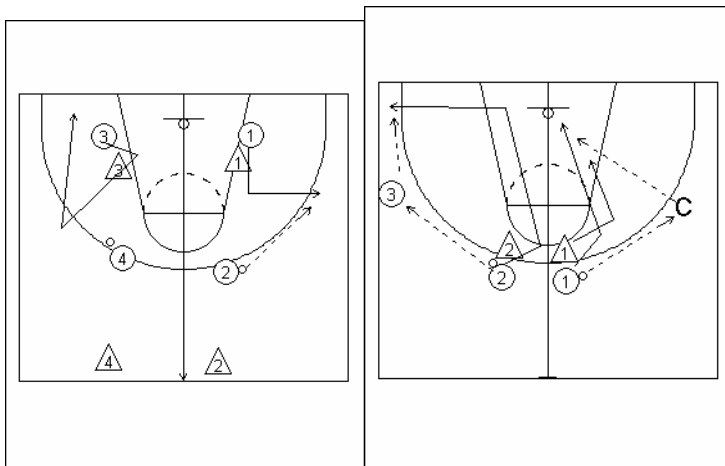


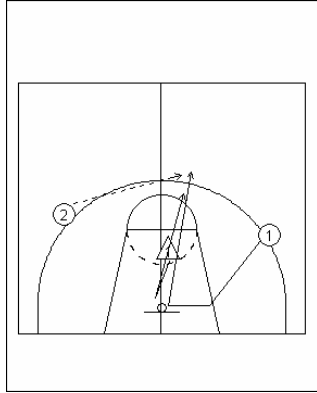
## GRUPNA TAKTIKA

Taktika je adekvatan način igre u cilju savladjivanja protivnika.(Nikolic A.,KOSARKA, 1960)

- ODBRANE:
  - Odbrana od prodora lopte u reket;
  - Odbrana od vanjskih i unutrasnjih utrcavanja
  - Odbrana od blokada na igracima bez lopte;
  - Odbrana od blokada na igracu sa loptom;
  - Odbrana od primarnog kontranapada u situacijama 2 na 1, 3 na 2 i 4 na 2.
- NAPADA:
  - Udriblavanje izmedju dva obrambena igraca;
  - Unutarnja i vanjska utrcavanja;
  - Pravljenje ledjnih, horizontalnih i vertikalnih blokada na igracu bez lopte;
  - Postavljanje blokova na igracu sa loptom;
  - Primarni kontranapad u brojcanoj nadmoci 2 na 1, 3 na 2, 4 na 2.



- 1:1+dodavac:
  - Kada je lopta na vrhu a demarkiranje na poziciji krila;
  - Napadac koristi promenu tempa, pravca i smera kretanja da bi dosao u posed lopte.
  - Nakon prijema lopte mora odmah da igra za kos zavisno od položaja odbrane,moze se ograniciti vreme igre ili broj driblinga.
  - Koristi se samo jedna strana tj.cetvrtina igralista.
  - Ista pravila su i kod igre sa vrha kada je dodavac na poziciji krila.
  - Igra se do odredjenog broja napada ili poena.

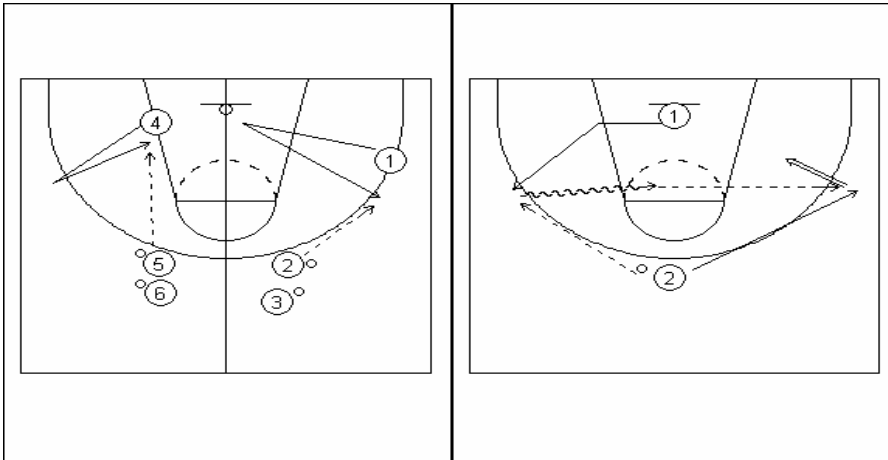


- Kao dodavac postavljen je igrač koji čeka čime igrača vezbamo važnom elementu dodavanja;
- Kod igre na strani pomoći razlika je udaljenosti napadaca i lopte koji su na različitim stranama, a odbrana je u otvorenom stavu u reketu spremna da reaguje na kretanje napadaca i dodavanje;

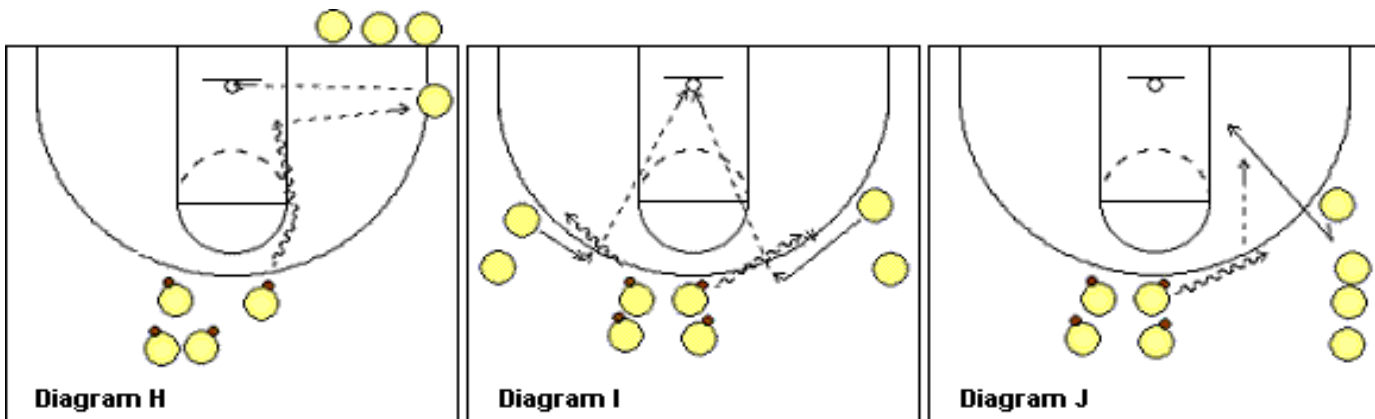
Sve vezbe mogu da se rade poziciono bez ili sa kontranapadom koji u tom slučaju mora biti vremenski ograničen.

-2 na 0:

- Saradnja dva beka podrazumeva sve vezbe prijema lopte u kretanju i nakon demarkiranja koje podrazumevaju saradnju dva igrača (dodavanje i hvatanje).
- Kretanje bez lopte, priprema za momenat prijema lopte, čitanje odbrane i odmah po prijemu nastavak igre - detalji koji stvaraju prednost napada u odnosu na odbranu.



