnu stranu, inercija naginjanjem napred ili natrag, a centrifugalna sila nagibom ka središtu kruga, čiji je deo lučna putanja po kojoj se telo kreće u datom trenutku. To naginjanje treba shvatiti kao pomeranje tačke ili težišta, a ne samo kao savijanje u kukovima odnosno kao «pretklon i otklon». To se može postići i protrčavanjem ispod tačke težišta odnosno otkorakom u odgovarajuću stranu.

I promena brzine kao i nagib tela pri krivolinijskom kretanju uslovljeni su trenjem između tla i stopala, koje je uslov za kompenzatorni, odnosno kočeći ili amortizujući rad mišića.

Zbog toga je pitanje kvaliteta tla i košarkaške obuće direktno povezano sa pitanjem tehnike. U svakodnevnom životu, kad se spomene ravnoteža misli se obično na neko telo koje miruje u ravnoteži ili na razne atrakcije koje izvode ekvilibristi. Na ovaj način, želeo bih da ukažem na *«košarkašku ravnotežu»,* koja nije statičko održavanje tela u ravnom položaju, nego je takav način kretanja i podešavanja stavova da omogućuje mirovanje igrača ili njegovo kretanje u pravcu koji je u datom trenutku najcelishodniji *(Harris, 1993).*

Čovekovo telo, dok se nalazi u stavu aktivne uspravnosti, uvek je u labilnoj ili dinamičkog ravnoteži ili u težnji da je postigne. Korak u trčanju ili hodanju, u stvari je podmetanje potporne površine pod telo koje je izgubilo ravnotežu. Kretanje se vrši, dakle, u pravcu u kome je telo izvedeno iz ravnoteže. Zbog toga se pri startu mora jako nagnuti napred da bi se snažno i brzo krenulo. Taj se nagib kasnije smanjuje u srazmeri sa inercijom, koja opet raste u srazmeri sa postignutom brzinom. Ta okolnost je povoljna za kretanje u košarci, jer inače ne bi bilo moguće izvoditi ni tehniku ni taktiku *(Hernandez, 1988).*

Pri stajanju, vertikala iz tačke težišta pogađa površinu oslonca, pri polasku u kretanje i za vreme kretanja vertikala pada ispred potporne površine i to tim više što je kretanje brže. Pri krivolinijskom kretanju tačka težišta je van potporne površine, i to u pravcu centra kruga, čiji je deo putanja kretanja, ali se na taj način ne eliminiše potreba odgovarajućeg nagiba i u pravcu kretanja *(Jukić, 2002).*

Želimo li dakle, da iz stojećeg mirnog stava potrčimo ili da skočimo u nekom pravcu, prvo moramo telo izvesti iz ravnotežnog položaja naginjući ga u tom pravcu. Ako telo ne izvedemo iz ravnotežnog položaja, pri kome vertikala iz težišta pogađa sredinu potporne površine, možemo da skočimo samo vertikalno.

Iz navedenih zapažanja proizilazi, da iz kretanja u jednom pravcu i smeru nije moguće preći u kretanje u suprotnom smeru istog pravca, a da se pri tome ne zaustavi i ne uspostavi ravnotežu, pa izvrši naginjanje u suprotnom smeru. Pri tome, mora se bezuslovno proći kroz fazu kada je brzina kretanja tačke težišta ravna nuli. To ne znači da se mora zaustaviti, pa ispraviti, pa nagnuti, pa krenuti. Naginje se u suprotnom smeru već prilikom zaustavljanja, jer je to uslov da se uopšte zaustavi. Radi se naime o tome, da se nogama mora «proći ispod tačke težišta», kako bi one mogle da pruže otpor kretanju, da ga amortizuju i na taj način uspore kretanje i najzad svedu na nulu odnosno na mirovanje. Tako one dovode do zaustavljanja angažujući iste, velike i snažne mišićne grupe, koje sada rade u suprotnom smislu. U trenutku zaustavljanja, telo će već biti nagnuto u suprotnom smeru, pa otpada potreba da se vrši dovođenje tačke težišta na središte površine oslonca. Takav položaj mora da nastane u fazi «protrčavanja», ali je to samo jedan momenat, koji nije mirovanje. U tako nagnutom stavu, postoje svi uslovi za neposredno započinjanje kretanja u novom pravcu. Zbog toga se može zaključiti, da se dobrim zaustavljanjem stvaraju uslovi za brzo, snažno i celishodno novo kretanje *(Kurz, 2001).*

Ovo što je rečeno o naginjanju tela i njegovom izvođenju iz ravnotežnog položaja, odnosno o uspostavljanju ravnoteže, nikad neće biti potpuno shvaćeno ako se zaboravi na činjenicu da postoji inercija. Telo koje miruje pruža otpor proporcionalan svojoj težini i snazi kojom treba da bude pokrenuto, a telo koje je u kretanju teži da se kreće snagom koja je srazmerna težini i brzini. Zbog toga će nagibi pri zaustavljanju biti u toliko veći, koliko je veća brzina prethodnog kretanja.

Analizirajući redosled radnji koje mora da izvrši odbrambeni igrač da bi reagovao na akciju protivnika, jasna je važnost polaznog položaja, odnosno pravilnog košarkaškog stava. On prvo mora registrovati pokret protivnika, oceniti u kom je pravcu usmeren, proceniti da li je to stvaran pokret ili finta, pa se onda odlučiti u kom pravcu i kojom brzinom da krene. Tu odluku mora pretvoriti u nervni motorni impuls, kojim se pokreću odgovarajuće grupe mišića, da bi se telo nagnulo u određenom pravcu i da bi se zauzeo takav stav (obično počučanj u raskoraku) u kome će velike mišićne grupe povoljno da izvrše pokretanje tela. Nagib tela će izvršiti pregibači trupa i opružači noge, koja je sa odgovarajuće strane. Pregibači trupa će aktivno izvesti trup iz ravnotežnog položaja, a opružači će u odgovarajućoj meri, popuštati pod silom gravitacije, odnosno pod težinom tela. U neposrednom nastavku izvršiće se i savijanje druge noge, kako bi se stvorili uslovi za odraz. Kad bude postignut odgovarajući nagib, usklađeno će se uključiti lanac pokreta kojim se izaziva potisak sa podloge, a u kome učestvuju uvek gotovo svi mišići tela, zavisno od obimnosti snage i složenosti pokreta, bilo kao pokretači-agonisti, antagonisti (mišići koji se suprotstavljaju kretanju) ili stabilizatori *(Murphy, Forney, 1997).*

Jasno je, da je važnost pravilnog zaustavljanja ogromna, jer od njega zavisi mogućnost zauzimanja polaznog položaja za novi pokret koji je uslovljen razlogom zbog koga se igrač zaustavlja. To je kod košarke možda izrazitije nego u bilo kom drugom sportu, jer je ona prepuna «finti» odnosno naglih smenjivanja prividnih i stvarnih akcija. Košarka je igra u kojoj je najjasnije izraženo da je *«tehnika samo oruđe taktike»*. Iz tog razloga, **tehnika održavanja i ponovnog uspostavljanja narušene ravnoteže, predstavlja osnovu tehnike kretanja, jer se njome omogućavaju kvalitet i pravovremenost reagovanja na neočekivane situacije.**

Mali teren, sa visoko postavljenom metom, uz veliku brzinu kretanja i vrlo složenu taktiku, u okviru vrlo strogih pravila u pogledu ličnih grešaka zbog neadekvatnih kontakata sa protivnikom, osnovne su karakteristike košarke. Zbog toga, u košarkaškom kretanju ima mnogo krivolinijskih trčanja, brzih startova, naglih zaustavljanja i najrazličitijih skokova iz mesta i kretanja na jednoj ili obe noge (mnogo više skokova i aktivnosti na jednoj nozi, pa je košarka pretežno «unilateralni sport»). *Za pravilno analiziranje tog širokog dijapazona ili bogatstva raznih pokreta, od najveće je važnosti pitanje ravnoteže ili balansa, kao ključnog faktora kretanja u košarci, kome se mora posvetiti puno pažnje u kondicionom i tehničko-taktičkom treningu.* Ideja je, da se trenerima i profesorima olakša dijagnostikovanje, korekcija i eliminacija grešaka u primeni tehnike od strane njihovih igrača. Neprecizno šutiranje, kašnjenje u odbrani, nekorisno «probijanje» u napadu, lične greške pri blokadama i tome slično, često imaju kao uzrok upravo lošu ravnotežu pri kretanju.

Poznato je, da je lako održavati ravnotežu kad bicikl dostigne izvesnu brzinu, ali da je vrlo teško voziti polako. U brzoj vožnji teškoće nastaju tek onda, kada treba naglo skrenuti. Razlog je inercija pravolinijskog ravnomernog kretanja, zbog koje telo svojom težinom i brzinom savladava sile koje na njega deluju u smislu da ga potisnu iz pravca kojim se kreće. Isti slučaj je i kod trčanja, samo je to manje primetno, jer je brzina manja. Kao što je pomenuto, u košarci ima malo (ili gotovo neznatno) ravnomernog pravolinijskog kretanja. U najvećem broju situacija, košarkaši se kreću nepravilnim krivolinijskim putanjama sa promenom ritma i brzine, kod kojih su uslovi specifični i otežani *(Karalejić, Jakovljević, 2001).*

Pri krivolinijskom kretanju se mora uzeti u obzir centrifugalna sila. Ona teži da kružno ili lučno kretanje pretvori u tangencijalno udaljavanje od centra zemljišnog kruga, čiji bi deo bila putanja po kojoj se momentalno kreće. Drugi njen efekat, pod pretpostavkom da je trenje dovoljno veliko, bio bi da telo koje se kreće skrene na stranu suprotnu centru kruga. Njena je veličina zavisna od oštrine luka po kome se kreće, težine tela i od brzine kojom se ono kreće. Što su ovi momenti veći, tim je veća i centrifugalna sila.

Kosi položaj tela postiže se ili naginjanjem kuka ka centru, ili iskorakom u pravcu delovanja centrifugalne sile. I u jednom i u drugom slučaju, zauzeće se isti položaj, odnosno postići isti kompenzatorni efekat. Bitno je, međutim, da ne treba naginjati uspravljeno telo, nego da ono treba da bude otklonjeno na stranu suprotnu od centra. Tačka težišta treba da je niža od uzdužne osovine tela. U takvom položaju, linija koja

spaja ramena biće gotovo horizontalna a telo meko, što omogućuje nezavisan, brz i precizan rad ruku. Što je još važnije, to je položaj koji je najpogodniji za lako i brzo prelaženje iz jednog krivolinijskog kretanja u drugo.

Naročito se mora apostrofirati važnost položaja tačke težišta pri prelaženju iz brzog trčanja u visoki skok u kome treba izdužiti telo i rukom dostići što više (šut, blokada...). To je slučaj pri borbi za visoku loptu i pri šutiranju. Prilikom skok šuta, nije u pitanju samo visina skoka, odnosno dohvata, nego i fizička i psihička stabilnost, kojom je uslovljeno precizno dejstvovanje na loptu, a od kog direktno zavisi rezultat.

Sva kretanja i pokreti u košarci su lokomotornog i manipulativnog karaktera:

- Trčanje: lagano i brzo (kratki sprintevi) pravolinijski ili sa naglim, čestim brzim promenama pravca; trčanje sa promenom ritma; trčanje unazad; kombinacija svih navedenih trčanja, kao i kombinacija trčanja sa kretanjem u košarkaškom stavu, skokovima, bočnim kretnjama i sve to iz različitih početnih položaja.
- Skokovi: u vis i u dalj, napred i u stranu, u jednom koraku, sa čestim rotacijama u vazduhu, sunožni, jednonožni i kombinacija svih navedenih uz varijacije sa ostalim kretnjama.
- Brza zaustavljanja i naglo kretanje (deceleracija i akceleracija): posle trčanja i skokova obično dolazi do naglog zaustavljanja, zatim okretanja i naglog starta (naglo zaustavljanje ne samo što predstavlja koordinaciono veoma zahtevne aktivnosti i mišićni napor, nego i veliko opterećenje čitave konstrukcije zglobova nogu i kičmenog stuba).
- Dodavanje i hvatanje lopte: uz kretanje po terenu istovremeno se manipuliše loptom, hvatanjem i dodavanjem jednom ili obema rukama, sa grudi, sa strane tela, iznad glave, nisko blizu tela; zatim «vođenje» lopte ili dribling (pri ovom naporu naročito su angažovani mišići opružači ruku); pošto lopta mora brzo da se kreće kroz vazduh, ona se mora snažno i brzo izbaciti; šutiranje se mora izvesti spretno, suptilno, na bezbroj načina i iz mnogih, uglavnom labilnih položaja tela.
- Okreti, pretkloni, otkloni, rotacije tela: za vreme trčanja, hvatanja, dodavanja i šutiranja, da bi se izbegao sudar ili prevarili protivnici, da bi se došlo u povoljniju situaciju za manipulaciju loptom (dodavanje, vođenje, hvatanje, ubacivanje lopte u koš) moraju da budu aktivni svi skeletni mišići.

Pretpostavljajući da nije potrebno posebno objašnjavati tehniku svih navedenih kretanja, pošto je ona specifična u svim lokomotornim i manipulativnim delatnostima, ograničio sam se na njihovu primenu i nužno specifično izvođenje u košarci.

***Kretanje u košarkaškom stavu u odbrani napred, nazad i bočno:***

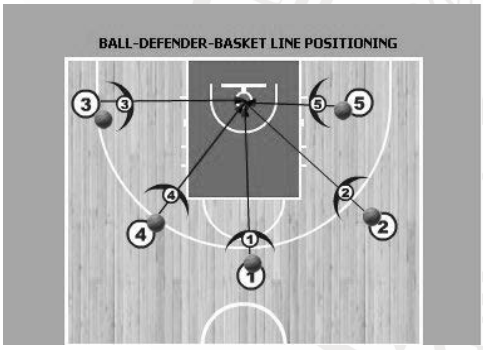
Ovo je jedan od elemenata košarke bez koga odbrana ne bi mogla postojati. Usled velikog opterećenja mišića i u ovakvom stavu, ovaj elemenat spada u jedan od najnapornijih. Osnovno je da se pri kretanju u košarkaškom stavu poseduje dobra ravnoteža i da se noge nikada ne spajaju ili ukrštaju, jer su to situacije kada se podiže

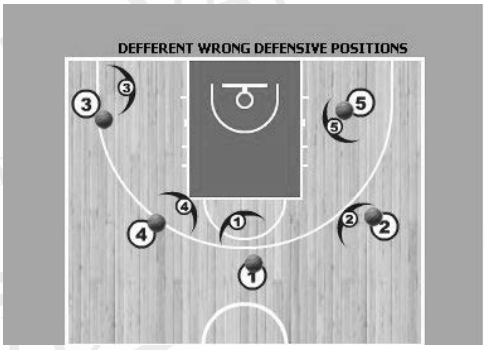
težište tela, gubi ravnoteža i kada je najpovoljniji trenutak da napadač pobedi odbrambenog igrača. ***Osnova kretanja u košarkaškom stavu je tzv. «klizeći korak», kod koga se bliža noga pravcu kretanja pomeri u stranu a druga noga vrati u stav do početne širine. Tako se skraćuje neaktivna faza bez kontakta sa tlom, koju protivnik može da koristi.***

Lakše je i sigurnije imati u odbrani dijagonalni stav, jer on omogućuje bolju pokretljivost napred-nazad (usled rasporeda površine oslonca), a to je najčešće kretanje u odbrani. Ovakav stav omogućuje brz prvi korak, jer se igrač već nalazi u tzv. «atletskom stavu», kao odličnoj pripremnoj poziciji za započinjanje kretanja.

Stopalo noge koja započinje pokret treba da bude blago (ne potpuno) usmereno u pravcu kretanja. Najčešća primena dijagonalnog stava je u odbrani od driblera, o čemu će biti više reči u narednom poglavlju. Ruke su u mešovitoj poziciji koja podrazumeva, jednu ruku (ako napadač dribla desom rukom desnu, a ako dribla levom levu) savijenu u laktu dlanom ka gore u ometanju driblinga i drugu ruku polusavijenu u laktu, u visini potencijalne linije dodavanja napadača.

**Ključna stvar u odbrambenom stavu je da odbrambeni igrač bude telom između lopte i koša koji brani, a ne između tela napadača i koša *(dijagram 3-1).***




***Dijagrami 3-1 i 3-2: Pozicija odbrambenog igrača u odnosu na napadača i loptu***

Iz opisanog stava, odbrambeni igrač se kreće u skladu sa kretnjama napada i u slučaju sprinta napadača sa loptom ili uspostavljanja prednosti u brzini, odbrambeni igrač napušta stav i prelazi u sprint, dok ne stigne napadača, da bi posle toga ponovo uspostavio odbrambeni stav. U ovakvoj vrsti kretanja, zadnja noga je potporna i sa nje se daje impuls kretanju prednje noge i celog tela.

Prilikom promene pravca u kretanju u obrambenom stavu, igrač se zaustavlja, pravi okret oko prednje noge, bez podizanja težišta tela, okreće se dijagonalno na suprotnu stranu, a zamahom i promenom pozicije ruku, pojačava brzinu okreta i uspostavljanje odbrambenog stava na drugoj strani. Prilikom promene ritma driblera (npr. odbrana čovek na čoveka na celom terenu), odbrambeni igrač treba prvo da pređe iz stava u

sprint, sa podignutim rukama i bez ruku na telu napadača, da bi u momentu uspostavljanja pozicije «lopta-odbrambeni igrač-koš» uključio rad ruku i na taj način izbegao faul rukama (najčešći pri odbrani od prvog driblinga).

***Kretanje napred-nazad u koraku i skoku:*** krećući se napred igrač se spušta u nižu poziciju, gubi ravnotežu napred popuštanjem opružača prednje noge. Neposredno zatim, sledi snažan odraz obema nogama, koji ima za posledicu brzo kretanje napred. Pošto je posle ovakvog odraza potrebno zaustavljanje, sam odraz je ekscentričan, tako da u fazi brzog kretanja napred, donji deo tela prelazi dužu putanju od gornjeg i pri zaustavljanju igrač ostaje nagnut nazad (osim ako situacija na terenu, odnosno položaj protivnika koga čuva odbrambeni igrač, ne zahteva drugačije). Isti mehanički principi su i kod kretanja u levo i u desno, samo što se ovakvo kretanje obično izvodi iz paralelnog stava.

***Polazak u sprint:*** brzina u košarci ima nekoliko pojavnih oblika. Generalno posmatrano, zbog veličine terena i vrste aktivnosti igrača, u košarci se nikada ne dostiže maksimalna brzina trčanja, za koju je neophodno 30-50 metara ili 5-8 sekundi aktivnosti. Sa druge strane, košarka je karakteristična po brzini reakcije gornjim i donjim ekstremitetima na različite vrste signala (vizuelne, auditivne, taktilne), brzini pojedinačnog pokreta, reaktivnosti, brzini proste i složene motorne reakcije, brzini lokomocije čitavog tela i najviše brzinsko-eksplozivnim kretnjama tima «kreni-stani-kreni» u različitim smerovima i u uslovima vremenskog i prostornog ograničenja. Poseban značaj u košarci se mora pridavati sposobnosti deceleracije ili amortizacije uspostavljene brzine kretanja, sa promenom pravca. Praktično se može reći da je košarka sport agilnosti. Nauka je potvrdila, da u košarci postoji više od 1000 različitih kretnji i pokreta i svi oni se smenjuju u nepravilnim vremenskim intervalima, malom prostoru, sa promenom pravca u određenom «timing-u». Dakle, pored potrebe za brzom reakcijom i ubrzanjem kretanja, od fundamentalnog značaja za uspeh u košarci je sposobnost usporavanja (deceleracija) i ponovnog ubrzanja u različitim pravcima i smerovima prilikom kretanja sa i bez lopte. Sve opisane kretnje čine košarku atraktivnim sportom, jer se situacije na terenu menjaju velikom brzinom, što utiče na česte promene rezultata i privlačnost sporta za široku populaciju *(Trninić, 2006).*

U košarci, više nego u drugim sportskim igrama, neophodno je brzo krenuti i naglo se zaustaviti. Ta vrsta aktivnosti je uslovljena veoma razvijenom i bogatom tehnikom i taktikom na malom terenu. Zbog toga su start iz mesta i zaustavljanje u punom trku osnovni elementi tehnike, koji moraju biti usvojeni u toj meri da omogućuju realizaciju individualne, grupne i kolektivne taktike u napadu i u odbrani.

Efikasnost, brzina i pravovremenost pokreta zavisi od stava u kome se telo igrača nalazi. Ako je košarkaški stav pravilan, onda je i delovanje mišićnih grupa nogu i kuka na tačku težišta omogućeno bez pripremnih pokreta. Pokreti treba da su što bolje «prikriveni», jer se njima odaje namera da će se krenuti i time se daje protivniku informacija o mogućoj primeni tehničko-taktičkog elementa.

Ako je, dakle, košarkaški stav za vreme mirovanja bio pravilan, on stvara preduslove za:

- Brži polazak u kretnje u napadu i odbrani sa i bez lopte; da bi polazak bio što brži, treba težište tela dovesti iznad prednje granice površine oslonca i spustiti ga nešto niže.
- Opuštanje mišića sa zadnje strane potkolenice i ostalih mišića koji su bili angažovani za održavanje stava opisanog u prvoj fazi. Posledica je gubljenje ravnoteže, odnosno naginjanje napred. Komponentu koja pomera telo napred, igrač pojačava odrazom jedne i zamahom druge noge. Da ne bi usledio pad posle izvršenog zamaha, zamajna noga se postavlja napred na tlo, čime se površina oslonca postavlja ispod padajućeg težišta tela, što osigurava dalje kretanje u labilnoj ravnoteži.

Prvi koraci treba da budu kraći, da bi se što češće vršili odrazi i da bi se time što pre postigla što veća početna brzina (ubrzanje), za čije je dalje povećanje uslov produženje koraka uz korišćenje inercije. Što je tehnika vođenja bolja, manja je i razlika u brzini kretanja s loptom i bez nje, što je uslov tehničke upotrebljivosti brzine.

Ako igrač prodire s loptom (pored protivnika), polazak u sprint mora biti izvršen tako, da već prva dva koraka budu dovoljno duga, da se pomoću njih izvrši taktičko onemogućavanje odgovarajućeg pokreta protivnika. Radi se o tome, da pored odbrambenog igrača treba proći tako da napadač postavi svoju nogu, koja je suprotna ruci kojom vodi, pored same protivnikove noge. Najbolje je, ako to dozvoljava odstojanje među igračima, da se to učini već prvim iskorakom, a da se u sledećoj fazi već prođe pored tela odbrambenog igrača, kako loptom tako i sopstvenim telom. Svi ovi individualni tehničko-taktički zahtevi uslovljavaju upotrebu dužih koraka pri većini polazaka u brzo vođenje lopte. Mora se imati na umu, da taj polazak neće moći biti tako brz kao bez lopte, jer u samom vođenju nikad nije moguće postići takvu brzinu kao pri slobodnom trčanju. *U programiranju i planiranju treninga za razvoj brzinskih sposobnosti košarkaša, treba uzeti u obzir, da veliki broj aktivnosti u košarci počinje iz bočnog stava, tako da bi osnovni početni položaj u sprinterskim vežbama (sa i bez lopte), morao da bude bočni (sa ukrštenim prvim korakom) ili dijagonalni, a dopunski paralelni (u praksi je najčešće obratno).*

***Trčanje unazad i sprint napred:*** u običnom životu nema situacije u kojoj bi čovek hodao ili trčao unazad («natraške»). Zbog toga on nije ni izgradio svoje fizičke sposobnosti u tom pravcu. Ni njegovi mišići, ni njegov osećaj pravca i udaljenosti, nisu prilagođeni ovakvom kretanju. Zbog toga je ono kod običnog čoveka nespretno, sporo i nesigurno.

Košarkaška taktika često postavlja zahtev pred igrače, naročito u odbrani na polovini terena i u defanzivnoj tranziciji (odbrana od kontranapada), da se kreću unazad, i to brzo, spretno i sigurno. Zbog toga i ova vrsta kretanja mora da bude deo bazičnih motoričkih i tehničkih sposobnosti košarkaša. Pa ipak, mali broj trenera, koristi tu vrstu trčanja u obuci tehničkih i kondicinih sposobnosti. Obično se trči unazad samo onda kada to igra zahteva, pa nije ni čudo da se pri tome kasni, greši u pravcu ili se čak gubi ravnoteža (kod visokih i mladih igrača), usled čega dolazi do privremene, individualne taktičke bespomoćnosti (*Fagan, Doyle-Baker, 2000).*

Zbog toga se dešavaju veliki defanzivni propusti (naročito u fazi defanzivne tranzicije ili odbrane od kontranapada), koji se ne mogu nadoknaditi drugom vrstom kretanja ili aktivnosti.

Sigurno kretanje unazad uslov je i za pravovremeno efikasno prelaženje u neku drugu vrstu kretanja. To se naročito odnosi na prelazak u sprint napred, jer se u košarci odbrana i napad smenjuju munjevito i svaki igrač mora u njima potpuno da učestvuje od samog početka. Zbog toga se u treningu mora posvetiti vreme, obuci tehnike i usavršavanju brinskih komponenti kretanja unazad i kombinacije trčanja unazad sa kretanjem u ostalim pravcima (tipičan primer za kretnje u treningu agilnosti).

Trčanje unazad je otežano zato što je koordinacija mnogo složenija i neuobičajena, jer odraz vrše i pregibači kuka, a zamah i opružači. Nedostatak vizuelne kontrole predstavlja takođe otežavajuću okolnost. Uostalom, pri ovom kretanju je pažnja vezana za protivničku akciju, koja uslovljava i pravac i tempo kretanja. Sa anatomskog gledišta, mišići koji izvode ovo kretanje nisu prilagođeni za ovakvo delovanje *(Gambetta, 1989).*

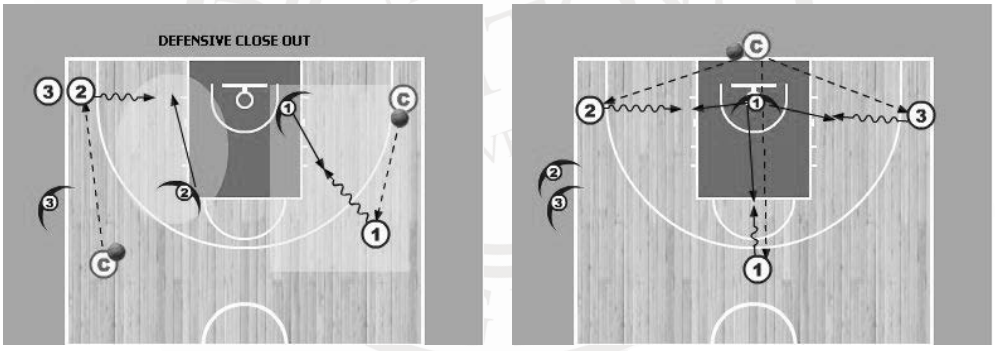
Prelaz u sprint: pri trčanju unazad ekscentričnim odrazima omogućava se donjem delu tela da prestigne gornji deo, tako da dođe do nagiba napred, tj. u novom pravcu. Pri ovom pokretu, treba da se zadrži niska pozicija, tako da noge u dijagonalnom stavu ostanu u fleksiji, što omogućava da sila teže deluje velikom snagom, izazivajući nagib u smeru novog kretanja, pored toga što je zaustavila kretanje (usled nagiba). Kada je sila teže zaustavila kretanje i počela da naginje telo u novom pravcu, mišići opružači zadnje noge počinju da deluju uz zamah prednje noge, i na taj način sprečavaju gubljenje ravnoteže, tj. padanje tela, i uspostavljaju kretanje u novom pravcu. Ako se želi postići odmah velika brzina, zadrži se veliki nagib, ruke se povuku u veću fleksiju da bi mogle da vrše zamahe, odnosno da pomažu brži rad nogu, kompenzujući posledice horizontalnih oscilacija težišta tela *(Graham, 2000).*

***Sprint – okret – sprint:*** iz trčanja određenom brzinom igrač vertikalnim ekscentričnim odrazima nastoji da mu donji deo tela prestigne gornji deo tela napred u odnosu na pravac kretanja tako da on ostaje nagnut unazad. Istovremeno izvrši (ekscentričnim odrazima koji se vrše i u horizontalnoj ravni) i okret za 180º, čelom u novom pravcu, u fazi prestizanja, tako da je, pri okretanju, već nagnut u pravcu novog kretanja. Ovo okretanje je potpomognuto i pokretima gornjih delova tela u horizontalnoj ravni (zasuk trupom i pokreti glavom i rukama) u fazi kada su obe noge na tlu. Čim je igrač stekao nagib i okret, on se već nalazi u poziciji visokog starta sa kretanjem u suprotnom pravcu. Dalji pokreti su, po formi i redosledu, isti kao kod običnog polaska u sprint.

Napomena: Za razliku od običnog polaska iz visokog starta, ovde je pauza malo duža zbog savladavanja inercije. Najbolji start posle okreta je taj da se (ako je okret ulevo) sav pritisak prenese na napred isturenu desnu nogu (posle okreta to je zadnja noga), a levom se posle okreta naglo zamahuje u novom smeru uz snažan odraz desnom nogom, koji je pojačan i zamahom leve noge. Pri samom okretu treba se spustiti niže, a ispravljati se postepeno u sprintu kao kod normalnog starta. Drugi način

okreta: ako se igrač zaustavio desnom nogom napred, okreće se oko leve noge i prvi iskorak u novom smeru je desnom nogom. Ovakav okret traje duže od prethodnog, ali se nekad može upotrebiti, jer je uslovljen položajem protivnika ili saigrača. Zbog toga ovaj elemenat tehnike treba uvežbavati na obe strane. Taktički nije uvek merodavno koji je tehnički elemenat brži *(Goldstein, 1994).*

**Stav-sprint-stav (close-out):** sledeća tipična kretnja za košarkaške aktivnosti je prelazak iz stava u sprint, zaustavljanje i ponovo uspostavljanje stava. Najčešće se ova kretnja koristi prilikom čuvanja igrača sa loptom kada krene u sprint maksimalnom brzinom i prilikom igre na strani pomoći kod tzv. «close-out» kretnje, odnosno kod odbrambenih rotacija i hendikep situacija kod svih vrsta odbrane. Košarkaški stav je (kao što je već ranije opisano), odličan početni položaj za brzo započinjanje kretanja. U situacijama odbrambenih rotacija, košarkaš bi trebalo iz stava da krene ukrštenim korakom u sprint (prvi korak je daljom nogom od pravca trčanja), da se kreće kratkim frekventnim koracima i da na polovini rastojanja od igrača koji se čuva, napravi nekoliko sitnih koraka (amortizacija), uz pomeranje glave ka nazad i podizanje bliže ruke šuterskoj ruci napadača (ako ako napadač šutira desnom rukom, odbrambeni igrač treba da podigne levu ruku u close out situaciji), da bi se zadržala ravnoteža u prilazu napadaču i omogućila dobra pozicija, za eventualni nastavak kretanja (najčešće je reč o odbrani od prodora).




***Dijagrami 3-3 i 3-4: Situacije stav-sprint-stav (close-out)***

# 3.5. INDIVIDUALNA TEHNIKA I TAKTIKA NAPADA

## 3.5.1. Igra bez lopte i demarkiranje

Kretanje bez lopte je jedan od najvažnijih delova napada. Najveći deo vremena na terenu, igrači provode bez lopte, pa je od fundamentalnog značaja za uspeh u košarci, sposobnost kontinuiranog, smišljenog i taktički opravdanog kretanja bez lopte. Odbrani

se znatno olakšava posao ako se napadači ne kreću, jer onda mogu da budu koncentrisani na čuvanje igrača sa loptom (najopasniji igrač na terenu). Ako se igrači bez lopte sve vreme kreću, omogućavaju saigraču bez lopte više prostora za igru 1 na 1 i stvaraju preuslove da u momentu prijema lopte budu u dobroj poziciji za poentiranje. Kretanje bez lopte je tehničko-taktički elemenat koji svi igrači, bez obzira na talenat ili nivo motoričkih sposobnosti, mogu sa uspehom da izvode. Osim toga, na terenu se u istom trenutku nalazi pet napadača a samo jedna lopta, što znači da u teoretski potpuno ravnopravnoj raspodeli poseda lopte, svaki napadač može da ima loptu 4 minuta. Drugim rečima igrači u napadu provode najmanje 80% vremena bez lopte. To je mnogo vremena i treba ga što bolje iskoristiti.

Ciljevi igre bez lopte su:

- Osloboditi se za prijem lopte (demarkirati se) u poziciji što bliže košu.
- Kretanjem osloboditi prostor za prodor igrača sa loptom.
- Kretanjem bez lopte «vezati» odbrambenog igrača za sebe i onemogućiti mu da pomogne u odbrani (naročito u aktivnostima na strani pomoći).
- Kretanjem bez lopte ili adekvatnim demarkiranjem, napadač stvara uslove za lakše poentiranje u momentu prijema lopte (utrčavanja).
- Postavljanje blokade.

U aktivnostima bez lopte, napadači se kreću koristeći elementarne vrste kretanja: hodanje, trčanje, okrete, skokove, utrčavanja, zaustavljanja sa promenom ritma i pravca kretanja... Sa tehničkog aspekta, reč je o kretanjima po pravilinijskim, krivolinijskim, lučnim i cik-cak putanjama.

Specifične košarkaške vrste demarkiranja su: «V», «L», «I», kretanje u trouglu i dr.

Pri svim vrstama navedenih kretanja ili demarkiranja u košarci imperativno se nameće potreba za promenom ritma, tempa i pravca kretanja, da bi se napadač oslobodio odbrambenog igrača i da da bi u momentu eventualnog prijema lopte, posle kretanja, bio u povoljnijoj poziciji za poentiranje. Svako kretanje bez lopte u košarci mora da sadrži fazu lažnog ili fintirajućeg kretanja (koje se izvodi malo sporije od stvarne kretnje) i fazu stvarne, aktivne kretnje, koja se izvodi maksimalnom brzinom.

Svaka promena pravca kretanja bez lopte, mora da bude u akceleraciji ili ubrzanju, da bi se postiglo rešenje igrovne situacije i savladao protivnik. Promena ritma pri kretanju zahteva dobar rad nogu, što znači da je igrač sposoban da brzo startuje, da se brzo zaustavi, da brzo promeni pravac i strukturu kretanja. Usavršavanje rada nogu (footwork) daje igraču mogućnost da se kreće promenljivim ritmom, brzo i pravovremeno *(Harre, 1982).*

U odnosu na pravac kretanja, igrači se kreću po dubini, po širini, dijagonalno i(li) kombinovano. Naravno da su najsvrsishodnija dubinska kretanja, kojima se direktno napada koš ili stvaraju mogućnosti za efikasnija dejstva saigrača (poentiranje, utrčavanje, prodor, skok...).

***Specifične tehnike demarkiranja u košarci:***

***«V» demarkiranje*** podrazumeva putanju napadača koja ispisuje latinično slovo «V». Igrač se kreće u srednjem ritmu prilikom fintirajuće faze. U završnom momentu, pre promene pravca i smera kretanja, bi trebalo da pokaže «metu» saigraču, u vidu isturene dalje ruke od odbrambenog igrača i da brzom promenom pravca, uz odraz sa dalje noge od lopte, pređe u sprint, menjajući ruku kojom traži loptu. Napadač treba da ima kontakt sa odbrambenim igračem ali ne sme da ga odgurne rukom u momentu promene pravca (faul u napadu). Kontakt bi trebalo ostvariti i unutrašnjom nogom, koja rotira na podlozi, menja pravac kretanja, i uz ubrzanje se izlazi na željenu poziciju. *Suština «V» kretnje je, da ulazna i izlazna kretnja budu pod različitim uglom, sa promenom ritma, i da praktično, izlaznom kretnjom napadač preseca putanju kretanja odbrambenog igrača, pokušavajući da postavi bliže stopalo odbrani preko oba stopala odbrambenog igrača.* Opcije «V» demarkiranja koje se njačešće koriste u košarci su: utrčavanje ispred odbrambenog igrača ili demarkiranje od lopte-ka lopti («front door cut») i utrčavanje iza leđa odbrambenog igrača ili demarkiranje ka lopti-od lopte («back door cut»). Sve navedene kretnje mora da prati odgovarajući rad ruku, koji uvek podrazumeva traženje lopte («target hand») daljom rukom od odbrambenog igrača *(slike 3-7 do 3-10).*




***Slike 3-7 i 3-8: Fintirajuća kretnja kod demarkiranja***

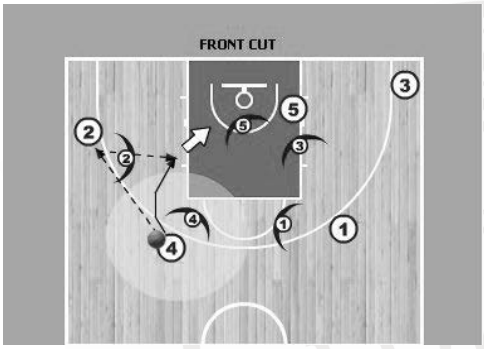


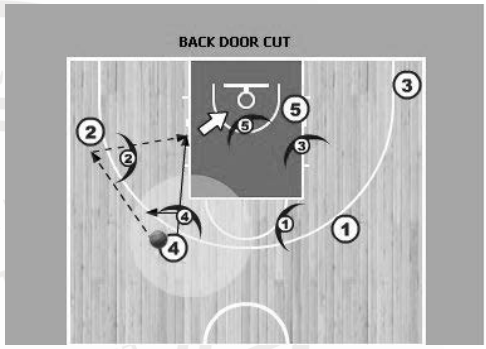

***Slike 3-9 i 3-10: Izlazna kretnja kod demarkiranja***



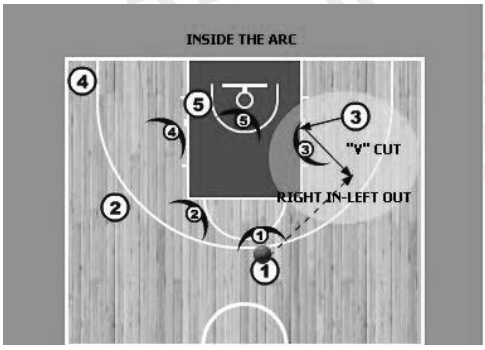


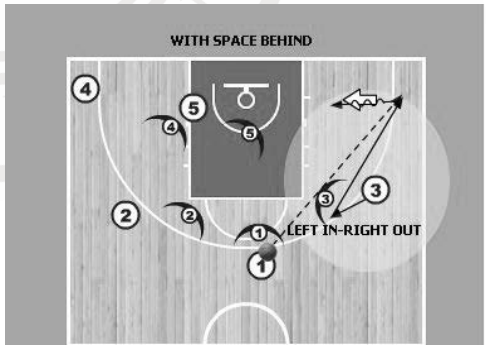
***Slike 3-11 i 3-12: Utrčavanje iza leđa odbrambenog igrača («back door cut»)***




***Dijagram 3-5: «Front door cut»*** ***Dijagram 3-6: «Back door cut»***




***Dijagrami 3-7 i 3-8: Opcije «V» demarkiranja ka lopti i od lopte***

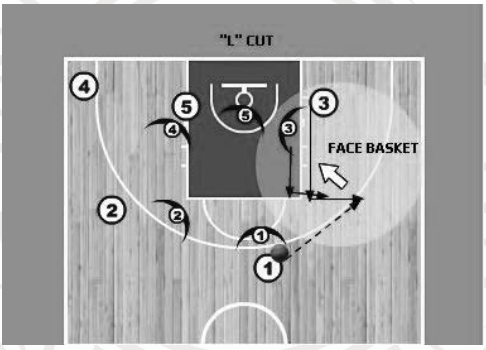
***«L» demarkiranje*** predstavlja kretanje igrača bez lopte u obliku latiničnog slova «L» ili kretanje pod pravim uglom. Individualna taktika je identična kao u prethodnoj tehnici, samo je putanja različita. Pravi se, duboka ulazna kretnja sa traženjem lopte daljom rukom od odbrane, menja se pravac i ritam trčanja, uz potiskivanje daljom

nogom od odbrambenog igrača. Napadač bi trebalo da unutrašnju nogu (bližu odbrani), postavi između nogu odbrambenog igrača, ostvari kontakt podlakticom, i energičnim pokretom pod uglom od 90 stepeni promeni pravac, isturi suprotnu ruku za prijem lopte i zaustavi se u dva kontakta *(slike 3-13 i 3-14 i dijagram 3-9).*



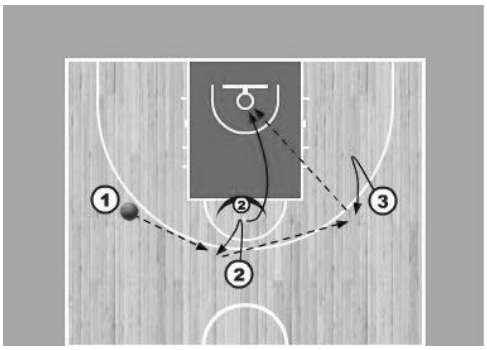


***Slike 3-13 i 3-14: «L» demarkiranje***




***Dijagram 3-9: «L» demarkiranje sa pozicije niskog posta***

***«I» demarkiranje*** je tehnika koja se koristi kada odbrana nije u adekvatnom položaju pri čuvanju napadača koji se nalazi jedan pas udaljen od igrača sa loptom. U toj situaciji, normalna odbrambena pozicija je u zatvorenom košarkaškom stavu, sa rukom na liniji dodavanja. Ako se odbrambeni igrač nalazi između napadača bez lopte i koša, umesto između lopte i napadača bez lopte, napadač moće da koristi «I» demarkiranje. Napadač bi trebalo da krene direktno ka odbrambenom igraču, uspostavi kontakt sa njim i uz brz okret oko noge bliže odbrambenom igraču, istom putanjom vrati nazad, spreman za dalje napadačke akcije *(dijagram 3-10).*




***Dijagram 3-10: «I» demarkiranje sa pozicije niskog posta***

***Individualna taktika demarkiranja:***

Kod svih tehnika demarkiranja se mora imati u vidu da je to oblik saradnje najmanje, dva igrača u napadu. Dakle, pored uspešnog tehničkog izvođenja napadača koji se demarkira, neophodna je i vremenska (timing) i prostorna (spacing) usklađenost najmanje dva igrača. Stvarna kretnja mora da bude potpuna, bez zaustavljanja i prekida, uz kontinuiranu vizuelnu komunikaciju između saigrača.

«V» demarkiranje; koristi se najčešće kada se napadač koji se demarkira nalazi na jedno dodavanje od igrača sa loptom. Čitajući poziciju odbrambenog igrača napadač bi trebalo da pokuša utrčavanje u prazan prostor ka košu i da, na opisan način, promeni pravac kretanja, isturi ruku dalju od odbrane za prijem lopte i u momentu prijema napadne koš. Pošto je «V» demarkiranje krivolinijska kretnja, savetuje se zaustavljanja u dva kontakta u momentu prijema lopte (prvi kontakt je bližom nogom lopti), kao ulaz u «poziciju trostruke pretnje» ili ukršteni polazak u dribling, na suprotnu stranu od odbrambenog igrača. Ako postoji mogućnost, idealno bi bilo da napadač bližom nogom odbrambenom igraču, opkorači njegovo spoljno stopalo, ostvari kontakt sa njim, i odluči da li će utrčati ispred odbrane ka lopti («flash cut») ili se snažnim odskokom u suprotnu stranu demarkirati na željenu poziciju.

«L» demarkiranje  po pitanju individualne taktike podrazumeva isti pristup. Razlika je, što se kod «L» kretnje unutrašnje stopalo napadača potpuno ubacuje između nogu odbrambenog igrača i što se prilikom zaustavljanja, kome prethodi duža kretnja nego kod «V» demarkiranja, igrač zaustavlja prvo daljom nogom od odbrane, koja omogućava brz ukršteni polazak u sredinu. Najčešće se u igi koriste dve opcije: sa krila, ka prvom skakačkom mestu i vertikalno ka liniji slobodnog bacanja i sa početne pozicije niskog posta, ka završetku linije slobodnog bacanja, uz odskok u stranu.

Individualna taktika «I» demarkiranja bi trebalo da podrazumeva dužu ulaznu od izlazne kretnje, da bi igrač primio loptu u bližoj poziciji u odnosu na početnu. Koriste je često visoki igrači, kada su na perimetru, sa ciljem prijema lopte i prenosa napada sa jedne na drugu stranu, odnosno perimetralni igrači, kada odbrana nije dovoljno

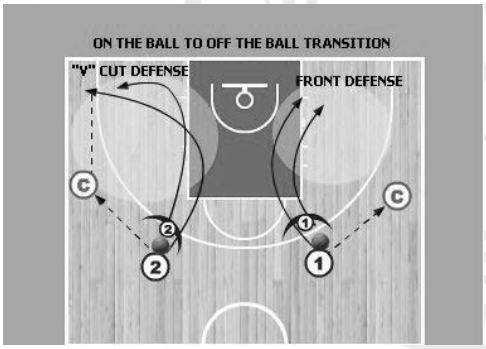
agresivna i ne igra na liniji dodavanja. Ako se igrač ne demarkira posle korišćenja ove kretnje, najčešće se utrčava iza leđa odbrambenih igrača (back door cut).

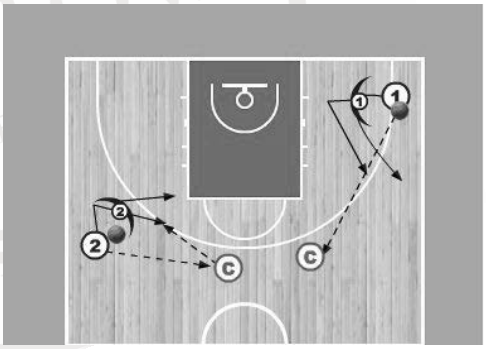
***Metodika obuke i usavršavanja demarkiranja:***

«V», «L», «I», kao i ostale tehnike demarkiranja se moraju svakodnevno vežbati, naročito u mlađim kategorijama košarkaša. Često treneri zanemaruju kontinuirano vežbanje demarkiranja, misleći da su kretnje jednostavne, međutim, u igri postoji veliki značaj njihove adekvatne primene. Treba insistirati na pravilnom položaju svih segmenata tela (prvi korak, pokazivanje ruke kao «mete» za prijem lopte, uspostavljanje kontakta, promena pravca i ritma, izlazne ruke, dubina kretnje, način zaustavljanja, čitanje pozicije odbrambenog igrača i napad u momentu prijema lopte).

Posle savladavanja osnovne mehanike, koja se može vežbati i na kondicionim treninzima, bez lopte, treba preći na situacione vežbe demarkiranja na različitim delovima terena.

Metodski pristup podrazumeva: vežbe bez odbrane, vežbe sa dirigovanom odbranom, vežbe realne igrovne situacije (1 na 1) i kasnije, za usavršavanje, demarkiranje napadača protiv više odbrambenih igrača u smanjenom prostoru i(li) sa vremenskim ograničenjima *(Hoffman, Harris, 2000).*



***Dijagrami 3-11 i 3-12: Opcije vežbi 1 na 1 sa dodavačem***

## 3.5.2. Zaustavljanje

Jedan od osnovnih elemenata igre u košarci je zaustavljanje. Adekvatno korišćenje zaustavljanja ima svoju primenu u svim fazama igre. Zaustavljanje se koristi kod svih promena pravca sa loptom ili bez lopte u napadu, kao fintirajuća kretnja za promenu aktivnosti, kao uslov za uspešan polazak u dribling, pivotiranje, dodavanje, šutiranje. U odbrambenim aktivnostima, svaka promena pravca i(li) vrste kretanja se dešava posle zaustavljanja (u jednom ili dva kontakta). Važna informacija za profesore fizičkog

vapitanja i košarkaške trenere je da se 91% povreda u košarci dešava prilikom unilateralnih (jednonožnih) aktivnosti *(Britenhajm, 2009),* što su najčešće situacije promene pravca, odnosno zaustavljanja i(li) doskoka, tako da ispravna tehnika zaustavljanja u košarci, predstavlja najvažnije sredstvo profilakse (prevencije) povređivanja, pa joj se iz navedenih razloga, mora posvetiti velika pažnja u obuci i usavršavanju svih uzrasnih kategorija košarkaša. U savremenoj košarci, kondicioni treneri, kroz preventivne i regeneracione programe fizike pripreme, sistematski rade na tehnici zaustavljanja, razumevajući značaj i višestruki uticaj tog tehničkog elementa, na izvođenje ostalih veština, nivo kondicione pripreme i prevenciju tipičnih povreda u košarci. Pravilno zaustavljanje (sa ili bez lopte) podrazumeva odličnu kontrolu tela i svih njegovih segmenata (čak i onih koji nisu direktno uključeni u pokret), izvanrednu ravnotežu i dobru startnu poziciju za svako naredno kretanje.

U košarci postoje dve osnovne tehnike zaustavljanja: zaustavljanje u dva kontakta i zaustavljanje u jednom kontaktu.

***Individualna tehnika zaustavljanja u dva kontakta («stride or two contact stop);***

U obuci igrača, prvo bi trebalo početi sa učenjem tehnike zaustavljanja u dva kontakta, jer se na taj način bolje amortizuje kretanje koje je prethodilo zaustavljanju, pa se izbegava eventualna greška u koracima. Na ovaj način, igračima se omogućava, da, bez obzira na brzinu kretanja, uz dva kontakta sa podlogom bezbednije zaustave inercione sile, potpuno prekinu kretanje i(li) stvore uslov za kretanje u drugim pravcima i smerovima. Kada se koristi zaustavljanje u dva kontakta, prvi kontakt sa podlogom se uspostavlja jednim ili drugim stopalom, u zavisnosti od pravca kretanja igrača, ugla pod kojim se izlazi, brzine leta lopte, snage dodavanja… Aktivnosti koje prethode zaustavljanju su: produžetak predposlednjeg koraka ili prvog koraka kod zaustavljanja u dva kontakta, postavljanje stopala ispred tela i blago zabacivanje glave i trupa unazad, da bi se dozvolilo gravitacionoj sili da pomogne pri zaustavljanju. Zaustavljanje na prvoj («stajnoj») nozi se vrši preko pete do prstiju, tako da je igrač u momentu zaustavljanja oslonjen celim stopalom na podlogu, sa težinom tela prebačenom na prednjem delu stopala, da bi se omogućila dobra startna pozicija za naredna kretanja (ako za njima ima potrebe sa taktičkog aspekta igre). Druga noga, kojom se uspostavlja kontakt sa podlogom, se privlači do «stajne» noge, okreće u istom pravcu (najčešće u pravcu koša), uspostavlja se oslonac na celom stopalu, sa težinom tela prebačenom na prednji deo. U momentu zaustavljanja, raspored težine tela je na jedno ili drugo stopalo zavisi od daljih aktivnosti, koje slede posle zaustavljanja; ako igrač želi da šutira, pravi fintu šuta ili ulazi u poziciju «trostruke pretnje», težina tela treba da je ravnomerno raspoređena na oba stopala; ako se želi, odmah posle prijema krenuti «ukrštenim korakom» u dribling ili utrčavanje ili u pivotiranje, težina tela je više na «stajnoj nozi» itd.

***Individualna taktika zaustavljanja u dva kontakta;***

Zaustavljanje u dva kontakta treba koristiti u sledećim igrovnim situacijama:

- Pre promene pravca kod svih vrsta demarkiranja.
- Prijem lopte posle lučnih krivolinijskih i(li) kretnji pod oštrim uglovima.
- Prijem lopte u maksimalnoj brzini kretanja.
- Zaustavljanje iz driblinga u maksimalnoj brzini kretanja.
- Zaustavljanje iz driblinga posle nagle promene pravca sa okretanjem stopala ka košu.
- Kada se zaustavljanjem sa prebacivanjem težine tela na jednu stranu, želi napraviti finta za polazak u suprotu stranu.
- Kada se naglim zaustavljanjem posle polaska u dribling želi iznenaditi odbrana.
- Kod zaustavljanja visokih igrača prilikom trčanja u kontaranapad kao prvi ili drugi pratilac (first or second trailer).
- Ovaj način zaustavljanja se najčešće koristi nakon velikih brzina kretanja, pogotovo na većim udaljenostima od koša i u situacijama kontranapada.

***Individualna tehnika zaustavljanja u jednom kontaktu («jump or one contact stop»);***

*Glavna prednost zaustavljanja u jednom kontaktu (istovremenim doskokom na obe noge) je što se posle zaustavljanja može nastaviti aktivnost (pivotiranje, fintiranje, polazak u dribling...) sa oba stopala i na taj način omogućava već taktička raznovrsnost.* Stav tela je niži, tako da pruža bolju stabilnost i spremnost na skok. Zaustavljanje u košarci je vrlo bitan i čest elemenat tehnike, pa deluje uvek iznenađujuće na protivnika. Sem toga, zaustavljanjem se izbegavaju nedozvoljeni ili neželjeni sudari (pravljenje faulova u odbrani i napadu) pa prema tome i povređivanje. Zaustavljanje služi i za fintiranje, kao i za postizanje bolje pozicije za šut *(Naismith, 1994).*

Ne može se zamisliti uspešan košarkaš koji nije u stanju da se zaustavi iz pune brzine, na prostoru od 1-2 metra, bez obzira da li se kreće s loptom ili bez nje.

Kao što je ranije pomenuto, kod obe tehnike zaustavljanja, potrebno je u poslednjim koracima prestići gornji deo tela donjim, tako da je oslonac na tlu ispred težišta tela u odnosu na pravac ovog kretanja. Što je nagib tela unazad veći, tim jače deluje sila teže u smislu zaustavljanja. S nagibom se ne bi smelo preterivati pošto već zaustavljanje može da izazove gubitak ravnoteže i otklizavanje *(Pyke, 2001).*

Noge se postavljaju tako da oslonac bude na prednjoj polovini stopala, čime se omogućava da mišići opružači skočnih zglobova odmah deluju u smislu amortizacije prethodnog kretanja («deceleracija ili kočenje»). Posle dodira velikih površina prednjih delova stopala s tlom, igrač se postavlja na cela stopala, regulišući inerciju snagom velikih mišićnih grupa nadkolenice (m. quadriceps femoris i m. hamstrings) i potkolenice. Stopala se, još pri postavljanju, okreću prema košu prstima unutra, da bi se iskoristila cela površina njihovog prednjeg dela. Prilikom zaustavljanja, kontakt sa

podlogom se uspostavlja istovremeno sa oba stopala. To je veoma važno u taktičkom smislu, jer u tom položaju ne postoji stajna i pivotna (pokretna) noga, već igrač sam vrši izbor, što mu daje prednost, kada se radi o zaustavljanju sa loptom. Kao i kod zaustavljanja u dva kontakta, igrač bi trebalo da pre zaustavljanja blago poskoči, zabaci gornji deo tela unazad, izbaci noge unapred, a i onda se zaustavi na oba stopala savijajući kolena. Tokom zaustavljanja važno je, da težinu na trenutak premesti na zadnji deo stopala da bi se suprotstavio sili inercije, koja vuče njegovo telo napred. Na taj način, igrač dolazi u ravnotežan položaj *(Rushall, 1999).*

Pri zaustavljanju i hvatanju lopte posle driblinga, ruka s loptom se postavlja prvo iznad, a zatim iza lopte, da bi igrač bio spreman za šut. Druga ruka prestaje sa kompenzatornim pokretima pri trčanju i prihvata loptu sa bočne strane. Poslednji udar loptom od tla pre zaustavljanja nešto je snažniji («pound dribble»), tako da je posle kontakta sa tlom lakše hvatanje.

Ako se nastavlja dribling posle zaustavljanja, zbog potrebe usporavanja kretanja, ruka kojom se dribla se postavlja iznad lopte koja se vertikalno se potiskuje ka tlu, čime se omogućava i eventualno prelaženje u vođenje lopte u mestu ili naredni dribling posle promene ritma zaustavljanjem. Pošto se u tom trenutku telo još kreće napred, dobija se utisak da se lopta povlači unazad, premda se lopta gura vertikalnije ka tlu, a telo igrača prestiže loptu. Da bi se to izvelo, igrač postavlja dodirnu površinu šake odozgo i malo spreda, što mu omogućava potiskivanje lopte u vertikalnom pravcu *(Scott, 1985).*

***Individualna taktika zaustavljanja u jednom kontaktu;***

Primena zaustavljanja u jednom kontaktu u košarci je velika. Naravno, da bi igrači morali da koriste obe tehnike zaustavljanja i da, u zavisnosti od vrste, brzine, putanje kretanja i individualnog taktičkog izbora, koriste tehniku, koja je adekvatna situaciji u igri ili tehniku kojom bolje vladaju. Tipične sitiacije u kojima se koristi zaustavljanje u jednom kontaktu («jump stop») su:

- Zaustavljanje kod manjih brzina kretanja.
- Zaustavljanje na poziciji niskog posta, da bi se otvorila mogućnost korišćenja obe noge kao stajne noge, odnosno 4 opcije pivotiranja (prednji i zadnji pivot oko leve i prednji i zadnji pivot oko desne noge).
- Prijem frontalnih dodavanja (povratni pas visokog igrača na perimetar, dodavanje na perimetru sa strane lopte na stranu pomoći («skip ili swing pass»).
- Zaustavljanje prilikom pravolinijskog driblinga u situacijama postavljenog napada.
- Prilikom zaustavljanja koje prethodi pivotiranju.
- Kod prijema lob dodavanja sa odskokom u stranu.
- Kod zaustavljanja u jednom kontaktu iz driblinga, trebalo bi naglasiti opružanje u zglobu lakta ruke koja dribla pri poslednjem driblingu, da bi snaga odskoka lopte, pomogla brzini zaustavljanja.

***Metodika obuke i usavršavanja zaustavljanja u košarci;***

Zaustavljanje korišćenjem obe tehnike je tehničko-taktički element koji se mora učiti od prvih treninga. Metodika obuke podrazumeva prvo učenje tehnike zaustavljanja u dva, a zatim u jednom kontaktu (primenom principa od lakšeg ka složenijem).

Metodika obuke obe tehnike podrazumeva sledeće korake:

- Zaustavljanje u mestu bez lopte.
- Zaustavljenje iz pravolinijskog sporog kretanja (hodanje ili sporo trčanje).
- Zaustavljanje iz pravolinijskog kretanja sa promenom ritma.
- Zaustavljanje posle kretanja napred-nazad.
- Zaustavljanje posle kretanja sa promenom pravca pod oštrim uglovima (cik-cak).
- Sva navedene opcije zaustavljanja iz kretanja promenljivim ili visokim intenzitetom.
- Kompetna pomenuta metodika zaustavljanja iz driblinga.
- Korišćenje zaustavljanja kao dela akcione celine igre, u kombinaciji sa drugim tehničko-taktičkim elementima (demarkiranje, hvatanje lopte, finta šuta i(li) finta prodora, finta dodavanja, pivotiranje, šutiranje...).

Metodika usavršavanja zaustavljanja podrazumeva:

- Zaustavljanje iz velike brzine kretanja.
- Povezivanje zaustavljanja sa ostalim tehničko-taktičkim elementima.
- Zaustavljanje u malom prostoru.
- Zaustavljanje sa vremenskim ograničenjem.
- Zaustavljanje posle različitih kretnji sa promenom pravca u malom prostoru (vežbe agilnosti sa i bez lopte i kondicine vežbe za razvoj brzinsko-eksplozivnih sposobnosti košarkaša).
- Zaustavljanje u situacionim uslovima u igri 1 na 1 do 5 na 5.
- Zaustavljanje prilikom trčanja u kontranapad na svim pozicijama.
- Situacione vežbe sa izborom tehnike zaustavljanja u odnosu na individualnu taktiku igrača kroz sve vežbe od 1 na 1 do 5 na 5.

## 3.5.3. «Košarkaški dvokorak»

***Individualna tehnika «košarkaškog dvokoraka»;***

Košarkaški dvokorak je jedan od načina kretanja s loptom u rukama. Pravila igre dozvoljavaju samo dva dodira s tlom, s tim što se doskok istovremeno na obe noge smatra jednim kontaktom. Pošto sa dva dodira nije moguće napraviti dva koraka, ova

motorna radnja se u košarci naziva «dvokorakom». U fazi leta igrač prima loptu. Do prvog dodira sa tlom napravi se tzv. polukorak ili kratak korak. Od prvog kontakta stopala sa podlogom posle hvatanja lopte, pa do drugog, to je ceo korak. Zatim sledi ponovni odraz da bi se u toku faze leta lopta ponovo dodala ili izveo šut na koš. To je još pola koraka. Znači, pola koraka posle hvatanja lopte i posle drugog dodira, a pre izbačaja, čini jedan korak. Dakle, ceo korak u sredini i ranija dva polukoraka čine dva koraka.

Prema načinu izvođenja postoje dve vrste «košarkaškog dvokoraka».

*Naizmenični dvokorak;* pri prijemu lopte igrač se odražava jednom nogom, loptu prima u letu, doskoče na drugu nogu, s nje se dalje odražava i doskoči na stopalo kojim je napravljen prvi kontakt sa podlogom. Posle ponovnog kontakta prvim stopalom, igrač se mora osloboditi lopte dok je još u letu.

*Uzastopni dvokorak;* tehnika uzastopnog dvokoraka je identična tehnici troskoka u atletici. Odraz se vrši bilo kojom nogom, u letu se prima lopta i doskače na istu nogu. Zatim se vrši skok, sa doskokom na suprotnu nogu, pa se posle odraza sa te noge igrač oslobađa lopte (šutem ili dodavanjem).

Naizmenični korak se mnogo više koristi jer je prirodniji i lakši, dok uzastopni dvokorak predstavlja specifičnu tehniku određenih igrača (tzv. «signature move»). U kompletnoj košarkaškoj obuci, trebalo bi savladati obe tehnike, zbog razvijanja polivalentnosti igrača i većeg broj opcija u individualnoj taktici. Varijanta naizmeničnog (klasičnog) dvokoraka je i tzv. «cik-cak» korak (u današnjem košarkaškom vokabularu, poznat i kao «euro step»), koji je sa tehničkog aspekta identičan naizmeničnom dvokoraku, ali se koristi u «cik-cak» ili levo-desno kretanju pod uglom oko 45 stepeni, sa ciljem izbegavanja odbrambenog igrača, koji je stao na putanju kretanja napadača.

Kod svih vrsta dvokoraka, pri postavljanju stopala na tlo prvo se postavlja peta, da se amortizacija ne bi vršila onim mišićima koji treba da deluju u odrazu. Na taj način je doskok oštriji, stabilniji i brži *(Šarabon, 2003).*

Normalan rad ruku je onemogućen pri trčanju, jer se lopta drži u njima. Prilikom dvokoraka, lopta se drži na daljem ramenu od odbrambenog igrača, bližim laktom okrenutim ka odbrani, uz blagu rotaciju ramena, i postavljanje bližeg ramena i lakta u zaštitu lopte. U idealnom položaju napadača, odbrambeni igrač ne bi smeo da vidi loptu od ramena i lakta napadača. Lopta se posle poslednjeg driblinga diže na nivo ramena, da bi putanja iznošenja lopte za vreme dvokoraka od ramena do koša bila kraća, a samim tim brža.

***Individualna taktika «košarkaškog dvokoraka»;***

U zavisnosti od namene «košarkaškog dvokoraka», odnosno, u odnosu na naredni tehničko-taktički element koji se koristi posle njega, razlikuju se dvokorak za realizaciju ili šutiranje (polaganje, «zakucavanje», «poluhorog» ili «horog» šut) i dvokorak za dodavanje. Njihova je tehnika u osnovi ista, ali su detalji prilagođeni

nameni. Kada se dvokorakom želi poentirati, prvi korak u dvokoraku je brz i više ide u dalj, dok je drugi korak vezan za maksimalnu elevaciju (u vis) tela i prilazak obruču. Posle prvog koraka, pri izvođenju drugog koraka u dvokoraku se pravi snažan zamah nogom koja je u vazduhu (noga sa strane ruke kojom se šutira), podiže se lopta na najvišu tačku i šutira pri maksimalnoj dohvatnoj visini. Suprotna ruka bi trebalo da je polusavijena u laktu, radi bolje zaštite lopte, ali bez pokreta ka odbrambenom igraču (ofanzivni faul). Neposredno pred izbačaj lopte se vrši «otvaranje ramena» iz blago rotirane pozicije, da bi se omogućili maksimalna visina skoka i brzina pokreta. Ovih principa se treba striktno pridržavati, naročito kod rada sa početnicima.

Kod upotrebe dvokoraka sa ciljem dodavanja lopte, tehnika je identična u svemu, osim u putanji drugog koraka. Naime, kada se iz dvokoraka želi dodati pas (asistirati) drugi korak nije usmeren u vis već više u dalj. Sa taktičkog aspekta, primereno je koristiti dodavanje jednom rukom (zbog bolje zaštite i blizine odbrambenog igrača. *Kod pasa iz dvokoraka na perimetar se mogu koristiti direktno dodavanje i pas o pod, dok se kod dodavanja blizu koša, naročito visokim igračima, preporučuje dodavanje jednom rukom o pod.* Odbrana ne može da preseče takav pas, a visokim igračima je mnogo lakše da hvataju sporiju loptu koja odskače od podloge (malo rastojanje između igrača).

***Metodika obuke i usavršavanja «košarkaškog dvokoraka»;***

Obuka i usavršavanje «košarkaškog dvokoraka» se vrši uz poštovanje sledećih koraka:

- Dvokorak posle prijema «uručene lopte« uz brojanje koraka (jedan-dva, leva-desna ili desna-leva) iz pravolinijskog sporog kretanja (hod ili sporo trčanje).
- Dvokorak posle pivotiranja iz mesta sa jednim driblingom.
- Dvokorak posle sporog pravolinijskog kretanja i prijema frontalnog dodavanja o pod.
- Dvokorak posle sporog pravolinijskog kretanja posle prijema frontalnog direktnog dodavanja.
- Sve prethodne opcije dvokoraka posle kretanja sa promenom pravca pre prijema lopte i dvokoraka.
- Sve opcije uz povećanje brzine kretanja.
- Dvokorak posle prijema lopte sa strane (prijem bočnog dodavanja), posle pravolinijskog ili kretanja sa promenom pravca, prvo uz dodavanje o pod a kasnije uz direktno dodavanje.
- Identična metodika obuke sa driblingom, prvo dominantnom a kasnije «slabijom» rukom.
- Usavršavanje košarkaškog dvokoraka u kombinaciji sa drugim tehničko-taktičkim elementima (zaustavljanje, pivotiranje, dribling, fintiranje, demarkiranje…).
- Usavršavanje u situacijama kontranapada i tzv.«hendikep» situacija ili situacija brojčane prednosti napada (2 na 1, 3 na 1, 3 na 2, 4 na 2, 4 na 3…).
- Usavršavanje kroz situacione vežbe igre od 1 na 1 do 5 na 5.

## 3.5.4. Hvatanje i držanje lopte (kontrola)

Kada se u današnjoj košarci pomene pojam kontrola lopte («ball handling»), uglavnom se misli na kontrolu driblinga ili na manipulativne sposobnosti igrača u driblingu, odnosno tehniku driblinga. U starijoj literaturi, o tehnici košarke prikazani su opisi hvatanja i držanja lopte u kojima je preciziran položaj tela i ruku pa i samih prstiju. U njima je na primer, definisano da «palčevi i kažiprsti treba da sačinjavaju trougao na zadnjem delu lopte», da prsti treba «da budu što više raširenі», da šake treba da «čekaju loptu čineći otvoreni ugao», da ruke treba da budu ispružene itd. Davanje takvih recepata i saveta danas je prevaziđeno, jer se uvidelo da hvatanje lopte zavisi od čitavog niza činilaca, a da je među njima odlučujući faktor morfologija igrača. Drugačije će loptu hvatati igrač koji ima dugu ruku i velike šake, nego neki koji ima kratke ruke i male šake sa kratkim i snažnim prstima. Osim toga, način hvatanja je direktno determinisan dinamičkim karakteristikama leta lopte, kao što su: način leta lopte (parabola, ugao, direktno jako dodavanje, pravac doletanja lopte iz frontalne ili sagitalne ravni, dolazak lopte sa bočnih strana pod različitim uglovima), brzina leta lopte (oštra dodavanja, spora dodavanja, dodavanja o pod), rotacija lopte (direktno bez rotacije, «kontra rotacija», rotacija lopte ka igraču, bočne rotacije). Iz tog razloga, treba definisati osnovne principe i tehnike hvatanja i držanja (kontrole) lopte, dok će o njihovom izboru biti više reči u delu koji se odnosi na individualnu taktiku hvatanja i držanja lopte. Napominjem, da svaki igrač treba da nađe način da ih prilagodi svojim mogućnostima, kako bi bio u stanju da loptu sigurno primi i drži, i da bi mogao u svakom trenutku da je upotrebi na najcelishodniji način. Jasno je, da tehnika hvatanja i držanja (kontrola) lopte, u velikoj meri uslovljava dalje aktivnosti i primenu narednih tehničko-taktičkih elemenata u toku igre (dodavanje, polazak u dribling, fintiranje, šutiranje, pivotiranje...).

***Individualna tehnika hvatanja lopte;***

Naravno, postoji nekoliko principa, koji se moraju poštovati, jer su osnova tehnike hvatanja i držanja lopte. Osnova svih aktivnosti u hvatanju i držanju lopte su ublažavanje prvog kontakta ili sudara sa loptom («amortizacija lopte») i način držanja lopte. Prvi princip, koji želim da istaknem, je da treba obučavati igrače da loptu drže onako kako je uhvaćena, a to znači da ne bi trebalo vršiti nikakva pomicanja ruku po površini lopte sa ciljem da se ona upotrebljivo drži. Treba je, dakle, hvatati tako da odmah ostane u rukama, dovoljno sigurno i stabilno, da ruke, naročito prsti budu tako postavljeni da mogu neposredno dejstvovati potiskujući je u pravcu dodavanja, driblinga ili šutiranja. U košarci se ne drži cela lopta, odnosno ruke ne prijanjaju na celu loptu, nego samo uz njenu polovinu ili čak trećinu, kod mladih igrača sa malim šakama. Šake, gotovo uvek prijanjaju uz onu polovinu lopte koja je uz telo, kad se radi o držanju ili zaštiti lopte, kao i o dejstvovanju u pravcu u kome je igrač okrenut grudima. U pripremnoj fazi za dodavanje, dribling ili šutiranje u nekom drugom pravcu ruke i lopta okreću se tako da dlanovi budu u pravcu dejstvovanja koje treba da se izvrši na loptu, a to znači da prsti dejstvuju na onu hemisferu koja je suprotna pravcu predstojećeg kretanja.




***Slike 3-15 i 3-16: Položaj ruku pre hvatanja lopte***

Bez obzira na tehniku hvatanja lopte, ona ima nekoliko faza:

*Pripremna faza;* igrač se priprema za prijem lopte tako što demarkiranjem otvara slobodnu liniju dodavanja i postavlja metu, tj. ruku(e) prema lopti u zavisnosti od pozicije u kojoj se nalazi on ali i odbrambeni igrač koji ga čuva *(slike 3-15 i 3-16).* «Target hand» ili ruka koja se pokazuje saigraču, je uvek dalja ruka od odbrambenog igrača, da bi se izazvala eventualna reakcija odbrane.

*Faza hvatanja lopte;* podrazumeva opisanu amortizaciju lopte izabranom tehnikom, u odnosu na karakteristike dodavanja koje se hvata. Obično se izvodi povlačenjem ruku prema telu odmah nakon prvog kontakta lopte sa šakama (šakom).

*Završna faza je dovođenje lopte u položaj za narednu aktivnost,* tj. u poziciju «trostruke pretnje», polazak u dribling ili šutiranje na koš.

Najvažniji savet za učenje u pogledu hvatanja i držanja lopte jeste, da šake cele ruke, pa i celo telo treba da budu «meki» (olabavljeni). Samo tako se stvaraju uslovi da se lopta amortizuje a da trenje između površine lopte i prstiju, odnosno dela dlanova koji se prislanjaju na loptu, bude veće od snage kojom lopta teži da se odbije od površine na koju dolazi. *Pri svim tehnikama hvatanja i držanja (kontrole) lopte, šaka(e) treba da su udobno raširene, da bi se imala što veća površina kontakta sa loptom (palac ili plačevi treba da su odvojeni od ostalih prstiju), a prsti blago savijeni, sa «jagodicama» prstiju (na kojima se nalaze nervni završeci) mekano naslonjenim na loptu.* Kontakt sa loptom se ostvaruje celim prstima i ivičnim delovima dlana, tako da se između centralnog dela dlana i lopte, nalazi prazan prostor. To je najbolji položaj, iz koga je, uz mekoću i dobru tehniku, moguće kvalitetno izvesti ostale manipulativne pokrete, na nivou šake(a).

«Štopovanje» ili hvatanje niskih dodavanja ili dodavanja o pod, je elemenat koji se u košarci vrlo retko primenjuje, ali ga treba znati jer povremeno može vrlo korisno da se upotrebi. Primenjuje se kada igrač nije u mogućnosti da loptu primi direktno iz vazduha usled velike udaljenosti ili iz taktičkih razloga. Igrač je u dijagonalnom košarkaškom stavu, telo je olabavljeno, a ruke su postavljene ispred tela tako da se šake nalaze jedna prema drugoj. U momentu dolaska lopte igrač treba da se spusti u još

niži košarkaški stav. U momentu odbijanja lopte od tla ruke se pružaju nešto više unapred, šake se okreću tako da su otvorene na dole, da bi lopta mogla da uđe u njih.

Prsti su raširenи, palčevi usmereni jedan ka drugom i pri prvom kontaktu popuštaju,

dozvoljavajući da lopta uđe u šake, a istovremeno s tim počinje i povlačenje ruku na gore. Na taj način vrši se amortizacija lopte.

Kod «štopovanja», lopta se pri padu prati pogledom sve dok se ne percepira cela situacija na terenu. Pogled ne sme biti oboren na zemlju, jer se tako gubi orijentacija i pregled igre. Ruke su postavljene na ugao dolaska lopte (gornje držanje), jer se lopta odbija pod istim uglom pod kojim je i padala ka tlu *(Walker, Donohue, 1988).*

Ukoliko su ruke u momentu «štopovanja» a pre kontakta s loptom išle na dole u pravcu lopte, pre prvog kontakta prstiju mora da se zaustavi njihovo kretanje u tom pravcu, jer bi u suprotnom došlo do sudara dve suprotne sile, tako da se lopta ne bi mogla uhvatiti.

***Tehnike držanja lopte;***

Lopta se u košarci drži uglavnom s dve ruke. Vrlo su retki primeri držanja lopte jednom rukom, a ako se ovakvo držanje i primenjuje, onda je ono kratkotrajno i služi uglavnom fintiranju ili pripremi za hvatanje sa obe ruke (prijem lopte visokih igrača na niskom postu jednom rukom, jer je druga ruka u kontaktu sa odbranom, uz momentalno privlačenje druge ruke u momentu prijema). Još u jednom momentu lopta se drži jednom rukom, ali opet vrlo kratko, a to je kada se izvodi neki elemenat tehnike, gde lopta u pripremnoj fazi ostane jedan momenat u miru na jednoj ruci (dribling). Jedan od razloga zašto se lopta drži s obe ruke je taj, što je ona u tom položaju uvek sigurnija i bolje zaštićena od napada protivnika, a to treba da bude stalna težnja svakog košarkaša. Osim toga, svi elementi tehnike napada započinju iz položaja u kome je lopta u dvoručnom hvatu («pozicija trostruke pretnje»). Držanje lopte mora da je takvo da predstavlja stalnu pretnju za odbrambenog igrača i da ga drži u neizvesnosti u pogledu akcije koju napadač priprema. Zato se sada primenjuje i takvo držanje lopte da se ona odmah po hvatanju već pri njenom amortizovanju donosi na ono mesto odakle će dotični igrač da šutira (lopta se odmah dovodi u tzv. «šuterski džep» ili na engleskom «shooting pocket»), tako da napadač u momentu prijema lopte već izaziva reakciju odbrane, koju kasnije «čita» i preuzima dalje akcije.

Nedostatak ovakvog držanja lopte što se repertoar tehnike smanjuje, jer se lopta vrlo često ne nalazi na onom mestu (ispred tela) odakle inače započinje izvođenje većine elemenata tehnike, pa se prema tome i tehnika dodavanja, polaska u dribling ili šuta, prilagođava tome. Navedeni prijem lopte se prevashodno koristi da bi se skratilo vreme hvatanja i naredne akcije, odnosno da bi se ubrzale napadačke kretnje, što je u današnjoj košarci od fundamentalnog značaja.

Držanje lopte ispred tela s dve ruke primenjuje se mnogo češće i treba da bude za početnike i jedini način, jer je mnogo prihvatljiviji od ostalih tehnika, a i iz takvog položaja je lakša i obuka ostalih elemenata tehnike.

Pri primeni opisanog držanja lopte košarkaški stav može biti dijagonalan ili paralelan. Ako se napadač nalazi u neposrednom kontaktu sa odbrambenim igračima, on treba da zauzme nešto niži stav, da bi na taj način zaštitio loptu. Centri u takvim slučajevima mogu da drže loptu u poluopruženim rukama u predručenju, ako nema odbrambenih igrača s prednje strane, jer se iz tog položaja najlakše dodaje lopta saigračima. Centri mogu da postave loptu i u predručenju gore, što u izvesnoj meri otežava dodavanje lopte, ali i sprečava igranje «flotmana» od strane odbrambenih igrača, pogotovo nižih igrača, jer lopta nije u njihovom visinskom dometu.

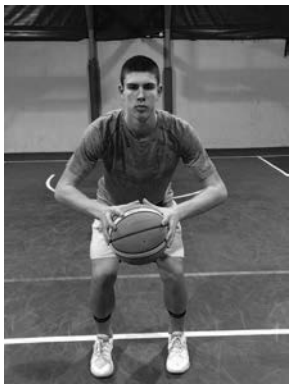
Međutim, zbog vanrednih motoričkih sposobnosti današnjih košarkaša, preporučuje se uvek držanje lopte sa savijenim laktovima, okrenutim spolja, u dobroj zaštiti. Lopta se drži najčešće s dve ruke u predručno savijenom-flektiranom položaju ruku, ispred samih grudi, tako da se šake sa prstima nalaze sa strane, iza i ispred lopte. Palčevi su usmereni jedan prema drugom, što zavisi od veličine šake i dužine prstiju. Od dimenzija i građe šake(a), odnosno dužine prstiju i širine šake(a) će zavisiti i ugao koji se zaklapa palac s drugim prstom ruke. Ako su prsti duži, taj ugao će biti manji, i obrnuto. Šake i prste treba postaviti tako da oni ni jednim delom ne prelaze najširi deo lopte unapred. Samo tako postavljeni prsti moći će odmah da započnu bilo koju akciju, jer će cela njihova snaga moći da bude iskorišćena, a preko njih i snaga cele ruke, za delovanje na težište lopte u cilju dodavanja, driblinga ili šutiranja. Loptu treba držati čvrsto ali mekano, ali ne preterano, jer to može da pređe u grčevitost koja je u svakoj sportskoj tehnici štetna. Loptu pri držanju ne treba udaljavati od tela, da bi se predviđena akcija mogla što brže ostvariti *(Wooden, 1984).*

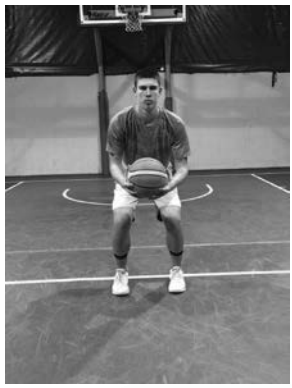
Pri držanju lopte deluju mišići pregibači prstiju i primicači nadlaktice(a), kao i fleksori i ekstenzori u zglobu lakta. U zavisnosti od visine držanja lopte (visina kolena, visina kuka, nivo grudi, visina ramena, iznad glave) biće angažovane i ostale mišićne grupe.

Pod kontrolom lopte se podrazumeva držanje lopte i sposobnost njene brze i kontrolisane manipulacije u odnosu na telo igrača. Dobra kontrola lopte je uslov za efikasnu i «fluidnu» primenu ostalih košarkaških veština. Svi vrhunski, polivalentni igrači, karakterišu se dobrom kontrolom lopte, bez obzira na poziciju, položaj ili situaciju.

Početnici obavezno moraju da drže loptu sa obe ruke s obzirom na veličinu šake kod mlađih uzrasnih kategorija košarkaša i đaka. Držanje sa dve ruke pruža bolju kontrolu i bolju zaštitu lopte u odnosu na držanje jednom rukom. Postoje četiri osnovna načina držanja lopte sa dve ruke:

- *Gornje držanje;* šake su većim delom na gornjem delu lopte, sa gotovo spojenim palčevima i malim prstima na suprotnim stranama lopte *(slika 3-17).*
- *Donje držanje;* šake su većim delom na donjem delu lopte, tako da su mali prsti gotovo spojeni, a palčevi maksimalno udaljeni jedan od drugog na suprotnim stranama lopte *(slika 3-18).*
- *Bočno ili osnovno držanje;* kod koga se šake nalaze na bočnim delovima lopte, sa laktovima odvedenim u bočne pozicije; sa strane *(slika 3-19).*
- *Kombinovano držanje;* kod koga se jedna šaka nalazi iznad ili ispod lopte, a druga sa strane ili bočno na lopti *(slika 3-20).*





***Slika 3-17: Gornje držanje lopte*** ***Slika 3-18: Donje držanje lopte***





***Slika 3-19: Bočno držanje lopte*** ***Slika 3-20: Kombinovano držanje lopte***

***Individualna taktika hvatanja i držanja (kontrole lopte);***

Primena načina hvatanja i držanja lopte u velikoj meri određuje efikasnost primene svih narednih košarkaških veština koje slede (dodavanje, dribling fintiranje, pivotiranje, šutiranje).

Koji način držanja će igrač da upotrebi, zavisi od vrste akcije i nivoa (visina kolena, visina kuka, nivo grudi, visina ramena, iznad glave) na kome se drži lopta. Najčešće držanje lopte treba da bude kombinovano, odnosno onakvo kakvo je u osnovnom napadačkom stavu sa loptom (poziciji trostruke pretnje). Međutim, košarka nosi veliki broj iznenadnih i atipičnih situacija u kojima igrač često mora da na trenutak drži loptu i na neki od pomenutih načina *(Wooten, 1992).*

Izvođenje pojedinih elemenata tehnike zahteva poseban način držanja lopte (uručenje lopte, hvatanje niskih lopti i dr.):

*Gornje držanje* se koristi u situacijama kada se hvata ili «štopuje» dodavanje o pod. Sastavljeni plačevi se postavljaju na gornju polovinu lopte i vrši se amortizacija svih dodavanja o pod.

*Donje držanje* se veoma retko koristi u košarci, jer iz položaja sa šakama ispod lopte nema puno mogućnosti za izvođenje ostalih tehničko-taktičkih elemenata. Kada se hvata dugačak («baseball pass») pas u kontranapadu, prilikom trčanja maksimalnom brzinom po bočnoj liniji terena, u momentu rotacije trupa ka lopti i okretanja glave u pravcu dodavanja, šake se postavljaju u donje držanje, da bi se amortizovala lopta koja dolazi sa zadnje strane i bočno.

*Bočno ili osnovno držanje* se koristi kod amortizacije direktnih dodavanja na daljim rastojanjima od koša, kod transporta lopte u kontranapadu i prenosa lopte sa jedne na drugu stranu napada (ball reversal) u postavljenom napadu na polovini terena, kada nema pritiska odbrane. Ovo je osnovno držanje lopte, sa kojim treba početi obuku hvatanja i držanja u školama i inicijalnoj fazi treniranja košarke. Tehničko-taktički elemenat koji se najčešće koristi posle bočnog držanja lopte, je dodavanje sa dve ruke sa grudi, a ima svoju primenu i u zaštiti lopte protiv agresivnih odbrana, naročito kod udvajanja («doubleteam or trap»).

*Kombinovano držanje* ima svoje dve opcije: kada se jedna šaka nalazi iznad lopte a druge sa strane, reč je o gornjem kombinovanom držanju, i ono ima primenu u poziciji trostruke pretnje, kod polaska u dribling i i kod šutiranja na koš. Ako je jedna šaka ispod lopte a druga sa strane, reč je o donjem kombinovanom držanju lopte, koje se primenjuje u situacijama dodavanja «uručenjem» (hand off) i zaštite lopte kod koga se jedna šaka nalazi iznad ili ispod lopte, a druga sa strane (bočno na lopti).

Kada je reč o visini držanja lopte, u košarci se najčešće primenjuju četiri nivoa: iznad glave, u visini grudi (osnovno držanje), u visini kuka i u visini kolena. Osim toga lopta može da se drži ispred tela, ili na boku (u visini ramena ili kuka). Način držanja i visina lopte zavise od:

- Blizine, položaja, stepena agresivnosti i broja odbrambenih igrača.
- Izbora tehničko-taktičkog elementa koji napadač želi da primeni u igri.
- Konstitucionalnih karakteristika napadača.
- Motoričkih sposobnosti napadača.
- Igrovne situacije i individualne taktike igrača sa loptom.

Sa taktičkog aspekta razlikuju se dve osnovne pozicije u kojima se hvata lopta: u poziciji daleko od zone šuta i u zoni šuta. Kada prima loptu van zone šuta igrač treba da ide prema lopti, pokazujući gde želi da primi loptu. Nakon hvatanja lopte odmah zauzima osnovni stav. Kada igrač primi loptu u zoni šuta i u poziciji iz koje će moći da šutira, u zavisnosti od pravca odakle dolazi lopta, on mora da pripremi ruke za prijem. Ako lopta dolazi frontalno, igrač istura ruke prema lopti u položaju držanja lopte za šut. Ako lopta dolazi sa strane njegove jače ruke (ruke kojom šutira) on opet istura ruke kao u prethodnom položaju držanja lopta s tim što je dlan slabije ruke (ruka kojom igrač ne šutira) okrenut ka dodavaču. Kada lopta dolazi sa strane slabije ruke, dlan ruke kojom igrač šutira je okrenut ka dodavaču. Na taj način igrač može veoma brzo da šutira nakon prijema lopte. Naravno, različite tehnike i uglovi prijema lopte, moraju biti usaglašeni sa tehnikama zaustavljanja (o čemu je bilo reči u prethodnom poglavlju).

***Metodika obuke i usavršavanja hvatanja i držanja lopte;***

Uz dribling, «košarkaški dvokorak» i šutiranje, hvatanje i držanje lopte bi trebalo da budu prvi elementi tehnike sa loptom koji se uče u košarci. Početnici moraju da se upoznaju sa oblikom, veličinom i težinom lopte.

Posle kvalitetne demonstracije tehnike, zahteva se da igrači izvedu zadati pokret. Osnovne napomene se daju za tehniku hvatanja i držanja i insistira se na pravilnoj tehnici, čije je izvođenje otežano zbog malih šaka u odnosu na veličinu lopte (moguće je koristiti manje lopte u inicijalnoj fazi). Bez obzira, što je reč o koordinaciono jednostavnom elementu, treba posvetiti dosta vremena obuci i usavršavanju hvatanja i držanja lopte, kao uslova za uspešno izvođenje ostalih tehničko-taktičkih elemenata sa loptom. Dalji koraci u metodici obuke i usavršavanja, podrazumevaju korišćenje vežbi u kojima se lopta uzima iz različitih pozicija (ležeći, sedeći, stojeći, u mestu ili iz kretanja), sa različitih visina (sa parketa, stolice, sa stalka, posle borbe za posed itd.). Kasnije, kroz proces učenja košarke, uvek se obraća pažnja na način držanja lopte kao sastavni deo ili preduslov za uspešno učenje i usavršavanje drugih elemenata tehnike (hvatanje, dodavanje, šut, dribling, pivotiranje i dr.) i kontinuirano se ukazuje na individualnu taktiku, odnosno na primenu pojedinih tehnika u situacionim uslovima.

Sve vežbe su bazirane na pokretu (jednostavnijem ili složenijem) koji se izvodi više puta, u određenom vremenskom periodu. To su najčešće okretanja lopte oko pojedinih delova tela, provlačenja lopte kroz noge na različite načine, udaranje lopte od tlo, bacanje lopte uvis sa različitim zadacima i dr. Svaki trener može sam da smisli neku vežbu (zadatak) koja bi bila primerena njegovim igračima. Ove vežbe koriste igrači svih uzrasta: od najmlađih do seniora, ali sa različitim ciljevima. Ispravan metodski postupak podrazumeva pravilno izvođenje, određeni broj ponavljanja do automatizacije i kasnije, povećanje brzine izvođenja, pre primene u situacionim uslovima *(Viru, 1995).*

Metodika usavršavanja hvatanja i držanja lopte:

a) Hvatanje lopte u mestu.
b) Hvatanje lopte u sporom pravolinijskom kretanju.
c) Hvatanje frontalnih dodavanja o pod ili direktnih dodavanja u mestu i kretanju.
d) Hvatanje brzih i nepreciznih dodavanja.
e) Hvatanje bočnih dodavanja u mestu i kretanju o pod, pa kasnije direktnih dodavanja.
f) Situacione vežbe bez odbrane, sa dirigovanom odbranom, sa realnom odbranom i sa većim brojem odbrambenih igrača.
g) Situacione vežbe u malom prostoru, sa vremenskim ograničenjima, bez korišćenja driblinga itd.

### 3.5.5. Dodavanje lopte

Mnogobrojnost tehnika dodavanja, raznovrsnost njihovog izvođenja i brzina realizacije dodavanja u igri, čine da košarka ima bogatiju i složeniju tehniku od najvećeg broja sportskih igara. Kod tehnike dodavanja dolazi posebno do izražaja potreba ujednačene sposobnosti leve i desne ruke (ambideksternost), koja sa taktičkog aspekta daje ogromne prednosti dobro obučenim igračima. U tome su psihološki i i taktički preduslovi za fintiranje i nadmudrivanje protivnika.

Za košarku je karakteristično da je igrač koji ima loptu ograničen u kretanju po terenu. Ako se kreće, on je mora primiti i izbaciti iz ruku za vreme dok nogama dva puta dodirne tlo. Ako primi loptu stojeći na tlu, pa hoće da započne kretanje u nekom pravcu, on je mora izbaciti iz ruku za vreme između prvog i drugog kontakta, jer se smatra da su to drugi i treći dodir, pošto je prvi kontakt sa tlom nastao već kad je loptu primio *(Trninić, 1995).*

Taktička upotrebljivost dodavanja zavisi od toga u kojoj meri igrač koji dodaje ume da očuva prednost koju mu daje inicijativa uslovljena posedovanjem lopte. Tu inicijativu ima samo onaj igrač koji drži loptu i zbog toga je neobično važno da ona bude ispoljena tek onda, kada protivnik više nema vremena da pripremi svoje reagovanje kojim bi kompenzovao prednosti koju inicijativa daje. To komplikuje tehnički zadatak, naročito pri dodavanjima na veća odstojanja, jer je tada neophodno izvršiti odgovarajući pripremni pokret da bi lopta i ruke došle u položaj iz koga se može izvršiti odgovarajuće delovanje. Taj pripremni pokret treba da bude izvršen tako, da lopta pri njemu ostane zaštićena, da bude što brže dovedena u polazni položaj za izbacivanje i da pri tome budu ostvareni tehnički i biomehanički uslovi za adekvatno doziranje i usmeravanje pokreta kojim se lopti saopštava propulzivno kretanje.

Pre nego što se pređe na opisivanje pojedinih načina dodavanja treba razgraničiti dva pojma: *tehnika i stil*. Jasno je da je *tehnika pravilno izvođenje određenog tehničkog elementa (u ovom slučaju, dodavanja), sa biomehaničkog, kinematičkog i dinamičkog aspekta*. Sa druge strane, *stil je individualno obeležje igrača, uslovljen građom i psihofizičkim osobinama igrača koji ih izvode.* Velika je zabluda verovanje da je veličina igrača u tome što primenjuju određenu tehniku koja je potpuno pravilna. Njihova je veličina u tome što odstupaju od pravila onoliko i na onaj način koji je najpovoljniji za njih, odnosno što sa taktičkog aspekta, najčešće primenjuju tehniku dodavanja koja potpuno odgovara situaciji u igri i(li) je iznenađujuće rešenje za odbrambene igrače *(Primo, 1975).*

Osnovna sistematizacija dodavanja je podela na dodavanja jednom rukom i dodavanja sa dve ruke. Dodavanja mogu biti sistematizovana po različitim kriterijumima: karakteristike pokreta kojim se izvodi dodavanje i početni položaj, pravac pokreta, izbačaj lopte... Karakteristike pokreta bi bile: guranje (kao kod dodavanja s dve ruke s grudi), zamahivanje (kao pri dodavanju jednom rukom preko glave), bacanje (kao jednom rukom iznad ramena).

Po početnim položajima i pravcima kretanja ruku i lopte postoji dodavanje: odozdo (pas iz driblinga), u visini grudi pored tela, u visini ramena (ili sa strane), iznad ramena, iznad glave, preko glave i iza leđa.

Po putanji leta lopte dodavanja se mogu podeliti na: direktna, dodavanja od tla, parabolična ili lob dodavanja, dok po distanci na kojoj se izvodi dodavanja, postoje pasovi na malim (do 5 m), srednjim (do 10 m) i velikim odstojanjima (preko 10 m).

Sva navedene opcije dodavanja se razlikuju i od položaja i aktivnosti igrača za vreme realizacije; u mestu, u kretanju, posle frontalnog ili bočnog prijema hvatanja, posle driblinga, u skoku... Za dodavanja iz mesta karakteristično je, da je oslonac na podlozi osnova za energično dejstvovanje kinetičkog lanca pokreta u koji su uključeni svi mišići čovekovog tela (noge, trup i ruke).

Pri dodavanju iz kretanja po terenu složenija je koordinacija pokreta. Ukoliko se lopta dodaje u pravcu kretanja pokreti su sa većim učinkom, jer se pri njima koristi i inercija koja je uslovljena sintezom delovanja sistema igrač–lopta, odnosno brzinom njenog kretanja. Dodavanja u toku skoka vremenski su ograničena na trajanje leta i uslovljena su pravcem odraza pa ga zbog toga treba primenjivati samo onda kad je to opravdano situacionim rešenjima (nikako ih učiti u elementarnoj obuci tehnike dodavanja).

Svako dodavanje može se izvesti uz duže i kraće dejstvo na loptu. To znači da, na primer, dodavanje sa dve ruke s grudi može da se izvede samo dejstvom prstiju šake i opružanjem podlaktice uz njenu delimičnu rotaciju u zblobu lakta. To bi bilo dodavanje s kratkim dejstvom na loptu. Međutim, ukoliko se izvodi isto dodavanje dugim dejstvom, kinetički lanac mišića bi se produžio, pa bi više učestvovali mišići leđa i grudi kao donekle i kuka. Kod izrazito dugačkih dodavanja učestvuju i mišići nogu. Dodavanje s kratkim dejstvom na loptu brža su, vreme izvođenja im je kraće ali su baš zato neprecizna. Zbog toga se ona i koriste samo na manjim razdaljinama, jer bi na većim odstojanjima ta nepreciznost bila izrazita i donosila bi loše posledice. Kratko dodavanje, zbog brzine izvođenja, deluje iznenađujuće na protivnika.

Dodavanja sa dužim dejstvom sporija su, ali mnogo preciznija i daju veću početnu brzinu leta lopte, pa zbog angažovanja velikih mišićnih grupa, mogu da se koriste pri bacanju lopte na veća odstojanja. Pripremna faza kod ovih dodavanja je duža, pa odbrambeni igrač lakše otkriva namere napadača. Zbog toga je za izvođenje ovakvih dodavanja potrebno i nešto više prostora.

Koji od ova dva načina dodavanja će se primeniti zavisiće od situacije na terenu, ali se više primenjuju dodavanja s kraćim dejstvom na loptu. Iz taktičkih razloga, u košarci više se primenjuju dodavanja na manja odstojanja.

Dodavanje je elemenat tehnike koji u velikoj meri determiniše individualni kvalitet igrača i uspeh tima. Svako dodavanje, pored tehničko-taktičkog aspekta, sadrži i komponentu prostorno-vremenske usklađenosti sa saigračima, protivnicima, situaciji u igri i delu terena na kome se dešava. Iz navedenih razloga dodavanje je jedno od osnovnih obeležja košarke, kao timske igre.

U obuci igrača, bi pre svega, trebalo objasniti, značaj i benefite od adekvatne primene dodavanja u igri. Osnovni način prenosa lopte u košarci je dodavanje. Mladi igrači, najčešće pre dodavanja koriste dribling, koji je po brzini i efikasnosti, lošija opcija za trensport lopte. Dve osnovne uloge dodavanja su: omogućavanje brzog kretanja lopte za dobar šut i organizacija napada. Pravilna, precizna i pravovremena dodavanja kreiraju bolje mogućnosti za realizaciju napada. Lopta može da dođe u polje realizacije driblingom ili dodavanjem. Dodavanje je mnogostruko brža akcija i zato ga treba koristiti kad god je to moguće.

U napadačkim aktivnostima, dodavanje ima primenu u sledećim situacijama:

- Ubacivanje lopte u igru posle primljenog koša.
- Realizacija izlaznog (outlet) pasa posle odbrambenog skoka.
- Transport lopte u kontranapadu iz odbrambenog u napadačko polje.
- Završni pas za realizaciju u kontranapadu ili sekundarnom kontranapadu.
- Postavljanje i organizacija pozicionog napada.
- Dodavanje saigraču za neometan šut ili kod utrčavanja ka košu.
- Saradnja spoljne i unutrašnje linije ekipe.

Bez obzira na tehniku dodavanja koju igrač želi da primeni, ključni faktor za efikasnost dodavanja je izbor odgovarajuće tehnike, odnosno taktika dodavanja. Shvatanje i primena principa dodavanja i hvatanja, omogućava bolju procenu situacije na terenu, pravovremenost (timing) i preciznost. Bazični principi, neophodni za uspešnu realizaciju dodavanja, su:

- Podignuta glava, sa pogledom u pravcu koša.
- Perifernim vidom pokriti ostali deo terena, sa saigračima i protivničkim igračima.
- Dodavanje koristiti uvek pre driblinga, zbog brzine i efikasnosti.
- Poznavati karakteristike saigrača, potencijalnih primaoca lopte (morfološke, motoričke, tehničke, navike...), jer je dodavanje element koji uključuje saradnju minimalno dva igrača.
- Prilikom realizacije dodavanja, uvek uzeti u obzir prostorne i vremenske parametre (rastojanje, brzinu kretanja, brzinu leta lopte, deo terena gde se želi dodati lopta...).
- Koristiti finte pre stvarnog dodavanja (finta dodavanja, finta šuta, finta prodora...).
- Ne gledati direktno u igrača kome se želi dodati lopta.
- Koristiti dodavanja čija je tehnika savladana.
- Dodavati brze i precizne lopte (između pojasa i glave, ako je reč o frontalnim dodavanjima, na ruku kojom se traži lopta («target hand»), a to je uvek ruka dalja od odbrambenog igrača, u situacijama svih ostalih pasova.
- Da bi se pojačala snaga i brzina dodavanja, napraviti iskorak u pravcu dodavanja.
- Posle realizacije dodavanja, ostati u ravnotežnom položaju, koji omogućava dalju aktivnost igrača ili utrčati u prazan prostor pored odbrambenog igrača (give&go).

***Individualna tehnika dodavanja sa dve ruke sa grudi;***

Ovo je svakako najtipičnije košarkaško dodavanje i prva tehnika dodavanja koja se koristi u obuci igrača. Njegova je primenljivost raznovrsna i mnogostruka. Najveća mu je prednost što se iz košarkaškog stava može izvesti bez ikakvih pripremnih pokreta i bez zauzimanja nekih polaznih položaja.

*Pripremna faza:* pri dodavanju na kraće i srednje odstojanje košarkaški stav je najčešće paralelan, dok pri dodavanju na duže odstojanje stav je dijagonalan da bi se težina tela mogla prenositi s noge koja je pozadi napred, a time i pomerati fiksnu tačku, ramenu osu s koje deluju ruke u pravcu dodavanja. Na ovaj način dobija se na jačini izbačaja lopte. Šake drže loptu sa strane (tehnikom bočnog držanja lopte), sa laktovima pomerenim spolja.

*Faza izbačaja:* dodavanje se počinje opružanjem ruku u ramenu, pa se taj pokret lančano prenosi na opružanje u laktu i doručju, da bi se završio brzim i energičnim pregibanjem u zglobu šake. Opružanje ruku u ramenu podrazumeva se podizanje ramenice. Za sve vreme ovog pokreta lopta treba da se kreće u rukama, tako da bi na kraju vrhovi prstiju dejstvovali na onaj deo obima lopte koji je najbliži telu. To dejstvo treba da bude takvo da se snaga ruku prenosi na težište lopte u pravcu njenog kretanja. Igrač iskoračuje u pravcu mete (saigrača), opružajući ruke. Istovremeno obe šake dejstvuju na loptu (obratiti pažnju na slabiju ruku, jer često se to dodavanje pretvori u dodavanje jednom rukom, jačom). Prsti guraju loptu unapred i izbačaj se vrši energičnim pokretom u zglobovima šake i prstima. Prsti daju pravac lopti. Izbačaj sa kažiprstom i srednjim prstom daje lopti blagu suprotnu rotaciju.

Nakon izbačaja igrač ostaje u ravnotežnom položaju, a šake ostaju u položaju sa prstima usmerenim ka meti, a dlanovima okrenutim na stranu.

Pošto se dodavanje sa dve ruke sa grudi izvodi iz košarkaškog stava bez pripremnih pokreta, jasno je da on mora biti sasvim pravilan da bi pružio najpovoljnije uslove za izvođenje celishodnih pokreta. Naročito je važno da se lopta pravilno drži (bočnim držanjem), jer samo tako će moći da bude potisnuta u željenom pravcu *(Hernandez, 1988).*

***Individualna taktika dodavanja sa dve ruke sa grudi;***

Dodavanje sa dve ruke sa grudi bi trebalo da se koristi u sledećim situcijama:

- Na malim i srednjim rastojanjima.
- Kada nema pritiska agresivne odbrane, odnosno kada je odbrambeni igrač dalje od napadača sa loptom.
- Kod transporta lopte u kontranapadu (drugo i treće dodavanje u otvaranju kontranapada).
- Kod prenosa lopte sa jedne na drugu stranu u pozicionom napadu.

***Individualna tehnika dodavanja sa dve ruke o pod («bounce pass);***

Ovaj način dodavanja razlikuje se od prethodnog samo po tome što se loptom udara o tlo, tako da ona odskočivši od tla dođe u ruke saigraču. Razlika je u tome što se pri ovom načinu lopti daje obrtni impuls pre nego što napusti ruke, a ruke se opružaju na dole, ka tlu. To se postiže na taj način što se pokret izbacivanja lopte završava savijanjem četiri prsta svake ruke i opružanjem palca. Utisak je da je lopta gurnuta palčevima tako da bi se obrtala napred. Dobro je da pre početka ovog dodavanja lopta bude nešto dublje u šakama, ali da prsti ipak ne pređu njen najširi obim. Lopta se može dodati od tla i bez rotacije, ali je ipak bolje sa njom, jer se na taj način posle odskoka njen let može ubrzati. To zavisi od brzine rotiranja. Pri ovom dodavanju igrač u momentu izbacivanja lopte zauzima nešto niži košarkaški stav nego što je to slučaj kod dodavanja sa obe ruke, jer se na taj način smanjuje ugao kretanja lopte ka tlu. Pored toga, telo je nagnuto prema napred, u pravcu dodavanja, a šake su usmerene ka tlu.

Ovaj način dodavanja upotrebljava se samo kada između napadača i saigrača stoji neko od protivnika ili je u poziciji da «preseče loptu». Mesto gde će lopta udariti o tlo se nalazi na 2/3 rastojanja od dodavača, odnosno 1/3 rastojanja od igrača koji prima loptu. Posle izbačaja igrač treba da ostane u ravnotežnom položaju, a šake ostaju u položaju sa prstima i dlanovima ka tlu *(slike 3-21 i 3-22).*





***Slike 3-21 i 3-22: Dodavanje sa dve ruke o pod («bounce pass»)***

***Individualna taktika dodavanja sa dve ruke o pod («bounce pass);***

Primena dodavanja sa dve ruke sa grudi je u sledećim situacijama:

- Kada se odbrambeni igrač nalazi na liniji dodavanja.
- Kada je odbrana agresivna i blizu igrača sa loptom.
- Kod utrčavanja iza leđa odbrambenog igrača («back door cut»).
- Prilikom dodavanja lopte visokim igračima na poziciji niskog posta.
- Prilikom dodavanja lopte visokim igračima prilikom trčanja u punom sprintu u kontanapadu (kao prvi ili drugi prateći igrač «trailer»).
- Kada se ruke odbrambenog igrača nalaze na liniji dodavanja (zamišljena linija između dodavača i igrača kome se dodaje lopta).
- Koristi se na manjim rastojanjima (3-6 metara).

***Individualna tehnika dodavanja sa dve ruke iznad glave («over the head pass»);***

Ova tehnika dodavanja češće nalazi primenu kod visokih igrača. Igrač sa loptom se nalazi u osnovnom stavu i trebalo bi da drži loptu sa obe ruke iznad glave. Lopta se drži bočnim držanjem, sa blago pomerenim plačevima, jedna prema drugom. Laktovi su savijeni pod uglom oko 90 stepeni. Lopta ne bi trebalo da se drži previše iza glave, već iznad *(slike 3-23 i 3-24).*

Ako se vrši dodavanje s tla, telo je čvrsto ali mekano od ramena do skočnog zgloba da se pri bacanju ne bi reaktivno pomerilo unazad. Pošto se dodavanje izvodi sa visine, fleksija u lakatnom i ramenom zglobu je mala. Izbačaj počinje malim dejstvom nadlaktice i podlaktice unapred, zatim se vrši opružanje u lakatnom zglobu, a završno dejstvo preuzimaju šake i prsti snažnom fleksijom u pravcu mete *(Foran, 2001).*

Prilikom izvođenja dodavanja sa dve ruke iznad glave, vrši se kratak energičan pokret opružanja u laktovima i pregibanjem u zglobovima šake, uz iskorak u pravcu mete (saigrača), koji podrazumeva eksplozivno opružanje trupa i nogu. Igrač iskoračuje u pravcu mete (saigrača). Izbačaj se završava dejstvom kažiprsta i srednjeg prsta obeju šaka. Nakon izbačaja igrač ostaje u ravnotežnom položaju, a šake ostaju u položaju sa prstima usmerenim ka meti a dlanovima ka tlu *(Wooden, 1984).*



***Slike 3-23 i 3-24: Dodavanje sa dve ruke iznad glave («over the head pass»)***

Težina tela, koja je u početku izbačaja bila više na raspoređena preko celog stopala, prenosi se u toku izbačaja na prednji deo stopala, da bi posle dodavanja moglo da se nastavi sa trčanjem.

Kod korišćenja ove tehnike na većim distancama, vrši se iskorak jednom nogom u pravcu leta lopte, kako bi se ponovo uspostavila poremećena ravnoteža. U tim situacijama se lopta u početnom položaju drži više iza glave, da bi se povećanjem amplitude pokreta omogućila realizacija dodavanja na većim distancama. Ruke ostaju gotovo potpuno opružene u laktovima, što znači da se dobija veći nagib tela natrag.

Ovakvim položajem se omogućava povezivanje pokreta celog tela u kinetički lanac, koji počinje od stopala i završava se snažnim pregibanjem u zglobovima šaka.

***Individualna taktika dodavanja sa dve ruke iznad glave («over the head pass»);***

Dodavanje sa dve ruke iznad glave se kada napadač želi da doda loptu sa što veće visine. Primenjuju ga svi igrači u situaciji kada im veliki broj igrača, koji se nalazi u neposrednoj blizini, ne dozvoljava da spuste loptu pored sebe, ako su je uhvatili iznad glave. Druga situacija u kojoj se ovo dodavanje koristi, posle odbrambenog skoka, kada se brzo želi realizovati izlazni («outlet pass») pas, za igranje kontaranapada. Osnovno je, dakle, nadvisiti ostale igrače i odmah po sticanju poseda, bez spuštanja ili promene pozicije i visine držanja lopte, izvesti dodavanje. Zbog toga ga pretežno koriste visoki igrači, ili niži igrači koji mogu visoko da skoče. Naravno, sve vrste dodavanja iz skoka, bi trebalo izbegavati, odnosno koristiti u izuzetnim situacijama, kada druga opcija ne postoji, odnosno, kada igrač vlada tehnikom. Često se ova tehnika dodavanja koristi i kod povratnog pasa sa pozicije niskog posta na spoljnu poziciju. Jedna od čestih, ali taktički pogrešnih primena je i posle ofanzivnog skoka, kada je napadač okružen velikim brojem odbrambenih igrača. U toj situaciji, spor pas je kontraindikovan, i često je odlična prilika za presecanje dodavanja i odigravanje kontranapada na suprotnu stranu. Pored navedenih opcija, tehnika dodavanja sa dve ruke iznad glave, nalazi svoju primenu u situacijama promene strane napada («ball reversal»), kada odbrana ne vrši pritisak na dodavača, koji je uhvatio visoku loptu.

U principu, ova tehnika dodavanja ima najveću primenu na srednjim rastojanjima (6 do 10 m).

***Individualna tehnika dodavanja jednom rukom ispred ramena («push pass»);***

Za izvođenje ovog pokreta dodavanja mora se zauzeti odgovarajući položaj celog tela, a naročito ruke s loptom. Ona mora doći u visinu ramena. To se postiže na taj način što se lopta, iz dvoručnog hvata ispred grudi, pokretom jedne ruke (leve) uputi najkraćim putem u pravcu visine drugog (desnog) ramena. Ruka kojom se izvodi dodavanje, se nalazi iza lopte i potiskuje je (gura) u pravcu dodavanja *(slika 3-25).* Desna ruka, čija šaka stalno počiva na lopti vrši pokret kao da je lopta vuče, gura u pravcu u kome se ova kreće. U toku ovog pokreta se amortizuje kretanje lopte i reguliše pravac, i tako određuje mesto sa koga će početi izbačaj. Igrač iskoračuje u pravcu mete (saigrača), opružajući ruku kojom dodaje u zglobu lakata. Prsti guraju loptu unapred i izbačaj se vrši energičnim pokretom pregibanja u zglobu šake. Prsti daju pravac lopti. Izbačaj sa kažiprstom i srednjim prstom daje lopti blagu suprotnu rotaciju *(slika 3-26).*

U početku ovog kretanja lopte, ruka kojom se dodaje, nalazi se iznad lopte, jer je lopta pod dejstvom sile suprotne ruke prislonjena uz drugu ruku. U momentu kada ruka kojom se vrši pas završava pripremni položaj šaka je iza lopte. Ramenica je u odručenju u horizontalnom položaju i okrenuta upolje. Podlaktica sa ramenom zaklapa približno ugao od 90º, a šaka se nalazi u dorzalnoj fleksiji *(Wooden, 1984).*

Ako se lopta dodaje na kratko i srednje odstojanje, košarkaški stav je dijagonalan, bočno na pravac dodavanja. Težina tela je na zadnjoj nozi, a vrši se i mali zasuk i otklon udesno. U cilju zaštite lopte, napred je uvek suprotna noga od ruke kojom bacamo loptu.

Kod dodavanja na malim rastojanjima pomera se fiksna tačka (rame) minimalnim usklonom i odsukom trupa, a kod dodavanja na srednje odstojanje, ovo se nadopunjuje i prenošenjem težine. Svi navedeni pokreti doprinose pojačanju dejstva na loptu.

Pri dodavanju na većim rastojanjima, još u prvoj fazi (pripremnoj) vrši se, pored povećanja amplitude, i jače pomeranje noge sa strane ruke kojom se dodaje, okretanjem karlice, tako da se iz dijagonalnog stava dođe u raskoračni, čime se produžava put dejstva na loptu. Kako je impuls svih mišića kod dodavanja na većim distancama veliki, oni deluju sve do momenta izbačaja, kada se vertikala spuštena od težišta tela nalazi u prednjem delu površine oslonca. Iz tog razloga, nije dovoljno prekinuti impuls da bi telo ostalo u ravnoteži, već je neophodno izvršiti iskorak napred, da bi se impuls prema potrebi neutralisao dejstvom reakcije čvrste podloge. I ovo dodavanje primenjuje se na isti način kao i dodavanje na kratko i srednje odstojanje, samo što se kinetički lanac produžava, uz napomene koje su ranije navedene. Nakon izbačaja lopte igrač ostaje u ravnotežnom položaju, a šaka oborena sa prstima usmerenim ka tlu *(slika 3-27).*





***Slike 3-25 i 3-26: Pripremna i faza izbačaja lopte kod dodavanja jednom rukom sa ramena***



***Slika 3-27: Završna faza kod dodavanja jednom rukom sa ramena***

Dodavanje jednom rukom ima svoje varijante u kojima se lopta iznosi na neku drugu poziciju, pa postoji dodavanje jednom rukom sa kuka, kao i *dodavanje jednom rukom ispred ramena o pod.* Tehnika je identična, samo je pozicija tela niža, odnosno, sa šakom usmerenom ka podu, ako je reč o dodavanju od tlo. Primena ovog dodavanja je raznovrsna. Može se izvoditi iz mesta i u kretanju. U kretanju se najčešće koristi na manjim distancama, jer zamah rukom unazad remeti harmoničnost pokreta pri kretanju. Ovo dodavanje treba koristiti samo onda, kada napadač nije u mogućnosti da loptu direktno doda saigraču. Kod ovakvog dodavanja skoro uvek se lopti daje rotacija, koja se razlikuje prema tome da li se lopta dodaje na mesto ili na pravac kretanja saigrača. Treba ga izvoditi podjednako dobro levom i desnom rukom, jer samo tada ima svoju pravu taktičku vrednost.

Dodavanje sa jednom rukom ispred ramena o tlo, izvodi se skoro uvek iz dijagonalnog košarkaškog stava. Lopta se iz dve ruke premešta u jednu kao i kod dodavanja jednom rukom ispred ramena direktno. U momentu kada lopta dođe na ruku kojom se želi izvesti dodavanje, okreće se i naginje telo na tu stranu. Ruka kojom se dodaje malo je savijena, a lopta je u visini ramena. Šaka i prsti prijanjaju uz loptu ispred i iza nje, s tim što su prsti jednim delom i na njenoj spoljnoj strani.

Faza izbačaja; pokret dodavanja počinje u ramenu. Uporedo sa ovim pokretom vrši se i okretanje tela u pravcu dodavanja. Ovaj pokret je vrlo snažan i daje početnu brzinu lopti. Zatim se vrši opružanje podlaktice što još više ubrzava kretanje lopte u željenom pravcu. Završetak dodavanja izvode šaka i prsti, koji vrše poslednju korekciju kretanja po pravcu i rotaciji. Sve napred navedene kretnje usmeravaju putanju lopte u pravcu tla. Pošto prsti ne deluju do kraja na loptu radi povećanja njene brzine, već jedan deo njihovog dejstva odlazi na davanje rotacije, svi njihovi pokreti moraju biti srazmerno brži i snažniji *(Wooten, 1992).*

Kod dodavanja na veće odstojanja, u pripremnoj fazi, lopta se udaljava još više iznad ramena, jačim zasukom, vrši se veće opružanje ruke u zglobu lakta, kao i veće prenošenje težine na nogu, sa strane ruke kojom se dodaje. Izbačaj je isti kao i kod dodavanja na srednje odstojanje, s tim da se težina potpuno prenosi na suprotnu nogu, snažnim odrazom noge sa strane dodavanja.

***Individualna taktika dodavanja jednom rukom ispred ramena («push pass»);***

Dodavanje jednom rukom ispred ramena se najčešće koristi na srednjim rastojanjima (6-10 m). U takmičarskim uslovima, ima varijante sa otkorakom u stranu, da bi se izbegle ruke odbrambenog igrača koji se nalazi blizu. Dakle, ova tehnika se koristi u situacijama agresivne odbrane, kada se ruke odbrambenog igrača nalaze na liniji dodavanja, pa se korakom od odbrane i pomeranjem lopte u poziciju sa strane, izbegava odbrana i otvara nova linija dodavanja, na kojoj se ne nalazi ruka odbrambenog igrača. Češće je primenjuju perimetralni igrači, u situacijama dodavanja, kao oblika saradnje spoljnih igrača, kao i u situacijama bočnih prijema i izvođenja dodavanja na otvorenom terenu.

Najčešća mu je primena kod fintiranja i uopšte pri dodavanju u «reket», gde je koncentrisana pažnja odbrane. Ako se između dodavača i njegovog saigrača nalazi protivnik, loptu treba udariti o tlo pored samih protivnikovih nogu, jer tu postoji najmanja mogućnost da je uhvati. A ako između saigrača nema odbrambenih igrača, lopta treba da udari o tlo na 2/3 razmaka između dodavača i igrača kome je upućena.

***Individualna tehnika dodavanja jednom rukom iznad ramena («baseball pass»);***

Kod dodavanja jednom rukom iznad ramena («baseball pass»), igrač prilikom hvatanja lopte na nivou grudi treba da napravi iskorak nogom suprotnom od strane ruke kojom se dodaje (ako je pas desnom rukom, iskoračuje se levom nogom). Lopta se prebacuje iz bočnog u mešovito držanje. Šaka ruke kojom se dodaje pas se postavlja iznad ramena, ispod lopte, dok se suprotna ruka postavlja bočno na lopti. Vrši se blagi zasuk trupa ka strani sa koje se želi dodati pas, da bi se pojačala snaga pasa i amplituda pokreta.



***Slika 3-28: Pripremni položaj za dodavanje jednom rukom iznad ramena («baseball pass»)***

Igrač iskoračuje u pravcu mete (saigrača) i istovremeno se okreće u pravcu ruke kojom dodaje. Dovodi loptu u poziciju iznad ramena (otprilike je lakat u visini uha), ruka je savijena u laktu a šaka se nalazi iza lopte, dok druga pridržava loptu *(slika 3-28)*. Izbačaj započinje prebacivanjem težine na iskoračnu nogu i energičnim opružanjem nogu i trupa. Ruka se opruža u pravcu mete i lopta se izbacuje brzim pokretom (pregibanjem) u zglobu šake i prstima. Prsti daju pravac lopti. Izbačaj sa kažiprstom i srednjim prstom daje lopti blagu suprotnu rotaciju. Nakon izbačaja, igrač ostaje u ravnotežnom položaju, a šaka ostaje oborena sa prstima usmerenim ka tlu. Pošto je reč o dugačkom dodavanju, dodavanje se najčešće realizuje u situacijama kada je igrač koji treba da primi loptu u punom sprintu. Dužina dodavanja i dinamika kretanja, zahtevaju da se u vreme leta lopte ukalkuliše brzina trčanja saigrača, distanca dodavanja, položaj odbrambenog igrača i brzina leta lopte. *Savetuje se, da meta dodavanja bude polovina rastojanja od saigrača kome se dodaje lopta u trenutku pasa i koša koji se napada.* Na primer, ako se saigrač nalazi na polovini terena u trenutku

dodavanja, dodavač treba da dodaje loptu na nivo linije za 3 poena, da bi za vreme leta lopte, saigrač koji sprinta, dobio loptu u punoj dinamici kretanja, i bez driblinga poentirao. Sledeći zahtev je parabolična putanja lopte, jer se treba prebaciti odbrambeni igrač, na igraču koji trči u kontranapad. Iz navedenih razloga, ovo je jedna od najkompleksnijih i najtežih tehnika dodavanja, i retki su igrači, naročito visoki, koji njom potpuno vladaju (Vlade Divac, Arvidas Sabonis, Dino Rađa, Toni Kukoč). Naravno, da treneri koji žele da igraju kontranapad, moraju dosta vremena da posvete obuci i usavršavanju ovog tehničkog elementa, jer je «baseball pass», jedna od najboljih opcija «outlet pass-a» u kontranapadu. Zbog složene dinamike i kinematike ove tehnike dodavanja, u najvećem broju slučajeva se vežba samo «jačom rukom» *(Karalejić, Jakovljević, 2001).*

***Individualna taktika dodavanja jednom rukom iznad ramena («baseball pass»);***

Dodavanje jednom rukom iznad ramena, se koristi isključivo na većim rastojanjima. Pre svega, se koristi u situacijama kontranapada, posle odbrambenog skoka ili prilikom izbacivanja lopte iza čeone linije, posle primljenog koša.

***Individualna tehnika dodavanja jednom rukom iz driblinga («off-dribble pass»or «pocket pass»);***

Ovakav način dodavanja primenjuje se neopravdano retko, iako je vrlo koristan iz više razloga: njime se dobija na brzini, jer se lopta iz driblinga ne hvata s dve ruke; on skoro uvek iznenađuje protivnika, pa on retko uspe da ga spreči; malom izmenom položaja ruke može se dodati direktno ili od tla, pa i ovo omogućuje da ono bude svestrano upotrebljivo. Primenjuje se najčešće na srednjim i kratkim rastojanjima. *U savremenoj košarci, gde je saradnja dva igrača blokadom na igraču sa loptom (P&R) veoma česta akciona celina, dodavanje jednom rukom iz driblinga («pocket pass»), treba da bude tehnika koja se najviše koristi.*

*Pripremna faza;* za vreme vođenja, u momentu kada se želi da se dodavanje izvede, lopta se poslednjim driblingom podiže na željenu visinu. Najčešće je to nešto više od kuka (postoji i opcija u visini kolena), jer je to najpovoljniji položaj u kome se vrši zamah. Povoljnije za izbacivanje je kad je napred noga suprotna od pravca dodavanja.

*Faza izvođenja* počinje zamahom ruke u suprotnu stranu od mete kojoj se upućuje lopta. U momnetu početka zamaha, lopta se pod dejstvom inercije priljubljuje se uz šaku, tako da ima mogućnost da nastavi kretanje napred ispred tela. U davanju impulsa lopti učestvuje podlaktica svojim povijanjem i rotacijom, a zatim se fleksijom šake i prstiju daje završni impuls i određuje definitivni pravac kretanja lopte. Sve ostale kretnje su iste kao kod direktnog dodavanja. Rotacijom trupa se može i u ovom slučaju pojačati impuls. Pošto se pri ovoj tehnici najčešće igrač kreće, angažovani su mišići nogu. Povlačenje ramenice unutra vrši veliki grudni mišić, a njeno uvrtanje njeni rotatori. Dalje dejstvo preuzimaju pregibači podlaktice, šake i prstiju. Pri dodavanju od tla, se opruža ruka u laktu. To opružanje vrši dvoglavi mišić ruke. Na kraju, da bi se

izvršila torzija trupa, pored ostalih dejstvuju i kosi trbušni mišići. Nakon izbačaja, igrač ostaje u ravnotežnom, a šaka u oborenom položaju sa prstima usmerenim ka tlu.

U odnosu na položaj šake pri izvođenju dodavanja jednom rukom iz driblinga postoje dve tehnike: sa šakom iza lopte i šakom ispod lopte (kada se dlan ruke okreće na gore).

***Individualna taktika dodavanja jednom rukom iz driblinga («off-dribble pass»);***

Dodavanje jednom rukom iz driblinga se koristi:

- u situacijama agresivne odbrane, kada se želi iznenaditi protivnik;
- u situacijama kada se ruke odbrambenog igrača nalaze na liniji dodavanja;
- uvek, kod prodora spoljnih igrača u «reket» i dodavanja visokim igračima na malim rastojanjima;
- kod dodavanja igraču na niskom postu, sa perimetra;
- prilikom prodora i izlaznog pasa na perimetar (drive&kick game);
- kod deblokiranja igrača koji postavlja blok kod P&R i P&P igre;
- kod utrčavanja iza leđa odbrambenog igrača (back door cut);
- kao izlazni pas kod udvajanja;

***Individualna tehnika uručenja lopte «hand-off»;***

Ovaj način dodavanja upotrebljava se kada igrači prolaze jedan kraj drugog na udaljenosti dužine ruku, a naročito kada se odbrana nalazi blizu. Moguće su varijante da se oba igrača kreću ili da jedan stoji a drugi se kreće. Veoma česta opcija korišćenja uručenja u današnjoj košarci je dribling ka saigraču i uručenje («dribble hand-off»).



***Slika 3-29: Uručenje lopte (hand-off)***

Polazna osnova za uručenje je da je lopta najsigurnija ako se drži sa obe ruke što bliže uz stomak i ako se zaštiti, blagim nagibom tela prema napred *(slika 3-29).* Ovo dodavanje može se izvesti na više načina, a biće opisane dve varijante:

*Igrač koji ima loptu nalazi se u mestu.* Saigrač koji se kreće prolazi vrlo blizu igrača sa loptom. Najčešće je reč o ukrštanju. Lopta se drži donjim mešovitim držanjem, sa jednom šakom ispod lopte a drugom sa strane, uz lakat okrenut ka odbrambenom igraču na saigraču kome se želi uručiti lopta. Pripremna faza može biti, dijagonalni ili paralelni košarkaški stav. Ruke se nalaze u predručeno zgrčenom položaju gore, držeći loptu odozdo i sa strane. Faza uručenja; u momentu prolaska saigrača igrač loptom ispruža ruke i otvara šake tako da loptu drži odozdo (donje mešovito držanje) i na taj način omogućava njeno lakše uzimanje. Ako se igrač do tada nalazio u blago savijenom stavu, ispravlja se, da bi omogućio saigraču da protrči što bliže i da se tako eventualno oslobodi protivnika koji ga čuva prateći ga.

*U kretanju su i igrač koji dodaje i igrač koji ima loptu («dribble hand-off).* Pri ovome dodavanju loptu treba uputiti vrlo blago napred, a na odstojanje od 1-1,5 m. Pripremna faza, pošto se igrači nalaze u kretanju, je dijagonalni stav. Poželjno bi bilo, da suprotna noga sa strane sa koje saigrač prolazi bude napred. Ruke su zgrčene dole, drže loptu sa strane. Faza izbačaja; kada se igrači nađu na gore pomenutom odstojanju igrač s loptom zamahujući ka predručenju opruža ruke, a završno dejstvo imaju šake koje se pregibaju bočno na stranu palca. Pri ovom dodavanju, telo igrača je nagnuto napred. Posle uručenja lopte, igrač koji je dodao pas pravi zadnji pivot ka saigračevom odbrambenom igraču, tako da mu praktično postavlja blokadu i omogućava više načina realizacije po prijemu lopte. Opcija uručenja je da se vrši je u trčanju i jednog i drugog igrača ali se sada lopta, usled velike blizine saigrača, samo podbaci na njegov pravac kretanja. Pripremna faza; u ovoj fazi položaj tela, ruku i nogu je isti, kao i kod prethodnog dodavanja. Ostale faze se izvode na opisan način.

***Individualna taktika uručenja lopte «hand-off»;***

Tehnika dodavanja lopte uručenjem se koristi u situacijama kada se igrači nalaze na malom rastojanju i nisu sigurni da je primena, bilo koje druge tehnike adekvatna. Kao što je ranije pomenuto, može se koristiti u situacijama kada se oba igrača kreću jedan prema drugom ili kada se jedan igrač bez lopte kreće a igrač sa loptom stoji. Pored toga, postoji i opcija tzv. driblinga i uručenja («dribble hand-off»), koja se u savremenoj košarci najčešće koristi kod saradnje visokih i perimetralnih igrača, kojom se želi sigurno dodati lopta protiv agresivne odbrane.

Dakle, uručenje se koristi najčešće protiv agresivnih odbrana, kada se želi sigurno promeniti posed lopte, odnosno dodati lopta saigraču koji se nalazai na malom rastojanju od igrača sa loptom i kreće se brzo, ka njemu.

Osim osnovnih dodavanja postoje i tzv. «napredna dodavanja». To su dodavanja koja se teže izvode u odnosu na osnovna dodavanja i koja zahtevaju pre svega dobru kontrolu lopte. Zahtevaju mnogo vežbanja. Koriste se u iznenadnim, atipičnim situacijama igre, često iz neravnotežnih položaja, sa ciljem da donesu brzo i

optimalno rešenje. Neka od «naprednih dodavanja» u košarci su: dodavanje iza leđa, dodavanja bez gledanja u metu («slepo dodavanje»), dodavanje iza glave, dodavanje kroz noge, dodavanje jednom rukom preko glave (horog dodavanje) i dr.

***Metodika obuke i usavršavanja dodavanja;***

Početnici treba da počnu sa osnovnim dodavanjima i to prvo u mestu i na malom rastojanju. Veoma je važno prilagoditi rastojanje stepenu snage ruku i ramenog pojasa početnika. Posle automatizacije dodavanja u mestu počinje se vežbanje u kretanju. Kod dodavanja u kretanju voditi računa o pravilu igre koja kažu, da igrač koji primi loptu u kretanju može da napravi dva dodira sa tlom pre nego što doda loptu ili šutira. To pravilo je osnova dodavanja u kretanju. U početku su linije kretanja pravolinijske, a kasnije i krivolinijske. Ubrzo se dodavanje povezuje sa drugim elementima kroz saradnju dva napadača u napadu.

Posle automatizacije dodavanja uvodi se odbrana i počinje vežbanje u situacionim uslovima, kroz igru 2:2 pa sve do 5:5.

Metodika obuke dodavanja podrazumeva sledeće korake:

- Frontalna dodavanja o pod u mestu, pa u kretanju.
- Frontalna direktna dodavanja u mestu, pa u kretanju.
- Bočna ili lateralna dodavanja o pod u mestu i kretanju.
- Lateralna direktna dodavanja, u mestu, pa u kretanju.
- Dodavanja pod različitim uglovima i putanjama kretanja dodavača i igrača koji prima loptu.
- Sve opisane tehnike u uslovi dodavanja u maksimalnoj brzini pravolinijskog kretanja.
- Sve opisane tehnike i uslovi dodavanja u kretanju sa promenom pravca i maksimalnom brzinom
- Povezivanje određenih tehnika dodavanja u košarkaške «akcione celine», odnosno povezivanje sa drugim tehničko-taktičkim elementima (npr. demarkiranje, zaustavljanje, hvatanje, dodavanje i utrčavanje).
- Usavršavanje svih tehnika dodavanja u situacionim uslovima, uz najpre dirigovanu, a kasnije potpuno aktivnu odbranu.
- Situacione takmičarske vežbe.

Dodavanje lopte je, verovatno, najpotcenjeniji elemenat tehnike napada, u odnosu na značaj koji ima u igri. Igrači često ne vole da vežbaju dodavanje, prvenstveno zato što je uvek želja početnika da daju koševe. Takođe i sportska javnost (publika, mediji ...) permanentno veći značaj daju dobrim realizatorima, a retko se hvali igrač koji je asistirao, koji je svojim dodavanjem učinio saigrača boljim. Učenju i usavršavanju dodavanja trebalo bi posvetiti veliku pažnju. Dodavanje mora da se vežba na svakom treningu. *Kao što iskustvo kaže: poentiranje čini srećnim samo igrača koji je dao koš, dok kvalitetna asistencija, čini srećnim dva igrača: asistenta i igrača koji je poentirao.*

## 3.5.6. Pivotiranje

***Individualna tehnika pivotiranja;***

Pivotiranje je jedan od bazičnih elemenata košarkaške tehnike i individualne taktike. Pravovremeno i tehnički ispravno izvedeno pivotiranje, pruža igračima izvanredne tehničke i taktičke prednosti u raznim igrovnim situacijama.

Pivotiranje je jedini način kretanja u košarci, pri kome igrač koji ima loptu može da učini više od dva dodira sa tlom. Iz tog razloga, pravilima igre, pivotiranje je ograničeno na tehnički element kojim se dozvoljava nam samo okretanje u mestu, a ne i savladavanje prostora. Duh i slovo pravila jasni su u ovom pogledu: naime, pri pivotiranju jedna ista noga mora uvek biti na tlu. To može biti bilo koja noga ako smo se zaustavili istovremenim dodirom obe noge, a one su u istoj visini u odnosu na pravac kretanja koji je prethodio. U svakom drugom slučaju, noga koja prva ostvari kontakt sa podlogom prilikom zaustavljanja (ako je reč o zaustavljanju u dva kontakta) postaje tzv. «stajna noga», i oko nje je moguće vršiti pivotiranje ili okretanje, pod uslovom da je ona u stalnom kontaktu sa tlom. U slučaju da se zaustavljanje izvrši tehnikom u jednom kontaktu, obe noge mogu biti «stajne noge» ali se posle započete kretnje, «stajna noga» ne može menjati. Dakle, kada se definiše «stajna noga» u istom posedu se ne može promeniti noga oko koje se pivotira (prekršaj pravila igre ili greška u koracima, kao promena «stajne noge»). Noga koja se pomera naziva se pokretna (pivotirajuća) i može da se pomera u svim pravcima i na sve moguće načine *(Karalejić, Jakovljević, 2001).*

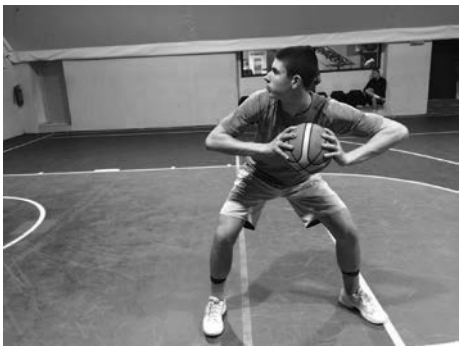
Pivotiranje je u praksi uobičajen naziv za različite okrete igrača sa loptom. Međutim i kretanja koja igrač izvodi bez lopte su takođe pivotiranja. Takva kretanja košarkaš koristi i u fazi napada i u fazi odbrane. Osnovna mehanika kretanja je ista, s tim što pivotiranje sa loptom ima dodatne zahteve koji se odnose na promenu pozicije lopte u odnosu na odbrambenog igrača, odnosno zaštitu lopte.



***Slika 3-30: Prednji pivot***



***Slika 3-31: Zadnji pivot***




***Slike 3-32 i 3-33: Zaštita lopte prilikom pivotiranja***

Košarkaš u pivotiranje ulazi najčešće iz osnovnog stava u napadu. Najvažnije je da igrač pri pivotiranju zadrži dobru ravnotežu i da zaštiti loptu, što se najčešće postiže bočnim držanjem lopte, kod koga se ruke nalaze sa bočnih strana, sa laktovim okrenutim bočno i spolja. Prilikom pivotiranja, stopalo stajne noge treba da je petom blago odvojeno od tla *(slika 3-30),* što daje mogućnost okretanja za potreban ugao, koji može da bude različit i primeren situaciji (60, 90, 180 stepeni ili neki drugi ugao). Najvažnija tačka oslonca prilikom pivotiranja je palac «stajne noge», koji se ne sme pomerati (klizati ili vući) po podlozi *(slika 3-31).* Prilikom pivotiranja, ključni zahtevi su:

- Širok stabilan stav koji omogućava dobru ravnotežu (širi stav od širine ramena i najširi stav u košarci).
- Ne pomerati «stajnu nogu» i rotacije vršiti oko palza sa blago podignutom petom od tla.
- Ne menjati visinu stava, odnosno, ne podizati težište prilikom pivotiranja, jer svaka promena visine dovodi do narušavanja ravnoteže i smanjenja brzine pivotiranja.
- Glava mora da se okreće u smeru pivotiranja, da bi igrač u svakoj narednoj poziciji, imao pregled igre i bio spreman za narednu akciju (polazak u dribling, dodavanje, šutiranje).
- Trup treba da bude blago nagnut u smeru pivotiranja sa malom fleksijom u zglobu kuka.
- Težina tela je više prebačena na «stajnu nogu», da bi igrač mogao da pivotira brzo i u različitim pravcima.
- Pozicija lopte se menja u odnosu na pravac pivotiranja, tako da je uvek neki deo tela (rame, lakat, podlaktica, koleno) između odbrabenog igrača i lopte. Ako se odbrambeni igrač nalazi dalje od napadača, stepen zaštite nije isti.
- Laktovi su izbačeni u polje da bi zaštitili prostor oko lopte *(slike 3-32 i 3-33).*

U odnosu na pravac pivotiranja postoje dve osnovne tehnike:

- Prednje (grudno) pivotiranje, gde grudi vode pivotiranje prema napred. Težina se prebacuje na prednji deo stopala stajne noge i iskoračuje se pokretnom nogom (slika 3-30).
- Zadnje (leđno) pivotiranje, gde leđa vode pivotiranje prema nazad. Težina se prebacuje na prednji deo stopala stajne noge i pokretna noga se pomera nazad (slika 3-31).

***Individualna taktika pivotiranja;***

Pivotiranje se korisno primenjuje kao blokada kod individualnih prodora, a naročito kod primene centarske tehnike, u zoni kontakta, u neposrednoj blizini odbrambenog igrača. Upotrebljava se kao način da se dođe u bolju situaciju za dodavanje, a istovremeno omogućava dobru zaštitu lopte. Jasno je, da pivotiranje ima višestruku primenu u igri, pa zato mora da bude jedan od prvih tehničko-taktičkih elemenata obuke košarkaških početnika. Pivotirajući, košarkaš se može kretati grudima napred ili na «otvorenu stranu», odnosno leđima napred ili na «zatvorenu stranu».

Prilikom dodavanja ili šutiranja lopte, igrač može da podigne stajnu nogu, ali se mora osloboditi lopte pre nego što je ponovo spusti na tlo. Primenom pivotiranja igrač u osnovi:

- Štiti loptu od agresivne odbrane. Napadač odvodi loptu dalje od odbrambenog igrača i postavlja svoje telo između lopte i protivnika.
- Dolazi u povoljniju poziciju za nastavak akcije driblingom (ako ima pravo driblinga), dodavanjem ili šutem. U ovom segmentu tehnika pivotiranja je veoma važna. Pivotiranje tako predstavlja sastavni deo drugih napadačkih akcionih celina (polazak u dribling, tehnike šuteva sa centarskih pozicija i dr.).
- Oslobađa se iz zamke kod udvajanja, nepredviđenog završetka drilinga ili zaustavljanja u neposrednoj blizini čeone, bočne i centralne linije terena.
- Menja se ugao dodavanja prilikom agresivne odbrane, odnosno vrši korekcija vidnog polja i otvaranje nove linije dodavanja.
- Promena ugla postavljanja blokade.

***Metodika obuke i usavršavanja pivotiranja;***

Pivotiranje je tehničko-taktički element sa čijom obukom treba početi u inicijalnoj fazi bavljenja košarkom. Važno je demonstrirati deci pravilno izvođenje pivotiranja, ukazati im na najćešće greške i objasniti benefite adekvatne upotrebe pivotiranja u igri. Obzirom da je reč o veštini koja se retko kada u igri koristi izolovano od ostalih tehničko-taktičkih elemenata, neposredno posle elementarne obuke, treba davati vežbe u kojima se pivotiranje povezuje u akcione celine, sa ostalim napadačkim elementima (demarkiranje, zaustavljanje, hvatanje i dodavanje lopte, utrčavanje, polazak u dribling, šutiranje...).

Rana obuka i automatizacija pivotiranja, u značajnoj meri olakšava učenje drugih elemenata tehnike, koji slede ili prethode pivotiranju u igri.

Posle demonstracije, početnici bi trebalo da rade pivotiranje u mestu. Sledeći korak u metodici je povezivanje pivotiranja sa obe tehnike zaustavljanja (u jednom ili dva kontakta) iz pravolinijskih kretnji, kretnji sa promenom ritma, a kasnije, kretanja sa promenom pravca i ritma. Zatim se vežba, pivotiranje posle prijema lopte i polazak u narednu akciju (dodavanje, dribling ili šut). U početku odabrati po jedan ili dva nastavka za svaku akciju.

Nakon usvajanja tehnike u trening se uvodi odbrana, najpre dirigovana, a zatim i situaciona, na igrača koji pivotira i koji treba da doda loptu otvorenom saigraču.

Usavršavanje se ostvaruje uz stvaranje situacionih uslova u igri 2 na 2 pa sve do 5 na 5. Veoma je značajno da igrači što više vremena vežbaju u situacionim uslovima. Situacione vežbe u fazi usavršavanja podrazumevaju primenu različitih vrsta ograničenja i otežavajućih okolnosti: smanjen prostor, limitirano vreme, broj driblinga, vrsta aktivnosti, zamor, veći broj odbrambenih igrača...

## 3.5.7. Dribling (vođenje) lopte

U odnosu na pravila košarke dribling predstavlja jedini način kretanja igrača sa loptom, kojim on može da osvaja veći deo prostora.

Vođenje lopte ili dribling podrazumeva potiskivanje lopte jednom rukom prema dole, ka tlu, u željenom pravcu. Pri tome, lopta ne sme biti u dodiru s rukom duže nego dok noge ostvare dva kontakta sa tlom, niti ruka sme pridržavati loptu odozdo.

Vođenje lopte ili dribling, se može vršiti jednom ili drugom, ili jednom pa drugom rukom naizmenično, proizvoljan broj puta svakom od njih. Pravilima igre je zabranjeno istovremeno vođenje obema rukama (dvostruko vođenje ili «dupla lopta»). Prema tome, lopta koja je jednom rukom potisnuta ka tlu, može biti dodirnuta drugom tek pošto odskoči ili ostvari kontakt sa podlogom.





***Slike 3-34 i 3-35: Zaštita lopte prilikom driblinga***

Dozvoljeno je samo jedno vođenje prilikom svakog poseda lopte, odnosno, posle prekida driblinga se ne može ponovo započeti dribling. To znači, da igraču koji je vodio loptu i prekinuo dribling, ostaje mogućnost samo da šutira ili da doda loptu, ali ne i da ponovo započne dribling. Pri tome se pod stalnim kontaktom podrazumeva svaki dodir u toku koga je bilo koji deo tela u vezi s loptom (hvatanje, nošenje, guranje, okretanje itd.) duže nego što je neophodno da ona bude gurnuta, potisnuta ili udarena od tlo *(Wooden, 1984).*

Vođenje se smatra završenim i u trenutku kad lopta bude dodirnuta, makar i za najkraće vreme, obema rukama u toku njenog leta između dva odskoka od tla. Pri tome, nije bitno da li su ruke dejstvovale istovremeno ili ne. Isto tako, treba uzeti u obzir, da li se lopta vodi u mestu, u koračanju, odnosno trčanju.

Glavni cilj driblinga je napredovanje ili promena pozicije lopte, kada to nije moguće dodavanjem ili kada je to manje poželjno uraditi dodavanjem.

Pošto primena driblinga podrazumeva povremeno i privremeno gubljenje kontakta sa loptom, za sve vrste driblinga su imaju sledeće karakteristike:

- Dribler energičnim opružanjem u zglobu lakta i pregibanjem u zglobu šake i potiskuje loptu ka dole (najčešće napred ali postoji i tzv. «oklevajući ili defanzivni dribling», kada se lopta potiskuje dole-nazad).
- Veličina navedene sile koja se saopštava lopti, u sintezi sa silom gravitacije i visinom sa koje je lopta potisnuta, određuju brzinu kojom lopta napušta ruku, a samim tim i brzinu odskoka lopte od tla, odnosno trajanje vremena između dva kontakta sa loptom. Neznatni uticaj na putanju lopte ima otpor vazduha.
- Lopta prati krivu putanje kojom se odbija od poda do ponovnog kontakta sa rukom driblera. Da bi prihvatio loptu, dribler postavlja šaku iznad lopte i nakon kontakta šake sa loptom, mora da pomera šaku na gore približno istom brzinom koju ima lopta. Da bi se posle jednog driblinga, lopta potisnula ka tlu i napravio sledeći dribling, mora se potpuno amortizovati vertikalna brzina lopte na gore. Amortizacija je direktno determinsana, rastojanjem na kom se sila primenjuje i brzinom kretanja lopte u trenutku kontakta sa šakom.
- Zaštita lopte se vrši suprotnom rukom od ruke kojom se dribla, savijenom u laktu, u prostoru mogućeg napada odbrane *(slike 3-34 i 3-35).*
- Pošto je kvalitet driblinga vezan za dobar pregled igre, odnosno kontrolu lopte bez gledanja u nju, dribling predstavlja više kinestetičku i taktilnu, nego vizuelnu sposobnost, s obzirom da tokom driblinga, napadač mora da drži podignutu glavu, radi vizuelne kontrole situacije na terenu.
- Prilikom izvođenja svih tehnika driblinga, šaka mora da bude udobno raširena, da bi se ostvarila što veća površina oslonca sa loptom, a na taj način, i bolja kontrola. Lopta treba da se kontroliše svim prstima i jagodicama dlanova šake kojom se dribla, uz mekoću u zglobu šake i koordinisane pokrete u zglobu lakta.
- Najveći uticaj na snagu driblinga imaju mišići opružači u zglobu lakta i pregibači u zglobu šake.

Dribling je tehnički elemenat napada, ali posmatrajući evoluciju košarke, kao sporta, postojale su faze, kada se dribling koristio u defanzivne svrhe, sa ciljem zadržavanja poseda lopte. U situacijama rezultatske prednosti ili «udvajanja» igrača sa loptom (dva odbrambena igrača napadaju driblera), dribling nalazi primenu i kao sredstvo za produženje poseda ili kretanja unazad («hesitation dribble» ili «oklevajući dribling»).

Ne postoji ni jedan tehničko-taktički element u košarci koji je raznovrsniji od driblinga. Praktično je neograničen broj kombinacija različitih tehnika driblinga, uglova, visine, pravca i smera vođenja lopte, tako da su mogućnosti usavršavanja ovog tehničkog elementa ogromne. U odnosu na trenažne mogućnosti, dribling je, tehničko-taktički element koji ne zahteva posebne uslove za trening. Igrač, lopta i bilo koji prostor, su dovoljni uslovi za usavršavanje tehnike dribinga.

Dobra kontrola driblinga («ball handling»), je sa koordinacionog aspekta, veoma složena motorna radnja, i može se usavršavati i automatizovati, samo uz ogroman broj ponavljanja u situacionim ili nadsituacionim uslovima (dribling sa dve lopte, na malom prostoru, sa velikom brzinom, bez vizuelne kontrole, protiv većeg broja odbrambenih igrača, sa različitim loptama i dr.).

U procesu obuke mladih košarkaša, dribling mora da zauzima po značaju i vremenu treniranja, važno mesto. Cilj je obučiti igrača da bude «polivalentan», da vlada različitim tehnikama driblinga, odnosno da adekvatno koristi određene tehnike ili da ih primenjuje, kada je to taktički opravdano. U savremenoj košarci, postoji veliki broj igrača, koji poseduju odličnu tehniku driblinga, ali ga ne koriste na adekvatan način, odnosno zloupotrebljavaju dribling («dribble overuse»), u situacijama kada je moguće koristiti dodavanje, utrčavanje ili neku drugu košarkašku veštinu. Pored značaja tehnike driblinga, od fundamentalne važnosti za uspeh u košarci je individualna taktika driblinga.

Karakteristike dobrog driblera u košarci su:

- Ambideksternost, ili sposobnost kvalitetnog driblinga levom i desnom rukom.
- Sposobnost brzog kretanja sa loptom, bez velike razlike u brzini kretanja bez i sa loptom.
- Sposobnost driblanja lopte bez vizuelne kontrole.
- Sposobnost promene visine driblinga (visina ramena, kuka, kolena), bez vizuelne kontrole u različitim pravcima.
- Sposobnost promene ruke, različitim tehnikama i na različitim visinama, bez vizuelne kontrole.
- Sposobnost promene ritma driblinga, zaustavljanja i ponovnog polaska u dribling pri istom posedu (kreni-stani-kreni dribling).
- Sposobnost primene «oklevajućeg» ili defanzivnog driblinga, u kombinaciji sa ostalim tehnikama, uz promenu pravca i ritma.

- Sposobnost adekvatnog spajanja driblinga u akcione celine sa ostalim tehničko-taktičkim elementima (dribling-prodor, dribling-zaustavljanje-šut, dribling-pivotiranje-šut, dribling-zaustavljanje-dodavanje-utrčavanje itd.).
- Potpuna kinestetička kontrola lopte.
- Pri vođenju ne treba nikada okrenuti leđa protivniku.
- Loptu treba uvek driblati daljom rukom od odbrambenog igrača (tako da je neki deo tela; lakat, ruka, bok, koleno između protivnika i lopte).

**Prilikom svake promene pravca u dribingu, treba izvršiti rotaciju u kukovima, spustiti rame ruke koja je napravila dribling, da bi se na taj način smanjila «širina napadača» i omogućio prolazak kroz uzan prostor. Tako spušteno prednje rame, štiti loptu od odbrane, spušta težište, i stvara uslov da se driblingom stekne prostorna prednost *(Trunić, 2007).***

Važno je, naročito u obuci mladih igrača, objasniti i definisati, koje su funkcije ili namene driblinga u košarci. Sa aspekta dinamike igre, dve osnovne namene driblinga su: stvaranje povoljne pozicije za realizaciju prodorom ili šutem i organizacija postavljenog napada na ofanzivnoj polovini terena. Ostale igrovne situacije u kojima dribling ima svoju namenu su:

- Iznošenje lopte iz reketa posle defanzivnog skoka, kada nije moguće dodavanje.
- Transport lopte preko košarkaškog terena, u situacijama kada saigrači nisu otvorili linije dodavanja.
- Igra protiv agresivne odbrane prilikom prenosa lopte (napada na presing odbranu), kada se ne može izvršiti dodavanje.
- Prenos ili transport lopte u nekim fazama kontranapada.
- Direktno prodiranje ka košu u igri 1 na 1.
- Prodor driblingom i privlačenje odbrambene pomoći, sa ciljem stvaranja dobre pozicije za saigrača, čiji je direktni čuvar pomogao.
- Organizacija i postavljanje pozicionog napada.
- Popravljanje ugla dodavanja ili ugla u odnosu na koš.
- Stvaranje povoljne pozicije za neposrednu realizaciju prodorom ili šutem na spoljnim i unutrašnjim pozicijama.

Kao što je ranije pomenuto, verovatno da ne postoji ni jedan tehničko-taktički elemenat u košarci, koji je raznovrsniji od driblinga. Iz tog razloga, postoje razne klasifikacije i podele driblinga u odnosu na različite kriterijume.

Možemo razlikovati dribling u mestu i kretanju, nizak (kontrolni) dribling i visok dribling, dribling u visini kolena, kuka ili ramena, promena pravca iz jedne ruke, prednja promena pravca («cross over dribble»), promena pravca kroz noge («dribble between the legs»), promena pravca iza leđa («behind the back dribble», promena pravca sa okretom ili «rolling» (spin dribble). U narednom delu će biti opisana tehnika i način primene nekih od navedenih vrsta, uz napomenu da je širi repertoar driblinga pokazatelj kvaliteta igrača i da se u uslovima igre, najčešće koriste kombinacije driblinga različitih tehnika, visina i ritmova.

**Faze driblinga ili vođenja lopte**

Bez obzira koja tehnika driblinga se primenjuje, u kom uzrastu i sa kojom namenom, dribling ima svoje faze. Analizirajući biomehanički, tehničko-taktički i funkcionalno, upotrebu driblinga u košarci, može se doći do zaključka da svaki dribling ima fazni karakter, odnosno da se može podeliti u tri dela:

a) polazak u dribling,
b) tok driblinga i
c) zaustavljanje ili prekid dribinga.

***a) Polazak u dribling*** se u zavisnosti od pravca uspostavljanja može izvršiti:

- napred (u situacijama kada ispred napadača nema odbrambenog igrača, nema mogućnosti dodavanja i želi se driblingom osvojiti određeni prostor),
- bočno (najčešće u situacijama neposrednog napada na odbrambenog igrača ili pri igri jedan na jedan, odnosno u situacijama kada se driblingom želi korigovati ili uspostaviti novi ugao dodavanja) i
- nazad (u situacijama kada se želi izbeći odbrambena «zamka» kao što je udvajanje, usmeravanje u uglove terena, odnosno u situacijama kada se želi napraviti separacija između napadača i odbrambenog igrača, sa ciljem postavljanja pozicionog napada, izbegavanja agresivnosti ili promene ugla driblinga).

Kod svih navedenih polazaka u dribling, najvažnije je da se pre spuštanja lopte ka tlu, napravi pokret nogom, sa ciljem sticanja prostorne i vremenske prednosti u odnosu na odbrambenog igrača i stvaranja zaštite lopte. Sa taktičkog aspekta, ključna stvar je, izvršiti obuku igrača za pripremu polaska u dribling, što se rešava, adekvatnom obukom i primenom fintirajućih kretnji (finta prodora, finta šuta ili finta dodavanja).

U odnosu na navedene pravce polaska u dribling, najveću primenu ima polazak napred. On se, po pravilima igre, može uspostaviti uz primenu dve tehnike: ukršteni i direktni polazak u dribling.

***Ukršteni polazak u dribling*** *(eng. «cross step»)* je koordinaciono jednostavniji, manja je verovatnoća pravljenje greške u koracima prilikom uspostavljanja driblinga, pa ga iz navedenih razloga treba postaviti kao prioritetnu tehniku u obuci mladih košarkaša. Tehnika ukrštenog polaska u dribling podrazumeva, da igrač pre uspostavljanja driblinga pravi iskorak suprotnom nogom od pravca u koji kreće.

Ako napadač polazi u dribling u levu stranu, on iz osnovnog stava pravi iskorak desnom nogom u levo, prolazeći desno stopalo odbrambenog igrača (koje je istureno napred), a zatim uspostavlja dribling levom rukom (daljom od protivnika) i odbacuje se sa stajne noge u pravcu kretanja. Dakle, reč je o dve opcije polaska u dribling: leva ruka-desna noga ili desna ruka-leva noga. *Pre spuštanja lopte u dribling (posle fintirajućih kretnji), lopta bi trebalo da se dovede na kuk sa strane na koju se želi*

*driblati, sa šakom iznad lopte i izvršiti energičan potisak lopte napred-dole, da bi se stekla prostorna i vremenska prednost u odnosu na odbrambenog igrača. Važno je napomenuti, da mesto spuštanja lopte treba da bude u nivou isturenog stopala (ako se započinje dribling levom rukom u nivou desnog stopala) ili između stopala, sa ciljem zaštite lopte.* Ako se odbrambeni igrač nalazi daleko ili se ukrštenim polaskom u dribling želi osvojiti veći prostor (pomenuti viski dribling), lopta se može potisnuti više ka napred i biti ispred noge sa kojom se izvršio polazak. U momentu započinjanja ukrštenog polaska u dribling *(slika 3-36),* telo se nalazi u bočnom položaju u odnosu na odbrambenog igrača, tako da isturena noga, bok i savijena suprotna ruka u zglobu lakta, štite loptu od odbrambenog igrača. Bitno je da je stopalo noge sa kojom se započinje kretanje, usmereno što direktnije ka košu, a ne bočno, da bi se omogućilo napadanje koša po putanji latiničnog slova «V» a ne lučno, u formi slova «U». U momentu pre uspostavljanja driblinga, lopta se drži mešovitim držanjem, sa šakom koja započinje dribling iznad i iza lopte a suprotnom šakom, bočno na lopti. Primena ukrštenog polaska u dribling je u situacijama kada je odbrambeni igrač iskoračio jednom nogom ka napred ili podigao jednu ruku, tako da napadač treba da «napadne leđa» odbrambenog igrača. Ako odbrambeni igrač iskorači levom nogom ili podigne levu ruku, napadač treba da primeni ukršteni polazak leva noga-desna ruka.







***Slike 3-36: Ukršteni polazak*** ***Slike 3-37 i 3-38: Direktni polazak u dribling***

***Direktni polazak u dribling*** (eng. «open or direct step») je složenija tehnika, koja zahteva bolju obučenost igrača, zbog veće mogućnosti pravljenja greške u koracima. Najčešće se koristi u situacijama kada je odbrambeni igrač podigao ruku i iskoračio nogom sa iste strane. Na primer, ako odbrambeni igrač iskorači desnom nogom napred i podigne desnu ruku, napadač bi trebalo da primeni direktni polazak u levu stranu leva noga-leva ruka *(slike 3-37 i 3-38).* Ako napadač polazi u dribling u desnu stranu on iz osnovnog stava pravi iskorak desnom nogom udesno prolazeći levo stopalo odbrambenog igrača (koje je istureno napred), a zatim uspostavlja dribling desnom rukom (daljom od protivnika) i odbacuje se sa stajne nogu u pravcu kretanja. ***Lopta mora da napusti ruku driblera pre nego što on podigne stajnu nogu.*** Da bi polazak bio eksplozivan prilikom iskoraka težina treba da je više na stajnoj nozi. Lopta se štiti

unutrašnjom rukom (bližom protivniku), telom i kolenom noge sa kojom se vrši polazak, a glava je podignuta i pogled je prema košu. Držanje lopte je mešovito, kao kod ukrštenog polaska, sa šakom ruke koja spušta loptu iznad i iza lopte, a suprotnom rukom savijenom u laktu i dlanom sa bočne strane lopte. Lopta se drži pored kolena noge sa kojom se kreće u dribling. Dribler prolazi uz protivnika, onemogućivši mu «odstupajući» odbrambeni korak, i tako ga obilazi. Važan detalj prilikom primene direktnog polaska u dribling, je pozicija lopte. Lopta bi trebalo da se spusti na tlo pored iskoračene noge, da bi koleno iste noge bilo u funkciji zaštite lopte. Visina direktnog polaska u dribling je niža nego kod ukrštenog i prvi korak je kraći, da se ne bi podigla stajna noga pre momenta kontakta lopte sa podlogom.

Posle potiska sa stajne noge, njom se takođe napada istureno stopalo odbrambenog igrača, uz blagu rotaciju kukova, sa cijem okretanja boka napadača ka odbrambenom igraču.

***Individualna taktika za polazak u dribling*** podrazumeva primenu određene tehnike u situacionim uslovima, odnosno adekvatan izbor tehničkog elementa u odnosu na odbramnenog igrača. Kao što je ranije pomenuto, tehnika polaska u dribling je u velikoj meri uslovljena načinom zaustavljanja, koje prethodi polasku. Ako se košarkaš zaustavio u jednom kontaktu, situacija je lakša, jer ima više opcija. Naime, posle zaustavljanja u jednom kontaktu obe noge mogu biti stajne noge, tako da napadač ima četiri opcije polaska u dribling: ukršeni polazak u levo i desno i direktni polazak u levo i desno. Kada se igrač zaustavi u dva kontakta broj opcija se smanjuje na dva: ukršteni polazak u suprotnu stranu od stajne noge i direktni polazak sa pivotne noge. Navedena informacija ne znači da je zaustavljanje u jednom kontaktu bolje (o individualnoj taktici zaustavljanja je bilo reči u delu o zaustavljanju), već služi u obuci i edukaciji igrača. Sledeći segment igre koji utiče na izbor tehnike započinjanja driblinga je «čitanje» pozicije odbrambenog igrača. Ako odbrambeni igrač iskorači jednom nogom ka napadaču ili iz paralelnog odbrambenog stava podigne jednu ruku, bolji izbor je ukršteni polazak u dribling, sa «napadanjem leđa odbrambenog igrača» (ako odbrana iskorači desnom nogom ili podigne desnu ruku, napadač treba da ga napadne ukrštenim polaskom u levu stranu; leva ruka-desna noga). U situacijama kada je odbrambeni igrač malo dalje od napadača, takođe se preporučuje tehnika ukrštenog polaska, zbog veće dužine prvog koraka. Ako je odbrambeni igrač bliže napadaču i isturio je jednu nogu i(li) ruku sa iste strane, treba ga napasti direktnim korakom.

***b) Tok driblinga***, sa odgovarajućom mehanikom i individualnom taktikom, će biti opisan za svaku tehniku pojedninačno.

***Dribling u mestu***

Prilikom korišćenja driblinga, dijagonalni košarkaški stav je bolji od paralelnog zbog omogućavanja bolje pokretljivosti u sagitalnoj ravni (napred-nazad) i šireg prostora na kome se lopta može driblati, što su prednosti u pravcima u kojima se pri driblanju igrači najčešće kreću.

Težina tela bi trebalo da bude pomerena prema napred, mada nije pogrešno ako je ravnomerno raspoređena na oba stopala, što je pre svega, uslovljeno tehnikom driblinga koja se želi primeniti. Gornji deo tela je u blagoj fleksiji prema napred, bez okretanja trupa u stranu lopte i vizuelne kontrole sa njom. Glava je podignuta, pogled usmeren prema napred (prema košu ili protivniku), što omogućava dobar pregled situacije na terenu i važan je faktor u kvalitetu donošenja narednih odluka. Ako nema protivnika u blizini, slobodna ruka (leva, ako se dribla desnom i obrnuto) blago je opuštena pored tela; ako se ispred nalazi protivnik, onda je suprotna ruka od ruke kojom se dribla, savijena u laktu (okvirni ugao je od 90-110 stepeni) i postavljena između lopte i odbrambenog igrača, odnosno ima funkciju zaštite lopte. Šaka ruke kojom se dribla se nalazi iznad lopte i pri potiskivanju lopte ka dole, ramenica ide napred u pravcu predručenja dole, podlaktica se opruža u lakatnom zglobu, a završno dejstvo imaju zglob šake i prsti. Spajanje sila u svim navedenim zglobovima, sumarno stvara silu, koja uz pomoć zemljine teže, gura loptu ka tlu *(slike 3-39 i 3-40).*





***Slike 3-39 i 3-40: Dijagonalni i paralelni dribling u mestu***

Stopalo prateće ruke (ako se dribla desnom rukom, levo stopalo), se nalazi u liniji sa isturenom rukom, takođe u funkciji zaštite lopte. Drbling se vrši napred i u stranu, tako da navedeni položaj omogućava kretanje, bez opasnosti da će lopta udariti u nogu. Lopta se odbija od tla vertikalno, što znači da se na nju deluje šakom i prstima po gornjem delu površine. Najlakše je vođenje ako se završetak kretanja lopte i šake nalazi oko visine kuka. Pri odbijanju lopte od tla, ruka kojom se dribla se nalazi u predručenju (blago povijena), sa šakom povijenom unazad, blago savijenim prstima, tj. u idealnom položaju za amortizaciju lopte koja je odskočila. Prvi kontakt s loptom imaju prsti, koji se pod dejstvom odbojne sile lopte postepeno opružaju, tako da lopta ulazi u šaku. U trenutku prvog dodira s loptom počinje amortizacija. Šaka ide vrlo malo na gore, u dorzalnu fleksiju, zatim započinje savijanje (fleksija) podlaktice u lakatnom zglobu, ramenica ide unazad u pravcu tela (i izvešće se napolje; fleksiju podlaktice vrši dvoglavi mišić ruke, a ramenica se povlači nazad i rotira, pod dejstvom deltastog mišića i oblog malog mišića).

Ako se amortizacija vrši kako treba, dobija se utisak da lopta čvrsto pripijena u šaku, što poboljšava kontrolu nad loptom, tako da od momenta prvog kontakta prstima sa njom, pa do završetka potiskivanja lopte ka tlu ne mora da postoji vizuelna kontrola, već se sve kontroliše kinestetičkim osećajima.

Amortizacija se završava okvirno u visini kuka i započinje potisak ka tlu. Iz priručenja ramenica se okreće, ide napred u pravcu predručenja dole, podlaktica se opruža u lakatnom zglobu i završno dejstvo vrši se fleksijom šake i prstiju. Sve to stvara impuls, koji loptu, uz pomoć zemljine, teže gura ka tlu. U pomeranju trupa učestvuju leđni mišići i opružači zgloba, kuka, a suprotni pokret trupom (spuštanje, koji vrši sila teže, regulišu isti mišići).

Pored pokreta celim trupom, vrši se i pokret aktiviranjem polovine mišića ramenog pojasa, regulisan uglavnom podizačima ramena. Tu je bitno dejstvo mišića podizača lopatice, gornje polovine trapezastog mišića i mišića zadnje strane lopatice. Mišići koji neposredno učestvuju pri vođenju lopte, pored gore navedenih su: fleksori i ekstenzori prstiju, šake i podlaktice. Rotatori podlaktice i mišići ramenice odgovorni su za kretanje lopte napred i nazad.

Ako se iz mesta želi započeti dribling u hodu ili trčanju, tehnika je sledeća: iz dijagonalnog stava, izvrši se potisak i iskorak nogom koja je pozadi, a lopta se, šakom koja je iza lopte, gura napred i u stranu ruke kojom se dribla. Lopta mora napustiti šaku, pre nego što se stajna noga podigne sa tla. U svakom slučaju šaka mora biti unapred postavljena, još dok se lopta očekuje, da bi je posle odskoka amortizirala.

***Individualna taktika driblinga u mestu*** je vezana za situacije u igri kada je njegova primena opravdana. Dribling u mestu bi trebalo koristiti u sledećim situacijama:

- kada se čeka na zauzimanje odgovarajućeg rasporeda u pozicionom napadu,
- u pozicionom napadu, kada se posle započetog driblinga želi sačekati adekvatan «timing» kretnji saigrača (izlazak iz blokade, demarkiranje, utrčavanje, zausimanje pozicije...),
- u pozicionom napadu, kada se driblingom u mestu želi izazvati reakcija odbrambenog igrača na početak driblinga,
- u igri na niskom postu, kada se snažnim driblingom između nogu napadača, osvaja pozicija bliže košu,
- prilikom izvođenja slobodnog bacanja.

***Individualna tehnika niskog driblinga u kretanju;*** zbog potrebe niskog vođenja lopte rame odgovarajuće ruke mora da bude nisko (skoro na polovinu visine normalnog stava), a kretanje igrača ima izgled pognutog trčanja. Takvo trčanje je karakteristično po jako savijenim kolenima u momentu vertikale stajne noge, kao i po jako nagnutom trupu napred, što zahteva veće naprezanje mišića leđa, opružača zgloba kuka i opružača kolena, zbog jako povećanih obrtnih momenata sile teže. Zbog teškog i zamornog položaja tela, koji suvišno opterećuje mišiće, ometa disanje i smanjuje brzinu kretanja, ovakav način vođenja treba da bude kratkotrajan. Najčešća primena ove tehnike driblinga je pri mimoilaženju sa odbrambenim igračem. Na taj način,

otežava se odbrambenom igraču mogućnost oduzimanja lopte, jer položaj tela i kratak vremenski interval između dva kontakta sa loptom, skraćuju vreme u kome je ona izložena protovnikovom izbijanju ili oduzimanju *(slike 3-41 i 3-42).*





***Slike 3-41 i 3-42: Zaštita lopte prilikom niskog driblinga***

Položaj tela i kod ovakvog vođenja je takav da omogućava optimalno vođenje u pravcu kretanja. Rad ruke koja vodi loptu odgovara radu ruke pri visokom vođenju u mestu, s tom razlikom što je amortizacija mnogo kraća, pa je zbog toga svedena na prste, šaku i podlakticu. Zbog kraće amortizacije, sigurnost i mogućnost rukovanja loptom je manja, što je opet kompenzovano većim brojem dejstvovanja na loptu u jedinici vremena. Drugi elemenat distinkcije u odnosu na visoki dribling, je taj što se šaka prilikom potiskivanja lopte nalazi u jačoj dorzalnoj fleksiji, tako se prsti i šaka prilikom pritiskanja nalaze iznad i iza lopte (slike 3-41 i 3-42). Prsti su takođe više opruženi nego prilikom visokog driblinga u mestu, čime se menja način amortizacije zbog drugačijih uslova elastičnosti zglobova.

Visina driblinga se reguliše tako što se lopta ranije presreće prstima, na njenoj putanji ka gore, gde se amortizuje i ponovo upućuje ka tlu, ako se smanjuje visina driblinga. To je situacija u igri, kada se zbog brzog prilaska odbrambenog igrača, vrši momentalna promena visine driblinga.

***Individualna taktika niskog driblinga*** ili situacije u igri kada ga treba primeniti su:

- uvek kada se odbrambeni igrač nalazi blizu napadača,
- kada se napada agresivna odbrana,
- kada se želi savladati igrač u igri 1 na 1,
- kada se želi steći prostorna ili vremenska prednost za izvođenje šuta,
- kada napadač prolazi kroz mali prostor između dva li više igrača ili između odbrane i neke od graničnih linija terena (čeone, bočne ili centralne),
- protiv presing odbrane,
- prilikom udvajanja odbrane, kada se želi izbeći zamka ili sprečiti oduzimanje lopte bez prekida driblinga,

- prilikom korekcije ugla dodavanja u pozicionom napadu,
- uvek kod driblinga u reketu ili u zoni kontakta.

***Individualna tehnika visokog driblinga:*** kretanje tela kod ove tehnike driblinga, veoma je slično prethodno opisanom, s tim što je koleno stajne noge u momentu vertikale manje savijeno, a trup manje pognut. Prema tome, potreba mišićnog naprezanja je manja, pošto su obrtni momenti sile teže smanjeni opružanjem u kolenima i kukovima. Pri visokom driblingu, teže je zaštititi loptu, pa se zbog toga ovaj način najčešće primenjuje kada ispred napadača nema odbrambenog igrača ili kada se odbrana kreće pored napadača, sa suprotne strane od ruke kojom se dribla *(slike 3-43 i 3-44).*




***Slike 3-43 i 3-44: Tehnika paralelnog i dijagonalnog visokog driblinga***

Pri treningu visokog driblinga, treba voditi računa o usklađivanju ili smanjenju razlike u brzini kretanja sa i bez lopte. Najčešća primena visokog driblinga je u kontranapadu, kada se izaziva reakcija dobro postavljenog odbrambenog igrača. Pri driblanju u sprintu loptu ne treba voditi bočno, kako zbog napred navedenih razloga, tako i zbog mogućnosti prestizanja lopte, što neminovno dovodi do smanjenja tempa i povećanja opasnosti da lopta bude izgubljena. Loptu treba potiskivati napred, sa šakom iza lopte, tako da se pravi mnogo veći broj koraka nego driblinga, što ne utiče na moguću grešku u vođenju ili drastično smanjenje brzine kretanja. Lopta se vodi više, što omogućava i bolji položaj tela pri trčanju. Dribling mora biti ispred tela iz sledećih razloga:

- simetrični su pokreti ruku pri trčanju,
- lakša je kontrola pravca kretanja lopte, jer se ona nalazi u pravcu kretanja tela,
- dugotrajniji je kontakt sa loptom.

***Individualna taktika visokog driblinga,*** se odnosi na situacije u igri kada ga je opravdano koristiti, a to su:

- prenos lopte iz odbrambenog u napadačko polje kada se ne može ili ne želi koristiti dodavanje,
- transport lopte u kontranapadu bez odbrambenog pritiska,
- organizacija pozicionog napada, kada se odbrana nalazi daleko od napadača i ne vrši pritisak na loptu,
- situacija brzog osvajanja terena posle presečene lopte,
- prenos lopte do brze realizacije u vremenskom deficitu i bez pritiska odbrane,
- prilikom promene visine driblinga u igri 1 na 1.

***Individualna tehnika driblinga sa promenom brzine i ritma;***

Promena brzine pri driblingu se koristi za savladavanje odbrambenog igrača u višestrukim situacijama u igri, bez obzira da li se on nalazi ispred ili pored napadača. Velika prednost korišćenja ovog driblinga je što ga mogu uspešno izvoditi i igrači koji nisu brzi, jer odbrambeni igrač nikada ne može da kvalitetno proceni momenat promene brzine, tako da je uvek u kašnjenju, što napadaču daje prednost koja se teško nadoknađuje.

Odbrani je mnogo lakše da prati napadača koji se kreće ujednačenim tempom i brzinom, nego igrača koji često menja brzinu i ritam driblinga. Generalno, promena brzine kretanja, bilo s loptom ili bez lopte, osnova je savremene individualne taktike. Pri promeni brzine i ritma driblinga, lopta se mora imati stalno pod kontrolom, jer to omogućava i njenu bolju zaštitu i efikasnija delovanja posle driblinga.

Prilikom ubrzanja treba naglo preći u niži položaj, čime se gubi ravnoteža u željenom pravcu, dok ruke i noge vrše snažne i brze pokrete. Šaka se pri potiskivanju lopte postavlja gore i iza nje zbog postizanja oštrijeg ugla, koji je neophodan da bi se uskladila brzina kretanja tela i odskakivanja lopte.

Kod usporavanja, gornji deo tela zabaci ka nazad, suprotno od pravca kretanja. Sličan pokret se vrši i nogama, tako da se u momentu zaustavljanja, noge dovode u položaj ispred tela. Praktično, u momentu zaustavljanja, noge dolaze u poziciju ispred trupa a kontakt sa podlogom se ostvaruje preko peta ka celom stopalu.

Sa smanjenjem brzine kretanja igrača mora se postići i odgovarajuće smanjenje brzine kretanja lopte. Zato se istovremeno, sa početkom usporavanja, lopta gura odozgo i spreda, da bi joj se mogao dati novi smer kretanja prema tlu, koji je skoro vertikalan. Na taj način, usklađuju se ponovo brzina kretanja igrača i lopte.

Položaj i pokreti ruke koja vodi loptu podudaraju se sa položajem i pokretima koji se vrše pri normalnom vođenju u mestu, s tom razlikom što je šaka u jačoj dorzalnoj fleksiji, prilikom potiskivanja dejstvuje se na loptu odozgo i otpozadi. Takav položaj šake i njeno delovanje na loptu, omogućavaju da se sledeći udarac loptom o tlo izvrši ispod i ispred mesta poslednjeg kontakta šake i lopte, zbog toga što se i sam igrač

kreće. Ugao potiskivanja zavisi od brzine kretanja. Na ovaj način, korišćenjem adekvatnih pokreta šake i celog tela, drastično je bolja kontrola lopte. Kada se obrambeni igrač nalazi bočno u odnosu na napadača, promena ritma i brzine driblinga se obavezno vrši u dijagonalnom stavu, gde ruke, rame u noga bliže odbrambenom igraču, imaju funkciju zaštite lopte. Kada se odbrana nalazi dalje i ispred napadača i čeka njegovu reakciju, dribling sa promenom brzine i ritma se može izvoditi i iz paralelne pozicije nogu. U tom slučaju, suprotna ruka se nalazi pored a ne ispred tela.

***Individualna taktika driblinga sa promenom brzine i ritma*** je ključ za uspešnu igru 1 na 1. Situacije u kojima se preporučuje primena driblinga sa promenom brzine i ritma:

- sve situacije igre 1 na 1 na perimetru,
- sve situacije igre 1 na 1 na niskom postu,
- igra protiv presing odbrane na svim delovima terena,
- savladavanje udvajanja,
- napad protiv svih vrsta odbrana, sa driblingom između dva odbrambena igrača.

***Individualna tehnika driblinga fintom tela*** nalazi primenu ispred odbrambenog igrača, tako što napadač pravi ramenima fintu u suprotnu stranu od ruke kojom dribla. Ako dribla desnom rukom, fintira se nagibom tela na levu stranu i prebacivanjem težišta promena pravca na suprotnu stranuod ruke kojom se dribla, a onda se brzo vraća u prvobitni pravac kretanja. Fintirajuće kretanje se izvodi pomeranjem glave i ramena u suprotan pravac kretanja i iskorakom u tom pravcu jednom. Iskorak se može izvršiti spoljnom nogom (ako se fintira kretnja u levo, levom nogom) ili pomeranjem obe noge u pravcu lažne kretnje, da bi se naglim odrazom sa spoljne noge, napadač vratio na stranu sa koje je krenuo. Prilikom korišćenja ove promene pravca trebalo bi koristiti naizmenične korake jednom, pa drugom nogom (kao kod demarkiranja) a ne sunožne skokove. U momentu vraćanja na prvobitni pravac kretanja, stopalo sa strane ruke kojom se dribla se okreće ka novom pravcu kretanja. Lopta se takođe vodi u taj pravac. Prilikom fintirajuće kretnje, vrši se rotacija u zglobu lakta ruke koja dribla, sa pomeranjem šake na bočni-unutrašnji deo lopte, da bi se pri stvarnom kretanju lopta potiskom sa strane, vratila na pravac driblinga pre fintiranja. Što je niži i brži dribling, bolja je kontrola i veća šansa da se savlada odbrambeni igrač. Fintirajući koraci su kraći, a korak kojim se vraća na prbobitni pravac kretanja, duži. Pored navedene mehanike, bitno je obučavati igrače da veća pokretljivost svih delova tela (pored pomenutih, pokretljivost glave i ramena) povećava verovatnoću uspešnosti finte.

Sve vreme korišćenja driblinga fintom tela, glava mora da je podignuta gore, da bi se imao pregled igre i eventualnom odlukom izabralo drugo rešenje (npr. dodavanje), za vreme fintirajuće faze driblinga.

***Individualna taktika driblinga fintom tela*** je vezana za sledeće situacije u kojima bi trebalo da se koristi:

- prilikom igre 1 na 1 kada se napadač nalazi u paralelnom stavu,
- u napadu na odbrambenog igrača na svim delovima terena, kada postoji veće rastojanje (1-2 m ili više) između napadača i odbrambenog igrača,
- kada je odbrambeni igrač statičan a napadač trči direktno ka njemu (igra u ofanzivnoj tranziciji).

***Individualna tehnika prednje promene pravca (eng. cross over dribble)*** se može izvoditi iz paralelnog i dijagonalnog stava, u zavisnosti od rastojanja odbrambenog igrača od napadača. Poštujući osnovno pravilo driblinga, da igrač dribla loptu desnom rukom ako se kreće u desnu stranu i levom rukom ako se kreće u levu stranu (zbog zaštite lopte uvek se dribla daljom rukom od odbrambenog igrača), jasno je da je kod prednje promene pravca potrebna promena ruke kojom se dribla. U zavisnosti od blizine odbrambenog igrača i brzine kretanja, dribler prebacuje loptu ispred tela u niskom driblingu i blizu tela (nivo kolena i niže ako je vrlo blizu protivnik) ili u visokom driblingu (visina grudi ako je protivnik udaljen). U momentu pre promene pravca, igrač treba da promeni poziciju šake kojom dribla iz položaja iznad lopte u položaj sa strane (ako se pravi promena iz desne ruke, šaka se postavlja desno-bočno na površinu lopte) a nikako ispod lopte (prekršaj pravila «nošena lopta»). Lopta se, u zavisnosti od blizine odbrambenog igrača i cilja promene pravca u driblingu, može potisnuti unazad, paralelno ili unapred. U momentu potiskivanja lopte, pravi se snažan potisak nogom (sa iste strane ruke kojom se dribla) u suprotnu stranu i postavlja se stopalo u dijagonalni stav, sa ciljem zaštite lopte u novoj poziciji. Šaka ruke koja dočekuje loptu treba da je raširena, takođe bočno postavljena i da što pre uspostavi kontrolu nad loptom. Da bi se smanjila mogućnost oduzimanja lopte, jer je u jednom momentu ona potpuno izložena odbrambenom igraču, važna je brzina prebacivanja lopte, nogu i težišta tela sa jedne na drugu stranu. Nakon prebacivanje lopte na drugu stranu, dribler uspostavlja zaštitu lopte telom i suprotnom rukom, savijenom u laktu. Sve vreme glava treba da je podignuta prema košu. ***U obe varijante početnog položaja (paralelni i dijagonalni stav), važno je da se posle prebacivanja lopte sa jedne na drugu stranu spusti rame ruke koja je promenila pravac prema napred, kako bi igrač bio u nižem položaju i kako bi se doveo u dijagonalnu poziciju ramena u odnosu na odbrambenog igrača, zbog zaštite lopte i smanjenja širine ramena koja treba da prođu pored odbrambenog igrača.*** Detalj koji povećava efikasnost prednje promene pravca je da se pre promene napravi otkorak nogom u stranu ruke kojom se dribla pre promene pravca (otkorak desnom nogom u desno, ako se radi promena iz desne u levu ruku). Na taj način se, pre prebacivanja lopte, odbrambeni igrač izbacuje iz ravnoteže u frontalnoj ravni (bočno), što ga dovodi u inferioran položaj prilikom brze promene pravca. Korak u stranu, pre prednje promene pravca, posebno je efikasan kada se odbrambeni igrač nalazi u paralelnom stavu, u kome je manja pokretljivost u sagitalnoj ravni ili u kretanju napred-nazad, tako da ga svako dodatno izvođenje iz pozicije, lako izbacuje iz balansa i mogućnosti da adekvatno reaguje *(slike 3-45 i 3-46).*




***Slike 3-45 i 3-46: Tehnika prednje promene pravca («cross over dribble»)***

***Individualna taktika prednje promene pravca u driblingu*** se odnosi na korišćenje u sledećim igrovnim situacijama:

- uvek kada se odbrambeni igrač nalazi dalje od napadača,
- u situacijama kontranapada, kada odbrambeni igrač čeka napadača koji dolazi u punom trku,
- kada se odbrambeni igrač nalazi u paralelnom odbrambenom košarkaškom stavu, na većem rastojanju od napadača,
- ne koristiti prednju promenu pravca u zoni kontakta napadača i odbrambenog igrača.

***Individualna tehnika driblinga sa promenom pravca kroz noge ili srednja promena pravca u driblingu (eng. «dribble between the legs»)*** ima svoju primenu u velikom broju igrovnih sitauacija. Mehanika izvođenja podrazumeva dijagonalni stav, sa isturenom jednom nogom prema napred (idealno bi bilo između nogu odbrambenog igrača). Noge treba da budu što niže i šire, da bi se bolje zaštitila lopta i zauzeo veći prostor. U trenutku izvođenja promene pravca kroz noge istovremeno se okreću stopala u pravcu novog kretanja, šaka ruke koja dribla se pomera sa strane (bočno) u odnosu na loptu i snažno je potiskuje ka podu kroz noge. Vrši se snažan potisak nogom (desnom nogom ako se promena vrši iz desne ruke i levom ako je promena iz leve), koja se postavlja pored ili iza noge odbrambenog igrača koja se napada (ako je dribling iz desne ruke, napada se desna noga odbrambenog igrača i obratno), postavlja se druga šaka u bočni položaj sa raširenim prstima, amortizuje i brzo vraća iza lopte, da bi se izvršio potisak prema napred *(slika 3-47).* Pored noge odbrambenog igrača se ubacuju stopalo, koleno, kuk i rame, tako da savijena ruka u laktu štiti loptu, a drugom rukom se lopta potiskuje napred. U prvom driblingu kada se vrši promena pravca kroz noge, tačka kontakta lopte i tla je između nogu napadača, dok bi u narednom driblingu, lopta trebalo da se dribla ka napred, da bi se osvojio prostor i savladao protivnik. Naravno, sve vreme treba da se drži podignuta glava i napadač bi morao, što brže posle driblinga da ubaci rame i ruku iz koje je izvršena promena, pored odbrambenog igrača.

U savremenoj košarci je sve češća primena promene pravca kroz noge sa zadnje strane. Sa koordinacionog aspekta, to je složeniji dribling. Iskoračuje se nogom sa strane driblinga (ako igrač dribla desnom rukom, pravi se iskorak desnom nogom koso-napred) i lopta se potiskuje kroz noge sa zadnje strane iskoračene noge. Najčešće se ovaj dribling koristi kao poslednji dribling pred izvođenje skok-šuta.



***Slika 3-47: Tehnika driblinga sa promenom pravca kroz noge***

***Individualna taktika driblinga sa promenom pravca kroz noge*** podrazumeva primenu u sledećim situacijama:

- kada se želi promeniti pravac a to nije moguće, zbog blizine odbrane učiniti prednjom promenom,
- u zoni kontakta napadača sa odbrambenim igračem,
- kada se želi promenom ruke dodavanja promeniti strana napada,
- kada se napadač nalazi u dijagonalnom stavu i želi promeniti pravac,
- kada se napadač ne kreće maksimalnom brzinom a želi promeniti pravac,
- protiv presing odbrane (zbog odlične zaštite lopte),
- u svim situacijama igre 1 na 1, najčešće kada je napadač licem okrenut ka košu.

***Individualna tehnika driblinga sa promenom pravca iza leđa (eng. «dribble behind the back»)*** je po mogućnostima primene sličan promeni pravca kroz noge. Može se izvoditi na dva načina: *iz dijagonalnog stava u kretanju i iz paralelnog stava u mestu.* Kode obe tehnike, preporučuje se nizak i širok položaj nogu, zbog blizine odbrambenog igrača, bolje zaštite i veće površine prilikom promene pravca. Kada se pravi dribling iza leđa iz dijagonalnog stava, istura se jedna noga napred, između nogu odbrambenog igrača (ako je zona kontakta), lopta se povlači unazad, iza tela, šaka se postavlja iza lopte i energičnim pokretom pregibanja šake potiskuje dijagonalno napred. Istovremeno se vrši okretanje oba stopala u novom pravcu kretanja, prihvata lopta drugom rukom postavljenom ispred lopte i postavlja noga koja je bila pozadi, neposredno pored noge odbrambenog igrača. Vrši se (kao kod svih prethodnih

tehnika), ubacivanje ramena, zajedno sa stopalom (ako se radi promena iz desne ruke, ubacuju se desna noga i desno rame, pored desnog stopala i boka odbrambenog igrača). Da bi se potpuno izbegao sudar lopte sa bilo kojim delom tela, pokret rukom koja dribla i zamah iza tela počinju istovremeno sa početkom faze zadnjeg koraka noge, tako da lopta napušta šaku iza tela onda, kada se zadnja noga nalazi manje ili više u momentu vertikale. Impuls koji daje ruka iza leđa treba da je snažniji i zbog toga što lopta treba, u odskoku od tla, da pređe put po dijagonali od jedne (desne) do druge (leve) ruke, koja se u momentu prvog kontakta sa loptom nalazi u predelu odručenja dole. Samim tim, dužina dijagonale zavisi od brzine kretanja kao i ugao odskoka lopte. Ruka, koja menja pravac kretanja lopte, postavlja dodirnu površinu odozgo, spolja i iza nje da bi je usmerila u pravcu novog kretanja.

Ova promena je nešto sporija od driblinga kroz noge ali je bolja zaštita lopte.

Kada se promena pravca iza leđa radi iz paralelnog napadačkog stava (najčešće kada nema velikog pritiska na loptu i kada se odbrambeni igrač nalazi u paralelenom stavu), šaka ruke koja dribla se dovodi u bočnu poziciju, sa strane lopte, vrši se njeno potiskivanje iza leđa ka suprotnoj ruci, koja je takođe, bočno postavljena, sa ciljem amortizacije i prihvatanja lopte. Težina tela se prebacuje sa noge na nogu (desna ruka-desna noga i leva ruka-leva noga), tako da je u momentu prijema lopte drugom rukom, igrač spreman za dalje aktivnosti. Najčešće greške u obuci i izvođenju driblinga iza leđa su podizanje težišta tela u momentu promene pravca, potiskivanje lopte sa strane umesto iza i okretanje stopala u širinu umesto neposredno pored noge odbrambenog igrača.

***Individualna taktika driblinga sa promenom pravca iza leđa*** podrazumeva primenu u identičnim situacijama kao kod driblinga kroz noge, uz napomenu da je kod driblinga sa promenom pravca iza leđa bolja zaštita lopte i da se može raditi iz veće brzine kretanja.

***Individualna tehnika driblinga sa promenom pravca okretom ili rolingom (eng. «spin dribble»)*** je koordinaciono najkompleksnija tehnika, zbog toga što se vrši okret celog tela za oko 180 stepeni i jer se u jednoj fazi promene gubi vizuelni kontakt sa odbrambenim igračem i zonom terena ispred napadača, tako da postoji mogućnost da drugi odbrambeni igrač (ne direktni čuvar), priđe i oduzme loptu. Tehnika driblinga sa okretom («rolling») se izvodi uvek iz dijagonalnog napadačkog stava u zoni neposrednog kontakta između napdača i odbrambenog igrača. Napadač bi trebalo da isturi suprotnu nogu od ruke kojom dribla (ako dribla desnom rukom istura se leva noga i obratno) između nogu odbrambenog igrača, i da podlakticom, u laktu savijene ruke (levom podlakticom ako se dribla desnom rukom), uspostavi kontakt sa odbrambenim igračem. Kontakt može biti iniciran i od strane odbrane. U momentu uspostavljanja kontakta, vrši se brz okret oko prstiju isturene noge i postavlja suprotna noga (ako je isturena leva, postavlja se napred desna) sa spoljne strane stopala odbrambenog igrača (ako se dribla desnom rukom, desno stopalo napadača se postavlja pored desnog stopala odbrambenog igrača). ***U momentu uspostavljanja kontakta sa odbranom napadač mora, u cilju dobre zaštite lopte, da dribla između nogu (lopta***

***odskače od tla u okviru površine oslonca napadača).*** U momentu okreta, lopta se potiskuje sa strane (nikako ispod lopte jer je prekršaj pravila) i spušta na tlo ponovo između nogu, ali sada u suprotnom rasporedu (ako je leva noga bila napred, sada je desna). Ako je desna ruka napravila prvi dribling, lopta se preuzima levom rukom (šaka se postavlja iza lopte i gura prema napred), u momentu odbijanja od tla, između nogu napadača. Istovremeno, sa promenom ruke driblinga, brzo se okreće glava u smeru rotacije trupa i uspostavlja vizuelni kontakt sa novonastalom situacijom na terenu. Ruka koja je započela «rolling», savijena u laktu, uspostavlja kontakt sa odbrambenim igračem. *Stav bi trebalo da bude nizak i širok u svim fazama driblinga sa okretom, ne bi smelo da dođe do podizanja težišta i prihvatanja lopte istom rukom kojom se započeo dribling i kontakta lopte sa tlom van površine oslonca koju formiraju vrhovi stopala i pete napadača.*

***Individualna taktika driblinga sa okretom (roling)*** se odnosi prioritetno na uslove u kojima (ne)treba primeniti ovu tehniku:

- u zoni neposrednog kontakta podlakticom napadača i odbrambenog igrača,
- kada je odbrana inicirala kontakt sa napadačem (češće u igri na niskom postu),
- kada odbrambeni igrač, isturanjem jedne ruke, krene da oduzme loptu,
- kada odbrana igra presing po celom terenu (u odbrambenom delu),
- koristiti dribling u centralnim zonama terena (projekcija oba polukruga i centralnog kruga),
- kada napadač koristi kontrolni, nizak dribling, i ne kreće se maksimalnom brzinom,
- kada odbrambeni igrač igra agresivno na loptu,
- treba izbegavati dribling sa okretom u uglovima terena, blizu čeone, bočne i centralne linije, jer se gubi vizuelni kontakt sa prednjim delom terena,
- izbegavati dribling sa okretom kada se veliki broj igrača nalazi na malom prostoru.

***Defanzivni dribling ili oklevajući dribling (eng. «hesitation dribble»)*** je tehnika koju češće koriste perimetralni igrači, a najčešće play-maker-i ili organizatori igre. Igrač sa loptom, kao najopasniji igrač za odbranu, u svakom trenutku treba da dribla prema napred. Međutim, postoji nekoliko situacija u košarci, kada se adekvatnom primenom «oklevajućeg» ili driblinga unazad može steći značajna prednost u taktičkom nadigravanju pojedinaca i ekipa. Ovom se tehnikom obučavaju igrači koju su automatizovali prethodno navedene tehnike i to, u najvećem broju slučajeva perimetralni igrači, jer je koordinaciono veoma zahtevna. Igrač se nalazi u dijagonalnom stavu, sa jednim stopalom isturenim ka napred, dribla (kontroliše loptu), i kreće se klizećim koracima ka nazad, ne gubeći kontrolu lopte i ne spuštajući pogled ka tlu. Dakle, pored koordinacionih aspekata, primena driblinga unazad je zahtevna, jer je uvek vezana za neposredni pritisak odbrambenog igrača, što, u isto vreme, postavlja i taktičke ciljeve. Oklevajućim driblingom, od koša, želi se izazvati reakcija odbrambenog igrača ka napred, da bi, u narednoj fazi, napadač započeo dribling napred i napao koš. Sa koordinacione tačke gledišta, osnovna teškoća pri okevajućem driblingu unazad, je u tome što mišićne grupe menjaju uloge i ritam, odnosno redosled

delovanja. Radi se o tome da, na primer, opružači kuka, vršeći opružanje, deluju centralnim osloncem, pa noga pod njihovim uticajem izvodi zamahivanje unatrag (neku vrstu «zakoraka»). Neposredno posle tog pokreta, pregibači kuka rade sa perifernim osloncem i izazivaju odraz. Psihološki zahtevi za brzom procenom perifernog polja takođe su, otežani, zbog gubitka odlučnosti i pravovremenosti, jer su igrači navikli da procenjuju brzinu svog kretanja prema tempu približavanja predmetima, a ne udaljavanja od njih. Osim toga, teško je, čak i kada se okrene glava, oceniti situaciju iza sebe, pa se zbog toga smanjuje odlučnost i smelost kretanja.

Prilikom driblinga unazad, dodirna površina ruke sa loptom postavlja se odozgo i pozadi u odnosu na pravac kretanja igrača. Za razliku od vođenja napred, kod vođenja nazad zglob šake je u većoj fleksiji zbog postavljanja dodirne površine ruke na loptu na onoj strani koja je dalja od tela. Opružanje sistema podlaktica-šaka vrši se i posle momenta kada je uzdužna osovina tog sistema prešla u horizontalu.

***Individualna taktika defanzivnog ili oklevajućeg driblinga;*** ovaj način vođenja upotrebljava se vrlo retko, i obično je kratkotrajno. Koristi se:

- kada se odbrana nalazi blizu napadača i napada loptu isturanjem ruke ili noge ka dribleru;
- kada organizator igre želi da napravi separaciju od odbrane, sa ciljem organizacije pozicionog napada;
- u igri 1 na 1, kada se želi izbaciti odbrana u smeru napred-nazad;
- prilikom udvajanja driblera na svim delovima terena;
- prilikom igre 1 na 1 u situacijama vremenskog deficita;
- protiv agresivne odbrane, sa ciljem otvaranja linije dodavanja ili prodora;
- u kombinaciji sa ostalim tehnikama driblinga, kao kombinacija za stvaranje «specijala» (posebnih akcionih celina driblinga).

c) ***Zaustavljanje ili prekid dribinga*** se u zavisnosti od situacije na terenu ili odluke napadača završava šutem ili dodavanjem. Kao što je ranije pomenuto, zaustavljanje se može izvršiti sa dve tehnike, u jednom ili dva kontakta. Zaustavljanju sledi (najčešće) skok-šut, dok se iz prodora bira realizacija polaganjem ili dodavanjem iz driblinga. Ako se radi o završetku driblinga sa hvatanjem lopte, kao što je reč kod skok-šuta ili dodavanja posle hvatanja, napadač bi trebalo da napravi snažan poslednji dribling. I kod jednog i kod drugog zaustavljanja (jedan ili dva kontakta), potrebno je u poslednjim koracima prestići gornji deo tela donjim, tako da je oslonac na tlu ispred težišta tela u odnosu na pravac ovog kretanja. Što je nagib tela unazad veći, tim jače deluje sila teže u smislu zaustavljanja. S nagibom se ne bi smelo preterivati pošto već zaustavljanje može da izazove otklizavanje *(slike 3-48 i 3-49).*




***Slike 3-48 i 3-49: Tehnika zaustavljanja iz driblinga u dva kontakta***

*Dijagonalno zaustavljanje* ili doskok u dijagonalni stav je racionalnija kretnja u smislu održavanja ravnoteže, jer je površina oslonca u pravcu kretanja veća nego kod zaustavljanja u paralelni stav. U dijagonalnom stavu omogućena su veća pomeranja težišta tela u pravcu kretanja, a da se pri tome ne naruši ravnotežni položaj. Da bi se došlo u bočno postavljanje u odnosu na pravac kretanja i da bi se izvršio istovremeni dodir sa tlom obema nogama, treba pri poslednjem odrazu pre zaustavljanja, malim okretom trupa omogućiti okretanje. To se praktično dešava u kratkoj fazi niskog leta između poslednjeg odraza i zaustavljanja. Kada se spreči gubljenje ravnoteže prema napred (u smeru kretanja), onda igrač silom mišića opružača, primicača i odmicača zglobova nogu, kao i mišićima leđa, gasi ili ublažava horizontalnu komponentu inercionih sila, tako da se uspostavi niska pozicija i željeni nagib tela, koja daje stabilnost u zaustavljanju i odličan startni položaj, za eventualno ponovno uspostavljanje driblinga.

*Paralelno zaustavljanje* je sa gledišta taktike racionalnije, jer omogućava veći broj narednih akcija (šut dodavanje sa obe ruke, dobar pregled igre). Sa biomehaničkog aspekta, paralelno zaustavljanje stvara ograničen nagib tela unazad. Ovaj nedostatak nagiba onemogućava izvođenje paralelnog zaustavljanja prilikom zaustavljanja iz većih brzina kretanja, zbog nemogućnosti uspostavljanja balansa u frontalnoj ravni. Drugi biomehanički nedostatak je u tome što je i posle izvršenja ovakvog zaustavljanja

površina oslonca u pravcu napred-nazad, tj. u pravcu dejstva inercije, veoma mala, što drastično otežava održavanje ravnoteže u paralelnom stavu i sve naredne aktivnosti košarkaša. Kod doskoka u paralelni stav, uz prethodni mali poskok, noge se postavljaju tako da oslonac bude na prednjim polovinama stopala, čime se omogućava da mišići opružači skočnih zglobova odmah deluju u smislu gašenja brzine kretanja («kočenja»). Posle dodira velikih površina prednjih delova stopala s tlom, igrač se postavlja na celo stopalo regulišući inerciju snagom velikih mišićnih grupa kolena i buta.

Pri završetku dribinga (obe tehnike), položaj ruke(u) u odnosu na loptu se menja, u zavisnosti od sledeće planirane akcije. Odlično obučeni igrači, nikada ne prekidaju

dribling, ako već nemaju ideju novog rešenja. Sa odbrambenog aspekta, lakše je čuvati igrača koji je prekinuo dribling (ima manje napadačkih opcija i ne kreće se), nego igrača koji aktivno dribla.

**U svakom slučaju, napadač bi trebalo da poslednji dribling pre zaustavljanja napravi brzo i snažno, da skrati vreme leta lopte (energičnim opružanjem u zglobu lakta i pregibanjem u zglobu šake koja dribla loptu) i produži vreme «čitanja odbrane», sa ciljem donošenja adekvatne odluke *(Trunić, 2007).***

Ako napadač želi da izvrši skok-šut, šaka ruke koja završava dribling se postavlja iznad lopte, amortizuje odskok i pomera se iza lopte, dok se suprotna ruka naslanja na loptu sa bočne strane i dovodi u «šuterski džep» (eng. «shooting pocket»). Ako igrač šutira desnom rukom a poslednji dribling je napravljen levom, posle amortizacije odskoka, leva ruka se pomera sa strane, desna iza lopte i lopta se podiže ka poziciji za izbačaj.

Ako se zaustavljanje u vođenju koristi kao promena ritma driblinga, šaka sa postavlja blago iza lopte, da bi se pri sledećem odrazu sa noge, lopta gurnula u pravcu narednog driblinga.

***Metodika obuke i usavršavanja dribinga u košarci***

Dribling, šutiranje i dodavanje su tri tehničko-taktička elementa koja igrači najviše vole. Iz tog razloga, postoji veoma dobar mentalni stav dece u fazama obuke i usavršavanja driblinga. Pored toga, raznovrsnost primene tehnika i mogućnost njihovog kombinovanja otvara veoma širok prostor za varijativnost i raznovrsnost u procesima obuke i usavršavanja driblinga. Povezivanje driblinga u akcione celine sa ostalim tehničko-taktičkim elementima (pre svega, sa šutiranjem i dodavanjem), otvara širok dijapazon opcija za kreiranje kvalitetnih, raznovrsnih, svrsishodnih i efikasnih trenažnih metoda i vežbi. Veoma važna činjenica u usavršavanju driblinga, je da igrači mogu sami da rade na tom tehničko-taktičkom elementu, i da im nisu potrebni posebni uslovi. Potrebna je želja za usavršavanjem, koja uz loptu i minimalni prostor, stvara uslove za trening. Dribling daje igračima velike mogućnosti u kreaciji njihovih individualnih akcija i pruža velike mogućnosti za personalno usavršavanje.

Metodika obuke i usavršavanja driblinga podrazumeva više etapa ili faza, uz napomenu da se na sledeći nivo prelazi, kada je trener zadovoljan primenom određene vrste driblinga u situacionim uslovima, odnosno, kada specifične takmičarske vežbe ili utakmice, pokažu da igrač kvalitetno i taktički opravdano, koristi određenu tehniku. Tada se prelazi na nove, fizički, tehnički, taktički i psihološki zahtevnije tehnike i uslove treninga.

Proces obuke i usavršavanja tehnike driblinga podrazumeva:

- dribling u mestu uz obuku potiskivanja lopte, prihvatanja lopte posle odskoka i kontrolu lopte;
- polazak u dribling (prvo ukršteni a kasnije direktni polazak);

- pravolinijski dribling sa promenom ritma;
- pravolinijski dribling sa promenom ritma i smera (napred-nazad);
- dribling sa promenom pravca (promena pravca iz jedne ruke, prednja promena pravca, nožna promena pravca, leđna promena i dribling sa okretom);
- sve navedene tehnike promene pravca u kombinaciji sa promenom ritma i uglova promene pravca i pri maksimalnoj brzini izvođenja;
- sve gore pomenute tehnike u kombinaciji sa drugim tehničko-taktičkim elementima;
- kontrola tehnike driblinga u situacionim uslovima igre 1 na 1;
- kontrola individualne taktike driblinga kroz situacione vežbe od 1 na 1 do 5 na 5;
- neograničen broj kombinacija osnovnih i naprednih tehnika driblinga bez odbrane;
- sve prethodno pomenute tehnike sa dirigovanom odbranom;
- sve prethodno pomenute tehnike i kombinacije sa realnom odbranom;
- kontrola tehnike i taktike driblinga u nadsituacionim uslovima (1 na 2), u uslovima vremenskog (skraćeno vreme za savladavanje prepreka ili odbrane) i(li) prostornog (suženi koridori) ograničenja;
- kontrola driblinga kroz igru od 1 na 1 do 5 na 5;
- usavršavanje driblinga sa raznim vrstama fizičkog pritiska (teža lopta, manžetne na rukama ili nogama, pojasevi, nedozvoljen kontakt odbrane...);
- povezivanje driblinga sa ostalim tehničko-taktičkim elementima (pre svega sa dodavanjem, prodorom i šutiranjem).

Važna napomena je da se dribling mora trenirati sa obe ruke i na obe strane, kako bi se razvila *ambideksternost igrača* ili sposobnost kontrole i primene svih tehnika driblinga sa obe ruke, što rapidno povećava kvalitet igrača, otvarajući mu neograničene mogućnosti za uspešnu igru u situacijama od 1 na 1 do 5 na 5.

### 3.5.8. Šutiranje u košarci

Svi elementi individualne tehnike i taktike, grupne taktike (saradnje 2, 3 i 4 igrača) i kolektivne taktike napada (saradnja 5 igrača) imaju za cilj, da jedan od igrača dođe u povoljnu poziciju za poentiranje, u toku trajanja napada od 24 sekunde. Postoje različiti načini poentiranja: dvokorak, prodor, poentiranje iz naskoka, poentiranje posle primene neke od tehnika igre sa pozicije niskog posta, postizanje poena sa linije slobodnih bacanja, skok šut posle prijema, skok šut posle driblinga... U košarci pobeđuje tim koji postigne više poena, tako da je cilj i smisao igre, da se individualnim i timskim aktivnostima, stvori pozicija za jednog od igrača za što lakše poentiranje. Primena svih ostalih košarkaških tehničko-taktičkih elemenata nema svrhu, ako se ne kompletira sa poentiranjem. Iz tog razloga, veoma je važno, od inicijalnog perioda treniranja košarke, naučiti igrače aktivnostima, koje će im kontiuirano omogućavati poentiranje.

U te aktivnosti spada primena svih tehničko-taktičkih elemenata, ali i kretanje igrača bez lopte, da bi se u momentu ponovnog sticanja poseda lopte, bilo u poziciji za lako postizanje poena.

Za sve vrste šutiranja na koš, postoje neka zajednička obeležja:

*Pravovremenost šutiranja,* koja podrazumeva primenu određene tehnike u momentu kada napadač stvori uslove, odnosno kada odbrana nije u mogućnosti da brani takvu vrstu realiacije.

*Brzina šutiranja,* koja je direktno povezana sa motoričkim kvalitetima ali i brzinom taktičkog mišljenja i donošenja odluka u igri.

*Definisanje mete* ili uspostavljanje vizuelnog kontakta sa košem ili tablom, odnosno sa tačkom koja se želi pogoditi prilikom šutiranja (u zavisnosti od vrste šuta, pozicije na terenu, tehnike izvođenja, brzine izvođenja i individualnih navika i karakteristika igrača).

*Balans u šutu ili izvođenje šuta iz ravnotežnog položaja* je ideal koji nije uvek lako i moguće ostvariti u uslovima igre, zbog dinamike kretanja igrača, šutiranja iz neravnotežnih položaja (skok ili kontakt sa odbrambenim igračem, šut posle zaustavljanja iz pune brzine trčanja ili driblinga itd.).

*Kontrola lopte šuterskom i pomoćnom rukom* prilikom šutiranja, se odnosi na pravilnu tehniku hvatanja, držanja lopte, dovođenja lopte u poziciju za izbačaj i izbačaja lopte.

*Ritam šutiranja* podrazumeva povezivanje pokreta celog tela, počev od opružanja stopala, preko opružanja kolena, blagog pregibanja kuka, predručenja u ramenom zglobu, opružanja lakta, do pregibanja šake i završetka kontakta sa loptom kažiprstom šuterske ruke. Pokreti moraju biti povezani u kinetički lanac, tako da se snaga nogu koristi kao inicijalna kretnja, za realizaciju celokupne tehnike šutiranja (veoma je bitno naučiti decu, na početku bavljenja košarkom, da šut počinje iz nogu i da su na taj način u mogućnosti da izvedu korektnu tehniku šutiranja, bez obzira na nedostatak snage).

*Pravilan izbačaj lopte* je vezan za korektnu tehniku i određivanje putanje lopte, pre svega, regulisanjem savijanja nogu u zglobovima kolena i podizanjem lakta šuterske ruke *(Karalejić, Jakovljevič, 2001).*

Navedena obeležja ili karakteristike svih vrsta šutiranja u košarci, su samo deo analize tehnike i taktike šutiranja. Preciznost svih tehnika šutiranja je uslovljena sledećim faktorima:

**Morfološkim ili konstitucionalnim karakteristikama igrača:** telesna visina, širina ramena, raspon ruku, raspon ili veličina šake...

**Stepenom razvoja motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, koordinacija, ravnoteža, preciznost i gipkost);** svaka od navedenih motoričkih sposobnosti ima direktan uticaj na tehniku, a samim tim i na preciznost šutiranja (nedostatak snage utiče na šuterski rang i vršenje kompenzatornih pokreta; nizak nivo

brzine smanjuje mogućnost savladavanja protivnika i stvaranja brzog odraznog impulsa pri šutiranju; nizak nivo izdržljivosti smanjuje šutersku konsistentnost u toku utakmice, sezone i karijere; loša koordinacija je sinonim za lošu tehniku i nedostatak ritma šutiranja; loša ravnoteža smanjuje preciznost; nedostatak preciznosti znači neefikasan šut, a loša gipkost sprečava izvođenje optimalnih ampituda pokreta, kao uslov za ispravnu mehaniku šuta).

**Adekvatne psihološke karakteristike igrača ili emocionalna stabilnost** su uslov za koncentraciju, samopouzdanje, prevazilaženje kriznih momenata u šutiranju, sposobnost realizacije pravilne tehnike i konzistentnosti šutiranja pod pritiskom rezultata, odbrane, vremena, prostora, umora, značaja utakmice i ostalih ometajućih faktora.

**Selekcija šuta** ili sposobnost izbora odgovarajuće tehnike, brzine, ritma, pozicije, u odnosu na situaciju na terenu, položaj odbrambenog igrača ili saigrača, kao i uvođenje igrača u igru na početku utakmice ili posle prekida (kraj četvrtine, posle time-out-a...). Poslednje dve karakteristike iz psihološkog i intelektualnog prostora razlikuju vrhunskog šutera i strelca, od prosečnih igrača.

Sve navedene uslove za šutiranje treba staviti u kontekst pozicije u timu koju igrač pokriva (1-5), pa u odnosu na sintezu navedenih faktora izabrati vrste i tehnike koji najviše odgovaraju karakteristikama pojedinca. U istoriji košarke, postoji mali broj igrača koji su uspešno izvodili sve tehnike šutiranja, ali ogroman broj vrhunskih strelaca, koji su bili specijalizovani za nekoliko načina realizacije i bili nerešiva enigma za odbranu. Naravno, da veći repertoar šuterskih tehnika i načina realizacije, podiže kvalitet igrača i kvalitet tima za koji on igra, ali teško je stvoriti šuterski polivalentnog igrača, spremnog da postiže koševe na razne načine. Vrhunske performanse u šutiranju i poentiranju se postižu isključivo ogromnim obimom i kvalitetom individualnih treninga, jer timski treninzi nisu dovoljni da bi se postigao odgovarajući broj ponavljanja, neophodan za automatizaciju više tehnika šutiranja. Iz tog razloga, sa sigurnošću se može reći, da je uslov za stvaranje vrhunskog šutera, veliki obim i kvalitet individualnih treninga, ogroman broj ponavljanja, koji razvija tehničke, fizičke i mentalne karakteristike, neophodne za vrhunskog šutera.

U košarci postoji veliki broj vrsta šutiranja i kriterijuma za njihovu podelu.

U odnosu na distancu sa koje se šutira postoje tri vrste šutiranja:

- Šutevi sa malog odstojanja («short shooting range», iz reketa).
- Šutevi sa srednjeg odstojanja (između linija reketa i linije za 3 poena; «middle range shooting»).
- Šutevi sa velikog odstojanja (izvan linije za 3 poena; «long distance shooting»).

U odnosu na tehniku šutiranja, osnovne vrste su:

- šutiranje polaganjem iz neposredne blizine koša,
- šutiranje iz dvokoraka za velikim brojem opcija,
- šutiranje posle naskoka u jednom ili dva kontakta,

- «horog» šut,
- šutiranje slobodnog bacanja,
- skok šut (iz mesta, posle prijema lopte u kretanju, posle driblinga, posle korišćenja različitih vrsta blokada na igraču sa loptom ili bez lopte...). Za potrebe ovog udžbenika, biće obrađene samo osnovne tehnike šutiranja na koš.

***Tehnika šutiranja sa polaganjem lopte*** se koristi neposredno ispod koša, nakon utrčavanja ili prodora posle driblinga. U najvećem broju slučajeva se radi o brzoj i iznenadnoj aktivnosti napadača, da bi se izbegla reakcija direktnog odbrambenog igrača ili nekog od igrača sa strane pomoći (najčešće visokog igrača). Brzina izvođenja, uz čest kontakt odbrambenog igrača sa napadačem, otežavaju kontrolu lopte i realizaciju šutiranja na ovaj način. Dva osnovna načina kretanja iz kojih igrač izvodi polaganje lopte su **dvokorak** (o kome je bilo reči u prethodnom delu knjige) i tzv. **polukorak ili jednokorak.**

Osnovni naizmenični dvokorak je prirodni oblik kretanja u kojem igrač nakon prijema lopte ili nakon prekinutog driblinga ostvaruje dva kontakta sa tlom i iz drugog kontakta skače u vis i šutira. Prvi korak je duži i se izvodi nogom sa koje strane se želi šutirati, a drugi korak je nešto kraći ali usmeren u vis, na gore, čime se igrač suprotstavlja inerciji i dovodi telo u poziciju da može da šutira sa manjeg rastojanja i preko ili pored odbrambenog igrača. Posle završetka driblinga ili u momentu hvatanja, lopta treba da se nalazi na nivou ramena, daljeg od odbrambenog igrača, zbog zaštite i kraće putanje iznošenja lopte ka obruču *(slike 3-50 i 3-51).*



***Slike 3-50 i 3-51: Zaštita lopte prilikom dvokoraka, na suprotnom ramenu od ruke sa kojom se šutira***

Ako se izvodi polaganje desnom rukom, napadač se odražava sa leve noge, podižući zamahom desno koleno u vis i opružajući ka košu ruku kojom se šutira (u opisanom slučaju desnu). U zavisnosti od situacije, pozicije sa koje napadač ide u polaganje i položaja protivnika, igrač polaže loptu nekom od tri osnovne tehnike:

**Polaganje odozgo;** podrazumeva držanje lopte mešovitim držanjem. Šaka, ruke kojom se šutira, je ispod lopte sa prstima od koša, dok šaka druge ruke pridržava loptu

sa strane, sa raširenim laktom ka odbrambenom igraču (radi zaštite prostora iz koga se šutira i lopte). Napadač ne sme da gura i udara odbrambenog igrača (faul), ali sme da štiti prostor (cilindar) iz koga želi izvesti šut. Lopta se izbacuje kao kod osnovnog šuta pregibanjem u zglobu šake i prstima. Zbog amortizacije inercije brzog kretanja napred i u vis, preporučuje se šutiranje uz korišćenje table.

**Polaganje odozdo** se takođe izvodi iz mešovitog držanja, ali se šaka ruke kojom se šutira nalazi ispod lopte, sa dlanom okrenutim na gore i prstima usmerenim ka košu, a druga šaka pridržava loptu sa strane. Izbačaj se vrši opružanjem u zglobu šake i prstima.

**Bočno polaganje** se izvodi iz bočnog držanja lopte sa unutrašnjim laktom (bližim odbrambenom igraču) postavljenim sa strane a laktom šuterske ruke pomerenim na dole. Lopta se šutira spoljnom rukom (daljom od odbrambenog igrača), pokretom pregibanja šake ali iz bočnog položaja, pa se zbog ugla izvođenja, preporučuje korišćenje table. Slično kao kod «horog» šuta, samo što se lopta ne odvodi od tela nego ide direktno uvis (ovaj način polaganja se često naziva i polu-horog). Izbačaj lopte je kao kod «horog» šuta.

**Polaganje iz polukoraka ili jednokoraka** se izvodi na isti način u pogledu načina držanja i izbačaja lopte. Razlika u odnosu na dvokorak je u tome što igrač posle prvog koraka, naglo prekida dribling i zamahom iste noge kao ruke sa kojom se šutira (leva ruka-leva noga ili desna ruka-desna noga), izvodi šut bližom rukom odbrambenom igraču. Ova vrsta realizacije se koristi kao iznenađenje za promenu repertoara šutiranja i akcenat je na brzini izvođenja. Mogu se koristiti sve tri, prethodno navedene tehnike polaganja, u odnosu na položaj odbrambenog igrača, napadača i ugao prodora.

**Horog šut («udica», eng. «hook»)** se izvodi iz neposredne blizine i sa manjih rastojanja (2-3 m). Praksa je da ga u igri više koriste visoki igrači, međutim u metodici obuke perimetralnih igrača se mora naučiti, jer je reč o tehnici šutiranja koja se veoma teško brani ili blokira. Razlog je bočna pozicija napadača u odnosu na koš i odbrambenog igrača. Iz navedenog razloga, horog šut nalazi primenu i u repertoaru realizacije perimetralnih igrača, protiv visokih igrača, kod šutiranja iz neposredne blizine koša. Sposobnost igrača da dobro šutira horog šut i jednom i drugom rukom mu daje odlične mogućnosti u napadu sa malih odstojanja. Početak kretanja je najčešće iz ravnotežnog položaja leđima ka košu, koji je širi od pozicije trostruke pretnje, zbog kontakta sa odbrambenim igračem i potrebe za kvalitetnom ravnotežom. Stav je širi od širine ramena i kolena su savijena. Lopta se drži bočnim držanjem, sa laktovima usmerenim spolja. Uspostavlja se vizuelni kontakt sa košem gledajući preko ramena. Lopta se nalazi ispred tela igrača u visini grudi blago pomerena na stranu ruke kojom igrač šutira (dalje od protivnika). Pre polaska u šut korisno je napraviti fintu loptom u suprotnu stranu. Nakon finte, pivotiranjem ili driblingom, napadač dovodi telo u bočnu poziciju u odnosu na koš i odbrambenog igrača. *Idealno bi bilo, da se unutrašnje rame napadača (suprotno od ruke kojom se šutira; ako se šutira desnom rukom levo rame, a ako se šutira levom rukom desno rame) dovede u sredinu grudi odbrambenog igrača, tako da linija ramena odbrambenog igrača i linija ramena napadača ispisuju slovo «T» (slike 3-52, 3-53 i 3-54).*



***Slike 3-52, 3-53 i 3-54: Prikaz tehnike horog šuta***

Na taj način, se laktom i ramenom suprotne ruke, koja je polusavijena u zblobu lakta i bočnom pozicijom tela, povećava rastojanje između odbrambenog igrača i lopte, što praktično onemogućava blokiranje šuta. Do opisane pozicije se može doći prednjim ili zadnjim pivotom, driblingom ili dvokorakom, ali pozicija tela bi trebalo uvek da bude ista. Najčešće se «horog» šut poistovećuje sa šutem iz dvokoraka ali tehnika šutiranja je ista. Lopta se podiže sa dve ruke, unutrašnjim laktom polusavijenim ka odbrambenom igraču. Istovremeno se zamahom, podiže koleno noge sa strane ruke kojom se šutira u vis, čime se povaćavaju visina skoka i brzina šuta. Šuterska ruka se opruža u laktu i pregiba u zglobu šake u pravcu uha, sa bočne strane, malo ispred glave. Druga ruka treba da što duže pridržava loptu, da bi igrač imao bolju kontrolu i zaštitu lopte. Posle izbačaja lopte, napadač bi trebalo da doskoči u ravnotežni položaj, da bi bio spreman za skok u napadu. Pošto se šut izvodi za vreme skoka odbrambenog igrača, napadač ima dobre šanse da uhvati loptu posle promašenog šuta.

### 3.5.8.1. Šutiranje slobodnog bacanja

Analiza zvaničnih statističkih pokazatelja velikog broja košarkaških utakmica na svim nivoima takmičenja, nedvosmisleno ukazuje na značaj preciznosti izvođenja slobodnih bacanja za uspeh u košarci. Često je, u uslovima izjednačenih protivnika, upravo procenat realizacije slobodnih bacanja, statistički pokazatelj koji razlikuje pobedničke od poraženih ekipa. Analizirajući taj parametar, mora se uzeti u obzir i broj izvedenih slobodnih bacanja, koji je uslovljen: načinom igre (unutrašnja ili spoljna igra), individualnom taktikom igrača, kriterijumom suđenja itd. Sa druge strane, šutiranje slobodnih bacanja u košarci je jedini primer tzv. «statičkog ili zatvorenog motoričkog stereotipa» u košarci. Naime, sve ostale vrste šutiranja i situacije u igri su neponovljive i uslovljene velikim brojem tehničko-taktičkih, vremenskih, prostornih (spacijalnih) parametara, dok je izvođenje slobodnog bacanja uvek isto, jer se lopta, rastojanje od koša i visina obruča, nikada ne menjaju. Praktično, uslovi za izvođenje slobodnog bacanja su isti, na svakom terenu na planeti i na svakoj košarkaškoj

utakmici. Postavlja se pitanje, zašto je procenat realizacije tako nizak, obzirom da se ovaj način šutiranja može trenirati i usavršavati uvek i na svakom mestu. Jedan od logičnih odgovora je da se treniranju tehnike izvođenja slobodnih bacanja ne posvećuje dovoljno pažnje i(li) da, najverovatnije, treneri i igrači, ne uspevaju da u toku treninga izazovu psihološki pritisak koji postoji kod izvođenja slobodnih bacanja na utakmicama, tako da je psihološki faktor limitirajući za šutiranje sa visokim procentom realizacije *(Wooden, 1984).*

Pri takmičenju ravnopravnih protivnika, jedan od faktora koji u najvećem broju slučajeva, odlučuje o pobedniku, je preciznost izvođenja slobodnih bacanja (naročito u poslednjim minutima utakmica). Zbog toga su, kao što je već pomenuto, slobodna bacanja jedan od ključnih elemenata individualne tehnike, koji se definitivno ne usavršava isključivo u okviru procesa timskog treninga.

Pri svim šutevima iz igre, šuter je fizički i(li) psihološki, pod pritiskom ili ometanjem protivnika. Sprečavanje izvođenja kretanja po želji napadača, može biti grubo (uz nedozvoljen fizički kontakt), nesportsko (provokacije različitog tipa), što uz visok intenzitet igre, ubrzan puls, stanje zamora, dovodi igrače u tešku situaciju prilikom izvođenja slobodnih bacanja. Sve navedene vrste pritisaka, uz pritisak prilikom rezultatske ujednačenosti u odlučujućim momentima utakmica, stvaraju uslove da se slabosti (tehničke, fizičke, psihološke) manifestuju u momentima izvođenja slobodnih bacanja. Pošto prilikom izvođenja slobodnih bacanja, nema ometanja protivnika, to stvara dodatno opterećenje za nestabilne igrače, sa niskim nivoom samopouzdanja.

Izvođač se nalazi sam, bez pomoći i neometan od ostalih igrača, a pod pogledima svih prisutnih i pred odgovornim zadatkom, koji neupućenim gledaocima izgleda lak (iako je daleko od toga). Ta usamljenost ili izolovanost šutera pri izvršenju zadatka sa jedne strane, a svest o činjenici da se nalazi u centru pažnje s druge strane, izazivaju psihološki pritisak koji otežava uspešno izvođenje uvežbanog tehničkog elementa. Pogoršavanje uslova ili povećanje psihološkog pritiska u srazmeri je sa nepripremljenošću na pomenute uticaje, a baš o tome se najmanje vodi računa pri planiranju količine i forme rada u toku treninga. Želja za isticanjem često navodi igrača da slobodno bacanje izvodi uz ritual koji nije dovoljno uvežban, što je apsolutna greška. Identični uslovi šutiranja slobodnog bacanja (rastojanje od koša, pozicija na terenu i dr.) stvaraju mogućnost da igrač automatizuje na treningu tehniku šutiranja, koju bez problema može ponoviti svaki put u situacionim uslovima. Razbijanje stereotipa izvođenja slobodnog bacanja, vodi ka nižem procentu realizacije. *Primer iz aktuelne košarke je pomeranje igrača sa pozicije šuta posle prvog slobodnog bacanja, da bi se pozdravili saigrači, što je potpuno pogrešno. Naime, kada je igrač precizan u prvom pokušaju, ne bi trebalo da menja poziciju, da se pomera sa tačke koja mu je omogućila pogodak.* Danas, prihvatajući «modu» ili pogrešne trendove, većina igrača, posle prvog šuta, napusti liniju slobodnih bacanja i krene napred da se pozdravi sa saigračima koji učestvuju u skoku. Na taj način se ruši stereotip koji daje rezultat (ako se pogodi prvo slobodno bacanje). *U slučaju promašaja prvog šuta, savetuje se pomeranje sa par koraka u nazad i zauzimanje nove pozicije za drugi ili treći šut.*

Postoji još jedan važan faktor koji odlučuje o uspešnosti slobodnih bacanja. To je osećaj odgovornosti za sudbinu ekipe ili rezultat utakmice, pa iz tog razloga, na treningu treba kreirati situacije da se uspešan napad «potvrdi» sa pogođenim slobodnim bacanjem, da bi se povećao psihološki pritisak, odnosno odgovornost šutera. Najveća je greška, da se u trenažnom procesu, šutiranje slobodnih bacanja, često izvodi bez fizičkog i psihološkog pritiska, što je dijametralno suprotno uslovima igre.

***Tehnika izvođenja slobodnog bacanja;***

Osnovne metodske napomene za uspešno izvođenje slobodnih bacanja su:

***Definisanje mete;*** fokus šutera bi trebalo da bude srednji deo (centralna alka na obruču za fiksiranje mrežice), obruča bliži tabli. Ako je šut kraći, može posle kontakta sa delom obruča bližem igraču da završi u košu, a ako je duži, postoji mogućnost koša posle udarca lopte u tablu.

***Balans-ravnoteža stopala,*** stvara uslov za tehnički ispravan šut. Stopala treba da su usmerena direktno ka košu («staviti obruč između ramena»), sa neznatno (za polovinu dužine palca) isturenom nogom sa strane šuterske ruke (desna noga ako se šutira desnom rukom), osloncem na celim stopalima, ali težinom tela na prednjem delu stopala, sa najvećim pritiskom na palčevima nogu (kao najvećim prstima koji treba da preuzmu veći deo težine). Širina stopala je okvirno u širini ramena igrača.

***Pravilan položaj tela*** podrazumeva, savijena kolena pod uglom koji je uslovljena snagom i konstitucijom igrača (okvirno 120-140 stepeni), kukove u istoj liniji (posmatrano iz bočne ravni), neznatno istureno rame šuterske ruke, telo blago nagnuto ka napred, sa pogledom usmerenim ka meti-košu. Glava je ispravljena iznad trupa i stopala i kontroliše ravnotežu. Ramena treba da budu opuštena *(slike 3-55, 3-56, 3-57).*



***Slike 3-55, 3-56, 3-57, 3-58, 3-59 i 3-60: Prikaz tehnike izvođenja slobodnog bacanja***

***Držanje lopte;*** lopta se drži mešovitim hvatom, sa šakom šuterske ruke iza lopte i šakom pomoćne ruke bočno na lopti, u momentu početka šuta. Lopta se drži napred, na strani ruke kojom se šutira i na nivou između ramena i uha. Prsti su prirodno savijeni i raširenі, a kažiprst je na sredini lopte. Šaka je opuštena i pravi prirodno udubljenje za loptu, gde je lopta u kontaktu sa prstima i gornjim delom dlana. Lakat šuterske ruke mora da bude ispod lopte i usmeren prema košu. Šaka druge ruke se postavlja sa strane i doprinosi stabilnoj poziciji lopte u rukama. Težina lopte se kontroliše sa svim prstima ali najvećim delom sa palcem, kažiprstom i srednjim prstom. Ruka je opuštena, a lakat je pored tela *(slike 3-55 i 3-56).*

**«Linija šuta»;** podrazumeva da svi zglobovi igrača koji šutira slobodno bacanje (posmatrano iz frontalne ravni sa prednje strane), budu u istoj liniji: skočni zglob, koleno, kuk, zglobovi ramena, lakta i šake *(slike 3-58 i 3-59).*

***Dovođenje lopte u poziciju za izbačaj*** se vrši jednovremenim pokretom savijanja nogu u kolenima, podizanja lopte, postavljanja šuterske ruke ispod lopte, sa zadržavanjem položaja druge ruke sa strane lopte; mešovito držanje *(slika 3-58).*

***Momenat izbačaja lopte*** je kada se lakat šuterske ruke nalazi u visini očiju. Dolazi do ritmičnog (sinhronizovanog) opružanja skočnog zgloba, kolena, kukova, trupa, podizanja ruke, opružanja lakta šuterske ruke na gore i napred i pregibanja (palmarne fleksije) šake šuterske ruke, koja se u momentu pre izbačaja nalazi iza lopte. **Vrši se jedan pokret celog tela, počev od stopala do izbačaja lopte (spojen kinetički lanac).** Završna sila i kontrola šuta se ostvaruje pregibanjem u zglobu šake i prstima. Izbačaj lopte se završava kažiprstom, koji daje lopti pravac i blagu suprotnu rotaciju. Suprotna rotacija, daje mogućnost da se posle kontakta lopte i obruča (ako je šut malo kraći ili duži) lopta odbije u vis i prođe kroz obruč. Blaga rotacija lopte pri letu pomaže da ona uđe u koš i kada ne ide direktno kroz obruč. Lopta koja udari u prednji (bliži) ili zadnji (dalji) deo obruča, usled suprotne rotacije, ima tendenciju da se penje iznad obruča i da prođe kroz obruč. Druga ruka, mekanim pokretom ostaje polusavijena i ne spušta se naglo pored tela, da ne bi poremetila ravnotežu.

***Pozicija ruke i tela posle izbačaja lopte;*** posle izbačaja lopte igrač treba da zadrži potpuno opruženu šutersku ruku u zglobu lakta, sa dlanom prema tlu («ruka treba da ostane u šutu», eng. «follow through»). Tri su razloga za «ostajanje ruke u šutu» posle izbačaja lopte: a) završetak pokreta šuta ili kompletiranje kinetičkog lanca; b) mogućnost da odbrana napravi faul posle šuta (naravno ako je reč o skok šutu a ne izvođenju slobodnih bacanja) i c) zadržavanje položaja radi autokorekcije ili korekcije tehnike od strane trenera. Težina tela je ravnomerno raspoređena na obe noge *(slike 3-58 i 3-59).*

***Rutina ili ritual izvođenja šuta*** bi se trebala izgraditi. Svaki igrač bi trebalo da ima svoju rutinu šutiranja, koja se ogleda u pripremnim pokretima, broju i mestu driblinga pre šuta i sl. Naravno, ritual šutiranja ne sme ni na jedan način da narušava tehniku ili mehaniku izvođenja šuta.

***Opuštenost ili relaksacija*** predstavlja bitan faktor uspešnog šutiranja slobodnih bacanja. U situacionim uslovima, slobodna bacanja se najčešće izvode u situacijama visokog broja srčanih otkucaja, pa je mogućnost fizičke opuštenosti direktno uslovljena nivoom kondicione pripremljenosti igrača i mogućnosti brzog uspostavljanja normalnog pulsa. Psihološka relaksacija se postiže poštovanjem usavršene rutine šuta, kada se uz nekoliko dubokih udaha i izdaha, smiruje disanje, opuštaju ramena i psihološki fokus prebacuje na tehniku izvođenja, a ne na razmišljanje o krajnjem ishodu (pogodak ili promašaj). Trener bi traženjem ili odustajanjem od «time-out»-a, mogao da utiče na preciznost i fokus igrača kod slobodnog bacanja. Ako je igrač emocionalno stabilan, pauza pre šuta je korisna, dok se kod psihološki nestabilnih igrača, pauza najčešće negativno reflektuje na preciznost izvođenja slobodnih bacanja, jer igrači u prekidu razmišljaju o negativnom scenariju promašaja i stvaraju loš psihološki status.

***Samopouzdanje*** je sinteza svih navedenih faktora i podrazumeva pozitivan mentalni stav pre, za vreme i posle šutiranja slobodnog bacanja, Koncentracija je eliminisanje svih spoljašnjih (pritisak rezultata, publike, zamora) ometajućih faktora i fokusiranje na unutrašnje aspekte ili tehniku, koja je usavršena kroz adekvatan trening.

Obe karakteristike se postižu velikim brojem ponavljanja u situacionim uslovima i adekvatnim psihološkim uticajima trenera.

3.5.8.2. Skok šut

***Skok šut*** je način šutiranja koji ima primenu u svim igrovnim situacijama, sa svih distanci i pozicija. Metodske napomene i tehnika-mehanika izvođenja su veoma slični šutiranju slobodnih bacanja:

***Definisanje mete;*** prilikom korišćenja skok šuta sa različitih distanci i pozicija, menja se i meta šutera. Uvek bi trebalo da se posmatra sredina obruča i deo obruča bliži tabli. Ako je reč o šutiranju uz korišćenje table, meta ili fokus šutera bi trebalo da bude gornji ugao pravougaonika na tabli, na strani sa koje se šutira. U slučaju šutiranja sa krilne pozicije, meta je sredina obruča.

***Balans-ravnoteža stopala;*** bez obzira sa koje distance i ugla u odnosu na obruč se šutira, stopala bi trebalo da budu usmerena ka košu, na način koji je opisan kod tehnike izvođenja slobodnih bacanja. Kod ekstremno teških situacija (šut iz punog sprinta iz driblinga, šut posle korišćenja blokade iz krivolinijskih demarkacionih kretnji u punom sprintu i sl.) stav je neznatno širi od širine ramena, da bi se omogućila amortizacija prethodnog kretanja i da bi se povećala površina oslonca sa idejom transformacije horizontalne ili lateralne komponente kretanja u vertikalni skok prilikom skok šuta. *Treba naglasiti ispravnu individualnu taktiku zaustavljanja pre skok šuta, koja podrazumeva primenu zaustavljanja u dva kontakta kod krivolinijskih izlaznih kretnji, odnosno, zaustavljanje u jednom kontaktu, kod frontalnih prijema lopte.* U oba slučaja, kod brzih pokreta, treba se zaustaviti preko celog stopala (peta-prsti), sa težinom tela ravnomerno raspoređenom na oba stopala i prebacivanjem pritiska na prednje delove stopala u momentu pre šutiranja. ***Da bi se inicirao snažan odraz, igrač mora da izvrši jak pritisak na podlogu u momentu zaustavljanja,*** što pojačava brzinu i elastičnu komponentu odraza prilikom šutiranja *(slike 3-61, 3-62, 3-63).*



***Slike 3-61, 3-62 i 3-63: Prikaz tehnike zaustavljanja u dva kontakta posle driblinga prilikom skok šuta***

***Pravilan položaj tela*** kod zaustavljanja kretaja maksimalnom brzinom, podrazumeva isturanje stopala ispred tela, neznatno zabacivanje gornjeg dela tela unazad i duži prvi korak (ako se igrač zaustavlja u dva kontakta), da bi se stvorili uslovi za maksimalan vertikalni skok *(slike 3-61, 3-62 i 3-63).* Položaj ostalih segmenata tela je identičan poziciji za šutiranje slobodnih bacanja.

***Držanje lopte;*** u momentu prijema lopte, pre realizacije skok šuta (podrazumeva se da se igrač nalazi u svom «šuterskom rangu» ili poziciji sa koje može efikasno da šutira), lopta se hvata mešovitim hvatom ili dovodi u «šuterski džep» («shooting pocket»), što omogućava izvođenje šuta maksimalnom brzinom, neposredno po prijemu, bez promene pozicije lopte i drugih pokreta rukama. U momentu prijema, idealno bi bilo da se lopta drži u visini grudi, tako da igrač može preko lopte da vidi situaciju na terenu i koš koji napada, zbog adekvatne procene situacije i izbora rešenja. Bitno je udobno raširiti šaku šuterske ruke, sa naglašeno raširenim palcem, zbog amortizacije dodavanja i bolje kontrole lopte. U momentu hvatanja, lakat šuterske ruke se, amortizujući dodavanje ili dribling, povlači pored tela, spreman za podizanje na gore, koje prethodi izbačaju lopte.

***Linija šuta,*** opisana kod tehnike izvođenja slobodnih bacanja, mora da postoji i kod skok šuta, uz napomenu, da su najčešće greške pomeranje kolena sa šuterske strane koso napred i izbacivanje lakta šuterske ruke spolja. Pogrešna pozicija nekog od segmenata tela, povećava verovatnoću promašaja skoko šuta, jer je reč o koordinaciono najsloženijem tehničko-taktičkom elementu u košarci *(slika 3-62).*

***Dovođenje lopte u poziciju za izbačaj*** se vrši za vreme skoka, tako da se u momentu pre izbačaja lopte igrač nalazi u potpuno pravoj poziciji, sa balansom u skoku, koji je ostvaren adekvatnom tehnikom u prethodnim fazama. Kod skok šuta su greške prilikom zaustavljanja, hvatanja lopte i dovođenja lopte u poziciju za izbačaj vidljive u fazi skoka, neposredno pre izbačaja *(slika 3-63).*

***Momenat izbačaja lopte;*** posle opružanja nogu i odbacivanja od tlo, trup i ramena nastavljaju opružanje ka gore. U jednom trenutku igrač je opružen u vazduhu sa loptom u poziciji iznad glave. Tada započinje izvođenje šuta opružanjem ruke (kojom šutira) u laktu, idući ka gore i napred. Momenat izbačaja je u trenutku kada se lakat šuterske ruke, nalazi u visini očiju *(slika 3-63).* Završni impuls se saopštava lopti pregibanjem u zglobu šake i prstima. Izbačaj lopte se završava kažiprstom, koji daje lopti pravac i blagu suprotnu rotaciju. Putanja lopte je ista kao kod šuta iz mesta.

***Pozicija ruke i tela posle izbačaja lopte;*** kao što je pomenuto kod tehnike šutiranja slobodnih bacanja, posle izbačaja lopte «ruka treba da ostane u šutu» («follow through»). Od navedenih razloga, kod skoka šuta je najvažniji mogućnost faula posle šuta, kada odbrana neznatno kasni i ne uspeva da blokira šut. Ako igrač spusti šutersku ruku neposredno posle izbačaja lopte, ne postoji mogućnost da odbrana napravi faul posle šuta, koji se po pravilim kažnjava na isti način kao faul za vreme šuta (sa dva ili tri slobodna bacanja). U momentu doskoka, koji bi trebalo da bude na mestu odraza ili neznatno napred, igrač mora da bude u ravnotežnom položaju, speman za naredne aktivnosti. U zavisnosti od odstojanja sa kojeg se šutira zavisi i visina skoka. Sa malih i

u određenoj meri srednjih odstojanja, skok bi trebalo da je visok i snažan. Šuter nadskače protivnika i šutira iz najviše tačke. Sa velikih odstojanja (šut za tri poena) nije prioritet visina skoka, jer se ti šutevi najčešće ne izvode preko odbrambenog igrača. Značajnija je kontrola ravnoteže i lopte nego visina skoka. Često igrači sa ovih pozicija ne šutiraju u najvišoj tački skoka nego zajedno sa skokom izbacuju loptu. Prateća ruka treba da ostane u gornjem položaju, blago i opušteno savijena u zglobu lakta.

***Rutina ili ritual izvođenja šuta*** se razvijaju ogromnim brojem situacionih šuteva.

***Opuštenost ili relaksacija*** su pojmovi koji se ne mogu direktno povezati sa skok šutem. Kod skok šuta je praktično nemoguće predvideti uslove, situaciju, brzinu kretanja napadača, reakciju odbrambenog igrača, brzinu kretanja lopte, ugao, vrstu i brzinu dodavanja i druge parametre, pa se opuštenost prilikom izvođenja skok šuta isključivo postiže automatizacijom tehnike i velikim brojem ponavljanja situacionih šuteva («game like, game speed and game position shooting drills»).

Pored toga, važno je na pravi način izvršiti pripremu šuta, kroz adekvatno demarkiranje, zaustavljanje, hvatanje lopte i taktički kvalitetan izbor vrste (posle driblinga, prijema, posle korišćenja blokada...). Relaksacija je moguća kod vrhunskog šuterskog majstorstva, koje je, pored navedenih faktora, direktno povezano sa samopouzdanjem i koncentracijom igrača. **Stanje tela i duha, posle velikog broja situacionih šuteva na treninzima, pozitivno utiču na samopouzdanje i koncentraciju u kriznim momentima (nekoliko promašaja ili neizvesna završnica sa velikim psihološkim pritiskom), tako da je ogroman broj situacionih šuteva (uz pravilnu tehniku) jedini uslov za stvaranje vrhunskih šutera *(Trunić, 2006).***

### *Metodika obuke i usavršavanja skok šuta*

Metodika obuke tehnike izvođenja svih vrsta šutiranja u košarci je uslov za uspešno igranje košarke, pa obuku svih tehnika, a naročito tehnike šutiranja slobodnog bacanja i skok šuta, treba vršiti u početnoj fazi organizovanog bavljenja košarkom. U narednom delu, će biti više reči o metodici obuke i usavršavanja tehnike izvođenja slobodnog bacanja i tehnike skok šuta.

Kao što je ranije pomenuto, reč je o koordinacioono najtežem i najzahtevnijem tehničko-taktičkom elementu, čija obuka i usavršavanje zahtevaju veliki broj ponavljanja (za automatizaciju složenih motornih radnji potrebno je oko 20 000 ponavljanja), da bi se prošlo kroz sve faze učenja veštine i došlo do automatizacije i usavršavanja u situacionim uslovima. Drugi razlog za ranu obuku tehnike šutiranja je, što će igrači, bez obzira da li ih treneri nauče tehniku, svakako u igri za vreme i van treninga, šutirati na koš, pa se javlja problem automatizacije pogrešne tehnike.

U delu sportske nauke koji se bavi motornim učenjem je poznato, da je mnogo teže korigovati pogrešno naučenu veštinu nego naučiti novu (metodski zahtevnije i vremenski duže), pa se trenerima i profesorima savetuje obuka tehnike šuta na početku inicijalnog bavljenja košarkom.

Metodika obuke tehnike šutiranja slobodnog bacanja i skok šuta, podrazumeva sledeće korake i napomene:

- Obuku početi neposredno ispod koša, koja stimuliše pravilnu poziciju lakta (gore, a ne napred).
- Primeniti vežbe pravilnog držanja lopte šuterskom rukom, uz bočnu poziciju druge (prateće ruke).
- Početi sa šutiranjem sa malih rastojanja (postepeno udaljavanje sa početne pozicije ispod koša), uz šutiranje iz mesta.
- Uvoditi vežbe sa podbacivanjem lopte ili «autopasom», u kojima igrač sam sebi podbacuje loptu i posle odskoka je hvata i izvodi šut, a zatim hvatati loptu u letu, pre kontakta sa podlogom.
- Sledeći koraci u metodici su, šutiranje posle frontalnih ili čeonih prijema lopte od strane trenera ili saigrača, prvo pasova o pod a zatim direktnih dodavanja, uz obavezno zaustavljanje u dva kontakta, pa prijem bočnih dodavanja o pod i direktno.
- Viši nivo obuke podrazumeva šutiranje iz pravolinijskog driblinga jačom rukom, pa paravolinijskog driblinga slabijom rukom, da bi se nastavlilo sa pravolinijskim driblingom sa promenom ritma («kreni-stani» dribling).
- Kasnije se uvodi prijem lopte iz krivolinijskih kretnji (lučnih, «V» demarkiranja, «L» demarkiranja, «I» demarkiranja), sa prijemom dodavanja o pod i kasnije direktnih dodavanja.
- Primena svih tehnika driblinga sa promenom pravca i ritma (promena pravca iz jedne ruke, prednja, kroz noge, iza leđa, dribling sa okretom, «oklevajući dribling», kombinacije svih navedenih) pre šutiranja je sledeći korak u metodici obuke.
- Usavršavanje tehnike skok šuta je moguće samo uz situacioni ili nadsituacioni trening, koji je identičan ili teži od uslova igre. Otežavajući faktori prilikom organizacije i realizacije vežbi šuta mogu biti:

***Fizički ili kondicioni pritisci*** (šutiranje posle sprinta, skokova na obe ili jednoj nozi u različitim pravcima, kretanja u paralelnom ili dijagonalnom košarkaškom stavu, uz korišćenje težih lopti, manžetni na skočnim zglobovima ili zglobovima šaka, korišćenje pojaseva…);

***Tehnički pritisci;*** kada se pre šutiranja rade drugi tehničko-taktički elementi i šutiranje izvodi kao deo akcionih celina (više elemenata u povezanoj kretnji i akciji); npr. utrčavanje, demarkiranje, izlazna kretnja, prijem lopte sa hvatanjem i zaustavljanjem, finta šuta, prodora ili dodavanja, dribling, šut; kada se kombinuju u jednoj seriji različite tehnike šutiranja (šut iz mesta, iza driblinga jačom i(li) slabijom rukom, šut iz kretanja, šut posle finte prodora, šuta i(li) dodavanja, šutevi sa različitih odstojanja i uglova u odnosu na koš itd.).

***Taktički pritisak*** se odnosi na kreiranje situacije izbora, kada šuter u odnosu na poziciju na terenu, ugao kretanja, poziciju odbrambenog igrača, poziciju(e) saigrača, brzinu, pravac, ugao, vrstu dodavanja, treba da izabere odgovarajuću kretnju, prijem, zaustavljanje i izvede šut; ovakve situacije se samo stvaraju u okviru situacionog treninga uz šutiranje sa dirigovanom, a kasnije realnom odbranom ili u situaciama kada napadač igra protiv većeg broja odbrambenih igrača (1 na 2 ili 2 na 3), u malom prostoru, sa ograničenim vremenom ili brojem driblinga pre izvođenja šuta.

***Psihološki pritisci*** se stvaraju kada se u treningu koriste zahtevi za određenim brojem šuteva, određenim brojem ubačenih ili realizovanih šuteva, određenim brojem ubačenih šuteva za redom bez promašaja (tzv. «vezanih šuteva«), šutiranjem u uslovima vremenskog i prostornog ograničenja (broj izvedenih ili realizovanih šuteva za određeno vreme, u limitiranom prostoru, sa različitih distance), smanjenjem «mete« kroz postavljanje suženog obruča, kroz sve oblike igre od 1 na 1 do 5 na 5 u kojima se zahteva realizacija šutem na kraju vežbe, promenom distance šutiranja u svakom sledećem pokušaju (jedan šut za dva poena, drugi za tri, jedan iz mesta, naredni iz driblinga, posle demarkiranja i sl.).

Praktično je neograničen broj metoda koje se mogu koristiti za obuku i usavršavanje šutiranja u košarci. Adekvatan pristup obuci i usavršavanju tehnike i preciznosti skok šuta, se odnosi na prelazak sa jednog na drugi nivo, odnosno sa lakših na teže vežbe, **isključivo kada je trener zadovoljan načinom (tehnikom, brzinom, preciznošću) izvođenja na prethodnom nivou.**

Ako se ne poštuju didaktički principi, stvara se uslov za neadekvatnu tehniku, a samim tim i za lošu preciznost. Za prelazak na viši nivo, treneri i profesori se odlučuju, kada se analizom tehnike i preciznosti šutiranja u situacionim uslovima (situacione, nadsituacione vežbe ili igra 5 na 5), utvrdi zadovoljavajuća stabilnost izvođenja tehnike i preciznost šutiranja. Iz navedenog razloga, bi trebalo voditi evidenciju o pozicijama sa kojih se šutira, načinima šutiranja, preciznosti uz razne vrste navedenih pritisaka, da bi trener imao egzaktne informacije o prelasku na viši nivo obuke i(li) usavršavanja, odnosno, da bi kolektivna taktika napada (svi oblici saradnje 5 igrača u napadu sa izborom akcija, strane izvođenja, pozicije sa koje se zahteva realizacija…) bila prilagođena stvarnom kvalitetu igrača, kao uslov za visok nivo situacione uspešnosti pojedinaca i tima. Metodika obuke i usavršavanja ostalih vrsta šutiranja u košarci se vrši u skladu sa osnovnim didaktičkim principima učenja. Obuka košarkaškog dvokoraka je opisana, a sve navedene i ostale tehnike šutiranja na koša se obučavaju i usavršavaju kroz situacioni trening. Metodika prolazi kroz sledeće faze:

*Obuka u olakšanim uslovima* (mala brzina izvođenja, u uslovima odmornih igrača, bez vremenskih i prostornih ograničenja, bez odbrane ili sa dirigovanom odbranom…).

*Usavršavanje u otežanim ili nadsituacionim uslovima* (podrazumeva sve vrste pritisaka, sve vrste brojčanih hendikepa u vežbama, umor, vremenska i prostorna limitiranja…).

*Dijagnostiku i proveru tehničko-taktičkih elemenata ili košarkaških veština kroz realne uslove,* situacione vežbe, kontrolne utakmice i zvanične utakmice.

U odnosu na organizaciju vežbi, pravilan metodski pristup obuci i usavršavanju šutiranja ali i ostalih tehničko-taktičkih elemenata, prolazi kroz faze: treninga bez protivnika, treninga sa uslovnim ili dirigovanim protivnikom i treninga sa realnim protivnikom u uslovima igre.

Nivo znanja, metodičnosti i kreativnosti trenera i profesora, uslovljava redosled primene vežbi, prelaska sa nižeg na viši nivo treninga, pa na taj način, direktno determiniše kvalitet i brzinu usvajanja željene veštine. Od krucijalnog značaja je individualni pristup rešavanju problema, koji se ogleda u pravljenju grupa igrača sa sličnim nivoom usvojenosti određenog elementa i psihološkim sposobnostima (kada je reč o timskim treninzima), odnosno, trenažni pristup «orijentisan ka individui košarkaša« ako se radi o individualnom treningu.

### 3.5.9. Fintiranje u košarci

Etimološko značenje reči finta je varka, pretvaranje, lukavstvo, prevara. U sportskoj terminologiji, reč finta se koristi najčešće u sportskim igrama i borilačkim sportovima. U klasifikaciji tehničko-taktičkih elemenata u košarci, fintiranje se svrstava u napadačke veštine, pa se verovatno iz tog razloga zanemaruje fintiranje u odbrani koje takođe predstavlja bitan element individualne tehnike i taktike igrača. Fintiranje je složena tehničko-taktička aktivnost igrača, koja ima za cilj navođenje protivnika (odbrambenog igrača ili napadača) na pogrešan izbor, da bi se stvarnom kretnjom, koja sledi posle prividne ili fintirajuće kretnje, stvorila neka vrsta prednosti u igri (vremenska, prostorna, taktička...). Dakle, sve vrste fintiranja u košarci se sastoje od fintirajuće (prividne ili lažne) kretnje, kojom se protivnik želi navesti na pogrešnu kretnju ili razmišljanje i stvarne (realne) kretnje, kojom se ostvaruje prednost u igri. Fintiranjem se izbacuje protivnik iz ravnoteže, menja njegova pozicija, navodi na pogrešnu odluku... Da bi prividna akcija imala što bolji efekat, treba da bude ubedljiva, jasno primetna, nešto usporena, naglašena. To znači da treba da bude izvedena u mestu, u vreme i na način kao što se primenjuje u realnim uslovima. Ponekad fintirajuća kretnja treba da bude izvedena sa većom amplitudom pokreta, da bi jasno bila uočena i izazvala odgovarajuće reagovanje protivnika. Da bi se protivniku dalo vremena da reaguje, treba kretnju nešto usporiti. Ovo je važno i zbog toga što se na taj način otvara uslov za postizanje prednosti naglim ubrzanjem kretanja, kad se pređe na stvarnu akciju. Sumirajući prethodne činjenice, može se reći, da **«finta treba da bude dovoljno brza da bi bila uverljiva i dovoljno spora, da bi protivnik stigao da reaguje»** ***(Trunić, 2007).***

Nasuprot tome, stvarna akcija treba da bude započeta naglo, bez ikakvih nagoveštaja, u maksimalno brzom pokretu, taktički ispravnom odlukom. Naročitu pažnju treba obratiti na to, da se ne usvoji ritam protivnikovog kretanja, već da on bude iznenađen novom kretnjom.

Treba imati na umu da su finte uspešnije ako su bliže košu, jer izazivaju energičnije reagovanje protivnika. Efikasnost finti je bolja ako je protivnik bliže (odbrana agresivnija ili bliža), jer se tada, reagovanjem na prividnu akciju s jedne strane, stvaraju uslovi za pokretanje protivnika na drugu stranu, uz kratak vremenski interval da se ispravi učinjena greška (reagovanje na fintirajuću kretnju).

Prema kriterijumu prividne akcije ili kretnje, finte u košarci se mogu klasifikovati na:

**Fintu pogledom,** koja se primenjuje pri dodavanju i izvodi se tako što se pogled usmeri na nekog od protivnika ili od saigrača koji su u vidnom polju, ali kojima se ne namerava dodati lopta, a dodaje se saigraču koji se nalazi u perifernom delu vidnog polja. Finta dodavanja se koristi i u posmatranju jednog dela terena a dodavanju lopte na drugi i veoma je efikasna, jer izaziva reakciju većeg broja igrača (napad na zonske odbrane ili prenos lopte sa jedne na drugu stranu terena). Generalno, finta pogledom treba da bude sastavni deo svih ostalih finti (finte prodora, šuta), jer povećava njihovu uverljivost, a time i efikasnost.

**Finte vrstom kretanja,** su one kod kojih je prividna akcija jedna vrsta kretanja, a stvarna se sastoji od druge vrste. Na primer: fintira se šut, a na podizanje ruke(u), približavanje ili skok odbrambenog igrača, radi se polazak u dribling ili se u odbrani fintira odbrana od prodora a naglim podizanjem ruke i(li) skokom blokira šut. Pri njima je naročito važno da prvi deo bude što ubedljiviji, a drugi da bude onaj tehnički elemenat koji napadač izvod najbrže i najsigurnije. Treba imati na umu, da prividna akcija može biti ubedljiva samo kada je izvodi igrač koji je sa uspehom primenjuje i u drugim prilikama (dobri šuteri su uverljivi sa fintom šuta).

**Finte pravcem kretanja,** sastoje se u tome što se naglašava pokret na jednu stranu (levo ili desno, gore ili dole), pa se taj isti pokret naglo izvede na suprotnu stranu. Ta promena pravca izvodi se u onom trenutku kad je protivnik u fazi najintenzivnijeg praćenja fintirajuće kretnje, tj. kada ga inercija nosi na tu stranu, pa nije u stanju odmah da reaguje. Time se dobija prostorna i(li) vremenska prednost, koju protivnik teško nadoknađuje čak i kad je minimalna. Ovaj princip važi bez obzira da li se finta vrši u

mestu ili kretanju. Ako je pokret tela praćen odgovarajućim pokretom sa loptom (npr. finta prodora i pozicija lopte pored fintirajuće noge) ili pogledom u suprotnu stranu od stvarne akcije, efikasnost se povećava, jer je tada veća uočljivost, uverljivost i mogućnost da se fintirajuća kretnja pretvori u stvarnu, ako protivnik ne reaguje.

**Finte promenom tempa i ritma kretanja** veoma se često izvode u savremenoj košarci. Dok promenu ritma kretanja izvode samo pojedinci, dotle promenu brzine kretanja izvode igači i timovi. Oni se izvesno vreme kreću polako, pa kad primete da je protivnik prihvatio taj tempo, naglo promene brzinu i stiču prednost. Promena ritma kretanja, naročito kod vođenja lopte i kod šutiranja, onemogućuje protivniku da oceni trenutak kad treba da napadne da bi uhvatio ili odbio loptu. U današnjoj košarci, sa visokim nivoom razvoja motoričkih sposobnosti, gotovo je nemoguće braniti promenu ritma i tempa driblinga, jer je vezana za vrhunsku tehniku (npr. oklevajući dribling u kombinaciji sa

driblingom unapred, različite kombinacije promena pravca u driblingu, primena ritma u uzastopnim promenama pravca, kombinacije dvokoraka i jednokoraka itd.).

Uspešnost finte zavisi od tehničkih i fizičkih osobina, kao i od kreativnosti igrača i uigranosti ekipe. Ni u jednom drugom tehničko-taktičkom elementu ne postoji toliko raznovrsnosti, kao u fintiranju, jer je broj kombinacija različitih finti neograničen. Najbolji uslov za fintu je vrhunski nivo tehnike, odnosno polivalentnost igrača (raznovrsnost dodavanja, driblinga, šutiranja). Igrač izvodi finte bez i sa loptom. Gotovo svi elementi tehnike napada su prisutni u fintiranju loptom. Bez obzira da li se finta izvodi loptom ili bez nje, da bi bila uspešna, mora da bude usklađena sa nekoliko situacija u igri:

***Rastojanje između napadača i odbrambenog igrača*** skraćuje mogućnost reagovanja odbrane na stvarnu kretnju, odnosno povećava verovatnoću uspešnosti. Rastojanje određuje i individualnu taktiku, odnosno izbor finte. Na primer, ako je odbrambeni igrač dalje, raditi fintu šuta, ako je odbrambeni igrač bliže, fintu prodora.

***Ubedljivost finte,*** zavisi od sličnosti fintirajuće i stvarne kretnje. Sa tehničkog aspekta, lažna kretnja treba da bude identična tehnici izvođenja istog elementa u realnim uslovima (finta šuta-pokretu šutiranja, finta prodora-polasku u dribling). Realno izvođenje finte je važno i zbog mogućnosti nastavka akcije u slučaju da izostane reakcija odbrambenog igrača; ako se fintira šut a odbrana ne reaguje, da se šutne na koš, ako se pravi finta prodora, i izostane rekacija odbrane, da se nastavi sa prodorom.

***Brzina i vremenska usklađenost (timing) stvarne akcije***, su uslovljeni fintirajućom kretnjom. Na primer, predugačak iskorak pri finti prodora ograničava brzinu prvog koraka u prodoru, previsoka pozicija lopte pri finti šuta, usporava brzinu prvog driblinga u slučaju reagovanja odbrambenog igrača na fintu šuta i sl. Vremenska usklađenost ili «timing» podrazumeva da napadač mora da sačeka reakciju protivnika i eksplozivnom kretnjom započne stvarnu akciju.

***Brzina taktičkog mišljenja,*** je povezana sa prethodnim faktorima, ali i anticipacijom (predviđanjem) reakcija odbrane, odnosno «čitanjem» pozicije i namera odbrane, u momentu fintirajuće, tj. trenutak pre stvarne kretnje. To je jedna od najvažnijih sposobnosti igrača, koja je u velikoj meri determinisana inteligencijom, ali se može unaprediti dugoročnim situacionim treningom. U osnovne finte sa loptom u košarci spadaju: finta dodavanja, finta prodora i finta šuta.

**Finta dodavanja** se koristi za otvaranje povoljnije linije dodavanja, boljeg ugla dodavanja (kod pasa na niskog posta), prebacivanja lopte sa jedne na drugu stranu terena (protiv odbrane čovek na čoveka ili zonske odbrane) ili u kombinaciji sa drugim tehničko-taktičkim elementima (finta dodavanja prilikom prodora, finta dodavanja pre šutiranja itd.). Može se izvoditi samo sa loptom ili sa loptom uz iskorak u lažnu stranu.

Ako se izvodi sa iskorakom veći deo težine tela (oko 2/3) treba zadržati na stajnoj nozi, zbog mogućnosti eksplozivnog koraka pri stvarnoj kretnji. Sa tehničkog aspekta, finta dodavanja je identična prvoj fazi dodavanja, koja se vrši opružanjem ruke(u), samo nema izbačaja lopte.

**Finta prodora (polaska u dribling)** se koristi protiv agresivnih odbrana, u zoni kontakta, prilikom malog rastojanja između napadača i odbrambenog igrača. Napadač želi da udalji odbrambenog igrača od sebe (napravi separaciju) i otvori liniju prodora ka košu. Može da se izvede direktnim ili ukrštenim iskorakom. U oba slučaja, nešto kraćim korakom (naročito kod finte direktnog polaska), treba napasti istureno stopalo odbrambenog igrača (*slika 3-64*). Težina tela treba većim delom da ostane na stajnoj nozi. Uverljivost finte prodora se povećava postavljanjem lopte pored noge kojom se pravi finta, uz obaveznu zaštitu lopte nogom i laktom suprotne ruke kod direktnog, odnosno, bočnim delom tela, laktom, kukom i kolenom, kod finte ukrštenog polaska. Napadajući isturenu nogu protivnika, napadač ga primorava da otvori stav prema toj strani povlačeći nogu unazad. U tom trenutku, eksplozivnim pokretom prebacuje fintirajuću nogu u suprotni pravac kretanja, uspostavlja dribling uz zaštitu lopte bližom nogom odbrambenom igraču i pravi prednost. Odbrambeni igrač nije u stanju da reaguje, jer je van balansa sa težinom tela na bližoj nozi napadaču. Česta greška kod finte prodora je fintirajući korak u stranu, umesto koso napred ka liniji prodora *(slika 3-64).*



***Slika 3-64: Početna pozicija stopala i lopte kod finte prodora***

**Finta šuta** se koristi kada je odbrambeni igrača malo dalje od napadača, sa idejom da odbrana priđe i napadač ga pobedi prodorom, odnosno da se otvori linija šuta ako odbrana ne reaguje adekvatno (drži ruke dole). Finta šuta počinje iz pozicije trostruke kretnje (mešovito držanje lopte), tako što napadač podiže loptu na gore, do nivoa glave, kako bi u najvišoj tački fintiranja, preko lopte video koša i deo terena ispred sebe. Prilikom podizanja lopte, napadač ne sme da opruža, već treba da savija kolena, da bi mogao da šutne ako odbrana ne reaguje, odnosno napadne prodorom, ako mu se odbrana približava *(slike 3-65 i 3-66).*




***Slike 3-65 i 3-66: Finta šuta za levorukog i desnorukog igrača***

Nakon reakcije protivnika (napuštanje stava i(li) podizanje težište tela, koje je najčešće praćeno opružanjem jedne ruke), napadač eksplozivno dovodi loptu na kuk strane u koju ide, postavlja šaku kojom se spušta dribling iza lopte, suprotni lakat u zaštitu i direktnim ili ukrštenim polaskom uspostavlja dribling i obilazi protivnika. Koji će polazak izabrati zavisi od toga na koju se stranu protivnik otvorio i koliko je iskoračio ka napadaču. Ako protivnik ne reaguje na fintu šuta, opisana pozicija nogu, tela, ruku i lopte, omogućava nastavak pokreta skok šuta. Dakle napadač kod primene finte šuta, ne sme da opruža kolena, ni da previsoko podiže loptu, jer ga to izbacuje iz balansa za narednu (stvarnu) kretnju prodora ili šuta.

***Metodika obuke i usavršavanja fintiranja u košarci*** podrazumeva da su igrači savladali osnovne elemente tehnike kao što su: dodavanje, dribling i šutiranje. Posle elementarne obuke pojedinačnih tehničko-taktičkih elemenata, može se preći na uvežbavanje finti pojedinačno, a kasnije ih povezivati u akcione celine tipa: finta prodora, finta šuta, polazak u dribling; finta šuta, finta prodora, polazak u dribling; finta šuta, šut; finta dodavanja, finta prodora, prodor i sl. Obuka počinje bez odbrambenog igrača, uz korišnjenje stalaka, čunjeva, stolica...

Druga faza obuke se sastoji od treninga sa dirigovanom odbranom (saigrač, trener), dok usavršavanje podrazumeva situacione uslove, sa realnom odbranom, uz potrebu «čitanja odbrane», anticipacije i taktički ispravnog izbora tehničko-taktičkog elementa. Nadsituaciono vežbanje fintiranja se organizuje protiv većeg broja odbrambenih igrača, u uslovima prostornog i(li) vremenskog ograničenja.

## 3.5.10. Tehnika igre napadača na poziciji niskog posta

Početno pozicioniranje napadača mora da predstavlja pretnju za odbranu. To je veoma važna informacija za igrače na svim pozicijama, a naročito za igrače koji igraju blizu košu, najčešće visoke igrače. Ni jednog trenutka u fazi organizacije napada i

uspostavljanja početnog položaja, napadači ne smeju da zauzmu pasivne položaje, koji smanjuju napadačku pretnju i ukazuju na nedostatak napadačke inicijative.

Naročito značajna i složena uloga u napadu pripada centrima, bez obzira da li tim igra sa jednim ili sa dva igrača na poziciji niskog posta.

U savremenoj košarci se češće igra sa jednim unutrašnjim igračem i četiri spoljna ili perimetralna (4-out 1-in), ali neki treneri, u određenim fazama igre ili sa određenim karakteristikama igrača, koriste dva igrača na pozicijama niskog posta u inicijalnom rasporedu. Naravno, zadatak igrača bez lopte je da u slučaju igre drugog visokog igrača sa loptom, adekvatnom kretnjom oslobode prostor za igru jedan na jedan. To znači da ako jedan utrčava u reket da primi loptu, drugi treba da se pomeri iz tog prostora, otvarajući mu prostor za dejstvo. Pri kretanju, centar mora da privuče pažnju odbrambenog igrača koji ga čuva, da bi ga povukao za sobom i time ga onemogućio da učestvuje u akciji protiv centra koji je neposredno angažovan u napadu. Svaki od njih mora da prati akciju drugog kao i svih ostalih saigrača. Obojica ipak, moraju da skaču na svaku loptu odbijenu od koša. Takođe treba jedan drugome da pomažu pravljenjem blokada za šutiranje i primanje lopte.

Ako se igra sa jednim centrom, on mora da bude poluga oko koje će se najviše odvijati napad, a takođe i onaj njegov deo koji će realizovati akciju. Znači da će on morati da oceni situacije kada će se i kako postaviti. Da li za konstruktora ili za realizatora ili će prelaskom na suprotnu stranu stvarati slobodan prostor ispod koša za akciju nekog drugog perimetralnog saigrača. U savremenoj košarci, se često stvara velika prednost u igri za realizaciju ili dodavanje, igrom spoljnih igrača blizu koša (ako imaju visinsku prednost u odnosu na protivnika ili ako su tehnički dobro obučeni za igru na niskom postu ili fizički dominantni), tako da se u obuci mladih igrača, bez obzira na trenutne konstitucionalne karakteristike i motoričke sposobnosti, mora izvršiti obuka za igranje na poziciji niskog posta.

Osnovni uslovi za uspešnu igru na poziciji niskog posta su:

***Borba za poziciju blizu koša;*** ključna prednost u igri na niskom postu se stvara borbom za poziciju, koja se vrši pre momenta prijema lopte. Borba za poziciju se vrši kada se lopta nalazi jedan ili dva dodavanja od niskog posta, da bi u momentu dodavanja, pozicija već bila zauzeta. Postoji više razloga za izbegavanje borbe za poziciju, ali osnovni je strah (nedostatak hrabrosti ili želje) od kontakta. Onog trenutka, kada napadač nije u kontaktu sa odbrambenim igračem, znači da je daleko od direktnog odbrambenog protivnika, tako da odbrana koristi prostor, odnosno, napadač je dalje od koša ili van pozicije sa koje je najopasniji. Idealna pozicija za prijem lopte na niskom postu bi bila unutar reketa (sa obe noge u reketu) ili na poziciji ivice reketa (jedno stopalo unutar reketa), da bi u momentu prijema lopte, napadač bez driblinga ili sa jednim, maksimalno dva driblinga, mogao da poentira ili stekne prednost. Drugi razlog za loše korišćenje pozicije ispod koša napadača je nestrpljivost spoljnih igrača, koji nemaju «poštovanja» za borbu za poziciju, pa brzo prenose loptu na drugu stranu ili zovu visokog igrača u pravljenje blokade daleko od koša. Borba za poziciju se vrši odgovarajućom tehnikom nogu i ruku u malom prostoru, uz obavezan fizički kontakt

sa odbranom, pa je to veoma zahtevan i težak zadatak, koji podrazumeva odgovarajuće tehničke, konstitucionalne ali i mentalne karakteristike.

***Pozicioniranje u odnosu na odbrambenog igrača, koš i dodavača;*** cilj napadača treba da bude uspostavljanje kontakta sa odbrambenim igračem, što se postiže ulaskom licem ka odbrambenom igraču i tzv. «zaveslajem rukom» (eng. «swimm move») bližom čeonoj liniji preko ruke odbrambenog igrača se ulazi u kontakt, sa namerom pomeranja glave i gornjeg dela trupa unazad. Sledeća faza napadačke igre, je da se odbrambeni igrač nogama gura ka košu uz postavljanje unutrašnje ruke sa savijenim laktom u pazušnu jamu, dlanom okrenutim na gore (ka podlaktici odbrambenog igrača). Dalja ruka od odbrane se pokazuje napadaču kao meta («target hand»), gde se želi primiti lopta *(slika 3-67).* **Idealna pozicija niskog posta za prijem lopte je na tzv. «liniji posta». Dodavač (pozicioniranjem ili driblingom) i niski post (opisanom borbom za poziciju) bi trebalo da formiraju pravu liniju dodavač-niski post-koš, koja je idealna za dodavanje a najteža za odbarmbenog igrača.** Neki treneri preporučuju poziciju leđima ka košu (bolji uslovi za kontakt), a drugi leđima ka čeonij liniji (bolji pregled igre u momentu prijema).



***Slika 3-67: Adekvatna pozicija napadača na niskom postu pre prijema lopte***

***Prijem lopte;*** u trenutku kada lopta napusti ruke dodavača i krene ka niskom postu, on bi trebalo da napravi pokret grudima ka lopti a sedalnim delom ka odbrani (bez pomeranja stopala). Prvi kontakt sa loptom se ostvaruje jednom rukom ali se druga ruka odmah privlači ka lopti, dovodi se do visine brade, sa široko raširenim laktovima. Pogled bi trebalo prvo da se usmeri ka čeonoj liniji, da bi se odmah napao koš najkraćim putem i zbog čestog udvajanja odbrane sa čeone linije. Ako navedenim kretnjama napadač nije uspeo da napravi prednost (korektna odbrana), on treba da nastavi borbu za poziciju. Treba napraviti brz i snažan prednji pivot oko noge koja je bliža košu, sa idejom prijema lob dodavanja. Napadač pokušava radom nogu da gura odbrambenog igrača ka lopti, kako bi obezbedio prostor za bezbedan prijem lopte. Kada lopta napusti ruke dodavača, napadač na niskom postu napušta kontakt sa odbrambenim igračem i prateći let lopte, naskače ka košu, koristeći inerciju naskoka za snažan skok. Ako se ni tada nije primila lopta, trebalo bi napraviti «prekorak stajnom

nogom», bližom odbrani, preko noge odbrambenog igrača, sa idejom prijema lopte u centru reketa. *U trenutku prijema lopte, napadač ne bi trebalo da opredeli stajnu nogu. Ako se naskače radi se zaustavljanje u jednom kontaktu, jer na taj način, napadač ima mogućnosti pivota oko obe noge* (prednji i zadnji pivot oko leve i desne noge). Napadački stav treba da bude nizak, širok, stabilan, sa dobrom zaštitom lopte. Centar, u osnovi, očekuje tri vrste dodavanja: brzo direktno dodavanje, kada je odbrambeni igrač iza; dodavanje o pod, kada je odbrambeni igrač bočno; lob dodavanje, kada je odbrambeni igrač ispred. Kada je u pitanju hvatanje lopte bolje i sigurnije je hvatanje sa obe ruke. Međutim ono nije uvek moguće, tako da centar često hvata loptu jednom rukom, i u tom slučaju odmah po dodiru lopte sa šakom jedne ruke dovodi se i druga šaka na loptu.

***Aktivnosti posle prijema lopte;*** posle prijema lopte na opisan način i pogleda preko ramena (najpre ka čeonoj liniji) redosled aktivnosti napadača bi trebalo da bude: šut bez driblinga; pivotiranje-šut; pivotiranje, dribling, šut; pivotiranje, dribling, pivotiranje, šut i na kraju dodavanje, pa ponovo borba za poziciju. Česta greška posle prijema lopte igrača na niskom postu je da u momentu prijema koriste dribling i na taj način, smanje broj svojih napadačkih opcija. Na niskom postu bi trebalo igrati bez driblinga ili sa jednim, maksimalno dva driblinga, pre rešenja, šutem, pivotom ili dodavanjem, jer se na taj način smanjuje vreme reagovanja ostalih odbrambenih igrača, naročito sa strane pomoći. *Kada se koristi dribling, mesto odskoka lopte bi, zbog zaštite, trebalo da bude između nogu napadača, sa što nižim driblingom.* Pošto su igrači na poziciji niskog posta najčešće leđima okrenuti košu, treba da imaju dobru orijentaciju u prostoru, odnosno ocenu svog položaja, da bi u pogodnom momentu mogli da započnu najcelishodniju akciju. Takođe, treba da poseduju širok repertoar načina realizacije (horog, polu-horog, drop step, power move, razne vrste zakucavanja, šutevi na prvi ili drugi obruč itd.) sa obe ruke, kao i da precizno, brzo i raznovrsno dodaju lopte, gradeći igru svojih saigrača. Kontakt igra i kontrola odbrambenog igrača su ključni aspekti posle prijema lopte. Centar u napadu treba da čita poziciju odbrambenog igrača. Njegov prvi izbor je uvek da zauzme nisku poziciju, blizu koša i pokuša da primi loptu i da realizuje napad. Posle toga, pažnje mora da bude usmerena na kontrolu drugih odbrambenih igrača. Centar uvek mora da očekuje da će njegov protivnik dobiti pomoć od nekog drugog odbrambenog igrača (najčešće sa strane pomoći). On mora da vidi odakle dolazi pomoć i da prema tome usmeri svoju akciju sa loptom (brzi šut ili brzo dodavanje).

***Aktivnosti posle šuta ili dodavanja;*** po prestanku poseda lopte, pošto se nalaze najbliže protivničkom košu, napadači treba da se trude da uvek posle izvršenog šuta na koš, bilo svog ili nekog od partnera, zauzmu najpovoljniji položaj za skok, u cilju osvajanja lopti koje se odbijaju od koša ili table. To znači da treba da se bore da zauzmu mesto između odbrambenog igrača i koša, ali ne previše blizu ili ispod obruča, jer tada neće biti u zoni odbijanja promašenih šuteva. Ako u takvim slučajevima nisu u mogućnosti da hvataju loptu sa obe ruke, treba da pokušaju da je jednom rukom upute u pravcu koša ili nekog saigrača. Ako su dodali loptu spoljnom igraču, aktivnosti se svode na ponovnu borbu za poziciju na boljem mestu nego u trenutku povratnog pasa,

zauzimanje pozicije za skok u napadu ili pravljenje blokade spoljnom igraču na perimetru. U svim slučajevima, telo treba da im bude u što stabilnijem položaju, jer u se u malom prostoru ispod koša nalazi veliki broj krupnih i visokih igrača, pa je manevarski prostor sužen. Igrači na poziciji niskog posta, treba da budu inteligentni, duhoviti i nesebični igrači. Naročito moraju biti svesni, da im njihov položaj u blizini koša, ne daje pravo da svaku loptu koju primaju šutiraju. To može stvoriti lošu atmosferu u timu, pa će prestati da im dodaju loptu ili će se potpuno pasivizirati.

***Metodika obuke i usavršavanja igre na niskom postu*** počinje učenjem tehnike izvođenja pojedinih tehnika kretanja bez lopte i sa loptom. Što se tiče igre sa loptom, treba izabrati jednu tehniku iz položaja leđima prema košu i jednu licem ka košu. U kasnijem periodu, kada dođe do specijalizacije na poziciji centra, treba proširivati repertoar tehnika. Tehnike igre sa loptom se prvo vežbaju bez odbrane, sa akcentom na radu nogu, ravnoteži, širini stava, zaštiti lopte. Radi sticanja predstave o kontaktu i proceni prostora iza leđa, treba postaviti stolicu, čunj ili dirigovanu odbranu.

Igra na niskom postu se obučava i usavršava u sledećim situacijama:

- Situacija kada je lopta na 45 stepeni na strani niskog posta.
- Lopta na centralnoj poziciji i ide ka poziciji 45 stepeni na strani niskog posta.
- Lopta se sa 45 stepeni sa strane pomoći prebacuje na centralnu poziciju.
- Lopta je na strani pomoći i centar prelazi sa jedne na drugu poziciju niskog posta (low post positioning).
- Razni oblici saradnje niskog i visokog posta (high-low post game).
- Pravljenje pozicije za niskog posta kroz korišćenje blokada (direktnih, na igraču sa loptom ili indirektnih na igraču bez lopte).

Nakon automatizacije pokreta u igri bez odbrane ili sa dirigovanom odbranom, uvode se situacione vežbe 1 na 1 pre prijema, posle prijema lopte i kao segmenti raznih oblika saradnje sa drugim centrom i sa perimetralnim igračima.

### 3.5.11. Skok u napadu

Pored zvanične statistike koja daje elementarne informacije o brojčanim (egzaktnim) parametrima od kojih zavisi uspeh u košarci, u savremenoj analizi košarkaških utakmica se često koristi parametar odnosa broja poena iz određenog broja poseda lopte. Posed lopte se stiče odbrambenim skokom, agresivnom odbranom sa presecanjem protivničkih dodavanja ili navođenjem protivnika na grešku, ali i skokom u napadu. Sa aspekta taktike igre, skok u napadu je važan segment košarke, jer donosi sledeće prednosti:

- mogućnost dodatnog napada ili tzv. «drugog napada» koji ima visok procenat realizacije, jer se u najvećem broju slučajeva radi o šutevima neposredno ispod koša, sa odbranom u lošoj poziciji;

- uslov za postizanje 3 poena (koš i faul) posle dodatnog slobodnog bacanja;
- mogućnost povratnog pasa na spoljne pozicije, kada je odbrana u neravnoteži;
- iznošenja lopte driblingom posle ofanzivnog skoka, za organizaciju novog napada;
- podiže timski duh jer je plod saradnje, želje i voljnog momenta pojedinaca i tima;
- skok u napadu je najbolja prevencija odbrane od kontranapada i prva faza defanzivne tranzicije.

Skok u napadu ne spada u koordinaciono zahtevne tehničko-taktičke elemente, a na njegovu uspešnost utiče nekoliko faktora:

**Ofanzivni mentalitet ili emocionalni faktor,** koji se reflektuje kroz postojanje želje i hrabrosti da se ide na skok u napadu;

**Kognitivni faktor ili anticipacija igrača** u proceni predviđanja pravca odbijanja promašenih šuteva, poznavanje navika i sposobnosti direktnog protivnika i posedovanja informacija o odbijanju promašenih šuteva sa određenih pozicija.

**Motoričke sposobnosti** su bitan faktor uticaja na skok u napadu u uslovima izjednačenih protivnika i to, pre svega agilnost, skočnost sa jedne i obe noge, eksplozivna, brzinska i izdržljivost u snazi.

**Morfološke karakteristike** kao što su telesna visina, dužina ruku, raspon ruku, širina ramena, dužina šake.

Statističke analize o promašenim šutevima prikazuju 10 zona za odbijanje promašenih šuteva *(dijagram 3-13)* i odbrambeni skok, kod šuteva sa srednjih («middle range») i velikih distanci («long range»).

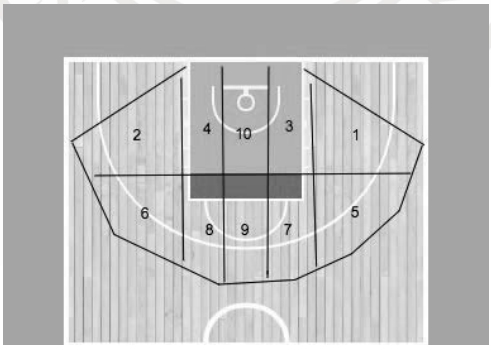



***Diagram 3-13: Zone odbijanja promašenih šuteva***

Procentualni prikaz mogućnosti odbijanja lopte posle promašenih šuteva, nezavisno od pozicije sa koje je šut izveden, je sledeći:

- Zona 3: 40%.
- Zona 4: 35 %.
- Zona 10: 15%

Preostalih 10% promašenih šuteva je podeljeno na sledeće prostore:

Promašeni šutevi iz zone 1, u 55% se odbijaju u zonu 4.

Promašeni šutevi iz zone 2, se u 60% slučajeva odjaju u zonu 3.

Promašeni šutevi iz zone 5, se u 66% slučajeva odbijaju u zonu 4.

Promašeni šutevi iz zone 6 se u 56% slučajeva odbijaju u zonu 3.

Promašeni šutevi iz zone 7, se u 54% slučajeva odbijaju u zonu 4.

Promašeni šutevi iz zone 8, se u 52% slučajeva odbijaju u zonu 3.

Individualna tehnika i individualna taktika skoka u napadu, podrazumevaju posedovanje navedenih informacija i sledeće faze ili aktivnosti igrača:

***«Videti ili čuti» svaki šut*** (u svakom trenutku, svi odbrambeni igrači moraju da imaju loptu u vidnom polju, a u slučaju trenutnog gubitka lopte iz vidnog polja: npr. odbrana od blokada na strani pomoći; odbrambeni igrač na šuteru bi trebalo da kaže «šut» i informiše verbalno saigrače, koji momentalno prekidaju sve započete aktivnosti i vrše zagrađivanje koša);

***Skakačka inicijativa*** (smatrati da će svaki šut bit i promašen i uvek ići na ofanzivni skok u momnetu kada je lopta u nivou grudi šutera a ne posle šuta, da bi se reagovalo pre odbrambenog zagrađivanja);

***Procena leta i odbijanja lopte*** (promašeni šutevi sa jedne strane terena se u većem procentu odbijaju na suprotnu stranu; infomacije o zonama odbijanja lopte kod promašenih šuteva);

***Lociranje odbrane,*** predviđanje kretnje i polazak na skok pre odbrambenog igrača;

***Izbegavanje kontakta sa odbrambenim igračem;*** zauzimanje pozicije ispred ili sa strane odbrambenog igrača, agilnim kretanjem i fintiranjem;

***Hvatanje lopte*** (sa dve ruke, a ako nije moguće odbijanje jednom rukom do saigrača) i zadržavanje lopte u visokoj poziciji, što bliže košu;

***Doskok u ravnotežnom položaju*** da bi se nastavila akcija šutem, fintom, dodavanjem ili iznošenjem lopte driblingom.

Ključ uspeha skoka u napadu je kontinuirano kretanje. Napadač treba brzim i agresivnim kretnjama, i fintama kretanja da izbegava da bude zagrađen od strane odbrambenog igrača. Ako je odbrambeni igrač zagradio napadača, on ne sme ostati u mestu, već mora da pobegne od kontakta i pokuša da dođe u poziciju za skok. Treba da napravi korak daljom nogom od odbrane, da bi izbacio odbrambenog igrača iz ravnoteže. Čak i ako je zagrađen, napadač bi trebalo da ima bar jednu ruku podignutu, da bi bio bliži odbijenoj lopti. Skok u napadu može da se izvede sa dve ili sa jedne

noge. Sa unutrašnjih pozicija obično se skače sa dve noge, dok igrači koji skaču sa spoljnih pozicija, naročito sa strane pomoći, gde je veće rastojanje između napadača i odbrambenog igrača, iz zaleta skaču sa jedne noge.

***Metodika obuke i usavršavanja skoka u napadu***

Kada su igrači savladali osnovne vrste kretanja bez lopte, u proces treninga se ubacuju situacione vežbe, kojima se istovremeno vežbaju defanzivni i ofanzivni skok. Obuka skoka u napadu je razvijanje individualne taktike skoka, kroz posmatranje, procenu leta i odbijanja šuta ali pre svega, kroz razvijanje adekvatnog motivacionog pristupa ofanzivnom skoku. Obzirom da je u situacionim uslovima, zbog većeg rastojanja između odbrambenog igrača i napadača, lakše skočiti u napadu sa strane pomoći, tom segmentu igre se treba posvetiti posebna pažnja, kroz situacione vežbe. Bez obzira na talenat ili fizičke predispozicije, svi igrači mogu imati želju i mogu biti uspešni u skoku u napadu, pa je poželjno pohvaliti igrače, koji kontinuirano učestvuju u ovom segmentu igre. Sa odbrambenog aspekta, poznajući statističke parametre i položaj napadača i odbrambenih igrača na strani pomoći, važno je naglasiti značaj zagrađivanja na strani pomoći, jer se veći broj promašenih šuteva sa jedne strane, odbija na suprotnu stranu. Naravno, da iste informacije imaju i napadači, pa ih treba upućivati i motivisati na vršenje kontinuiranog pritiska na odbranu, napadačkim skokom, posebno sa strane pomoći.

## 3.5.12. Blokada

Postavljanje blokade je napadački tehničko-taktički element grupne taktike ili saradnje najmanje dva igrača. Postavljanjem blokade, otvaranjem posle bloka i aktivnostima igrača koji nisu direktno uključeni u korišćenje blokade, stvara se prednost u poentiranju prodorom ili šutem, demarkiranju, driblingu, otvaranju slobodnog prostora za saigrača, dobroj vremenskoj usklađenosti napadačkih kretnji i svim ostalim aspektima napada. Ovako široke mogućnosti koje imaju napadači, ukoliko blokada uspe, čine da se one vrlo često primenjuju u savremenoj košarkaškoj igri.

Efikasnost blokade je uslovljena kvalitetom saradnje najmanje dva igrača, a osnovni uslovi za uspešnu saradnju korišćenjem blokada su pravilna tehnika i vremensko-prostorna usklađenosti svih pet napadača.

Napadač koji pravi blokadu, trebalo bi da napravi fintirajuću kretnju u suprotnom pravcu od kretanja pre postavljanja blokade. Postavljanje blokade trebalo bi da bude iznenadno (za odbranu) i izvedeno maksimalno brzo i u okviru pravila igre. Bloker se nakon kretanja zaustavlja u stav, koji je nešto širi i niži od osnovnog. Po pravilima igre, ruke moraju da budu (laktovi) u širini ramenog pojasa i obično se postavljaju na grudi

radi zaštite od sudara sa protivnikom. Težina je nešto više prebačena na prednje delove stopala što daje čvrstinu blokadi. *Blokada se postavlja na mogući put kretanja protivnika i igrač koji je postavlja mora da stoji sa oba stopala na tlu, potpuno zaustavljen, pre momenta kontakta sa odbrambenim igračem čija se kretnja blokira.* Posle zauzimanja opisanog položaja, igrač koji postavlja blokadu ne sme da pomera ni jedan deo tela (stopala, kukove, laktove), jer je to nepravilna blokada i kažnjava se faulom. U momentu mimoilaženja napadača koji koristi blokadu i blokera, igrač koji je postavio blok se otvara (deblokira) za prijem lopte ili otvaranje linije dodavanja. Otvaranje posle blokade može se izvesti prednjim ili zadnjim pivotiranjem, u zavisnosti od pozicije, individualne taktike, aktivnosti koje slede otvaranju i(li) individualnih karakteristika igrača. Otvaranje znači da igrač ima loptu u vidnom polju, da pokaže ruku dalju od odbrane («target hand») za prijem lopte ili da je spreman za skok u napadu ili postavljanje sledeće blokade. To su elementarne informacije iz tehnike i individulane taktike postavljanja blokada.

U današnjoj košarci (za razliku od prethodnih decenija, kada su uglavnom visoki igrači postavljali blokade), svi igrači moraju proći obuku postavljanja blokada i otvaranja posle bloka. Sa koordinacionog aspekta, postavljenje blokade je jednostavan tehničko-taktički element, ali pravovremenost (timing), pozicija na terenu (spacing) i uglovi postavljanja različitih vrsta blokada, zahtevaju dugogodišnje usavršavanje i razvijanje sposobnosti čitanja kretnji odbrambenih igrača. U obuci i usavršavanju postavljanja blokada, osnovni problem je razvijanje hrabrosti kod igrača, jer je blokada, gotovo uvek vezana za čvrstu kontakt igru i veliki broj sudara sa protivničkim igračima. Iz tog razloga, igrač koji postavlja blokadu, mora biti u niskom, širokom, stabilnom položaju, oslonjen na cela stopala, ali sa težinom tela na prednjim delovima, da bi mogao da izdrži kontakt i napravi neku od navedenih prednosti u igri.

Blokade se mogu postaviti leđima, grudima ili bokom prema odbrambenom igraču, u zavisnosti od akcije koju treba da izvede napadač koji koristi blokadu, ugla kretanja odbrambenog igrača i pozicije na terenu gde se blokada postavlja. U principu, blokada se postavlja na onu stranu na koju će odbrambeni igrač pokušati da krene, u cilju da spreči napadača u izvršenju određene akcije.

Blokade su tehničko-taktički element koji se koristi najviše protiv odbrane čovek na čoveka, ali imaju ogromnu primenu i u napadu na ostale načine odbrana (zonske odbrane, presing odbrane sa i bez udvajanja i kombinovane odbrane).

Postavljanje blokada i otvaranje ili deblokiranje imaju višestruku taktičku primenu i daju veći broj prednosti napadu:

***Demarkiranje (otkrivanje)*** igrača za prijem lopte protiv agresivne odbrane (na strani lopte) ili stvaranja mogućnosti za neometan šut (na strani lopte i strani pomoći).

***Otvaranje linije ili boljeg ugla dodavanja.***

***Utrčavanja ka košu za poentiranje iz neposredne blizine košu*** se najčešće dešavaju posle leđne blokade.

***Za prodiranje igrača s loptom*** pri čemu se mogu koristiti sve vrste direktnih blokada.

***Za šut igrača sa loptom*** posle direktnih blokada.

***Za prijem lopte blokera blizu koša*** posle otvaranja iz bloka.

***Za neometan šut spolja*** posle otvaranja iz bloka.

***Za stvaranje prednosti ispod koša ili na perimetru («mismatch» situacije)*** kod preuzimanja direktnih i indirektnih blokada.

Napadači treba da su u stanju da iz jedne blokade prelaze u drugu ili da posle neuspeha jedne prave drugu, pa treću itd. Samo tako mogu se postići rezultati. Napadači kojima se prave blokade mogu vrlo brzo (na bazi pozicije direktnog čuvara, svih odbrambenih igrača ili pozicije lopte) da ocene da li su one uspele ili ne, pa prema tome i da biraju dalje aktivnosti u «čitanju» pozicije odbrane i korišćenja vremenske i prostorne prednosti kod jednostrukih ili višestrukih blokada.

Da bi bilo koja blokada bila uspešna, potrebno je:

- Da igrač koji pravi blokadu ne dozvoli odbrambenom igraču koga želi da blokira, da suviše rano otkrije njegove namere.
- Pripremiti korišćenje blokade (lažnom kretnjom u suprotnu stranu i promenom ritma i brzine kretanja kod stvarne kretnje).
- Savršena koordinacija svih napadača, a posebno dvojice koji učestvuju u blokadi.
- Da bude celishodna ili taktički primerena kvalitetu igrača koji je koristi i postavlja.
- Kompletna usvojenost tehnike i visok nivo kondicione pripremljenosti (kontakt igra).
- Da igrač koji postavlja blokadu bude hrabar i spreman na veliki broj fizičkih kontakata
- Stpljenje, saradnja, upornost, disciplina, poznavanje pravila igre, taktička obučenost i kretanje pet igrača na terenu, radi stvaranja uslova za korišćenje postavljene blokade.

Klasifikacija blokada se može vršiti po više kriterijuma, ali je najčešća podela na:

**a) Direktne blokade ili blokade na igrača sa loptom (on-ball screens) i**
**b) Indirektne blokade ili blokade na igrača bez lopte (off-ball screens).**

**a) Blokada na igrača sa loptom;** spada u direktne blokade i podrazumeva blokiranje ili zaustavljanje kretanja odbrambenog igrača koji čuva igrača sa loptom, da bi se napravila neka od prednosti u igri:

- prodor igrača sa loptom,
- šut igrača sa loptom,
- dodavanje blokeru koji se deblokira ka košu (pick & roll),
- dodavanje blokeru koji se deblokira na spoljnu poziciju za šut (pick & pop),

- stvaranje prednosti za saigrače koji nisu direktno uključeni u blokadu, pasom na stranu lopte ili prebacivanjem lopte na stranu pomoći, zbog rotacije ostalih odbrambenih igrača.

Da bi se stvorila neka od navedenih prednosti, igrači koji direktno učestvuju u blokadi, moraju da poštuju određena pravila i postupke.

Pravila i postupci blokera ili igrača koji postavlja blokadu:

- da vidi saigrača sa loptom i svog direktnog čuvara;
- da ostvari kontakt sa direktnim protivnikom i napravi fintirajuću kretnju u suprotnu stranu od strane gde želi postaviti blok;
- da promeni pravac i ritam fintirajućeg kretanja i u punom sprintu krene u postavljanje blokade;
- da uskladi vreme (timing) postavljanja blokade sa kretnjom saigrača za loptom;
- da postavi čvrstu (široku i nisku) blokadu pod odgovarajućim uglom u odnosu na odbrambenog igrača na igrača sa loptom;
- da se u momentu mimoilaženja ili kontakta (rame o rame ili rame o kuk) sa saigračem, brzom kretnjom, otvori ka košu ili na spoljnu poziciju, uz isturanje dalje ruke od odbrambenog igrača, kao mete za prijem lopte;

Pravila i postupci igrača koji koristi blokadu:

- perifernim vidom posmatrati blokera; ne nagovestiti ni jednim gestom protivniku koji ga čuva da očekuje blokadu;
- da fintirajućom kretnjom u suprotnu stranu od dolazećeg bloka (dribling ako je već započet ili finta prodora ili finta dodavanja, ako još nije započeo dribling) pripremi i sačeka dolazak blokera; ove aktivnosti su neophodne jer omogućavaju napadaču da već u prvom koraku pre spuštanja lopte u dribling dođe u istu liniju sa odbrambenim igračem i da ga navede na blokadu;
- da «čita» ugao postavljanja blokade, odnosno poziciju i kretnju direktnog čuvara, kako bi izabrao pravu napadačku opciju za sebe (da fintirajućom kretnjom, driblingom ili fintom prodora, navede odbrambenog igrača na kretanje u suprotnom pravcu od dolazeće blokade, dovede ga na nivo blokera, da bi mogao da iskoristi prednost);
- da «čita» poziciju i kretanje odbrambenog igrača na blokeru, kako bi imao ideju o pasu na blokera posle otvaranja iz bloka;
- da vidi pozicije ostalih saigrača njihovih čuvara, kako bi izabrao pravu opciju dodavanja u odnosu na odbrambene rotacije;
- **da nikada ne prekida dribling, pre nego što pronađe odgovarajuće rešenje, tj. da uvek napada odbrambenog igrača na blokeru, da bi izazvao njegovu reakciju i konsekventno reagovao.**

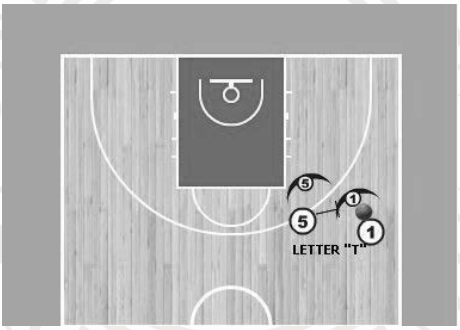
Često se dešava, da usled dobre odbrane ili preuzimanja igrača sa loptom, on nije u dobroj situaciji za realizaciju (nije dobro reagovao, pasivan je i sl.) postane dodavač. U tom slučaju, on postaje dodavač, sa sledećim zadacima:

- treba da vidi ceo teren, sa posebnom pažnjom na blokeru;

- da «čita» reakciju odbrambenih igrača koji su direktno uključeni u odbranu od blokade;
- da iskoristi odgovarajuću tehniku dodavanja (često je to pas jednom rukom iz driblinga), koja je laka za hvatanje lopte a teška za odbranu.

Da bi direktna blokada bila efikasna, ključna je sposobnost napadača da «čita» pozicije odbrambenih igrača i da, sa tehničkog aspekta, vladaju elementima, koji su odgovarajući za stvaranje prednosti (prodor, šut, dodavanje, utrčavanje…).

**Princip 1:** nivo postavljanja blokade treba da bude takav, da igrač sa loptom, njegov čuvar i bloker, formiraju slovo «T» u momentu postavljanja bloka. Unutrašnje rame odbrambenog igrača na dribleru, treba da bude u sredini grudnog koša blokera, što znači da je njegova unutrašnja noga (bliža bloku) između nogu blokera, bez mogućnosti da pravolinijskom kretnjom nastavi čuvanje igrača sa loptom. Driblingom u suprotnu stranu od dolazećeg bloka, dribler se priprema, navodeći odbranu na ideju napada na suprotnu stranu, odnosno dovodeći čuvara u odgovarajući ugao za postavljanje blokade. Na taj način, igrač sa loptom kontroliše prostor između njega blokera *(dijagram 3-14).*




***Dijagram 3-14: Adekvatan ugao postavljanja i korišćenja blokade na igraču sa loptom***

**Princip 2:** ako igrač sa loptom nije koristio dribling pre blokade («live ball»), njegov zadatak je da fintom šuta, prodora ili dodavanja u suprotnu stranu od dolazećeg bloka, privuče ka sebi odbranu ili popravi ugao za blokera, da bi kvalitetnije iskoristio blokadu.

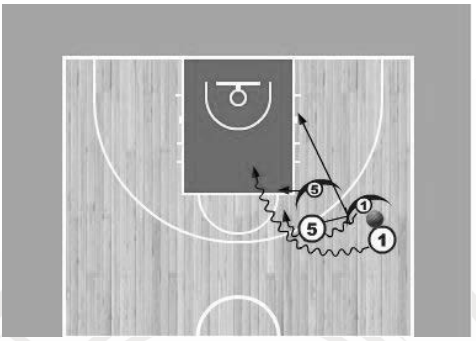
**Princip 3:** u momentu kada je blokada postavljena, dribler treba da prođe neposredno pored bloka, rame uz rame ili rame napadača uz kuk blokera (zbog postojanja visinske razlike), da bi održao nisku poziciju, za nastavak akcije.

**Princip 4:** dribler treba uvek da napada koš, bez obzira na kvalitet odbrane od blokade.

Oba napadača moraju da zadrže napadački mentalitet, sa idejom poentiranja posle bloka. *Dribler ne treba i ne sme da prekida dribling i hvata loptu*, već mora da napadne odbrambenog igrača na blokeru sa dva driblinga, da bi izazvao njegovu reakciju i izabrao odgovarajuće rešenje.

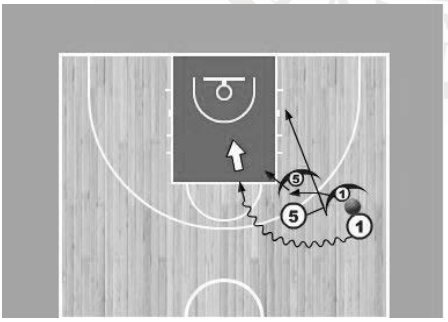
**«Čitanja» driblera kod blokade na igraču sa loptom na strani («on-ball screen offensive reads on side P&R»)**

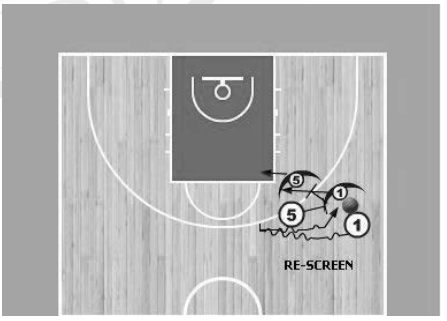
***A)*** ***Ako odbrambeni igrač prati driblera,*** on treba da dribla ka odbrambenom igraču na blokeru, snažnim dubinskim driblingom, ka suprotnoj strani od postavljenog bloka, da bi izazvao pomoć, odnosno nastavio prodor ka košu, ako odbrana ne iskače na njega *(dijagram 3-15).*




***Dijagram 3-15: Korišćenje direktne blokade kada odbrana prati driblera***

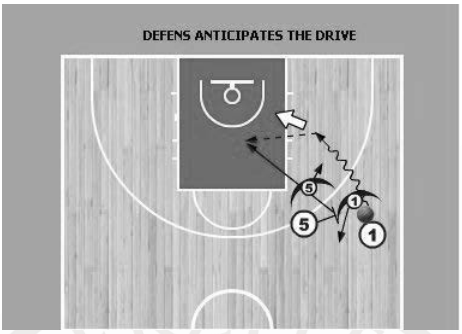
***B)*** ***Ako odbrambeni igrač ide ispod bloka (defense under the screen),*** dribler treba da se zaustavi iz driblinga i šutne, dok se bloker otvara ka košu (pick&roll) zauzimajući odličnu poziciju za ofanzivni skok. U slučaju da napadač nije dobar šuter ili ne želi da šutne na koš, prednjim pivotom oko unutrašnje noge, bloker postavlja još jednu blokadu (re-screen), koja stvara uslove za prodor driblera na suprotnu stranu, uz otvaranje blokera ka košu, u momentu dubinskog driblinga *(dijagrami 3-16 i 3-17).*



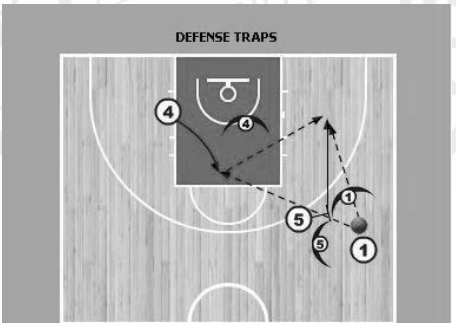

***Dijagrami 3-16 i 3-17: Korišćenje direktne blokade kada odbrana ide ispod bloka***

***C) Ako odbrambeni igrač na dribleru, anticipira kretnju i postavlja se u bočnu* poziciju,** dribler promenom pravca iz jedne ruke (inside-out dribble), napada koš ka čeonoj liniji, uz otvaranje blokera ka košu (roll move) na suprotnu stranu od driblinga, radi stvaranja širine u napadu *(dijagram 3-18).*




**Dijagram 3-18: Korišćenje direktne blokade kada je odbrana u bočnoj poziciji**

**D) Ako dva odbrambena igrača udvajaju driblera («trap or doublle team»)** dribler treba da napravi oklevajući dribling (hesitation dribble) i da doda loptu (posle finte dodavanja pasom o pod) blokeru koji se otvara u slobodan prostor ili saigraču sa strane pomoći, koji je napravio utrčavanje ka lopti tzv. «flash cut» *(dijagram 3-19).*

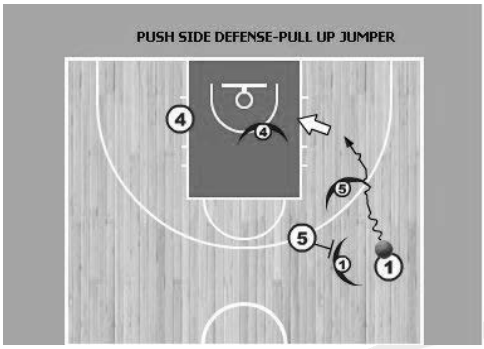



***Dijagram 3-19: Korišćenje direktne blokade kada odbrana udvaja driblera***

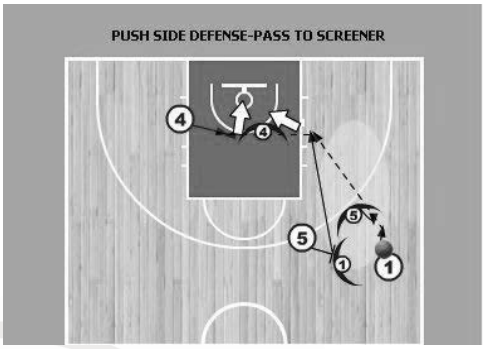
**E) Ako odbrambeni igrači usmeravaju driblera ka bočnoj liniji («push side defense»),** dribler ima tri opcije:

Šut iz driblinga, pre postavljanja odbrambenog igrača na blokeru *(dijagram 3-20).* Pas na blokera koje se otvorio ka košu ali uz prethodno napadanje («vezivanje») njegovog čuvara dubinskim driblingom. U slučaju preuzimanja sa strane pomoći stvara se mogućnost saradnje pasom dva visoka igrača *(dijagram 3-21).*

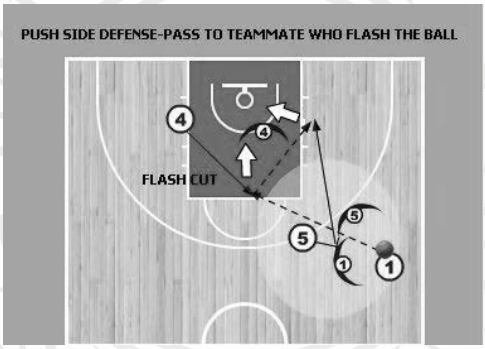
Pas na saigrača sa strane pomoći, koji je utrčao ka lopti na liniju slobodnog bacanja (flash cut), u slučaju odbrambenog preuzimanja sa strane pomoći *(dijagram 3-22).*




***Dijagram 3-20***



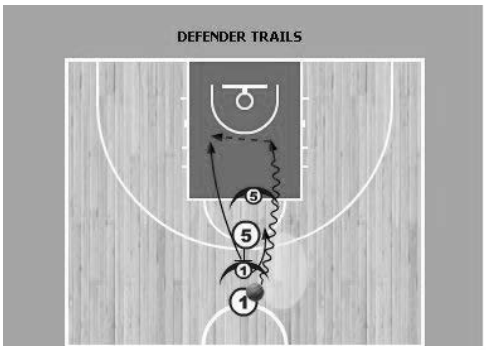

***Dijagram 3-21***




***Dijagram 3-22***

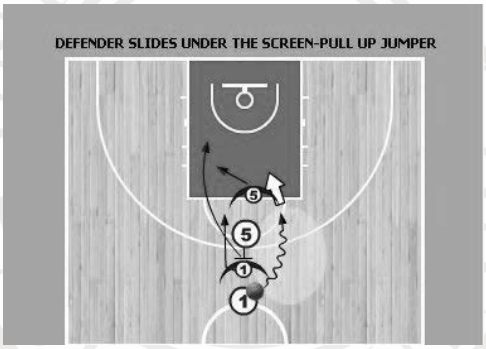
***Napadačke opcije sa driblera kod blokade na igraču sa loptom na centralnoj poziciji (top of th key P&R offensive reads):*** veoma česta napadačka opcija u savremenoj košarci je centralni P&R ili blokada na igraču sa loptom na centralnoj poziciji, van linije za tri poena. Najčešće opcije za napadače su:

***A) Ako odbrana ide za driblerom*** on treba da nastavi dribling ka dubini, vezujući odbranu sa blokera i birajući prodor ili pas na blokera koji se otvara ka košu na suprotnu stranu *(dijagram 3-23).* Najprimerenija tehnika dodavanja je pas o pod iz driblinga («pocket pass»).



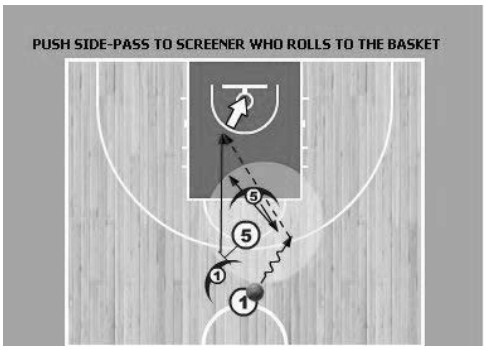

***Dijagram 3-23: Napad posle centralne blokade kada odbrana ide preko blokade***

***B) Ako odbrana ide ispod bloka (drop or under the screen defense),*** dribler se zaustavlja na skok šut sa poludistance (pull-up jumper) ili se postavlja još jedna blokada (re-screen) sa blokerom koji se otvara ka košu *(dijagram 3-24).*




***Dijagram 3-24: Napad posle centralne blokade kada odbrana ide ispod blokade***

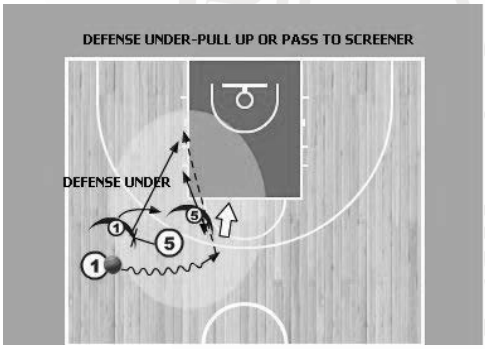
***C) Ako odbrana usmerava driblera na jednu od strana,*** rešenja su vezivanje odbrane na blokeru sa dva driblinga ka suprotnom «laktu» («elbow position») i dodavanje blokeru posle otvaranja ka košu; dubinski dribling između dva igrača, «snake or cut-off dribble» *(dijagram 3-25).*

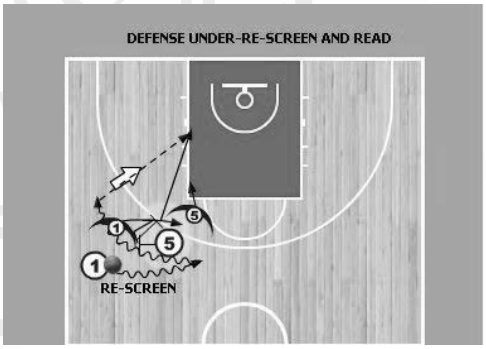



***Dijagram 3-25: Napad posle centralne blokade kada odbrana usmerava napadača***

**Ofanzivne opcije i reakcije za oba igrača kod blokade na igraču sa loptom (offensive reads and reactions in P&R game)**

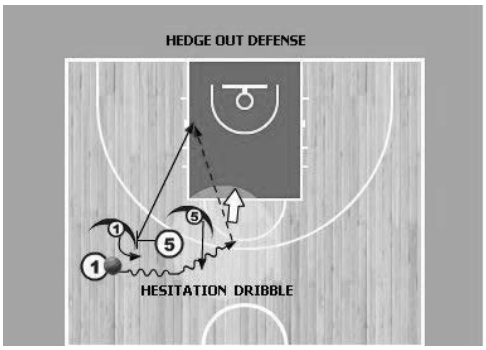
***A) Ako odbrana ide ispod blokade*** igrač sa loptom ima dve opcije: napad na koš skok šutem (ako se nalazi u svom šuterskom rangu), prodorom ili dodavanjem na blokera *(dijagram 3-26).* Igrati još jednom P&R, «repick» *(dijagram 3-27).*

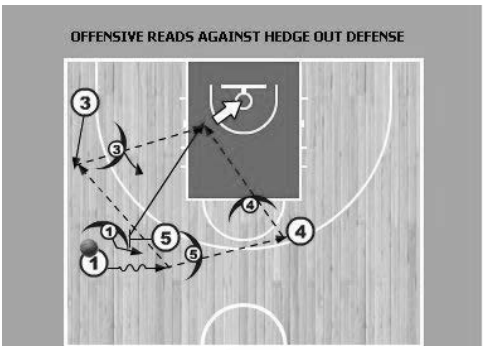



***Dijagrami 3-26 i 3-27: Napadačke opcije za oba igrača kada odbrana ide ispod blokade***

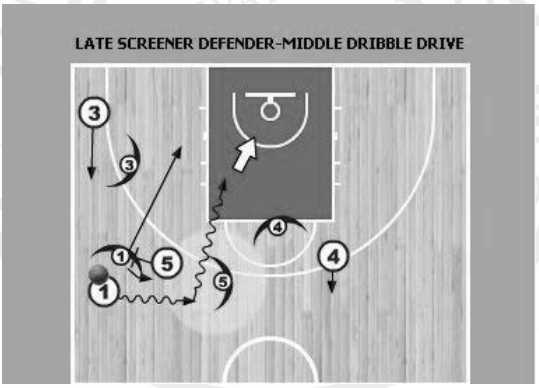
***B) Protiv odbrane pomoć i vraćanje («help and recover or hedge out defense»:*** ne prekidati dribling, već napraviti oklevajući, napasti sa jednim ili dva driblinga odbrambenog igrača na blokeru i čitati novu situaciju; prodor, šut, dodavanje blokeru, dodavanje saigračima koji nisu direktno uključeni u blokadu *(dijagrami 3-28 i 3-29).*



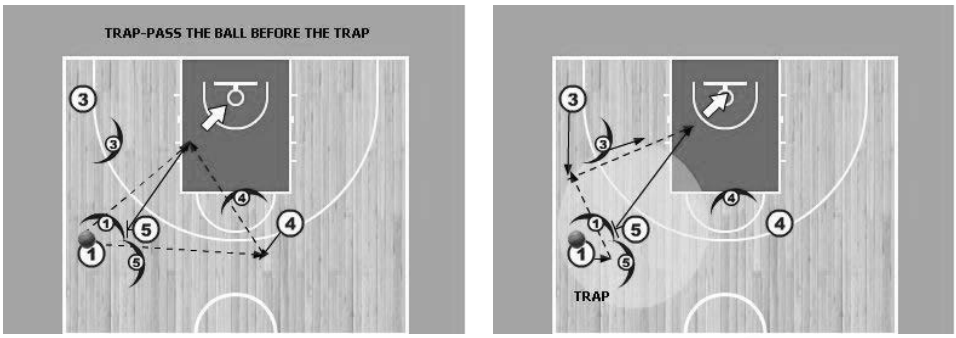

***Dijagrami 3-28 i 3-29: Napadačke opcije za oba igrača kada odbrana pomaže i vraća se na direktnog čuvara (help& recover defense)***

***Ako odbrambeni igrač na blokeru iskoči na pravac kretanja driblera sa zakašnjenjem,*** dribler koristeći niski dribling treba da prođe između dva odbrambena igrača i prodorom napaden koš. Bloker se otvara na suprotnu stranu od driblinga *(dijagram 3-30).*




***Dijagram 3-30: Napadačka opcija kada odbrana iskače široko i malo kasni***

**C) Napad protiv udvajanja («trap or double team»);** lopta treba da bude dodata u momentu početka udvajanja. Ako je igrač udvojen, trebalo bi da brzo doda loptu, jer je na drugom delu terena brojčana prednost. Ako se primeti udvajanje, idealno bi bilo da napadač sa loptom napravi oklevajući dribling, da bi popravio ugao dodavanja. Saigrači treba kretnjom da otvore linije dodavanja. *(dijagrami 3-31 i 3-32).*

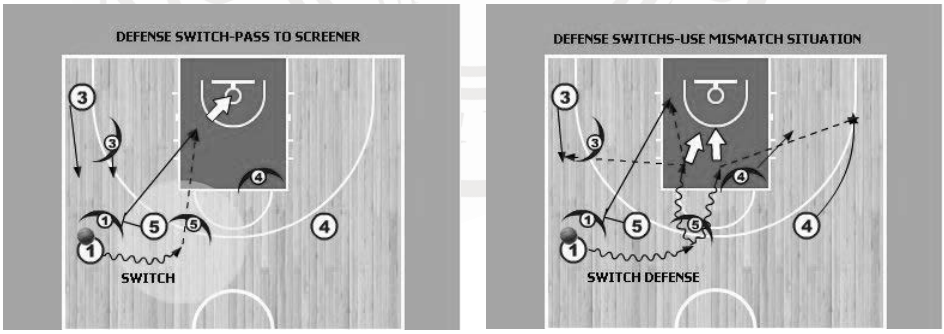



***Dijagrami 3-31 i 3-32: Napadačke opcije kada odbrana udvaja igrača sa loptom***

***D) Odbrana preuzima;*** igrač sa loptom treba da doda loptu blokeru koji se otvara ka košu i čuvan je od nižeg igrača. Druga opcija je da dribler napadne odbrambenog igrača prodorom i iskoristi visinsku i brzinsku prednost na spoljnoj poziciji («mismatch situation»). Kod korišćenja tzv. «mismatch» situacija na perimetru, napadač sa loptom, koga je preuzeo visoki igrač ima nekoliko dobrih rešenja *(dijagrami 3-33 i 3-34):*

Lateralni oklevajući dribling sa idejom pomeranja odbrambenog igrača u stranu i nagla promena pravca u driblingu, sa napadom prodorom.

Dodavanje na saigrača i prijem povratnog pasa (prirodna reakcija visokih odbrambenih igrača je povlačenje ka košu), da bi se u momentu ponovnog prijema lopte, brzim prodorom napao «close-out» visokog igrača.



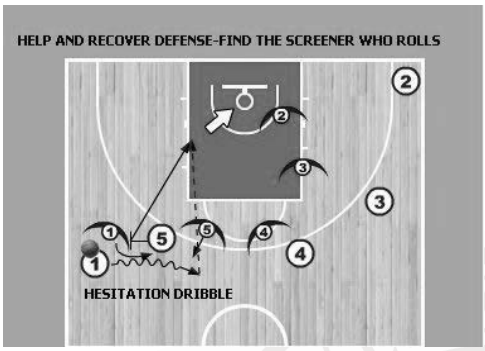

***Dijagrami 3-33 i 3-34: Napadačke opcije kada odbrana preuzima***

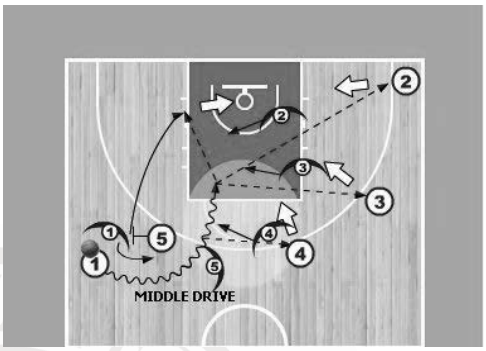
***Blokada na igraču sa loptom na bočnoj poziciji (side P&R isolation);***

Protiv odbrane pomoć i vraćanje (help&recover or hedge&over) kada odbrambeni igrač na blokeru za trenutak zaustavlja igrača sa loptom, a direkni čuvar ide preko blokade, dribler ima 4 opcije:

Dribling pored bloka, vezivanje odbrane na blokeru i pas na blokera koji se otvara ka košu *(dijagram 3-35).*

U slučaju kasne i široke pomoći, dribbling između dva odbrambena igrača (split dribble between), sa čitanjem reakcija ostalih odbrambenih igrača *(dijagram 3-36).*

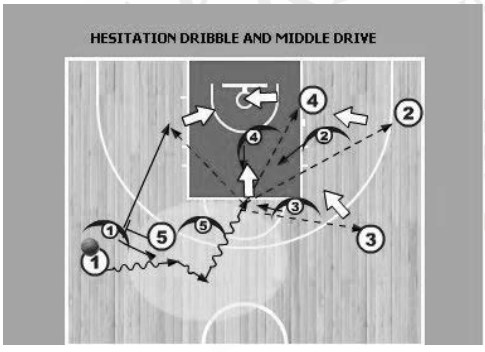


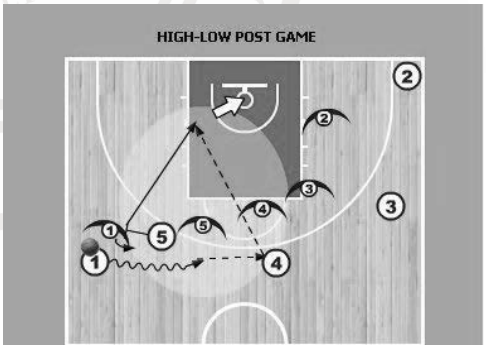




***Dijagrami 3-35 i 3-36: Napadačke opcije kod bočnog P&R-a***

Oklevajući dribling (hesitation dribble) sa napadom driblingom u sredinu i čitanjem pomoći ostalih odbrambenih igrača; drive&kick game *(dijagram 3-37).*

Dodavanje na trećeg igrača i stvaranje visoki-niski post saradnje; high-low game *(dijagram 3-38).*

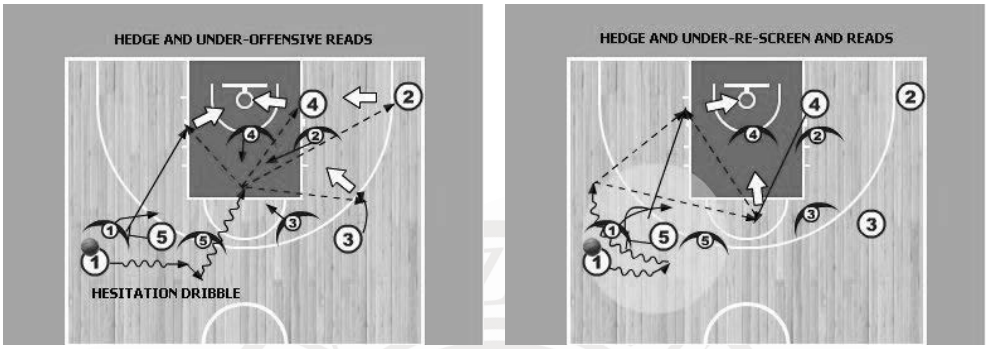



***Dijagrami 3-37 i 3-38: Napadačke opcije kod bočnog P&R-a***

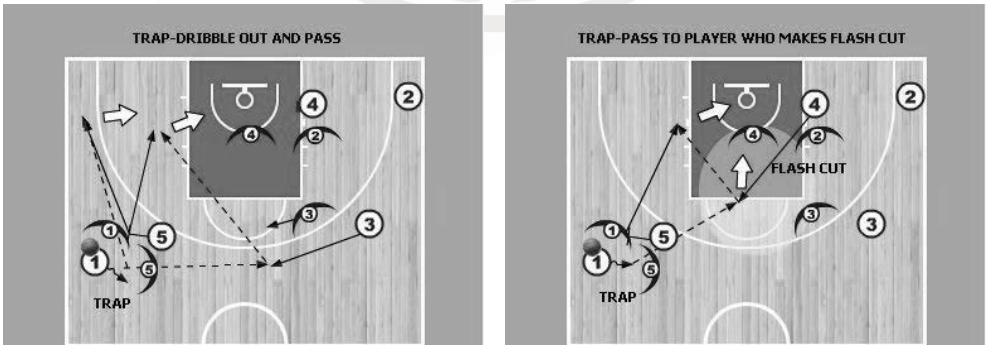
*U svim opisanim situacijama, ključna stvar je da napadač ne prekida dribbling, kada koristi blokadu. Pored toga, dribling treba da bude agresivan, ka košu, da bi se izazvala reakcija nekog od odbrambenih igrača i izabralo rešenje u odnosu na nju. Ostala tri igrača, koji nisu direktno uključeni u P&R igru, moraju da budu široko raspoređeni, spremni za prijem dodavanja, defanzivne rotacije i mogućnost poentiranja sa otvorenih pozicija.*

***Ako odbrana igra varijantu sa pomoći iskakanjem i prolazom ispod bloka (hedge&under defense)*** što se koristi u slučajevima kada dribler nije dobar šuter sa spoljnih pozicija ili je u seriji promašaja, opcije su dribling ka košu, sa idejom prodora ili izazivanja pomoći ostalih igrača, odnosno još jedna blokada na suprotnu stranu; «re-screen game» *(dijagrami 3-39 i 3-40).*



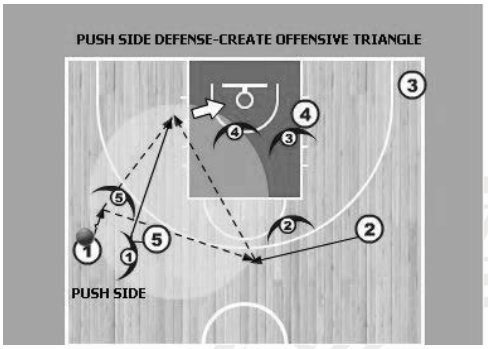

***Dijagrami 3-39 i 3-40: Napadačke opcije protiv «hedge&under defense»***

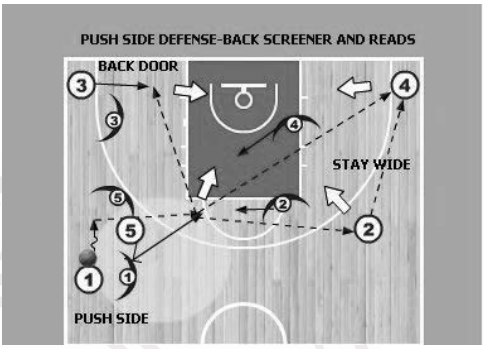
***Ako odbrana udvaja (trap or double team)*** napadači bi trebalo da stvore dobro međusobno rastojanje (spacing) utrčavanjem u prazan prostor. Bloker se otvara u prazan prostor, niski post sa strane pomoći utrčava ka lopti (flash cut), a igrač sa prvog dodavanja popravlja ugao skraćenjem linije dodavanja, korakom od koša *(dijagrami 3-41 i 3-42).* U svim situacijama udvajanja (čovek na čoveka, zonski pressing i dr.) saigrači bi trebalo da obezbede 3 linije dodavanja: paralelno dodavanje sa bočnom linijom, dodavanje u sredinu i osiguravajuće dodavanje (safety pass) paralelno sa čeonom linijom ili čak ispod nivoa lopte (da bi se otvorila linija dodavanja i kaznila odbrana sledećim brzim dodavanjem ka slobodnom igraču).




***Dijagrami 3-41 i 3-42: Napadačke opcije protiv udvajanja («trap defense»)***

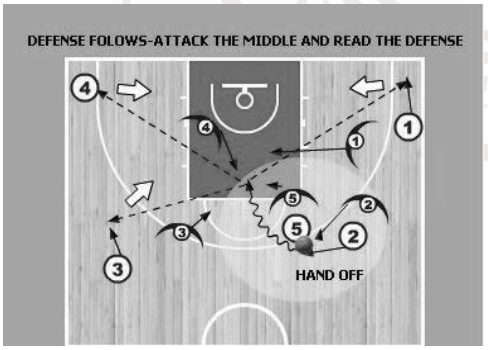
***Odbrana usmeravanjem napadača ka bočnoj liniji (push side defense)*** se napada driblingom ka blokerovom čuvaru, otvaranjem ka košu i uključivanjem trećeg igrača u zonu linije slobodnog bacanja *(dijagram 3-43).* Druga opcija, naročito sa saigračem u korneru sa strane blokade je, da se bloker postavi licem ka košu, da se otvori ka sredini da bi mu lopta sve vreme bila u vidnom polju (tzv. «short roll») i traži opcije dodavanja, u odnosu na rotacije odbrambenih igrača *(dijagram 3-44).*

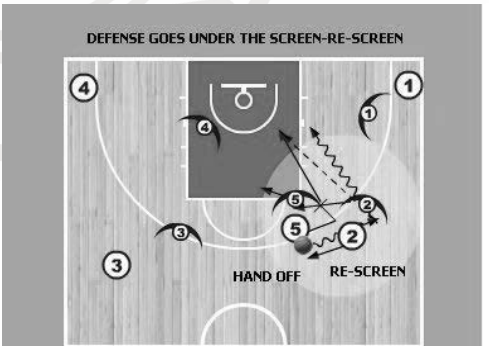



***Dijagrami 3-43 i 3-44: Napadačke opcije protiv usmeravanja (push side defense)***

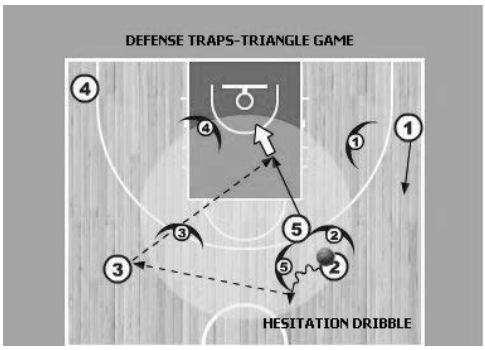
***Opcije napada kod bočne P&R igre ili uručenja (hand off) sa saigračem na strani lopte (side P&R or DHO with a teammate on the ball side):*** ako odbrana ide za napadačem, napasti driblingom u sredinu *(dijagram 3-45).* Ako odbrana ide ispod bloka postaviti još jednu blokadu na suprotnu stranu; re-screen game *(dijagram 3-46).*

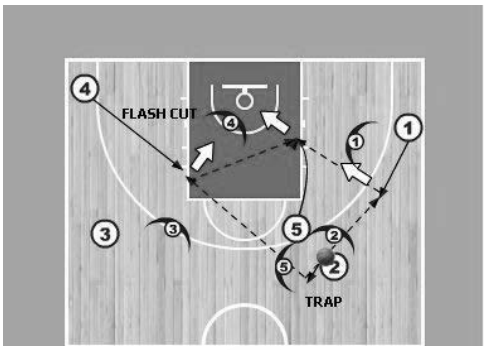



***Dijagrami 3-45 i 3-46: Napadačke opcije kod bočnog P&R-a sa saigračem na strani lopte***

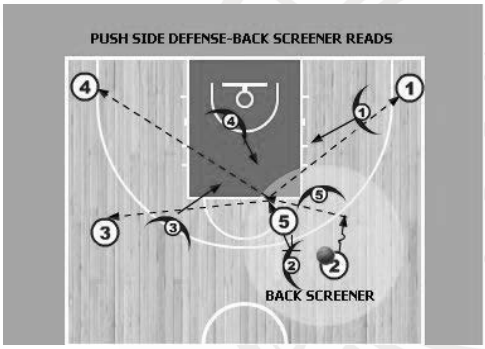
Ako odbrana udvaja, napraviti odstupajući ili oklevajući dribbling, dodati loptu van trapa na tri pozicije *(dijagrami 3-47 i 3-48).*

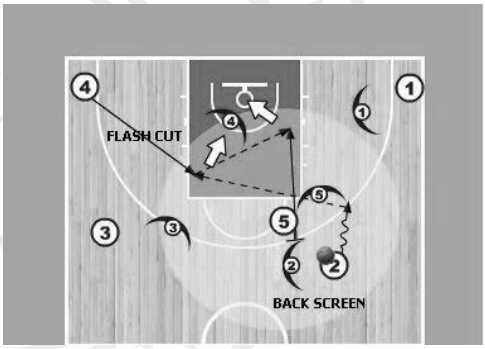


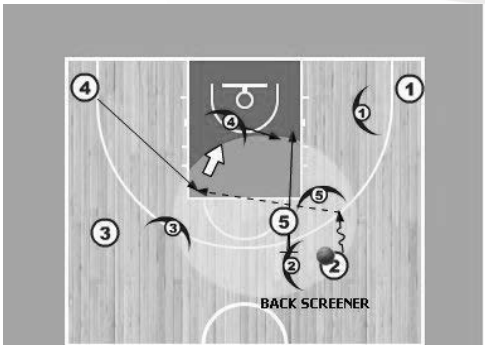

***Dijagrami 3-47 i 3-48: Napadačke opcije kod bočnog P&R-a ili DHO kada odbrana udvaja igrača sa loptom***

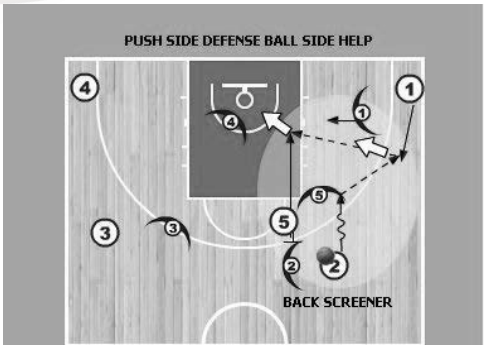
***Odbrana sa usmeravanjem ka bočnoj liniji;*** blokada leđima ka odbrani i licem ka košu, uz dalja čitanja *(dijagrami 3-49, 3-50, 3-51, 3-52).*



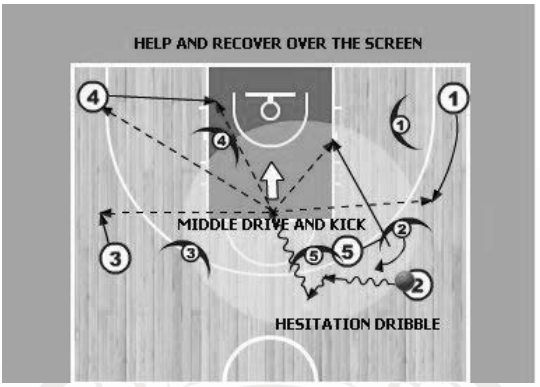

***Dijagrami 3-49 i 3-50: Napadačke opcije kod bočnog P&R-a ili DHO kada odbrana usmerava igrača sa loptom***




***Dijagrami 3-51 i 3-52: Napadačke opcije kod bočnog P&R-a ili DHO kada odbrana usmerava igrača sa loptom***

Protiv odbrane sa iskakanjem i prolazom preko blokadę (help&recover and over the screen defense), napasti driblingom unazad, pa driblingom u sredinu sa dobrim rastojanjem saigrača *(dijagram 3-53).*




***Dijagram 3-53: Napadačke opcije kod bočnog P&R-a kada odbrana agresivno iskače na driblera i ide preko blokade (help&recover and over the screen defense)***

## 3.6. INDIVIDUALNA TEHNIKA I TAKTIKA ODBRANE

Osnovni cilj igre u košarci je dati poen više od protivnika. Da bi se moglo poentirati, mora da se ima posed lopte, a da bi se stekao posed lopte, neophodno je biti efikasan u odbrambenim zadacima. Odbrana, kao neizostavni segment košarke, sa koordinacionog aspekta nije tako složena i zahtevna kao napad, ali sa mentalne i fizičke strane, predstavlja najzahtevniji deo igre. Napadačke aktivnosti su uslovljene fizičkom pripremom, tehnikom, taktikom i talentom igrača, dok odbrana podrazumeva visok nivo fizičke pripreme, dobru tehničku obučenost, odgovarajuća taktička znanja i adekvatan psihološki pristup. Sa druge strane, za uspešno igranje odbrane, nije neophodan poseban talenat, koji odlikuje vrhunske napadače, tako da praktično, svi igrači mogu biti dobri u ispunjavanju odbrambenih zadataka. U radu sa mladim igračima, važno je naglasiti značaj odbrane i mogućnost, da bez obzira na ostale sposobnosti, željom, voljom i odgovarajućom obučenošću, svi mogu biti dovoljno uspešni u odbrani, što sa napadom nije slučaj.

Izdradnja defanzivnog koncepta košarkaškog tima se zasniva na navikama i sposobnostima svakog pojedinca u ekipi. U savremenoj košarci, sa naprednom tehnologijom praćenja protivnika (scouting), lako je otkriti koji su igrači lošiji u odbrani i formirati napadački concept ili kretnje, koji će napasti «najsabiju kariku u odbrambenom lancu». Zbog toga se velika pažnja mora posvetiti formiranju odbrambenih navika, mentaliteta, adekvatnoj fizičkoj, tehničkoj i taktičkoj pripremi za

odbranu. U inicijalnoj fazi organizovanog košarkaškog treninga, kao i tokom čitave karijere, mora se ukazivati na značaj odbrambenih faza igre na uspeh tima, kao i potrebu da se kvalitetnim ispunjavanjem odbrambenih zadataka, stvore uslovi za uspešan kontranapad i ostale napadačke aktivnosti.

Osnovni cilj svakog košarkaškog tima je steći posed lopte, koji treba koristiti na najbolji mogući način. Sa psihološke tačke gledišta, efikasna odbrana navodi napad na pravljenje grešaka, omogućava veći broj napadačkih poseda i smanjuje napadački pritisak «da se mora poentirati». Pojedinci i ekipe koji su efikasni u odbrani, imaju veće samopuzdanje i mirnoću u napadu, svesni da, iako ne poentiraju u jednom posedu, odbrana omogućava novi posed lopte i novu priliku za postizanje poena. Zajednička energija i aktivnosti u odbrani su esencija izgradnje timskog duha (hemije) ili timizacije («team work-team chemistry»), kao osnove za uspeh u svim kolektivnim sportovima. Dnevne, naporne (za igrače nepopularne) odbrambene vežbe, su od fundamentalnog značaja za izgradnju osnovnih etičkih principa saradnje, pomoći i zajedničkog napora, ka stvaranju dobrih odnosa, kao uslova za takmičarski uspeh.

Iza navedenih razloga, odbrana mora imati isti značaj kao napad. Napad je atraktivniji za igrače (naročito aktivnosti sa loptom), dinamičniji je i pruža više mogućnosti za kreaciju i individualna ispoljavanja, dok odbrana izvodi igrače iz «zone komfora», terajući ih na ekstraordinarni napor u aktivnostima koje nisu uvek vidljive statistikom. U taktici igre, napad i odbrana moraju da imaju isti značaj, što znači, da bi igrači i treneri sa istom posvećenošću trebalo da treniraju i odbranu i napad.

Osnovni uslov za uspešnu odbranu je tehnička obučenost osnovnim odbrambenim veštinama. Pored pravilnog izvođenja odbrambenih fundamenata, individualna taktika, je obeležje dobrih odbrambenih igrača. Kako i koliko agresivno igrati odbranu na igrača sa loptom (na različitim delovima terena), kako braniti igrača na prvom dodavanju, na strani lopte ili strani pomoći, kako čuvati niskog posta, kako pomagati u odbrani sa strane lopte i strane pomoći i sl., samo su neke od situacija u kojima je nepophodna odgovarajuća odbrambena individualna taktika. Odbrana koju igrač sprovodi u određenoj situaciji je spoj fizičke pripreme, tehničke obučenosti, taktičkih znanja o pravilima i principima čuvanja napadača na različitim pozicijama i situacijama na terenu, kao i psihološke spremnosti za igru u odbrani.

Kvalitet igre u odbrani je, kao što je ranije pomenuto, uslovljen: tehničko-taktičkom obučenošću igrača, intelektualnim sposobnostima, voljnim ili konativnim karakteristikama i fizičkom pripremom.

***Tehničko-taktička obučenost igrača za uspešnu igru u odbrani*** podrazumeva automatizovanu tehniku osnovnog odbrambenog košarkaškog stava (paralelnog i dijagonalnog), tehniku kretanja u stavu, kombinaciju kretanja u stavu i trčanja (close-out move), tehniku pozicioniranja i kretanja na strani lopte i strani pomoći i tehničko-taktičku obučenost za igranje odbrane na različitim delovima terena (ceo teren, ¾ terena, ½ terena, ¼ terena, na centralnoj poziciji, na pozicijama krila, na visokom i niskom postu). Tehničko-taktička obučenost igrača podrazumeva i znanja iz prostora

individualne tehnike i taktike, grupne tehnike i taktike (oblike saradnje 2, 3 i 4 igrača u odbrani) i kolektivne taktike (odbrambene opcije saradnje 5 igrača u odbrani).

***Intelektualne sposobnosti*** se odnose na inteligenciju igrača (kognitivne sposobnosti), kroz sposobnost koncentracije za izvršenje odbrambenih zadataka, anticipacije ili predviđanja reakcija napadača, pregleda igre radi ispravnog pozicioniranja i brzinu taktičkog mišljenja (misaonih procesa) u procesu donošenja odluka u odbrambenim aktivnostima za vreme igre.

***Voljne ili konativne karakteristike*** predstavljene su kvalitetom odnosa prema trenažnim odbrambenim aktivnostima (konstantan i kontinuiran pozitivan odnos prema odbrambenim vežbama), željom i motivacijom da se bude uspešan u odbrani, borbenošću i kontrolisanom agresivnošću u ostvarivanju odbrambenih zadataka na treninzima i utakmicama.

***Fizička priprema ili stepen razvoja motoričkih sposobnosti*** koje su bitne za uspešnu odbranu, predstavlja nivo razvoja brzine, agilnosti, različitih oblika snage (eksplozivne i brzinske, pre ostalih), koordinacije, izdržljivosti, ravnoteže, fleksibilnosti i preciznosti.

Osnova individualne tehnike odbrane je pravilnost osnovnog odbrambenog košarkaškog stava (opisan u prethodnom delu knjige) i sposobnost raznovrsnog kretanja iz stava. Pravilna tehnika stava, omogućava paralelne i dijagonalne kretnje, iskorake, bočna kretanja i kretanja unazad, brze promene pravca u svim smerovima, prelazak iz stava u trčanje i obratno, odgovarajući rad ruku, razne vrste okreta i dr. Odgovarajući odbrambeni stav, omogućava igraču najpovoljnije uslove da se pokretom reaguje na kretanja i promenu pozicije protivnika, saigrača ili promenu pozicije lopte (dodavanjem ili driblingom). Vrsta stava (dijagonalan ili paralelan, niži ili viši, otvoren ili zatvoren) zavisi od akcije i osobina protivnika, morfoloških i motoričkih karakteristika odbrambenog igrača, pozicije lopte, udaljenosti od koša, mesta na terenu gde se radnja dešava, drugih prostornih, vremenskih i taktičkih parametara i izbora trenera i igrača, kao dela individualnog, grupnog i timskog koncepta odbrane.

Košarkaški stav je neprirodna i fizički veoma naporna pozicija. Zbog toga se treba ispravljati kad god ugroženost nije neposredna i koristiti ostale vidove kretanja (pre svega trčanje), jer su brži i kondiciono manje zahtevni. Iz navedenog razloga, u trenažnom procesu treba koristiti vežbe koje predstavljaju kombinaciju, odbrambenog stava, kretanja u njemu, trčanja, skokova, okreta, promene pravca i smera, jer su takve kretnje potpuno situacione i primerene aktivnostima igrača za vreme utakmica.

### *Postavljanje igrača u odbrani*

Postoji čitav niz mogućnosti za postavljanje igrača u odbrani. Ako napadač češće prodire na desnu stranu, može se odbrambeni igrač postaviti tako da mu u košarkaškom stavu leva noga bude napred, a desna nazad. U momentu polaska napadača u prodor odbrambeni igrač povlači nazad levu nogu i na taj način povećava razmak između sebe

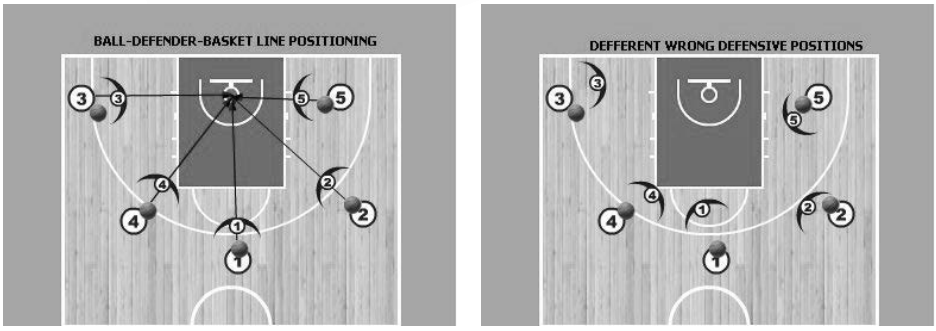
i napadača. Odmah posle ovog pokreta pravi jedan mali poskok unazad da bi, odmah po doskoku, izvršio pokret telom na pravac kretanja napadača. Dok je u početku bio u dijagonalnom košarkaškom stavu, u momentu postavljanja na pravac kretanja napadača, odbrambeni igrač zauzima široki paralelni stav sa rukama malo povijenim u odručenju dole. Na taj način on zatvara veći prostor, a postavljanje ruku stvara kod napadača pojačani utisak o nemogućnosti prodora.

Prvi opisanom položaju, odbrambeni igrač mora da pazi da mu napadač, u početku akcije, ne postavi svoju levu nogu pored njegove leve, jer u tom slučaju neće moći dovoljno brzo da izvrši ranije opisano kretanje. U tom slučaju položaj odbrambenog igrača, u fazi povlačenja leve noge, bio bi vrlo nestabilan, te bi to u velikoj meri ometalo brzinu njegovog postavljanja u novi, taktički opravdan položaj. Znači, da bi odbrambeni igrač, ako želi da se suviše približi napadaču, trebalo da primeni prvi način postavljanja, a ukoliko želi da se postavi nešto dalje, mogao bi da zauzme i ovaj drugi položaj.

Ako se odbrambeni igrač mnogo približi napadaču koji ima loptu, treba da koristi agresivne kretnje rukama, pa može da zauzme paralelni stav, zatvarajući veći prostor. U ovom slučaju, ako bi napadač uspeo da savlada odbrambenog igrača, ugao njegovog prodora bio bi veći u odnosu na pravac ka košu, što znači da će i njegov put do koša biti duži, a to pruža mogućnost ostalim odbrambenim igračima da adekvatnom defanzivnom rotacijom, zaustave prodor ili ga preuzmu. Opisani stav istovremeno omogućava i napadanje lopte obema rukama podjednako, pa se najčešće koristi pri igranju «pressing odbrane». Pri zauzimanju opisane pozicije, odbrambeni igrač mora da bude vrlo oprezan, da napadač ne bi iskoristio baš taj momenat za prodor, jer je odbrambeni igrač u tom trenutku ometan inercijom da otpočne kretanje u suprotnom pravcu, odnosno da se naglo povuče.

Igrač u odbrani nikad ne treba da gleda napadača u oči, nego glavna pažnja treba da bude na centralnom delu tela napadača i lopti (ako je ima, a ako je nema, na položaj tela).

**Osnovno odbrambeno pravilo je da se odbrambeni igrač uvek postavlja između lopte i koša, a ne između napadača i koša *(dijagram 3-54).***




***Dijagrami 3-54 i 3-55: Pravilna i nepravilna pozicija odbrambenih igrača u odnosu na poziciju lopte u rukama napadača***

Posmatrajući napadača, igrač odbrane mora uvek da bude u stanju da prema njegovim kretanjima, anticipira ili predvidi namere. Ako se napadač spušta u niži stav, najčešće će poći u prodor, a ako se diže, znači da će da šutira. Loptu može da dodaje iz niskog i iz visokog stava. Igrač može da krene u prodor i iz višeg stava, ali će to biti sporije, tako da će odbrana imati dovoljno vremena da reaguje. Takođe se može i šutirati iz nižeg stava, ali je tada tačka izbačaja niska, pa odbrana može i sa nešto većeg odstojanja da spreči ili ometa šut. Znači, ako se igrač spušta u niži stav, treba se od njega povući, pravljenjem «odstupajućeg koraka» i obrnuto, ako se diže, treba mu prići. Navedene kretnje nisu u svim situacijama opravdane, zbog fintirajućih pokreta napadača, ali iskustvom, predviđanjem i kontinuiranim treningom, se može postići visok nivo odbrane. Pri igri u odbrani treba voditi računa o rastojanju napadača. Idealno rastojanje za napadača je 1-1,5 m. Prema tome, odbrambeni igrač treba da se trudi da ne dođe u takav položaj, odnosno da ne stoji u takvom položaju. *Osnovni cilj odbrambenog igrača je da stalnim pokretima nogu i ruku, «napada napadača» a ne da isključivo reaguje na njegove pokrete.* Ako je odbrana kontinuirano aktivna, napad se prilagođava, ako je odbrana pasivna, reaguje na akciju napada, pa je taktički, vremenski i prostorno, uvek u hendikepu ili zaostatku. Naravno da je rastojanje odbrambenog igrača od napadača uslovljeno i drugim faktorima (individualne karakteristike napadača, motoričke sposobnosti oba igrača, vrsta odbrane, pozicija na terenu oba igrača, period utakmice, rezultat, kolektivna taktika itd.), pa se opisane situacije moraju kontinuirano trenirati, da bi se usavršile odbrambene sposobnosti pojedinaca i ekipe.

***Uloga tela i ruku u odbrani***

Svakom košarkašu treba objasniti, da odbrambeni igrač zaustavlja napadača nogama i telom, a da se rukama dejstvuje samo na loptu. Pravila su u tom pogledu sasvim kategorična. Krene li napadač u pravcu ruke odbrambenog igrača, on je može skloniti. To znači, da ako se želi sprečiti protivnik da prodire, da se približi košu, da utrčava u reket i slično, odbrana treba da postavi telo na pravac kretanja napadača i da ga na taj način spreči da dođe u povoljnu situaciju za primanje lopte ili za šutiranje na najopasnijoj zoni ispod koša (prostor reketa).

Rukama se sprečava dodavanje, primanje, šutiranje, i u izvesnoj meri dribling. Dribling se sprečava samo u određenom stepenu, jer je danas on toliko usavršen da je vrlo teško izbiti napadaču loptu iz ruku, pa se odbrana od driblera svodi na usporavanje, zaustavljanje napadača ili usmeravanja ka određenom prostoru ili zamkama odbrane. Uloga ruku je najvažnija u dekoncentraciji napadača, smanjivanju njegovog vidnog polja, a naročito u primoravanju na usmeravanje pažnje na zaštitu lopte, što dovodi do pasiviziranja napadača. Odbrana treba kontirunirano da bude aktivna u fintiranju ili da stvarno napada protivnika koji drži loptu ili je dribla, što podrazumeva stalno kretanje rukama u pravcu lopte, na liniji driblinga, dodavanja ili šuta.

### 3.6.1. Prikaz metodike osnovnih principa odbrane u košarci

Osnovni odbrambeni koncept podrazumeva nekoliko načela, kao fundamenata za izgradnju «defanzivne svesti» igrača:

a) Prvi cilj svake odbrane je da se stekne posed lopte, koji će se koristiti na najbolji mogući način, po mogućstvu bez poentiranja napada.
b) Sa psihološke tačke gledišta, efikasna odbrana, smanjuje pritisak poentiranja u napadu, jer se odbranom omogućava korekcija grešaka u napadu.
c) Kolektivna odbrana je esencija «timskog duha», jer su svi igrači sposobni da igraju odbranu, bez posedovanja specijalnog talenta ili nadarenosti, koje su neophodne za dobrog napadača.

Sve vrste odbrana u košarci (odbrana čovek na čoveka, zonske odbrane, «pressing» odbrane ili kombinovane odbrane) podrazumevaju sledeće elementarne principe:

1. Individualna odgovornost.
2. Pritisak na loptu.
3. Određivanje strane lopte i strane pomoći.
4. Odbrambeno pozicioniranje i kretanje; odskakanje ka lopti u momentu promene pozicije lopte dodavanjem ili driblingom.
5. Odbrambene rotacije i pomoć na prodor driblingom ka košu.
6. Zagrađivanje napadača (box out) na strani lopte i strani pomoći posle izvedenog šuta.
7. Verbalnu i neverbalnu komunikaciju.

Uspešnost u odbrani je uslovljena poznavanjem i primenom osnovnih kretanja, principa, odličnom fizičkom pripremom i željom igrača da budu efikasni u izvršavanju odbrambenih zadataka. Izgradnja defanzivnog koncepta tima, podrazumeva trening po različitim segmentima, da bi se došlo do kvalitetne timske odbrane u igri 5 na 5.

Osnovni elementi defanzivnog koncepta su:

I Osnovna kretanja u odbrani.

II Defanzivna tranzicija ili odbrana od kontranapada.

III Odbrana na igrača sa loptom.

IV Odbrana na igrača bez lopte.

V Transformacija iz odbrane na igrača bez lopte u odbranu na igrača sa loptom («close out» situacije).

VI Transformacija iz odbrane na igrača sa loptom u odbranu na igrača bez lopte (odskakanje ka lopti u momentu promene pozicije lopte driblingom ili dodavanjem).

VII Organizacija i realizacija zagrađivanja i odbrambenog skoka.

VIII Odbrana od direktnih (on-ball) i indirektnih (off-ball screens) blokada.

IX Kolektivna odbrana.

3.6.1.1. Osnovna kretanja u odbrani

Rad nogu i kretanje u odbrani su neophodni u svakom momentu utakmice, dok igra je igra sa loptom prisutna u samo 10-15% vremena provedenog na terenu.

Košarka je igra balansa, brzine i eksplozivnosti. Balans ili ravnoteža su uslovljeni radom nogu («footwork») a brzina je, pored motoričkog aspekta, stanje mentalne pripravnosti, koncentracije brzine taktičkog mišljenja (brzine misaonih procesa).

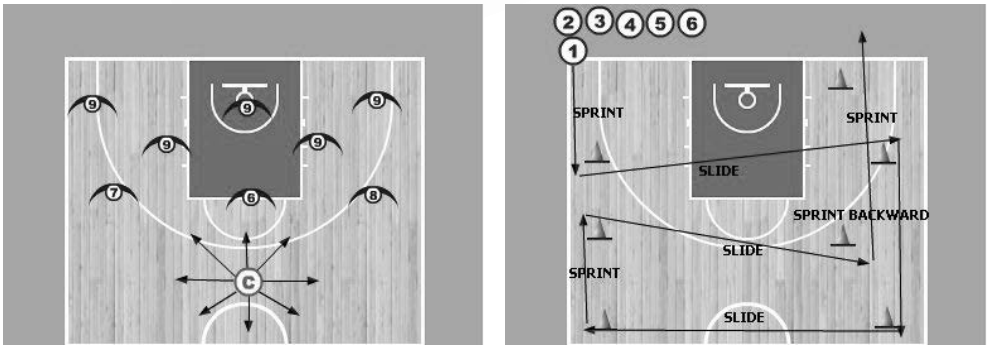
Uspešna košarkaška odbrana zavisi od velikog broja kretanja, koja se mogu grupisati u nekoliko segmenata:

- Odbrambeni košarkaški stav (paralelni i dijagonalni).
- Prvi korak; otvoreni ili direktni (open step) i ukršteni (cross step).
- Okreti; prednji-frontalni (front) ili leđni-zadnji (back).
- Zaustavljanje; u dva kontakta (two step or contact stop) ili u jednom kontaktu (jump stop).
- Sve vrste skokova.

Suština osnovnih kretanja u odbrani je kombinacija svih navedenih kretanja ili stalna promena aktivnosti iz košarkaškog stava u trčanje, okrete, sprinteve, zaustavljanja, pod različitim uglovima, na različitim delovima terena i u promenljivim ritmovima kretanja. Veliki broj kretanja u košarci (u odbrani i napadu), je uslovljen nivoom razvoja brzine, agilnosti i eksplozivnosti (SAQ-speed, agility, quickness), pa trening navedenih sposobnosti podrazumeva konstantnu promenu pozicije, ritma, brzine i pravca kretanja. U prilogu je primer nekoliko vežbi koje pokrivaju navedene zahteve.

*Dijagram 3-56:* promena pravca, brzine i vrste kretanja (stav, sprint, skok, stav, trčanje napred-nazad, levo-desno) na znak trenera.

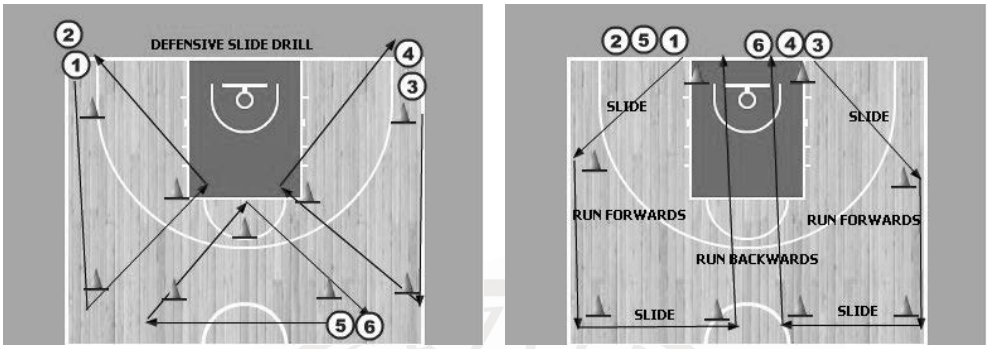
*Dijagram 3-57:* kombinacija sprinta, paralelnog i dijagonalnog košarkaškog stava i trčanja unazad.




***Dijagrami 3-56 i 3-57: Neka od odbrambenih kretanja***

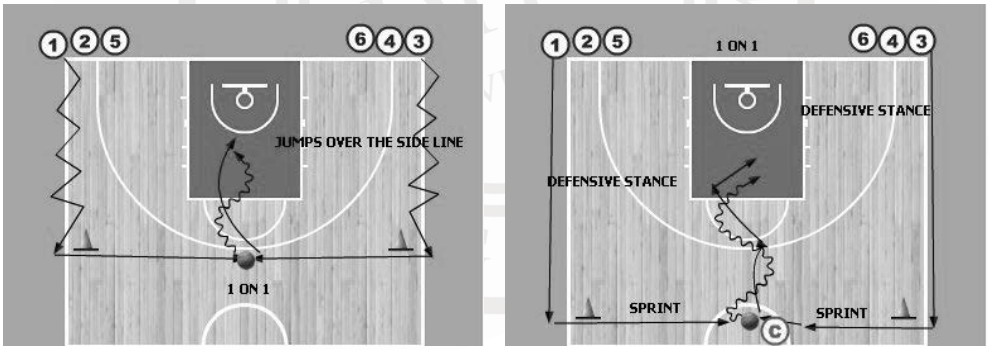
*Dijagram 3-58*: promena iz paralelnog u dijagonalni odbrambeni košarkaški stav.

*Dijagram 3-59:* kombinacija trčanja napred, paralelnog i dijagonalnog košarkaškog stava i trčanja unazad.




***Dijagrami 3-58 i 3-59: Neke od odbrambenih vežbi i kretanja***

*Dijagrami 3-60 i 3-61:* kombinacija skokova (lateralnih, frontalnih, sunožnih ili jednonožnih), brzine reakcije, agilnosti, ubrzanja, kretanja u odbrambenom stavu sprinta sa igrom 1 na 1.




***Dijagrami 3-60 i 3-61: Odbrambene vežbe i kretanja***

3.6.1.2. Defanzivna tranzicija ili odbrana od kontranapada

Kada se počne sa formiranjem timske odbrane, jedan od osnovnih segmenata je defanzivna tranzicija, odnosno odbrana od kontranapada ili transformacija iz napada u odbranu. Svaki trener ima različitu koncepciju i sistem u defanzivnoj tranziciji, ali postoje neki elementarni principi, kao početna tačka u izgradnji koncepta odbrane od kontranapada:

- Sprečiti lako poentiranje protivnika u kontranapadu (no easy fast break points).
- Ne dozvoliti otvorene i neometane šuteve (no open and uncontested shots).
- Ne dozvoliti ofanzivni skok protivnika (no offensive rebounds).

Prvi zadatak je definisati pravila i poslove u igri koji igrači moraju da izvršavaju, kao deo timskog odbrambenog koncepta. U defanzivnoj tranziciji, prvo pravilo bi trebalo da bude: «prilikom izvedenog šuta, krenuti na ofanzivni skok ili sprintati nazad u odbranu». Bez obzira na poziciju u timu (1-5), svi igrači bi morali da poštuju navedeno pravilo i da reaguju na organizovan način u momentu izvedenog šuta.

Ako bi se vratili korak u nazad, moglo bi se reći da je uspešna defanzivna tranzicija uslovljena:

- kvalitetom i organizacijom napada i dobrim rasporedom igrača u napadu,
- selekcijom šuta,
- adekvatnim rasporedom igrača,
- anticipacijom leta lopte i kretanja protivnika posle šuta,
- organizacijom povratka u odbranu,
- brzinom mišljenja i reakcija prilikom zaštite sopstvenog koša.

Kada protivnik stekne posed lopte (odbrambenim skokom, osvojenom loptom), prvi zadatak treba da bude, momentalni prelazak u fazu odbrane od kontranapada. ***Osnovni princip je da što pre, što veći broj igrača sprintom u nazad bude u poziciji ispod nivoa lopte.*** Naravno, da u povratku u odbranu, moraju postojati principi i pravila (koja zavise od izbora trenera), ali principi trčanja ispod nivoa lopte i i komunikacija između igrača, su univerzalni za sve koncepte.

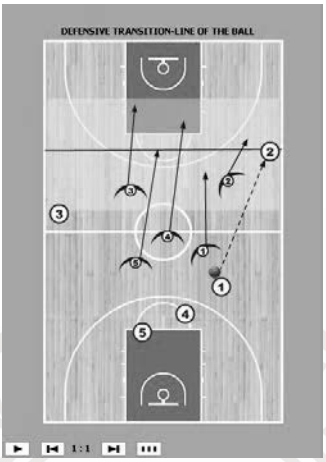
Igrač 5 je odgovoran za sprint nazad po sredini terena i uspostavljanje centralne pozicije u odbrambenom reketu, odnosno odbrane na «low post» poziciji na strani lopte. Njegov zadatak može obaviti i igrač 4, ako je 5 šutnuo u napadu ili bio u daljoj poziciji za vraćanje u odbranu u momentu šuta na koš. Igrači 3 i 4 sprintaju ka bližem boku i maju zadatak da pruže pomoć na strani lopte na prvom pasu na bok, odnosno da zaustave napadača 1 ili 2 koji je probio prvu liniju odbrane. Ovo su osnovni zadaci tranzicije u odbranu, međutim, ***najvažnije pravilo defanzivne tranzicije je da najbliži igrač lopti, zaustavlja loptu.***

Kada lopta dođe na odbrambenu polovinu moraju se imati popunjene sve odbrambene pozicije ili «baze», a to su u najvećem broju slučajeva:

- centralna pozicija,
- bočne pozicije sa leve i desne strane,
- pozicija niskog posta («low post position») na strani lopte i
- pozicija visokog posta («high post position») na strani pomoći.

***Nivo lopte:*** osnovni zadatak je početak sprinta nazad u momentu sticanja poseda lopte protivnika. Naravno, da treba definisati koji i koliko igrača su zaduženi za ofanzivni skok, a ko je odgovoran za sprint u defanzivno polje. U najvećem broju

slučajeva, treneri se odlučuju za 2 ili 3 igrača, koji idu na ofanzivni skok, jednog (bek ili play-maker) koji otežava prijem prvog pasa i brzi transport lopte i 2 ili 3 igrača koji imaju zadatak sprinta ispod nivoa lopte *(dijagram 3-62).*

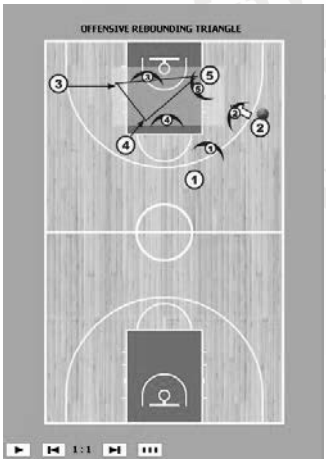


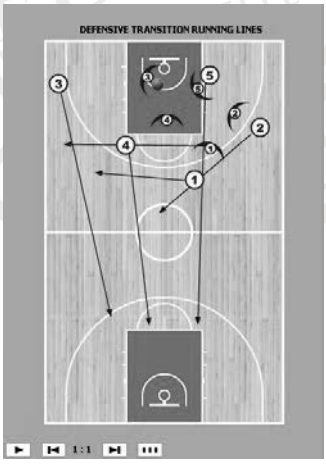

***Dijagram 3-62: Osnovni principi organizacije defanzivne tranzicije***

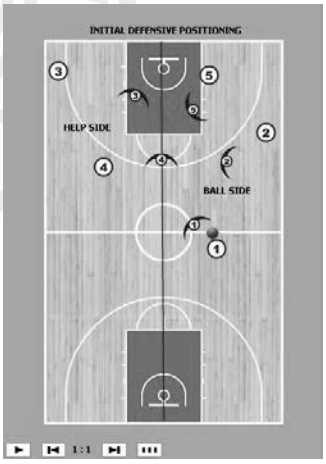
Na *dijagramu 3-63* je prikazan primer organizacije ofanzivnog skoka sa 3 igrača, formiranjem «napadačkog skakačkog trougla» sa dva igrača sa strane pomoći i jednog igrača sa strane izvedenog šuta. Ovo je agresivna opcija, zasnovana na informaciji da se veći broj promašenih šuteva sa jedne strane terena, odbija na drugu stranu i na činjenici, da je teže izvesti zagrađivanje na strani pomoći nego na strani lopte, jer ne postoji fizički kontakt između odbrambenog igrača i napadača. U momentu šuta, napadači sa strane pomoći su u boljoj poziciji od direktnih odbrambenih igrača, jer vide šut, odbrambenog igrača i kreću se pravo ka košu (imaju nekoliko koraka zaleta). Odbrambeni igrači sa strane pomoći moraju da vide šut, perifernim vidom da lociraju napadače, krenu ka njima, ostvare kontakt, zagrade napadače i skoče na loptu, što su izuzetno zahtevne aktivnosti. Dakle, uspešna defanzivna tranzicija počinje organizovanim napadom i organizacijom ofanzivnog skoka. Sledeća faza defanzivne tranzicije je ometanje ili otežavanje prvog pasa («outlet pass») i zaštita srednje zone terena (centralnog kruga), kao najopasnijeg mesta za početak kontranapada. Jedna od mogućih opcija je, da bek najbliži lopti izvrši kontrolu prijema prvog pasa i ne dozvoli prijem pasa u trku, kao i pravolinijski dribling u sredinu (usmeravajući napadača sa loptom ka bočnoj liniji i terajući ga na što veći broj driblinga sa promenama pravca *(dijagram 3-64).* U istom trenutku, drugi spoljni igrač (pozicija 2, 3 ili 1), ima zadatak da osigura sredinu terena od drugog pasa u sredinu ili dribling igrača sa loptom u sredinu, postavljanjem u zonu centralnog kruga, licem ka lopti *(dijagram 3-64).* Ostala 3 igrača (iz «napadačkog skakačkog trougla»), u momentu defanzivnog skoka, imaju zadatak da se u punom sprintu vrate nazad, ispod nivoa lopte, pre napadača, trčeći licem ka svom košu do polovine terena i bočnim trčanjem od polovine terena do nivoa

lopte. Igrač sa loptom treba da bude kontrolisan od najbližeg beka, bez obzira na poziciju; najčešće je reč o igračima na poziciji 1, 2 ili 3, a u nekim slučajevima, kada je pokretan krilni centar (pozicija 4) i on može biti zadužen za kontrolu prvog pasa i usporavanje transporta lopte *(dijagram 3-64).* Ako je uspešno izvedena prva faza odbrane od kontranapada, svaki sledeći pas je lak za kontrolu i postaje deo odbrane čovek na čoveka na pola terena.

Pošto je u savremenoj košarci veoma česta opcija postavljanja blokade na igraču sa loptom u ranoj fazi napada (transition P&R) sa prvim ili drugim visokim igračem (first or second trailer P&R), treba napomenuti da visoki igrači treba da trče ispod nivoa lopte, a ne ispod koša koji brane. U slučaju da trče ispod koša, biće u velikom zakašnjenju za «transition P&R», što otvara mogućnosti napadu za lake koševe u ranoj fazi napada. Kada se svi igrači, na opisani način, vrate ispod nivoa lopte i zauzmu pozicije, prelazi se na sledeću defanzivnu fazu, postavljenu odbranu na polovini terena. Prvi zadatak, u najvećem broju slučajeva «play-maker-a», je da izvrši pritisak na igrača sa loptom i da pokuša da ga, dijagonalnim košarkaškim stavom i odgovarajućim radom ruku izbaci van sredine terena, odnosno usmeri ka jednoj od bočnih linija, po mogućstvu na stranu slabije ruke u driblingu (ako je napadač desnoruk, usmeriti ga na levu stranu a ako je levoruk na desnu). Osnovna ideja ovog manevra, je da se da informacija ostaloj četvorici odbrambenih igrača o strani lopte i strani pomoći, jer su potpuno različita pravila i zadaci za igru. Na taj način, ako se teren podeli uzdužnom linijom od koša do koša («split line», odbrana formira stranu lopte; «ball side» i stranu pomoći; «help side» *(dijagram 3-65).*



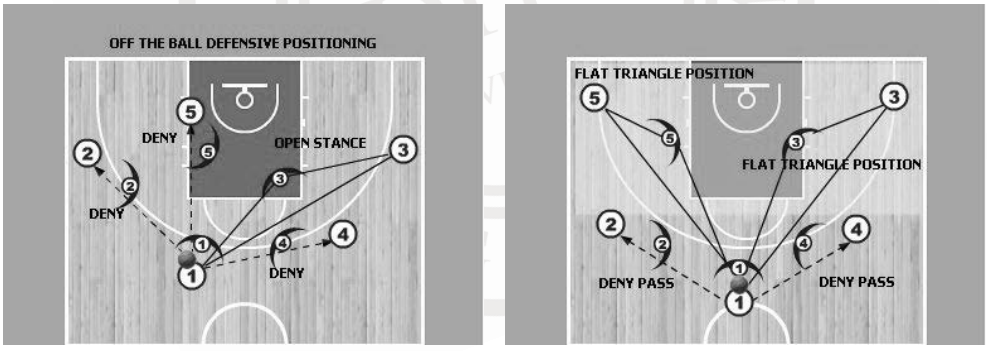

***Dijagram 3-63: Odbrambeni skakački trougao***

***Dijagram 3-64: Linije trčanja odbrambenih igrača u defanzivnoj tranziciji***

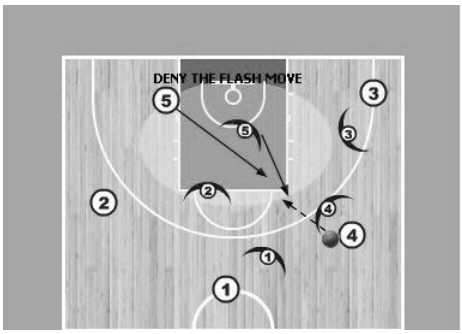
***Dijagram 3-65: Osnovni principi organizacije defanzivne tranzicije***

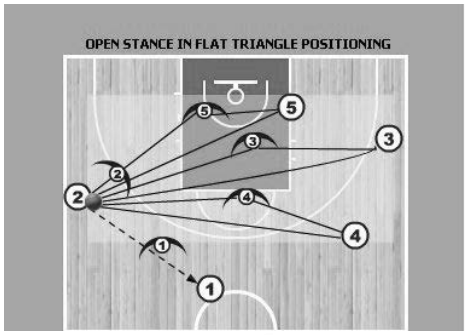
Pozicije igrača u odnosu na položaj lopte su različite na strani lopte i strani pomoći:

1. Zatvoreni odbrambeni stav (deny defense) na prvom pasu od lopte *(dijagrami 3-66 i 3-67).* Odbrambeni igrač je u nižoj poziciji od napadača, u širokom odbrambenom stavu (orijentaciono sa nosem u visini grudi napadača), otprilike na 2/3 rastojanja udaljen od lopte i 1/3 rastojanja od napadača koga čuva *(dijagram 3-66).*
2. Odbrambeni igrači na 2 ii više dodavanja udaljeni od lopte, treba da se nalaze u otvorenom, paralelnom odbrambenom košarkaškom stavu («open or pistol stance«), spremni na pomoć u slučaju prodora i direktnim protivnikom u vidnom polju *(dijagrami od 3-66 do 3-69).* Odbrana na poziciji niskog posta može se organizovati na više načina, ali najčešće su opcije zatvorenog stava na ¾ ili tzv. «front« odbrane, sa pozicijom potpuno ispred napadača, licem ka lopti (biće detaljnije objašnjeno u narednom poglavlju).
3. Jedan od osnovnih principa u obuci odbrane čovek na čoveka je da nema pomoći sa prvog pasa prilikom prodora igrača sa loptom. Treba samo napraviti fintirajući korak ka igraču sa loptom i vratiti se na direktnog protivnika (help and recover).
4. Ne dozvoliti, ni po koju cenu prodor driblingom u sredinu terena, a slučaju da se dogodi, prekinuti akciju faulom.
5. Ako napadač sa strane pomoći pokuša da utrči ka lopti (flash cut), promeniti otvoreni u zatvoreni stav i ne dozvoliti mu prijem lopte *(dijagram 3-68).*



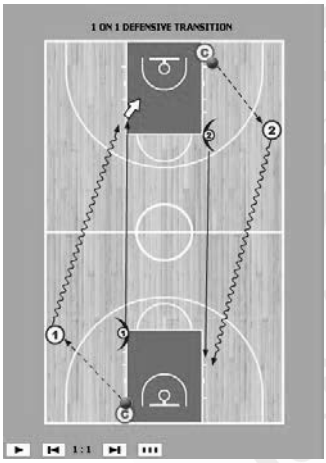

***Dijagrami 3-66 i 3-67: Adekvatna pozicija odbrambenih igrača***

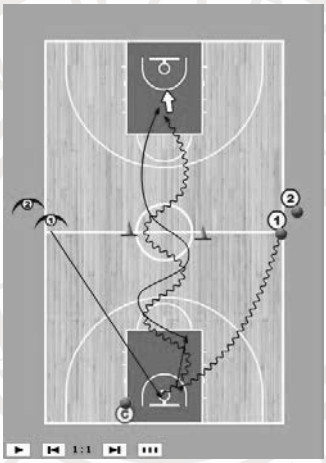


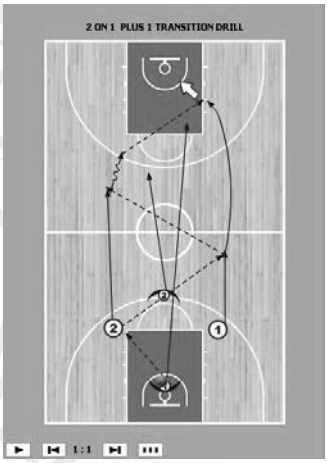




***Dijagram 3-68: Sprečavanje utrčavanja ka lopti***

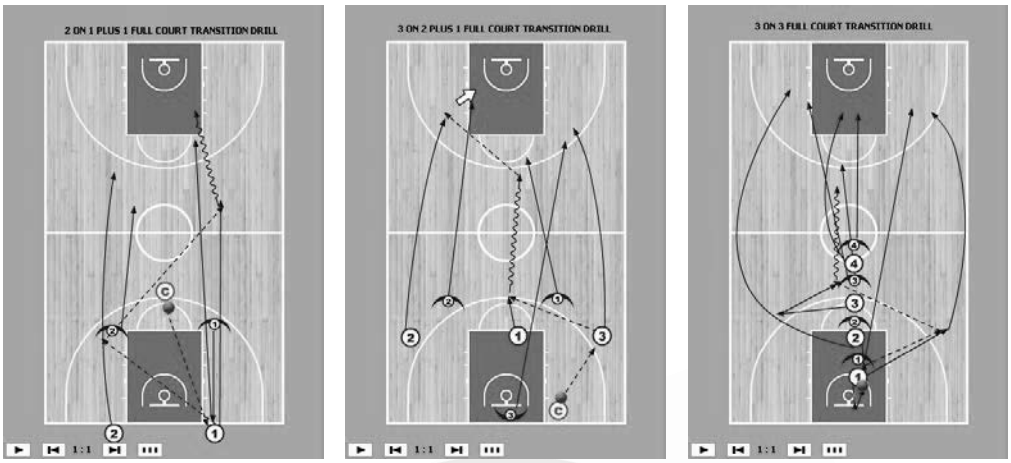
***Dijagram 3-69: Odbrana na prvom dodavanju na strani lopte i odbrambena pozicija na strani pomoći***



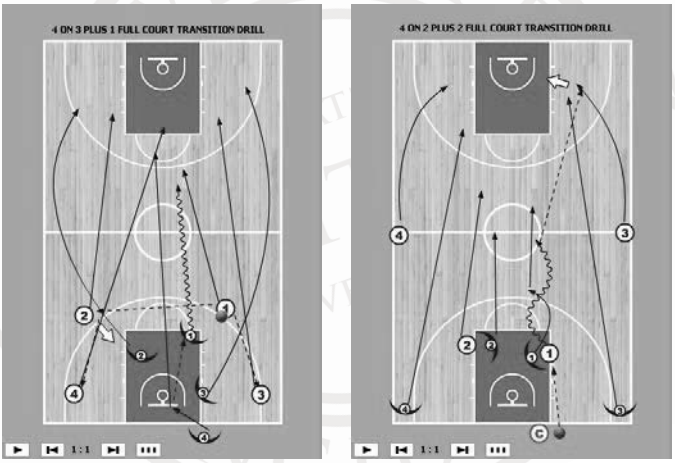






***Dijagrami 3-70, 3-71 3-72: Vežbe za defanzivnu tranziciju***




***Dijagrami 3-73, 3-74 3-75: Vežbe za defanzivnu tranziciju sa 2, 3 i 4 igrača***




***Dijagrami 3-76 i 3-77: Vežbe za defanzivnu tranziciju sa 4 igrača***

3.6.1.3. Odbrana na igrača sa loptom

Ovaj stav se zove «pripremni stav» i koristi se na igrača sa loptom kada je «lopta živa», tj. kada napadač nije iskoristio dribling. U pripremnom stavu, unutrašnja noga je blago isturena kako bi se napadač usmerio ka bočnoj liniji. Tačke usmeravanja u uslovima igre su produžetak linije slobodnog bacanja kada je lopta iznad nivoa 3 poena i ugao terena kada je lopta ispod nivoa 3 poena.

Kolena su u širini ramena ili malo šire, leđa su prava, jedna ruka podignuta za ometanje šuta (leva sa desne odbrambene strane i desna sa leve odbrambene strane) a noge su sa težinom tela na prednjem delu stopala u pokretu i spremne da reaguju na kretnju napadača *(slike 3-68 i 3-69).*




***Slike 3-68 i 3-69: Osnovni stav pri čuvanju igrača sa loptom***

Sledeći stav u odbrani koji treba vežbati je tzv. «usmeravajući stav», i on se koristi kada je napadač započeo dribling ka košu. Treba postaviti telo između napadača-lopte i koša, usmeravajući napadača ka tačkama usmeravanja. Rastojanje se smanjuje u odnosu na «pripremni stav» na jednu dužinu opružene ruke i u momentu zaustavljanja driblinga igra se rukama «na loptu», tj. na linijama mogućeg dodavanja. Napadaču se prilazi što bliže, bez pravljenja faula ili oduzimanja lopte, terajući ga na grešku i pogrešan pas. Ako napadač drži loptu iznad glave sa obe ruke (najčešći slučaj), odbrana treba obe ruke da drži ispred lopte i da zatvara ili ometa vidno polje napadača. *Podizanje lopte napadača ne znači podizanje nogu odbrambenog igrača. Odbrana uvek ostaje u niskom stavu (sa rukama gore ili dole u odnosu na poziciju lopte) da bi mogla brzo da reaguje odskakanjem ka lopti u momentu dodavanja.*

Osnovni zadaci u odbrani na igrača sa loptom su:

***Biti u širokom odbrambenom stavu, u nižoj poziciji od napadača*** (nos odbrambenog igrača u nivou sredine grudi napadača ili uši odbrambenog igrača u nivou ramena napadača).

***Zauzeti poziciju lopta-odbrambeni igrač-koš koji se brani (ball-defenser-basket position).*** Osnovna početna pozicija u agresivnoj odbrani je da odbrambeni igrač bude između lopte i koša *(dijagram 3-78)* a ne između napadača i koša *(dijagram 3-79).* Tom pozicijom, odbrambeni igrač ne dozvoljava napadaču direktno napadanje koša, pravolinijskom kretnjom, već ga tera na promenu pravca ili neku drugu aktivnost, što daje mogućnost reakcije direktnom odbrambenom igraču, kao i ostalim odbrambenim igračima, da podese poziciju i reguju na adekvatan način.

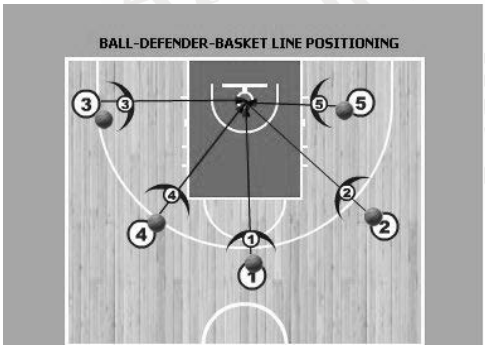
Ako se igra odbrana na igraču koji nije iskoristio dribling (live ball), odbrambeni igrač treba da se nalazi direktno ispred njega i lopte, na rastojanju 1-1,5 m (dužina opružene ruke), napadajući rukama loptu, sa težinom tela na prednjem delu stopala, aktivnim nogama, spremnim na reakciju. Kjučna stvar je držati odgovarajuće rastojanje, da bi se moglo odstupiti, defanzivnim korakom u nazad, u slučaju početka driblinga napadača (distanca je uslovljena motoričkim sposobnostima odbrambenog igrača, kvalitetom napadača, pozicijom na terenu gde se vrši pritisak na loptu i kolektivnom taktikom).

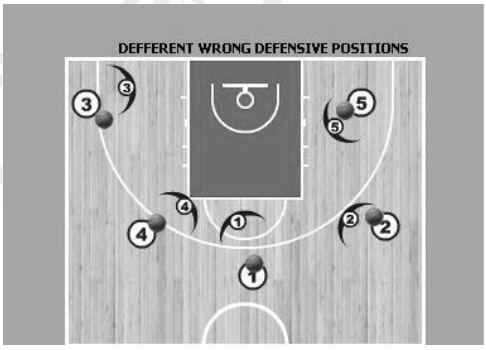
Odbrana treba da napada napadača i da prevenira, pas, dribling ili šut, odnosno da ga tera na različitu vrstu aktivnosti od one koju on želi, forsirajući ga napravi sporo ili dodavanje o pod.

***Odbrana na dribleru*** podrazumeva niži stav od napadača, grudi i glavu odbrane ispred lopte i tela napadača, ruku na driblingu sa otvorenom šakom (desna ruku ako napadač dribla desnom i leva ako dribla levom), a suprotna ruka konstantno aktivna na mogućoj liniji dodavanja.

Odbrambeni igrač mora biti spreman da napravi odstupajući korak (retreat jab step) u slučaju promene ruke driblinga napadača. U momentu prekida driblinga, odbrambeni igrač treba agresivno da napadne napadača, pokretima obe ruke ka lopti i mogućim linijama dodavanja, prilazeći napadaču, bez pravljenja nepotrebnog faula.

U slučaju dodavanja, odbrambeni igrač treba u momentu dodavanja da odskoči ka lopti (jump to the ball). Tipična greška je da odbrambeni igrač odskoči ka lopti u momentu prijema pasa sledećeg igrača, a ne u momentu kada lopta napusti ruke direktnog protivnika.




***Dijagram 3-78: Pravilna pozicija odbrane u odnosu na loptu***

***Dijagram 3-79: Nepravilna pozicija odbrane u odnosu na loptu***

Napadač sa loptom se najčešće nalazi u jednoj od tri pozicije, pa za svaku od njih odbrana mora da ima spremne alternative:

***Napadač drži loptu iznad glave;*** odbrambeni igrač treba da bude niži od njega, ali da mu priđe sa obe ruke ka lopti, spreman da odskoči na pivot ili spuštanje lopte u poziciju za dribling.

***Napadač se nalazi u «poziciji trostruke pretnje» (triple threat position);*** bliža ruka odbrambenog igrača lopti je podignuta (ako napadač šutira desnom rukom, leva ruka odbrambenog igrača je podignuta ka lopti da ometa šut), aktivna su stopala, spremna za odstupajući korak u slučaju spuštanja lopte u dribling i aktivne ruke za ometanje dodavanja *(slika 3-70).*



***Slika 3-70: Odbrambena pozicija protiv «pozicije trostruke pretnje»***

***Napadač drži loptu nisko, ispod visine kuka, spreman za dribling:*** telo odbrambenog igrača je ispred lopte (između lopte i koša), jedna ruka na lopti sa otvorenom šakom na gore (ako se sprema dribling desnom rukom, desna ruka odbrambenog igrača je bliža lopti), a druga ruka na potencijalnoj liniji dodavanja; odbrambeni igrač treba da napravi blagi odstupajući korak, spreman da brani prodor ka košu, u nižoj i široj poziciji nogu od igrača sa loptom *(slika 3-71).* Odbrana mora da bude na rastojanju sa koga može da dotakne loptu; dužina ruke *(slika 3-72).*

Aktivnosti odbrambenog igrača su: anticipirati (predvideti) pravac i vrstu driblinga, izvesti eksplozivan korak u pravcu dribling («power push step in dribble direction») i brzim pokretima stopala održati poziciju «lopta-odbrana-koš» u momentu započinjanja driblinga, postavljanjem grudi ispred putanje napadača, bez pravljenja faula rukama. Ruke se uključuju tek nakon zauzimanja pozicije nogama, ispred lopte i napadača.

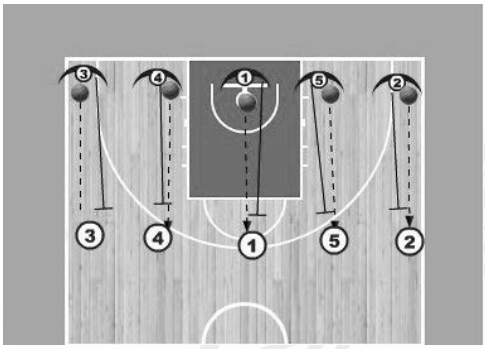


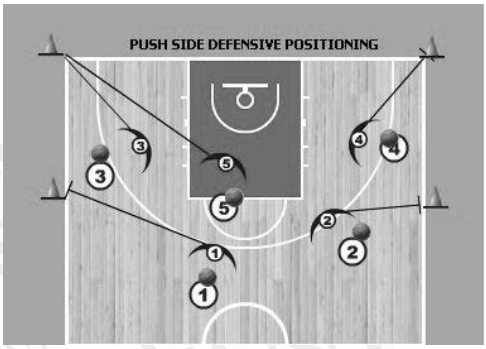


***Slike 3-71 i 3-72: Odbrambena pozicija protiv napadača koji se sprema na prodor***

***Odbrana u slučaju prekida driblinga napadača (dead ball defense);*** prići agresivno napadaču sa obe ruke ka lopti, u nižoj poziciji od njega, spreman da odskoči na pivotiranje i dodavanje. Pritisak na loptu u slučaju prekida driblinga treba da bude znak za ostale saigrače da u zatvorenom stavu priđu ostalim igračima i «deny» ili «overplay» odbranom, pokušaju da preseku eventualno dodavanje.

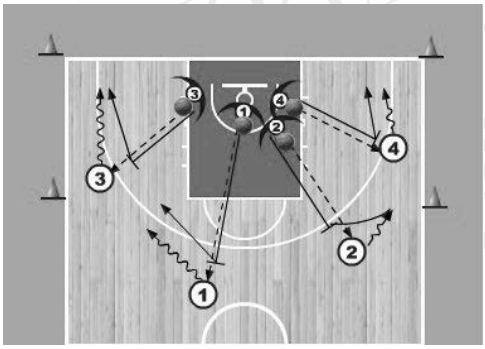
Na sledećim dijagramima su prikazane neke od bazičnih vežbi u obuci odbrane na igrača sa loptom *(dijagrami 3-80 do 3-83).*

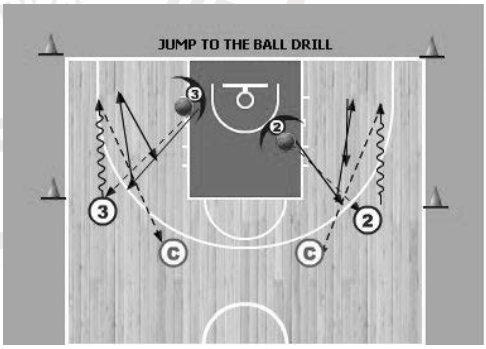





***Dijagram 3-80: Osnovna «close-out» vežba***

***Dijagram 3-81: Pozicije usmeravanja napadača ka produžetku linije slobodnog bacanja ili korneru terena***






***Dijagram 3-82: Vežba usmeravanja i odbrane od driblinga***

***Dijagram 3-83: Vežba usmeravanja i odbrane od driblinga i odskakanja ka lopti na dodavanje napadača***

3.6.1.4. Odbrana na igrača bez lopte

Odbrana na igrača bez lopte («off-ball defense») je najizazovnija i krucijalna defanzivna veština, koja ima ogroman uticaj na kvalitet i uspešnost svih vrsta odbrana. Treba upoznati igrače (naročito u mlađim kategorijama), da je mnogo lakše igrati odbranu na igrača bez lopte nego na igrača sa loptom. Naime, u odbrani na igrača bez lopte, igrač ima samo jedan zadatak: da ne dozvoli prijem, dok se kod čuvanja igrača sa loptom brani šut, razne vrste dodavanja i driblinga u obe strane. Sa druge strane, mnogo veći deo vremena za vreme utakmice igrači provode čuvajući igrače bez lopte nego igrače sa loptom (u svim vrstama odbrane), pa je jasan značaj ovog tehničko-taktičkog elementa.

Posle uspešne defanzivne tranzicije i vraćanja ispod nivoa lopte, vrši se pritisak na driblera i usmerava njegova pozicija ka jednoj od bočnih linija, da bi se uspostavila strana lopte i strana pomoći. Odbrana na igrača bez lopte podrazumeva poznavanje dve osnovne pozicije:

***Zatvoreni stav (deny defense)*** na prvom dodavanju od lopte, bez obzira da li je reč o perimetru, visokom ili niskom postu. U dijagonalnom stavu, odbrambeni igrač istura ruku bližu lopti, polusavijenu u laktu, sa otvorenom šakom ka lopti, dok je ruka bliža odbrani, savijena u laktu, spremna za ostvarivanje kontakta podlakticom sa napadačem. Odbrambeni igrač mora da ima u vidnom polju loptu i direktnog čuvara *(slike 3-73 i 3-74).*





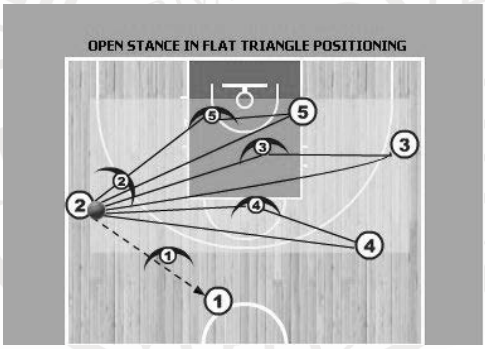
***Slike 3-73 i 3-74: Zatvoreni odbrambeni stav na prvom dodavanju (deny defense)***

***Otvoreni stav («open or pistol stance») ili «pozicija plitkog trougla» («flat triangle position»),*** pri kojoj se odbrambeni igrač nalazi korak-dva ispod linije dodavanja, u paralelnom stavu, spreman da pomogne pri prodoru igrača sa loptom i da se vrati ka direktnom čuvaru, u slučaju dodavanja ka njemu *(slika 3-75).*



***Slika 3-75: Otvoreni odbrambeni stav ili «pozicija plitkog trougla»***

Odbrana mora da ima u vidnom polju loptu i direktnog protivnika. Važno je objasniti, da u slučaju zatvaranja prodora ili reagovanja na dodavanje, odbrana treba da se kreće sprintom a ne klizanjem u košarkaškom stavu, jer je to brži način. Iz pozicije otvorenog stava na strani pomoći, važna je mentalna aktivnost odbrambenog igrača, koja podrazumeva anticipaciju (predviđanje) kretanja lopte ili napadača i brzo donošenje odluke (pomoć, pomoć i vraćanje na direktnog protivnika ili ostajanje na zauzetoj poziciji).




***Dijagram 3-84: Pozicija «plitkog trougla» odbrambenih igrača 3, 4 i 5 na strani pomoći***

Dakle, zadaci u odbrani na igraču bez lopte u oba slučaja su:

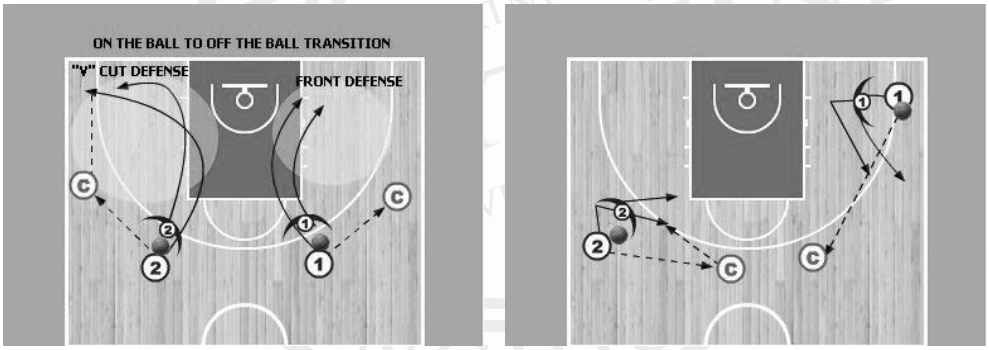
- Braniti se od igrača sa loptom (cilj svih odbrambenih igrača, jer «lopta poentira a ne igrač bez lopte«) ali uvek imati u vidnom polju direktnog napadača.
- Biti u nižem i širem stavu od napadača.
- Biti u poziciji «lopta-odbrambeni igrač-napadač» (ball-defender-offensive player position).
- Ne pratiti kretanje igrača od lopte već se adekvatno pozicionirati na strani pomoći.
- Podešavati poziciju u odnosu na svaku promenu položaja lopte (driblingom ili dodavanjem) i(li) promenu pozicije napadača.

3.6.1.5. Transformacija iz odbrane na igraču sa loptom u odbranu na igraču bez lopte (on-ball to off-ball defense; jump to the ball)

U svim vrstama odbrane dolazi do tranzicije iz čuvanja igrača sa loptom u odbranu na igraču bez lopte. Kada igrač sa loptom izvede dodavanje, njegov direktan protivnik u odbrani, mora u momentu dodavanja (kada lopta napusti ruke napadača) da promeni svoju poziciju, energičnim odskakanjem ka lopti (jump to the ball move). U tom trenutku on menja poziciju iz lopta-odbrana-koš u lopta-odbrana-napadač.

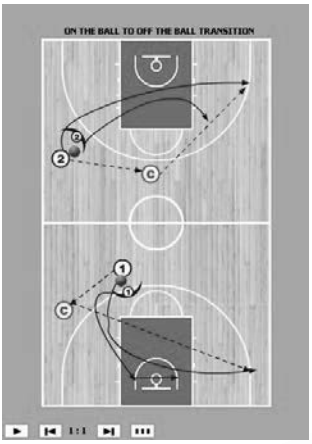
**Odbrambeni igrač mora da odskoči ka lopti u momentu leta lopte, a ne u momentu stizanja lopte do sledećeg napadača**. Takvo kretanje je najbolji način odbrane od utrčavanja ispred odbrane (front door cut or give and go game) i idealna pozicija za odbranu od prodora, igrača koji je primio loptu. Odskačući ka lopti, a ne ka košu za vreme leta lopte, vizuelno se zatvara linija prodora napadača u momentu prijema, što je od vitalnog značaja za sve vrste odbrane.

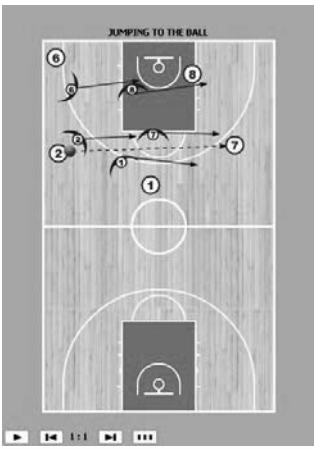
Na *dijagramima od 3-85 do 3-88* su prikazane vežbe za obuku i usavršavanje ove odbrambene veštine.




***Dijagram 3-85: Dodavanje i utrčavanje na stranu lopte***

***Dijagram 3-86: Dodavanje i odbrana od «V» kretnje***



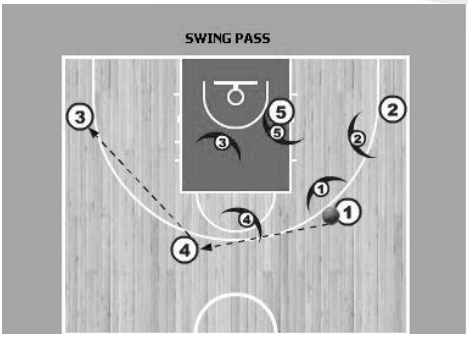



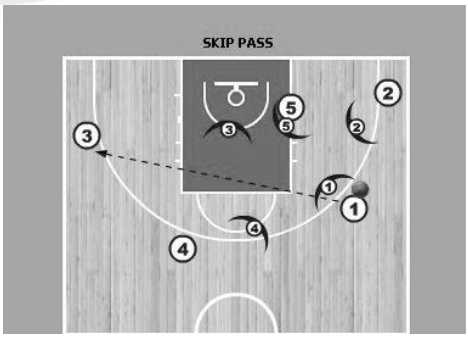

***Dijagram 3-87: 1 na 1 sa dodavanjem i utrčavanjem na stranu pomoći***

***Dijagram 3-88: Odskakanje ka lopti u momentu dodavanja***

3.6.1.6. Transformacija iz odbrane na igrača bez lopte u odbranu na igrača sa loptom (off-ball to on-ball defense; close-out)

Sledeća odbrambena veština ili tehničko-taktički elemenat koji je deo svih odbrambenih sistema, pa bi samim tim, trebalo da bude deo svakodnevnih treninga u gotovo svim takmičarskim uzrastima, je tranzicija ili transformacija iz odbrane na igrača bez lopte u odbranu na igrača sa loptom ili tzv. close-out. Prilikom promene pozicije lopte, odbrambeni igrač koji je čuvao napadača sa loptom, u momentu leta lopte menja svoj status i prelazi u odbranu na igrača sa loptom. Najčešća startna pozicija odbrambenih igrača pre close-out kretnje je igra na strani pomoći i promena strane lopte *(dijagrami 3-89 i 3-90)*, direktnim, lob dodavanjem (skip pass) ili sa nekoliko uzastopnih dodavanja sa strane lopte na stranu pomoći (swing pass).




***Dijagram 3-89: Prenos lopte sa dva dodavanja (swing ball)***

***Dijagram 3-90: Prenos lopte (ball reversal) sa jednim dodavanjem (skip pass)***

Pravilna tehnika close-out kretnje podrazumeva sledeće principe:

- Početna pozicija treba da bude (kao što je ranije opisano), otvoreni stav na strani pomoći (open stance, flat triangle position), u kojoj odbrambeni igrač mora da ima u vidnom polju napadača sa loptom i svog direktnog protivnika.
- U momentu kada lopta napusti ruke napadača sa loptom na strani lopte, odbrambeni igrači na strani pomoći treba u punom sprintu (ne u košarkaškom stavu), prvim ukrštenim korakom bližom nogom lopti, da krenu ka napadaču koji prima loptu. Dakle, **ključna stvar je kretanje za vreme leta lopte a ne početak sprinta kada lopta stigne u ruke napadača**.
- Polovinu rastojanja između početne i krajnje pozicije, odbrambeni igrač bi trebalo da pređe u punom sprintu, dok drugu polovinu koristi za sitnije, brze korake, sa povlačenjem težišta tela unazad u momentu zaustavljanja (da ne bi bio laka meta za prodor napadača u momentu prijema). U završnih nekoliko koraka, odbrambeni igrač treba da podigne ruku bližu šuterskoj ruci napadača, ometajući prijem i šut. Postoje različite tehnike close-out-a, pri kojim neki treneri zahtevaju obe ruke podignute u momentu stizanja napadača, a drugi podignutu jednu ruku. Moje skromno mišljenje je, da je odbrambeni igrač, u momentu zaustavljanja u boljem balansu ako ima jednu podignutu ruku, bližu šuterskoj ruci; ako je šuter levoruk, podiže se desna ruka a ako napadač šutira desnom rukom, odbrana podiže levu ruku *(slike 3-76 i 3-77).*

Naravno da je taktika close-out-a uslovljena karakteristikama napadača (šuter ili prodor igrač) i(li) kolektivnom taktikom odbrane (sprečavanje prodora u sredinu ili skraćenje rotacija usmeravanjem prodora u sredinu), ali to je deo kolektivne taktike, koja sada nije predmet diskusije.

- Prvi zadatak odbrambenog igrača je da se postavi na «liniju prodora» (ball-defender-basket line), između napadača i koša, da bi sprečio najlakši način poentiranja, pravolinijski prodor. Svi ostali zadaci su uslovljeni individualnom i kolektivnom taktikm odbrane, pa se mogu korigovati u odnosu na karakteristike napadača i(li) timske odbrambene principe.
- Ruka treba da je podignuta ka šuterskoj ruci napadača, težina tela prebačena unazad (da bi odbrambeni igrač bio spreman za odbranu od prodora), sa glavom pomerenom blago unazad *(slike 3-76 i 3-77).*

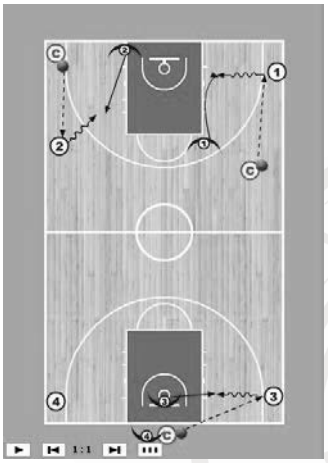




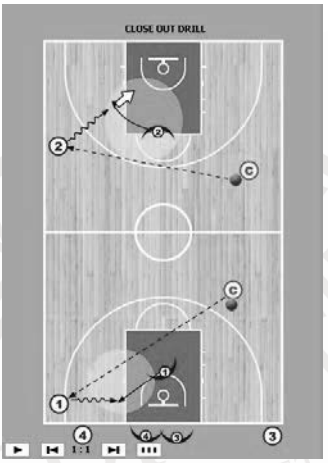
***Slike 3-76 i 3-77: Prikaz tehnike close-out-a protiv desnorukog i levorukog igrača***

Cilj je sprečiti prodor i kasnije izvršiti pritisak na napadača sa loptom, radi ometanja šuta (contested shot). Pri svakoj close-out situaciji odbrambeni igrač mora da donese odluku da pomogne i rotira u odbrani, preuzme drugog napadača ili da pomogne i vrati se na svog direktnog protivnika (help and recover defense). Da bi kolektivna odbrana bila uspešna, neophodna je komunkacija između odbrambenih igrača.

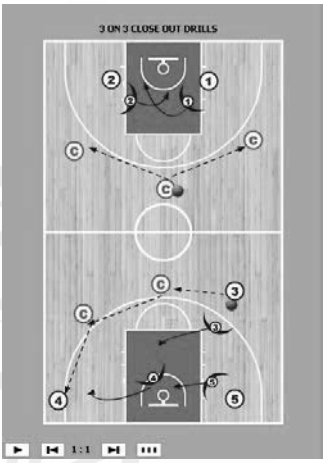
Vežbe koje se mogu koristite za obuku i usavršavanje close-out situacija su prikazane na *dijagramima 3-91 do 3-103.*



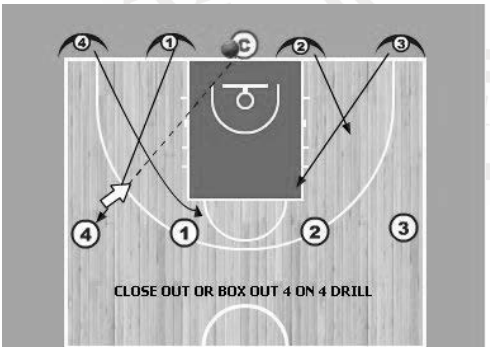
***Dijagram 3-91***



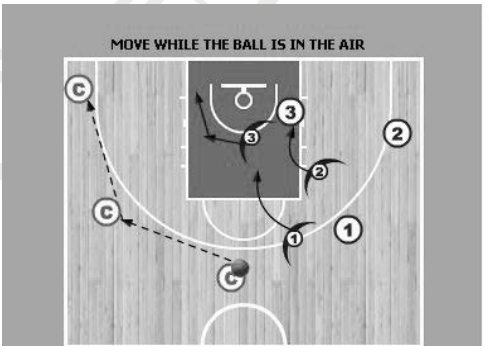

***Dijagram 3-92***



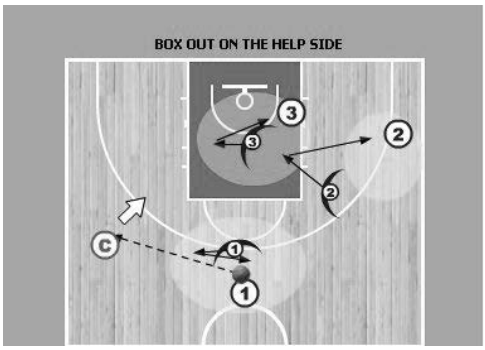

***Dijagram 3-93***



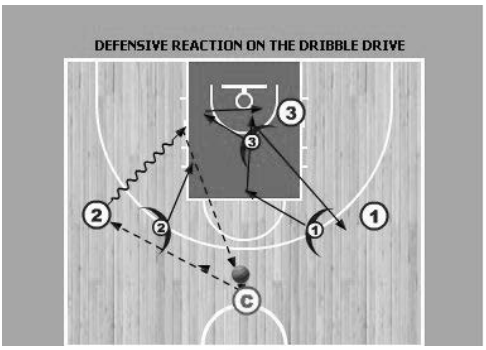

***Dijagram 3-94***



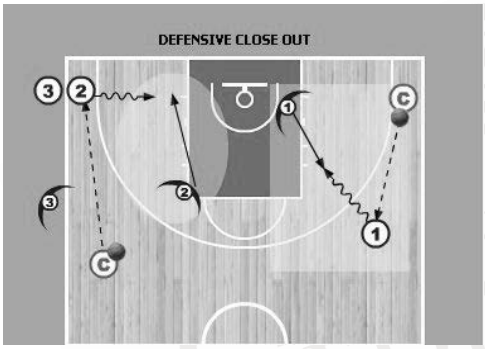

***Dijagram 3-95***



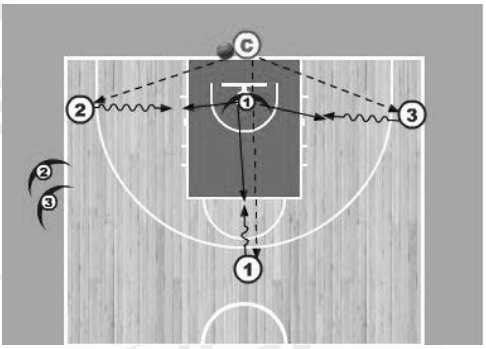

*Dijagram 3-96*



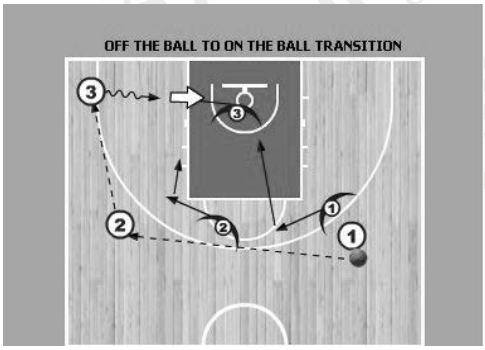

*Dijagram 3-97*



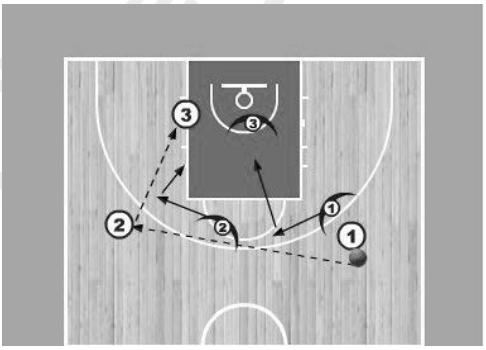

*Dijagram 3-98*



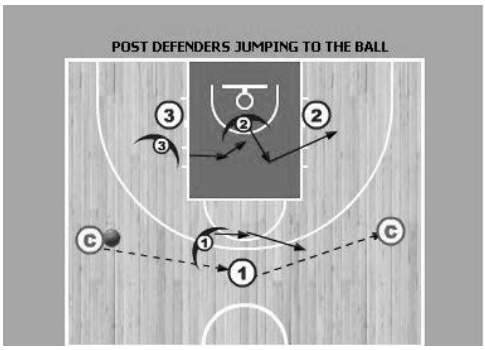
*Dijagram 3-99*



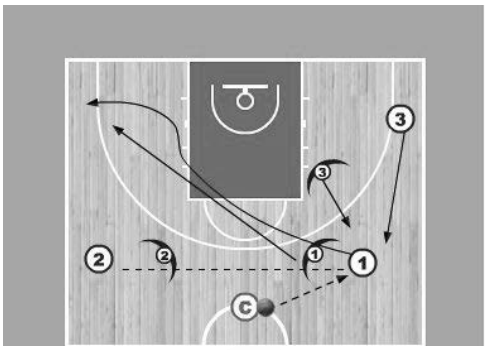

*Dijagram 3-100*



*Dijagram 3-101*




***Dijagram 3-102***



***Dijagram 3-103***

3.6.1.7. Zagrađivanje i odbrambeni skok

Posle uspešno izvedenih odbrambenih aktivnosti u pritisku na loptu, pozicioniranju, individualnoj i timskoj odbrani, poslednji zadatak igrača u defanzivnoj fazi, je organizacija defanzivnog skoka. Poznat je moto da «napad prodaje ulaznice za utakmice, da se odbranom pobeđuju utakmice a skokom osvajaju šampionati». Organizacja defanzivnog skoka proizilazi iz dobre odbrambene ravnoteže, odlične igre 1 na 1 na svim pozicijama, adekvatne pomoći i dobrih rotacija prilikom zaustavljanja prodora napadača, ali ima i svoje segmente i faze, koji se moraju uspešno izvesti, da bi se defanzivnim skokom stekao posed lopte. Kao što je ranije pomenuto, igračima treba dati statističke informacije o procentu odbijanja promašenih šuteva sa svih pozicija u određene zone terena. Obuka zagrađivanja napadača i defanzivnog skoka, ne spada u koordinaciono teške veštine, međutim, sa mentalne strane, je jedna od najtežih faza odbrambene košarke. Igrači su veoma retko fokusirani da posle izvedenog šuta, preuzmu aktivnosti neophodne za uspešan odbrambeni skok i sticanje poseda lopte. Iz navedenih razloga, u svim vežbama, od 1 na 1 do 5 na 5, treneri bi trebalo da insistiraju na zagrađivanju i kontroli odbrambenog skoka.

Treba naglasiti, da je, zbog procenta odbijenih lopti kod promašenih šuteva, zagrađivanje na strani pomoći ključan aspekat timskog defanzivnog skoka. Pored toga, napadačima sa strane pomoći je lakše da anticipiraju pravac leta lopte (bolji pregled igre), i da se zalete sa nekoliko koraka, pre nego što odbrana uspostavi kontakt sa njima.

Za uspešan odbrambeni skok, igrači moraju da izvrše sledeće aktivnosti:

*Da vide ili «čuju» šut;* u svakom trenutku svi odbrambeni igrači moraju da vide igrača sa loptom, a u slučaju aktivnosti tipa odbrane od blokada na strani pomoći i sl. Ako za trenutak izgube loptu iz vidnog polja, odbrambeni igrač na šuteru, verbalnom komunikacijom «šut» ili sl. omogućava im da «čuju šut», momentalno prekinu sve započete aktivnosti i pređu na sledeću fazu defanzivnog skoka.

*Razmišljaju da je svaki izvedeni šut, promašaj;* da bi bili fokusirani na defanzivni skok.

*Lociraju direktnog protivnika u napadu.*

*Krenu ka njemu i ostvare kontakt sa njim,* podlakticom ruke savijene u laktu, a ne da čekaju da napadač ostvari kontakt *(slika 3-78).*

*Prednjim ili zadnjim pivotom (prednjim češće na većim rastojanjima od koša, a zadnjim u zoni kontakta)* se postave na pravac kretanja napadača i zagrade mu prolaz ka košu.

*Sa podignutim rukama, skoče u pravcu lopte, osvoje je i sa raširenim laktovima u stranu* zaštite od eventualnog izbijanja od strane napadača *(slika 3-79).*

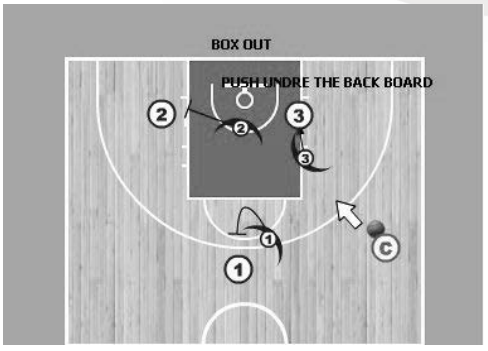
*U momentu doskoka se okrenu ka pravcu mogućeg prvog dodavanja (outlet pass), brzo izvedu pas* i nastave sa daljim napadačkim aktivnostima.

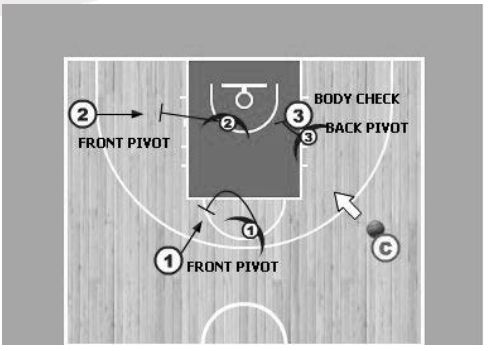




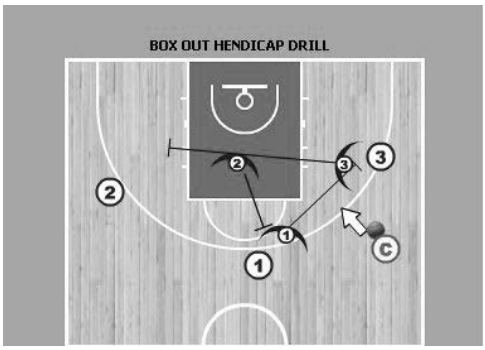
***Slike 3-78 i 3-79: Prikaz tehnike zagrađivanja na strani pomoći***

Na *dijagramima od 3-104 do 3-123* su prikazane neke od vežbi zagrađivanja i defanzivnog skoka, uz napomenu da se u svim igrovnim situacijama od 1 na 1 do 5 na 5 mora naglašavati, značaj, tehnika i realizacija zagrađivanja i odbrambenog skoka.

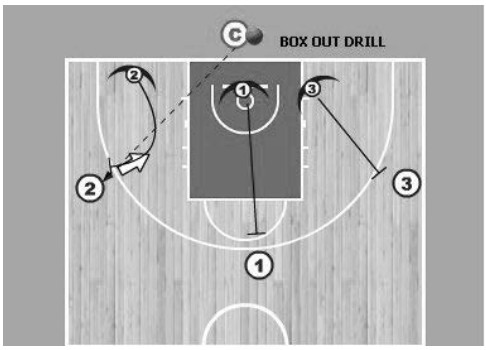


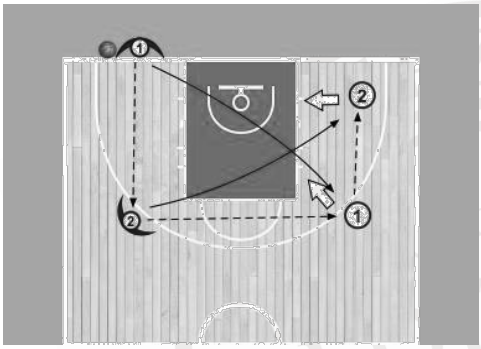

***Dijagram 3-104*** ***Dijagram 3-105***



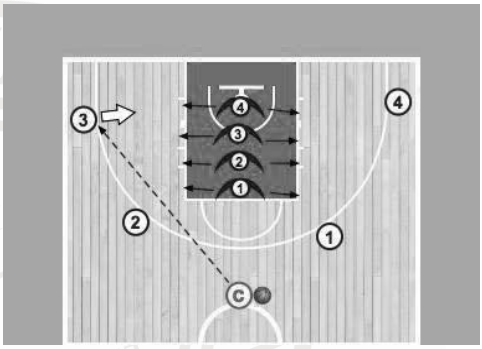

*Dijagram 3-106*



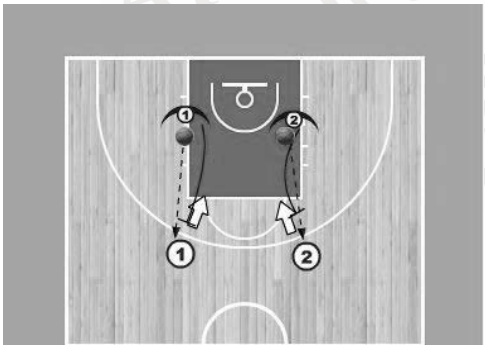

*Dijagram 3-107*



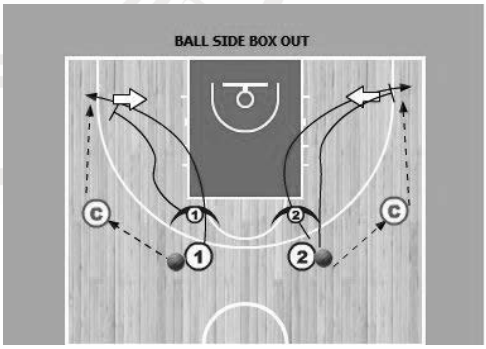
*Dijagram 3-108*



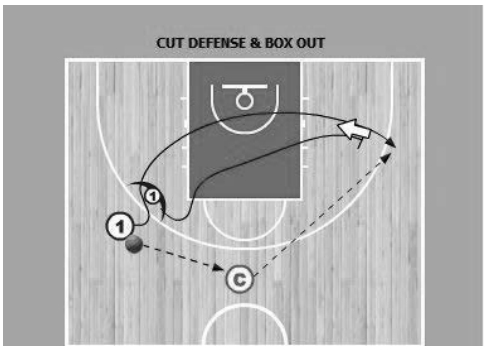
*Dijagram 3-109*



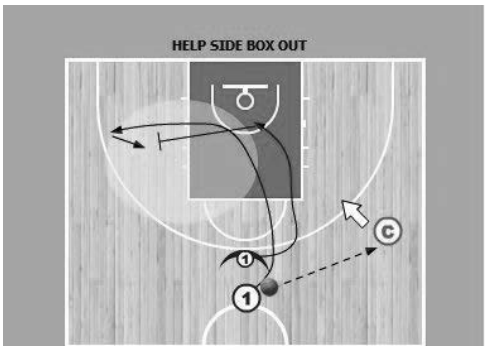
*Dijagram 3-110*



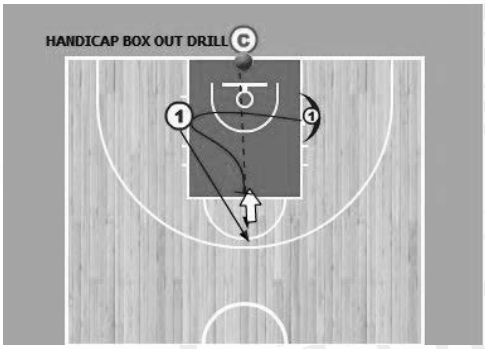

*Dijagram 3-111*



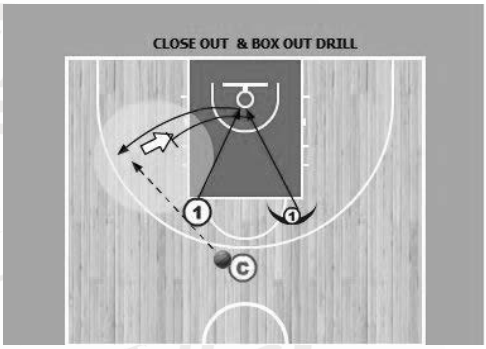

*Dijagram 3-112*



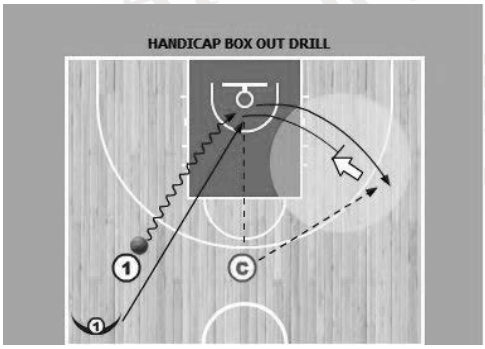

*Dijagram 3-113*



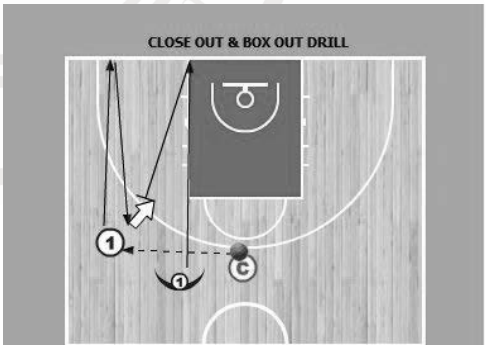

*Dijagram 3-114*



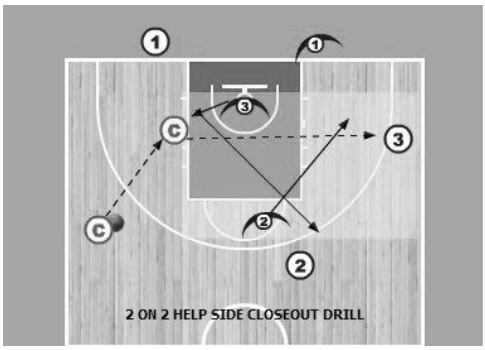

*Dijagram 3-115*



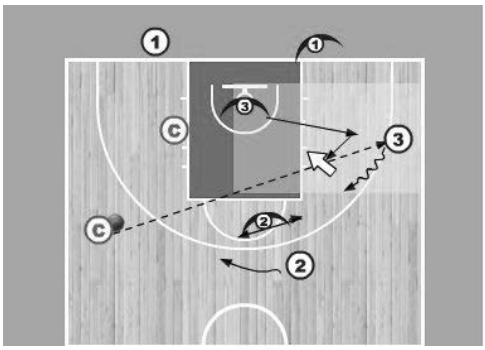

*Dijagram 3-116*



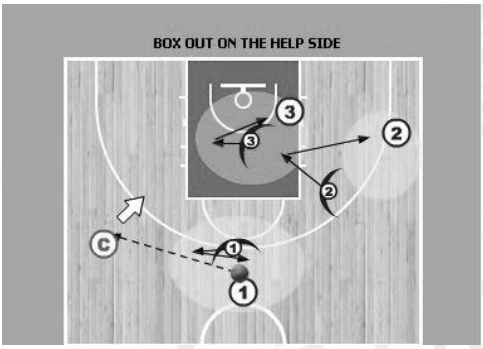

*Dijagram 3-117*



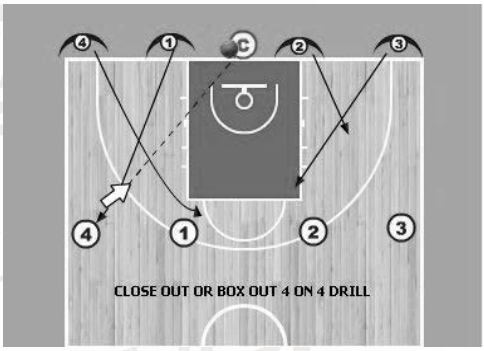

*Dijagram 3-118*



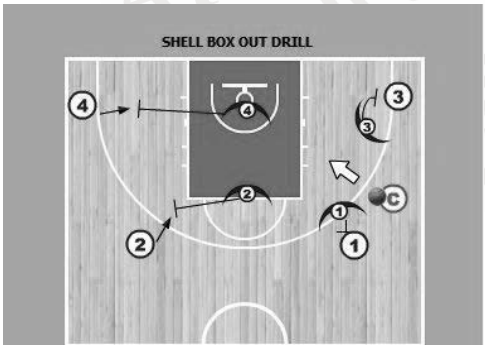
*Dijagram 3-119*



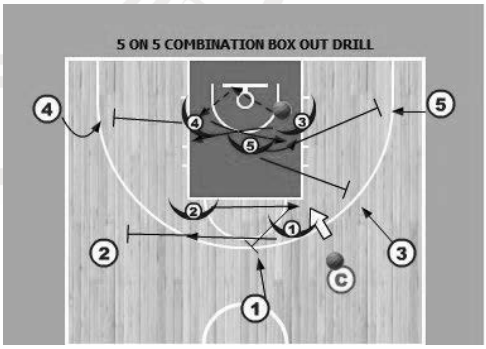

*Dijagram 3-120*




*Dijagram 3-121*




*Dijagram 3-122*

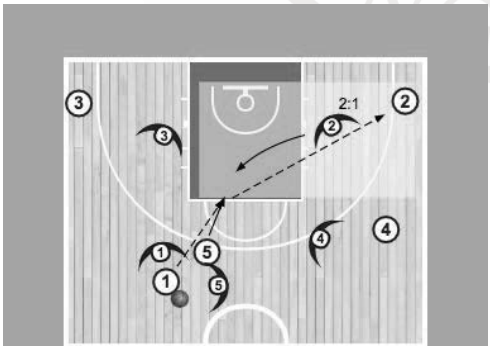



*Dijagram 3-123*

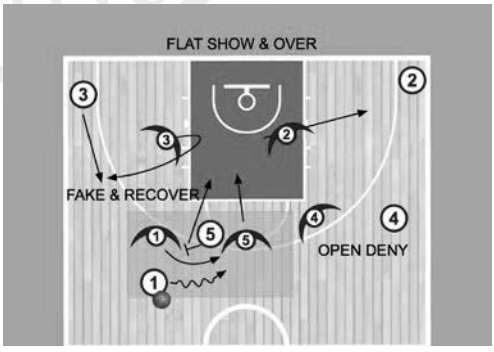
# 3.7. FORMIRANJE DEFANZIVNOG KONCEPTA

## 3.7.1. Metodika obuke odbrane od blokade na igraču sa loptom ili direktne blokade (on-ball screen defense)

***«Help and recover» (pomoć i vraćanje)*** je jedan od najčešćih način odbrane od blokade na igraču sa loptom. Visoki igrač u agresivnom stavu, pod oštrim uglom i sa podignutim rukama izlazi na driblera. Igrač koji čuva driblera pravi prvi korak daljom nogom od blokade i nastavlja da ide za driblerom. Zadatak igrača koji čuva blokera je da na trenutak zaustavi driblera, postavljajući svoje telo pod uglom od 90 stepeni u odnosu na dribling (grudima ka bočnoj liniji), da ga natera na odstupajući korak i da rukama podignutim u nivou lopte, zatvori što je više moguće vidno polje driblera za eventualni pas. Odbrambeni igrač na dribleru se preko bloka, brzim koracima vraća na svog protivnika i uspostavlja odbranu na njemu. U momentu vraćanja na svog igrača, ruka bliža lopti mora biti podignuta na liniji dodavanja, da bi se otežao pas (naročito kod pop out otvaranja). U slučaju otvaranja po dubini blokera (P&R game), postoje dve opcije pomoći odbrane: da poslednji igrač sa strane lopte za trenutak zaustavi blokera, postavljanjem na liniju kretanja *(dijagram 3-124)* ili da igrač sa strane pomoći *(na dijagramu 3-125 igrač 3),* pomogne za trenutak i brzo se vrati «close-out» kretnjom na svog igrača, koje će se u najvećem broju slučajeva podići iz kornera na nivo nivo slobodnog bacanja. Izbor defanzivne opcije je uslovljen filozofijom trenera i karakteristikama napadača protiv kojih se igra. Važan detalj je, da odbrambeni igrač na prvom pasu, oteža dodavanje jer se stvara dobar trougao za pas na blokera koji se otvara ka košu.

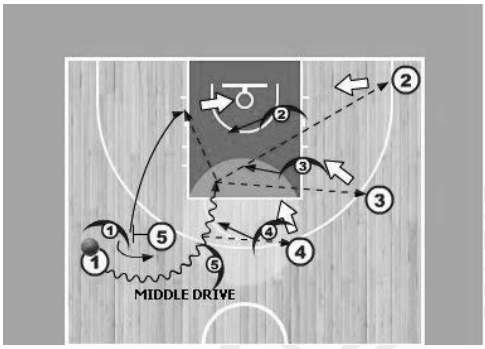



***Dijagram 3-124***

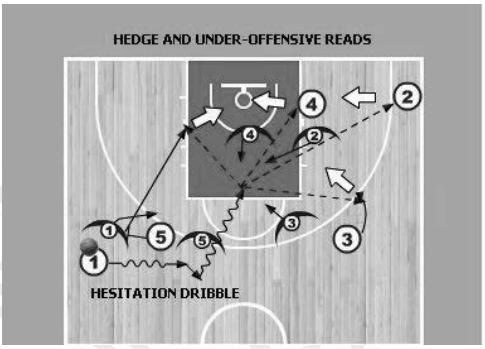



***Dijagram 3-125***

Kod ove vrste odbrane, postoje opcije, sa iskakanjem odbrambenog igrača na blokeru pod uglom od 90 stepeni; grudi ka bočnoj liniji *(dijagram 3-126)* ili tzv. «flat help» ili iskakanje sa leđima paralelnim sa čeonom linijom *(dijagram 3-127).* Izbor se vrši u odnosu na kvalitet oba napadača i brzinu odbrambenog igrača na blokeru, motoričke i tehničko-taktičke sposobnosti odbrambenih igrača i taktičke razloge o stepenu agresivnosti.

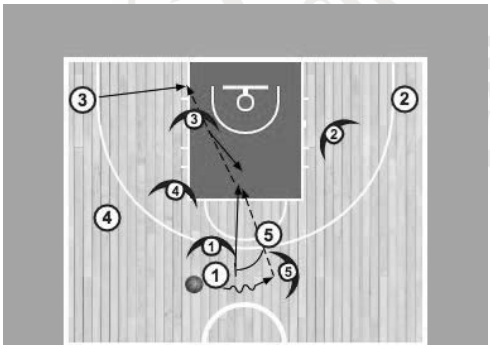



***Dijagram 3-126***

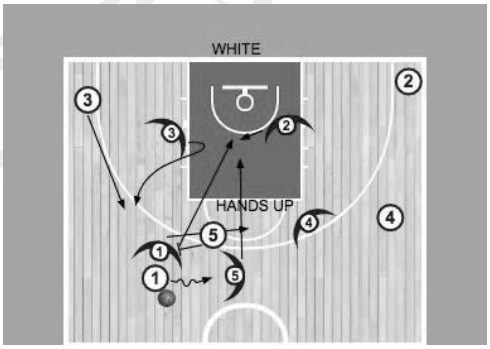



***Dijagram 3-127***

Varijanta iste odbrane je da odbrambeni igrač na dribleru, posle pomoći saigrača ide ispod bloka, postavljajući se na moguću liniju prodora napadača, što se najčešće koristi u situacijama kada igrač sa loptom nije dobar šuter iz driblinga *(dijagrami 3-128 i 3-129).*



***Dijagram 3-128***

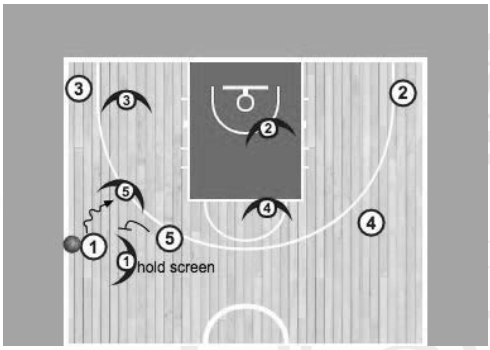



***Dijagram 3-129***

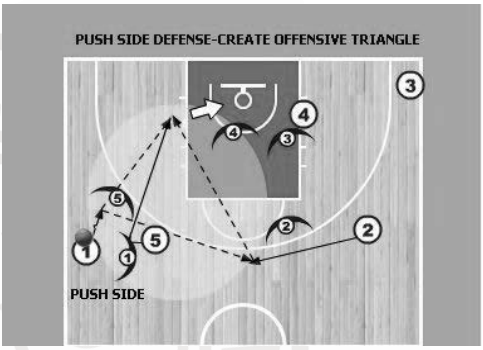
***Sledeća situacija odbrane od blokade na igraču sa loptom na bočnoj poziciji je odbrana usmeravanjem («push side or ice defense»).*** Zadaci igrača u ovoj vrsti odbrane su sledeći:

Igrač koji čuva blokera (igrač 5 na *dijagramima 3-130 i 3-131*):

- Da glasno uzvikom «blok sredina» ili «usmeri» upozori saigrača na dolazak blokera u momentu kada ja on krenuo u postavljanje blockade.
- Da u niskom stavu sa široko raširenim rukama zauzme poziciju na zamišljenoj liniji koja spaja napadača sa loptom, njega i koš.
- Da «zonira» napadača i povremenim fintama nogom ili rukom dovede u dilemu i poremeti «timing» napada.
- Da ni po koju cenu ne dozvoli prodor igrača sa loptom ka košu, da posle dodavanja napadača traži slobodnog igrača za preuzimanje (svog ili drugog).
- Da u slučaju šuta igrača sa loptom obavezno izvrši zagrađivanje.




***Dijagram 3-130***



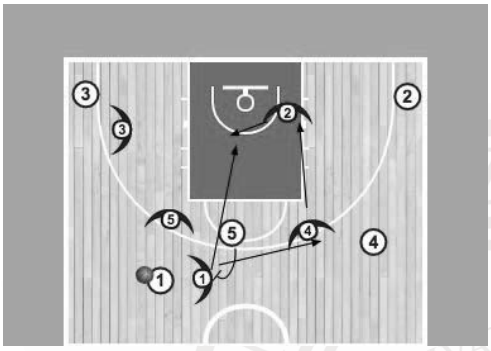

***Dijagram 3-131***

Igrač koji čuva driblera ima sledeće zadatke:

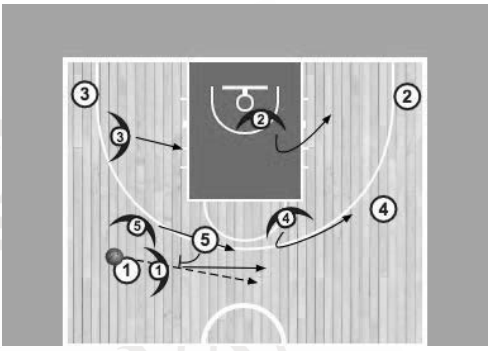
- Da u momentu dobijanja informacije o dolasku bloka promeni svoju poziciju i po svaku cenu zaustavi dribling u sredinu.
- Da u momentu stizanja pomoći od igrača koji čuva blokera napravi «zoniranje» pod uglom 90 stepeni i ne dozvoli prolaz driblera između.
- Da ako je napadač neodlučan i nije odmah krenuo u realizaciju, sitnim dokoracima sa rukama na mogućim linijama dodavanja prilazi dribleru i vrši pritisak ka bočnoj liniji.
- Da u slučaju šuta zauzme poziciju ispred blokera i zagradi ga.
- Da u slučaju driblinga ka boku ili uglu terena izvrši još veći pritisak na loptu.
- Da u slučaju pasa na blokera odskoči ka lopti, podesi novu odbrambenu poziciju i spreči dupli pas saradnju (give and go) između driblera i blokera.

U slučaju otvaranja blokera po dubini ka košu (pick&roll play), odgovornost za igrača 5 preuzima najniže postavljeni odbrambeni igrač sa strane pomoći *(na dijagramu 3-132 igrač 2),* koji mora da se postavi ispred napadača 5 ili da preseče,

odnosno ometa eventualni lob pas. U tom slučaju se pravi odbrambena rotacija spuštanja najbližeg igrača ispod koša (igrač 4) sa pomeranjem odbrambenog igrača 1 na napadača 4 (zbog sprečavanja saradnje high-low i zagrađivanja koša u slučaju šuta). Osnovni uslov za uspešnu odbranu usmeravanjem je da u momentu usmeravanja igrači sa strane pomoći budu pomereni ka lopti i to gornji igrač *(na dijagramu 3-133 igrač 4)* ka sredini linije slobodnog bacanja, a donji igrač *(na dijagramu 3-133 igrač 2)* sa obe noge u reketu ispod koša, spreman da sa jednim korakom zaustavi dubinsko otvaranje blokera.



***Dijagram 3-132***

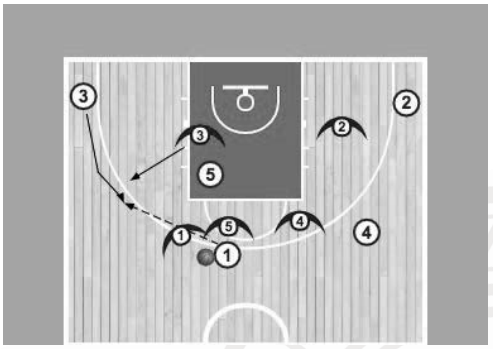


***Dijagram 3-133***

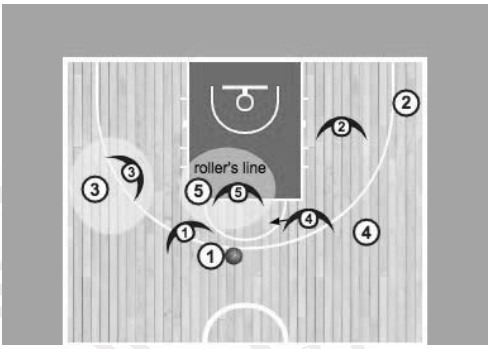
U slučaju saradnje otvaranjem spolja (pick&pop) blokera prilikom odbrane od bočnog pick and roll-a, igrač koji čuva visokog posta na strani pomoći *(na dijagramu 3-133 igrač 4)* pravi pomoć i vraćanje na svog igrača, donji igrač sa strane pomoći takođe odskače na momenat kratkim korakom ka lopti i vraća se na svog igrača *(na dijagramu 3-133 igrač 2)*, dok igrač koji je čuvao blokera *(na dijagramu 3-133 igrač 5)* u punom sprintu sa podignutom rukom za ometanje šuta ali, pre svega, sa idejom odbrane od prodora (pošto je reč o igračima na poziciji 5 koji najčešće nisu odlični šuteri sa tih pozicija), izlazi na svog igrača i uspostavlja odbranu. U slučaju pick&pop igre, ključ je da igrač koji čuva driblera *(na dijagramu 3-133 igrač 1)* pritiskom na loptu, sa rukama na liniji mogućeg dodavanja, natera igrača sa loptom na sporiji pas (lob pas, pas o pod ili pas posle odstupajućeg koraka unazad), što će dati dovoljno vremena odbrani da uspostavi novonastalu poziciju.

***U današnjoj košarci veoma česta vrsta odbrane od P&R igre je «flat help end over»*** odbrana ili plitka pomoć i prolazak preko bloka. Kod ove vrste odbrane igrač koji čuva blokera ima zadatak da na trenutak zaustavi driblera, postavljajući se na pravac njegovog driblinga ka košu, u poziciji leđima ka čeonoj liniji, sprečavajući direktan prodor napadača sa loptom ka košu. Zauzimanjem opisane pozicije i fintirajućim pokretom ruku, bez ispadanja iz odbrane, on ima zadatak da spreči direktan prodor i da vremena odbrambenom igraču na dribleru da ponovo uspostavi odbranu (odgovornost je odbrana od prodora). Kod otvaranja blokera ka košu (P&R),

odbrambeni igrač na blokeru, prati nivo blokera, sa sprečavajući lak šut ispod koša. Odbrambeni igrač na strani pomoći *(na dijagramu 3-134 igrač 3),* se postavlja na trenutak na liniju kretanja blokera, zaustavljajući ga i vraćajući se na svog igrača. Odbrambeni igrač na dribleru treba korakom daljim od blokade, pa brzim kratkim koracima, da se što pre vrati u poziciju ispred napadača sa loptom, preuzimajući odgovornost za šut iz driblinga (pull-up jumper).

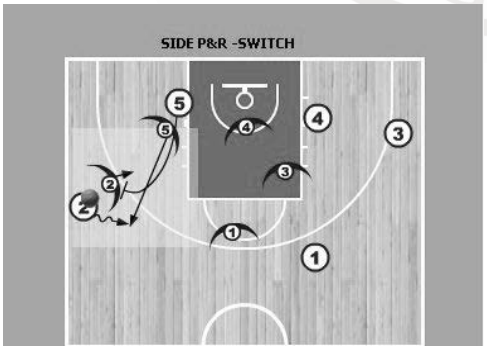


***Dijagram 3-134***

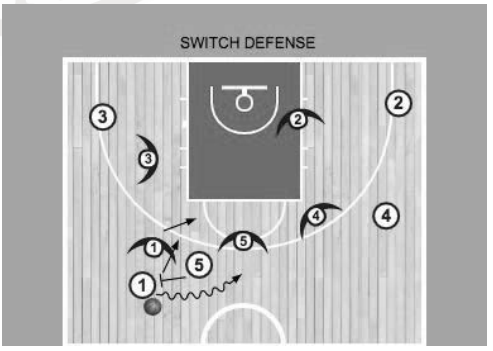



***Dijagram 3-135***

***Kod preuzimanja (switch defense)*** kao jednog od načina odbrane od blokade na igraču sa loptom, igrač koji vrši preuzimanje mora agresivno iskočiti na driblera, postavljajući se između njega i koša i prioritetno braneći prodor, uz tendenciju usmeravanja ka boku. On mora brzo iskočiti sa podignutim rukama, da bi u prvom momentu otežao eventualni šut i pas na visokog igrača koji se otvorio po dubini (pick&roll play). Igrač koji je čuvao driblera preuzima visokog igrača koji se otvara po dubini i po svaku cenu se postavlja ispred njega «sedajući mu na kolena» («front defense») sa obe ruke podignute *(dijagrami 3-136 i 3-137).*

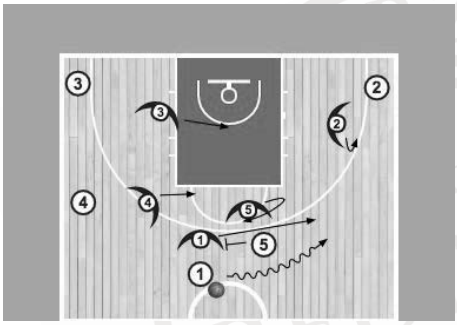



***Dijagram 3-136***

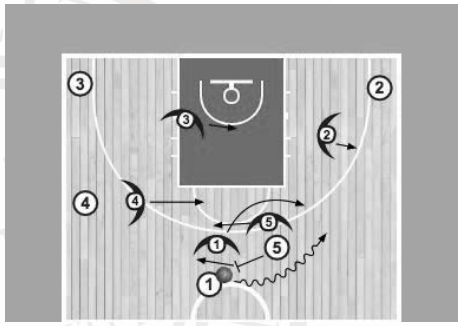



***Dijagram 3-137***

U slučajevima kada se blokada na igraču sa loptom pravi daleko od koša, van zone šuta ili kada je reč o dribleru koji nije dobar šuter, primenjuje se ***odbrana sa prolazom ispod blokade (under screen defense or drop defense).*** Prva varijanta je kada odbrambeni igrač na igraču sa loptom prolazi ispod blokera a ispred svog saigrača koji čuva blokera, koristeći tehiku prvog koraka daljim stopalom od blokade i uspostavljajući odbranu na dribleru *(dijagram 3-138).* Ova varijanta se najčešće koristi kod igre pick &roll između igrača 1 koji nije dobar šuter i igrača 5 daleko od koša (nije prioritet braniti šut visokog igrača). Druga varijanta je kada odbrambeni igrač na dribleru prolazi ispod blokera i saigrača koji čuva blokera i koji se nalazi u bliskom kontaktu sa blokerom *(dijagram 3-139).* Ova opcija se koristi u slučajevima pick&pop igre napadača, kada je bloker bolji šuter od driblera i kada se blokada na dribleru pravi da bi se izazvala pomoć odbrane i otvorio prostor za spoljni šut blokera. U uslovima igre je to najčešće saradnja igrača 1 i 4 ili 2 i 4.



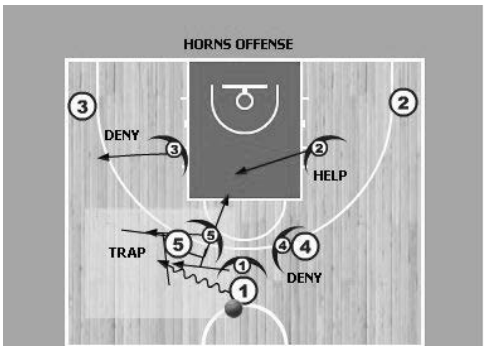
***Dijagram 3-138***



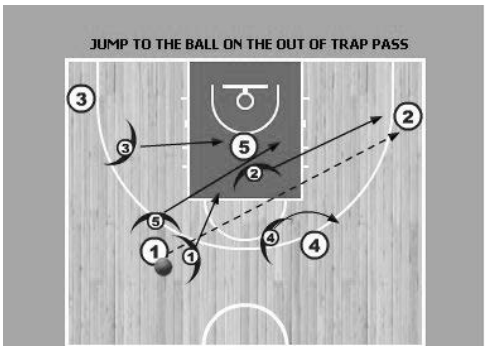
***Dijagram 3-139***

***Najagresivniji način odbrane od blokade na igraču sa loptom je udvajanje («trap or double team»).*** Ova vrsta odbrane se najčešće igra u mlađim kategorijama i na bočnim delovim terena, odnosno kada se lopta nalazi ispod nivoa slobodnog bacanja (može se igrati i na drugim pozicijama ali je rizično protiv dobro obučenih timova). Osnovni zadaci odbrambenih igrača su: odbrana na blokeru treba agresivno sa podignutim rukama da iskoči na pravac driblinga, zaustavljajući kretanje igrača sa loptom pod oštrim uglom (ne treba da pravi faul). Odbrambeni igrač na dribleru, treba agresivno da priđe igraču sa loptom i formira ugao od 90 stepeni sa saigračem koji uvaja, ne praveći faul i ometajući direktan pas.

Za vreme udvajanja se ne pravi faul, već se igrač sa loptom dovodi u situaciju sporog (lob ili pasa o pod) dodavanja, koje treba da bude presečeno od ostalih igrača. Preostala tri odbrambena igrača imaju zadatak da, «deny or overplay» odbranom zatvore dodavanja na prvom pasu; paralelno sa čeonom i bočnom linijom i dodavanje u sredinu kod «flash cut» kretnje, ostavljajući na trenutak najdaljeg igrača od lopte u trenutku udvajanja *(dijagram 3-140).* U momentu kada lopta napusti ruke igrača koji je udvojen, po utvrđenim principima se sprinta na novu odbrambenu poziciju i vrši dogovorena defanzivna rotacija *(dijagram 3-141).*

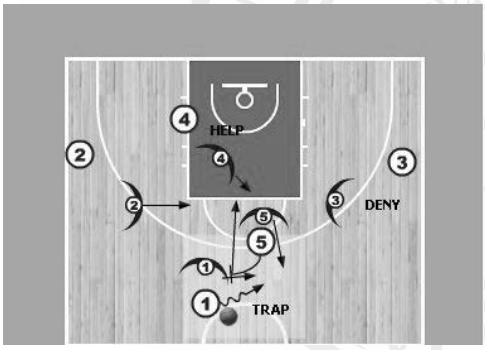



*Dijagram 3-140*

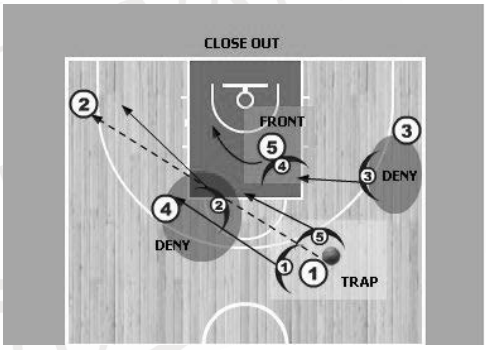



*Dijagram 3-141*

Odbrana udvajanjem se može igrati i na centralnoj poziciji (što je rizično protiv dobro obučenih ekipa, ali se može igrati u mlađim kategorijama ili kao faktor iznenađenja posle «time-out»-a) uz iste principe zatvaranja linija dodavanja i zauzimanja novih odbrambenih pozicija kod izlaznog pasa iz udvajanja *(dijagrami 3-142 i 3-143).*




*Dijagram 3-142*




*Dijagram 3-143*

### 3.7.2. Metodika obuke odbrane i napada od indirektnih blokada (off-ball screen defense)

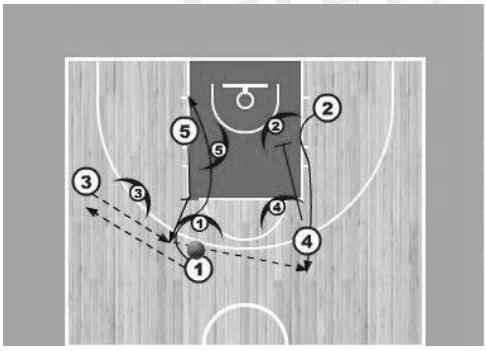
U savremenoj košarci se korišćenje blokada na igraču bez lopte ili indirektnih blokada (off-ball screens), koristi na svim nivoima takmičenja, za stvaranje povoljnih situacija za realizaciju i opterećenje odbrambenih igrača kontinuiranim kretanjem. Iz navedenog razloga, svaka ekipa bi trebalo da ima definisane principe odbrane od indirektnih blokada, sa jasno preciziranim odgovornostima svih igrača. Kao i kod blokada na igraču sa loptom, treba objasniti igračima da je reč o kolektivnoj odbrani i

aktivnostima svih 5 igrača, koji svojim postavljanjem, kretanjem, tehnikom i agresivnim pristupom, moraju da zaustave napadače. Bez obzira o kojoj vrsti indirektne blokade je reč, osnovni principi bi trebalo da budu sledeći:

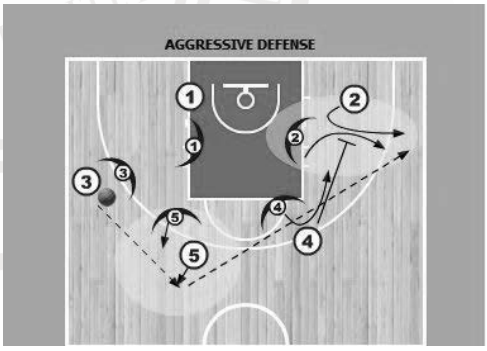
- Individualna odgovornost.
- Usporiti «timing» napadačkih kretanja.
- Izbaciti napadače iz adekvatnih uglova dodavanja.

Individualna odgovornost podrazumeva svest da svaki igrač mora da obavlja zadatke i obaveze u igri (principi će biti objašnjeni u narednom delu). Usporiti «timing» napada je zadatak svih igrača, a ne samo 3 igrača koji su direktno uključeni u odbranu indirektne blokade (odbrambeni igrač na lopti, odbrana na blokeru i na igraču koji koristi blokadu). Adekvatnim pomeranjem ka nivou i poziciji lopte, svi igrači omogućavaju efikasnost odbrane i limitiranje opcija napadača u momentu prijema lopte, odnosno blokera posle postavljanja blokade.

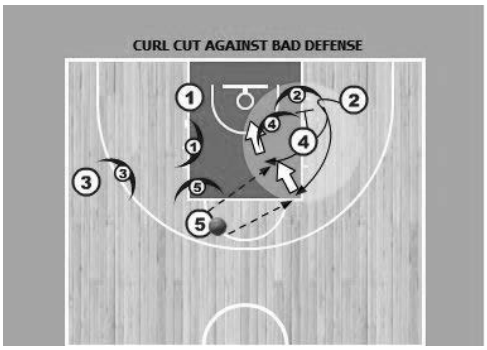
Izbaciti napadače iz željenih uglova dodavanja je ključna stvaru odbrani od indirektnih blokada. Na *dijagramima 3-144 i 3-145* je evidentno da kod uobičajenih napadačkih celina, adekvatno postavljanje i aktvnost odbrane izbacuje napadače iz željenih kretanja i uglova dodavanja, terajući ih da dodaju i prime loptu u situacijama koje nisu deo njihovoh ofanzivnog koncepta, što je i cilj svake odbrane. Agresivna odbrana na igrača 4 i 2 na *dijagramu 3-145* izbacuje napadače iz željenih uglova dodavanja i linija kretanja. Ako nema pritiska na loptu *(dijagram 3-146)* i putanju kretanja napadača, oni će primiti loptu blizu koša, ostvarujući laku situaciju za poentiranje.



***Dijagram 3-144***




***Dijagram 3-145***




***Dijagram 3-146***

Za razliku od direktnih blokada, gde su u postavljanje i korišćenje blokade uključena minimalno dva igrača, kod indirektnih blokada je reč o tehničko-taktičkom elementu grupne taktike, koji podrazumeva saradnju najmanje tri igrača: dodavača, igrača koji koristi blokadu i igrača koji postavlja blokadu. Iz pomenutog razloga, zbog usklađivanja prostora (mesto postavljanja blokade, ugao, pozicija dodavača), vremenskih parametara (timing: momenat postavljanja blokade, trenutak korišćenja bloka, fintirajuće kretnje, izlazne kretnje, trenutak dodavanja) i tehničko-taktičkih zahteva (tehnika postavljanja i korišćenja blokade, adekvatna tehnika dodavanja, izbor odgovarajuće blokade, korišćenje u odnosu na reakciju odbrane, deblokiranje u odnosu na situaciju na terenu, taktika dodavanja, načini «čitanja» kolektivne odbrane posle blokade i dr.), reč je o veoma složenom obliku napadačke saradnje, koji podrazumeva visok stepen uigranosti. Da bi indirektne blokade bile efikasne, neophodno je (bez obzira na tip blokade), da sva tri igrača poštuju određena pravila u okviru tehnike i taktike napada.

Zadaci igrača sa loptom (najčešće play-maker-a ili prvog beka) ili dodavača kod postavljanja i korišćenja svih vrsta indirektnih blokada su:

- da zna individualne karakteristike igrača koji koristi blok i blokera (bolju stranu za šut, omiljeni način izlazne kretnje, način deblokiranja, mogućnosti za hvatanje direktnih ili dodavanja o pod i dr.);
- da savršeno poznaje timske kretnje, čiji su deo indirektne blokade;
- da zna kako je tim napadao u poslednjih nekoliko (2-3) poseda, da bi se odlučio za varijantu unutrašnjeg ili dodavanja na perimetar;
- da ostvari i održi odgovarajuće rastojanje (spacing) između mesta postavljanja blokade i vlastite pozicije;
- da pripremi driblingom ili fintama adekvatan ugao dodavanja i izabere taktički opravdanu tehniku;
- da koristi češće dodavanje iz driblinga («off-dribble or pocket pass»), odnosno da zadrži dribling aktivnim, zbog mogućnosti da blokada ne uspe (loš napad, dobra odbrana) i da ima potrebu za nastavkom akcije driblingom, prodorom, ili šutem.

Zadaci blokera su:

- da fintirajućom kretnjom na suprotnu stranu od mesta postavljanja blokade, navede odbranu na pogrešnu odluku;
- da u punom sprintu krene u postavljanje blokade;
- da zna (u odnosu na napadačku opciju i pozicije svih igrača na terenu) gde, kada i kako da postavi blokadu;
- da tehnički ispravno, široko, čvsto, bez pomeranja u momentu kontakta, sa uvučenim laktovima, postavi blokadu pod najtežim uglom za odbrambenog igrača na igrača koji koristi blokadu;
- da se u momentu mimoilaženja sa saigračem koji koristi blokadu, otvori ili deblokira ka košu ili na spoljnu poziciju (roll or pop-out move), uz obavezno pokazivanje dalje ruke od odbrane za prijem dodavanja (target hand away from defense);
- da pročita pomoć ili rotaciju drugih odbrambenih igrača u momentu prijema lopte i izabere odgovarajući način realizacije ili dodavanja na slobodne saigrače;
- da u slučaju šuta na koš ili prodora igrača koji koristi bokadu, bude spreman za ofanzivni skok

Zadaci igrača koji koristi indirektnu blokadu:

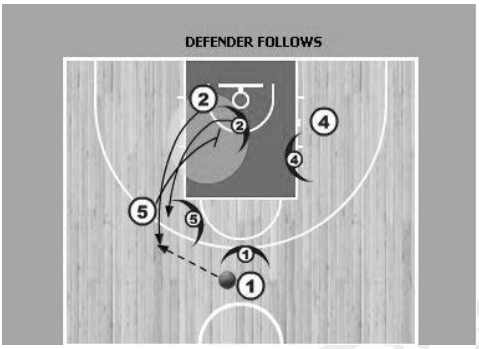
- da sačeka momenat postavljanja blokade;
- da napravi fintirajuću kretnju (uz pokazivanje dalje ruke od odbrambenog igrača za prijem lopte) u suprotnu stranu od mesta blokade;
- da zavara odbranu kontaktom, iskorakom, traženjem lopte;
- da ostvari kontakt sa odbrambenim igračem;
- da bude u nižoj poziciji od obrane (nos u visini grudi ili uho napadača u visini ramena odbrambenog igrača), da bi mogao brže da reaguje;
- da promeni ritam i brzinu kretanja posle fintirajuće kretnje i u toku izlazne kretnje (ako je potrebno);
- da koristi «kreni-stani» kretanja, da bi izbacio odbranu iz ritma;
- da za vreme izlazne kretnje ima u vidnom polju loptu, direktnog čuvara i odbrambenog igrača na blokeru;
- da u momentu prijema napadne koš, «čitajući» pozicije svih igrača;

Prilikom odbrane od indirektnih blokada, odbrana ima različite opcije. Napadači moraju da budu obučeni, kako da biraju taktički opravdana rešenja u odnosu na način odbrane od blokade.

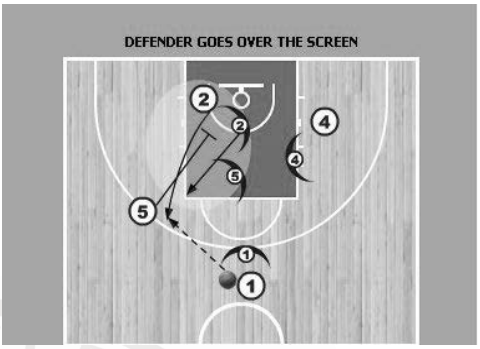
Odbrambene opcije koje imaju najveću primenu prilikom odbrane od blokada na igrača bez lopte su:

- praćenje ili trčanje za igračem koji koristi blokadu; «follow or trail shooting guard» *(dijagram 3-147);*
- prolazak između blokera i njegovog odbrambenog igrača; «between screener and his defender» *(dijagram 3-148);*

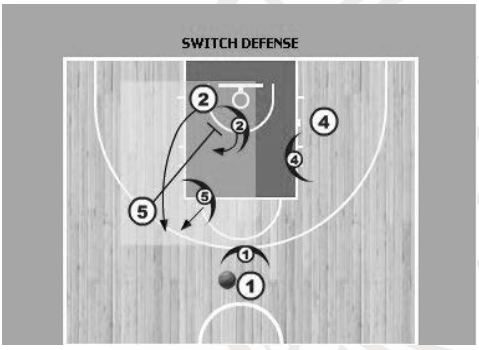
- preuzimanje; «switch defense» *(dijagram 3-149);*
- udvajanje igrača koji koristi blokadu u momentu prijema lopte; «trap the shooter in moment of receiving» *(dijagram 3-150).*



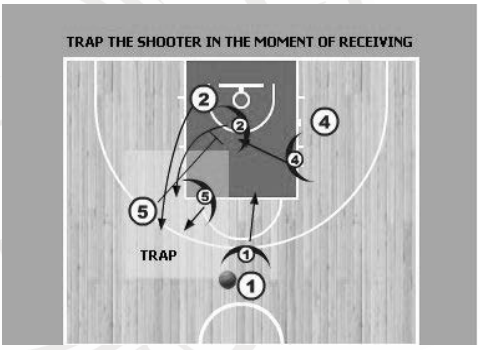

***Dijagram 3-147: Praćenje napadača***




***Dijagram 3-148: Odbrana između***




***Dijagram 3-149: Odbrana preuzimanjem***



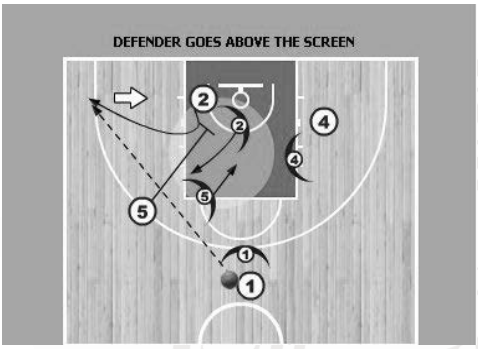

***Dijagram 3-150: Odbrana udvajanjem***

Igrač koji koristi blokadu, bi trebalo da, pripremajući korišćenje blokade, obavezno sačeka postavljanje blokade, jer je za odbrambenog igrača znatno teže da izbegne blokadu iz statične pozicije, nego iz kretanja. U metodici obuke indirektnih blokada se preporučuje da igrač koji koristi blok ne krene u izlaznu kretnju, pre nego što ga dotakne bloker. Oba napadača moraju da imaju ofanzivni mentalitet i da ni jednom kretnjom i aktivnošću, ne odaju utisak da neće napasti koš, da bi u momentu korišćenja blokade, privukli pomoć ostalih odbrambenih igrača. Svaka blokada mora da ima opciju poentiranja za blokera i igrača koji koristi blokadu. Ključni trenutak je početna faza demarkiranja, jer se tada pravi prostorna, vremenska i taktička prednost, koju je kasnije teško kompenzovati.

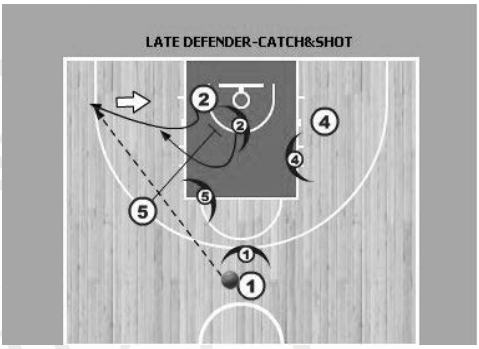
Jedna od indirektnih blokada koja ima najveću primenu je ***donja blokada (down screen).*** Najčešće je postavljaju visoki igrači za bekove-šutere, ali se može koristiti i u obrnutom rasporedu. Opcije reakcija napada na način odbrane su brojne:

***Ako odbrambeni igrač na šuteru ide između blokera i njegovog čuvara,*** napadač bi trebalo da napravi kretnju ka uglu igrališta u suprotnu stranu od odbrane (fade move), da primi lob dodavanje i čita reakciju odbrane. Bloker bi trebalo da promeni ugao u momentu odluke odbrane i da otežа izlaz odbrambenom igraču *(dijagram 3-151).*

Ako odbrana kasni, napadač šutira na koš; late defender-catch&shot *(dijagram 3-152).*




***Dijagram 3-151: «Fade move«***

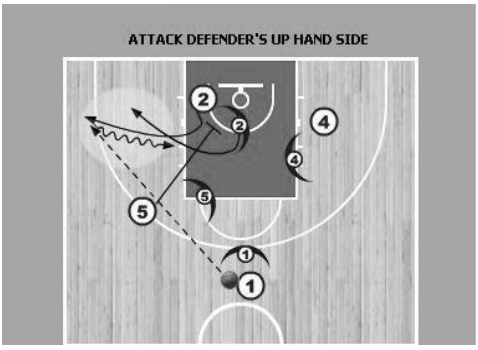


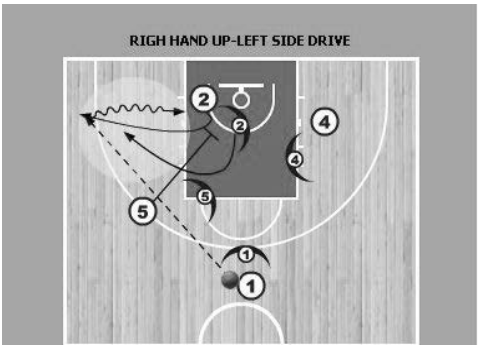

***Dijagram 3-152: Odbrna kasni-šut***

Ako odbrambeni igrač u momentu stizanja (close-out) podigne levu ruku, napadač napada njegov istureni kuk, driblingom u desnu stranu *(dijagram 3-153).*

Ako odbrambeni igrač u momentu stizanja (close-out) podigne desnu ruku, napadač napada njegov istureni kuk, driblingom u levu stranu *(dijagram 3-154).*

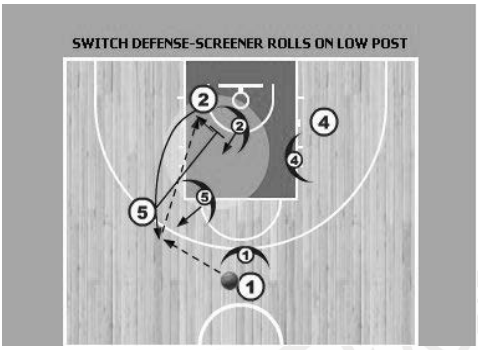
Ako odbrambeni igrač radi blefirajuću kretnju skaknjem pored napadača («fly-by move»), napadač čeka da on izabere stranu i bira dalju aktivnost.

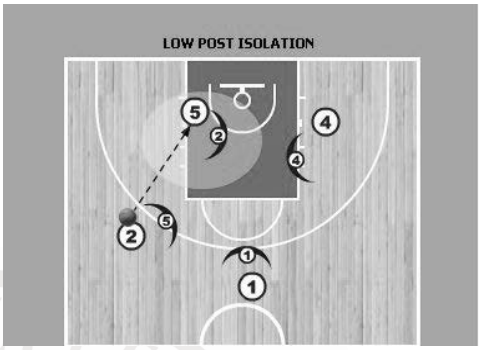


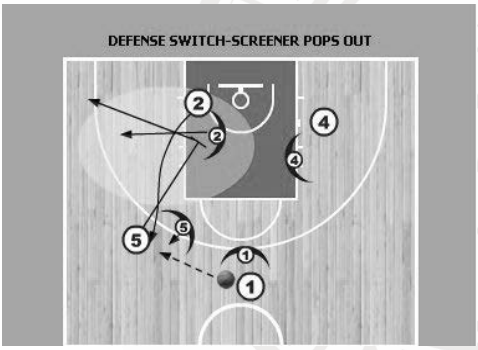

***Dijagrami 3-153 i 3-154: Prodor u obe strane uz «čitanje odbrane«***

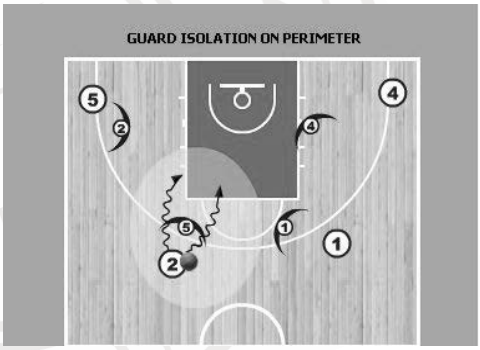
***Ako odbrana preuzima šutera u momentu prijema lopte (switch defense)*** napad mora biti spreman da koristi dve prednosti (mismatch): na blokeru koji treba da se spusti blizu koša *(dijagrami 3-155 i 3-156)* i na perimetru, uz oslobađanje prostora za igru 1 na 1 *(dijagrami 3-157 i 3-158).*




***Dijagrami 3-155 i 3-156: Napad na niskom postu kod preuzimanja***



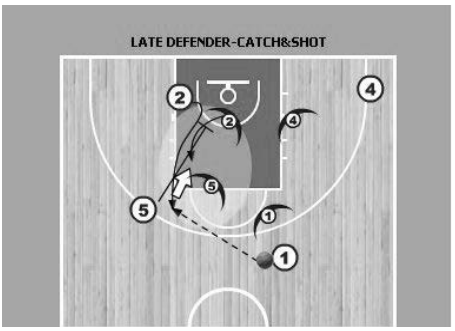




***Dijagrami 3-157 i 3-158: Napad na perimetru kod preuzimanja***

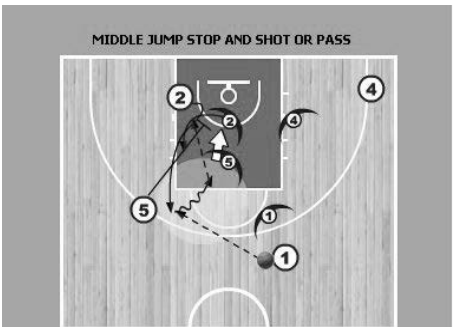
***Ako odbrana ide za igračem (defense follows) a bloker nije dobar šuter*** sa spoljnih pozicija, igrač koji koristi blokadu treba da nastavi kretnju oko bloka («curl cut»), sa idejom da napadne odbrambenog igrača na blokeru i izazove preuzimanje.

Napadačke opcije su: prijem i šut za 2 ili 3 poena *(dijagram 3-159).*

Napad driblingom u dubinu sa ciljem «vezivanja» odbrambenog igrača na blokeru *(dijagram 3-160)* uz sledeće opcije realizacije:

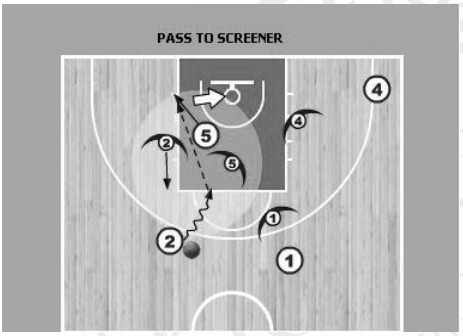



*Dijagram 3-159*

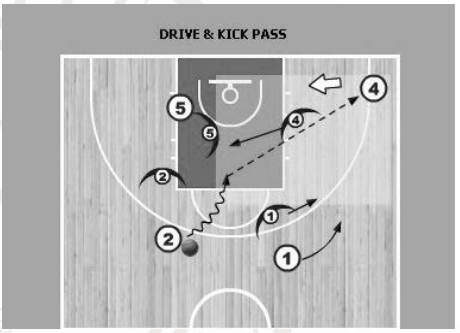



*Dijagram 3-160*

Prodor driblingom i pas na blokera koji se otvorio ka košu *(dijagram 3-161).*
Prodor driblingom i pas na perimetralnog igrača na strani pomoći *(dijagram 3-162).*

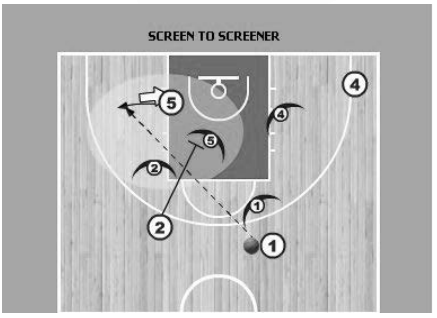



***Dijagram 3-161: Pas ispod koša***

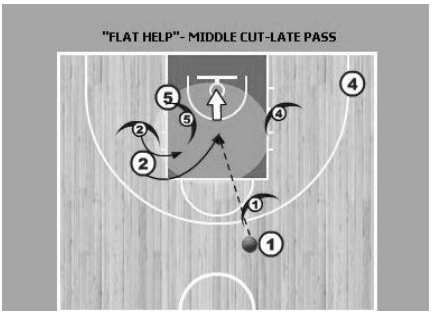



***Dijagram 3-162: Perimetralni pas***

***Ako je bloker dobar šuter sa srednjih distanci,*** šuter može da mu postavi blokadu, posle izlazne kretnje *(dijagram 3-163).* Ako je odbrambeni igrač na blokeru ostao blizu bloka, igrač koji koristi blokadu može da nastavi kretnju ka košu oko blokade (curl cut) i primi loptu ispod koša *(dijagram 3-164).*

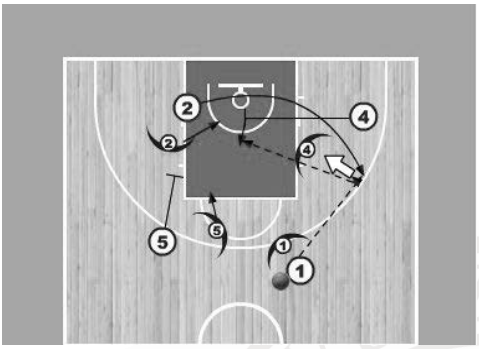



***Dijagram 3-163: Blok za blokera***

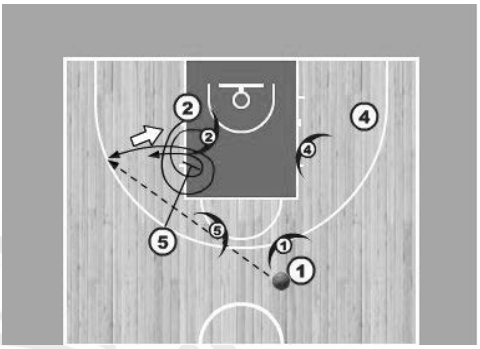



***Dijagram 3-164: «Curl« kretnja ka košu***

***Ako odbrambeni igrač na šuteru negira pozicijom izlaznu kretnju na jednu stranu,*** šuter može da koristi blokadu sa druge strane *(dijagram 3-165).* Ako igrač koji koristi blokadu nije primio loptu (loš «timing», dobra odbrana, loš ugao blokade itd.), može da nastavi kretnju kruženjem oko blokade, sa prethodno pomenutim opcijama u momentu prijema *(dijagram 3-166).*

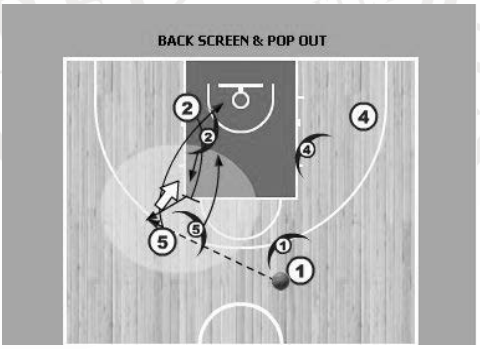


***Dijagram 3-165***



***Dijagram 3-166***

Opcija taktičkog iznenađenja (na kraju utakmice ili posle «time-out»-a), može biti postavljanje leđne blokade šutera za visokog igrača, jer je često, odbrana fokusirana na igrača koji koristi blokadu *(dijagram 3-167).*




***Dijagram 3-167***

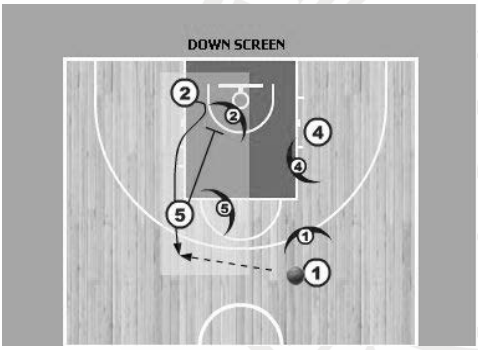
Ključne napomene za korišćenje indirektnih blokada:

- Kod postavljanja i korišćenja indirektnih blokada, uvek imati najmanje dve linije dodavanja: na igrača koji koristi blokadu i na blokera.
- Kod odbrane preuzimanjem, napraviti dobro rastojanje napadača (spacing), da bi se stvorili uslovi za korišćenje dve situacije prednosti (ispod koša i na perimetru).
- Ako odbrana prati napadača, «pročitati» situaciju i napasti koš u momentu prijema.

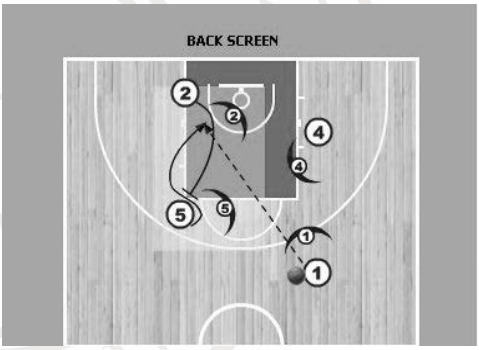
- Ako odbrana ide između, otvoriti se u stranu, promeniti ugao bloka.
- Igrač sa loptom mora imati u vidnom polju, direktnog čuvara i sva četiri igrača koji učestvuju u indirektnoj blokadi.

***Indirektne blokade ili blokade na igraču bez lopte*** se u košarci koriste sa puno varijacija. Postoji veliki broj opcija postavljanja blokade na igraču bez lopte u odnosu na mesto postavljanja (strana lopte ili strana pomoći), ugao postavljanja, broj igrača koji su uključeni u postavljanje blokade (jednostruke, duple, trostruke, uzastopne, «flex» blokada...). Vrste indirektnih blokada koje imaju najveću primenu u košarci su:

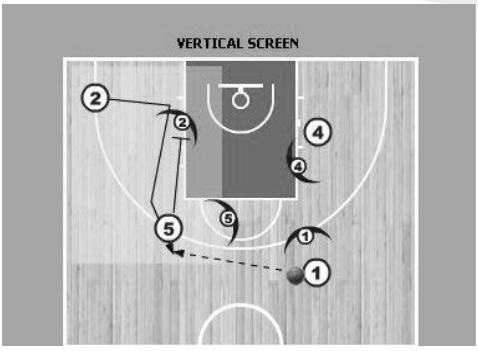
- donja blokada ili «down screen» *(dijagram 3-168);*
- leđna ili slepa blokada ili «back screen» *(dijagram 3-169);*
- vertikalna blokada ili «vertical screen» *(dijagram 3-170);*
- horizontalna blokada ili «cross screen» *(dijagram 3-171);*
- uzastopna blokada ili «staggered screen» *(dijagram 3-172);*
- dupla blokada ili «double screen» *(dijagram 3-173);*
- leđna horizontalna ili dijagonalna blokada, odnosno «flare screen» *(dijagram 3-174).*



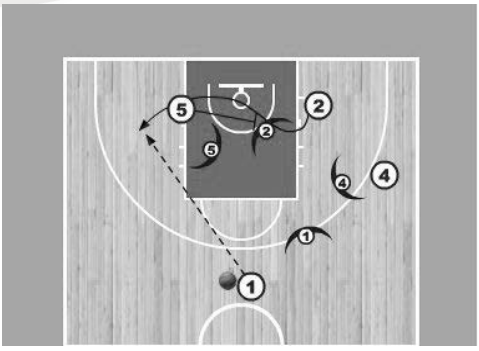

***Dijagram 3-168: Donja blokada***



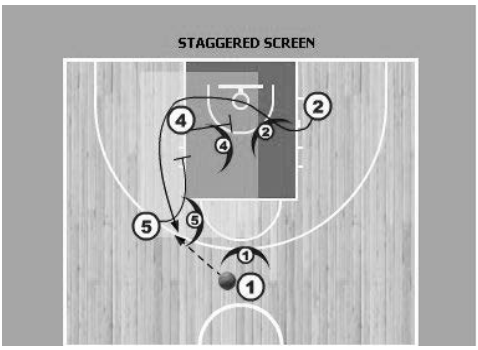

***Dijagram 3-169: Leđna blokada***



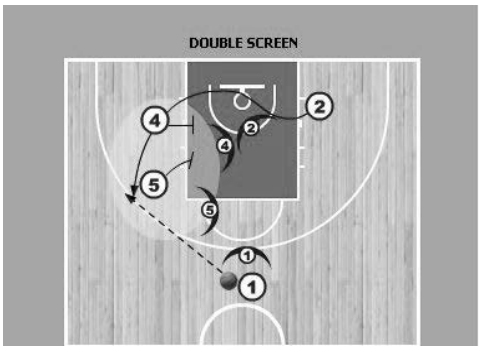

***Dijagram 3-170: Vertikalna blokada***



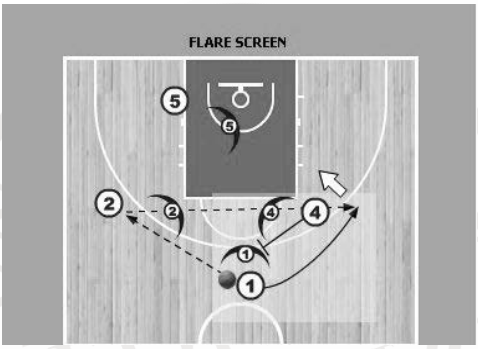
***Dijagram 3-171: Horizontalna blokada***




*Dijagram 3-172: Uzastopna blokada*




*Dijagram 3-173: Dupla blokada*



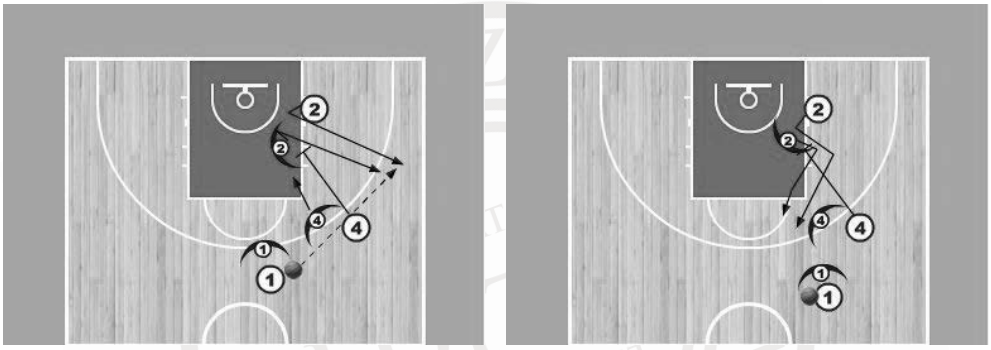

*Dijagram 3-174: «Flare« blokada*

***Odbrana od donje blokade (down screen defense);***

Kao što je pomenuto, osnovni cilj odbrane je poremetiti «timing» kretanja i dodavanja i izbaciti napadače iz željenih uglova dodavanja. Imajući u vidu te principe, biće jasnije dati igračima detalje infomacije. Odbrana od donjeg bloka «veliki za malog» je česta minijatura u igri gotovo svih ekipa. Odbrambeni igrač koji čuva šutera bi, pre svega, postavljanjem tela na pravac mogućeg kretanja šutera, trebalo da isključi mogućnost izlaza na obe strane. Posle prijema blokade tehnika rada nogu kod odbrane praćenjem je kao kod odbrane «help and recover». Dakle, napravi se odstupajući korak daljom nogom od lopte i uđe u putanju kretanja napadača. Na taj način se smanjuje mogućnost efikasnog postavljanja blokade, pošto većina šutera krene pre postavljanja bloka. Ide se za šuterom i momentu njegovog prijema lopte i uspostavlja odbrana sa usmeravanjem ka bočnoj liniji. Igrač koji čuva blokera ima zadatak da posle adekvatnog odskakanja ka lopti isprati kretnju blokera držeći podignutu i poluopruženu ruku bližu lopti, radi ometanja vizuelnog polja napadača sa loptom. On se mora obavezno nalaziti između lopte i blokera, jer postoji realna opasnost od deblokiranja ka košu i prijema lopte neposredno ispod koša (ako se da prevelika pomoć na šuteru). Najopasnija faza je trenutak davanja pomoći (mimoilazenje blokera i šutera), jer se u

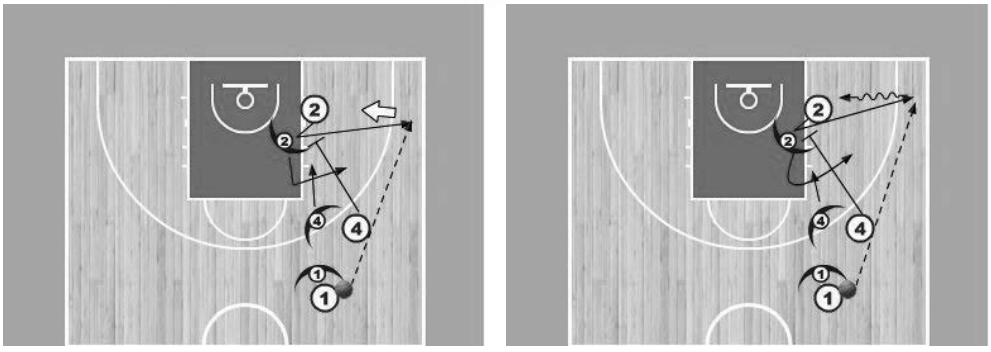
tom momentu kvalitetni napadači deblokiraju ka košu. Dakle, kod dijagonalnog, horizontalnog (ka korneru) ili vertikalnog (ka lopti) izlaza šutera odgovornost direktnog čuvara šutera je da ide za njim («follow defense») i što pre uspostavi odbranu, zauzimajući adekvatan stav u odnosu na timski koncept i zahtev trenera, dok je odgovornost igrača koji čuva blokera, davanje pomoći rukom na liniji dodavanja i zadržavanje pozicije telom ispred blokera, za slučaj deblokiranja u sredinu reketa. Odbrambeni igrač na šuteru mora da vidi loptu, napadača i blokera. Podrazumeva se pritisak na loptu i ruka na liniji dodavanja odbrambenog igrača na blokeru.

***Odbrana od donje blokade na strani lopte*** podrazumeva, pritisak na loptu, praćenje šutera njegovom linijom dodavanja, kao i pomoć odbrambenog igrača na blokeru, isturenom rukom na liniju eventualnog dodavanja *(dijagrami 3-175 i 3-176).*



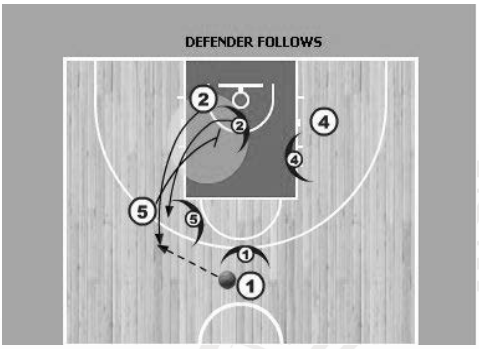
***Dijagrami 3-175 i 3-176: Odbrana od donje blokede na strani lopte***

U slučaju odbrane preko bloka, otvara se veliki prostor za šutera kod «čitanja» odbrane i otvaranja ka korneru *(dijagrami 3-177 i 3-178),* kao i mogućnost otvaranja blokera u prazan prostor ispod koša, tako da se preporučuje odbrana praćenjem napadača («follow or trail shooting guard in defense»).

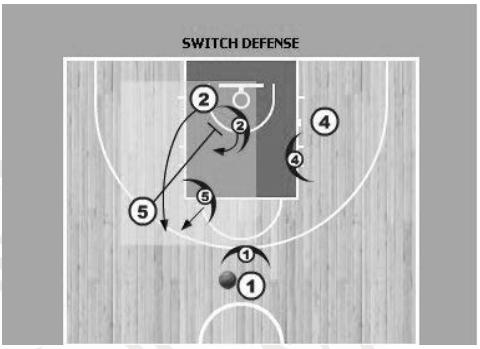


***Dijagrami 3-177 i 3-178: Napadačke opcije ako odbrana ide preko bloka***

Tehnika odbrambenog igrača podrazumeva korak od bloka (na *dijagramu 3-179,* prvi korak desnom nogom i zauzimanje pozicije iza napadača, što sprečava blokera da postavi blokadu pod odgovarajućim uglom). Odbrambeni igrač 5 treba da održi kontakt savijenom podlakticom sa blokerom i postavi spoljnu ruku (na *dijagramu 3-179* levu ruku) na liniju dodavanja, ometajući vidno polje dodavača, koji je pod pritiskom direktnog čuvara. Jedna od opcija, u situacijama isteka napada ili slične konstitucije igrača, može biti i preuzimanje *(dijagram 3-180).*




***Dijagram 3-179: Praćenje napadača***



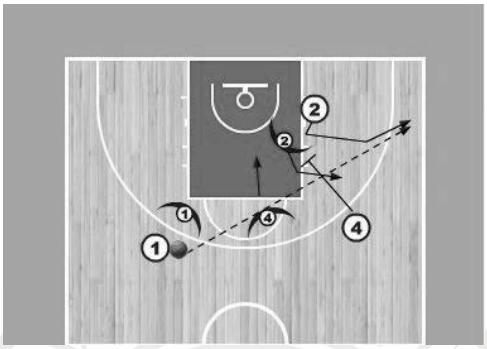

***Dijagram 3-180: Preuzimanje napadača***

Kod donje blokade «veliki-mali» postoji i opcija «curl cut-a» ili lučne putanje šutera oko blokade (ako je igrač koji čuva blokera nisko ispod koša). Igrač koji čuva blokera treba agresivno da preuzme šutera, a igrač koji čuva šutera mora na deblokiranje da reaguje ubacivanjem svog tela obavezno ispred visokog igrača («fronting low post»). Dakle, kod donje blokade «veliki-mali», samo u slučaju lučne kretnje šutera oko bloka (curl cut), dolazi do preuzimanja *(dijagram 3-181).* Ako lopta ne dođe ni do jednog od igrača već promeni stranu, odmah se dešava povratak na svog igrača.



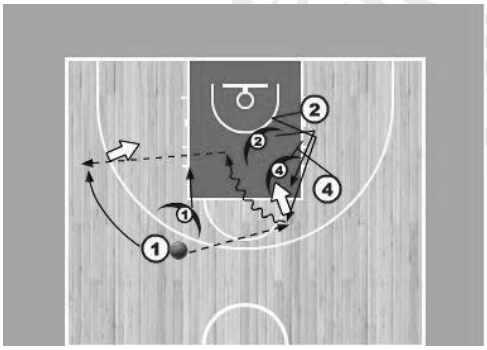

***Dijagram 3-181: Preuzimanje napadača***

***Odbrana od donje blokade na strani pomoći (help side down screen defense);*** kada je reč o odbrani od donje blokade na strani pomoći, najbolja varijanta za odbranu je prolazak između. Odbrambeni igrač na blokeru treba da odskoči ka lopti, otvarajući prostor za saigrača da prođe između njega i napadača koje koristi blokadu, odnosno preko bloka *(dijagram 3-182).*

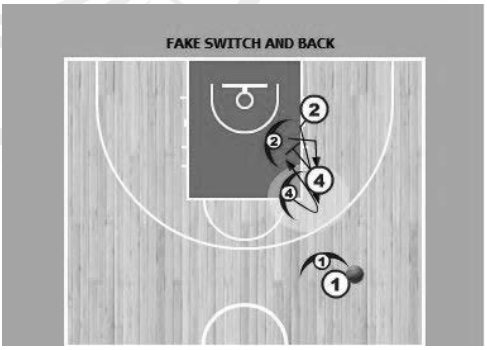


***Dijagram 3-182: Odbrana između blokera i njegovog čuvara***

U slučaju da se napadač prati (follow difense) na strani pomoći, vrlo je lako za napadača da napade «curl» kretnjom koš, i dođe u situaciju lakog poentiranja *(dijagram 3-183).* Kao što je pomenuto, u slučaju malog prostora na strani lopte, odbrambeni igrač na blokeru treba da fintira preuzimanje i vrati se na svog igrača ili da ga kontaktom («body-check») zaustavi ako želi da napadne koš kružnom kretnjom *(dijagram 3-184).*



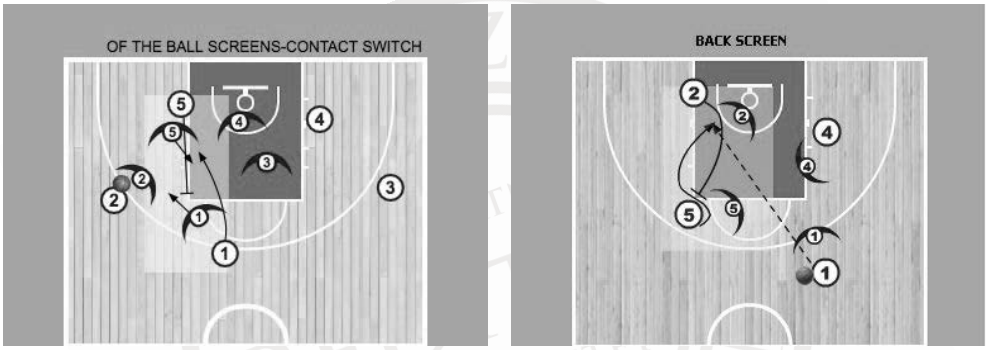
***Dijagram 3-183: «Curl« kretnja***




***Dijagram 3-184: Fintiranje preuzimanja***

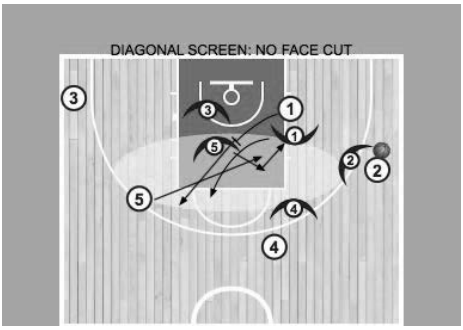
***Odbrana on leđne ili «slepe» blokade (back screen defense)*** se može igrati na nekoliko načina. Najčešće su to situacije kada unutrašnji igrači (4 ili 5) prave leđne blokade za spoljne igrače (1, 2 i 3), odnosno situacije kada spoljni igrači na strani

pomoći, leđnim blokadama na unutrašnjim igračima žele da kazne neadekvatnu poziciju odbrane. Osnovna stvar u svim načinima odbrane od leđne blokade je komunikacija i pritisak na loptu. Da bi odbrambeni igrač koji čuva igrača koji prima blokadu mogao da reaguje, mora biti glasnim uzvikom «blok u leđa», «leđa» ili «pazi blok» upozoren od saigrača koji čuva blokera. Prvi način odbrane od leđne blokade je preuzimanje *(dijagrami 3-185 i 3-186)* i on se koristi u situacijama kada ne postoji bitna razlika u konstituciji napadača i odbrambenih igrača, odnosno u fazama isteka napada. Igrač koji čuva blokera agresivno preuzima napadača koji mu dolazi u susret, postavlja se na liniju dodavanja pokušavajući da preseče pas, jer mu odličan pregled igre dodavača i igrača koji utrčava to dozvoljavaju. U toj situaciji igrač koji je dobio «blok u leđa» treba da odskoči ka lopti i postavljenjem između blokera i lopte, uspostavi novi odbrambeni raspored.




***Dijagrami 3-185 i 3-186: Preuzimanje kod leđne blokade***

Sledeći način odbrane od leđne blokade je praćenje svog napadača uz pomoć, koju na momenat daje igrač koji čuva blokera, izlaskom na liniju kretanja napadača i vraćanjem na svog igrača. Ovaj način odbrane ne treba primenjivati kada je bloker dobar šuter jer postoji mogućnost brzog deblokiranja ka lopti i neometanog šuta. Opisani načini blokade se najčešće rade kada se leđni blok pravi na strani lopte. Igrač koji je dobio blok u leđa se mora brzo okrenuti pivotom oko dalje noge od lopte i u punom sprintu nastojati da stigne svog igrača. Kada se saradnja leđnom blokadom napadača dešava na strani pomoći *(dijagram 3-187),* zbog udaljenosti lopte i uz adekvatan pritisak na igrača sa loptom, najprimereniji način je prolaz odbrambenog igrača između saigrača i napadača koji koristi leđni blok. Zadatak odbrambenog igrača koji čuva blokera je da odskoči ka lopti i napravi prostor za prolaz svog saigrača između njega i napadača.



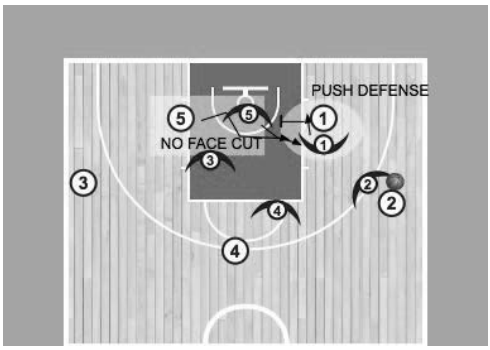

***Dijagram 3-187: Odbrana od leđne blokade na strani pomoći***

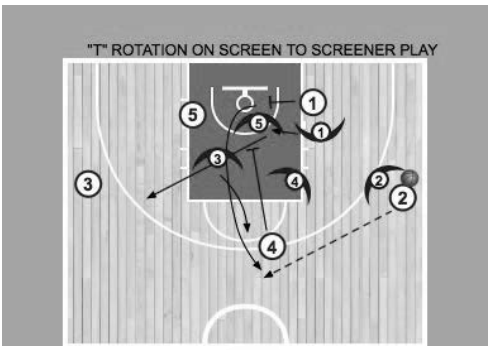
***Napad leđnom blokadom;*** leđna blokada (back screen), dobila je naziv po tome što napadač koji je pravi, prilazi i postavlja se iza leđa odbrambenog igrača koga treba da zaustavi u slobodnom kretanju. To je blokada koja se pravi napadaču da bi mogao da se demarkira i primi loptu u blizini koša posle utrčavanja sa spoljne pozicije. Napadač koji postavlja blokadu može se postaviti leđima (ređe) ili grudima prema protivniku. Nešto je sporiji način pravljenja blokade leđima, ali zato igrač koji pravi blokadu ima tu prednost da je okrenut u pravcu protivničkog koša, pa odmah, po mimoilaženju sa saigračem, može biti spreman za prijem lopte i realizaciju. Kod pokušaja preuzimanja igrača od strane odbrane, u ovom slučaju odbrambeni igrač na kome je napravljena blokada uvek je u nepovoljnijem položaju, jer je leđima okrenut košu koji brani. Dok se okrene da bi preuzeo igrača koji mu je postavio blokadu, izgubi dragoceno vreme za odbranu. Leđna blokada je u savremenoj košarci često tehničko-taktičko sredstvo za kreiranje prednosti, kako na strani lopte, tako i na strani pomoći.

Češće se primenjuje postavljanje blokade grudima ka odbrambenom igraču, jer je brže i efikasnije za prijem lopte prilikom deblokiranja na spoljnim pozicijama. Igrač koji postavlja blokadu ima iste zadatke kao kod ostalih indirektnih blokada. Napadač koji koristi blokadu, bi trebalo, kretnjom ka lopti i pokazivanjem mete za prijem pasa, da izazove kretanje odbrane ka lopti (na taj način popravlja ugao za postavljanje blokade) i da energičnom promenom pravca (potiskom sa unutrašnjeg stopala), utrči na suprotnu stranu.

***Odbrana od horizontalne blokade «mali za velikog» (cross screen defense);***

Odbrambeni igrač na blokeru *(igrač 1 na dijagramu 3-188),* treba da se postavi na pravac kretanja napadača i onemogući mu adekvatan ugao postavljanja blokade. Odbrambeni igrač na centru treba da ostvari fičički kontakt («body-check») sa napadačem, ne dozvoljavajući mu utrčavanje ispred njega, u obe varijante utrčavanja (sa gornje ili donje strane). U slučaju da se odbrana odluči za «bamp» prilikom izlaska iz blokade, dobra odbrambena opcija je tzv. «T-rotacija», sa preuzimanjem trećeg igrača sa strane pomoći *(dijagram 3-189).* Odbrambeni igrač koji čuva blokera «bampuje» napadača na niskom postu do uspostavljanja odbrane na njemu od direktnog čuvara, a u slučaju vertikalne blokade za blokera, njega, praćenjem za njim preuzima spoljni igrač sa strane pomoći *(igrač 3 na dijagramu 3-189),* a on preuzima najdaljeg igrača.



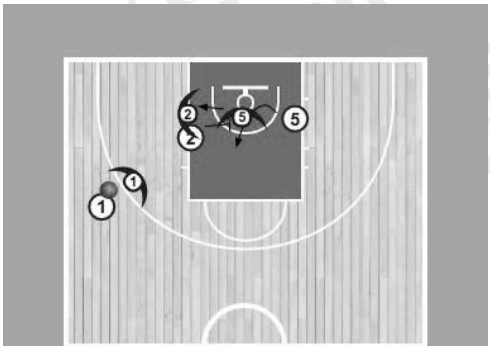



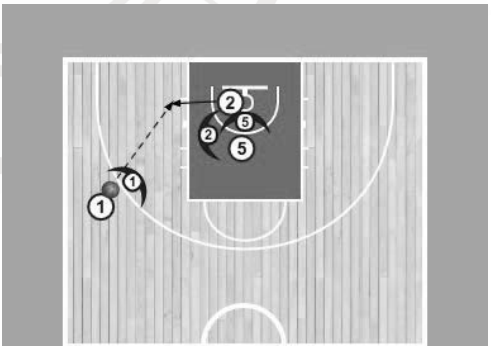

***Dijagram 3-188: Odbrana od horizontalne blokade «mali za velikog«***

***Dijagram 3-189: «T-rotacija« kod «blok za blokera« napadačke opcije***

Na dija*gramu 3-190* je prikazana opcija kada odbrambeni igrač na postu daljom nogom od blokade odskače i trčeći za napadačem ponovo uspostavlje odbranu na njemu na ¾ tele ispred lopte. Ključna stvar za ovaj tip odbrane je, da odbrambeni igrač koji čuva posta u startu bude u adekvatnoj poziciji u sredini reketa, pomeren ka lopti i da napadač mora napraviti dužu kretnju od njega da bi primio loptu. Ako je on previše «zalepljen» za post igrača koji je na početku kretnje na strani pomoći, veća je verovatnoća da će napad pobediti. Naravno, da postoji i opcija preuzimanja.

Važno je vršiti pritisak na igrači sa loptom, ne dozvoljavajući mu da dođe ispod nivoa slobodnog bacanja, jer tada može dodati lak pas za blokera, koji se otvara ispod koša, ako se vrši «body-check» na igrači koji koristi blokadu *(dijagram 3-191).*





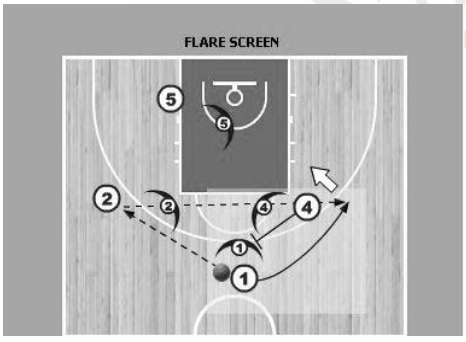
***Dijagram 3-190*** ***Dijagram 3-191***

***Napad horizontalnom blokadom (cross screen offense);*** horizontalna blokada (cross screen) za (najčešće) niskog posta koji kreće sa strane pomoći, je česta napdačka opcija u savremenoj košarci. U najvećem broju slučajeva, spoljni igrači prave horizontalnu blokadu («cross screen») za unutrašnje igrače, koja je praćena

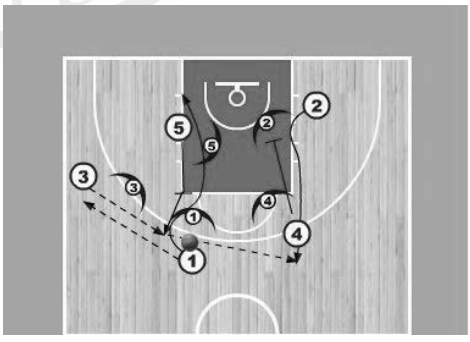
vertikalnom blokadom za blokera («screen to screener»). Igrač koji postavlja blokadu, bi trebalo da, posle traženja lopte na spoljnoj pozicij na strani lopte, naglo promeni pravac i u punom sprintu postavi blokadu, direktno na unutrašnje stopalo odbrambenog igrača na niskom postu. Igrač koji koristi blokadu, treba da traži loptu pre polaska u kretnju, da sačeka blok i da pročita ugao blokade, poziciju direktnog čuvara i lopte, da bi pravovremenom kretnjom, utrčao u prazan prostor (češće sa donje strane) i primio loptu u neposrednoj blizini koša. Najčešća greška je da on ne sačeka blokadu (rano krene) i da po prijemu bloka nastavi da ide od koša, umesto da se zaustavi sa obe noge u reketu, blokira direktnog čuvara koji izlazi iz blokade i primi loptu blizu koša.

***Odbrana od «flare» blokade*** se može igrati na 3 načina: preuzimanjem, prolaskom igrača na šuteru ispod bloka ili uz pomoć odbrambenog igrača na blokeru i prolazak odbrambenog igrača na šuteru preko bloka. Leđna blokada na šuteru na strani pomoći ili «flare screen» je veoma teška za odbranu *(dijagram 3-192)*, jer je prirodna pozicija odbrambenih igrača na strani pomoći orijentisana ka lopti. Iz tog razloga, veće je rastojanje između napadača i odbrambenih igrača na strani pomoći, pa je teško biti efikasan u odbrani od ove vrste blokade. Napadač za koga se pravi blok, bi trebalo kretnjom ka lopti da zavara odbranu, popravi ugao blokade za saigrača i naglom kretnjom u suprotnu stranu otvori novu liniju dodavanja. Bloker treba da se otvori u pravcu koša, neposredno po postavljanju blokade (suprotna strana od kretnje šutera) i na taj način, čak i kod preuzimanja odbrane, kreira situaciju visinske prednosti ispod koša. U slučaju pomoći njegovog čuvara na igrača koji koristi blokadu, brzo otvaranje ka košu, je vrlo težak zadatak za odbranu.

**«UCLA CUT»** se brani na sledeći način *(dijagram 3-193).* Odbrambeni igrač koji čuva blokera mora upozoriti na dolazak blokade. Na pas na krilo odskače se ka lopti. Igrač koji čuva blokera «bampuje» na momenat igrača koji koristi blok i vraća se na svog igrača. Za to vreme, odbrambeni igrač na igrača koji koristi blok, odskače daljim stopalom od lopte ka lopti i u punom sprintu stiže svog igrača. Prioritet je ne dozvoliti neometano utrčavanje i realizaciju ispod koša, uz prihvatanje koncepcijskog rizika šuta blokera.




***Dijagram 3-192: «Flare« blokada***



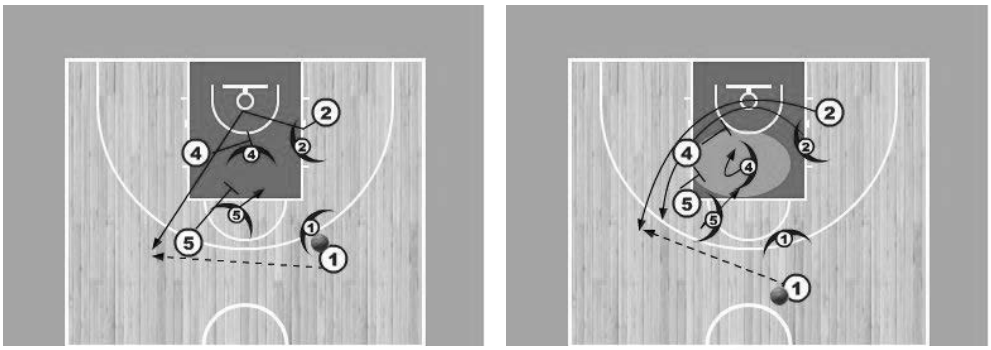
***Dijagram 3-193: «UCLA« cut***

***Odbrana od uzastopne blokade («staggered screen defense»);*** sledeća situacija koja se često sreće u igri je uzastopna blokada («staggered screen») za šutera. Ako se donji blok veliki za malog brani praćenjem za igračem, preporučuje se da se i uzastopna blokada za šutera brani na isti način zbog pojednostavljenja obrambenih zadataka. Igrač koji čuva šutera, kod prve blokade treba da napravi odstupajući korak stopalom daljim od blokade (kao kod down screen-a) i da uđe u putanju kretanja napadača neposredno iza njega da bi otežao mogućnost postavljanja drugog bloka. On prati izlaznu kretnju napadača za njim i u momentu prijema lopte uspostavlja odbranu na igraču sa loptom *(dijagrami 3-194 i 3-195).* Najvažniji detalji u odbrani od uzastopne blokade su:

- dobar početni položaj odbrambenog igrača na šuteru (ako se unapred zna pravac kretanja napadača položajem tela onemogućiti izlaz na suprotnu stranu i dozvoliti sa mo jednu stranu izlaza);
- odstupajući korak kod prve blokade stopalom koje je bliže bloku;
- ulazak u liniju kretanja šutera iza njega;
- ne dozvoliti veliku prednost tj. biti što bliže iza šutera;
- u momentu prijema lopte odskočiti sa rukom podignutom na ruci kojom napadač šutira.

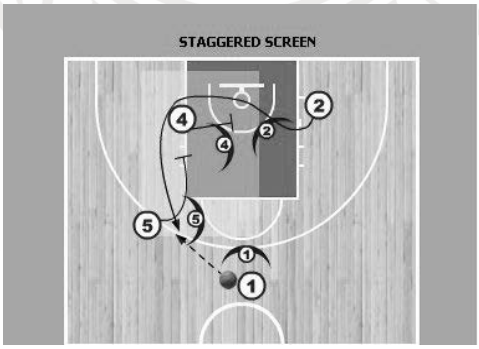
Zadaci odbrambenih igrača koji čuvaju blokere:

- igrač koji čuva prvog blokera mora da odskoči ka lopti u otvorenom odbrambenom stavu i da sve vreme ima u vidnom polju loptu i svog igrača da bi sprečio eventualni pas na njega posle otvaranja iz bloka ispod koša;
- ako se izvrši šut mora se izboriti za poziciju ispred napadača da bi mogao da ga zagradi i bude u poziciji za odbrambeni skok;
- igrač koji čuva drugog blokera ima zadatak da odskoči u sredinu reketa blizu blokera u otvorenom stavu;
- da u momentu izlaza šutera drži bližu ruku lopti na liniji dodavanja da bi otežao pas igraču sa loptom;
- da u momentu mimoilaženja blokera i šutera svojom pozicijom i perifernim posmatranjem lopte onemogući otvaranje iz bloka svog igrača neposredno ispod koša;
- da u momentu šuta zauzme poziciju ispred svog igrača za odbrambeni skok;
- da izvrši agresivno preuzimanje ako napadač napravi «curl» kretnju oko blokade.



***Dijagrami 3-194 i 3-195: Odbrana od uzastopne blokade***

***Napad uzastopnom blokadom;*** Uzastopna bokada («staggered screen») je opcija koja se najčešće koristi za izlaznu kretnju šutera *(dijagram 3-196).* Sukcesivno se postavljaju dve blokade, jedna, pa druga, pod različitim uglovima. Na *dijagramu 3-196*, je prikazana opcija postavljanja dve blokade pod različitim uglovima (teže za odbranu), a koristi se i opcija dve blokade pod istim uglom (npr. dve horizontalne blokade). Zadaci igrača koji koristi blokadu su identični kao kod jednostruke blokade (priprema, korišćenje...), dok veće razlike postoje kod vremenskog usklađivanja (timing-a) blokera, koje treba jedan za drugim da postave blokadu i da se neposredno po postavljanju bloka otvaraju na različite strane. Naime, u momentu korišćenja druge blokade, odbrambeni igrač na prvom blokeru, za trenutak (u momentu pomoći drugog blokera na liniji dodavanja) treba da kontroliše oba blokera. Tada se oni moraju, brzo i precizno, otvoriti na različite strane (jedan spolja, drugi unutra ili jedan levo, drugi desno), da bi omogućili dodavaču još dve opcije dodavanja i opteretili odbranu.

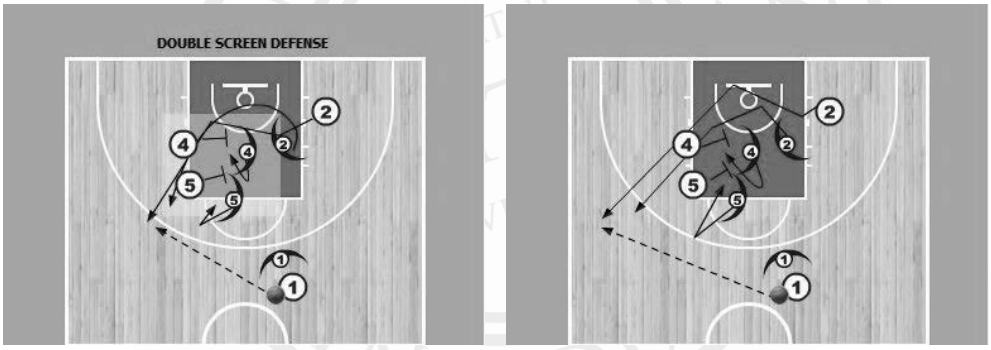



***Dijagram 3-196: Napad uzastopnom blokadom***

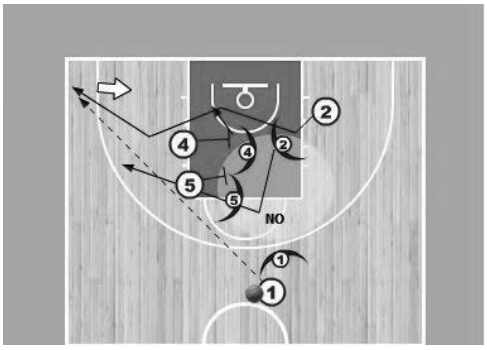
***Odbrana od duple blokade («double screen defense»);*** identični principi važe i kod odbrane od duple blokade. Razlika je u tome što odbrambeni igrač na drugom bloku može da da kvalitetniju pomoć isturenom rukom ili čak jednim kratkim korakom na

pravac mogućeg dodavanja, uz brzo vraćanje na svog igrača. To je moguće, jer pozicija odbrambenog igrača na prvom blokeru omogućava pomoć na drugom blokeru zbog malog rastojanja između dva napadača koji postavljaju blok. U jednom momentu on može da bude odgovoran za markaturu oba blokera (naravno ako je šuter kvalitetniji igrač ili ako se ne želi dozvoliti šut za 3 poena ni po koju cenu). Isti principi važe i ako su uzastopna ili dupla blokada za šutera postavljene na drugom delu terena (npr. na centralnoj poziciji u nivou linije za 3 poena). Bitan je (kao i kod svih odbrambenih situacija pritisak na igrača sa loptom koji će mu onemogućiti razmišljanje, dobar pregled igre i pravi timing za dodavanje *(dijagrami 3-197 i 3-198).* Odbrana od duple blokade prelaskom preko bloka je loša odbrambena opcija, jer otvara veliki prostor za napadača u slučaju «čitanja odbrane« *(dijagram 3-199)* i odskakanja ka slobodnom prostoru (fade move).

***Napad duplom blokadom;*** za igrača koji koristi blok, postavlja šira, dupla ili «ekran» blokada, sa idejom otežavanja odbrane na šuteru. Kao i kod uzastopne blokade, pored uobičajenih aktivnosti igrača koji koristi blokadu, veoma je važno, adekvatnim otvaranjem posle blokade, na različite strane, opteretiti odbranu i kazniti veću pažnju na šuteru.




***Dijagrami 3-197 i 3-198: Odbrana od duple blokade***

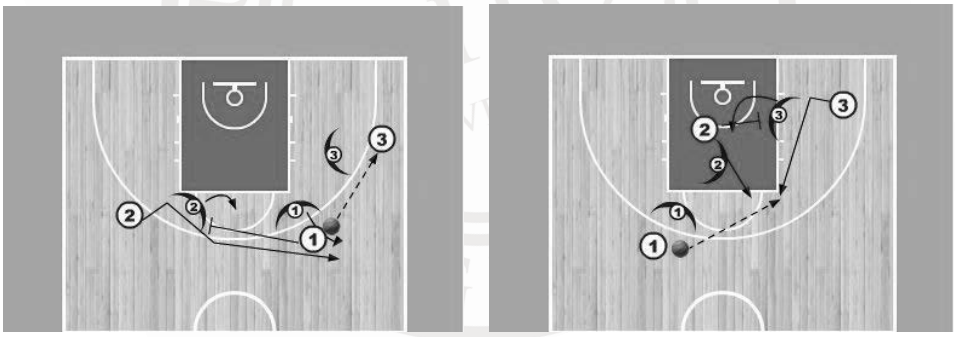



***Dijagram 3-199: Odbrana od duple blokade preko bloka (loša opcija)***

Zaključni principi odbrane od indirektnih blokada (off-ball screens defensive principles):

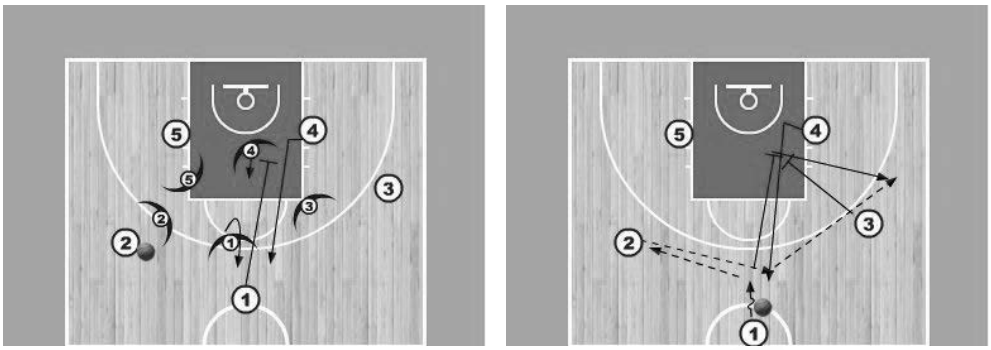
- Indirektne blokade na strani lopte se brane plaćenjem igrača koji koristi blokadu, uz pritisak na loptu i isturenu ruku na liniji dodavanja odbrambenog igrača na blokeru.
- Ako se indirektne blokade prave na strani pomoći odbrana treba da igra preko bloka ili između bloka, forsirajući napadača na odlazak ka korneru i prijem lopte posle dugačkog ili lob dodavanja.
- Uvek vršiti pritisak na igrača sa loptom, da bi se onemogućio adekvatan «timing» i ugao dodavanja.

***Naravno, da je jedna od opcija odbrane od indirektnih blokada preuzimanje (switch difense).*** Preuzimanje nije dobar način za obuku mladih igrača, jer u startu podrazumeva pronalaženje alternativnog rešenja, u odnosu na agresivnost u odbrani. Međutim, ako se preuzimanje vrši na pravi način, veoma je efikasan način odbrane od indirektnih blokada, naročito u situacijama isteka napada i slične konstitucije igrača. U tim opcijama, preuzimanje postaje veoma efikasno taktičko oružje, pa ga treba razmatrati sa ozbiljnošću. Kod preuzimanja mora da postoji odlična komunikacija između igrača, sa naglaskom da preuzimanje traži igrač čiji napadač treba da bude preuzet od strane saigrača. Na *dijagramima 3-200 i 3-201* su prikazane neke osnovne opcije preuzimanja.

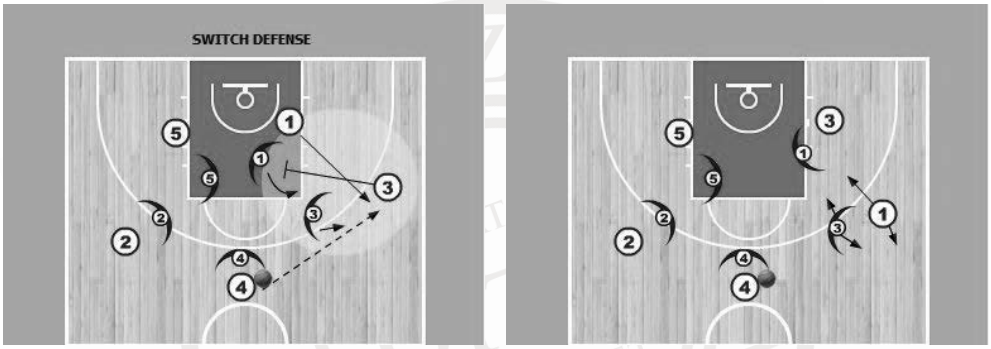


***Dijagrami 3-200 i 3-201: Odbrana od indirektne blokade preuzimanjem***

U pripremi odbrambenog koncepta, treba uzeti u obzir preuzimanje između igrača 1 i 2, 4 i 5 ili 3, 4 i 5, uz definisanje pravila i principa. Na višim takmičarskim nivoima, preuzimanje može da bude veoma opasno, zbog stvaranja prednosti napadača (mismatch situation) na perimetru ili ispod koša. Na *dijagramima 3-201 i 3-202* je prikazana uobičajena situacija iz igre kod donje blokade malog igrača na velikom. Ova situacija može da stvori defanzivni problem u momentu spuštanja lopte ispod koša. Naredna opcija *(dijagrami 3-203 i 3-204)* je manje rizična za odbranu, jer se dešava preuzimanje između igrača 1 i 3 sa manjom visinskom i konstitucionom razlikom. U isto vreme, agresivnom odbranom na prvom dodavanju se otežava prenos lopte, što je jedan od ciiljeva odbrane.

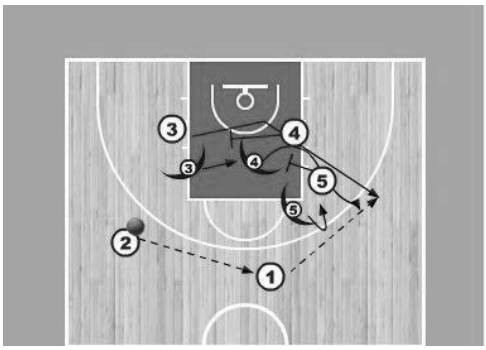


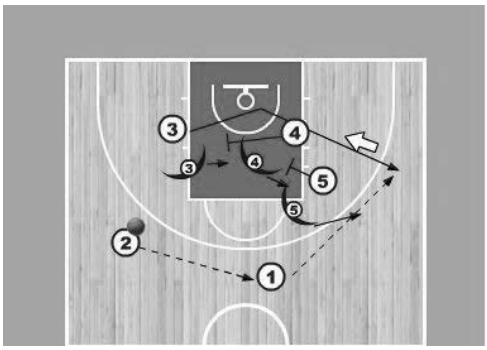
***Dijagrami 3-201 i 3-202: Tipične igrovne situacije za preuzimanje***




***Dijagrami 3-203 i 3-204: Kvalitetnija opcija preuzimanje između perimetralnih igrača***

U odbrani od uzastopne blokade («staggered screen»), preuzimanje može biti veoma efikasno. U isto vreme, agresivnom odbranom na prvom dodavanju se otežava prenos lopte, što je jedan od ciljeva odbrane. Jedna opcija je preuzimanje između igrača 3 i 4, uz odgovarajuću pomoć odbrambenog igrača 5 na poslednjem bloku *(dijagram 3-205),* a druga uzastopno preuzimanje igrača 3, 4 i 5 *(dijagram 3-206).* U drugoj opciji, igrač 5 vrši maksimalno agresivan pritisak na prvo dodavanje, rizikujući «back door cut», koji je u opisanom rasporedu igrača, veoma teška opcija zbog lošeg rasporeda napadača. Kombinacija «switch&denial», je veoma efikasna za razvijanje ofanzivnog koncepta timova koji su navikli da igraju poštujući svoje kretnje, bez odgovarajućeg «čitanja» odbrane.





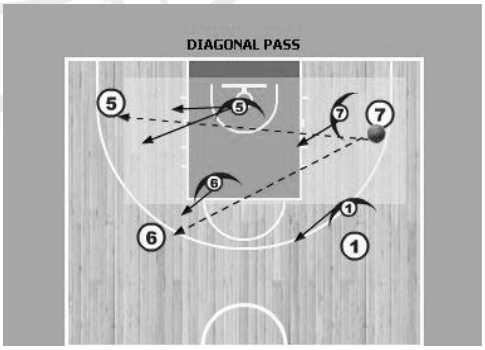
***Dijagrami 3-205 i 3-206: Dve opcije preuzimanja kod uzastopne blokade***

Vežbe koje se mogu primenjivati u usavršavanju odbrane od svih navedenih tipova blokada su upravo opisane situacije na različitim delovima terena i sa stvaranjem odbrambenih tandema koji će se na utakmicama najčešće naći u opisanim situacijama. Pored opisanih opcija mogu se raditi i vežbe koje podrazumevaju određeni broj dirigovanih blokada i promena mesta napadača, da bi se u kasnijoj fazi treniralo bez ograničenja napadačkih kretnji i posle toga koristeći princip nadopterećenja odnosno dovodeći igrače u teže situacije od onih koje se očekuju u igri (veći broj napadača od odbrambenih igrača, početak vežbi iz hendikep situacija i sl.).

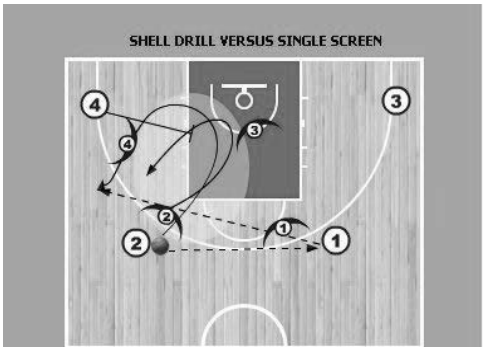
Najčešća vežba kod usvršavanja kolektivne odbrane je igra 4:4 na ½ terena iz tvz. «školjka» ili «shell» rasporeda, koja ima gotovo neograničeni broj opcija, pokrivajući ogroman broj situacija iz igre, uz otežane uslove za odbranu zbog potrebe pokrivanja većeg prostora na terenu sa 4 igrača. U opcijama na *dijagramima od 3-207 do 3-220* su prikazane neke od varijanti «shell» vežbe u metodici izgradnje timske odbrane.



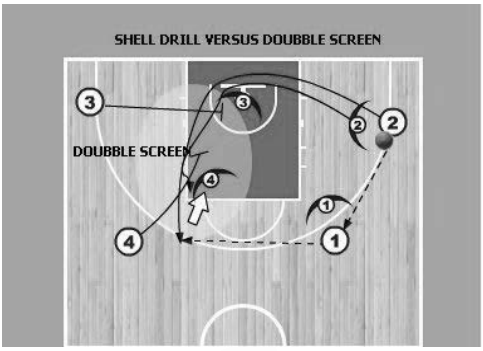

***Dijagram 3-207***



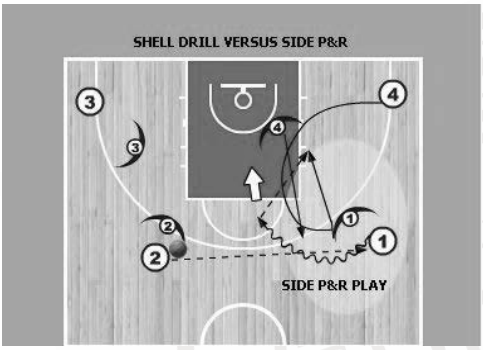

***Dijagram 3-208***



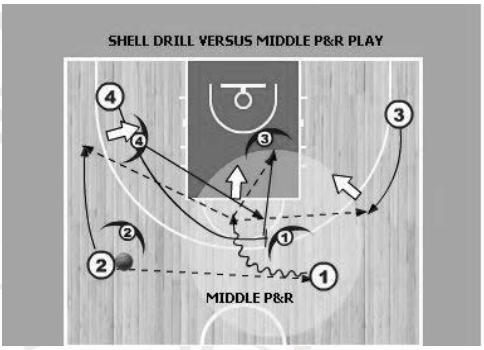

*Dijagram 3-209*



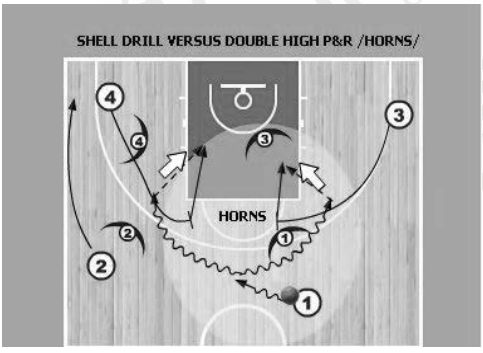

*Dijagram 3-210*



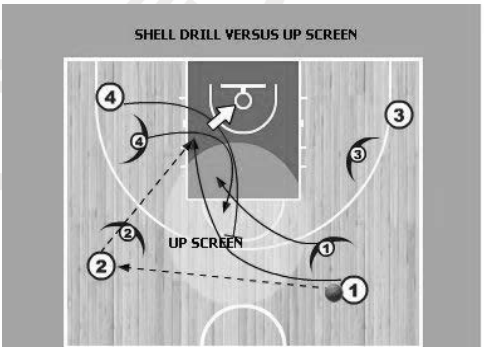

*Dijagram 3-211*



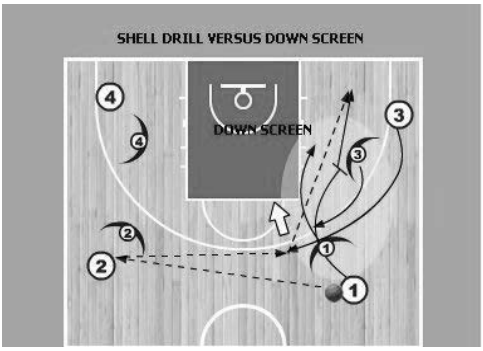

*Dijagram 3-212*



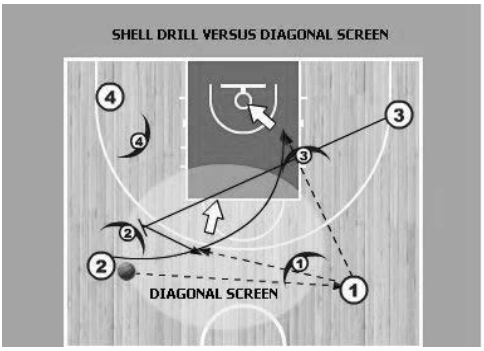

*Dijagram 3-213*



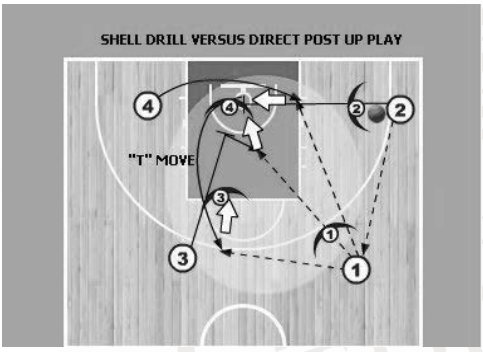

*Dijagram 3-214*



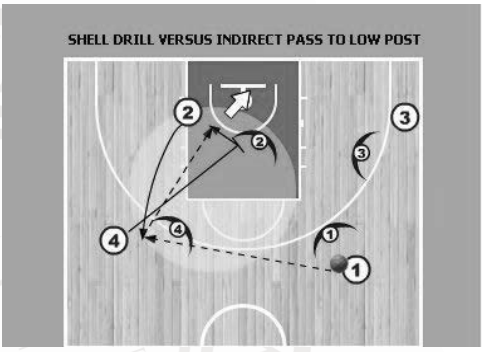

*Dijagram 3-215*



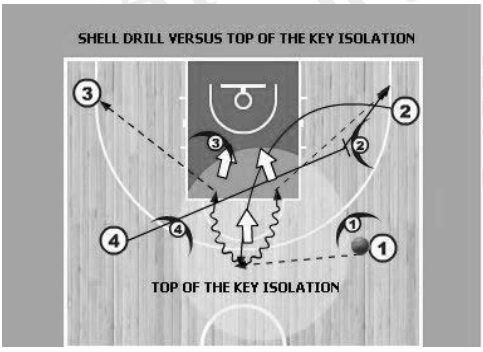

*Dijagram 3-216*



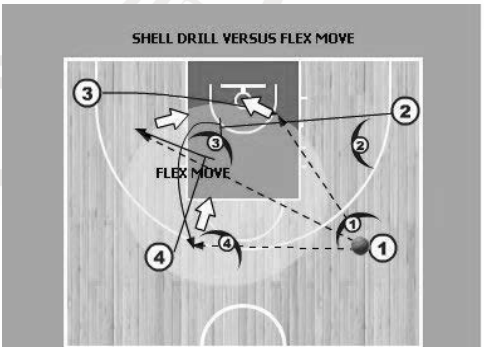

*Dijagram 3-217*




*Dijagram 3-218*




*Dijagram 3-219*




*Dijagram 3-220*

# 3.8. ODBRANA NA POZICIJI NISKOG POSTA («POST-UP OR LOW POST DEFENSE»)

U savremenoj košarci se u taktičkom nadmudrivanju dosta koristi igra na niskom postu («low post or post-up game»). Za razliku od prethodnih decenija, danas na poziciji niskog posta ne igraju samo centri, visoki igrači ili igrači na poziciji 5. Česta napadačka opcija velikoj broja vrhunskih trenera je igra krilnih centara, krila, bekova, pa čak i «play-maker»-a na niskom postu, jer se na taj način stvaraju prednosti, koje se realizuju direktnim poenima ispod koša ili stvaranjem povoljne pozicije za realizaciju drugih igrača u slučaju pomoći odbrane. Naravno, kod korišćenja odbrane preuzimanjem blokada, česte su situacije tzv. «mismatch» igre, kada se usled preuzimanja stvara konstitucionalna, fizička ili tehnička prednost na određenim delovima terena (najčešće na perimetru, kada niski napadač igra protiv visokog igrača koji ga je preuzeo, ili ispod koša, kada visoki igrač ima prednost u odnosu na niskog koji je ga je preuzeo posle blokade). **Kada se igra protiv agresivne odbrane, jedan od osnovnih zadataka napada treba da bude da se lopta spusti na poziciju niskog posta, jer je stepen agresivnosti mnogo veći na perimetru nego na «low post poziciji».** Bez obzira, što se danas sreće sve manji broj «klasičnih centara», spremnih da igraju isključivo ispod koša, leđima okrenuti ka košu, sve je veći broj igrača sa drugih pozicija (1-4), koji su tehničko-taktički i fizički osposobljeni za igru na niskom postu, pa se imperativno postavlja zadatak, definisanja odbrambenog koncepta i opcija odbrane od igre na niskom postu.

Po mom skromnom mišljenju, vrlo je važno imati napadački i odbrambeni balans između unutrašnje igre («inside game») i igre spoljnih igrača («perimeter game»), ne samo u okviru jedne utakmice, već pre svega, u toku sezone, sa sve većim brojem utakmica na svim takmičarskim nivoima. U vrhunskoj seniorskoj košarci, svaka ekipa ima bar dvojicu igrača, koji su efikasni u igri sa niskog posta, pa im se mora posvetiti pažnja u izgradnji defanzivnog koncepta.

Prvo treba definisati i shvatiti prednosti u igri koje se stiču «unutrašnjom igrom»:

- Pošto se šutevi izvode iz neposredne blizine koša, bolji je procenat realizacije.
- Zatvaranje unutrašnje igre, otvara ogroman prostor i veliki broj opcija za utrčavanje ili otvorene šuteve spoljnih igrača u slučaju pomoći i «sužavanja odbrane».
- Odbrana pravi veći broj faulova protiv unutrašnje igre, jer je reč o kontakt zoni, pa se lakše ulazi u bonus i pravi veći broj ličnih grešaka.
- Unutrašnjom igrom, čak i u slučaju promašenih šuteva, obezbeđuje se bar jedan igrač (niski post) u odličnoj poziciji za ofanzivni skok, dok se u slučaju pomoći ili udvajanja na niskom postu, ostvaruje povoljna situacija za ofnazivni skok većeg broja napadača, naročito sa strane pomoći.
- Unutrašnja igra stvara odličnu startnu poziciju za defanzivnu tranziciju ili odbranu od kontranapada, kao jednog od vitalnih aspekata odbrambenog sistema.

Današnja konstitucija, i pre svega, motoričke sposobnosti igrača na poziciji 5, favorizuju dinamičku igru centara (posle P&R ili P&P), što u velikoj meri otežava odbrambene zadatke, pa postavlja pred sve trenere obavezu definisanja odbrambenih opcija na niskom postu.

Duboko verujem, da je odbrana pitanje navike i veštine igrača, koje se mogu unaprediti adekvatnim, kontinuiranim treningom. Odbrana od «low post» igre, predstavlja nezaobilazni segment defanzivnog sistema na individualnom, grupnom i kolektivnom polju, pa mora da bude usaglašena sa osnovnim principima odbrane, kao što su:

**Ne dozvoliti «lake poene»:**

- Poene iz kontranapada.
- Poene iz neposredne blizine koša.
- Limitirati poene iz «reketa».
- Ne dozvoliti poene iz drugog pokušaja (posle ofanzivnog skoka).

**Agresivnost i intenzitet odbrane:**

- Vršiti konstantan pritisak na loptu na svim pozicijama (od 1-5).
- Igrati agresivnu odbranu na prvom dodavanju na svim pozicijama i ne dozvoliti lak prijem lopte napadačima (deny defense one pass away).
- Ne dozvoliti «catch& shoot», šuteve, neposredno po prijemu lopte.
- Ometati svaki šut (contest every shot–«high hands»).
- Zagraditi koš posle svakog izvedenog šuta.

**Odbrana na niskom postu (low post or post-up defense):**

Odbrana od unutrašnje igre je faznog karaktera, i, kao što je pomenuto, deo je timskog defanzivnog koncepta, sa kojim mora da bude usklađena, po principima i pravilima.

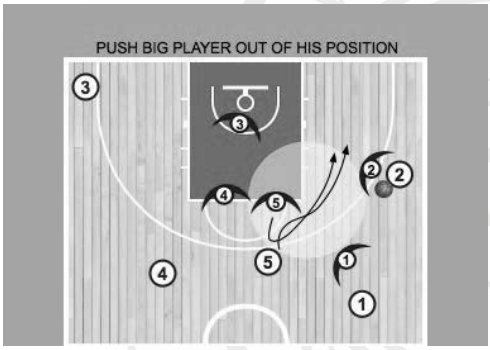
Postoji više faza ili segmenata odbrane od visokih igrača na niskom postu:

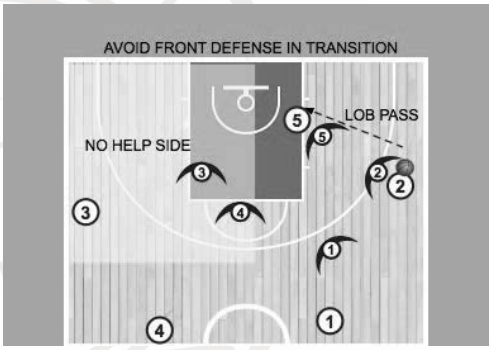
- Odbrana od visokog igrača u defanzivnoj tranziciji ili odbrani od kontranapada.
- Odbrana od niskog posta pre prijema lopte.
- Odbrana od niskog posta na prvom dodavanju od lopte (low post defense one pass away from the ball).
- Odbrana od niskog posta na dva ili više dodavanja od lopte (low post defense two or more passes away from the ball).
- Odbrana na niskom postu posle prijema lopte (low post defense after receiving of the ball).
- Kolektivna odbrana kada je lopta na poziciji niskog posta (team defense positioning when ball is on the low post position).
- Udvajanje niskog posta (trap or double team on the low post).
- Odbrana od tipičnih blokada za niskog posta (typical screens for the low post game defense; cross screen, diagonal screen, P&R).

***Odbrana od visokog igrača u defanzivnoj tranziciji ili odbrani od kontranapada:***

Posle defanzivnog skoka, odbrambeni igrač na centru ima sledeće zadatke:

- Da se izvrši pritisak na prvo dodavanje (ako je to deo trenerove filozofije odbrane od kontranapada).
- Da bude brži u trčanju nazad od direktnog protivnika.
- Da zauzme što pre poziciju ispod nivoa lopte (be under the ball level).
- Da ne trči ispod vlastitog koša, već da bude ispod nivoa lopte, ali da zauzme dobru poziciju (najčešće u nivou linije za 3 poena ili linije slobidnih bacanja), za odbranu od eventualne P&R igre u tranziciji (drag P&R game in transition).
- Odbrambeni igrač na niskom postu mora da bude u dijagonalnom stavu, spreman da ostvari fizički kontakt sa napadačem koji želi da zauzme svoju poziciju ispod koša *(dijagram 3-221).*
- Ne treba da igra odbranu ispred napadača na niskom postu (front defense on low post) u tranziciji, jer odbrana još uvek nije formirala stranu pomoći *(dijagram 3-222).*




***Dijagram 3-221: Fizički kontakt prilikom utrčavanja na poziciju niskog posta***
***Dijagram 3-222: Ne igrati ispred napadača na «low post-u» u kontranapadu***

***Odbrana od niskog posta pre prijema lopte:***

a) Odbrana od niskog posta na prvom dodavanju od lopte (low post defense one pass away from the ball).

b) Odbrana od niskog posta na dva ili više dodavanja od lopte (low post defense two or more passes away from the ball).

Osnovni zadatak je da se napadaču ne dozvoli zauzimanje pozicije niskog posta, tj. da se **bori za poziciju** u odnosu na loptu *(dijagram 3-221).*

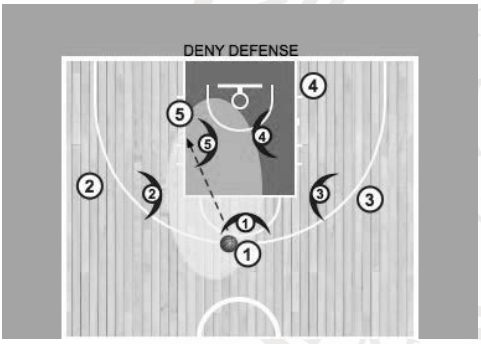
Na dva ili više dodavanja od lopte odbrambeni igrač treba da napravi korak daljom nogom od napadača i da zauzme željenu poziciju u odnosu na loptu.

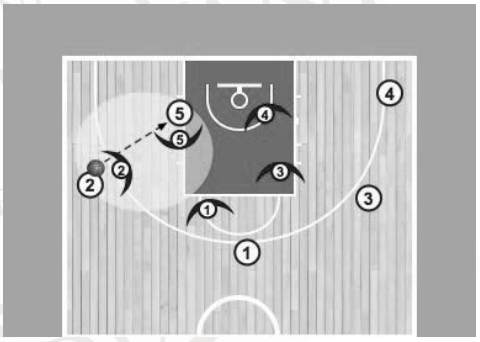
Kada se nalazi na prvom dodavanju, odbrambeni igrač treba da igra u zatvorenom stavu *(dijagram 3-223),* sa isturenom rukom bližom lopti na liniju dodavanja.

Izgurati igrača van «linije posta»; zamišljene, prave linije formirane od lopte, post igrača i koša.

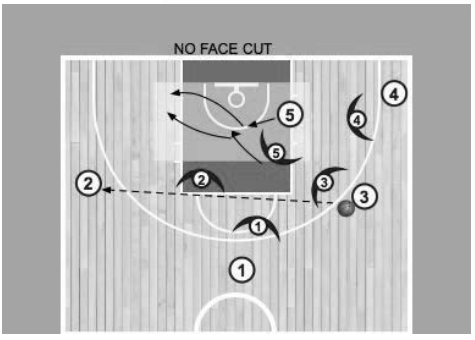
- Igrati odbranu ¾ ispred napadača sa isturenom rukom i nogom bližom lopti na liniji dodavanja, uz kontakt unutrašnjom podlakticom sa napadačem *(dijagrami 3-223 i 3-224).*
- Ne dozvoliti napadaču zauzimanje pozicije ispred odbrambenog igrača («no face cut»), postavljajući se podlakticom, pa grudima, ispred napadača na liniji dodavanja, ne dovoljavajući napadaču da bude u željenoj poziciji niskog posta *(dijagram 3-225).*
- Borba za poziciju radom nogu («foot battle»); ne dozvoliti prijem na poziciji niskog posta sa jednom ili obema nogama napadača u reketu, uz otežavanje dodavanja i guranja napadača u loš ugao dodavanja.

Na *dijagramima 3-226 i 3/227* su prikazane pozicije odbrane 3⁄4 ispred napadača na niskom postu. Najčešće se pozicija 3⁄4 sa gornje strane zauzima kada je lopta iznad nivoa slobodnog bacanja *(dijagram 3-226),* a pozicija 3⁄4 sa donje strane kada je lopta ispod nivoa slobodnog bacanja ili u korneru *(dijagram 3-227).* Idealno bi bilo da odbrana menja u toku utakmice načine odbrane, da bi zbunila protivnika.

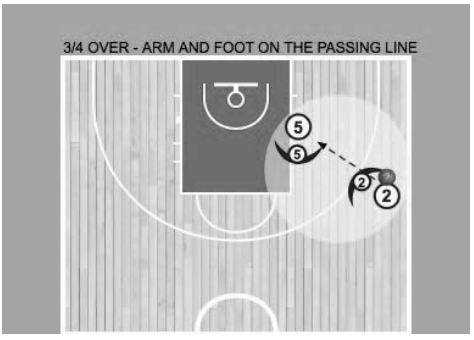


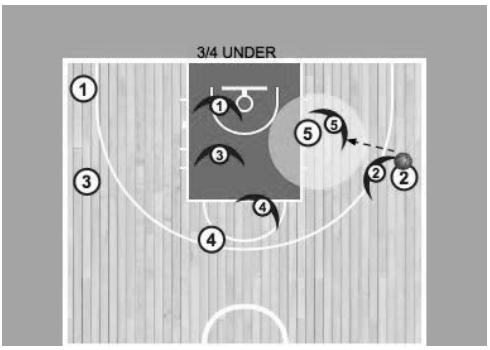
***Dijagrami 3-223 i 3-224: «Deny» odbrana na prvom dodavanju***




***Dijagram 3-225: «No face cut»***



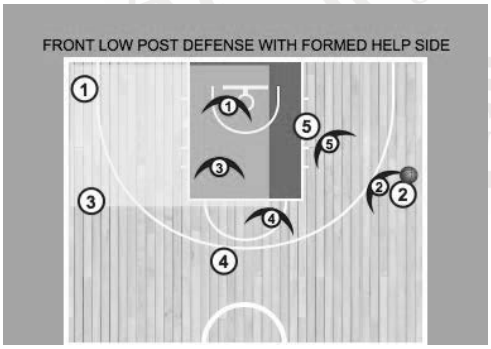

***Dijagram 3-226: Odbrana ¾ sa gornje strane***



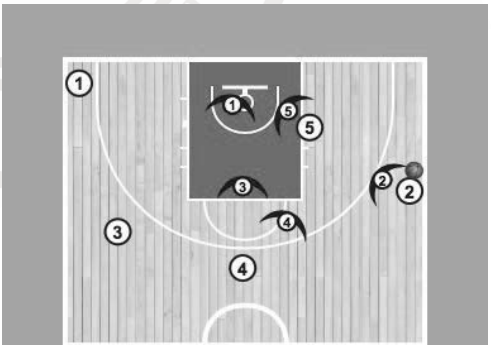

***Dijagram 3-227: Odbrana ¾ sa donje strane***

Jedan od efikasnih i agresivnih načina odbrane na niskom postu je odbrana ispred («front defense»), koja se najčešće igra kada je lopta ispod nivoa aslobodnog bacanja ili kada se desi preuzimanje, pa kada niži igrač čuva visokog na low post poziciji. U momentu promene pozicije lopte, kada odbrambeni igrač želi da igra «front» odbranu, treba da napravi «plivajući zamah ili pokret» (swim move), bližom rukom napadaču preko njegove glave, postavljajući se potpuno ispred napadača i gurajući ga sedalnim predelom, uz kontakt bar jednom rukom sa njim *(dijagram 3-228).*

U slučaju kada je odbrambeni igrač viši i(li) znatno sporiji od napadača, dobra opcija je čuvanje niskog posta iza *(dijagram 3-229).* U ekstremnim situacijama se može igrati odbrana licem u lice sa niskom postom, bez posmatranja lopte, kada se on želi potpuno isključiti iz igre (tape defense).

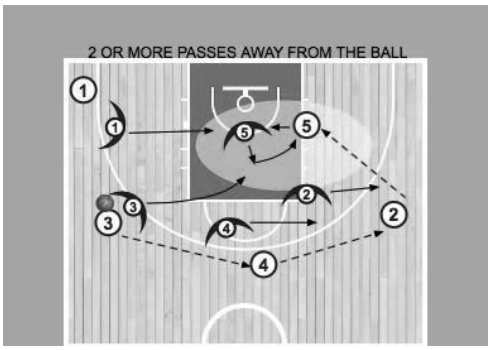


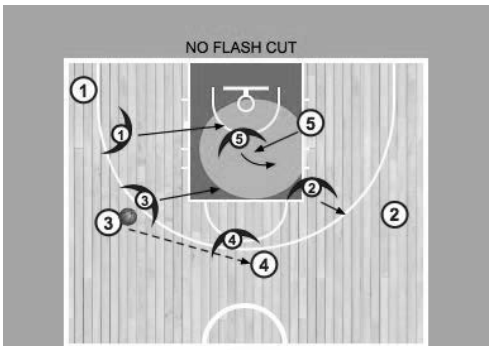

***Dijagram 3-228: «Front» odbrana***



***Dijagram 3-229: Odbrana iza igrača***

Na dva ili tri dodavanja od lopte, odbrambeni igrač treba da prvo napravi korak daljom nogom od napadača (na dijag*ramu 3-230* desnom nogom), da bi se kasnije ostvario kontakt podlakticom i zauzela željena pozicija u odnosu na poziciju lopte, ne dovoljavajući napadaču poziciju ispred odbrambenog igrača *(dijagram 3-231).*




***Dijagram 3-230: Pozicija odbrane na na strani pomoći***
***Dijagram 3-231: Ne dozvoliti utrčavanje ka lopti***

***Odbrana na niskom postu posle prijema lopte:***

- Odskakati ka lopti u momentu promene pozicije lopte dodavanjem ili driblingom , za vreme leta lopte a ne u momentu sledećeg prijema.
- Odbrambeni igrač mora biti u poziciji niski post-odbrambeni igrač-koš koji se brani (low post-defender-basket position), sa grudima u paralelnoj poziciji u odnosu na bočnu liniju *(dijagram 3-232).* Opisana pozicija može varirati u odnosu na timsku taktiku udvajanja ili drugih zahteva.
- U momentu prijema lopte, odbrambeni igrač treba da uspostavi kontakt podlakticom, daljom rukom od šuterske ruke (ako je napadač desnoruk, odbrana uspostavlja kontakt desnom podlakticom), sa bližom rukom šuterskoj ruci napadača, spremnom da oteža ili blokira šut.
- Važno je da odbrambeni igrač ne ostvaruje kontakt kukom(vima) sa napadačem i da održi određeno rastojanje, da bi se izbeglo pivotiranje napadača oko isturenog kuka odbrambenog igrača i lako poentiranje. Odbrambeni igrač treba da bude u nižoj, stabilnijoj poziciji od napadača (nos odbrane u nivou grudi napadača), da bi ostvario kontakt podlakticom i bio spreman na promenu pozicije u odnosu na kretnje napada.
- Na taj način, odbrambeni igrač ne dozvoljava napadaču direktnu kretnju ka košu (spin, drop step…), specijalno ka čeonoj liniji, odakle nema pomoći (osim u slučaju udvajanja, o čemu će biti reči kasnije).

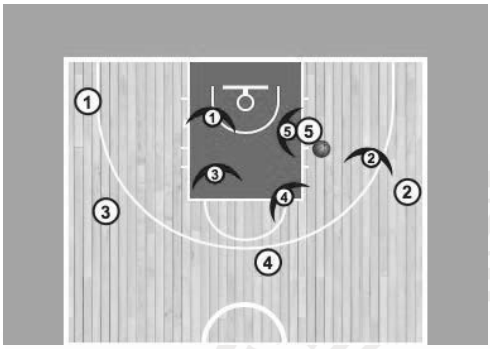
***Kolektivna odbrana kada je lopta na poziciji niskog posta (team defense positioning when ball is on the low post position):***

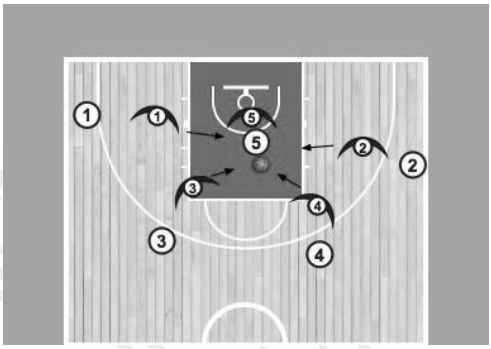
Kao i na ostalim pozicijama na terenu, odbrana od niskog posta je timska, a ne individualna. U momentu kada lopta dođe na poziciju niskog posta, svi ostali igrači, treba da vide loptu i odskoče ka lopti u momentu realizacije pasa *(dijagram 3-233).*

Odbrambeni igrač sa dodavača, treba da odskoči ka lopti zauzimajući poziciju leđima ka čeonoj liniji, jer na taj način ima veći deo terena u vidnom polju. Ako zauzme poziciju licem ka čeonoj liniji postaje laka meta za leđnu ili «flare» blokadu i ne može da vidi veći broj igrača koji se nalaze na delu terena koji nije u njegovom

vidnom polju *(dijagram 3-232).* Iz opisane pozicije on je spreman da igra, tzv. «yo-yo« odbranu, spreman da reaguje brzim koracima na dribling niskog posta ili na povratni pas na šutera, kao i na narušavanje «timing»-a kretanja niskog posta sa loptom.

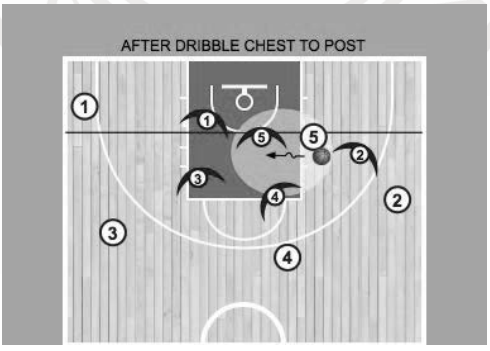
Ostali igrači odskaču ka lopti *(dijagram 3-233),* spremni da reaguju na kretnje niskog posta sa loptom, sužavajući mu manevarski prostor i terajući ga na pas van reketa.





***Dijagram 3-232: Pozicija odbrane u momentu prijema lopte napadača***
***Dijagram 3-233: Pomeranje ka lopti svih igrača u momentu prijema lopte***

Ako niski post prekine dribling, odbrambeni igrač na njemu treba da promeni poziciju i postavi se grudima između napadača i koša, u poziciji paralelnoj sa čeonom linijom (dijagram 3-234).




***Dijagram 3-234: Pozicija odbrane posle driblinga između napadača i koša***

***Udvajanje niskog posta (trap or double team on the low post)***

Kao što je pomenuto, igra na niskom postu može da bude veoma efikasna napadački i opasna po odbranu. Iz tih razloga, svaka ozbiljna košarkaška ekipa, bi trebalo da ima defanzivnu opciju(e) udvajanja ili trapa na niskom postu. Svim udvajanjima treba da prethode kvalitetno usvojene, ranije navedene faze odbrane, da bi se u momentu, kada je taktički opravdano, izvršilo udvajanje. U cilju adekvatnog izbora opcije(a) udvajanja, trener bi morao da uzme u obzir karakteristike vlastitih igrača i karakteristike napadača (niskog posta i ostalih igrača; šuteri ili ne), pa da u odnosu na koncept odbrane, donese odluku o načinu, poziciji i momentu kada želi da udvoji niskog posta.

Opcije momenta udvajanja su sledeće:

- U momentu dodavanja na niskog posta (izvršiti udvajanje odmah po prijemu lopte).
- U momentu prvog driblinga napadača na niskom postu.
- U momentu drugog driblinga napadača na niskom postu.
- U momentu prekida driblinga napadača na niskom postu.
- U momentu kada napadač na niskom postu uđe jednim ili sa oba stopala u reket.

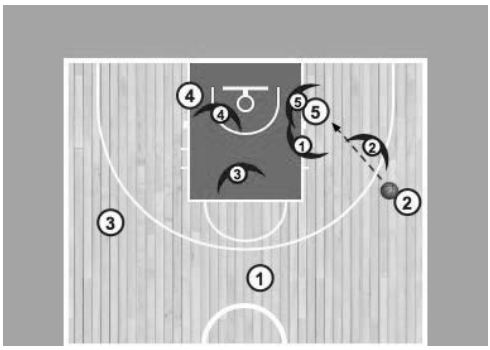
**Udvajanje na niskom postu sa centralne pozicije (low post trap from the top of the key);**

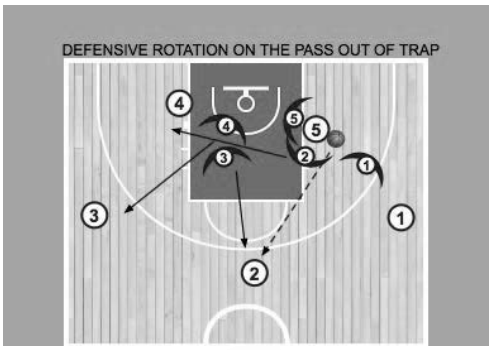
Iz napadačkog rasporeda 1:2:2 (*dijagram 3-235)* odbrambeni igrač 1 udvaja napadača 5 na niskom postu. On treba da sprinta sa podignutim rukama (sprečavajući direktan povratni pas), zauzimajući poziciju koja ne dozvoljava napadaču sa loptom polazak u sredinu i ugao od 90 stepeni sa direktnim čuvarem post igrača, čija je odgovornost zatvaranje čeone linije.

Odbrambeni igrač sa strane pomoći (na dijagramu 3-235 igrač 3), treba da odskoči ka lopti i postavi se između napadača 1 i 3, igrač 4 odskače ka lopti, spreman za sprint u slučaju izlaznog dodavanja iz «trapa». On mora da bude blizu napadača 4, spreman da zaustavi njegovo utrčavanje ka lopti (flash cut).

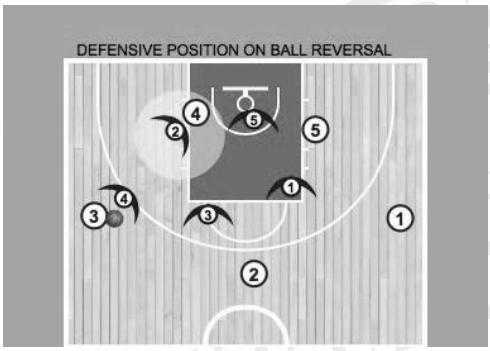
U slučaju izlaznog pasa iz «trapa» na centralnog igrača, odbrambeni igrač 3 sprinta ka lopti (zatvarajući lagano prebacivanje lopte na drugu stranu), igrač 4 sprinta ka napadaču 3, a igrač 2 sprinta u front odbrambenu poziciju na napadaču 4, dok igrači 5 i 1 odskaču ka lopti *(dijagrami 3-236 i 3-237).*

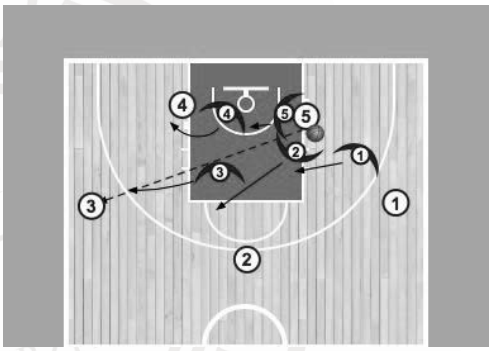
Ako dodavanje iz udvajanja ide na igrača 3, svi se vraćaju na direktne protivnike, bez rotacije *(dijagram 3-238).*






***Dijagram 3-235: Udvajanje niskog posta sa centralne pozicije***
***Dijagram 3-236: Rotacija posle izlaznog pasa iz udvajanja***



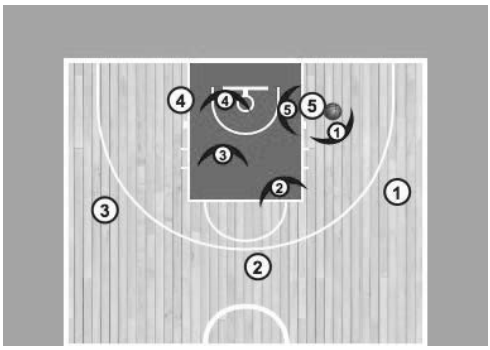
***Dijagram 3-237: Odbrambena pozicija posle rotacije***
***Dijagram 3-238: Vraćanje na svog igrača posle izlaznog pasa iz udvajanja***

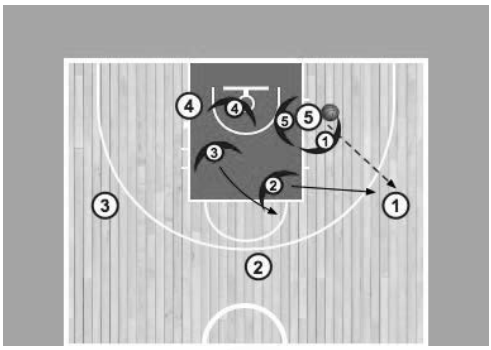
***Udvajanje na niskom postu sa prvog dodavanja (low post trap from the firs pass);***

Ako se niski post udvaja sa igrača koji dodao loptu, igrač 2 se pomera između igrača 1 i 2, igrač 3 između igrača 2 i 3, a igrač 4 između igrača 3 i 4 *(dijagram 3-239).*

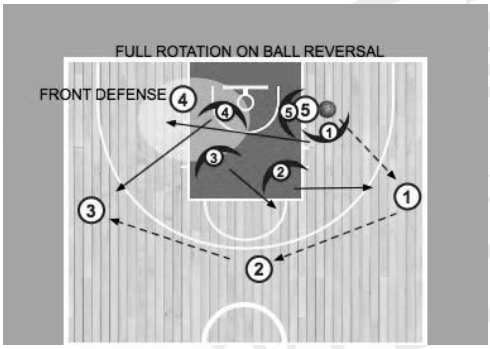
Ako se odigra povratni pas na igrača 1, odbrambeni igrač 2 rotira na njega, igrač 3 odlazi na napadača 2, igrač 4 je spreman za close out na igrača 3, 1 igrač 1 za puni sprint i front odbranu na napadaču 4 *(dijagrami 3-240 i 3-241).*

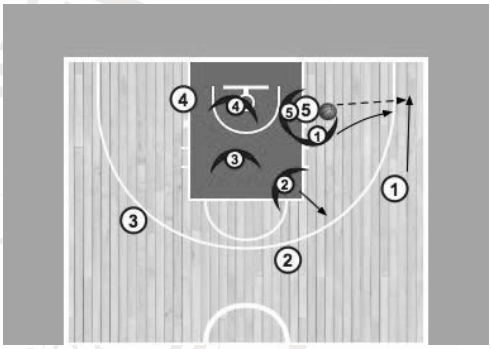
Ako dodavač na niskog posta (igrač 1) ode u korner posle dodavanja i primi povratni pas, svi igrači se vraćaju na direktne protivnike, bez rotacije (*dijagram 3-242).*





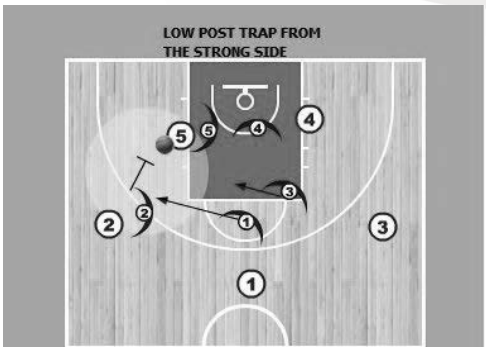
***Dijagram 3-239: Udvajanje sa prvog dodavanja***
***Dijagram 3-240: Rotacija posle povratnog dodavanja***

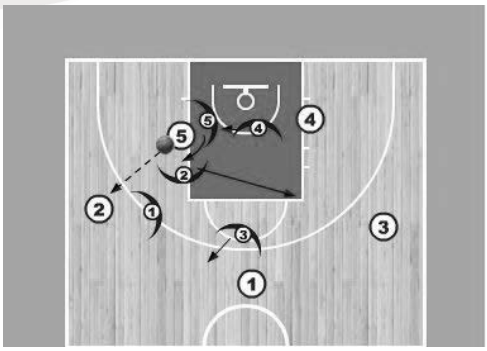


***Dijagram 3-241: Odbrambena pozicija posle rotacije***
***Dijagram 3-242: Vraćanje na svog igrača posle izlaznog pasa iz udvajanja***

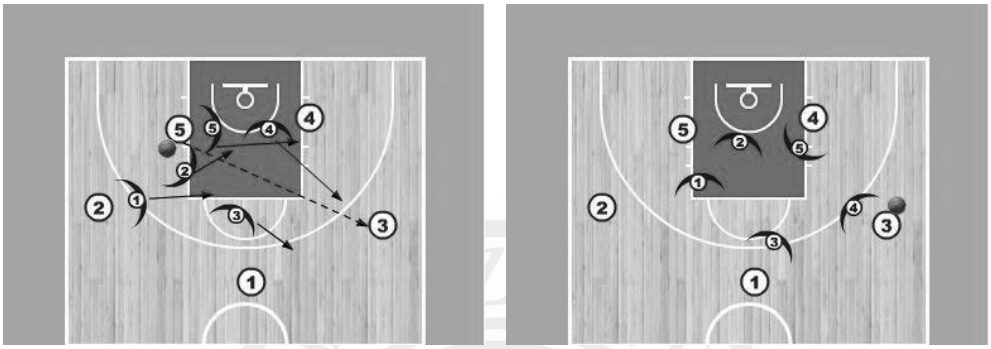
Primer rotacije sa spoljnim igračima, na izlazno dodavanje iz trapa *(dijagrami 3-243, 3-244).*



***Dijagram 3-243: Odbrambena pozicija posle rotacije***
***Dijagram 3-244: Vraćanje na svog igrača posle izlaznog pasa iz udvajanja***

Ako udvojeni napadač 5, doda loptu na stranu pomoći, na igrača 3, postoji opcija preuzimanja između odbrambenih igrača 4 i 5, tako što igrač 4 izlazi na napadača 3, a igrač 5 na napadača 4 *(dijagrami 3-245 i 3-246).* U taktičkom nadmudrivanju trenera, je veoma bitno kombinovati načine udvajanja na niskom postu u toku utakmice, jer se na taj način napad dovodi u situaciju u kojoj ne može lako da predvidi poteze odbrane.



***Dijagram 3-245: Rotacija sa preuzimanjem visokih igrača***
***Dijagram 3-246: Pozicija posle izlaznog dodavanja i rotacije***

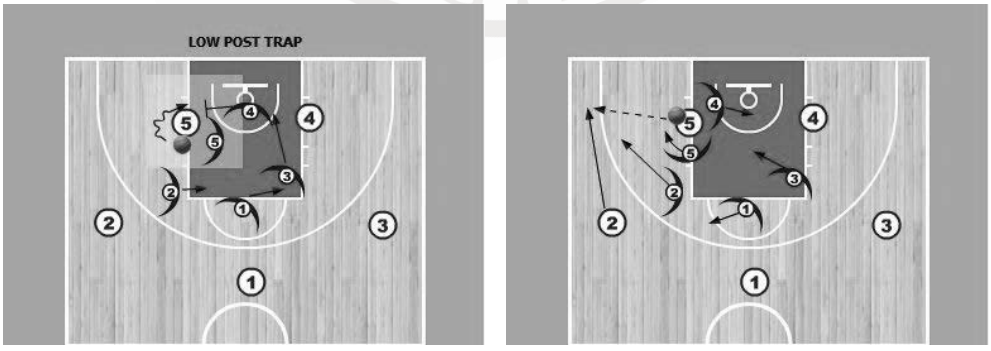
***Udvajanje niskog posta sa čeone linije (low post trap from the base line);***

Odbrambeni igrač 5 zaustavlja prodor u sredinu, a igrač 4 udvaja sa čeone linije sprečavajući prodor, 3 se spušta na napadača 4 na strani pomoći *(dijagram 3-247).*

Odbrambeni igrač 1 se postavlja zonski između napadača 1 i 3, a odbrambeni igrač 2 između napadača 2 i 1 *(dijagram 3-247).*

Ako 5 doda povratni pas na 2, svi se vraćaju na direktne protivnike *(dijagram 3-248).*

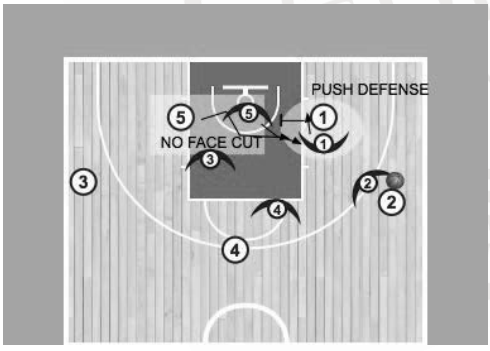
Rotacija na strani pomoći je opisana na prethodnim dijagramima.

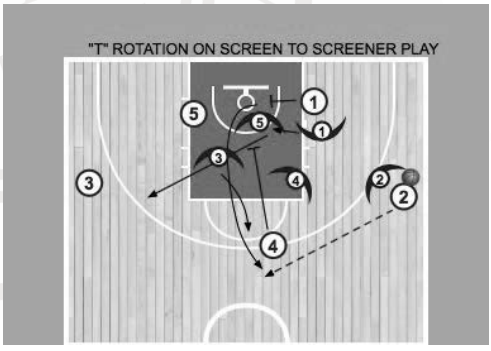



***Dijagram 3-247: Rotacija kod udvajanja sa čeone linije***
***Dijagram 3-248: Pozicija posle izlaznog dodavanja i defanzivne rotacije***

Naravno, da se udvajanje može vršiti i sa strane pomoći, ali se pravila ne razlikuju od opisanih. Suština trenerske filozofije kod udvajanja se ogleda kroz: momenat udvajanja, poziciju sa koje se udvaja i izbor rotacije (da li želi rotirati sa 2 ili 3 spoljna igrača, ili vršiti punu rotaciju sa sva 4 igrača, uključujući i visoke igrače u close-out situacije na strani pomoći i omogućavajući napadu «mismatch« situacije posle izlaznog pasa iz udvajanja).

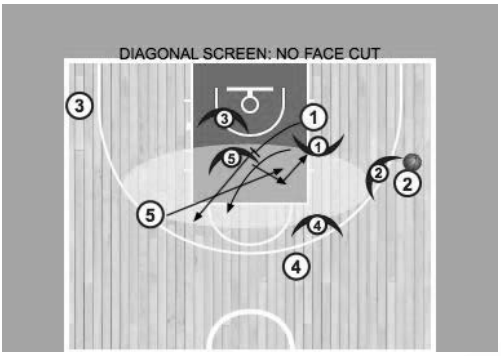
**Odbrana od tipičnih blokada za niskog posta (defense against typical screens for the low post; cross screen, diagonal screen, P&R);** u prethodnom delu su opisani načini odbrane od direktnih i indirektnih blokada, pa će sada biti prikazane još neke opcije blokada koje se najčešće koriste za stvaranje prednosti na poziciji niskog posta. Horizontalna blokada perimetralni za visokog igrača (cross screen), se kao što je ranije opisano može braniti na više načina. Jedan je, da bek izgura blokera za željene putanje i spreči adekvatan ugao bloka, dok odbrambeni igrač na centru ne dozvoljava utrčavanje ispred (no face cut), bez obzira da li napadač želi da ide sa gornje ili donje strane *(dijagram 3-249).* Odbrambeni igrač 5 ostvaruje fizički kontakt sa napadačem, gurajući ga od blokade, i ne dozvoljavajući mu da ga iskoristi (dijagram 3-249). Ako odbrambeni igrač na blokeru *(na dijagramu 3-250, igrač 1)* želi da «bampuje» napadača 5, postavljajući mu se na putanju kretanja, kod naredne blokade za blokera (screen to screener play), odbrana može da koristi tzv. «T» rotaciju, preuzimajući šutera sa bekom sa strane pomoći, uz duže zadržavanje odbrambenog igrača 1 u «bampu» (pomoći) na napadaču 5 *(dijagram 3-250).*




***Dijagram 3-249: Rotacija kod udvajanja sa čeone linije***
***Dijagram 3-250: «T rotacija» sa dužim kontaktom sa visokim igračem***

Prilikom odbrane od dijagonalne blokade za napadača 5, odbrambeni igrač 5 treba da odskoči ka lopti («jump to the ball»), izbegavajući utrčavanje ispred («no face cut») i gurajući napadča van željene putanje kretanja. Odbrambeni igrač na blokeru (igrač 1 na dijagramu 3-251), pomaže za trenutak, pošto je prethodno kontaktom poremetio ugao i «timing» postavljanja blokade. Naravno, odbrambeni igrač na lopti (igrač 2), pritiskom na loptu, sprečava neometano dodavanje na niskog posta *(dijagram 3-251).*




***Dijagram 3-251: Dijagonalna leđna blokada za visokog igrača***

***Odbrana od blokade na igraču sa loptom koju pravi visoki igrač (P&R defense);***

Ranije su opisane opcije odbrane od direktne blokade, jer je to jedna od najčešćih opcija stvaranja prednosti za visoke igrače u današnjoj košarci. Impresivan je broj opcija, uglova, načina ulaska i korišćenja blokade, pa će sada biti objašnjene samo neke situacije, čijim korišćenjem se direktno želi stvoriti prednost na niskom postu.

Ključna informacija za odbrambene igrače je da je P&R odbrana podrazumeva odbranu svih 5 igrača, koji moraju, podešavanjem svoje pozicije (odskakanjem ka lopti), otežavanjem uglova dodavanja, «bampovanjem» blokera prilikom otvaranja ispod koša i pritiskom na loptu i linije dodavanja, imati odgovornosti u odbrani od P&R igre. Osnovni zadaci, su opisani u prethodnom poglavlju, pa će sada će biti stavljen akcenat na stvaranje prednosti ispod koša.

Prvi zadatak odbrane je da spreči prodor driblingom igrača koji koristi blokadu. Da bi se on realizovao, nepophodno je:

- Biti agresivan i biti blizu igraču su loptom i blokeru, da im se ne bi dozvolila iniciativa u «čitanju» odbrambenog sistema.
- Izbor odbrane od P&R igre je uslovljen karakteristikama napadača protiv kojih se igra (dobar šuter, prodor igrač ili dodavač, dobar niski post ili šuter posle blokade) i mestom (centralna pozicija, bočna pozicija, ispod nivoa slobodnog bacanja, visoka blokada), odnosno uglom (bočno, dijagonalno, leđno...) postavljanja blokade.

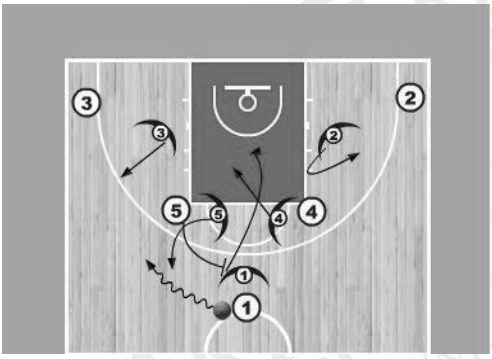
Preostala 3 igrača, koji nisu direktno uključeni u odbranu, imaju sledeće zadatke:

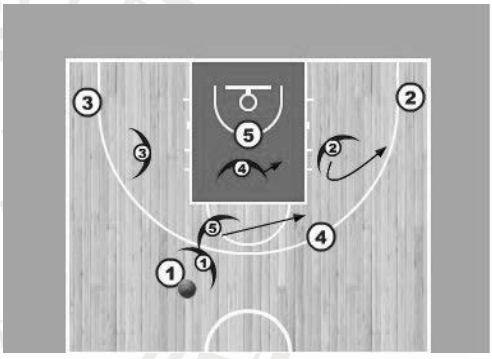
- Da budu u adekvatnoj poziciji pre blokade, odskakanjem ka lopti na dodavanje ili dribling napadača.
- Da budu agresivni, u niskom stavu, spremni za sprint i(li) «bampovanje» blokera koji se otvara ka košu (P&R) ili spolja (pop out).
- Da vrše dogovorene rotacije u odnosu na karakteristike napada, definisan način odbrane i(li) rastojanje na kome se nalaze u odnosu na mesto postavljanja blokade.

- Da pokušaju da izbegnu «mismatch» situacije kod rotacija posle blokada.
- Da budu spremni na agresivnu pomoć i vraćanje na direknog protivnika i(li) na fintiranje pomoći i vraćanje na direktnog napadača.

Pored prethodno opisanih situacija, jedna od tipičnih napadačkih situacija u kojoj se želi stvoriti prednost za visoke igrače je napad dvostrukom blokadom na igrača sa loptom iz rasporeda «rogova» (horns), koja se može braniti na više načina.

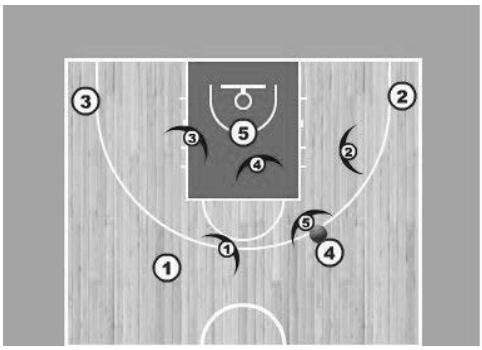
Odbrambeni igrač 1 je agresivan na lopti, a odbrambeni igač 5 iskače na pravac driblinga napadača 1. Odbrambeni igrač 2 fintira preuzimanje igrača 4 u odnosu na šuterske sposobnosti napača 4 i 2 *(dijagram 3-252).* Odbrambeni igrač 4 preuzima napadača 5, koji se otvara ka košu, 2 fintira pomoć, dajući vreme odbrambenom igraču 5, da preuzme napadača 4, u slučaju da je napadač 5 opasniji od napadača 4 *(dijagram 3-253).* Na taj način se vrši preuzimanje između dva visoka igrača, što ne daje veliku prednost napadu u nastavku akcije *(dijagram 3-254).*

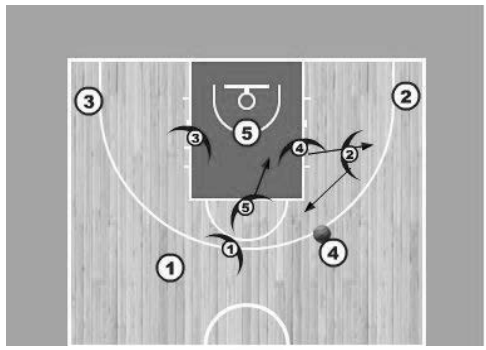




***Dijagram 3-252: Opcija odbrambene rotacije između visokih igrača kod dvostruke blokade na igraču sa loptom («rogovi»)***
***Dijagram 3-253: Preuzimanje između igrača 4 i 5***

U slučaju da je napadač 4 odličan šuter, a da se blokada napadača 5 koristi za stvaranje prednosti za igrača 4, vrši se preuzimanje igrača 2 sa odbrambenim igračem 4. Odbrambeni igrač 4, posle kratke pomoći na 5, preuzima napadača 2, a odbrambeni igrač 5, se posle zaustavljanja driblera, igrača 1 i izvršenog dodavanja na napadača 4, vraća na direktnog protivnika, napadača 5 *(dijagram 3-255).*



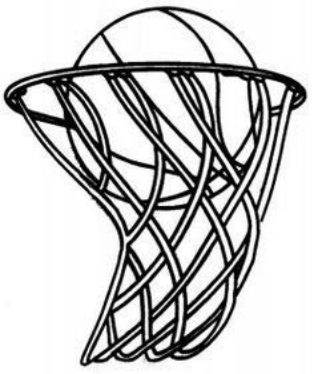


***Dijagram 3-254: Opcija odbrambene rotacije između visokih igrača***
***Dijagram 3-255: Pomoć i vraćanje na direktnog protivnika (preuzimanje 2 i 4)***

UNIVERZITET PRIVATNI AKREDITOVANI UNIVERZITET SINGIDUNUM

# IV

# OSNOVNI PRINCIPI FORMIRANJA OFANZIVNOG KONCEPTA U KOŠARCI



Napad u košarci, počinje iz kvalitetne odbrane, pa je uslov za efikasne napadačke aktivnosti, organizovana, agresivna i konstantna igra u odbrani.

Košarka je igra koju je moguće podeliti na 4 faze:

1. Postavljena odbrana u odbrambenom polju (set defense).
2. Kontranapad, ofanzivna tranzicija ili konverzija iz odbrane u napad (fast break).
3. Organizovani ili postavljeni napad u napadačkom polju (set offense).
4. Defanzivna tranzicija ili konverzija iz napada u odbranu (defensive transition).

Svaka od navedenih faza ima svoje podfaze i segmente, koji se u procesu obuke i usavršavanja moraju pojedinačno trenirati, da bi se došlo do kvalitetnog napadačkog koncepta igre.

Kada je reč o dve napadačke faze, one se mogu dodatno podeliti na nekoliko načina. U savremenoj terminologiji košarke, napad se najčešće deli na 3 faze:

1. Kontranapad (fast break).
2. Sekundarni kontranapad ili rani napad (secondary or early offense).
3. Postavljeni napad (set offense).

Postoje različita mišljenja u pogledu klasifikacije kriterijuma za podelu faza napada, ali se najčešće koriste dva načina: vremenski kriterijum ili trajanje pojedinih faza u sekundama i kriterijum broja igrača u numeričkoj ili prostornoj prednosti. Neki treneri dele napad na kontranapad u prvih 8 sekundi, sekundarni ili rani napad od 9. do 16. sekunde napada i postavljeni napad od 17. sekunde do isteka napada. Navedena podela ima smisla, naročito, jer se mogu dati vremenska ograničenja u treningu pojedinih napadačkih faza, ali u uslovima igre je gotovo nemoguće kontrolisati vremenski trajanje svakog napadačkog segmenta. Iz tog razloga, po mom skromnom mišljenju, bolja, i za igrače lakša za razumevanje je klasifikacija u odnosu na učešće određenog broja igrača i prostornu i vremensku prednost, koja se ostvaruje u pojedinim fazama. Treba naglasiti, da se podela napada na faze ne vrši iz teoretskih razloga, već iz potrebe da se u trenažnom procesu razgraniči specifičnim pravilima, vežbama, pa obučava i usavršava, svaki od pomenutih segmenata. U tom smislu, klasifikacija bi bila na: kontranapad, sekundarni kontranapad ili rani napad i postavljeni napad.

***Kontranapad, je predstavljen svim situacijama brojčane prednosti (2:0, 2:1, 3:0, 3:1, 3:2, 4:0, 4:1, 4:2, 4:3, 5:1, 5:2, 5:3 i 5:4), kao i situacijama prostorne prednosti do igre 5:5. Dakle, kontranapad su i situacije 1:1, 2:2, 3:3 i 4:4, ako se dešavaju u sprintu, maksimalnoj dinamici igre, sa prostornom prednošću napadača.*** Naravno, da se svi treneri neće složiti sa ovakvom klasifikacijom, što je normalno u odnosu na različite filozofije i koncepte igre. Moje mišljenje je da, naročito mlade igrače, treba usmeravati ka agresivnoj odbrani i kontranapadu, kao kontinuitetu pritiska na protivničku ekipu na čitavom terenu, u svim fazama igre.

***Definisanje sekundarnog kontranapada ili ranog napada (secondary or early offense) je uslovljeno brojčanim i vremenskim parametrima. Ako se u punoj dinamici igre, posle propuštene prilike za igranjem kontranapada (sa kvalitetnom defanzivnom tranzicijom), nastavi igra 5:5 u punom intenzitetu, bez zaustavljanja***

***napadača za zauzimanje novog napadačkog rasporeda, u trajanju od 5 do 10-12 sekunde napada, reč je o sekundarnom kontranapadu ili ranom napadu.***

***Organizovani, postavljeni napad, sa zauzimanjem novih startnih pozicija i trajanjem od 10-12 sekunde do isteka napada (24 sekunde), je postavljeni napad ili «set offense».*** Ako se na taj način definišu faze napada, prelazak iz prve u drugu, i iz druge u treću fazu, će biti lakši za razumevanje. Adekvatnim trenažnim postupcima igrači se naknadno obučavaju za kontrolu napadačkog ritma, kao jednog od najvažnijih faktora uspeha u košarci. Kada je reč o postavljenom napadu ili «set offens»-u, osnovni uslovi od kojih zavisi uspešnost su:

a) ***Početni ili inicijalni raspored igrača;*** 5 spoljnih igrača (5-out), 4 spoljna i jedan unutrašnji (4-out, 1-in), 1:2:2 raspored, 1:3:1 raspored, 1:4 raspored, 2:1:2 i sl.
b) ***Ulazak u napad;*** dodavanjem na perimeter, dodavanjem na niskog posta, dodavanjem na visokog posta, driblingom (zipper entry), uručenjem (dribble hand off), blokadom na igraču sa loptom (P&R entry) i sl.
c) ***Rastojanje između igrača (spacing)*** koje treba da bude orijentaciono 6-7 metara.
d) ***Vremenska usklađenost (timing),*** kretanja, dodavanja, prodora, driblinga, blokada, skoka…
**e)** ***Promena strane napada (ball reversal),*** brzim, preciznim i taktički opravdanim tehnikama dodavanja, uz upotrebu što manje driblinga.
**f)** ***Balans između unutrašnje i igre na perimetru.***

Neograničene su mogućnosti kombinacija kretanja igrača i lopte u okviru svih navedenih parametara, što košarku čini interesantnom, nepredvidljivom i atraktivnom igrom.

## 4.1. PRINCIPI I SPECIFIČNE VEŽBE ZA OBUKU I USAVRŠAVANJE KONTRANAPADA U KOŠARCI

Kontranapad bi trebalo da bude osnovni koncept igre u mlađim kategorijama košarkaša. Obuka igrača za efikasnu igru u kontranapadu ima ogroman broj prednosti u odnosu na sve ostale sisteme igre. Mladi igrači se kondiciono odlično pripremaju trenirajući kontranapad i stvaraju dobru osnovu za vrhunsku kondicionu pripremu u kasnijim fazama karijere. Trenirajući kontranapad, igrači usavršavaju osnovne košarkaške veštine u punoj brzini, stvarajući preduslove za kontrolu ritma, brzine i pravilnog taktičkog odlučivanja. Svi mladi igrači vole da igraju brzo, jer je zabavno, efikasno, aktivni su sve vreme, pa su i to neki od razloga zašto se deca opredeljuju za bavljenje košarkom.

Sa uže stručne tačke gledišta, postoji više razloga za korišćenje kontranapada:

- Veoma je teško pripremiti odbranu od kontranapada, jer ne postoje striktne inicijalne pozicije igrača, kao u postavljenim napadačkim sistemima.
- Dobra organizacija i realizacija kontranapada omogućava veći broj otvorenih šuteva za malog rastojanja, što povećava procenat realizacije.
- Generalno je, mnogo zabavnije za mlade igrače da igraju brzo nego sporo.
- Stvaraju se uslovi za izvandrednu fizičku pripremljenost igrača.
- Bez obzira na talenat mladih igrača, većina igrača može biti uspešna u igranju kontranapada.

Svaki trener ima vlastitu folozofiju i koncept igre i organizacije principa igre u kontranapadu. U mlađim kategorijama bi trebalo slediti koncept da se pri svakom posedu pokuša sa igranjem kontranapada. U sledećim situacijama bi obavezno trebalo insistirati na organizaciji i realizaciji kontranapada kao bazičnog koncepta igre:

- Posle svakog promašenog šuta iz igre ili promašenog slobodnog bacanja.
- Uvek posle ofanzivnog skoka od strane perimetralnog igrača.
- Posle osvojene ili presečene lopte u odbrani.
- Posle primljenog koša u prve tri četvrtine utakmice, a kasnije u odnosu na rezultat.

Da bi se uspešno igrao kontranapad moraju da se stvore odgovarajući uslovi na terenu:

- Vršiti defanzivni pritisak na igrača sa loptom i(li) prvo dodavanje, sa idejom otežavanja uslova napadu i stvaranja veće šanse za napadačke greške.
- Organizacija u zagrađivanja koša posle promašenog šuta i defanzivnog skoka sa svih 5 igrača.
- Otvoriti kontranapad na organizovan način.
- Popuniti linije ili koridore trčanja u kontranapad.
- Brzo i efikasno transportovati loptu u napadačko polje.
- Organizovati različite načine realizacije u situacijama brojčane, prostorne i vremenske prednosti na ofanzivnoj polovini terena (u napadačkom polju).
- Ostvariti prednost prodorima, šutevima iz neposredne blizine ili otvorenim šutevima sa perimetra.
- Spustiti loptu na poziciju niskog posta u ranoj fazi napada.
- Ostvariti dobru poziciju i raspored igrača za početak sekundarnog kontranapada (rani napad) ili postavljenog napada (set offense) u napadačkom polju.

Sa aspekta kondicione i tehničko-taktičke pripremljenosti igrača, neophodno je posedovati sledeće sposobnosti:

- Biti odlično fizički pripremljen za uspešno igranje kontranapada u kontinuitetu (u toku cele utakmice i sezone).
- Posedovati visok nivo primene tehničko-taktičkih elemeneta u punoj brzini izvođenja.
- Definisati obaveze i odgovornosti igrača u kontranapadu.

- Imati pozitivan mentalni pristup i poverenje u ofanzivni koncept, sa kontranapadom kao osnovnim načinom igre.

Kada kontranapad postane osnovni način igre, u mlađim kategorijama ili starijim takmičarskim nivoima, trener i igrači će imati ogromne koristi i veliki broj benefita, kao što su:

- Odlična kondiciona pripremljnost igrača i ekipe.
- Brzina primene tehničko-taktičkih elemenata.
- Brzina taktičkog mišljenja igrača i donošenja odluka na terenu.
- Optimalno rastojanje između igrača (spacing) u kontranapadu, ranom napadu i postavljenom napadu u napadačkom polju.
- Podizanje samopouzdanja igrača.
- Pregled igre.
- Odlična kontrola lopte pri maksimalnoj brzini kretanja.

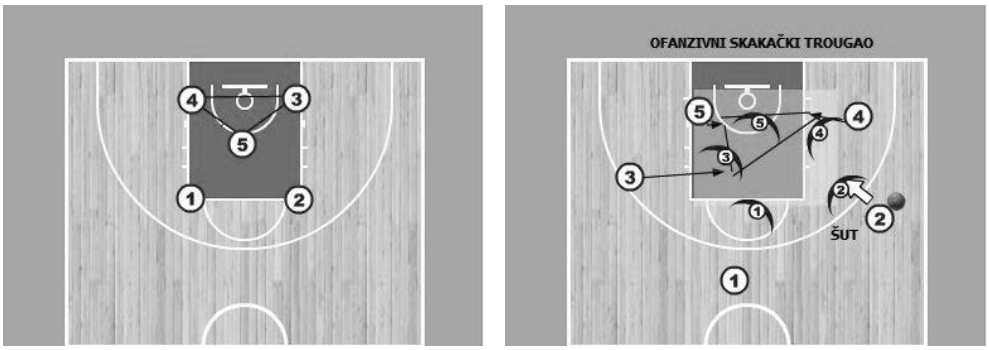
Organizacija i realizacija kontranapada u košarci je veoma zahtevan proces u obuci mladih igrača, ali ogroman broj pomenutih benefita sa tehničko-taktičkog, kondicionog i mentalnog aspekta, daju za pravo, da kontranapad bude osnovni način igre u mlađim kategorijama, i da mu se u treningu posvećuje ogromna pažnja.

Kontranapad se sastoji od nekoliko faza, koje treba pojedinačno, analitičkom metodom naučiti, usavršiti i kasnije, sintetički spojiti u celinu. Faze kontranapada su:

- Organizacija defanzivnog skoka i sticanje poseda lopte.
- Otvaranje kontranapada, realizacijom prvog (outlet) dodavanja ili driblingom.
- Popunjavanje linija ili koridora trčanja i kretanja svih 5 igrača.
- Transport lopte iz odbrambenog u napadačko polje.
- Organizovana realizacija i završetak kontranapada.

***Organizacija defanzivnog skoka i sticanje poseda lopte:***

Uslov za kvalitetno i kontinuirano igranje kontranapada je agresivna i dobra odbrana. Poslednja faza odbrane, pre prelaska u napad je zagrađivanje koša i sticanje poseda lopte. Prilikom protivničkog šuta, svih 5 odbrambenih igrača bi trebalo da budu spremni za odbrambeni skok (bilo je više reči u prethodnom poglavlju). Kvalitetno zagrađivanje podrazumeva postojanje skakačkog odbrambenog trougla *(dijagrami 4-1 i 4-2)*, sa najmanje jednim, a po mogućstvu 2 ili 3 igrača na strani pomoći, jer se veći broj promašenih šuteva odbija na stranu pomoći (65-70%).




***Dijagrami 4-1 i 4-2: Primeri skakačkog trougla***

***Otvaranje kontranapada, realizacijom prvog (outlet) dodavanja ili driblingom:***

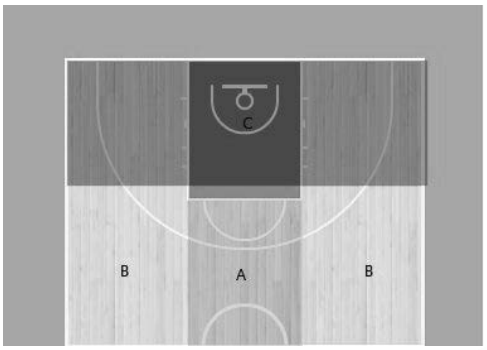
Kontranapad najčešće počinje skokom visokih igrača (4 i 5), pa su opcije popunjavanja linija kretanja napisane za te slučajeve. U situacijama kada se lopta odbije daleko od koša i kada defanzivni skok osvoje spoljni igrači (1, 2 i 3), isti su principi otvaranja kontranapada, ali nema prvog pasa visokog igrača. Visoki igrač koji uhvati loptu u odbrambenom skoku treba odmah da napravi pivot ka svojoj «jačoj ruci» i okrene se u pravcu dodavanja prvog pasa. Tehnike dodavanja koje treba da koristi u tim situacijama su: **direktan pas jednom rukom sa grudi («push pass»), dodavanje sa dve ruke iznad glave («over the head pass») i dugačko dodavanje jednom rukom iza glave («baseball pass»), ako je u pitanju dugačak pas na protivničku polovinu terena.** Ne dodavati pas sa dve ruke sa grudi, jer ako postoji odbrambeni igrač koji ometa prvi pas, neće biti moguće realizovati kontranapad.

Zone za prijem prvog (outlet) dodavanja su prikazane na *dijagramu 4-3.* U slučaju da nema pritiska odbrane, igrač koji prima prvo dodavanje treba da se otvara što dalje od svog koša, da bi u prijemu lopte bio što bliže protivničkom košu.

A-najbolja zona za prijem prvog dodavanja (u slučaju kada nema pritiska odbrane).

B-alternativna zona (u kojoj se najčešće prima lopta)

C-zona u kojoj se ne preporučuje prijem prvog dodavanja (ispod nivoa slobodnog bacanja i u uglovima terena).




***Dijagram 4-3: Zone za prijem prvog dodavanja pri otvaranju kontranapada***

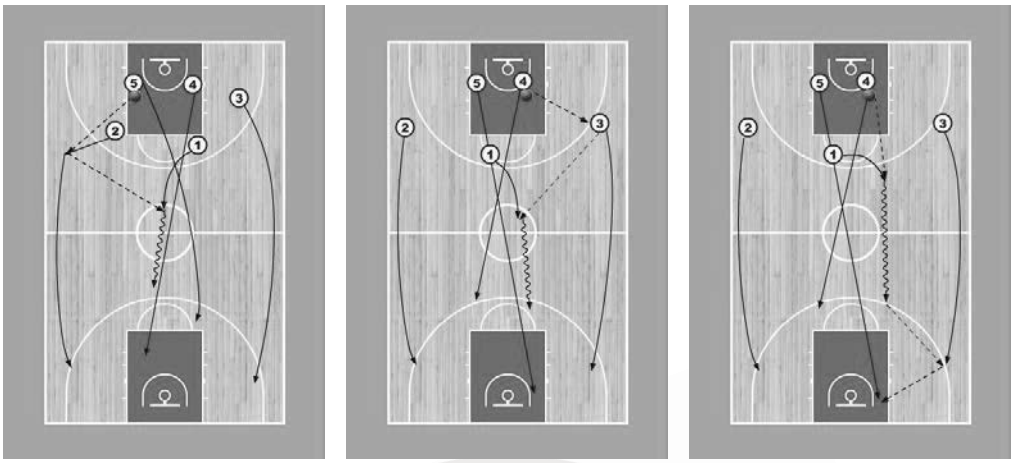
Zadaci igrača koji se otvara za prijem prvog pasa (najčešće su to igrači na pozicijama 1, 2 i 3) su:

- Da što brže, u sprintu zauzme poziciju ka bližoj bočnoj liniji terena.
- Da se zaustavi na oko 1-2 m od bočne linije (da bi imao opciju driblinga u sredinu i ka bočnoj liniji) u poziciji leđima okrenut ka bočnoj liniji i(li) licem ka košu koji napada i da traži loptu daljom rukom od odbrane.
- Nivo otvaranja za prijem prvog pasa je nivo linije 3 poena; 6,75m ili dalje *(dijagram 4-4).*
- U momentu prijema lopte, prvi zadatak je pogledati ispred sebe i primiti loptu u kretanju, pa videti da li postoji saigrač koji je bliži protivničkom košu za pas.

Ako nema nikog ispred njega, počinje razvijanje kontranapada na opisane načine i sa nekoliko opcija:

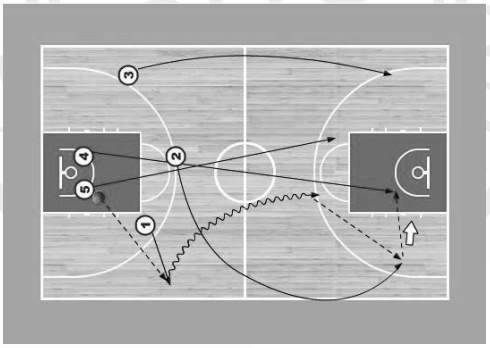
Prva opcija je pas na bočnog igrača i prijem drugog pasa u sredini terena (idealno bi bilo u centralnom krugu), bez obzira na koju stranu se otvori prvi pas *(dijagrami 4-4- i 4-5).* Igrač koji prima drugi pas mora, kada vidi centra da se okreće na suprotnu stranu od njega da odmah utrči u sredinu i pokaže ruku i mesto gde želi da primi loptu.

Druga opcija je da igrač broj 1 krene ka strani na kojoj se dogodio odbrambeni skok (ako je zatvoreno prvo dodavanje na stranu) i lučnom putanjom traži loptu od skakača, da bi u momentu prijema nastavio sa dodavanjem unapred ili driblingom *(dijagram 4-6).*



***Dijagrami 4-4 i 4-5: Opcije otvaranja kontranapada sa dva dodavanja***
***Dijagram 4-6: Opcija otvaranja kontranapada sa prvim pasom u sredinu***

Treća opcija je da igrač koji je primio prvi pas driblingom krene u sredinu, dok igrači 2 i 3 popunjavaju bočne koridore za kontranapad, svako na bližoj strani, u momentu sticanja poseda lopte *(dijagram 4-7).*



***Dijagram 4-7: Opcija otvaranja konra napada sa driblingom u sredinu***

***Popunjavanje linija ili koridora trčanja i kretanja svih 5 igrača:***

Pravila i koridori trčanja za igrače 4 i 5 su: igrač koji nije osvojio loptu (prvi pratilac ili «first trailer») u odbrambenom skoku (4 ili 5) ima zadatak da u momentu kada je saigrač osvojio loptu punim sprintom pretrči direktnog čuvara i zauzima poziciju niskog posta (low post) na strani na koju je igrač 1 dodao loptu, tražeći u trčanju prijem lopte i laku realizaciju *(dijagrami 4-7, 4-11 i 4-12).* Igrač koji je osvojio loptu u odbrambenom skoku (drugi pratilac ili «second trailer»), posle dodatog pasa u

punom sprintu pretrčava svog direktnog čuvara i zauzima poziciju ugla reketa («lakta») na suprotnoj strani od prvog pratioca *(dijagrami 4-4, 4-5 i 4-6).*

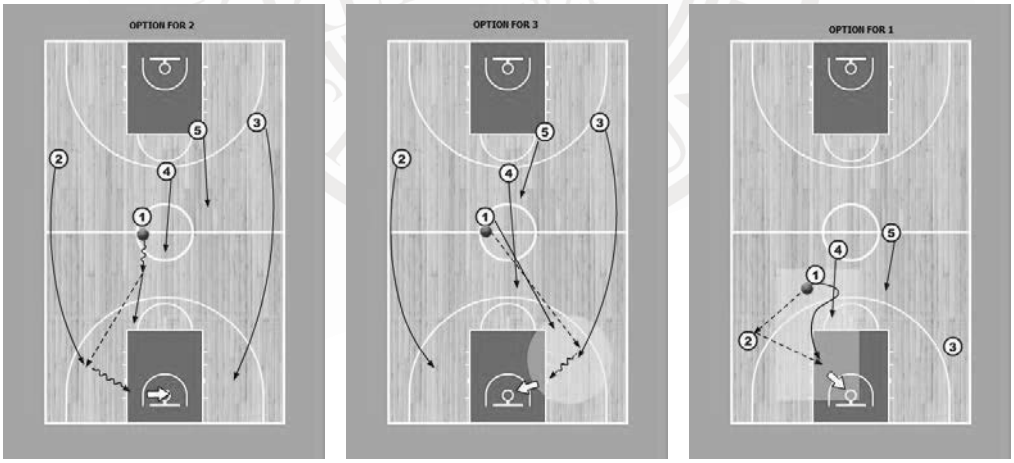
***Transport lopte iz odbrambenog u napadačko polje:***

Najbolji način za transport lopte iz odbrambenog u napadačko polje su brza i kratka dodavanja (osim u slučaju loše defanzivne tranzicije, kada treba koristiti dugačko, «baseball» dodavanje). U slučaju realizacije prvog dodavanja na bočnu poziciju,

najbolje bi bilo da se drugi pas primi u centralnom krugu terena, jer se na taj način najbrže, bez driblinga, lopta dovodi na sredinu terena, uz mogućnost realizacije kontranapada sa obe strane. Alternativna opcija je korišćenje driblinga, i u tom slučaju se savetuje da dribla «play-maker», jer je, u najvećem broju slučajeva, njegova tehnika i brzina driblinga, bolja u odnosu na ostale igrače. Naravno da postoje i opcije otvaranja i transporta lopte bo bočnim koridorima (jer se svi odbrambeni igrači vraćaju nazad trčeći kroz sredinu), ali u obuci bi uvek trebalo početi od opisanih načina.

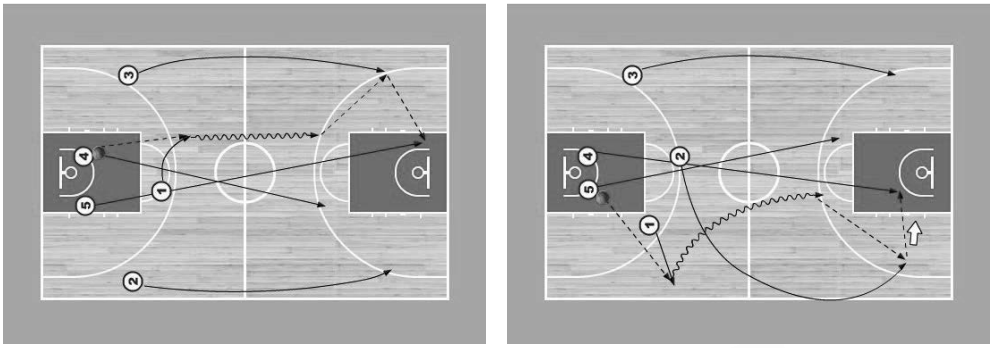
***Organizovana realizacija i završetak kontranapada:***

Opcije organizovane realizacije u kontranapadu su: dodavanje na bočne igrače (2 ili 3), koji u punom sprintu primaju loptu i prodorom napadaju direktnog čuvara, tražeći realizaciju ispod koša *(dijagrami 4-8 i 4-9).* Dodavanje na bok, pa pas na prvog pratećeg visokog igrača (first trailer), koji daje koš iz dvokoraka u punom sprintu. Tehnika dodavanja visokom igraču u ovoj situaciji treba da bude dodavanje jednom rukom o pod *(dijagrami 4-11 i 4-12).* Opcija realizacije za igrača 1, je dupli pas (give&go) sa bočnim igračima *(dijagram 4-10).*



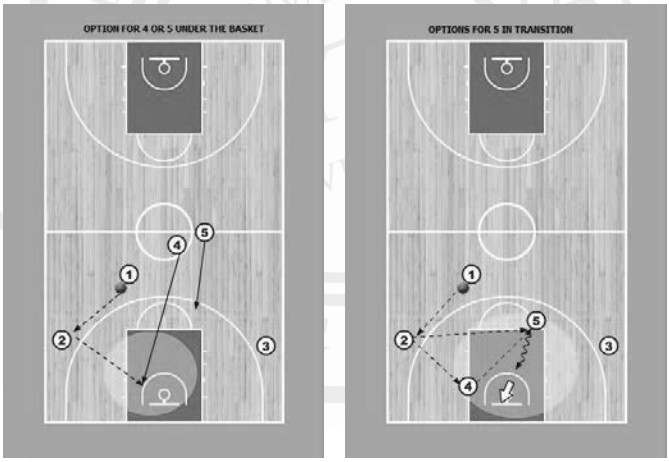

***Dijagrami 4-8 i 4-9: Realizacija kontranapada preko krilnih perimetralnih igrača 2 i 3***

***Dijagram 4-10: Realizacija kontranapada «give&go» opcijom za igrača 1***



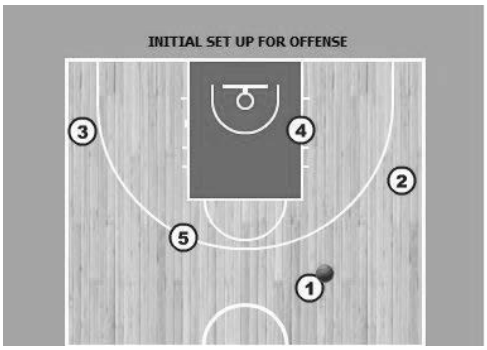
***Dijagrami 4-11 i 4-12: Realizacija kontranapada preko prvog pratećeg (visokog) igrača (first trailer)***

Napadačke opcije za pratioce (igrače 4 i 5) su ranije opisane i podrazumevaju neposrednu realizaciju ispod koša dvokorakom, naskokom na dve noge, igrom na «low post» poziciji ili saradnju niski-visoki post, tzv.« high-low post game» *(dijagrami 4-13 i 4-14).*




***Dijagrami 4-13 i 4-14: Realizacija kontranapada preko prvog i(li) drugog pratećeg (visokog) igrača (first and second trailer options)***

Ako se ne nađe rešenje u kontranapadu, popunjeni koridori trčanja za svih 5 igrača su završeni zauzimanjem pozicija za početak ranog napada (early or secondary offense) ili postavljenog napada (set offense), u zavisnosti od pozicije odbrambenih igrača, rezultata i(li) napadačke filozofije *(dijagram 4-15).*

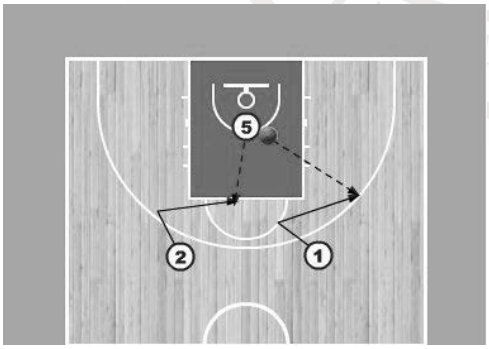


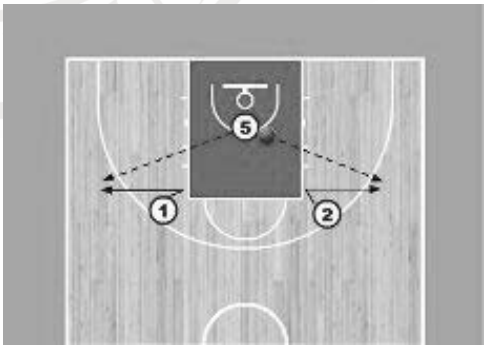

***Dijagram 4-15: Jedna od opcija početnog rasporeda za rani ili postavljeni napad sa četiri spoljna i jednim unutrašnjim igračem (4 out-1 in position)***

***Da bi se uspešno igrao kontranapad, osnovni zadatak svih 5 igrača je da u momentu sticanja poseda lopte, krenu u punom sprintu u realizaciju opisanih zadataka. Najvažniji cilj na svim pozicijama (1-5), je da se pretrči direktni čuvar. Na taj način se stvaraju vremenska, prostorna i numerička prednost u napadačkom polju.***

U narednom delu će kroz specifične vežbe biti definisani tehničko-taktički aspekti, neophodni za uspešnu igru u kontranapadu.

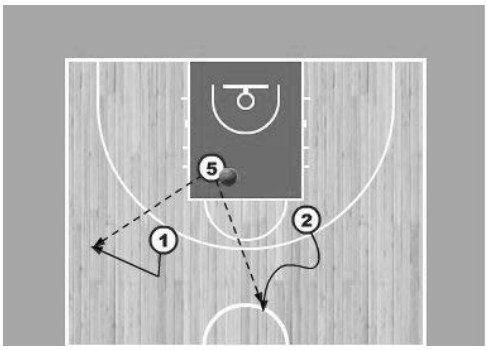
Kod otvaranja kontranapada sa 3 igrača *(dijagrami 4-16* i *4-17)*, oba perimetralna igrača bi trebalo da se u trenutku skoka otvore ka boku, spremni da prime prvi pas. Posle zagrađivanja, treba da naprave dva klizeća (slide) koraka, pa da sprintom istrče do pozicije 1-2m od bočne linije, da bi u momentu prijema imali opciju driblinga u sredinu i ka bočnoj liniji. Prvi pas se može dodati ka boku ali i u sredinu.

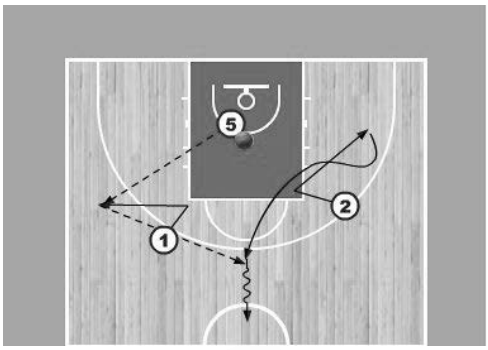



***Dijagrami 4-16 i 4-17: Opcije otvaranja kontranapada sa 3 igrača***

Nivo prijema lopte ne bi trebalo da bude ispod linije za 3 poena *(dijagram 4-18)*, i najbrža opcija otvaranja kontranapada je sa drugim pasom u sredinu *(dijagram 4-19).*

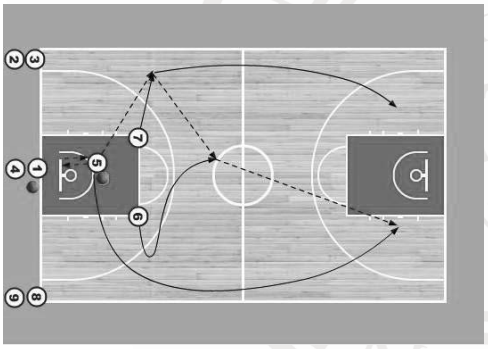


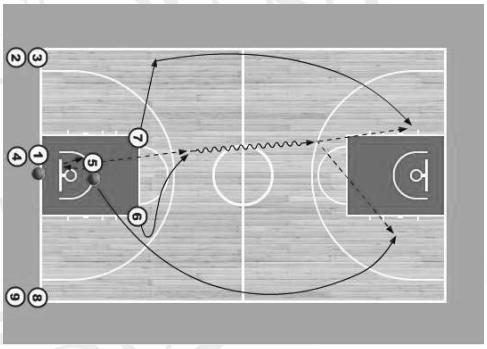




***Dijagram 4-18: Nivo prijema prvog pasa u kontranapadu***

***Dijagram 4-19: Opcija drugog dodavanja u sredinu***

Ako nema pritiska odbrane na loptu, najbolje bi bilo da se drugi pas primi u centralnom krugu terena *(dijagram-4-20)* ili u centralnoj zoni terena za nastavak driblingom *(dijagram 4-21)*, uz najbolji pregled igre sa centralne pozicije.

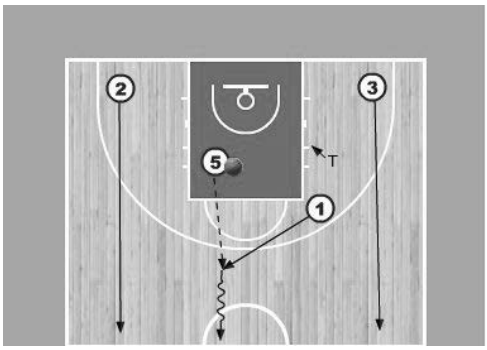


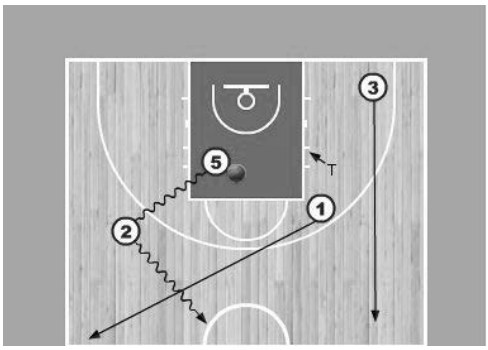


***Dijagram 4-20: Prijem drugog dodavanja u centralnom krugu***

***Dijagram 4-21: Prijem prvog dodavanja za dribling u centralnoj zoni terena***

Neke od opcija otvaranja kontranapada sa četiri igrača su prikazane na *dijagramima 4-22 i 4-23*. U slučaju prvog dodavanja igrača 5 u sredinu (pas jednom rukom), igrači 2 i 3 bi trebalo u punom sprintu da popune dva bočna koridora, a igrač 1, dodavanjem u prazan prostor ili visokim driblingom ka sredini terena *(dijagram 4-22)*, da popuni centralni koridor. U slučaju prvog pasa igrača 5 na 2, on može napraviti dribling u sredinu, dok igrač 1 u punom sprintu popunjava bočnu liniju trčanja, sa desne strane. Igrač 3 sprinta sa bliže, leve strane uz bočnu liniju terena *(dijagram 4-23)*.

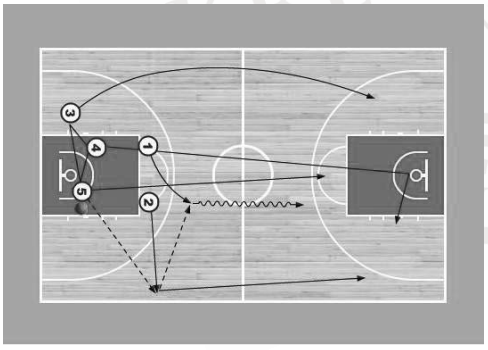


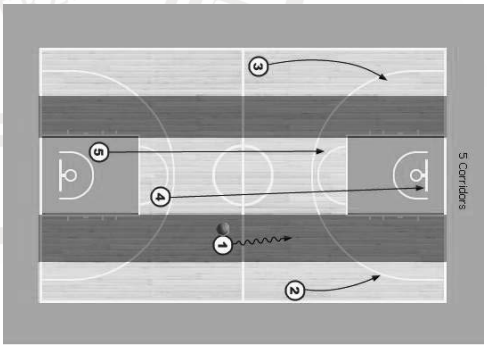




***Dijagram 4-22: Otvaranje kontranapada sa 4 igrača prvim pasom u sredinu***

***Dijagram 4-23: Transport lopte u kontranapadu driblingom bočnog igrača***

Uz pomenute principe otvaranja i transporta lopte, dolazi se do popunjavanja 5 koridora u kontranapadu: igrači 2 i 3 popunjavaju bočne koridore, igrač 1 se posle centralne linije opredeljuje za jednu od strana dodavanjem ili driblingom, oslobađajući centralni koridor sa prvog «trailer»-a, koji napada poziciju niskog posta sa strane lopte, dok drugi «trailer», popunjava poziciju «lakta», na suprotnoj strani od prvog dodavanja. Na taj način se otvaraju brojne opcije realizacije, u odličnom «spacing»-u i rasporedu igrača. Naravno da postoje i druge opcije trčanja u kontranapad i pozicioniranja igrača, ali ovo je jedan od osnovnih, koji treba savladati u mlađim kategorijama košarkaša *(dijagrami 4-24 i 4-25).*

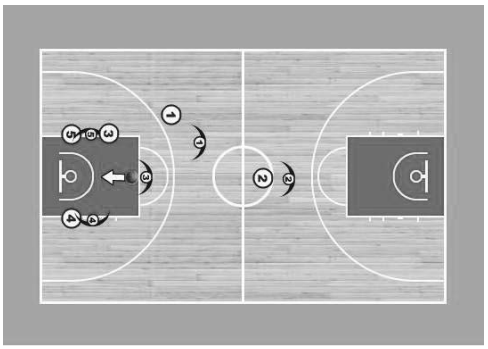


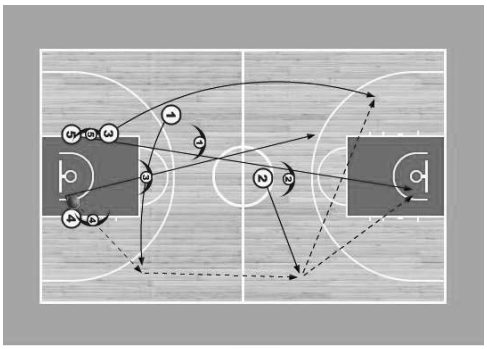




***Dijagram 4-24: Popunjavanje koridora kontranapada u odbrambenom polju***

***Dijagram 4-25: Zauzimanje koridora kontranapada u ofanzivnom polju***

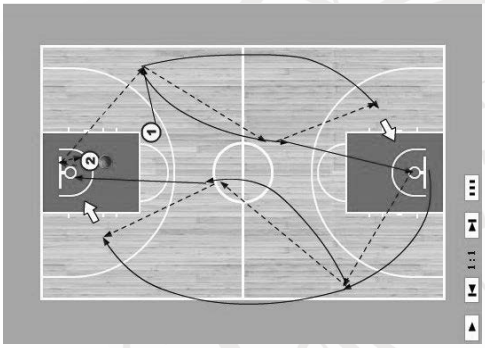
Na *dijagramima 4-26 i 4-27,* prikazana je opcija otvaranja kontranapada i popunjavanja koridora posle izvođenja slobodnog bacanja protivničke ekipe, po istim principima. U slučaju da igrač 4 osvoji odbrambeni skok, igrač 1 se otvara za prijem prvog pasa, igrač 3 trči na levu stranu, igrač 2 se otvara na desnu stranu za prijem drugog dodavanja, dok je igrač 5 prvi prateći u kontranapadu.

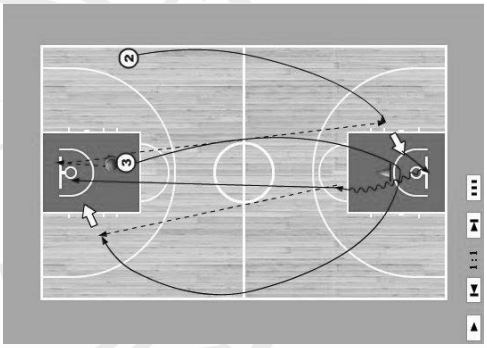




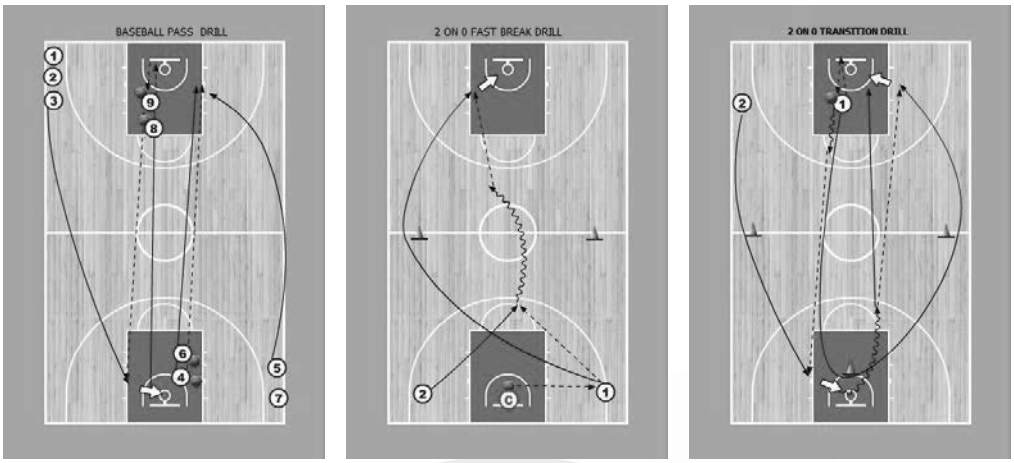
***Dijagram 4-26: Početna pozicija za kontranapad posle slobodnog bacanja***
***Dijagram 4-27: Otvaranje i realizacija kontranapada posle slobodnog bacanja***

Na *dijagramima 4-28 i 4-29* su prikazane neke od vežbi kontranapada sa 2 igrača.

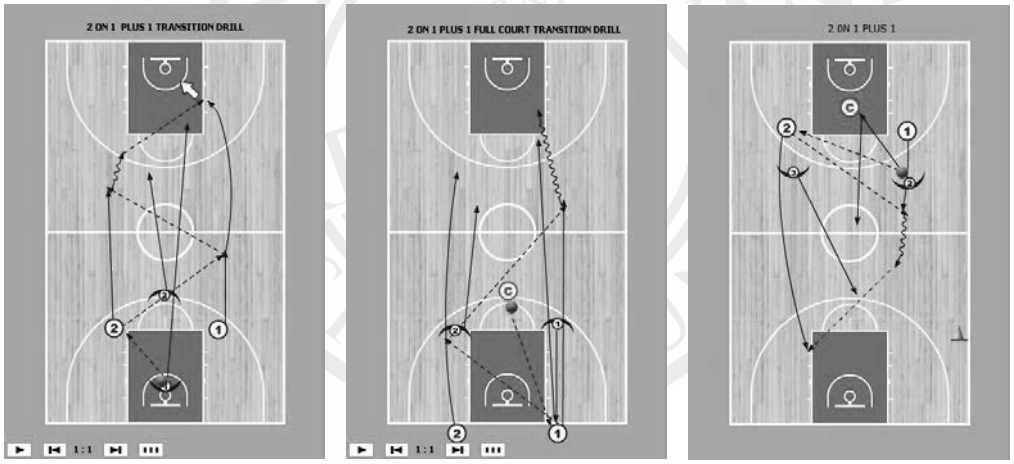




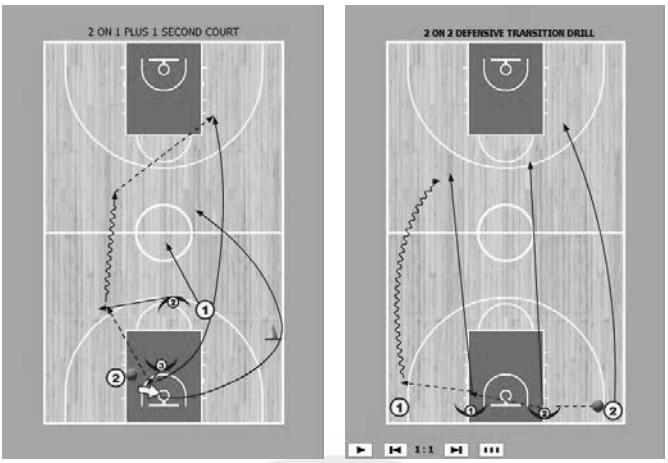
***Dijagram 4-28: Kontranapad kratkim dodavanjima sa 2 igrača***
***Dijagram 4-29: Kontranapad dugim dodavanjem za 2 igrača***




*Dijagram 4-30: Kontranapad sa 2 igrača uz korišćenje «baseball» dodavanja*
*Dijagram 4-31: Kontranapad sa 2 igrača sa ukrštanjem*
*Dijagram 4-32: Vežba kontranapada sa 2 igrača na 2 dužine terena*




*Dijagram 4-33: Tranziciona vežba 2:1+1 na celom terenu*
*Dijagram 4-34: Tranziciona vežba 2:1+1 sa paralelnom pozicijom odbrane*
*Dijagram 4-35: Opcija vežbe 2:1+1 na dve dužine terena*

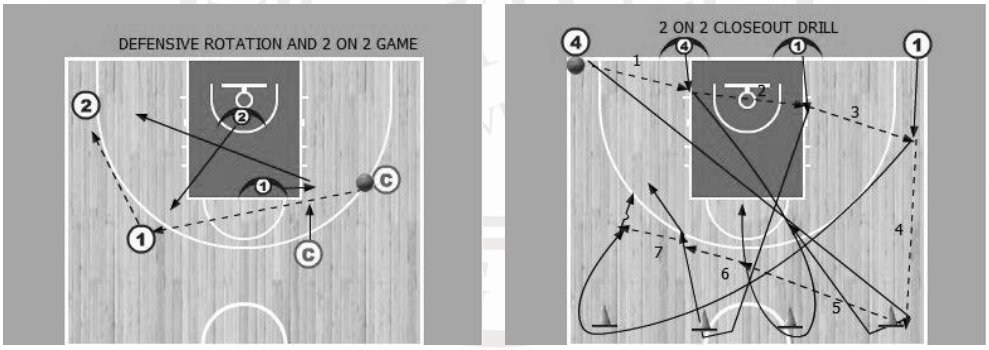



***Dijagram 4-36: Druga dužina terena u vežbi 2:1+1 sa dijagrama 4-35***

***Dijagram 4-37: Opcija tranzicione vežbe 2:2***

Na *dijagramu 4-38,* prikazana je vežba defanzivne «X» rotacije sa 2 igrača.

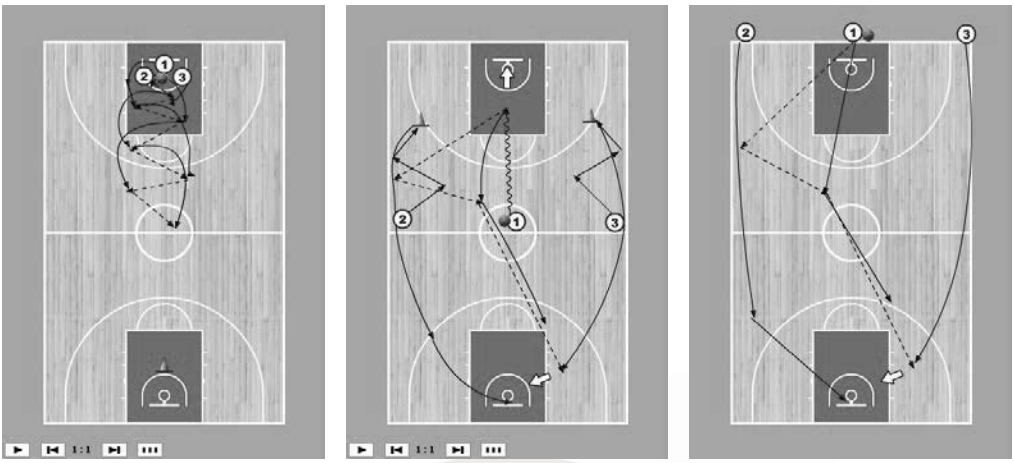
*Dijagram 4-39,* prikazuje tranzicionu vežbu 2:2 na ½ terena.




***Dijagram 4-38: Vežba «X» rotacije sa 2 igrača***

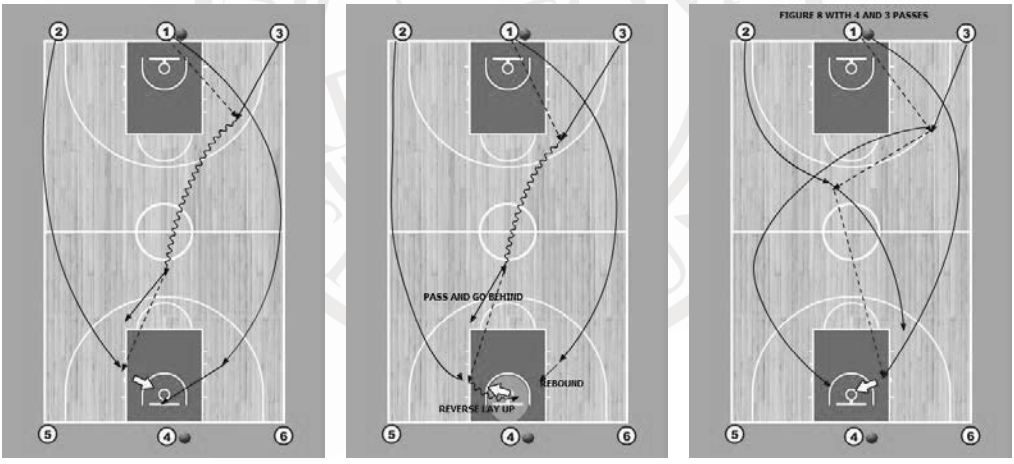
***Dijagram 4-39: Tranziciona vežba 2:2 na polovini terena***

Na narednim dijagramima prikazana je vežba kontranapada 3:0. Početna faza vežbe je «osmica» uručenjem do polovine terena *(dijagram 4-40).* Kada se stigne do polovine terena, centralni igrač dribla ka košu i pravi polaganje, dok se dva bočna igrača u «cik-cak» formi kreću u košarkaškom stavu *(dijagram 4- 41).* Igrač koji je položio loptu u koš, počinje kontranapad sa 3 dodavanja preko sredine na suprotnu stranu *(dijagram 4-42).*

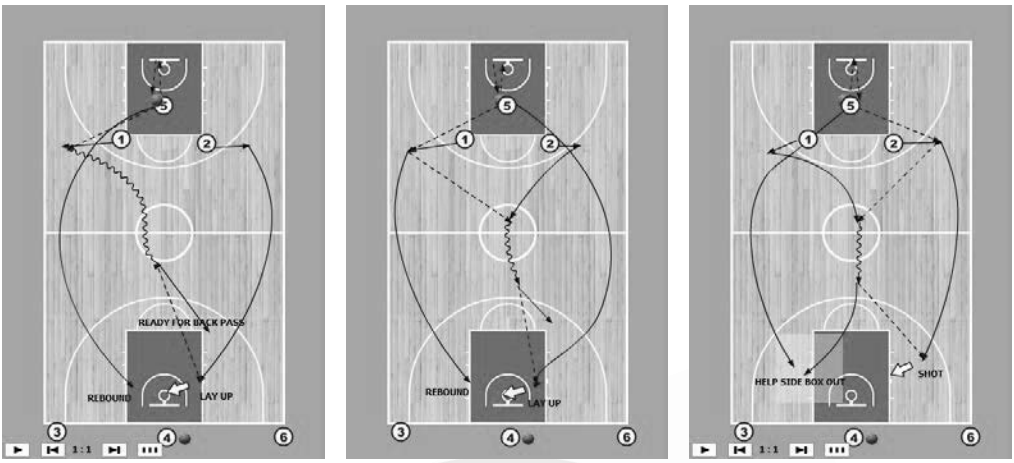


*Dijagram 4-40: «Osmica» uručenjem na početku vežbe*
*Dijagram 4-41: Polaganje i kretanje u stavu u cik-cak rasporedu*
*Dijagram 4-42: Kontranapad sa 3 dodavanja preko srednjeg igrača*

Sledeći dijagrami prikazuju druge opcije kontranapada sa 3 igrača.




*Dijagram 4-43: Realizacija kontranapada 3:0 šutem sa polu distance*
*Dijagram 4-44: Realizacija kontranapada 3:0 polaganjem na drugi obruč*
*Dijagram 4-45: Kontranapad 3:0 sa 3 dodavanja i ukrštanjem («kris-kros» or «figure 8»)*

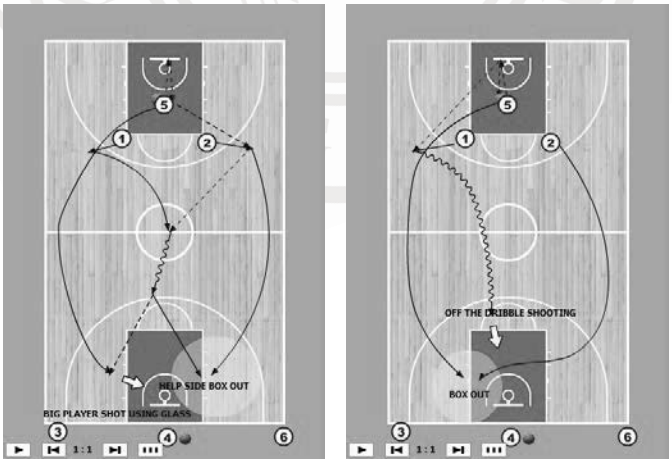



***Dijagram 4-46: Kontranapad 3:0 sa driblingom i realizacijom prodorom***

***Dijagram 4-47: Kontranapad 3:0 sa otvaranjem sa dva dodavanja***

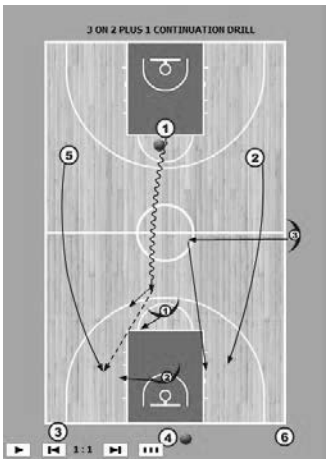
***Dijagram 4-48: Kontranapad 3:0 sa driblingom i realizacijom skok šutem***

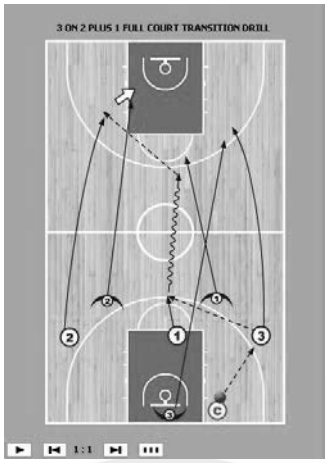
Vežba kontranapada 3:0 sa zagrađivanjem i igrom 2:1 na suprotnu stranu, prikazana je na *dijagramima 4-49 i 4-50.* Posle realizacije, dva igrača se bore za posed lopte, zagrađivanjem i ofanzivnim skokom. Igrač koji je osvojio loptu, sa igračem koji je šutnuo na koš, igra napad 2:1 na suprotnu stranu, protiv igrača koji nije stekao posed u skoku. Opcija vežbe je da šuter posle realizacije trči do čeone linije ili kornera, da bi se izbegla laka realizacija kroz prostornu prednost u igri 2:1.

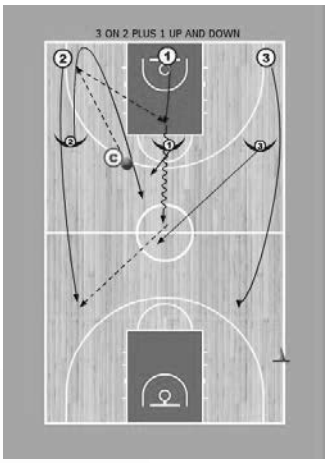



***Dijagram 4-49: Kontranapad 3:0 realizacijom skok šutem i zagrađivanjem na strani pomoći***

***Dijagram 4-50: Kontranapad 3:0 realizacijom skok šutem sa centralne pozicije i zagrađivanjem dva bočna igrača***



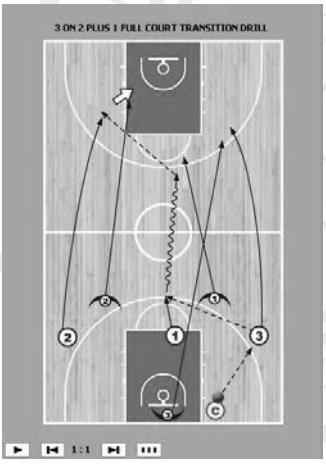



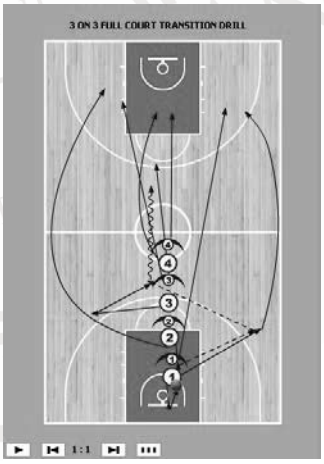




***Dijagram 4-51: Kontinuirana vežba 3:2+1 na celom terenu***

***Dijagram 4-52: Dinamička opcija vežbe 3:2+1 na celom terenu***

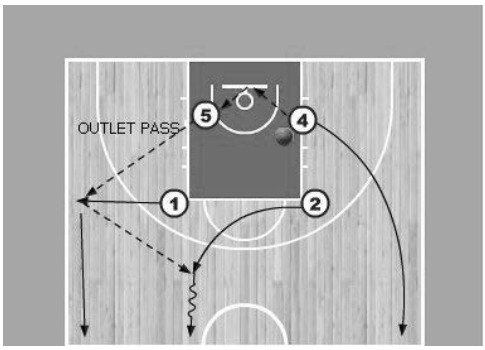
***Dijagram 4-53: Opcija vežbe 3:2+1 na celom terenu sa paralelnom pozicijom odbrane***

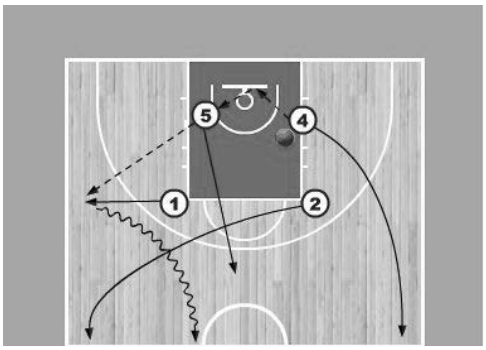


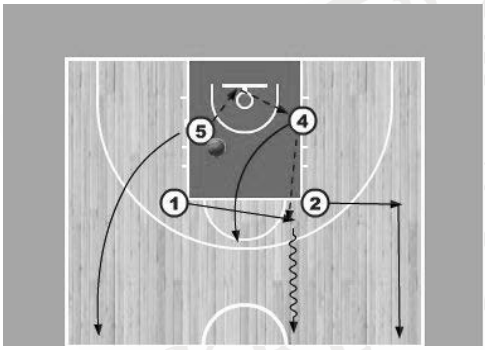

***Dijagram 4-54: Opcija vežbe 3:2+1 sa trenerom kao dodavačem***

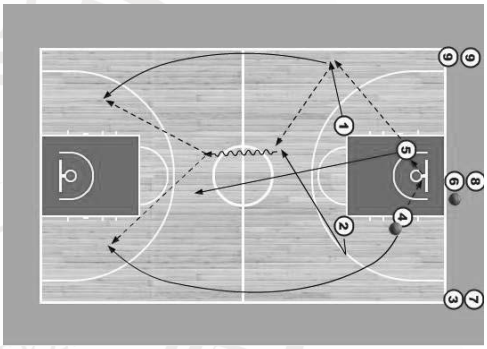
***Dijagram 4-55: 3:3 tranziciona vežba posle «odbojke» o tablu na znak trenera***



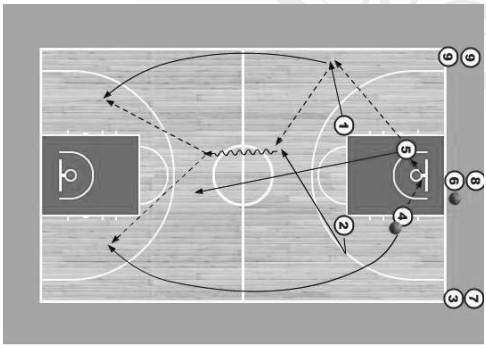



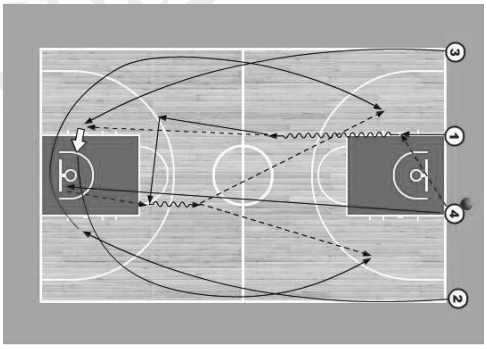

*Dijagram 4-56: Opcija otvaranja kontranapada sa 4 igrača uz 2 dodavanja*
*Dijagram 4-57: Opcija otvaranja kontranapada sa 4 igrača driblingom u sredinu*



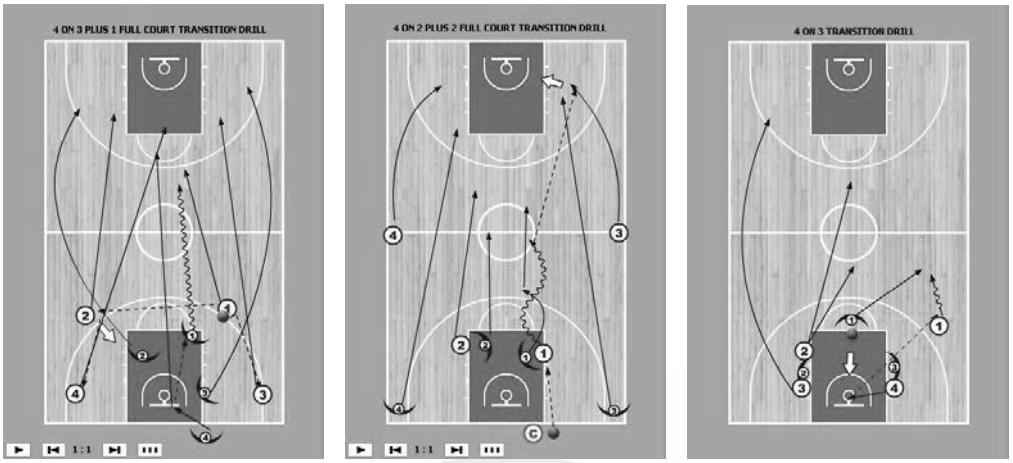



*Dijagram 4-58: Opcija otvaranja kontranapada sa 4 igrača prvim dodavanjem u sredinu*
*Dijagram 4-59: Opcija otvaranja kontranapada sa 4 igrača sa 2 pasa*





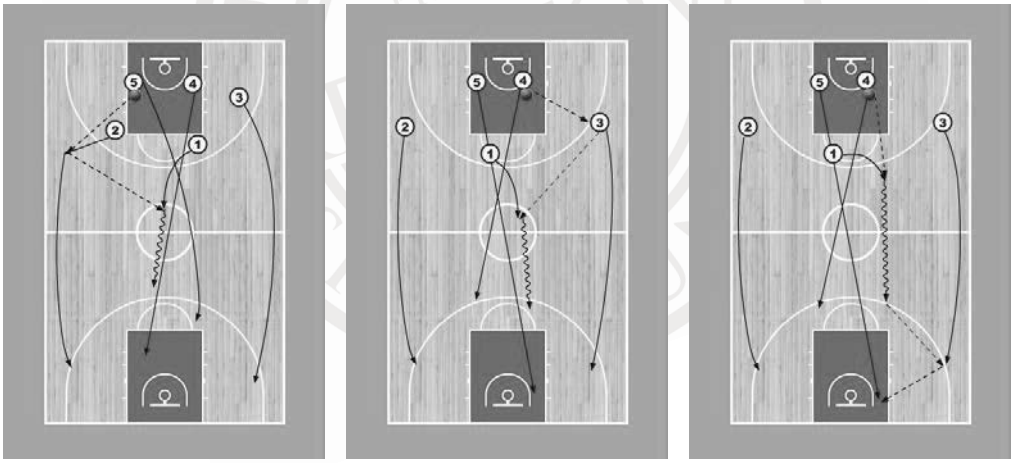
*Dijagrami 4-60 i 4-61: Vežba kontranapada 4:0*
*sa na dve dužine terena sa ukrštanjem bočnih igrača*



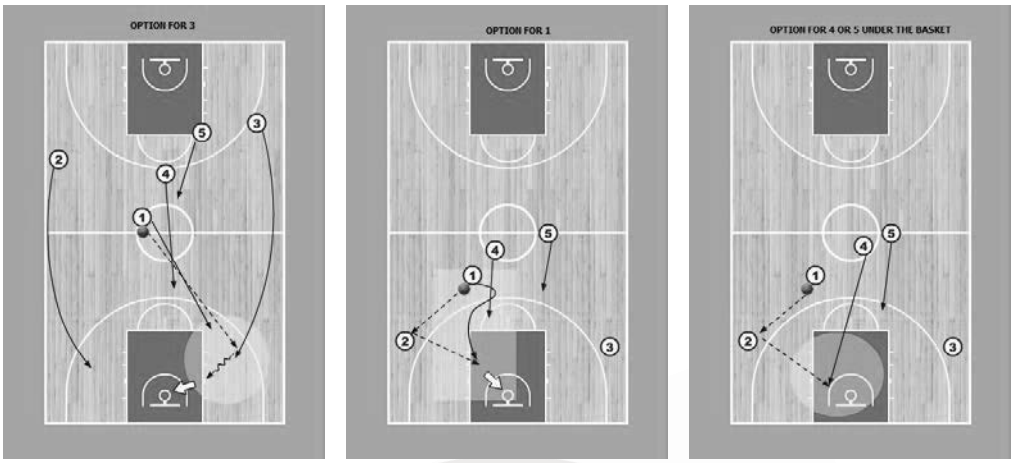

***Dijagram 4-62: Vežba 4:3 za defanzivnu rotaciju sa transformacijom u 4:3+1 na suprotnu stranu***

***Dijagram 4-63: Hendikep vežba 4:2+2 na celom terenu***

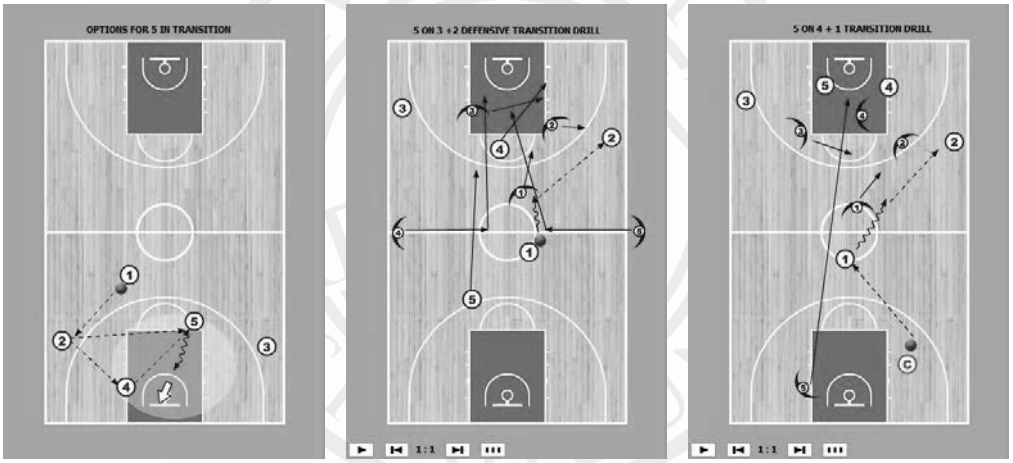
***Dijagram 4-64: Vežba 4:3+1 na celom terenu posle izvođenja slobodnog bacanja***



***Dijagrami 4-65, 4-66 i 4-67: Opcije otvaranja kontranapada sa 5 igrača***




***Dijagrami 4-68, 4-69 i 4-70: Opcije realizacije kontranapada 5:0***




***Dijagram 4-71: Saradnja visokih igrača u kontranapadu 5:0***

***Dijagram 4-72: Tranziciona vežba 5:3+2 na celom terenu***

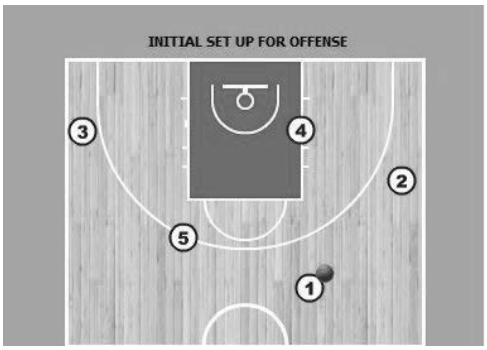
***Dijagram 4-73: Hendikep vežba 5:4+1 na celom terenu***

## 4.2. SEKUNDARNI KONTRANAPAD ILI RANI NAPAD

Kao što je ranije pomenuto, sekundarni kontranapad ili rani napad, predstavlja produžetak kontranapada, u situacijama kada nije stvorena ili realizovana prostorna, vremenska ili brojčana prednost. Početak sekundarnog kontranapada ili ranog napada se poklapa sa pokušajem da se odigra primarni kontranapad. U momentu kada je odbrana uspešno zatvorila sve prilaze košu, kada su se svih pet igrača vratili u zonu odbrane, za napad postoje opcije ulaska u sekundarni ili rani napad ili postavljanja organizovanog «set offens»-a na polovini terena. Da se ne bi gubilo vreme na uspostavljanje novog početnog rasporeda, agresivnija napadačka opcija je, da se iz linija (koridora) trčanja kontranapada, započne pritisak na odbranu, brzim kretnjama. Moja ideja je, da se sve opcije sekundarnog ili ranog napada moraju igrati iz koridora kontranapada, što je veoma lako za napadače, jer ne moraju menjati raspored, a teško za odbranu u pripremi defanzivnog koncepta. Ideja je da se organizovanom 5 na 5 igrom u ranoj fazi iz trčanja, stvori prednost, pre nego što je odbrana uspostavila željeni balans. Kao što je ranije pomenuto, navedene aktivnosti napadača bi trebalo da se realizuju u maksimalnoj brzini do 10. do 12. sekunde napada. Svaki trener ima filozofiju igre u napadu, koja nekada ne podrazumeva igranje sekundarnog napada, već direktni prelaz iz kontranapada u postavljeni ili organizovani napad, ali moje je mišljenje, da se kvalitetnim i dobro organizovanim sekundarnim napadom može postići veliki broj poena, čak i protiv dobro organizovanih odbrambenih ekipa. Kvalitetno organizovan sekundarni kontranapad ili rani napad, treba da ima opcije realizacije za igrače na svim pozicijama, pa čak i opcije ispod koša i na perimetru za svaku poziciju. Naravno, u zavisnosti od uzrasta igrača, kvaliteta, takmičarskog nivoa i(li) trenerove folozofije, rani napad može imati veći ili manji značaj u ofanzivnom arsenalu ekipa. U svakom slučaju, treba mu se posvetiti pažnja u obuci i usavršavanju igrača i izgradnji napadačkog koncepta.

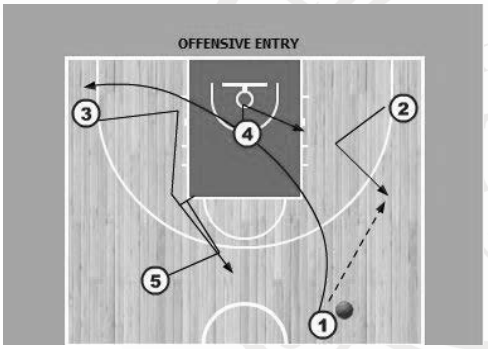
U narednom delu teksta, biće prikazane neke od opcija primene sekundarnog kontranapada ili ranog napada, sa varijantama realizacije za svih 5 igrača i kontinuitetom ulaza u postavljeni napad («set offense»).

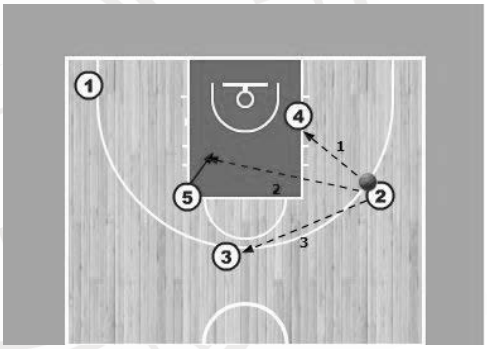
U slučaju da se nije realizovala prednost popunjavanjem koridora, transportom lopte i trčanjem u kontranapad, na ofanzivnoj polovini terena se stvara raspored sa 4 perimetralna i jednim unutrašnjim igračem; «4-out 1-in position» *(dijagram 4-74).*




***Dijagram 4-74: Početni raspored za sekundarni kontranapad ili rani napad***

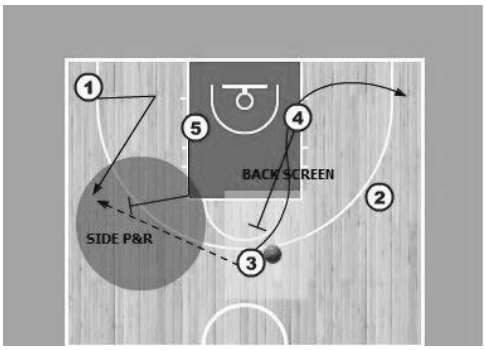
*Prva opcija* ulaza u rani napad može biti pas na perimetralnog igrača uz donju blokadu 5 za 3 na strani pomoći *(dijagram 4-75).* Odmah se otvaraju opcije realizacije pasom na niskog posta 4, na blokera 5 ili na šutera 3 *(dijagram 4-76).*

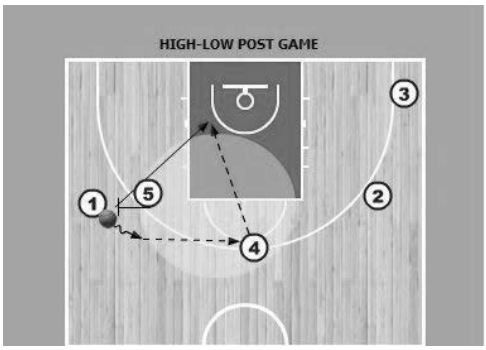



***Dijagram 4-75: Pas na perimetar i donja blokada 5 za 3 na strani pomoći.***
***Dijagram 4-76: 3 opcije momentalne realizacije posle prvog dodavanja na 2***

Kod prenosa lopte na drugu stranu (ball reversal) može se igrati bočni P&R sa 1 i 5, uz leđnu blokadu 4 za 3 na strani pomoći *(dijagram 4-77).* Prilikom bočnog P&R-a igrača 1 i 5, postoji mogućnost saradnje visoki-niski post *(dijagram 4-78).*

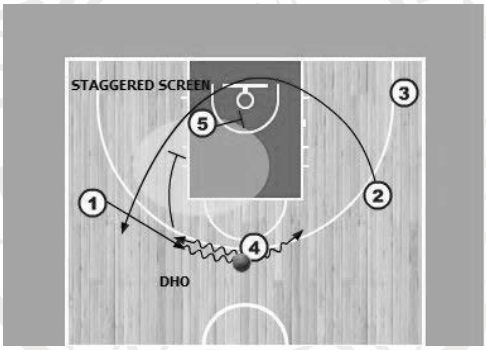



***Dijagram 4-77: Bočni P&R i leđna blokada na strani pomoći***

***Dijagram 4-78: Saradnja visoki-niski post posle bočne P&R igre***

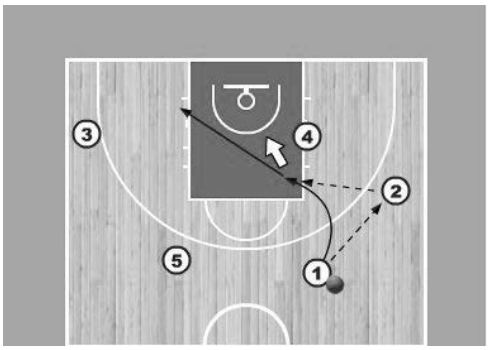
U slučaju da se nije stvorila prednost za igrače 1 i 5 iz P&R igre, opcija je i uručenje između igrača 4 i 1 (DHO) i uzastopna blokada igrača 5 i 4 za šutera 2 *(dijagram 4-79).* Uzastopnu blokadu, po potrebi može koristiti i igrač 3.

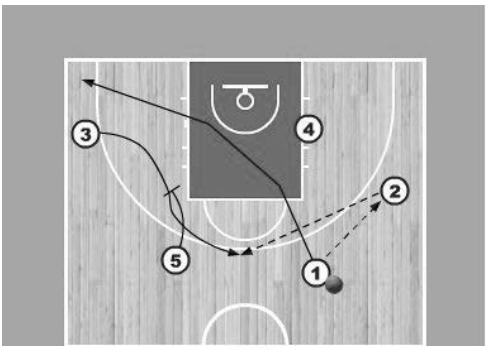



***Dijagram 4-79: Opcija uručenja (DHO) i uzastopne blokade (staggered screen)***

*Druga opcija* ranog napada počinje na isti način, pasom na perimetar *(dijagram 4-80).*

Igrač 2 može da doda loptu šuteru 3 za brz šut posle donje blokade igrača 5 *(dijagram 4-81).*

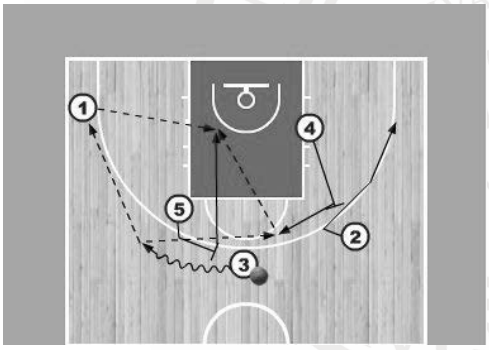


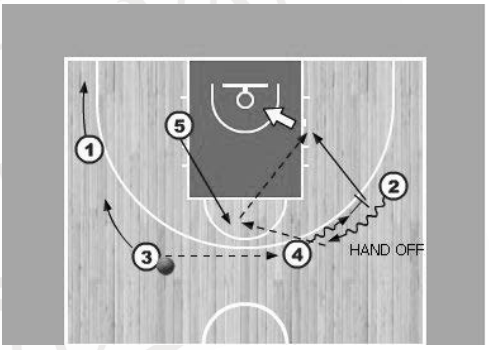




***Dijagram 4-80: Ulaz u rani napad pasom na perimetar***

***Dijagram 4-81: Opcija ranog šuta za igrača 3***

Nastavak se može igrati uz ponovnu blokadu (re-screen) igrača 5 za 3, sa stvaranjem dva «napadačka trougla» za dodavanje na igrača 5 *(dijagram 4-82).* U slučaju prenosa lopte na drugu stranu, opcija je uručenje 4 za 2, sa stvaranjem uslova za igru visoki-niski post između 5 i 4 *(dijagram 4-83).*

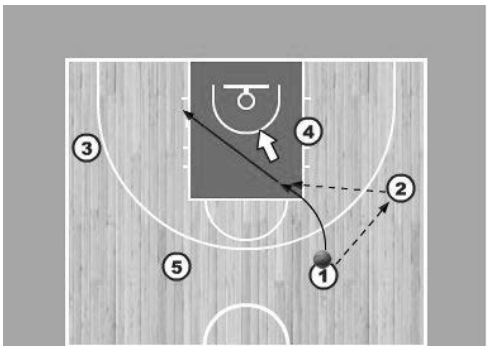


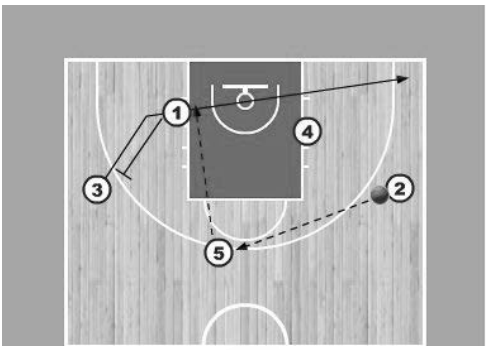




***Dijagram 4-82: «Re-screen» 5 za 3 uz stvaranje dva napadačka trougla***

***Dijagram 4-83: Igra uručenjem, pa visoki-niski post sa 5 i 4***

*Treća opcija* počnije na isti način, pasom naperimetar 1 za 2 *(dijagram 4-84),* sa prenosom lopte na 5, leđnom blokadom 1 za 3 na suprotnoj strani *(dijagram 4-85).*

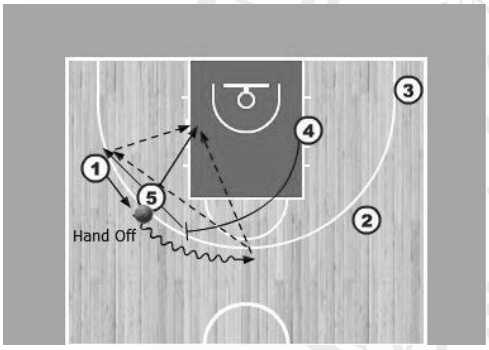


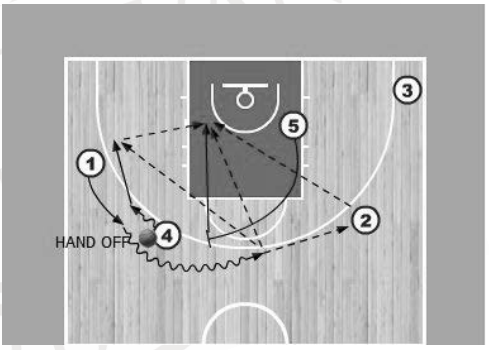




***Dijagram 4-84: Ulazak u napad pasom na perimetar 1 za 2***

***Dijagram 4-85: Prenos na 5 i leđna blokada 1 za 3***

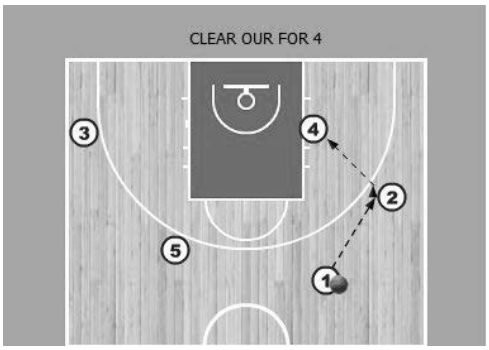
Nastavak akcije predviđa uručenje (DHO), pa P&P igru između 1 i 4 *(dijagram 4-86).* U slučaju da je 4 prvi igrač koji igra uručenje a 5 bloker, uvek se 4 otvara spolja, a 5 otvara po dubini *(dijagrami 4-86 i 4-87).* Na taj način se stvaraju uslovi za saradnju 3 igrača na strani (1, 4 i 5), ali i napadački trougao na strani pomoći sa igračem 2.



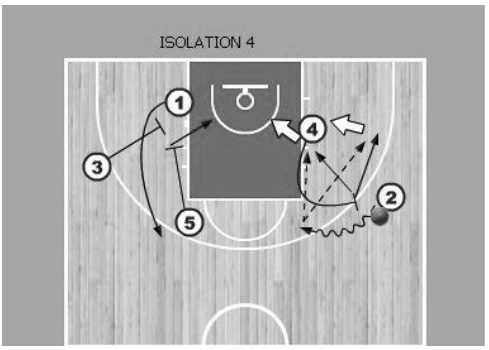




***Dijagrami 4-86 i 4-87: Opcije uručenja (DHO) i blokade na lopti (P&R i P&P)***

*Četvrta opcija* za igrača 4, počinje pokušajem direktnog pasa na niskog posta za prvog «trailer»-a 4 *(dijagram 4-88).* Ako se nije stvorila prednost ili 4 želi napasti sa spoljne pozicije, igra se izolacija na strani sa P&P igrom između igrača 2 i 4. 4 se otvara spolja, za šut ili za igru ispod koša u slučaju preuzimanja odbrane *(dijagram 4-89).*

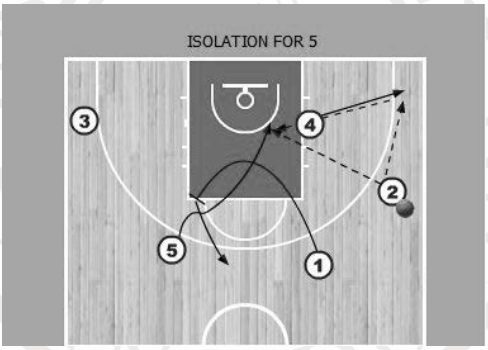



***Dijagram 4-88: Unutrašnja opcija za 4***




***Dijagram 4-89: Perimetralna opcija za 4***

*Opcija pet je za igrača 5*, kome posle prvog pasa na perimetar sa 1 za 2, uz prenos lopte sa 2 na 4 u korneru, igrač 1 fintira «give&go» kretnju i vraća se u leđnu blokadu za igrača 5. Ako odbrana preuzima (što je čest slučaj), stvara se visinska prednost koja se koristi traženjem adekvatnog ugla dodavanja za 5 sa perimetra *(dijagram 4-90).*




***Dijagram 4-90: Opcija «leđne blokade» 1 za 5 u sekundarnom kontranapadu***

# 4.3. KRETANJE BEZ LOPTE U OKVIRU INDIVIDUALNOG I TIMSKOG KONCEPTA NAPADA

Jasno je da se u savremenoj košarci, pred igrače postavljaju zahtevi za harmonijom između svih faza igre (postavljena odbrana, kontranapad, postavljeni napad i defanzivna tranzicija) i da će u budućnosti, za koju danas pripremamo mlade igrače, još više biti aktuelna tendencija «non-stop igre» («non-stop game»), bez sporih prelaza iz jedne u drugu fazu. Trening mladih igrača (mladi igrači su od uzrasta mini-basketa do uključivanja u seniorske programe) mora da bude prilagođen zahtevima košarke u budućnosti.

Kakva će biti košarka u budućnosti?

- Verovatno će se u skorijoj budućnosti izvršiti prilagođavanje FIBA pravila NBA pravilima: linija za 3 poena će verovatno biti pomerena sa 6,75 na 7,24, m, igraće se 4 četvrtine od po 12 minuta.
- Biće nastavljena tendencija da se ostvari ravnoteža između navedenih faza igre u oba pravca.
- Kontrolisana tranzicija u oba pravca je i danas, a budućnosti će biti još više, jedno od ključnih obeležja vrhunskih timova.
- Napredovaće individualna i timska adaptacija na promene ritma i vrsta odbrane i napada.
- Tendencija, koja je aktuelna i danas, za stalnom promenom pozicija unutrašnjih i spoljnih igrača, biće još više naglašena.
- Sprečavanje linija kretanja lopte i opstrukcija linija dodavanja.
- Otežavanje probijanja prve linije odbrane (čovek na čoveka ili zonske odbrane).
- Sprečavanje protivničkog kontranapada i pokušaj da se uvede u postavljeni napad.
- Sprečavanje brze realizacije u tranziciji.

Pošto igrači oko 80-95% od vremena provedenog na terenu provedu bez lopte, važno ih je naučiti kako da se kreću i šta da rade kada igraju bez lopte. Stajanje u mestu olakšava odbrani posao i dovodi je u odličnu situaciju pomoći na igraču sa loptom, dok adekvatno kretanje napadača bez lopte otežava poslove odbrani i dovodi napadače u situacije lakog poentiranja u momentu ponovnog prijema lopte.

***Napadač bez lopte mora u svakom trenutku da ima u vidnom polju loptu i direktnog odbrambenog igrača.***

Situacije u igri za koje svi igrači moraju da budu obučeni su:

- Demarkiranje kada se napadač nalazi na prvom dodavanju od lopte.
- Kako se kretati i napadati sa strane pomoći.
- Napad utrčavanjem posle dodvanja.

- Adekvatno kretanje «čitanje pozicije odbrane» prilikom prodora («drive&kick game»).
- Poentiranje posle blokade na igraču sa loptom.
- Poentiranje posle blokade na igraču bez lopte.

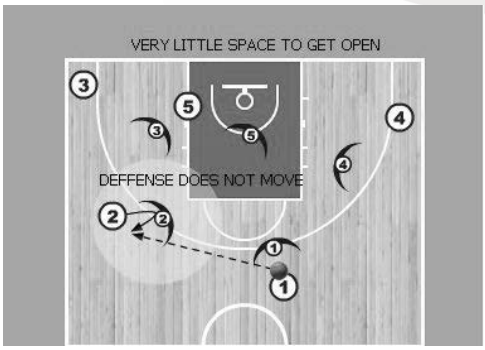
### 4.3.1. Demarkiranje i poentiranje kada se napadač nalazi na prvom dodavanju od lopte

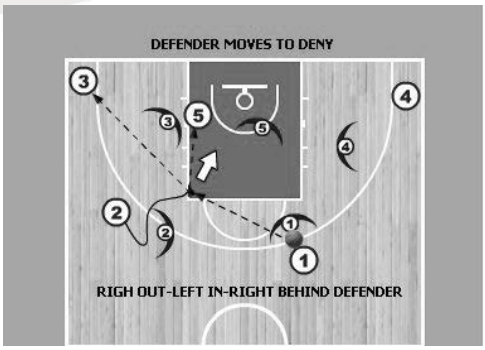
U situaciji kada se napadač nalazi na prvom dodavanju igrača sa loptom, on se mora demarkirati, «pročitati» poziciju odbrambenog igrača i odmah napasti koš. Treba bar na momenat izbaciti odbrambenog igrača iz željene pozicije i iskoristiti taj trenutak za poentiranje.

***Demarkiranje u malom prostoru:***

Postoji više situacija kada se napadač nalazi u malom prostoru, sa niskim postom koji zauzima prostor za utrčavanje i saigračem u uglu koji sprečava demarkiranje ka korneru. Opcije koje se mogu sresti su: ***odbrambeni igrač se ne kreće*** i napadač treba da napravi tri koraka; napraviti korak bližim stopalom lopti ka igraču i zatim rotirati istim stopalom i napraviti treći korak ka lopti, da bi se napravio prostor između napadača i odbrambenog igrača *(dijagram 4-91).* Stajna noga je noga bliža lopti i pri izlasku se obavezno pokazuje ruka i mesto gde se želi primiti lopta. Po prijemu se zauzima pozicija trostruke pretnje i napada.

Sledeća situacija je ***kada se odbrambeni igrač kreće i zatvara prijem pasa:*** prvi korak je bližim stopalom lopti sa pokazivanjem ruke (u ovom slučaju desne), drugi ka košu sa pokazivanjem mete («back door cut») tj. leve ruke i treći korak je iza odbrambenog igrača *(dijagram 4-92).* U situaciji je *kada odbrambeni igrač pravi kontakt* i u tom slučaju je raspored koraka isti, ali se pravi zadnji pivot i dolazi u poziciju između odbrambenog igrača i koša.




***Dijagram 4-91: Demarkiranje na prvom pasu u malom prostoru***

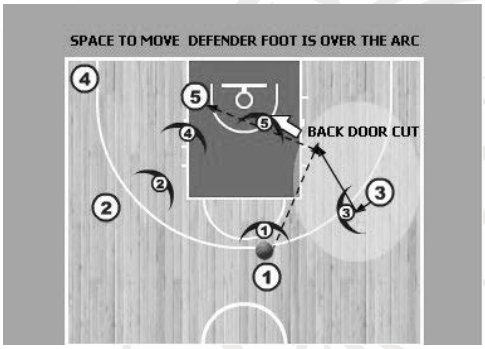
***Dijagram 4-92: «Back door cut» kod agresivne odbrane***

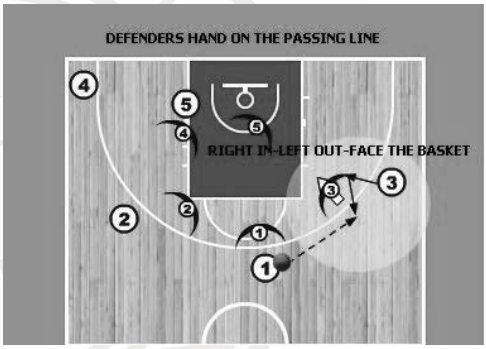
***Demarkiranje sa prostorom za kretnju napadača;***

Kada postoji prostor između lopte i napadača, prilazak lopti skraćuje dodavanje, a ne smanjuje efikasnost napada. Moguće su tri situacije: kada se kretnja nalazi van linije za 3 poena i tada napadač treba da trči ka lopti po liniji za 3 poena i da u momentu leta lopte «pročita» poziciju odbrambenog igrača: *ako je stopalo odbrambenog igrača preko linije za 3 poena* napadač treba da napravi odraz nogom bližom lopti i da utrči iza leđa odbrambenog igrača *(dijagram 4-93).* Ako se napadač kreće po liniji za 3 poena ima nekoliko opcija.

*U slučaju kada se samo ruka odbrambenog igrača nalazi na liniji dodavanja,* napadač se bližim stopalom odbrambenom igraču odbacuje u stranu i prima loptu na spoljnoj poziciji *(dijagram 4-94).*

Ako je prostor između lakta i njegove glave na liniji dodavanja, to je znak za napadača da se odrazi stopalom bližim lopti i da utrči iza leđa odbrambenog igrača uz promenu ruke, kao mete za prijem pasa.

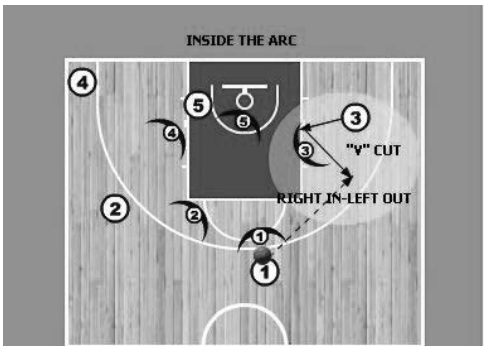


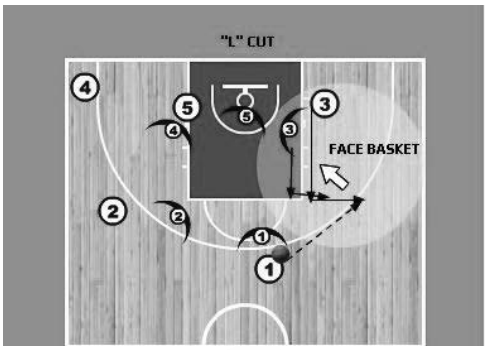

***Dijagram 4-93: «Back door cut»***

***Dijagram 4-94: Demarkiranje na spoljnoj poziciji***

Ako se napadač kreće unutar linije za 3 poena, treba da napravi klasično «V» *(dijagram 4-95)* ili «L» *(dijagram 4-96)* demarkiranje, da se odrazi unutrašnjim stopalom ili daljim od lopte i da pod oštrim uglom, a nikako po istoj liniji po kojoj je pravio fintirajuću kretnju, uz promenu ritma izađe i primi loptu. ***Izlazna putanja kretanja mora da preseče putanju kretanja odbrambenog igrača. Bitno je pokazati ruku prilikom demarkiranja (target hand), kao mesto i momenat prijema pasa.***




*Dijagram 4-95: «V» demarkiranje*



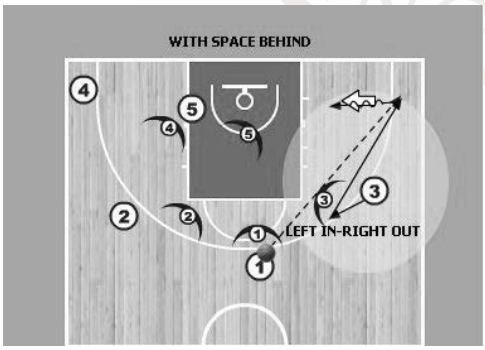

*Dijagram 4-96: «L» demarkiranje*

***Ako je odbrambeni igrač u potpuno zatvorenom stavu (deny or overplay defense)***

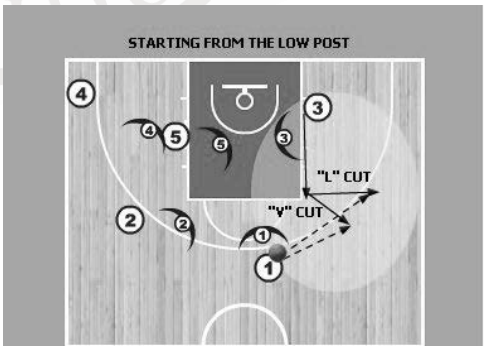
sa naglašenim kontaktom, treba ga korakom dovesti u «mrtvu poziciju», *postaviti stopalo između njegovih i zadnjim pivotom se demarkirati za prijem lopte.* Da bi bila čista situacija za sudije, za vreme fintirajuće kretnje treba podići ruke i ne gurati odbrambenog igrača.

U slučaju kada postoji prostor iza napadača, on treba da ostvari kontakt sa odbrambenim igračem stopalom bližim lopti, na *dijagramu 4-97* levo stopalo i da se odrazi sa njega ka korneru (fade move), gde dobija lob pas posle bočne kretnje i zauzima poziciju trostruke pretnje ili prodire ka košu.

Ako se kreće sa pozicije niskog posta, ide se po liniji reketa, *pravi se odraz bližim stopalom odbrambenom igraču i prima lopta.* U momentu demarkiranja koje je «V» ili «L» kretnja, se vrši promena ritma i pokazuje dalja ruka od odbrambenog igrača za prijem lopte. Varijanta je sa demarkiranjem uz zadnji pivot *(dijagram 4-98).*



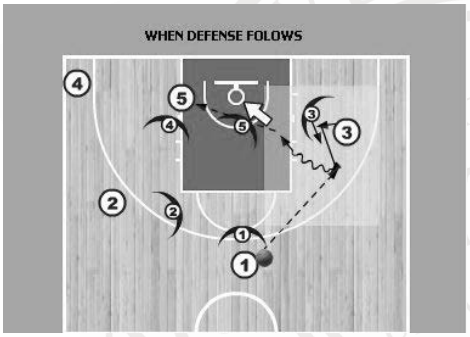

*Dijagram 4-97: «Fade move»*



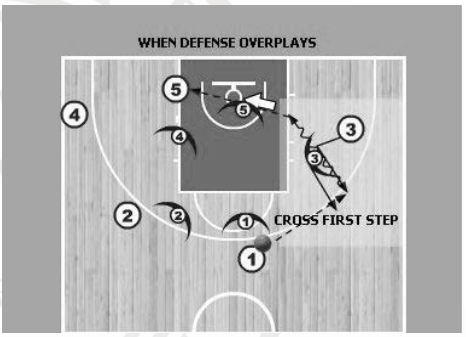

*Dijagram 4-98: Demarkiranje sa posta*

Najčešća greška je da napadač primi loptu i ne napadne koš pozicijom «trostruke pretnje» (triple threat position), bez obzira da li treba da sačeka utrčavanje saigrača ili da doda loptu. Realizacija svih zadataka će biti lakša, ako se ima na umu ideja o napadu odbrambenog igrača prilikom svakog prijema lopte. Treba «čitati» greške odbrane u novom uspostavljanju pozicije i momentalno kažnjavati neadekvatne položaje odbrambenog igrača. U momentu leta lopte, napadač mora perifernim vidom da vidi i poziciju odbrambenog igrača a ne samo loptu, da bi mogao da stvori koncept napadačke akcije, već u momentu prijema lopte.

***Kada odbrana ide za napadačem ili ga prati,*** napadač *jednostavno treba odmah po prijemu lopte nastaviti započetu putanju* i spustiti dribling ka košu (curl cut). Treba voditi računa o usklađivanju prvog koraka sa driblingom da se ne bi napravila greška u koracima *(dijagram 4-99).* ***Kada se po prijemu lopte odbrambeni igrač vraća u odbrambeni stav,*** treba ga odmah napasti ukrštenim polaskom u dribling, sa loptom u najnižoj mogućoj poziciji, ispod ruku odbrambenog igrača i odrazom sa stopala bližeg lopti. Putanja mora biti direktno ka košu, a nikako lučna *(dijagram 4-100).*

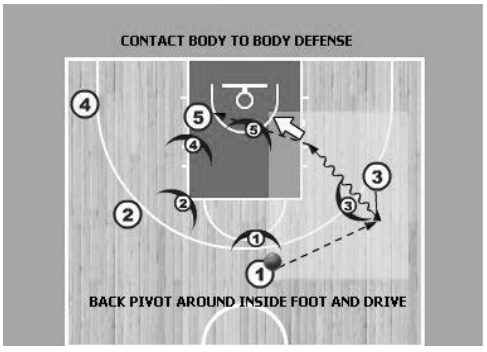



***Dijagram 4-99: «Curl cut»***




***Dijagram 4-100: Ukršteni polazak***

*Kada odbrambeni igrač stoji blizu napadača u momentu prijema lopte,* najbolji način napada je zadnji pivot oko unutrašnjeg stopala i prodor *(dijagram 4-101).*

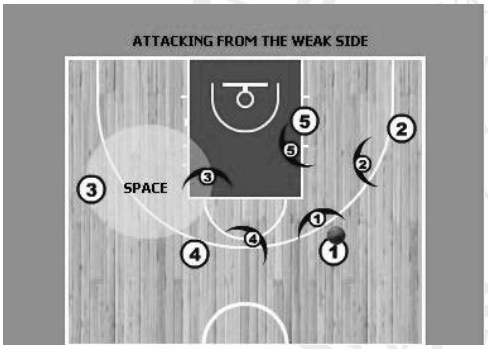


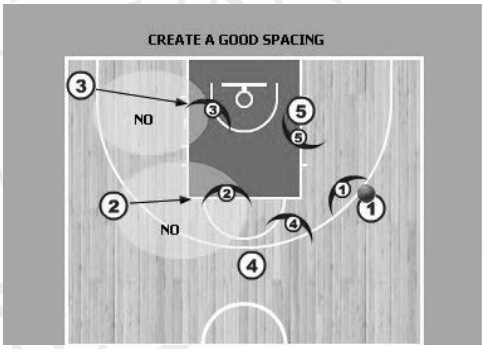

***Dijagram 4-101: Napad zadnjim pivotom u momonetu prijema***

Načini realizacije posle prijema lopte mogu biti: ako je odbrambeni igrač pored napadača, može se napraviti dribling ka košu i odskok od igrača («step back») da bi se stvorila situacija neometanog šuta sa srednje distance. Varijanta je «step back», promena ritma i dribling ka košu. Ako je savladan direktan čuvar, dolazi se do drugog odbrambenog igrača, koji izlazi na igrača sa loptom i napadač može da napravi brzu promenu pravca (prednju, nožnu, leđnu ili «spin») i da poentira.

## 4.3.2. Napad sa strane pomoći

Prilikom napada sa «strane pomoći», postoji veći prostor između napadača i odbrambenog igrača, pa je zadatak napada da taj prostor svrsishodno iskoristi. Sposobnost poentiranja sa strane pomoći znatno otežava zadatke kolektivnoj odbrani. *U najvećem broju slučajeva ostajanje na strani pomoći, uz adekvatnu promenu pozicije je najbolje rešenje za napad (dijagram 4-102).* Prilaženje lopti olakšava posao odbrani, dok adekvatno kretanje uz zadržavanje pozicije na strani pomoći otežava odbrambene zadatke *(dijagram 4-103).*

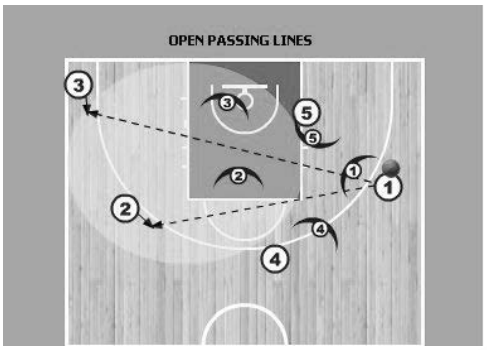



***Dijagram 4-102: Održavanje rastojanja***

***Dijagram 4-103: Smanjen prostor u slučaju utrčavanja ka lopti sa strane pomoći***

*Drugi princip je da napadač na strani pomoći mora uvek da bude okrenut ka lopti i ima u vidnom polju igrača sa loptom da bi mogao da dobije pas od njega.*

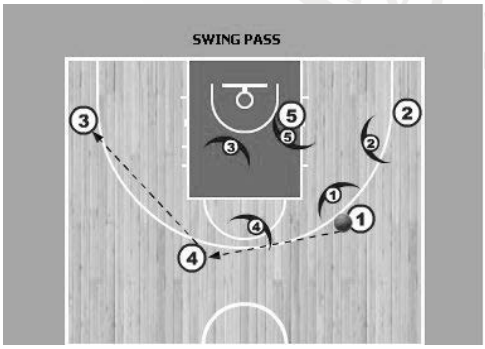


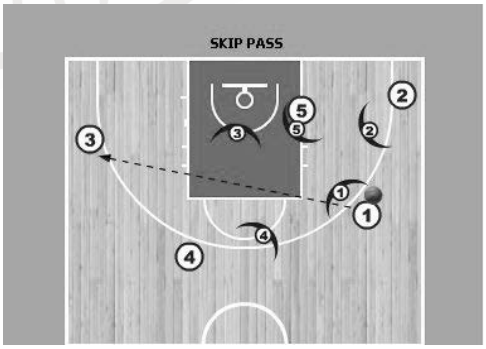

***Dijagram 4-104: «Otvaranje» linije dodavanja na strani pomoći***

U momentu leta lopte posle «swing» ili «skip» pasa sa strane lopte na stranu pomoći**,** *napadač mora u momentu leta lopte da vidi poziciju odbrambenog igrača i da ga odmah napadne po prijemu lopte.* Princip ponašanja napadača je različit nego prilikom prijema lopte na «strani lopte». *U situacijama kada se lopta prima na strani lopte redosled aktivnosti napadača je prijem lopte, «čitanje» pozicije odbrambenog igrača i napad*, dok je u situacijama prijema lopte na «strani pomoći» redosled aktivnosti sledeći: «čitanje» položaja odbrambenog igrača, prijem lopte i napad.

U momentu prijema lopte na strani pomoći napadač mora voditi računa o dve stvari:

*Mora biti u otvorenom stavu sa pogledom ka lopti*, da bi video loptu i poziciju direktnog čuvara za vreme leta lopte. Treba da napravi zaustavljanje u jednom koraku naskokom ka lopti. *Napadač mora da pokaže «metu» dodavaču,* tj. da ka pravcu doletanja lopte postavi otvoren dlan šuterske ruke, da bi bio spreman da šutira odmah po prijemu lopte. Šuterskom rukom se zaustavlja dodavanje, a drugom rukom prihvata lopta *(dijagrami 4-105 i 4-106).*




***Dijagram 4-105 i 4-106: «Otvaranje» linija dodavanja na strani pomoći***

Igrač koji prima loptu mora da bude sa savijenim kolenima i da ima bar jednu nogu (bližu košu) okrenutu ka košu u momentu leta lopte, da bi što brže mogao da napadne prodorom ili šutem. Šuteri za 3 poena ne treba da postavljaju stopalo bliže košu previše blizu liniji za 3 poena, jer je moguće njeno gaženje u momentu zaustavljanja, što eliminiše opciju poentiranja za 3 poena.

*Napadač mora za vreme leta lopte da bude u poziciji trostruke pretnje bez lopte. Za vreme leta lopte napadač mora da se kreće da bi skratio dodavanje i bio spreman na akciju odmah po prijemu lopte (bočno kretanje sa dokoracima). Dok je lopta u letu i stopala treba da budu u naskoku ka lopti.*

Varijante položaja stopala su dijagonalna i paralelna, ali se savetuje paralelna pozicija i zaustavljanje naskokom ka lopti u jednom kontaktu, iz nekoliko razloga:

- Naskok u jednom kontaktu u momentu prijema lopte dovodi napadača u poziciju trostruke pretnje, što je najbolji stav za napad.
- Naskokom u jednom kontaktu se «pune» noge za šut i stvara uslov za maksimalni vertikalni skok.
- Zaustavljanje u jednom kontaktu je brže od ostalih načina zaustavljanja (u dva kontakta ili u jednom «sa privlačenjem pivotne noge»).
- Naskok u jednom kontaktu omogućava napadaču da obe noge budu stajne prilikom polaska u dribling ili pivotiranja.

Kada je reč o igri na strani pomoći najbolji način napadanja je da se u toku leta lopte «čita» pozicija odbrambenog igrača i da se krene u napadačku akciju u momentu prijema lopte. Dakle, odluka o akciji napadača se donosi za vreme leta lopte, kada se «čita» pozicija odbrambenog igrača, a napadačka akcija počinje već u momentu prijema lopte. Kada je napadač na strani lopte onda je raspored: primi loptu, pročitaj poziciju odbrambenog igrača i napadni.

Kada se prima lopta na strani pomoći raspored aktivnosti je: pročitaj poziciju odbrane, primi loptu i napadni.

***Vrste aktivnosti napadača u momentu prijema i «čitanje» odbrane:***

Ako odbrambeni igrač kasni-hvatanje i šut.

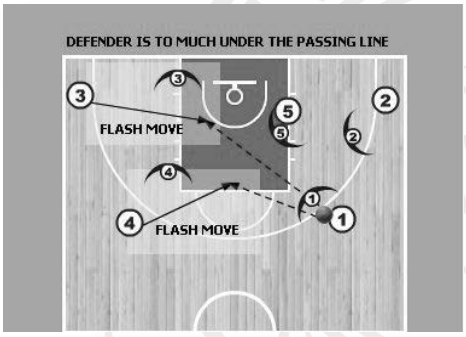
«Proletanje» (fly-by) je vrsta odbrambene akcije kada je odbrana u većem kašnjenju i ima za cilj da omete šutera ili da ga natera na prodor uz pomoć saigrača u odbrani. «Proletanje» se radi tako što odbrambeni igrač ne trči direktno na napadača, već pored njega sa jedne ili druge strane. Napadač u tom slučaju mora da proceni putanju odbrambenog igrača i da napadne sa strane podignute ruke. U ovoj situaciji, napadač mora da bude strpljiv i da sačeka momenat kada stopala odbrambenog igrača napuste tlo, da bi ga tada napao driblingom u suprotnu stranu.

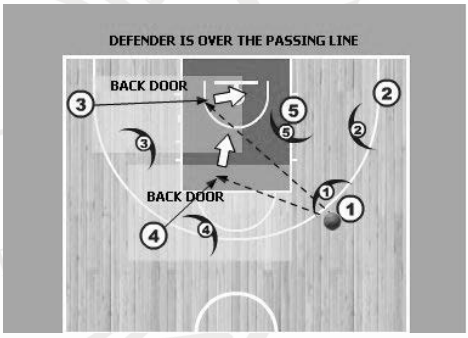
*Prilaženje korektne odbrane posle rotacija zahteva «čitanje» pozicije isturene noge i (ili) ruke* odbrambenog igrača i momentalni napad ka toj strani.

Kada napadač na strani pomoći dobija neprecizan pas, ne bi trebalo obe noge da pomera sa mesta gde se nalazi, već se u tim situacijama savetuje isturanje ruke kojom se hvata lopta i noge sa iste strane ka lopti, uz zadržavanje pozicije stajne noge, da bi se zadržalo rastojanje od koša. U momentu prijema lopte, ako odbrambeni igrač krene ka lopti (što je najčešći slučaj), prednjim ili zadnjim pivotom oko stajne noge se napada koš na stranu isturene noge odbrane (napadaju se leđa odbrambenog igrača).

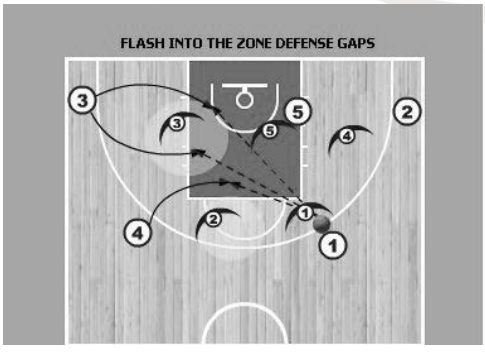
***Kada utrčavati ka lopti sa strane pomoći:***

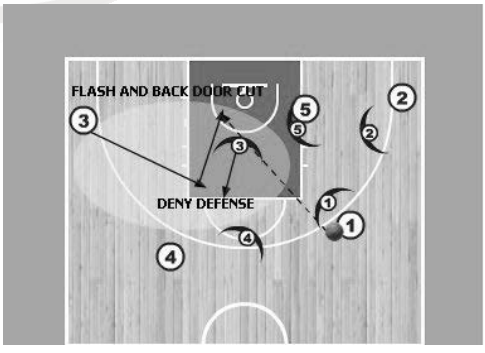
Odbrambeni igrač se nalazi previše ispod linije dodavanja *(dijagram 4-107).* Odbrambeni igrač je previše blizu napadača na strani pomoći i treba utrčati ispred ili iza njega *(dijagram 4-108).* Protiv zonskih odbrana utrčavanje ka lopti u tzv: «džepove» odbrane *(dijagram 4-109).* Posle «flash» kretnje ka lopti, uz promenu pravca i prijem lopte. Ako se vidi samo ruka odbrambenog igrača prilikom «flash» utrčavanja, radi se otvaranje spolja, a ako se celo telo odbrambenog igrača postavlja na liniju dodavanja, utrčava se iza leđa odbrambenog igrača *(dijagram 4-110).*




***Dijagram 4-107: Utrčavanje kada su odbrambeni igrači ispod linije dodavanja***
***Dijagram 4-108: Utrčavanje kada su odbrambeni igrači iznad linije dodavanja***



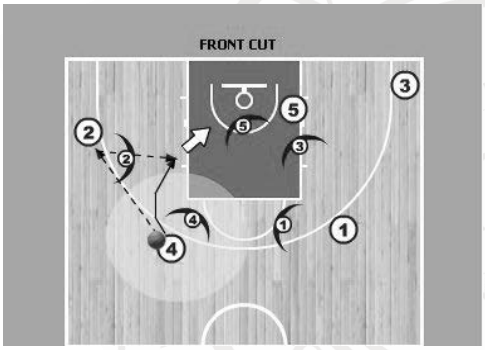

***Dijagram 4-109: Utrčavanje u «džepove» zonske odbrane***
***Dijagram 4-110: «Flash cut» ka lopti i košu***

### 4.3.3. Napad utrčavanjem posle dodavanja

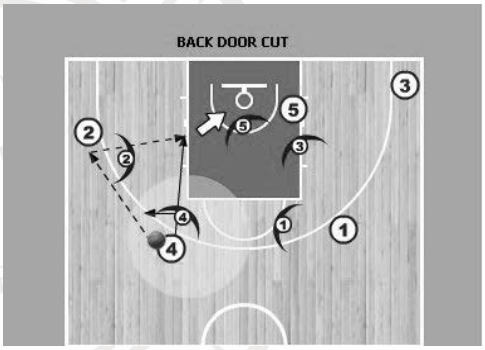
Kada se doda lopta i ostane u mestu, čini se usluga odbrambenim igračima koji ne moraju da koriguju svoj položaj na terenu, već ostaju u istoj poziciji i mogu se fokusirati na pomoć na igraču sa loptom**.** Ako napadač nastavi sa kretnjom posle dodatog pasa, eliminiše se mogućnost kvalitetne pomoći na igraču sa loptom, a napadač otvara opcije ponovnog prijema lopte i poentiranja. Većina odbrambenih igrača se opusti i podigne stav, kada direktni čuvar doda loptu. To je najbolji momenat za napadača da nastavi kretnju i kazni pasivnost direktnog protivnika.

Kod dodavanja spoljnom igraču na perimetru, postoje dve opcije:

- utrčavanje ispred odbrambenog igrača ili «front cut» *(dijagram 4-111)* i
- utrčavanje iza leđa odbrambenog igrača ili «back door cut» *(dijagram 4-112).*

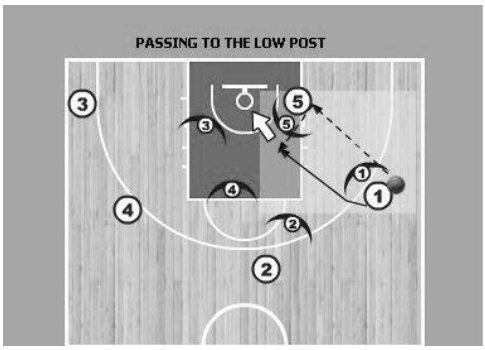


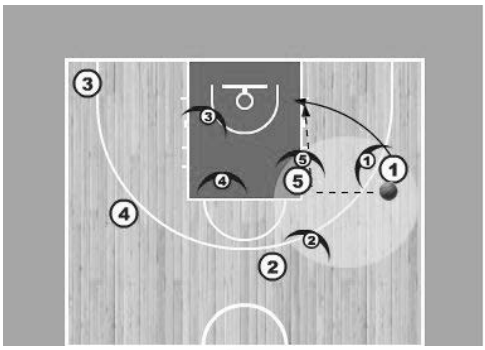

***Dijagram 4-111: «Front door cut»***




***Dijagram 4-112: «Back door cut»***

***Kod dodavanja post igraču, napadač treba da «čita» kretanje odbrane***: *ako odbrambeni igrač ostaje sa napadačem*, a reč je o pasu sa bočne pozicije na poziciju niskog posta, onda treba napraviti utrčavanje sa gornje strane odbrambenog igrača *(dijagram 4-113).* Ako se doda lopta sa spoljne pozicije na poziciju srednjeg posta, u slučaju utrčavanja sa donje strane, napadač treba da ide preko prvog skakačkog mesta *(dijagram 4-115),* a u slučaju utrčavanja sa gornje strane, treba da pretrči preko pozicije «lakta» *(dijagram 4-116).*

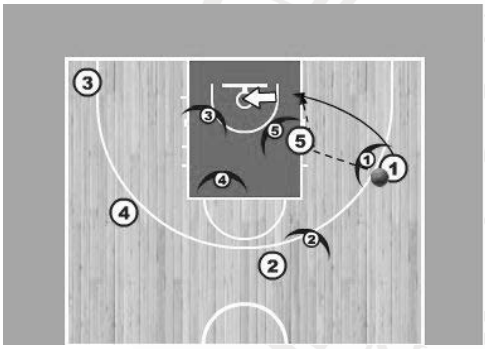


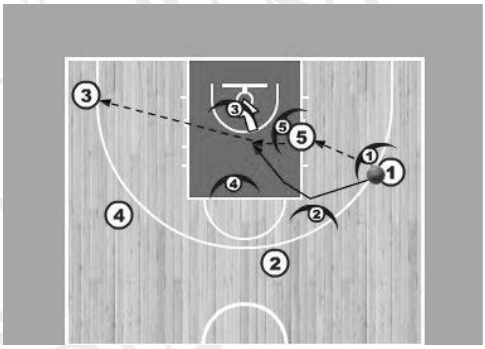



***Dijagram 4-113: Utrčavanje preko «lakta»***

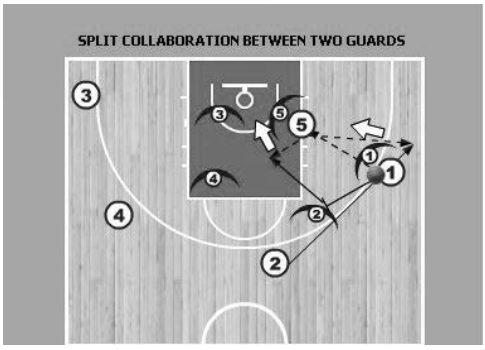
***Dijagram 4-114: Utrčavanje preko prvog skakačkog mesta***

Kada se utrčava na «dupli pas» («give&go»), ne treba nikada fintirati utrčavanje iza leđa, već ga uvek uraditi. Opcija utrčavanja posle pasa na post igrača je «split» saradnja (blokada dodavača za centralnog igrača) perimetralnih igrača *(dijagram 4-117).*



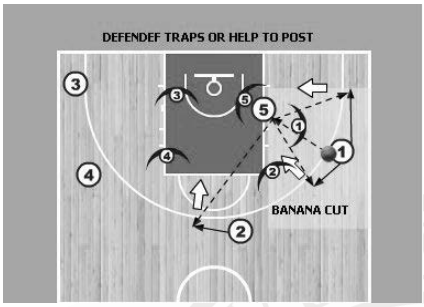


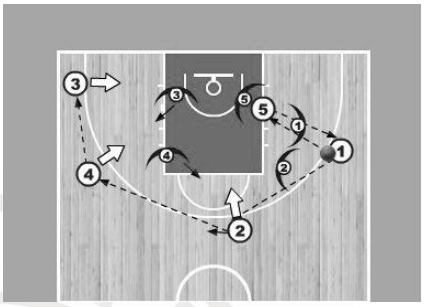
***Dijagram 4-115 i 4-116: Utrčavanje posle pasa na srednjeg posta***




***Dijagram 4-117: «Split» saradnja***

***Ako odbrambeni igrač udvaja posta:*** u slučaju pomoći ili udvajanja na niskom postu, napadač koji je dodao pas mora da promeni poziciju, ali uvek da bude u vidnom polju post igrača. *Najbolja je opcija postavljanja iza leđa direktnog čuvara u momentu njegovog pomaganja na post igraču.* Kretnja napadača treba da bude lučna («banana cut»), da bi naskočio direktno na loptu i bio u boljoj poziciji za prodor ili šut, u momentu prijema povratnog pasa *(dijagrami 4-118 i 4-119).*



***Dijagrami 4-118 i 4-119: Opcije utrčavanja u slučaju udvajanja niskog posta***

Kod prijema povratnog pasa od post igrača, napadač posle promenjene pozicije ima opcije šuta, ako je odbrana u kašnjenju, napadanja isturene ruke i (ili) noge prilikom vraćanja odbrane i finte šuta ili prodora ka košu u slučaju «proletanja» odbrambenog igrača u povratku. Ako je leva ruka odbrambenog igrača gore, napadač polazi u desnu stranu, a ako su desna ruka i(ili) noga isturene napred, napadač pravi polazak u svoju levu stranu, iza leđa odbrambenog igrača.

## 4.3.4. Korišćenje prednosti prilikom prodora driblingom

Dobar spoljni igrač, u situaciji kada nema loptu u svom posedu, ne čeka da lopta dođe do njega, već svojom kretnjom stvara uslove da bude u povoljnoj poziciji za prijem lopte. Prodor driblingom igrača sa loptom zahteva od ostalih igrača da «čitaju» poziciju driblera, njegovog direktnog čuvara i položaj direktnog protivnika u odbrani, da bi se reagovalo kretnjom, koja može dovesti do najbolje moguće pozicije u momentu prijema lopte. Bez obzira na tip igrača, poziciju u timu, uzrasnu kategoriju, pol ili stil igre, prodor driblingom se pojavljuje više od bilo koje igrovne situacije.

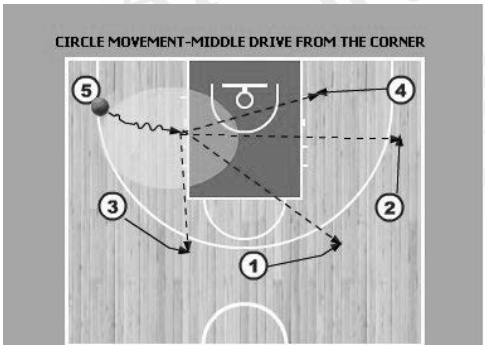
To znači da postoji veliki broj mogućnosti za «poentiranje igrača bez lopte», ako znaju da se svrsishodno kreću za vreme prodora. Sa druge strane, pogrešno kretanje, ne samo da eliminiše mogućnost poentiranja, već dovodi do gubljenja lopte i smanjenja verovatnoće postizanja poena. Kada se prodire sa driblingom, ni jedan od napadača ne sme da stoji i posmatra akciju driblera, već mora, u zavisnosti od pozicije svih odbrambenih igrača, a najviše direktnog čuvara, da traži mesto i način koji su adekvatni za trenutnu situaciju na terenu.

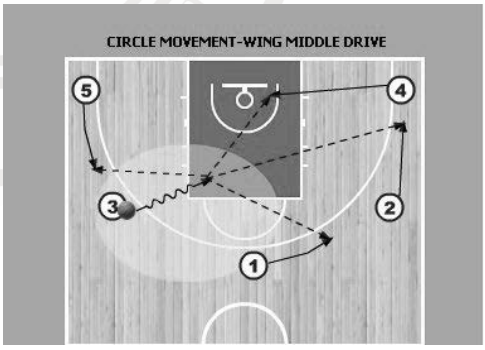
Postoji nekoliko principa pri kretanju igrača bez lopte prilikom prodora koji treba da se primene u igri:

- *Najvažniji princip kretanja igrača bez lopte kod prodora driblingom je da uvek budu u vidnom polju driblera i na taj način otvore mogućnost prijema pasa.* Ako direktni čuvar igrača bez lopte obrati pažnju na loptu, okrene se ka njoj i za trenutak izgubi iz vidnog polja direktnog protivnika, napadač mora da kazni grešku i stvori uslove za poentiranje.
- *Kada odbrambeni igrač okrene glavu ili krene ka lopti, to je automatski znak za igrača bez lopte da se kreće, da poveća rastojanje od njega ili da utrči ka košu u prazan prostor.*
- *Prilikom prodora igrača sa loptom, ostali igrači u većini slučajeva treba da prave kružnu kretnju u smeru driblinga, jer je to suprotan pravac od kretanja odbrambenih igrača ili smera odbrambene kretnje i rotacije igrača, sa kojim se povećava rastojanje i stvara dugačka «close-out» situacija u momentu prijema lopte.*

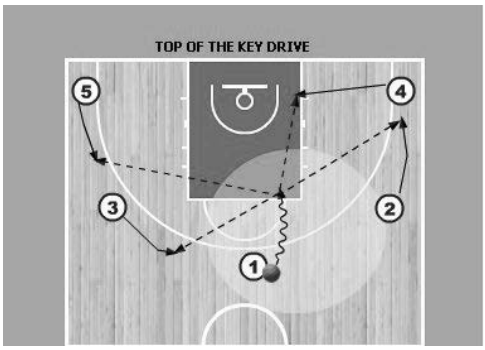
***Osnovna «kružna kretnja» («circle move») prilikom prodora diblingom u igri sa pet perimetralnih igrača;***

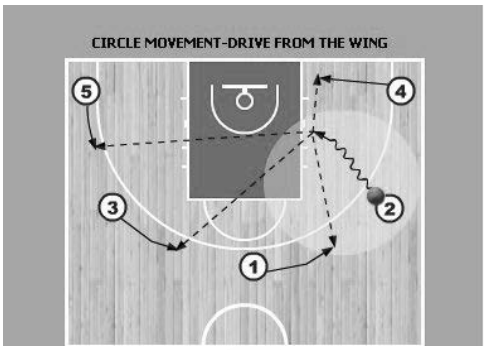
Ako se prodor driblingom pravi u desnu stranu svi napadači se kreću u desno, a ako se prodor pravi u levu stranu, svi igrači idu levo. Ako se napadači kreću u suprotnom smeru od smera trenirane kretnje odbrane, imaju veće šanse da prime loptu u otvorenoj poziciji i da neposredno po prijemu lopte budu opasni po koš *(dijagrami 4-120 do 4-129).*



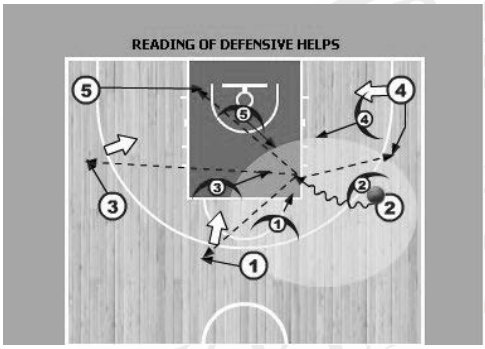



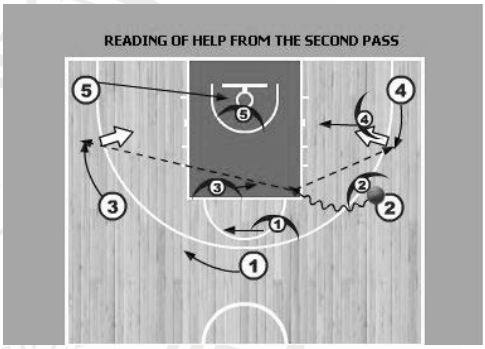

***Dijagrami 4-120 i 4-121: Primeri «kružne kretnje» napadača bez lopte u slučaju prodora driblingom***



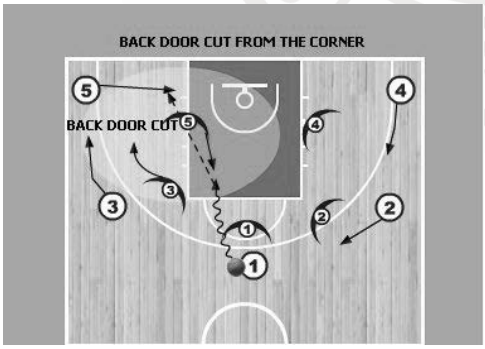



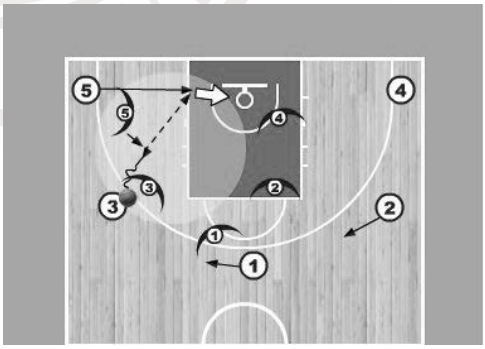

***Dijagram 4-122: «Kružna kretnja» kod prodora sa centralne pozicije***
***Dijagram 4-123: «Kružna kretnja» kod prodora sa krila ka čeonoj liniji***



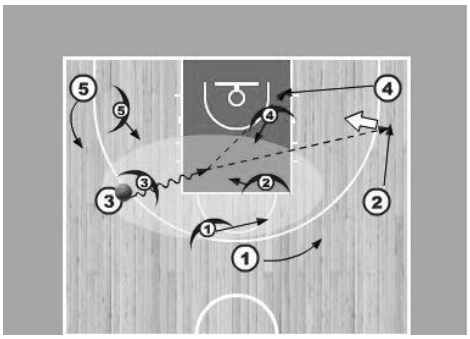



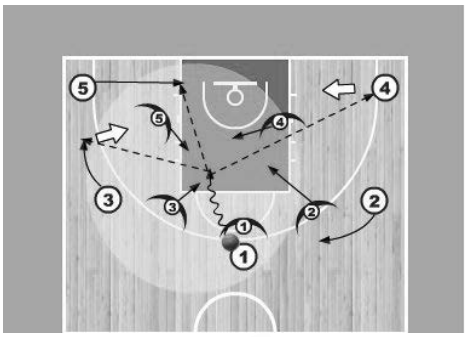

***Dijagrami 4-124 i 4-125: «Kružna kretnja» kod prodora sa krila ka sredini***



***Dijagrami 4-126 i 4-127: Primeri «kružne kretnje» kod prodora driblingom***

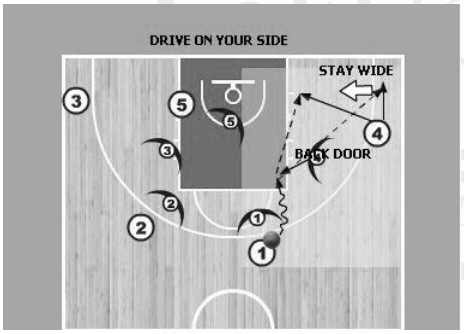


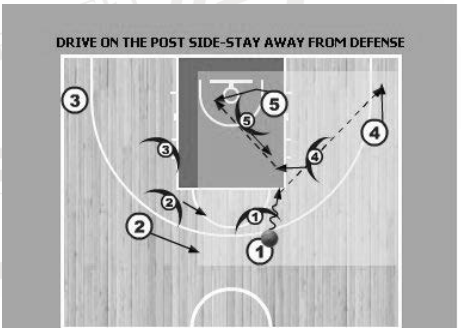


***Dijagrami 4-128 i 4-129: «Kružna kretnja» kod prodora sa krila ka sredini***

Prodor driblingom, «vezivanje» odbrambenog igrača i pas na slobodnog igrača su suština razumevanja ovog segmenta igre. Ali postoji više različitih situacija koje napadači treba da prepoznaju. Koji odbrambeni igrač će biti «izazvan» da pomogne, zavisi od vrste prodora i odbrane koja se igra.

*Prodor ka igraču bez lopte, je situacija kada se igrač bez lopte nalazi na «prvom dodavanju» i igrač sa loptom prodire ka njemu.* Ako odbrana pravi ranu ili plitku pomoć, napadač ima opciju utrčavanja iza leđa odbrambenog igrača (ako nema saigrača na istoj strani), odnosno širenja u korner (udaljavanje od direktnog čuvara) i oslobađanje pozicije za šut sa distance *(dijagrami 4-130 i 4-131).*

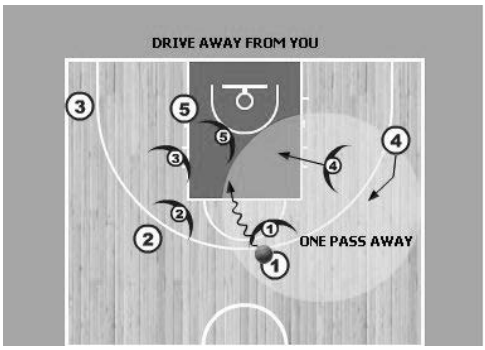


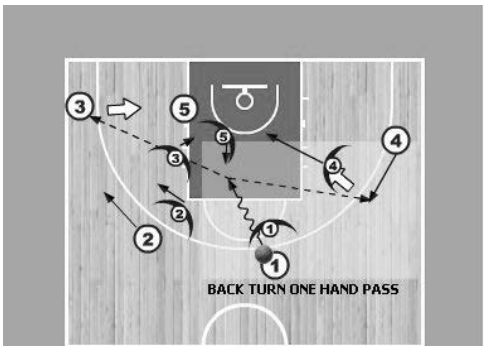




***Dijagram 4-130: Kretnja napadača bez lopte kod rane pomoći***

***Dijagram 4-131: Kretnja napadača bez lopte u korner kod rane pomoći***

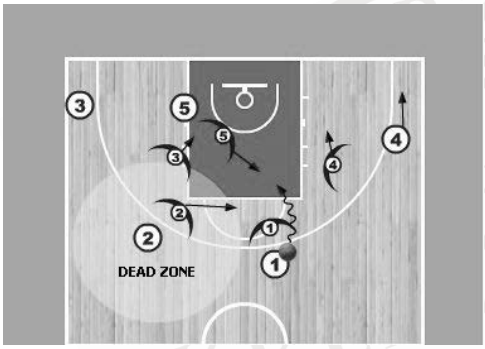
*Prodor na suprotnu stranu od igrača bez lopte* je situacija kada se igrač bez lopte nalazi «na prvom pasu», a igrač sa loptom prodire na suprotnu stranu od njega. *U tom slučaju, napadač sa strane pomoći se udaljava od čuvara, odnosno ako njegov protivnik pomaže po dubini, on prati driblera i koriguje poziciju, da bi primio pas posle zaustavljenog prodora saigrača.* Igrač sa loptom bi trebalo da se zaustavi naskokom na dve noge i da posle zadnjeg pivota izvrši dodavanje jednom rukom (u slučaju na *dijagramu 4-133* desnom rukom).

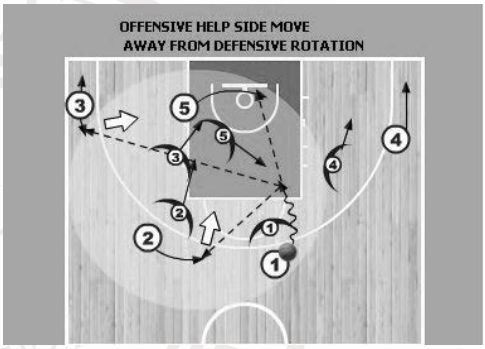



***Dijagram 4-132: Prodor na suprotnu stranu od igrača bez lopte***

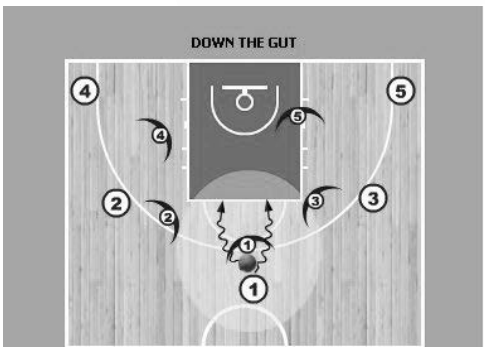
***Dijagram 4-133: Adekvatno kretanje igrača bez lopte sa prvog dodavanja na strani pomoći***

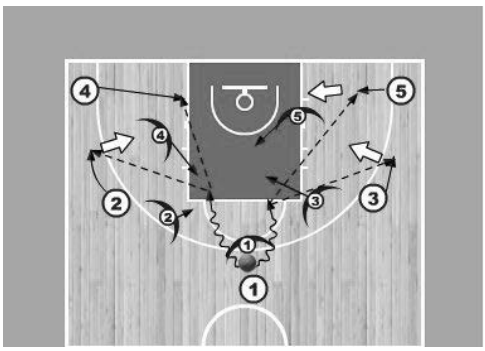



***Dijagrami 4-134 i 4-135: Opcije kretanja igrača sa strane pomoći na prodor driblingom***

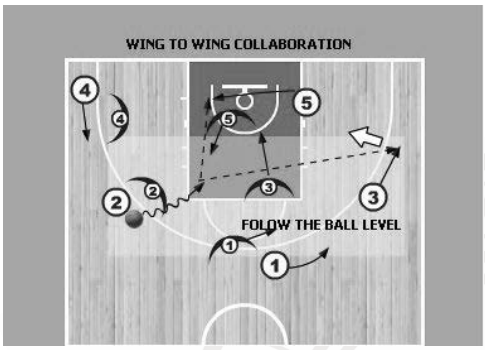
*U opciji prodora kroz centralnu zonu terena preko linije slobodnih bacanja,* svi napadači treba da «čitaju» pozicije direktnih čuvara i da idu na suprotnu stranu od kretanja direktnog čuvara *(dijagrami 4-136 i 4-137).*

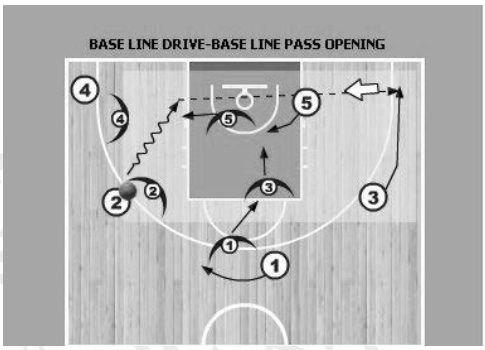


***Dijagrami 4-136 i 4-137: Kretanje kod prodora sa centralne pozicije***

*Kod prodora sa krila kroz sredinu* kretanja napadača su sledeća *(dijagram 4-138):* krilni igrač (igrač 4) sa strane sa porodora, ide iza leđa odbrambenog igrača ili se podiže u smeru driblinga za otvoren šut. Spoljni igrač «sa prvog pasa» (igrač 1), kreće se suprotno od kretanja svog čuvara. Igrač iz kornera sa strane pomoći (igrač 3), ima opcije utrčavanja iza leđa (u slučaju rane pomoći) ili pomeranja u korner (u slučaju kasne pomoći). Niski post sa strane pomoći se kreće iz «kratkog kornera» sa strane pomoći, iza leđa direktnog čuvara, za prijem lopte ispod koša (igrač 5).



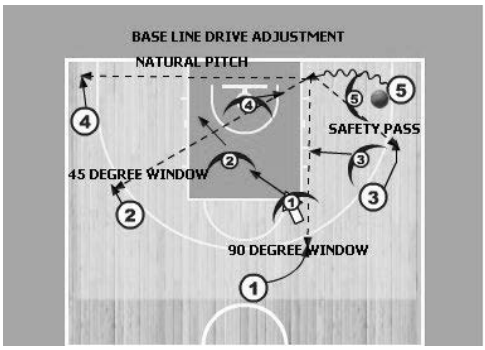



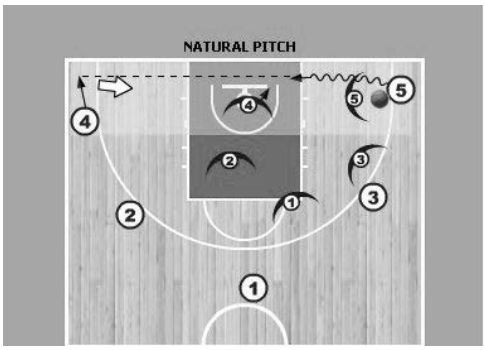

***Dijagram 4-138: «Kružna kretnja» na prodor sa krila ka sredini***
***Dijagram 4-139: «Kružna kretnja» na prodor sa krila ka čeonoj liniji***

*Prodor sa krila ka čeonoj liniji (dijagram 4-139),* je prodor kojim igrač sa loptom ulazi u donju polovinu reketa. U tom slučaju krilni igrač sa strane pomoći (igrač 3), otvara pas paralelan sa čeonom linijom («base line pass»), igrač sa centralne pozicije (igrač 1), popravlja ugao za prijem lopte spuštajući se na liniju dodavanja, a niski post sa strane pomoći (igrač 5) ide ka sredini, spreman da primi dodavanje o pod od driblera. *Što se tiče saradnje dva krilna igrača, pravilo je da igrač sa strane pomoći uvek prati nivo prodora i lopte igrača koji prodire i otvara liniju dodavanja na 45 stepeni u slučaju prodora kroz sredinu, odnosno otvara pas uz čeonu liniju na prodor po dubini igrača sa krilne pozicije.*

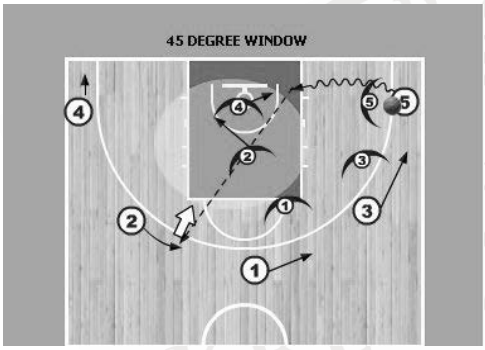
*Prilikom prodora driblingom ka čeonoj liniji, moraju se otvoriti 4 linije dodavanja (dijagram 4-140):*

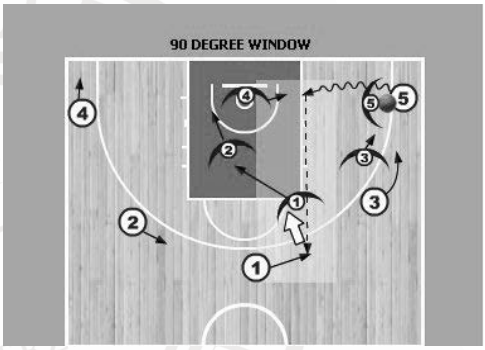
- dodavanje uz čeonu liniju («base line pass»), jednom rukom iz driblinga *(dijagram 4-141);*
- dodavanje pod uglom 45 stepeni u odnosu na prodor *(dijagram 4-142);*
- dodavanje pod uglom od 90 stepeni u odnosu na prodor *(dijagram 4-143);*
- osiguravajući pas («safety pass») u slučaju uspešnog odbrambenog zaustavljanja prodora; zaustavljanje na naskokom na dve noge, pivot i pas jednom rukom *(dijagram 4-144).*



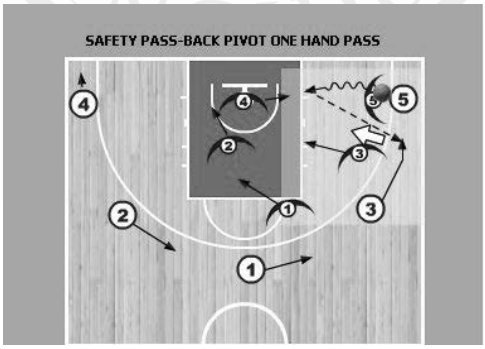




*Dijagram 4-140: Linije dodavanja kod prodora uz čeonu liniju*
*Dijagram 4-141: «Base line» dodavanje kod prodora uz čeonu liniju*



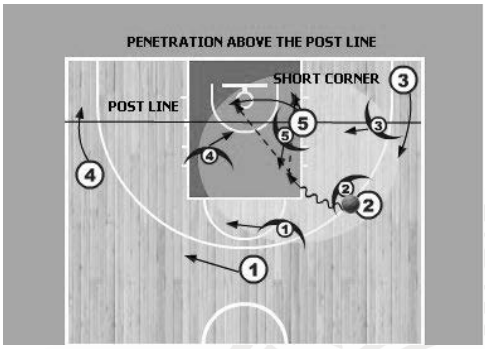

*Dijagram 4-142: Linija dodavanja pod uglom 45 stepeni*
*Dijagram 4-143: Linija dodavanja pod pravim uglom*

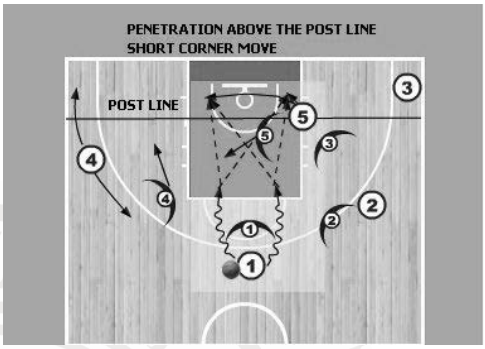



*Dijagram 4-144: Osiguravajući ili «safety» pas*

***Kretanje post igrača prilikom prodora driblingom:***

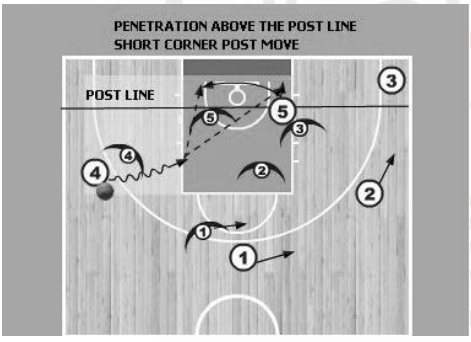
*Ako igrač sa loptom prodire iznad «nivoa ili linije posta»*, post se pomera u tzv. «kratki korner», tj. udaljava se od direktnog čuvara *(dijagram 4-145).* Ako direktni čuvar ide na pomoć gore, napadač ide dole, ako ide na pomoć sa leve strane, post se udaljava na desno *(dijagrami 4-146, 4-147 i 4-148).*

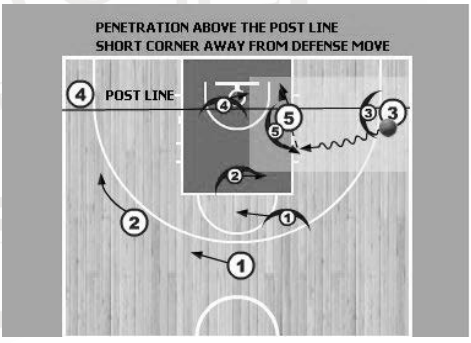



***Dijagram 4-145: Kod prodora iznad nivoa posta, opcija utrčavanja ispod koša***

***Dijagram 4-146: Kretanje posta iza leđa direktnog čuvara***

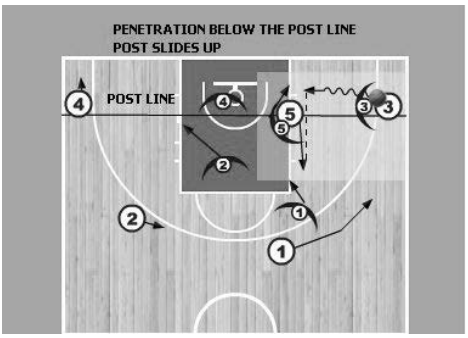


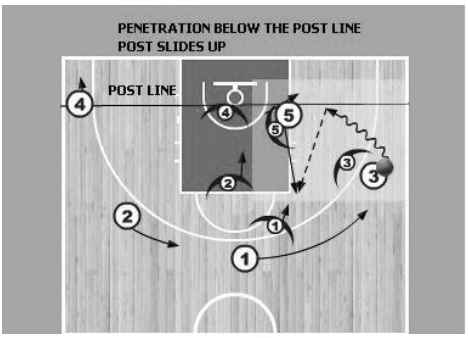




***Dijagram 4-147: Prodor iznad «nivoa posta», utrčavanje ispod***

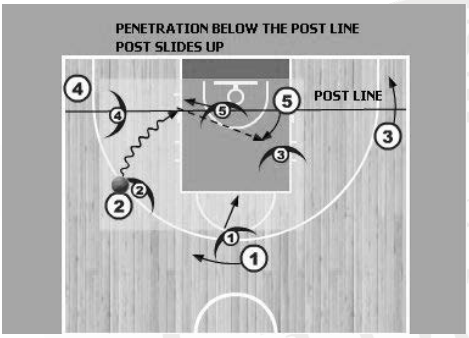
***Dijagram 4-148: Kretanje u suprotnu stranu od direktnog čuvara***

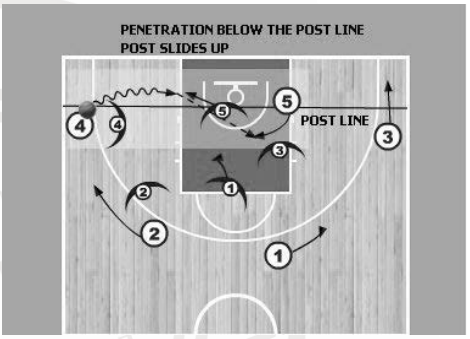
Ako igrač sa loptom prodire ispod *«nivoa ili linije posta»*, post se penje na gornju poziciju *(dijagrami 4-149 do 4-152)*, udaljavajući se od odbrane ili odlazeći iza leđa odbrambenog igrača.




***Dijagrami 4-149 i 4-150: Opcije kretanja niskog posta kod prodora ispod «linije ili nivoa posta»***

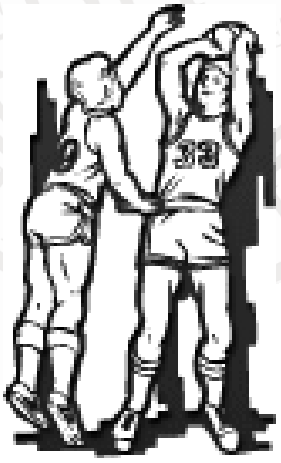



***Dijagrami 4-151 i 4-152: Opcije kretanja niskog posta kod prodora ispod «linije ili nivoa posta»***

# V

# PROFILISANJE USPEŠNOG KOŠARKAŠA U BUDUĆNOSTI



Ciljevi i zadaci strategije stvaranja vrhunskih košarkaša u budućnosti i zahtevi u pogledu rezultata sprovedene trenažne tehnologije sa decom, koja mogu postati vrhunski igrači se mogu precizno definisati, samo ako se determiniše krajnja tačka čitavog procesa. Da bi se moglo govoriti na egzaktan način o svim aspektima misaonog i praktičnog rada koji je usmeren na transformaciju nadarene dece u vrhunske košarkaše, potrebno je precizirati, šta se nalazi na kraju puta. Naravno, kada je reč o upravljanju transformacionim procesima sa konstantno varijabilnim kategorijama kao što su deca i egzogenim faktorima, kojima se modeliraju njihove osobine u željenom pravcu, nikada se ne može govoriti sa potpunom sigurnošću i tačnošću, u ishod svih procesa i aktivnosti. Konglomerat znanja iz svih naučnih oblasti koje imaju dodirnih tačaka sa treningom u košarci, služi svima koji su uključeni u proces treninga da se verovatnoća greške svede na najmanju moguću meru, odnosno da se sa većim stepenom sigurnosti analiziraju tranzitorna stanja mladih košarkaša na putu do vrhunskih igrača.

Na bazi konsultovanja literature iz relevantnih antropoloških prostora, dosadašnjih istraživanja u navedenoj problematici, ličnog igračkog, trenerskog i naučnog iskustva pisca ovih redova, biće definisan profil uspešnog košarkaša u budućnosti sa osvrtom na četiri antropološka prostora:

- opšte motoričke sposobnosti košarkaša,
- specifične motoričke sposobnosti košarkaša,
- psihološke karakteristike košarkaša i
- situacionu efikasnost košarkaša.

## 5.1. OPŠTE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI KAO SEGMENT PROFILA USPEŠNOG KOŠARKAŠA U BUDUĆNOSTI

Rezultati dosadašnjih istraživanja prostora opštih motoričkih sposobnosti košarkaša *(Trninić, 1996; Trunić, 2006; Dežman, 1996)* pokazuju da između košarkaša različitog takmičarskog nivoa postoje statistički signifikantne razlike u testiranju opštih motoričkih sposobnosti. Nivo ispoljavanja opštih motoričkih sposobnosti se povećavao sa povećanjem takmičarskog nivoa igrača *(Trunić, 2006),* što sa aspekta strategije i prognostike stvaranja vrhunskih košarkaša, postavlja kao prioritetni zadatak u selekciji dece za vrhunska košarkaška dostignuća, visok inicijalni nivo i velike mogućnosti razvoja opštih motoričkih sposobnosti. Sva esencijalna fizička svojstva košarkaša i veće topografske mišićne zone, valorizovane su izabranim testovima i u njima je konstatovan descedentni tok rezultata prema opadanju visine ranga takmičenja *(Trunić, 2006).*

S obzirom da je u savremenoj košarci kvalitet igre u velikoj meri uslovljen upravo visokim nivoom razvoja brzinskih karakteristika i svojstva eksplozivne snage, uočena

je zakonitost, da je najveća distingcija u odnosu na takmičarski rang, determinisana generalnim karakteristikama košarkaške igre, kao sinonima eksplozivnih i brzinski zasićenih pokreta u svim fazama igre.

Tendencije aktuelnih rezultata merenja opštih motoričkih sposobnosti, na uzorku vrhunskih košarkaša, nedvosmisleno potvrđuju, da nivo fizičke pripremljenosti košarkaša, raste sa rangom takmičenja, odnosno da su najviši rangovi kompeticije, korespodentni sa najvišim stepenom razvijenosti i najboljim međusobnim odnosima opštih motoričkih svojstava *(Trunić, 2006).* Na taj način se potvrđuje, da je maksimalna granica fizičke radne sposobnosti, odnosno kondicioni potencijal igrača koji igraju na najvišem kvalitativnom nivou, bolje i kvalitetnije formiran i struktuiran u odnosu na košarkaše iz nižih takmičarskih rangova.

***Sa aspekta prognostike postavlja se kao prioritetni zadatak izbor dece sa naglašenim visokim inicijalnim nivoom opštih motoričkih sposobnosti (zbog visokog stepena njihove genetske uslovljenosti) i kompleksnošću procene mogućnosti njihovog razvoja. Naučno je potvrđeno i verifikovano, da je isključivo visok nivo razvoja opštih motoričkih sposobnosti predispozicija za uspešno košarkaško ispoljavanje (Trunić, 2007).***

Aktivnosti usmerene na proces transformacije dispozicija (iz prostora opštih motoričkih sposobnosti) dece na početku bavljenja košarkom u sposobnosti za igranje vrhunske košarke, su :

- Dijagnostika inicijalnog nivoa opštih motoričkih sposobnosti izborom adekvatnih testova za određene uzraste na početku organizovanog košarkaškog treninga.
- Ekspertska procena dijapazona razvoja maksimalnih mogućnosti dece u prostoru opštih antropomotoričkih sposobnosti (npr. u NBA timovima postoje eksperti i za pojedine oblasti motoričke pripreme: ekspert za razvoj brzine, eksperti za razvoj snage, koordinacije, izdržljivosti i ekspert koji koordinira radom svih stručnjaka i modelira ga u željenom pravcu).
- Programiranje rada na razvoju relevantnih igračkih performansi, sa akcentom na respektovanju senzitivnih zona razvoja određenih sposobnosti.
- Izbor adekvatnih metoda i sredstava treninga, koje će doprineti potpunoj identifikaciji maksimalnih dostignutih nivoa razvoja sa genetskom predisponiranošću u okviru svake sposobnosti pojedinačno.
- Vršenje longitudinalne i transverzalne dijagnostike nivoa dostignutih sposobnosti posle primene određenog trenažnog programa, i na osnovu rezultata, eventualne korekcije trenažnog procesa.
- Usklađivanje optimalnog nivoa razvoja opštih motoričkih sposobnosti sa drugim aspektima pripreme u košarci (tehnička, taktička, psihološka).

Jasno je, da sa aspekta opštih motoričkih sposobnosti, profil uspešnog košarkaša u budućnosti mora da sadrži:

- visok nivo razvoja aerobne izdržljivosti (kao osnovu za anaerobnu izdržljivost i sposobnost oporavka), naročito za igrače na spoljnim pozicijama;
- visok nivo anaerobne izdržljivosti za igrače na svim pozicijama;
- visok nivo apsolutne snage za igrače na pozicijama 4 i 5 i srednji za igrače na pozicijama 1, 2 i 3.;
- visok nivo eksplozivne snage za igrače na svim pozicijama u timu;
- srednji nivo izdržljivosti u snazi za igrače na svim pozicijama u timu;
- naglašene brzinske sposobnosti za igrače na pozicijama 1, 2 i 3 i što viši nivo brzinskog ispoljavanja za igrače na pozicijama 4 i 5;
- visok nivo brzine reakcije ruku i nogu za igrače na pozicijama 1, 2 i 3 i ako konstitucija dozvoljava za igrače na pozicijama 4 i 5;
- veliku frekvenciju pokreta ili brzinu lokomocije čitavog tela za igrače na pozicijama 1, 2 i 3;
- naglašene sve aspekte ispoljavanja koordinativnih sposobnosti (veliki značaj ima koordinacija čitavog tela i reorganizacija stereotipa kretanja) za igrače na pozicijama 1 i 2, i nešto niži nivo za igrače na pozicijama 3, 4 i 5;
- visok nivo dinamičke i optimalni nivo statičke gipkosti za igrače na svim pozicijama (naročito u ramenom zglobu, zglobovima kuka, kolena i skočnim zglobovima);
- visok nivo dinamičke ravnoteže za igrače na svim pozicijama uz osvrt na statičku ravnotežu za igrače na pozicijama 4 i 5;
- maksimalne nivoe preciznosti gađanja cilja (šutiranje na koš i dodavanje) i preciznosti vođenja (dribling) za igrače na pozicijama 1, 2 i 3 i visok nivo preciznosti gađanja (šutiranje na koš i dodavanje) za igrače na pozicijama 4 i 5.

***Profil uspešnog košarkaša, sa aspekta opštih motoričkih sposobnosti, čine dobro struktuirani odnosi svih navedenih motoričkih sposobnosti, koji se nalaze na gornjoj granici potencijala svakog igrača, uzimajući u obzir njegove genetski determinisane morfološke, funkcionalne, motoričke i psihološke kapacitete. Dobra opšta motorika košarkaša podrazumeva optimalne, a ne maksimalne nivoe razvoja svake motoričke sposobnosti pojedinačno, a trenažna tehnologija ima za cilj, transformaciju dispozicija u sposobnosti od kojih dominantno zavisi uspeh u košarci (Trunić, 2007).***

# 5.2. SPECIFIČNE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI KAO SEGMENT PROFILA USPEŠNOG KOŠARKAŠA U BUDUĆNOSTI

Savremena košarka kao jedno od osnovnih obeležja ima naglašen atletizam igrača. U tom kontekstu, je moguće pretpostaviti, da je determinišući faktor uspešnosti ispoljavanje košarkaške tehnike na višem nivou opštih motoričkih sposobnosti. Dokazano je *(Karalejić i Jakovljević, 2001),* da faktor posebne košarkaške motorike prioritetno čine dimenzije eksplozivne snage i koordinacije, što znači, da je uspeh u košarci direktno zavisan od strukture motorike koja se određuje kao eksplozivna snaga i koordinacija (ritma, reorganizacije stereotipa pokreta, brzine izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka i agilnosti). Navedena istraživanja prostora specifičnih motoričkih sposobnosti košarkaša *(Trninić, 1996; Dežman, 1996; Trunić, 2006)* konstatuju da je tehnički nivo ispoljavanja približan na svim tretiranim nivoima košarkaša (uz napomenu da su bolji rezultati uvek utvrđeni na višem takmičarskom rangu), ali da je faktor posebne košarkaške motoričke strukture (PKMS), determinišući za uspešnost, jer se bazira na višem nivou razvijenosti eksplozivne snage i koordinacije, kao opštih motoričkih sposobnosti.

Determinišući uticaj specifičnih motoričkih sposobnosti na uspešnost bavljenja košarkom, treba verifikovati u uslovima igre tj. kroz brzinu taktičkog mišljenja, koja je u velikom broju igrovnih situacija, od presudnog značaja za uspešno rešavanje motoričkog problema. Brzina misaonih procesa je u uslovima individualnog, grupnog i kolektivnog nadigravanja na košarkaškom terenu, primarni faktor koji razlikuje vrhunske košarkaše od manje uspešnih. Na ovaj način se zalazi u problematiku taktike košarke, kao delovanja individua i ekipa, koji je na visokom nivou interakcije sa specifičnim motoričkim sposobnostima košarkaša.

***Uzajamni odnos tehnika-taktika u svim fazama igre, posredstvom kapaciteta percepcije, brzine misaonih procesa ili brzine taktičkog mišljenja i motoričkog rešavanja situacija u igri je determinanta za uspešno igranje košarke.***

Košarkaši moraju primati i analizirati podatke iz različitih situacija, koje se javljaju u aktivnostima treninga i takmičenja i iskazati odgovarajuću odluku preko «kapaciteta egzekucije». Potrebno je posedovati percepciju, koja se ogleda u prepoznavanju određenih igrača u prostoru, njihovih pozicija i anticipaciju poteza saigrača i protivnika, jer je to preduslov za uspešno, brzo i tačno donošenje odluka u igri i izgrađivanje maštovitosti i kreativnosti igrača, kao najvišeg nivoa ispoljavanja specifične košarkaške motorike.

Za postizanje vrhunskih rezultata u košarci (kada je reč o prostoru specifičnih motoričkih sposobnosti), neophodno je kvalitetno ispoljavanje akcionih celina (kao skupa tehničko-taktičkih elemenata), odnosno kapaciteta integracije pojedinačnih elemenata specifične motorike u racionalne, ritmične i efikasne sadržaje. Viši nivo

ispoljavanja specifičnih motoričkih sposobnosti na eminentnijim rangovima takmičenja se dostiže boljom metodologijom treniranja, koja podrazumeva veću primenu situacionog treninga i korespodentnost sa znanjem i obrazovanošću trenera.

Rezimirajući specifične motoričke sposobnosti (način ispoljavanja tehničko-taktičkih elemenata) kao determinante uspešnosti u košarci, može se reći, da je garancija visoke takmičarske uspešnosti u košarci, bazirana na dobro izvršenoj inicijalnoj selekciji i kvalitetnije koncipiranoj i realizovanoj trenažnoj tehnologiji, od perioda inicijacije do seniorskog uzrasta. Kako organizovati i sprovesti strategiju prognostike razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti ili košarkaške tehnike?

Principi koji moraju biti poštovani i zadaci koju moraju biti realizovani u programu razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti mladih košarkaša:

- Pravovremen početak bavljenja košarkom (uzrast od 7 do 9 godina).
- Striktno poštovanje senzitivnih zona za razvoj sposobnosti koje prioritetno determinišu nivo mogućeg razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti (koordinacija tela i agilnost od 7. do 12. godine, brzina učenja novih motoričkih zadataka od 6. godine, reorganizacija stereotipa kretanja od 8. do 12. godine, brzina izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka od 7. godine, sposobnost prostorne orijentacije od 7. do 13. godine, dinamička ravnoteža od 9. do 12. godine itd.).
- Optimalizacija i individualizacija tehničko-taktičkog treninga.
- Programiranje treninga tehnike, koji se bazira na već stečenim koordinacionim iskustvima dece.
- Izbor sredstava treninga u kojima će biti adekvatan odnos opštih i specifičnih motoričkih sposobnosti.
- Od prvog trenažnog dana prikazivati i govoriti o mogućnostima taktičke primene odgovarajućeg tehničkog elementa.
- Vršiti stalnu kontrolu nivoa tehničkog izvođenja adekvatnim izborom testova za procenu specifičnih motoričkih sposobnosti.
- Nadgradnja višeg nivoa tehničkog ispoljavanja na promene u nivoima fizičke pripremljenosti u odnosu na karakteristike hronološkog i biološkog razvoja.
- Konstantno usklađivanje strukture izvođenja više tehničkih elemenata i njihovo povezivanje u ritmičke celine.
- Prilagođavanje tehničkog arsenala psihološkoj strukturi ličnosti mladih košarkaša.
- Opredeljivanje za «specijale» u tehnici u kasnijoj fazi trenažnog procesa (posle 14. godine).
- Primena situacionog treninga i principa nadopterećenja u treningu za razvoj specifičnih motoričkih sposobnosti.
- Razvoj inovativne kreativnosti, izborom sredstava i metoda treninga koji su ispred trenutnih mogućnosti mladih košarkaša.

## 5.3. PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE KAO SEGMENT PROFILA USPEŠNOG KOŠARKAŠA U BUDUĆNOSTI

Kompleksnost ispoljavanja košarkaša u igri je u velikoj meri determinisana i zasićena psihološkim faktorom. Rezultati merenja intelektualnih sposobnosti košarkaša iz prethodnih istraživanja *(Jakovljević, 2001, Trunić, 2006)* pokazuju da je sposobnost perceptivne analize, tj. logičnog rezonovanja na perceptivnom materijalu, pokazala negativnu povezanost sa krajnjim dostignućima, što se tumači činjenicom da su vrhunski košarkaši nespremni za finije i detaljnije analitičke pristupe problemima, da probleme opažaju kao celine i da reaguju na percepciju situacije u celini, a ne na pojedine elemente *(Mladenović, Trunić, 2014a).*

Utvrđeni nivo spacijalne percepcije, korespondentan je sa takmičarskim nivoom, odnosno uspešnost košarkaškog ispoljavanja je uslovljena sa psihološkog aspekta:

- boljom sposobnošću perceptivne analize, tj. brzom i logičnom analizom detalja perceptivnog materijala,
- kvalitetnijom primenom ranijeg iskustva,
- boljom anticipacijom toka igre i
- na taj način, adekvatnim izborom o sopstvenoj akciji.

Međutim, kao i u svim prethodnim i budućim diskusijama, bez obzira na evidentne razlike u antropološkim prostorima, efekte trenažnog procesa za određene kvalitete košarkaša treba posmatrati kao «*feed back*», tj. analizirati dvostruku determinističu orijentaciju navedenih komponenti. Može se pretpostaviti da je veća uspešnost u brzoj perceptivnoj identifikaciji košarkaša viših rangova takmičenja, determinisana akceleracijom razvoja trenažnog procesa i edukacijom trenerskog kadra u smislu usmerenja ka multidisciplinarnom pristupu uticaja na igrače.

Potpuno je jasno, da sposobnost analitičkog opažanja i rezonovanja u situacijama bogatim perceptivnim informacijama, kao što su dešavanja u košarkaškoj igri, ne može doći do izražaja, ako košarkaši ne poseduju i visok nivo opšte inteligencije i drugih prostorno-perceptivnih sposobnosti.

S obzirom na karakteristike košarke i osobina ličnosti koje su sadržane u ovom faktoru, opravdano je očekivati da vrhunski košarkaši imaju veće afinitete za ekstrovertne oblike ponašanja. Fiziološka obeležja ekstraverta su: jak, stabilan i manje osetljiv nervni sistem, slab ekscitatorni potencijal, jaka i dominantna inhibicija i inhibitorni potencijal u mozgu, slaba aktivnost ulazne retikularne formacije, jaka reaktivna inhibicija i teže formiranje uslovnih reakcija i odgovora. Osnovna merila emocionalne zrelosti ili stabilnosti su: sigurnost, realizam u proceni vlastitih sposobnosti, tolerancija u odnosu prema drugima, manji stepen konformiranja, manji stepen anksioznosti, zabrinutosti i ljubomore, dobra samokontrola, otpornost na stres, respektovanje činjenica itd. *(Mladenović, Trunić, 2014c).*

***Emocionalno stabilnu i zrelu osobu karakteriše i sposobnost za podnošenje emocionalne tenzije, odnosno, dobra kontrola sopstvenih emocionalnih reakcija i to su upravo determinišući faktori za uspešno bavljenje košarkom, odnosno kvaliteti koji su neophodni za kontinuirano postizanje vrhunskih košarkaških dostignuća, u visoko stresnim, takmičarskim situacijama (Mladenović, Trunić, 2014c).***

Jasno je, da procena ove dimenzije u selekciji za vrhunsku košarku, mora da bude na prvom nivou značajnosti, zbog karakteristika košarke i nemogućnosti da se neadekvatan status ličnosti u pogledu emocionalne stabilnosti, kompenzuje nekim drugim kvalitetom, ili «kamuflira» u uslovima stresnih situacija, kojima vrhunska košarka obiluje. Strategija prognostike u košarci, kroz prizmu psiholoških karakteristika dece-budućih uspešnih košarkaša, ima zadatak da u kontinuiranom procesu psiholoških uticaja na decu, gravitira ka stvaranju psihološkog profila vrhunskog košarkaša, kao modela prema kome treba usmeravati kompletne psihološke uticaje, od prvih treninga do seniorskog uzrasta. Taj profil podrazumeva:

- emocionalno stabilne osobe,
- osobe sa izraženom spremnošću na saradnju i poverenjem u druge,
- orijentacijom na postignuće,
- izraženom dominacijom i hrabrošću,
- snažnim sentimentom samopoštovanja,
- samokontrolom i samodisciplinom,
- optimalnim nivoom pobuđenosti (motivisanosti i aktivacije) i dobrom kontrolom emocija tokom izvođenja,
- adekvatnim nivoom kognitivnih sposobnosti sa izraženijom brzinom opažanja i analiziranja, odlučivanja u visoko promenljivim takmičarskim situacijama,
- naglašenom socijalnom inteligencijom (sposobnost razumevanja drugih i prilagođavanja na druge).

Ove osobine bi trebalo da predstavljaju jezgro psihološke strukture uspešnih košarkaša, odnosno psihološki profil koga treba kontinuirano graditi tokom sistematskog trenažnog i takmičarskog procesa, sa napomenom da je u pitanju tzv. «otvoreni profil», odnosno da akceleracija razvoja sporta, dovodi do konstantnih modifikacija i stalnih verifikacija aktuelnih kriterijuma uspešnosti.

***Kroz prizmu dinamike zahteva vrhunskih košarkaških ispoljavanja i takmičarskih uspeha, moguće je posmatrati psihološku pripremu, kao permanentan pedagoški proces, u kome se koriste različite metode i postupci, usmereni ne samo na dovođenje igrača u stanje idealne spremnosti za konkretno takmičenje, već prioritetno, kao usmerenje na formiranje i usavršavanje onih svojstava i osobina, koja su značajna za integralni razvoj ličnosti mladih ljudi koji se bave košarkom (Trunić, 2007).***

Sve aktivnosti u tom pravcu moraju biti fokusirane na formiranje integrativnih svojstava ličnosti, na podsticanje razvoja kristalizovane inteligencije, verbalne sposobnosti, sposobnosti socijalne evaluacije i adekvatnog odgovaranja na motive, potrebe i namere drugih. U košarci se cilj može ostvariti samo interakcijom, poverenjem i saradnjom svih članova tima, pa je preduslov uspeha formiranje «osećaja za tim», grupu i zajedničke ciljeve *(Mladenović, Trunić, 2014b).*

Sa aspekta sposobnosti održavanja i pravilnog fokusiranja pažnje i koncentracije, kao jedne od najbitnijih komponenti vrhunskog sportskog izvođenja, treba insistirati na stvaranju mentalno opuštenih košarkaša, sa visokim stepenom koncentracije i kontrole i njihovom dovođenju u stanje izuzetne svesnosti svoga tela i spoljne sredine. Na taj način, se stvara adekvatan klimat za ispoljavanje visokog košarkaškog majstorstva.

Multidisciplinarni pristup prognostici u košarci nedvosmisleno postavlja zahtev za prisustvom eksperata iz područja psihologije i njihov kontinuirani angažman u programiranju, praćenju i proceni rezultata psiholoških uticaja na mlade košarkaše, na putu do stvaranja emocionalno stabilnih ličnosti i vrhunskih igrača.

## 5.4. TAKMIČARSKA EFIKASNOST KAO SEGMENT PROFILA USPEŠNOG KOŠARKAŠA U BUDUĆNOSTI

Definisanje profila uspešnog košarkaša u budućnosti, sa aspekta takmičarske uspešnosti podrazumeva sintezu svih dosadašnjih pristupa. Dakle, ne postoji uspešan košarkaš, na vrhunskom nivou takmičenja, koji nema optimalni sklop opšte motoričkih, specifično motoričkih i psiholoških kvaliteta. Situaciona efikasnost predstavlja način manifestacije svih navedenih sposobnosti u konstantno promenljivim uslovima igre.

***Stepen adaptacije igrača na nove problemske situacije u igri i mogućnost njihovih rešavanja sintetizovanim igračkim potencijalom, predstavlja merilo takmičarske uspešnosti košarkaša (Trunić, 2007).***

Bitno je da igrači poseduju sposobnost prepoznavanja problema u igri i da iz vlastitog repertoara energetsko-kondicionih, tehničko-taktičkih i psiholoških kvaliteta, pronalaze rešenja. Sa gledišta selekcije igrača i ekipe u vrhunskoj košarci, važno je utvrditi i teorijski i metodološki oblikovati sastav kriterijuma za procenu takmičarskog kvaliteta košarkaša. Kada se posmatraju rezultati dosadašnjih istraživanja iz prostora zvaničnih statističkih pokazatelja *(Dežman, 1996; Trninić, 1996; Trunić, 2006),* mora se imati u vidu, da se preduslovi za igranje košarke na adekvatan način jedino mogu proceniti preko košarkaških aktivnosti u realnim takmičarskim uslovima, pod imperativom pobede i u stalnom nastojanju da se postigne željeni rezultat.

Ovaj pristup analizi problema ima svoju prvenstvenu opravdanost u potrebi, da se na egzaktan način odredi kompozicija individualnih i timskih sposobnosti igrača i na taj način smanji prostor verovatnoće greške u izboru dece za vrhunsku košarku. Aspekat strategije i prognostike stvaranja vrhunskih košarkaša u analizi situacione efikasnosti u igri, se ogleda u potrebi da se definiše koje su determinante uspešnosti u košarci iz prostora zvanične statistike i na taj način postavi model situaciono uspešnog košarkaša, kao kriterijum za selekciju dece.

***Potencijalni kvalitet ili moguće takmičarske sposobnosti treba razlikovati od realnog kvaliteta ispoljavanja u takmičarskim uslovima, jer u košarci ne pobeđuje potencijal, nego manifestacija kompleksiteta sposobnosti u situacionim uslovima (Trunić, 2007).***

U savremenoj takmičarskoj košarci je neophodna kontinuirana i postepena selekcija; dece za vrhunske igrače, koncepata igre i tehnologije treninga. Treneri eksperti, koji bi trebalo da organizuju i sprovode strategiju prognostike u košarci, moraju da raspolažu informacijama o pokazateljima potencijalnog kvaliteta (koje se dobijaju prioritetno testovima) i aktuelnog takmičarskog kvaliteta (koji se dobija procenom situacione efikasnosti). Kada se govori o varijablama iz prostora situacione efikasnosti košarkaša, mora se imati u vidu, da je svaka od njih višestruko uslovljena antropomotoričkim karakteristikama igrača i protivnika, načinom organizacije i sprovođenja taktike igre, psihološkim karakteristikama svim igrača na terenu i objektivnim faktorima svake košarkaške utakmice kao autentičnog i neponovljivog događaja.

Polazeći od karakteristika aktuelnog ispoljavanja vrhunskih košarkaša i predviđanja razvoja košarke, može se sa većom preciznošću odrediti profil košarkaša u budućnosti i na taj način dati doprinos strategiji prognostike u košarci.

Rezultati procene situacione efikasnosti košarkaša praćene kroz standardne statističke pokazatelje (analize koje se svakodnevno vrše na svim vrhunskim takmičarskim nivoima: Evroliga, NBA liga, nacionalni šampionati), mogu se posmatrati dvostruko; kao prilog definisanju neophodnih kvaliteta za vrhunskog košarkaša i kao putokaz za otkrivanje i usavršavanje novih kriterijuma, koji bi na još egzaktniji i precizniji način opisivali igru pojedinaca i timova.

U svim varijablama iz oblasti situacione efikasnosti košarkaša, kontinuirano se utvrđuje tendencija opadanja kvaliteta rezultata sa spuštanjem takmičarskog nivoa. Bez obzira na evidentne razlike u načinu igranja košarke i u stilu demonstriranja košarkaških znanja, rezultati istraživanja *(Dežman, 1996; Trninić, 1996; Trunić, 2006),* su pokazali značajnu kvalitativnu razliku između u ispoljavanju situacione uspešnosti, u korist bolje plasiranih ekipa u odnosu na lošije.

Kroz prizmu prognostike i selekcije dece za vrhunsku košarku moguće je zaključiti da su svi faktori koji spadaju u prostor zvanične statistike determinišući za uspeh u vrhunskoj košarci. Obzirom da je stepen usvojenosti i nivo izvođenja elemenata košarkaške tehnike i taktike veoma širok, jasno je da je uspeh u vrhunskoj košarci

determinisan velikim brojem faktora situacione efikasnosti. Ideja je, da se daju temelji strategije prognostike u košarci u budućnosti, što podrazumeva izvesno «preticanje» u odnosu na aktuelni košarkaški trenutak, jer se od prognostike danas traži razumevanje prošlosti i sadašnjosti, ali i rezultati u budućnosti. Višefaktorska priroda košarke i kvantum sposobnosti i znanja igrača postavljaju veoma visoke kriterijume u izboru budućih vrhunskih košarkaša. Obzirom da će uspešni košarkaši u budućnosti biti polivalentni igrači, koji će se karakterisati velikim brojem ili gotovo svim sposobnostima na vrhunskom nivou ispoljavanja u takmičarskim uslovima, jasno je koliko su zahtevni procesi prognostike i trenažne tehnologije za vrhunska košarkaška dostignuća. Iz prostora situacione efikasnosti košarkaša, izdvojio bih sve varijable koje tretiraju šut na koš. Obzirom da je šut prvi pokret koji dete napravi kada mu se da košarkaška lopta i da svako dete u okviru i van trenažnog procesa želi da šutira na koš, a da je šut na koš u svim svojim oblicima determinišući kriterijum uspešnosti u košarci, mišljenja sam da se ovom elementu košarkaške tehnike i taktike mora posvetiti posebna pažnja. Rezultati navedenih istraživanja potvrđuju, da najkvalitetniji košarkaši u svim testovima i varijablama iz segmenta šutiranja postižu značajno bolje rezultate od ostalih. Opisane razlike su evidentne u svim testovima, a naročito u testovima sa vremenskim ograničenjem i u merenju takmičarske efikasnosti igrača *(Trunić, 2006).*

Ove činjenice potvrđuju ispravnost ideje da se šut od prvih trenutaka bavljenja košarkom pa do završetka košarkaške karijere posebno tretira u trenažnom procesu (što u poslednje vreme nije tendencija, zbog prenaglašavanja uloge taktike i pripreme). Mišljenja sam, da posle uspostavljene automatizacije pokreta (po mišljenju eksperata neophodno je 10–20 000 ponavljanja), treba odmah, bez obzira na uzrasnu kategoriju, uvesti u trenažne sadržaje u visoko frekventnom obliku, vežbe za usavršavanje tehnike i preciznosti šutiranja, koje imaju karakteristike vremenskog i prostornog ograničenja. Treba izbegavati trening šuta iz statičnih pozicija i u stereotipnim uslovima i kreirati u vežbama šutiranja segmente igre sa većim fizičkim i psihološkim zahtevima od onih koji se očekuju na utakmicama.

Samo takvim načinom treniranja, sa laboratorijski selektiranom decom je moguće očekivati stvaranje uspešnih šutera, a samim tim i najkvalitetnijih igrača, koji će svojim ekipama omogućiti ostvarivanje vrhunskih rezultata. Zadatak eksperata u ovom segmentu trenažnog procesa je da se proširi repertoar testova i vežbi šutiranja i pronađe način za evaluaciju preciznosti na testovima sa efikasnošću u igri, odnosno sprovođenje kontinuirane komparacije rezultata na testovima šutiranja sa statističkim pokazateljima šuta sa utakmica. Ipak, statističke pokazatelje uspešnosti igrača treba posmatrati sa rezervom. Iz tog razloga bih otišao korak dalje i primetio, da postoji dosta aktivnosti u igri, koje su veoma bitne za uspeh u košarci, a nisu obuhvaćene standardnim statističkim podacima. Međutim, službena statistika (po mom skromnom mišljenju), nije dovoljna ni za aktuelnu procenu situacione efikasnosti košarci, a da se ne govori o njenoj vrednosti u ogledalu prognostike i strategije uspešnih košarkaša u budućnosti. Mnogi autori su se bavili navedenom problematikom *(Swalgin, 1994; Trninić i saradnici, 1995 i 1996; Grehaigne i Godbout, 1995; Dizdar i saradnici, 1997)* i utvrdili da postoji puno kriterijuma kojima se može izvršiti detaljnija analiza igračke individualne i kolektivne uspešnosti u aktuelnim

takmičarskim i krajnje varijabilnim uslovima. Navedeni pristup analizi situacione efikasnosti košarkaša bi trebalo postaviti kao teorijski i naučni kriterijum za procenu uspešnosti u aktuelnog košarkaškom trenutku i organizaciju selekcije za košarku u budućnosti.

***Sva aktuelna znanja u košarkaškoj teoriji i praksi, predviđaju da će uspešni košarkaši u budućnosti biti polivalentni igrači, koje će se karakterisati sposobnošću potpune realizacije svih predispozicija za uspešnu manifestaciju visokih dometa u takmičarskim uslovima (Trunić, 2007)***

UNIVERZITET PRIVATNI AKREDITOVANI UNIVERZITET SINGIDUNUM

# VI

# PLANIRANJE, ORGANIZACIJA I REALIZACIJA KOŠARKAŠKOG TRENINGA



Kada se vrše pripreme za izbor košarkaša u budućnosti, mora se krenuti od činjenice, da bez obzira na individualne sposobnosti i znanja pojedinaca, uspeh u košarci determiniše interakcija između saigrača, odnosno stepen saradnje među njima. Uvođenjem novih kriterijuma se izlazi iz okvira aktuelne zvanične statistike i ulazi u sferu analize i procene kvaliteta takmičarske sposobnosti vrhunskih košarkaša, a samim tim i u formiranje kriterijuma za adekvatan izbor za vrhunska košarkaška dostignuća u budućnosti.

Vrhunska košarka podrazumeva sasvim izoštrene kriterijume, ne samo kada su u pitanju deca, već prioritetno kada je reč o ekspertskom kadru, koji ima sposobnosti da prepozna, uobliči, primeni i uspešno realizuje kreativne ideje, koje se baziraju na multidimenzionalnom znanju. Prvi uslov, koji neizostavno mora biti zadovoljen je, da se osmišljavanjem i pravljenjem strategije i prognostike stvaranja vrhunskih košarkaša bave isključivo eksperti iz različitih naučnih oblasti; antropologije, kineziologije, biomehanike, različitih oblasti medicine, nutricionizma, psihologije i sociologije i treneri eksperti za različite segmente pripreme sportista (fizička, tehničko-taktička, u odbrani i napadu itd.). U svim, do sada ispitivanim antropološkim prostorima *(Swalgin, 1998; Trninić i saradnici, 1995 i 1996; Grehaigne i Godbout, 1995; Dizdar i saradnici, 1997; Trunić, 2006)* utvrđena je kvalitativna razlika u ispitivanim varijablama u korist igrača i ekipa iz višeg takmičarskog nivoa, što nedvosmisleno potvrđuje da su opšte i specifične motoričke karakteristike, psihološke sposobnosti i parametri situacione uspešnosti košarkaša, determinante koje razlikuju uspešne od neuspešnih. U ispitivanim svojstvima iz svih relevantnih antropoloških prostora, verifikovan je descedentni tok rezultata sa opadanjem takmičarskog nivoa, što postavlja obavezu, da se u procesu stvaranja strategije za vrhunska košarkaška dostignuća posveti pažnja induktivno-deduktivnom principu.

Takav pristup vodi ka ranije iskazanoj ideji, da će se od košarkaša u budućnosti zahtevati polivalentnost u igrovnom ispoljavanju. Osnovna karakteristika polivalentnih igrača je da imaju sposobnost istovremenog rešavanja i realizacije različitih motoričkih aktivnosti u toku igre. Takvi igrači moraju biti univerzalni, raznovrsni, svestrani i kompletni u svim segmentima takmičarskog ispoljavanja. Kako stvoriti polivalentnog igrača? Pored stvaranja već navedenih uslova u organizacionom smislu, neophodno je da selektirana deca budu podvrgnuta tehnologiji treninga, koja kod mlađih uzrasnih kategorija podrazumeva učenje polivalentne tehnike i univerzalne igre, koju deca u svom prirodnom instinktu već poseduju.

***Polivalentnost dispozicija kod mlađih uzrasnih kategorija za uspešno igranje košarke, mora biti otkrivena ispravno sprovedenim procesom laboratorijske selekcije i nadgrađena, a ne limitirana trenažnom tehnologijom (Trunić, 2007).***

Eksperti koji organizuju i sprovode tehnologiju stvaranja vrhunskih košarkaša moraju znati kako, kada, koliko i kojim redosledom se usvajaju tehničko-taktička znanja u procesu treninga. Pored poznavanja senzitivnih perioda za razvoj pojedinih antropomotoričkih sposobnosti, neophodno je pravilno struktuirati stepene košarkaškog obrazovanja u skladu sa individualnim i kolektivnim rasporedom znanja u memoriji igrača. Mora se posedovati sposobnost za procenu brzine i stepena povezivanja novih

tehničko-taktičkih znanja sa postojećim motoričkim i intelektualnim kvantumom. Suština adekvatne trenažne tehnologije za stvaranje vrhunskih košarkaša je u stimulisanju prirodnog toka, koji polazi od naslednih dispozicija i ide ka njihovom oblikovanju u sposobnosti, osobine i košarkaška znanja.

Veoma bitan faktor u organizaciji procesa prognostike u košarci je, ostvariti polivalentnost kod igrača sa raznovrsnim antropološkim karakteristikama, koja će njima i ekipama za koje nastupaju, omogućiti različite oblike ispoljavanja polivalentne igre. Sa praktičnog aspekta, to znači, da u stvaranju strategije prognostike za vrhunska košarkaška dostignuća, mora imati mesta za široku lepezu dispozicija kod igrača iz kojih se mogu razviti željene sposobnosti. Ne treba se vezivati samo za jedan profil uspešnog košarkaša, već u okviru njega tražiti različitosti, koje će usavršiti i otkriti neko novo obeležje i karakteristiku za buduće generacije. «Različitost različitosti» u izboru dispozicija igrača, koji će preciziranom trenažnom tehnologijom doći do polivalentnosti u svim oblicima takmičarske košarke, mora biti prioritet.

Pošto je košarka ekipna sportska igra, strategija, organizacija i sprovođenje trenažne tehnologije, moraju biti usmereni na kreaciju i usavršavanje kompleksne antropološke strukture košarkaša. Stvaranje strategije i programiranje rada u košarci, bitan je deo ukupne aktivnosti trenera i stručnog tima. Seriozan pristup ima za cilj, da se slučajnosti svedu na minimum i da se postignu optimalni sportski rezultati, koji odgovaraju individualnim obeležjima košarkaša i uslovima u kojima se provodi trenažni proces.

Optimalno funkcionisanje budućih uspešnih košarkaša u treningu i takmičenju ne trpi haotične situacije i improvizaciju. Njime se može uspešno upravljati i regulisati ako su jasno utvrđeni ciljevi, zadaci, vremenski ciklusi i uslovi, ali isto tako i ako su jasno definisani sadržaji opterećenja, metode rada, lokaliteti i trenažni rekviziti. Organizacija i realizacija procesa stvaranja vrhunskih košarkaša mora da sadrži:

- Rukovođenje strategijskim aktivnostima koje se sprovode trenutno ili tokom vremena, sa ciljem da se postigne optimalno funkcionisanje stanja košarkaša.
- Dijagnostikovanje treniranosti ili postupke koji se primjenjuju radi objektivnog utvrđivanja stepena razvijenih sposobnosti, osobina i motoričkih znanja košarkaša i definisanja «dobrih» i «loših» strana njihove pripremljenosti.
- Modelne karakteristike ili rezultate koje vrhunski košarkaši postižu u testovima za procenu sposobnosti, osobina i motoričkih znanja, kao i situacionim varijablama uspešnosti koje predstavljaju kriterijum za komparaciju.
- Planiranje treninga, odnosno procesa pripreme, kao skup upravljačkih akcija kojima se određuju ciljevi i zadaci trenažnog procesa, vremenski ciklusi (periodizacija), kao i potrebni materijalni, tehnički, organizacioni i kadrovski uslovi za postizanje očekivanih efekata, odnosno rezultata.
- Programiranje treninga, kao sintezu upravljačkih akcija kojima se realizuje izbor, doziranje i distribucija trenažnih operatora tokom rada i mera oporavka u fazi odmora. Trenažni operatori su stimulansi koji proizvode transformacione efekte odnosno kvantitativne i kvalitativne promene u pojedinim ciklusima pripreme.

- Periodizacija trenažnog procesa važan je deo planiranja, ali isto tako i programiranja. Zbog toga, određivanje ciklusa (periodizacija), postaje široko prihvaćena i naučno postavljena kategorija savremene košarke.

Definisana kao vremensko planiranje treninga, ona označava objektivne promene u sadržajima, opterećenjima i metodama rada u pojedinim ciklusima pripreme. Trener i njegov stručni tim, koriste periodizaciju treninga da bi košarkaš mogao, s jedne strane, postići optimalne efekte trenažnog rada u svakom ciklusu (periodu i faze), ali, što je još važnije, postići vrhunski, odnosno najbolji rezultat, u najvažnijem trenutku godišnjeg ciklusa ili karijere.

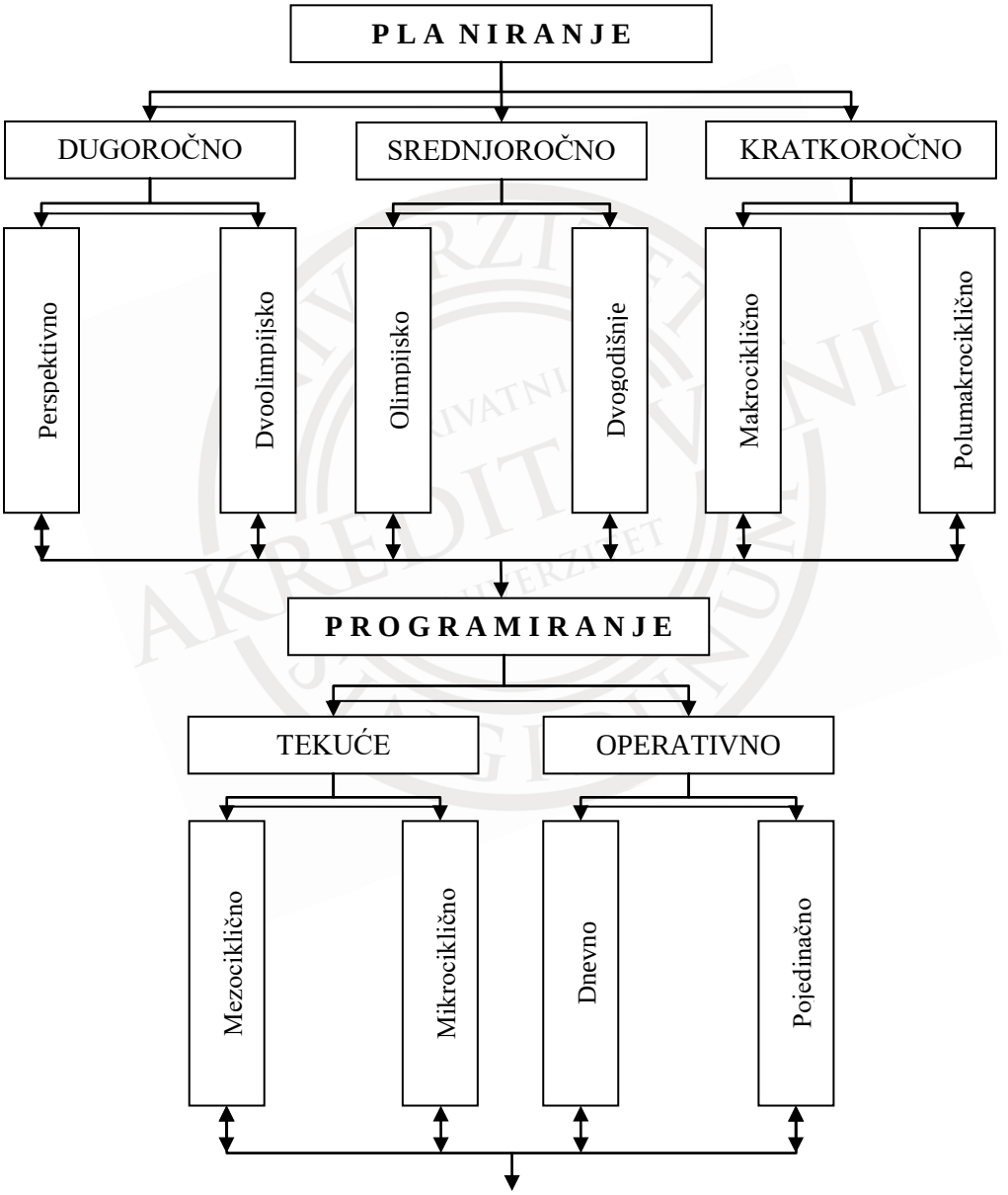
Da bi se što uspešnije upravljalo trenažnim procesom veoma je važno kakve trenažne sadržaje treba odabrati (ili ih konstruisati), na koji način ih primenjivati i pri tome, kakvo opterećenje dati. Da bi se mogle menjati u željenom pravcu relevantne antropološke karakteristike kod dece budućih košarkaša, neophodno je da trenažni sadržaji po svojoj strukturi, karakteru i intenzitetu opterećenja odgovaraju ciljevima procesa treninga, odnosno da pokazuju najveću povezanost sa postignutim učinkom.

Suština uspešne trenažne tehnologije je u potvrdnom odgovoru na pitanje; da li se trenira ono što predstavlja sadržaj takmičarske aktivnosti? Tehnologija uspešnog treninga u košarci se prvenstveno odnosi na problem upravljanja u toku transformacionog procesa i zasniva se na tome, da se prilikom dovođenja košarkaša iz inicijalnog (početnog, trenutnog) stanja u novoformirano (tranzitivno, finalno) stanje, (koje je po pravilu na višem nivou), ostvaruje kvalitativni pomak u pravcu postizanja što većeg učinka u određenom vremenskom intervalu.

Model upravljanja trenažnom tehnologijom u košarci, trebalo bi da čine sledeći strukturalni elementi:

- *Profilisanje;* konstruisanje hijerarhijske strukture profila uspešnog košarkaša.
- *Dijagnoza;* utvrđivanje inicijalnog (početnog, trenutnog) stanja primarnih antropoloških sposobnosti i karakteristika dece (sa odgovarajućim normativima).
- *Planiranje;* određivanje glavnih pravaca (ciljeva, zadataka), koji se postavljaju pred košarkaše u toku određenog vremenskog intervala, a formiraju se kao rezultat upoređivanja inicijalnog stanja sposobnosti i karakteristika formiranih profila.
- *Programiranje;* utvrđivanje trenažnih sredstava i metoda za sprovođenje planiranih zadataka, u pojedinim strukturama treninga, odnosno vremenskim intervalima.
- *Operacionalizacija;* realizovanje plana i programa trenažnog rada i regulisanja treninga i takmičenja u skladu sa individualnim mogućnostima košarkaša i timova.
- *Registrovanje; kvantifikovanje i evidentiranje* svih relevantnih informacija koje su realizovane u procesu treninga i takmičenja.
- *Kontrola;* proveravanje dinamike razvoja i usavršavanja primarnih sposobnosti i karakteristika košarkaša, kao i postignutih prognoziranih rezultata.
- *Obrada podataka;* dobijanje informacija na osnovu izmerenih podataka o značajnosti razlika između inicijalnog, tranzitivnog ili finalnog stanja primarnih sposobnosti i karakteristika košarkaša.

- *Analiza;* dobijanje informacija o strukturalnim promenama antropološkog statusa i postignutih efekata pod uticajem trenažnih sredstava, metoda i opterećenja.
- *Korekcija;* preduzimanje svrsishodnih, ispravnih i pravovremenih korekcija planova, programa i njihove realizacije, a na osnovu sprovedene kontrole i analize.
- *Komparacija;* upoređivanje planiranih trenažnih zadataka i prognoziranih rezultata, sa realizovanim trenažnim zadacima i postignutim rezultatima.



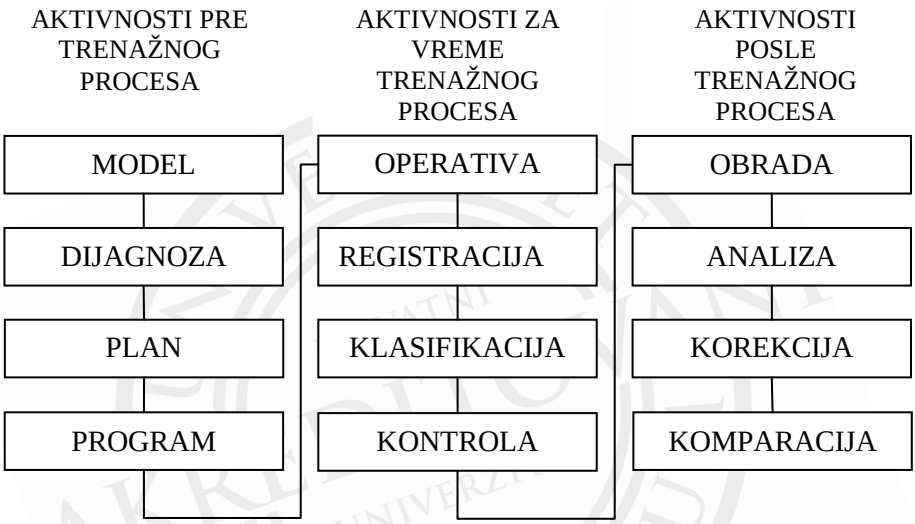

***Slika 6-1: Organizaciona šema planiranja i programiranja u košarkaške trenažne tehnologije***

Aplikacija navedenih elemenata trenažne tehnologije u procesu rada sa decom-budućim uspešnim košarkašima, treba da se odvija se kroz tri međusobno povezane i uslovljene grupe aktivnosti *(Malacko i Rađo, 2004):*

**Aktivnosti pre trenažnog procesa**: model, dijagnoza, plan, program.

**Aktivnosti za vreme trenažnog procesa:** operativa, registracija, klasifikacija, kontrola.

**Aktivnosti posle trenažnog procesa:** obrada, analiza, korekcija, komparacija.




***Slika 6-2: Vrste aktivnosti u trenažnoj tehnologiji košarkaša***

Suština uspešne strategije i prognostike stvaranja vrhunskih košarkaša, u velikoj meri je uslovljena adekvatnim operacionalizovanjem treninga. Trening predstavlja, (pored stručne i naučne aktivnosti), intuitivan, kreativan i stvaralački proces, u kome dolazi do neprekidnog suprotstavljanja poznatog i nepoznatog. Iz tog razloga, trener koji radi sa potencijalnim vrhunskim košarkašima, mora neprekidno da stiče naučne i praktične informacije, da ih obrađuje i neposredno sprovodi u trenažnom procesu, da analizira ono što je uradio i da predviđa ono što predstoji. Kompetentan i obrazovan trener treba kroz operativan rad, neprekidno da pronalazi i primenjuje nove varijante poznatih sredstava, metoda i varijanti opterećenja na treningu. Praktična iskustva vrhunskih trenera ukazuju, da se trener u toku operativnog trenažnog rada sukobljava sa elementima nepoznatog, jer pred svaki trening i pred svaku utakmicu košarkaši imaju drugačiju strukturu usvojenosti tehničko-taktičkih elemenata i različit nivo motoričkih, funkcionalnih, kognitivnih, konativnih i drugih sposobnosti.

Veoma je važno, da se prilikom operativnog sprovođenja izrađenog plana i programa, neprekidno posmatraju reakcije košarkaša, kako bi posle određenog vremena moglo da se definiše koja su sredstva, metode i opterećenja najefikasnija za svakog pojedinca.

Operacionalizacija je najteži segment aktivnosti trenera u radu sa mladim ljudima, jer je osnovno obeležje adolescencije neusklađenost i heterohronost (neravnomernost) reakcija na trenažne efekte, kao egzogene uticaje od suštinskog značaja. Potrebno je definisati opšti pravac promena koje se dešavaju i «imati sluha» za adekvatno praćenje i eventualne korekcije njegovog toka.

Osnovu uspešnog stvaralaštva trenera, čini kapacitet da se na bazi stečenih teoretskih znanja analizira trenažni proces, kao i sposobnost da pravilno ocenjuje svoje i tuđe iskustvo i iskoristi ga za dalji rad. Da bi trener mogao vršiti analizu operativnog rada, on u procesu treninga mora prikupljati što veći broj informacija pomoću tehnike posmatranja (u svim oblicima) i vođenja evidencije pokazatelja treninga i takmičenja. U vezi s tim, poseban problem koji se u praksi veoma teško i sporo rešava je kvantifikacija složenih tehničkih struktura kretanja u košarci, odnosno, u kojoj je meri pokret moguće kvantifikovati radi formiranja kvalitativne ocene, bez suviše skupih tehničkih uređaja i aparata. Verovatnoća za smanjenje greške, u ovom slučaju se povećava isključivo stručnim i ljudskim usavršavanjem trenera u svim oblastima koje imaju dodirne tačke sa košarkom.

Trener koji treba da «stvori» uspešnog košarkaša, mora analitički da posmatra svakodnevne trenažne i vantrenažne aktivnosti svojih igrača, njihov način izvođenja i dinamiku pokreta, sa ciljem da ustanovi koliko tehnika odgovara datoj situaciji i kako se eventualno može (ili mora) drugačije uraditi, da bi se pri aktuelnoj sposobnosti ostvario optimum učinka. Zadatak trenera i svih eksperata koji rade sa najtalentovanijom decom je, da istovremeno sa dijagnozom vrše i anticipaciju daljeg toka razvoja, oslanjajući se prvenstveno na vlastito iskustvo i intuiciju. Na osnovu ovih kriterijuma treneri moraju donositi brze odluke, (iako nisu u stanju da svoja posmatranja egzaktno i naučno utvrđuju), jer talentovanost zahteva «trenera-talenta» u svakom momentu, da bi se moglo stići do narednog kvalitativnog nivoa, koji sa sobom nosi novu dozu nepoznatog i neotkrivenog.

Elemenat koji je neizostavan u procesu stvaranja vrhunskih košarkaša, je precizno registrovanje pokazatelja treninga i takmičenja. Na taj način, tim eksperata, koji učestvuje u sprovođenju trenažne tehnologije, može da ima uvid u praćenje razvoja relevantnih osobina, sposobnosti i karakteristika mladih košarkaša, proveru pravilnosti izbora i korišćenja sredstava, metoda i trenažnih opterećenja, kontrolu efekata trenažnog procesa, i praćenja dinamike postignutih adaptacija organizma.

Registrovanje (evidencija) služi za kontrolu uspešnosti realizacije plana i programa rada, kao i operative trenažnog procesa sa ekipom i(li) pojedincima, a istovremeno, na osnovu izvršene analize, pruža dragocene podatke za dalje planiranje i programiranje rada, odnosno vršenje korekcije u toku trenažnog procesa.

Stručni tim mora da poseduje bazu podataka i ona mora da sadrži:

- podatke o antropološkom statusu košarkaša,
- podatke o operacionalizovanom planu i programu treninga,
- podatke o situacionoj efikasnosti ekipe,
- podatke o situacionoj efikasnosti pojedinih igrača.

**Baza podataka, ne predstavlja samo formalni oblik evidencije rada, već veoma efikasno sredstvo u svim fazama trenažnog procesa, jer treba da sadrži odraz prošlosti i objektivnost sadašnjosti sa pogledom u budućnost *(Trunić, 2007).***

Efikasno upravljanje trenažnim procesom, u radu sa decom koja poseduju dispozicije za uspešno igranje košarke, moguće je samo pod uslovom dobijanja pouzdanih informacija o stanju primarnih sposobnosti i karakteristika igrača, odnosno o promenama koje su izazvala primenjena sredstva, metode i opterećenja treninga. Neophodno je definisati i posvetiti posebnu pažnju «dominantnim karikama» za uspeh u košarci, neprekidno ih meriti, razvijati i kontrolisati. Osnovni princip određivanja stepena treniranosti, na svakom kvalitativnom nivou, je integralan prilaz. Eksperti trenažne tehnologije u košarci moraju biti u stanju da na osnovu jednostavnih, ali pouzdanih i objektivnih mernih instrumenata, procene razne aspekte treniranosti. Samo procena situacione efikasnosti u takmičarskim uslovima, može koristiti kao valjan kriterijum za procenu svih sprovedenih aktivnosti u trenažnom segmentu. Na osnovu laboratorijskih ili nekih drugih ispitivanja (eksperimentalnih merenja, testiranja) mogu se dobiti samo komplementarni podaci o «aktuelnom trenutku pripremljenosti», koji se mogu koristiti kao orijentir za dalji rad na specifičnim i genetski uslovljenim antropološkim osobinama, sposobnostima i karakteristikama.

***Relevantne antropološke osobine, sposobnosti i karakteristike od kojih zavisi uspešnost igranja košarke, mogu se na optimalan način razvijati samo u aktivnostima za koje se poseduju genetski potencijali i ako se trenira u situacionim uslovima, koji su po stepenu opterećenja iznad takmičarskih (Trunić, 2007).***

Kvalitet trenera koji su uključeni u trenažni proces sa potencijalnim vrhunskim košarkašima mora da bude obogaćen inventivnošću i znanjem, da se takvi uslovi kontinuirano stvaraju u svim segmentima trenažnog procesa. Kontrola treniranosti mora da bude integralna (laboratorijska i situaciona), jer je samo u tom slučaju moguće vršiti blagovremenu korekciju trenažnog procesa. Strategijska postavka koja mora biti primenjena kada je u pitanju kontrola treniranosti je, da se koriste isti merni instrumenti kao kod dijagnostikovanja, jer se na taj način stvaraju uslovi za adekvatnu komparaciju i praćenje tendencija i dinamike razvoja merenih sposobnosti. U menadžmentu strategije i prognostike stvaranja vrhunskih košarkaša centralno pitanje je kriterijum efikasnosti. Postignuti cilj u tehnologiji treninga košarkaša treba da se sastoji u napredovanju u svim (ranije utvrđenim i preciziranim) aspektima takmičarske aktivnosti. Efikasna analiza trenažnog procesa moguća je samo ako se blagovremeno dobijaju pouzdane informacije o stanju promena koje su izazvali sredstva, metode i opterećenja treninga. Konstrukcija situacionog profila ima smisla samo u slučajevima ako je moguća komparacija između inicijalnog i nekog tranzitivnog ili finalnog stanja, odnosno između najmanje dve kontrolne tačke nekog prelaznog stanja.

Iz tih razloga, je važno, da se rezultati u svakom mernom instrumentu mogu kvantifikovati (brojčano izraziti) i da je poznato koji su normativi i stepen odstupanja u odnosu na nivo pripremljenosti, uzrast, pol i druge egzogene i endogene faktore. Sledeći segment koji ima bitno mesto u oblikovanju strategije za stvaranje vrhunskih košarkaša u budućnosti je korekcija trenažne tehnologije. Ako se dođe do konstatacije da su postignuti željeni efekti primenom odgovarajuće trenažne tehnologije, potrebno i dalje raditi na optimalizaciji primenjenih trenažnih sadržaja, i obratno, ukoliko su takvi efekti izostali, nužno je izvršiti odgovarajuće korekcije u primeni programskih sadržaja. Ako do željenih efekata nije došlo, njihove uzroke treba temeljno pronalaziti, analizirati i preduzimati adekvatne mere.

Poslednja karika u lancu trenažne tehnologije koja je neophodna za transformaciju talenata u vrhunske košarkaše je komparacija rezultata koji su planirani i realizovani. Bez ovakvih postupaka i analiza, koje se baziraju na egzaktnosti, odnosno objektivnoj analizi i proceni, svaka dalja operacionalizacija bila bi besmislena, jer se ne bi znalo u kom pravcu ide razvoj i optimalizacija trenažnog procesa. Samo komparacijom između planiranih i realizovanih rezultata u svim trenažnim i takmičarskim segmentima, dolazi se do objektivnog saznanja o trendu razvoja i smislu daljih aktivnosti.

Različiti su vremenski periodi za koje se planira i programira proces pripreme u košarci. Za period trajanja sportske karijere koji nekad može sadržati i pet do šest olimpijskih ciklusa, koristi se dugoročno planiranje i programiranje *(slika 6-1).* Za kraće vremenske periode koristi se srednjoročno (olimpijski ciklus), kratkoročno (godišnji ciklus), tekuće (mezociklus) i operativno (mikrociklus, trenažni dan i pojedinačni trening). Strategija i prognostika stvaranja vrhunskih košarkaša treba da obuhvata sve navedene periode planiranja i programiranja, pošto se bavi planiranjem, sprovođenjem i praćenjem aktivnosti košarkaša od prvog dana selekcije i prvog treninga, do poslednjeg treninga i utakmice u karijeri, pa čak i do stvaranja optimalnih uslova za nastavak sportskog načina života i posle završetka aktivne karijere u vrhunskoj košarci.

Stalno prisutna tendencija za uspehom i pomeranje granica dostignuća u košarci u svim segmentima trenažne tehnologije, uslovila je potrebu za potpunim napuštanjem isključivo intuitivne faze u odlučivanju trenera.

Uloga trenera, stručnih štabova i eksperata iz svih graničnih oblasti sa košarkom postaje sve delikatnija i presudnija za dalji tok i progresivni razvoj tehnologije stvaranja vrhunskih košarkaša u budućnosti. Ipak, bez obzira na potrebu za sve većom egzaktnošću trenažnog procesa, analizu takmičarske aktivnosti i procenu uspešnosti u vrhunskoj košarci, nije moguće predvideti dinamiku svih opisanih procesa. Širina pristupa i raspolaganje velikim brojem egzaktnih pokazatelja u svim segmentima trenažne tehnologije u savremenoj košarci ne smeju nikada da se postave ispred kreativnosti i stvaralaštva igrača i trenera.

***Atraktivnost košarke je uslovljena «čarolijom igre», a njeni autori su inovatori iz igračkog i trenerskog miljea. Neizvesnost i «savršenstvo jednostavnosti» u košarci mogu svim posmatračima ove igre priuštiti samo i isključivo, inovacije u trenerskom i igračkom ispoljavanju, a načinom sprovođenja trenažne tehnologije se mora stvarati pogodno tle za njih (Trunić, 2007).***

Direktnije uključivanje savremenih naučnih i tehnoloških otkrića u strategiju i prognostiku stvaranja vrhunskih košarkaša u budućnosti je upravo misija stvaranja uslova za ispoljavanje kreativnosti i stvaralaštva na najvišem mogućem nivou košarkaškog majstorstva. Suština strategijskog opredeljenja za kreiranje polivalentnih košarkaša leži u činjenici, da je kompletan niz uticaja na igrače stvaranje uslova da se pokažu inovacije, stvaralaštvo i na taj način napravi kvalitativan korak u svim segmentima treniranja i igranja košarke. Visoka obrazovna struktura eksperata u košarci koji treba da realizuju smišljenu strategiju stvaranja vrhunskih košarkaša treba da redukuje ili svede na minimalnu meru tzv. «faktor greške» u rukovođenju i realizaciji trenažne tehnologije.

Ovaj faktor se manifestuje kroz prisustvo svih faktora koji umanjuju sportski rezultat:

- zapostavljen odmor,
- prebrz porast zahteva na treningu, koji onemogućava stabilnu adaptaciju na opterećenja,
- disbalans između ekstenziteta i intenziteta treninga,
- neadekvatan način života,
- preterani zahtevi kluba, porodice, sredine,
- zdravstvene smetnje i sl.

Visok edukativni nivo trenera je uslov i za adekvatnu komunikaciju sa sredstvima javnog informisanja, sudijama i svim ostalim učesnicima košarkaških događaja. To su elementi, koji na vrhu skale kriterijuma uspešnosti, omogućavaju da se realizuju krajnji ciljevi kompletnog procesa strategije, prognostike i trenažne tehnologije.

Strategija stvaranja vrhunskih košarkaša u budućnosti mora da se bazira na stvaranju kibernetičkog modela upravljanja trenažnom tehnologijom od strane eksperata iz košarke i svih graničnih naučnih disciplina. Strukturu kibernetičkog modela upravljanja prognostikom u košarci moraju da čine:

- Proučavanje i analiza strukture takmičarske i trenažne aktivnosti u košarci.
- Stvaranje strateški orijentisanog profila uspešnog košarkaša u budućnosti i pronalaženje načina za njegovo kvalitativno usavršavanje.
- Dijagnostika individualnih inicijalnih i potencijalnih karakteristika i sposobnosti dece, budućih uspešnih košarkaša.
- Laboratorijska selekcija dece za vrhunska košarkaška dostignuća.

- Komparacija individualnih karakteristika izabrane dece sa karakteristikama aktuelnog profila uspešnog košarkaša.
- Kreiranje strategije treninga sa ciljevima, zadacima, periodizacijom i neophodnim materijalno-tehničkim uslovima za realizaciju.
- Operativno programiranje treninga sa izborom sredstava, metoda i opterećenja u okviru dugoročnog, srednjoročnog i kratkoročnog planiranja.
- Realizacija utvrđene i programirane trenažne tehnologije.
- Transverzalna i longitudinalna kontrola trenažnih efekata i eventualne korekcije trenažnog procesa.
- Neposredna priprema pred takmičenja i uzročno-posledična analiza takmičarske uspešnosti.

***Sva poznata empirijska i teorijska znanja o košarci pokazuju da strategija stvaranja vrhunskih košarkaša u budućnosti mora da ima polaznu osnovu u laboratorijskoj selekciji i da se bazira na racionalizaciji i optimalizaciji trenažne tehnologije, konstruisane i sprovedene od strane trenera-eksperata. Navedeni pristup se imperativno zasniva na specifičnom kondicioniranju, koje će doprineti visokom nivou tehničko-taktičkog ispoljavanja, sa naglašenom kreativnošću igrača u svrsi zadatog cilja, a kao sintezu maksimalno razvijenih dispozicija iz svih antropoloških prostora (Trunić, 2007).***

# LITERATURA


Aldeman, R.B. (1974). *Psychological Behavior in Sports*. Toronto: Sounders Com.

Apanesko, G.L. (1986): O problemima tumačenja mehanizma oporavka posle fizičkog opterećenja. *Savremeni trening,* 1, 46-54.

Astrand, P.O. and Rodahl, K.(1997). *Textbook of work physiology (2nd ed).* New York: McGraw-Hill Book Company.

Bačanac, Lj. (1983). Takmičarska anksioznost i sportska uspešnost. *Fizička kultura,* 3, Beograd, 34-37.

Bačanac, Lj. (1994). Pažnja i koncentracija u sportu. *Fizička kultura,* 48, Beograd, 139-147.

Bačanac, Lj. (2001). *Karakteristike intelektualnih sposobnosti sportista sportskih igara (Magistarski rad).* Beograd: Fakultet fizičke kulture.

Bailey, R., Morley, D. (2006). *Towards a model of talent development in physical education*. Sport Education and Society, 11, 211-230.

Balch, J. (1997). *Prescription for nutritional healing (2nd ed.).* New York: Avery.

Bar-Orr, O. (1989). Trainability of prepubescent children. *Phy Sports Med*, 17, 65-83.

Bauer, J., Fly, A. & Carter, C. (1997). Comparison of novice versus expert for a hang clean lift: Muscle activation and temporary differences. *Medicine and science in Sports and exercise,* 29 (5), 125-132.

Beachle, T. (2008). *Essentials of strenght training and conditioning (2nd ed).* Champaign, IL: Numan Kinetics.

Beard, B. (1985). *Basic Basketball – The Complete Player*. New York: Michael Kejenp Publishing Ltd.

Bijelić, S. i Simović, S. (2005). *Trenažna tehnologija u radu sa mladim sportistima.* Banja Luka: Grafid d.o.o.

Blašković, M. i Milanović, D. (1983). Relacije situaciono-motoričkih faktora i uspešnosti u košarci. *Kineziologija* 15 (2), 27-35.

Blašković, M., Milanović, D. i Matković, B. (1982). Analiza pouzdanosti i faktorske valjanosti situaciono-motoričkih testova u košarci. *Kineziologija,* 14 (5), 131-148.

Bloom, B. (1985). *Developing Talent in Young People.* New York: Ballantines.

Bloomfield, H. (1996). *Hypercium (S. John's wort) and depression*. Los Angeles: Prelude Press.

Bloomfield, J., Acland, T. & Elliot, B.C. (1994). *Biomechanics in Sport.* Melbourne: Blackwell Scientific Publications.

Bompa, T.O. (1998). *Theory and Methodology of Training (2nd ed).* New York: Kendo/Nunt Publishing Company.

Bompa, T.O. (2000). *Celokupan trening za mlade pobednike*. Zagreb: Gopal.

Bosco, C. (1993). *Allenamento e condizionamenzo muscolare.* Roma: Societa Stampa Sportiva.

Bosco, C. (1997). *La forza muscolare, aspetti fisdiologici ed applicazioni pratiche.* Roma: Societa stampa sportiva.

Bouchard, C. (2011). Genomic predictors of trainability. *Experimental Psychology*, 97, 347-352.

Bouchard, C., An, P., Rice, T., Skinner, J.S., Wilmore, J.H., Gagnon, J., Pérusse, L., Leon, AS., & Rao, DC. (1999). Familial aggregation of Vo2 response to exercise training: results from the Heritage Family Study. *Journal of Applied Phychology* 87, 1003–1008.

Brdarić, R. (2002). *Oporavak sportista i sredstva oporavka.* Beograd: Sportska medicina.

Brittenham, G. (1996). *Complete conditioning for basketball.* Champain, IL: Human Kinetics

Brown, L. E., Ferrigno, A., Santana, J. C. (2004). *Brzina, agilnost, eksplozivnost*. Zagreb: Gopal.

Brukner, P. & Khan, K. (2002). *Clinical Sports Medicine.* Sidney, New York, San Francisco, Aucland: The Mc Graw-Hill.

Buceta, J.M., Mondoni, M., Avakumović, A. i Kilik, L. (2000). *Košarka za mlade igrače.* Munich: International Basketball Federation.

Chopra, D., Tanzi, R. (2012). *Super Brain.* New York, USA: Random House LLC.

Chu, D.A., Faigenbaum, A., Falkel, J. (2006). *Progressive Plyometrics for Kids.* Champain, IL: Healthy Learning.

Chu, D.A.(1998). *Jupming Into Plyometrics.* Champain, IL: Human Kinetics.

Clarc, N. (2000). *Sportska prehrana*. Zagreb: Gopal.

Clark, M.A. (2001). *Integrated training for the new millennium.* New York: Thousand Oaks, C.A.: National Academy of Sports Medicine.

Colga, M. (1993). *Optimumm sports nutrition.* New York: Advenced Research Press.

Cooper, J.M., D. Siedentop (1975). *The theory and science of basketball*. Philadelphia: Lea&Fibiger.

Costill, D.L., Hargreaves, M. (1992). Carbohydrate nutrition and fatique. *Sports Medicine,* 13, 86-92.

Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist* 13, 395-417.

D'Ottavio, S. (2004). *Guida techica per le scuole di calcio.* Roma: F.I.G.S. Settore giovaniele Scolastico, Dasprint.

De Vris, H.A. (1976). *Fiziologija fizičkih napora u sportu i fizičkom vaspitanju*. Beograd: NIP Partizan.

De Vris, H.A. (1980). *Physiology of exercise (3rd ed.).* Iowa: Wm.C. Brown Company Publishere Dubuque.

Dežman, B, Trninić, S. i D. Dizdar (2001). Expert model of decision-making system for efficient orientation of basketball players to positions and roles in the game – Empirical verification. *Collegium Antropologicum,* 25 (1), 141-152.

Dežman, B. (1996). Dijagnosticiranje morfološkog, motoričkog i igračkog statusa mlađih košarkaša. *Kineziologija,* 28 (2), 37-41.

Dick, F.W. (2002). *Sports Training Principles (4th ed.).* London: A & Black.

Dintiman, G. (1971). *Sprinting speed.* Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Đorđević-Nikić, M. (2002). *Ishrana sportista.* Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Drabik, J. (1996). *Children & Sports Training*. Island Pond, VT: Stadion Publishing Company, Inc.

Durham, M. P. & Adams, K.J. (2001). Effects of plyometric and weighted plyometric training on muscle power with Basketball players. *Medicine and science in Sports and exercise,* 33(5), 144-153.

Enoka, R.M. (1994). *Neuromechanical basis of kinesiology (2nd ed.).* Champain, Windsor, Leeds, Edwardsrdstown, Aucland: Human Kinetics.

Enoka, R.M., Stewart, D.G. (1992). Neurobiology of muscle fatique. *Journal of Applied Physiology,* 72, 1631-1648.

Epstein, D. (2013). *The Sports Gene*. New York, USA: Penguin Group.

Erčulj, F. (1997). Comparison of various criteria of playing performance in basketball. *Kinesiology*, 29 (1), 45-51.

Ericsson, K. A. (2007). Deliberate practice and the modifiability of body and mind: Toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal of Sport Psychology,* 38, 4–34.

Eysenk, H. J. (1965). *Fact and Fiction in Psychology*. London: Penguin Books.

Fagan, C.D. & Doyle-Baker, P.K. (2000). The effects of maximum strength and power training combined with plyometrics on basketball performances. *Medicine and Science in sports and exercise*, 32 (6), 87-98.

Fleck, S.J. i W.J. Kraemer (1997). *Designing resistance training programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Flisk, S. S. (2000). *Speed, Agility, and Speed Endurance Development, in: Beachle* T.R. & Earle, R.W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (2nd ed.), Champaign, IL: Human Kinetics, 471-491.

Foran, B. (2001). *High-performance sports conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., Williams, S. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29, 389-402.

Fox, E. (1984). *Sports physiology (2nd ed.).* New York: Saunders College.

Fox, E. (1997). Fizički trening: metode i efekti. *Savremeni trening* 2, Beograd, 56-62.

French, K.E. (1985). *The relation of knowledge Development to Children's Basketball Performance*. Louisiana: Louisiana State University.

Gambetta, V. (1989). *New Trends in Training Theory*. LA: NSA 4

Gambetta, V., Winckler, G. (2001). *Sport Specific Speed.* Srasota, FL: Gambetta Sports Training Systems.

Goldstein, S. (1994). *The basketball player's bible*. Philadelphia: Golden Aura Publishing.

Graham, J.F. (2000). Agility training, in: Brown, L.E., Ferrigno, V.A. & Santana, J.C. (Eds). *Training for speed, agility, and quickness*, Champaign, IL: Human Kinetics, 79-144.

Guyton, A.C. (1978). *Temelji fiziologije čoveka*. Zagreb: Jugoslovenska medicinska naklada.

Harre, D. (1973). *Priručnik za trenere.* Beograd: Sportska knjiga.

Harre, D. (1982). *Principles of Sports Training.* Berlin: Sportverlag

Harris, D. (1993). *Winning Defense.* Indianapolis: Masters press

Harris, G.R., Stone, M.H., O, Bryant, H.S. & Proulx, C.M. (2000). Short–term performance effects of high power, high force or combined weight–training methods for basketball players. *Sports and Exercise*, 32 (5), 234-256.

Havelka, N. i Lazarević, Lj. (1981). *Sport i ličnost.* Beograd: Sportska knjiga.

Healy, J. (1994). *Basketball History.* New York: Coaching Basketball, Masters Press.

Hernandez, J. (1988). *Baloncesto Iniciacion y Entrenamiento.* Barcelona: Editorial Paidotribo.

Hernandez, J.(1988). *Estudio Sobre el Analisis de la Accion de Juego en los Deportes de Equipo: Su aplicacion al Baloncesto.* Barcelona: Universidad de Barcelona, Facultasb de Filosofia y Ciencias de la Educacion.

Hill, A.V. (1970): *First and last experiments in muscle mechanics*. London: Cambridge Press.

Hoffman, S.J. & J.C. Harris (2000). *Introduction to kinesiology: studying physical activity.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Howe, M. J. A. (1999). *Genius explained.* New York: Cambridge University Press.

Howe, M. J. A., Davidson, J. W., & Sloboda, J. A. (1996). Innate gifts and talents: reality or myth? *Behavioural Brain Science,* 21, 399-419.

Hubscer, J. i Wutscerk, S. (1981). Značaj antropometrije za dijagnostiku podobnosti u dečjem i mladom uzrastu. *Savremeni trening* 2, Beograd, 44-55.

Jakovljević, S. (1995). *Neke relacije između specifične košarkaške motorike i kognitivnih sposobnosti i njihov uticaj na uspeh u košarci (Magistarski rad).* Beograd: Fakultet fizičke kulture.

Jakovljević, S. (2000). *Relacije između uspešnosti košarkaša i njihovih kognitivnih i konativnih dimenzija (Doktorska disertacija).* Beograd: Fakultet fizičke kulture.

Jarić, S. i Kukolj, M. (1996). Sila (jačina) i snaga u pokretima čoveka. *Fizička kultura,* Beograd, 50 (1-2), 15-28.

Jones, G. & Cale, A. (1989). Precompetition temporal Patterning of Anxiety and Self-confidence in Males and Females. *Journal of Sport Behavior,* 12 (2), 183-195.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness?An investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology,* 14, 205-218.

Jukić, I. (2002). *Strukturna analiza sadržaja kondicijske pripreme u košarci. (Doktorska disertacija).* Zagreb: Kineziološki fakultet.

Jukić, I. & Šimek, S. (2003). Kondicijski trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša, u: Milanović, D. & Jukić, I. (Eds). Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa *Kondicijska priprema sportaša*. 22-23.02. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački športski savez, 289-295.

Jukić, I. i Milanović, D. (urednici) (2004). Kondicijska priprema sportaša. *Zbornik radova 2, Godišnja konvencija Kondicijska priprema sportaša, Zagreb:Kineziološki fakultet, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, Zagrebački Športski savez, Zagrebački velesajam.*

Jukić, I. Milanović, D., Metikoš, D. (2003). Struktura kondicijskog treninga. *U: Milanović, D. i Jukić, I. (ur.), Zbornik radova Međunarodnog-stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša», Zagrebački velesajam, 21, i 22. veljače 2003. (26-32), Zagreb: Kineziološki fakultet.*

Karalejić, M. i Jakovljević, S. (2001). *Osnove košarke.* Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja i Viša škola za sportske trenere.

Karalejić, M. i Jakovljević, S.(1998). *Testiranje i merenje u košarci.* Beograd: KSS.

Karalejić, M. i Najšteter, Đ. (1990). *Razvoj snage i snažne sposobnosti košarkaša. Sarajevo:* Fakultet fizičke kulture.

Karalejić, M., Ahmetović, Z., Jakovljević, S. i Novović, M. (1998). *Košarka – priručnik za trenere.* Beograd: KSS.

Kejn, DŽ.E. (1984). *Psihologija i sport.* Beograd: Nolit.

Knight, B. (1983). *IV World Clinic Bologna.* Roma: Stampa Tipolitographica Roma Editoriale.

Knight, B. (1994). *Conversion/ transition.* Indianapolis: US Coaching Basketball, Masters Press.

Knight, B. & Newel, P. (1986). *Basketball. Vol 1.* New York: Seamoor&Graessie Mercer Co.

Knight, B. & Newel, P. (1988). *Basketball. Vol 2.* New York: Seamoor&Graessie Mercer Co.

Koprivica, V. (1999). *Osnove sportskog treninga.* Beograd: Viša košarkaška škola.

Kraemer, W. & Fleck, S. (1993). *Strength Training for Young Athlete.* Champain, IL: Human Kinetics.

Kurelić, N. (1975): *Struktura i razvoj morfoloških motoričkih dimenzija omladine.* Beograd: Institut za naučna istraživanja Fakulteta fizičke kulture.

Kurz, T. (2001). *Science of sport traininig performance.* Island Pond, VT: Stadion Publiching Company.

La Rose, M. (1986). The 3 Basketball Keys to Success in Basketball. *Scholastic Coach*, 55, 78-80, New York.

Lazarević, Lj. (1994). *Psihološka priprema sportista.* Beograd: FFK.

Lazarević, Lj. (2003). Psihološka priprema sportista. Beograd: Visoka škola za sport.

Lekić, D.M. (1997). *Fiziologija sporta sa osnovama biohemije i anatomije*. Beograd: Sportska akademija.

Lombardi Petterson V. (1999). *Beginning Weight Training.* Wm C. Brozon Publishers

MacDougall, J.D., Wenger, H.A. i H.J. Green (1991). *Physiological testing of the high-performance athlete (2nd ed.).* Champaign, IL: Human Kinetics.

Madden, C.C., Summers, J.J. & Brown, D.F. (1990). The influence of percived stress on copping with basketball. *International Journal of Sport Psyhology*, 21, 21-35.

Malacko, J. (1989). *Efikasnost u sportu i trenažne tehnologije*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.

Malacko, J. (2000). *Osnove sportskog treninga*. Beograd: Sportska akademija.

Malina, R.M., Bouchard, C., Bar-Orr, O. (2004). *Growth, maturation, and Physical activity.* Champain, IL: Human Kinetics.

Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test.* Champain, IL: Human Kinetics.

Martens, R., Vealey, R.S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport.* Campaign, IL: Human Kinetics.

Matavulj, D., Kukolj, M., Ugarković, D. Tihanyi, J. I Jarić, S. (2001). Effect of plyometric training on jumping performances in juniore basketball players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41, 159-164.

Matvejev, L.P. (1973). *Programiranje sportskog treninga.* Beograd: Sportska knjiga.

Matvejev, L.P. (1999). *Osnovi suvremenog sistema sportivnoj trenirovki.* Moskva: FIS.

Medved, R. (1987). *Sportska medicina.* Zagreb: JUMENA.

Meinel, K. (1984). *Teoria del movimento.* Roma: Societa Stampa Sportiva.

Metikoš, D., Milanović, D., Prot, F., Jukić, I. i G. Marković (2003): Teorijske i metodičke osnove razvoja koordinacije. *U D. Milanović i I. Jukić (ur.), Kondicijska priprema sportaša–zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručni skupa, Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb (264-270).* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez.

Metveev, L.P. (1981). *Fundamentals of sport training.* Moscow: Progress.

Milanović, D. (1978). Uticaj varijabli ubacivanja lopte u koš na konačni rezultat košarkaške utakmice. *Kineziologija*, 8, (1-2), 135-149, Zagreb.

Milanović, D. (1997). *Osnove teorije treninga.* Zagreb: Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Milanović, D. (2004). *Teorija treninga, priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Mišigoj-Duraković, M. (1999). *Rast i sazrijevanje.* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

Mišigoj-Duraković, M. (2007). *Kinantropologija-biloški aspekti telesnog vežbanja.* Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.

Mladenović, M. (2011). Personality traits and achievement motivation in football and basketball players of the cadet age. *Sport – Science & Practice*, 2(3), 5-17.

Mladenović, M. & Trunić, N. (2014a). Analiza natjecateljske anksioznosti Srpske kadetske košarkaške reprezentacije (U-16) na EYOF turniru 2009. godine, in: Jukić, I., Gregov, C., Šolaj, S., Milanović, L. & Wertheimer, V. (Eds). *Kondicijska priprema sportaša,* 12-godišnja međunarodna konferencija. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 21-22. veljača, 487-490.

Mladenovic, M. & Trunic, N. (2014b). Competitive anxiety and self-confidence of Serbian basketball U16 players at EYOF 2009. Book of Abstracts. *XX Congresso Nacionale AIPS*, «*Tradizione e innovazione: sfide per la psicologia dello sport e dell'esercizio*«, 23-25 Maggio, Rovereto (TN), Italy. P.52.

Mladenović, M. & Trunić, N. (2014c). Mogućnost primene metoda asocijacije boja u sportskoj psihologiji. *6th International scientific congress – Antropological aspects of sport, physical education and recreation.* Zbornik radova. Banja Luka: 6-7 Nov.

Momirović, K. (1984): *Kvalitativne metode za programiranje i kontrolu treninga, statističke metode I.* Zagreb: Fakultet fizičke kulture.

Mraković, M. (1992). *Uvod u sistematsku kineziologiju.* Zagreb: FFK.

Murphy, P., Forney, J. (1997). *Agility Training,* Champaign, IL: Human Kinetics.

Nadori, L. (1989). *Teoretical and methodological basics of training planning with specific considerations within a microcycle.* Lincoln, NE: National Strength and Conditioning Association.

Nadori, L.A. (1984). Pronalaženje sportskih talenata. *Sportska praksa* 3, 33-43, Beograd.

Naismith, J. (1994). *Basketball: The Birth of the Game.* New York: Coaching Basketball. (editor Krause, J.). Masters Press.

National Basketball Conditioning Coaches Association (1997). *Power rating and programming-NBA power conditioning.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Nemec, P. (1997). *Odbojka i oko nje*. Beograd: SIA.

Nemec, P. (1999). *Svet igre; Elementarne igre i njihova primena.* Beograd: IDEA.

Newel, P. (1994). Teaching the individual skills. *J. Krause (Ed). Coaching basketball., (78-86), Indianapolis, Master Press*

Nideffer, R. (1985). Athletes Guide to Mental Training. *Human Kinetics Publishers,* III. 120-132, 136-137.

Nikolić, A. (1993). *Per aspera ad astra.* Beograd: Playmaker Co.

Nikolić, A. i Paranosić, V. (1980). *Selekcija u košarci.* Beograd: Partizan.

Norton, K., Olds, T. (2001). Morphological Evolution of Athletes Over the 20th Century. *Sport Medicine*, 31, 763-783.

Oliveira, J. (1992). *1250 ejercisos y juegos en baloncesto. Vols 1,2,3* Barcelona: Editoroal Paidotribo.

Onywera VO, RA Scott, MK Boit, YP Pitsiladis (2006). Demographic characteristics of elite Kenyan runners. *Journal of Sport Science*, 24(4), 415-422.

Paranosić, V. (1982). *Psihologija sporta.* Beograd: NIPRO Partizan.

Paranosić, V. i Lazarević, Lj. (1975). *Psihodinamika sportske grupe.* Beograd: SOFKJ.

Paranosić, V. i Savić, S. (1977). *Selekcija u sportu*. Beograd: SOFKJ.

Parr, R., Hoover, A., Wilmore, D., Bachnan, R. (1978). Professional basketball players: athletic profiles. *The Physican and Sport Medicine*, 6. 77-84.

Pavlovič, M. (1983). *Kineziološki model košarke.* Ljubljana: Fakultet za telesno kulturo.

Pearson, A. (2001). *Speed, agility and quickness*. London: A & C Black.

Perić, D. (2001). *Statističke aplikacije u istraživanjima fizičke kulture*. Beograd: SIA.

Perić, D. (2007). *Uvod u sportsku antropomotoriku.* Beograd: Visoka škola za sport.

Perić, D. i Suzović, D. (1995). Aktuelizovanje relacija perceptivnih sposobnosti i situacione preciznosti košarkaša. *Godišnjak br. 7, Fakultet fizičke kulture, Beograd,* 72-79.

Peterson, D. (1979). *Basket essenziale*. Milano: Fabbri edittori.

Pokrajac, B. (1983). *Telesni i motorički status rukometaša u odnosu na njihov takmičarski nivo (Doktorska disertacija). Beograd:* Fakultet fizičke kulture.

Primo, Đ. (1975). *Košarka-odbrana.* Beograd: Sportska knjiga.

Pruden, V. (1987). *A conceptual approach to basketball*. Champain, Ilinois: Leisure Press.

Pyke, F.S. (2001). *Better Coaching, Advanced Coaching Manual.* Sidney: Australian Sports Commision.

Radochonski, M, Cynarski, W.J., Perenc, L. & Siorek-Maslanka, L. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics – Section: Sport, Physical Eduaction & Recreation,* 27 (III), 180-189.

Randy W., Pitsiladis, Y. (2012). Ethiopian and Kenyan Distance Runners: What Makes Them So Good? *International Journal of Sports Physiology and Performance.* 7, 92-102.

Robert, A., S. Irving, L. Irwin, E. Morrison, V. Charlton, K. Austin, D. Tladi, S. A. Headley, F. W. Kolkhorst, N. Yang, K. North, Y. Pitsiladis. (2010). ACTN3 and ACE genotypes in elite Jamaican and US sprinters. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42 (1), 107-112.

Rowland, T.W. (2005). Children's exercises psysiology. *Chapter: Responses to physical training* (197-220). Champain, IL: Human Kinetics

Rushall, B. S. (1999). Progmaming consideration for physical conditioning for basketball players. *Sports Science Associates. 32, 234-247.*

Šarabon, N. (2003). Pomen proprioceptivnega treninga v vrhunski košarki. *Šport 51, Ljubljana.*

Sassi, A. (1997). *Allenamento e Sovraallenamento.* Milano: Edi. Ermes.

Scott, J.W. (1985). *Basketball Fundamentals*. Salt Lake City: Randal Book Co.

Siff, M.C. i Y.V. Verhoshansky (1999). *Supertraining (4th ed.).* Denver: Supertraining International.

Simović, S. (2004). *Faktori od kojih zavisi uspeh u vrhunskoj košarci*. Banja Luka: Košarkaški savez Republike Srpske.

Stefanović, Đ i Jakovljević, S. (2004). *Tehnologija sportskog treninga.* Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

Stojanović, M., Ostojić, SM. (2012). *Identifikacija talenta u košarci*. Preuzeto 20 avgusta 2014. sa http://www.chess.edu.rs/biblioteka/chess-files/chess-file-no-8/

Strauss, C.L. (1989). *Strukturalna antropologija*. Zagreb: Stvarnost.

Swalgin, K. (1994). *The Basketball Evaluation System: A Scienntific Approach to Player Evaluation.* Indianapolis: Masters press In: J. Krausse Ed. Coaching Basketball.

Tenenbaum, G., Eklund, R. (2001). *Handbook of Sports Psychology*. Toronto, Canada: John Wiley & Sons, Inc.

Tomić, D. i Nemec, P. (2002). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

Trninić, S. (1995). *Strukturna analiza znanja u košarkaškoj igri (Doktorska disertacija).* Zagreb: FFK.

Trninić, S. (1996). *Analiza i učenje košarkaške igre.* Pula: Vikta.

Trninić, S. (1999). Mogućnosti primene kompleksnog treninga u razvoju situacijske brzine košarkaša. *U Zbornik radova Međunarodnog seminara košarkaških trenera, Poreč, 21.-24. svibnja 1998. (38-74). Zagreb: Udruga košarkaških trenera.*

Trninić, S. (2006). *Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi*. Zagreb: Vikta-Marko. d.o.o.

Trninić, S. i A. Perica (1999). Uloga trenera u integrativnoj tehnologiji treninga. *U D. Milanović, D. Vuleta i I. Jukić (ur.), Trener u suvremenom sportu, Zbornik radova znanstveno-stručnog savjetovanja (45-53). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.*

Trninić, S. i D. Dizdar (2001). *Znanstvena istraživanja košarkaške igre.* Zagreb: Vikta.

Trninić, S., Dizdar, D. i B. Dežman (2000). Empirical verification of the weighted system of criteria for the elite basketball players quality evaluation. *Collegium Antropologicum, 24 (2), 431-442.*

Trunić, N. (2006). *Prognostika i strategija stvaranja vrhunskih košarkaša. (Doktorski rad).* Beograd: Fakultet za menadžment u sportu, Univerzitet «Braća Karić».

Trunić, N. (2007): *Trening mladih košarkaša različitih uszrasnih kategorija*. Beograd: Visoka škola za sport.

Trunić, N. & Mladenović, M. (2014a). Osnovni principi planiranja i programiranja kondicione, tehničko-taktičke i psihološke pripreme košarkaša U16 u makrociklusu treninga. *X međunarodna naučna konferencija «Izazovi savremenog menadžmenta u sportu«*, 30. maj, Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Alfa Univerziteta.

Trunić, N. & Mladenović, M. (2014b). Prepoznavanje talenata i selekcijski proces za vrhunska košarkaška postignuća, in: Jukić, I., Gregov, C., Šolaja, S., Milanović, L. & Wertheimer, V. (Eds). *Kondicijska priprema sportaša,* 12-godišnja međunarodna konferencija. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 21-22. veljača, 140-143.

Trunić, N. & Mladenović, M. (2014c). Importance of selection in basketball, *Sport – Science & Practice, 4* (2), 65-81.

Ugarković, D. (2001). *Osnove sportske medicine.* Beograd: Viša košarkaška škola.

Vestergen, M. Marcello, B. (2001). *Agility and Coordination.* In: Foran, B. (Ed) High Performance Sports Conditioning, Champain, IL: Human Kinetics.

Viru, A i M. Viru (2001). *Biochemical monitoring of sport training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Viru, A. (1995). *Adaptation in sports training.* Boca Raton, FL: CRC Press.

Vojnarovska, B. (1980). Biomedicinski problemi dečijeg i omladinskog sporta. *Savremeni trening 4,23-30, Beograd.*

Walker, A.L., Donohue, J. (1988). *The New Option Offense for Wining Basketball.* Champain, Ilinois: Leisure pess.

Warren, W.E. & Chapman, L. F. (1992). *Basketball Coachs Survival Guide*. New York: Parker Publishing Company.

Weineck, J. (2001). *L'allenamento ottimale*. Perugia: Calcetti Mariucci editori.

Weineck, J. & Hass, H. (1999). *Optimales Basketball training*. Berlin: Spitta Verlag GmbH.

Williams, A.G., Folland, J.P. (2008). Similarity of polygenic profiles limits the potential for elite human physical performance. *The Journal of Physiology*, 586, 113–121.

Wilmore, J.H., Costill, D.L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise*. Champain, IL: Human Kinetics.

Wissel, H. (1994). *Basketball: Step to success.* Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers Inc.

Wooden, J.R. (1983). *Moderna košarka.* Beograd: NIŠRO Jež.

Wooden, J.R. & Sharman, B. (1974). *Coach's manual.* Los Angeles: Project basketball multimedia kit, Project Basketball Inc.

Wooden, J.R. & Sharman, B. (1974). *Players Handbook.* Los Angeles: Project basketball multimedia kit, Project Basketball Inc.

Wooten, M. (1992): *Coaching basketball succsesffully*. Champaign, Ilinois: Leisure Press.

Željaskov, C. (2004). *Kondicioni trening vrhunskih sportista.* Beograd: Sportska akademija.

# BIOGRAFIJA AUTORA



Trunić Nenad je rođen 06. februara 1968. godine u Kragujevcu.

Završio je Osnovnu školu «Radoje Domanović», kao nosilac Vukove diplome i diplome «Jovan Mikić-Spartak», za posebna dostignuća u sportu. Od 1982. do 1985. godine bio je đak Obrazovnog centra «Kragujevačka gimnazija», gde je završio prva tri razreda, sa super odličnim uspehom.

Zbog, već tada izraženog opredeljenja za sport, posle treće godine srednje škole, upisao se na Fakultet fizičke kulture, Univerziteta u Beogradu, kao najmlađi upisani student.

1992. godine, diplomirao je na istom fakultetu, kao student generacije, sa prosečnom ocenom 9,22, odbranivši sa ocenom 10, diplomski rad na temu «Analiza finala play-off-a u košarci u prvenstvu 1991/1992».

Na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja, Univerziteta u Beogradu, završio je 2004. godine Magistarske studije, sa prosečnom ocenom 10 i stekao zvanje magistra nauka iz oblasti fizičkog vaspitanja i sporta, odbranivši rad na temu «Značaj stratifikacije uzoraka u istraživanjima vrhunskog sporta», pod mentorstvom profesora dr Dušana Perića.

Godine 2006. na Fakultetu za menadžment u sportu, Univerziteta Braća Karić u Beogradu, stekao je zvanje doktora nauka menadžmenta trenažne tehnologije u sportu, odbranivši doktorsku disertaciju na temu «Prognostika i strategija stvaranja vrhunskih košarkaša», pod mentorstvom profesora dr Predraga Nemeca.

Godine 2007. napisao je monografiju «Trening mladih košarkaša različitih uzrasnih kategorija», koja je, po mišljenju velikog broja eksperata, jedna od najboljih stručnih knjiga o košarci, izdatih u regionu. Recenzenti su bili profesor dr Milivoje Karalejić, profesor dr Sergej Ostojić i istaknuti košarkaški trener, Božidar Maljković.

Aktivno se bavio plivanjem i košarkom 25 godina na profesionalnom nivou, uz sledeća sportska dostignuća:

- Od 1976. do 1982., nosilac 35 medalja na republičkim i saveznim plivačkim takmičenjima SFRJ.
- Od 1982. do 1985., jedna zlatna, dve srebrne i dve bronzane medalje na republičkim prvenstvima SFRJ, uz 5 tirula najboljeg strelca i(li) igrača.
- Zlatna medalja na kadetskom prvenstvu Evrope u košarci u Ruseu (Bugarska), kao član jedne od najboljih generacija jugoslovenske košarke svih vremena (Divac, Kukoč, Pavićević, Rađa i drugi), pod vođstvom Svetislava Pešića.

- Iste godine, 1985., osvojio je srebrnu medalju na juniorskom nezvaničnom prvenstvu sveta u Manhajmu (Nemačka), na turniru «Albert Švajcer».
- Od 1986. do 2003., imao je zapaženu profesionalnu košarkašku karijeru, igrajući za KK «Sloboda-Dita»-Tuzla, KK «Olimpija»-Ljubljana, KK «Crvena zvezda»-Beograd, OKK «Beograd», KK «Radnički»-Beograd, u bivšoj Jugoslaviji, kao i za brojne klubove u inostranstvu: «Baker» iz Livorna i «Libertas» iz Udina u Italiji, «Tofaš» i «Oyak-Renault» iz Burse u Turskoj, «Lugano» u Švajcarskoj, «AEL» iz Limasola sa Kipra, «Legia» iz Varšave u Poljskoj, «Albacomp» iz Sekeršehervara u Mađarskoj, «Klosteneoburg» iz Beča u Austriji.
- Igrajući za «Libertas» iz Udina u Italiji, u sezoni 1994/1995, bio je prograšen za najboljeg igrača i strelca italijanske A2 lige, sa prosekom od 23,5 poena po utakmici.
- U sezoni 1998/1999, bio je najbolji igrač i strelac prvenstva Švajcarske, sa prosekom od 25,8 poena po utakmici, nastupajući za BC «Lugano».

Po završetku igračke karijere, ostao je aktivan u košarci, uspešno radeći na većem broju pozicija i funkcija:

- Poseduje najviši rang FIBA trenerske licence (FIBA Coach Licence WABC n: 2008019647.
- Od 2005. do 2008. godine, bio je angažovan na poziciji konsultatnta saradnika za «scouting» NBA ekipe «Sacramento Kings», za teritoriju istočne Evrope.
- Od 2008. do 2012. bio je član Stručnog saveta Košarkaškog saveza Srbije.
- Od juna 2008. do 2012. bio je član tehničke komisije za mlađe reprezentativne kategorije u KSS.
- U decembru 2008. je postao selektor U16 reprezentacije Srbije, sa kojom je 2009., na kadetskom prvenstvu Evrope u Kaunasu (Litvanija), osvojio bronzanu medalju.
- 2010. je sa U17 reprezentacijom Srbije, kao selektor osvojio peto mesto na svetskom prvenstvu u Hamburgu (Nemačka).
- 2015. godine je postao koordinator za mlađe kategorije u KSS, i sa muškim reprezentativnim selekcijama, zaslužan je za osvajanje zlatne medalje na U20 prvenstvu Evrope u Lignjanu (Italija), zlatne medalje na U18 prvenstvu Evrope u Mecu (Francuska) i sedmog mesta na U16 prvenstvu Evrope u Kaunasu (Litvanija).
- Veliki broj mladih košarkaša, selektiranih i treniranih od Nenada Trunića su istaknuti igrači u Evroligi, Jadranskoj ligi, NCAA i ostalim međunarodnim takmičenjima.
- Od 2011. godine je autor programa i stručni rukovodilac Internacionalnog košarkaškog kampa «Cross over» u Kragujevcu, kroz koji je obrazovano par

hiljada mladih košarkaša i desetine trenera iz Kanade, Italije, Nemačke, Rumunije, Grčke, Turske, Bugarske, Ukrajine, BIH, Hrvatske, Slovenije, Makedonije, Kipra, Poljske, Švedske, Egipta, Irana, Austrije, Španije, Danske...

Od maja 2017. godine, radi na poziciji Tehničkog direktora i koordinatora za mlađe kategorije u košarkaškom savezu Islamske Republike Irana, imajući velikog udela u ostvarivanju sledećih rezultata:

- 2017. godine, kao član stručnog štaba seniorske košarkaške reprezentacije I.R. Iran, osvojio srebrnu medalju na FIBA Asia prvenstvu u Bejrutu (Liban).
- 2017. godine se prvi put u istoriji I.R.Iran, plasirao na U19 svetsko prvenstvo u (Kairu), Egipat.
- 2018. godine, osvojio šesto mesto na U18 FIBA Asia prvenstvu u Bangkoku (Tajland) i sedmo mesto na U16 FIBA Asia prvenstvu u Foshanu (Kina).
- 2018. godine, kao saradnik u stručnom štabu seniorske košarkaške reprezentacije I.R. Iran, učestvovao u osvajanju srebrne medalje na Azijskim igrama u Džakarti (Indonezija).

***Akademska karijera:***

Od 2004.do 2017. godine, radio je na Visokoj sportskoj i zdravstvenoj školi strukovnih studija u Beogradu, kao rukovodilac studijskog programa Sportski trener i predavač na predmetima: Teorija i metodika košarke, Tehnika sa metodikom u košarci, Osnovi sportskog treninga i Pedagoška praksa. Na istoj akademskoj instiruciji izabran je 2007. u zvanje profesora strukovnih studija. Više od 150 studenata je diplomirao pod njegovim mentorstvom i bio je član komisija u velikom broju diplomskih i specijalističkih radova. Od 2010. do 2017. je bio angažovan na projektima stručnog osposobljavanja sportskih trenera u organizaciji Visoke sportske i zdravstvene škole.

Od 2008. do 2011. je bio rukovodilac specijalističkih studija na VSZŠ i predavač na predmetima Metodika obuke i usavršavanja tehnike u sportu i Fizička priprema mladih sportista. Bio je i član uređivačkog odbora naučnog časopisa «Sport, nauka i praksa», u izdanju Visoke sportske i zdravstvene škole strukovnih studija.

Od 2006. do 2010. je radio kao profesor-predavač na Visokoj košarkaškoj akademiji «Borislav Stanković» (Univerzitet Megatrend) u Beogradu, na predmetima Filozofija košarkaške igre sa osnovama košarkaškog treninga, Metodika trenažnog procesa u košarci i Individualna tehnika i taktika u košarci.

Godine 2013. je na Fakultetu za fizičku kulturu i menadžment u sportu, Univerziteta Singidunum u Beogradu, izabran u zvanje docenta. U periodu od oktobra 2016. do maja 2017. godine, bio je na funkciji v.d. dekana Fakulteta za fizičku kulturu i menadžment u sportu, Univerziteta Singidunum u Beogradu. Na istoj akdemskoj ustanovi, na kojoj i danas zaposlen, od 2014. radi kao Koordinator master studijskog

programa Fizičko vaspitanje i sport, gde je kao mentor ili član komisije, učestvovao u izradi većeg broja master radova. Predavač je na sledećim predmetima:

Master Akademske studije Fizičko vaspitanje i sport:

- Metodika tehnike i taktike u sportu.
- Periodizacija i kontrola trenažnog procesa u sportu.
- Identifikacija i razvoj talenata u sportu.

Osnovne akademske studije Fizičko vaspitanje i sport:

- Košarka (Sportske igre 1).
- Metodika sportskog treninga.

***Angažovanje u FIBA Evropa trenerskom departmanu:***

Od 2013. godine Nenad Trunić je angažovan kao instruktor za edukaciju trenera u okviru FIBA Europe Coaching Certificate (FECC) programa, sa ciljem obuke i obrazovanja najkvalitetnijih trenera u Evropi. Mentor ovog programa je Svetislav Pešić, a neki od predavača su Pablo Laso-Real Madrid, Pedro Martinez-Baskonia, Aito-Španija, Chris Fleming-Dalas Maverics NBA, Arik Šivek-Izrael, Janez Drvarič-Slovenija... Organizator ovog eminentnog programa je Michael Schwarz, direktor trenerskog departmana u FIBA Evropi.

Od 2011. Nenad Trunić kao FIBA Europe trenerski instruktor, bio je predavač na velikom broju košarkaških trenerskih klinika i seminara širom sveta: Italija, Nemačka, Francuska, Slovačka, Jordan, Qatar, Ujedinjeni Arapski Emirati, Iran, Poljska, Švedska, Island, Irska, Norveška, Estonija, Kanada, Turska, Portugal, Litvanija, Hrvatska, Crna Gora, Kipar, Kina, Holandija, Rumunija, Izrael, Egipat…

U istraživačkom radu se interesuje za primenu savremene trenažne tehnologije u sportu, sa specijalizacijom u košarci. Poseban akcenat u radu je na realizaciji selektivnih procesa u vrhunskom sportu i edukaciji mladih sportista i trenera.

Autor je većeg broja naučno-stručnih radova i predavač na velikom broju seminara i košarkaških klinika širom sveta.

Nastoji, da u svim aktivnostima na akademskom i sportskom polju, bude stručan, dobar saradnik i uspešan rukovodilac, sa naglašenim humanim kvalitetima. Uspešna karijera je uvek bila zasnovana na ljudskim vrednostima, uz poštovanje kolega, saradnika, trenera i igrača sa kojima je radio, i etičkih i moralnih principa u svim vidovima komunikacije.

Uz sina Lazara, ćerku Minu i suprugu Veru, u prvi plan ističe posvećenost porodici i principe respekta i razumevanja svih ljudi.

CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије, Београд
796.323.2.015
ТРУНИЋ, Ненад, 1968-
Osnovne košarkaške veštine / Nenad Trunić. - 1. izd. - Beograd : Univerzitet Singidunum, 2018 (Beograd : Caligraph). - XVI, 333 str. : ilustr. ; 24 cm
Autorova slika. - Tiraž 1.500. - Biografija autora: str. 330-333. - Bibliografija: str. 318-329.
ISBN 978-86-7912-685-6
a) Кошарка - Тренинг
COBISS.SR-ID 268053004

© 2018.
Sva prava zadržana. Nijedan deo ove publikacije ne može biti reprodukovan u bilo kom vidu i putem bilo kog medija, u delovima ili celini bez prethodne pismene saglasnosti izdavača.

www.singidunum.ac.rs

9 788679 126856



*«Individualna tehnika je za čitav zivot. Kada je savladaš i počneš da je primenjuješ, imaš svoju sopstvenu individualnu taktiku, a kada počinjes da je koristiš u igri, postaješ igrač. Suština trenažnog procesa, naročito u mlađim kategorijama košarkaša, je ispravno savladati osnovne odbrambene i napadačke fundamente, kroz adekvatan trenažni proces. Knjiga profesora Trunića, naglašava značaj košarkaških veština i metodiku njihovog razvoja, kroz individualni i timski trening».*

**Svetislav Pešić, FC Barcelona, Spain**



*«Success in modern basketball is the synthesis of basketball skills, ways to improve them in everyday training, mental stability and their integration with the team game. In the book of professor Trunic, all the above segments are included, which are useful for coaches at all levels, players and students whose interest in basketball is».*

**Pablo Laso, Head coach of Real Madrid, Spain**



*«Profesor Trunić je u knjizi «Osnovne košarkaške veštine», dao novu dimenziju u edukaciji košarke od početnika do vrhunskog nivoa. Na stručan način, koristeći naučni pristup, predstavljene su jasne ideje u pogledu tehnike, taktike i trenažnog procesa u obuci i usavršavanju osnova košarke i fundamenata izgradnje timske igre. Širok spektar predstavljenih informacija i znanja je koristan trenerima, studentima i igračima na svim nivoima košarkaške edukacije, od mini-basketa do NBA».*

**Igor Kokoškov, Head coach of Phoenix Suns, NBA**



*«This book summarizes the key components of teaching the basic basketball skills. Proper individual technical preparation is the fundament for high-level performance in training and competitions on all levels. Each player should master individual tactics, meaning to have the ability to understand, when and how to use defensive and offensive basketball skills. This book describes and explains the teaching methodology of basketball fundamentals very well. It also gives a great overview of how to build a team concept in basketball».*

**Michael Schwarz, Head of NF & Sport/Coaching, FIBA Europe**

Univerzitet Singidunum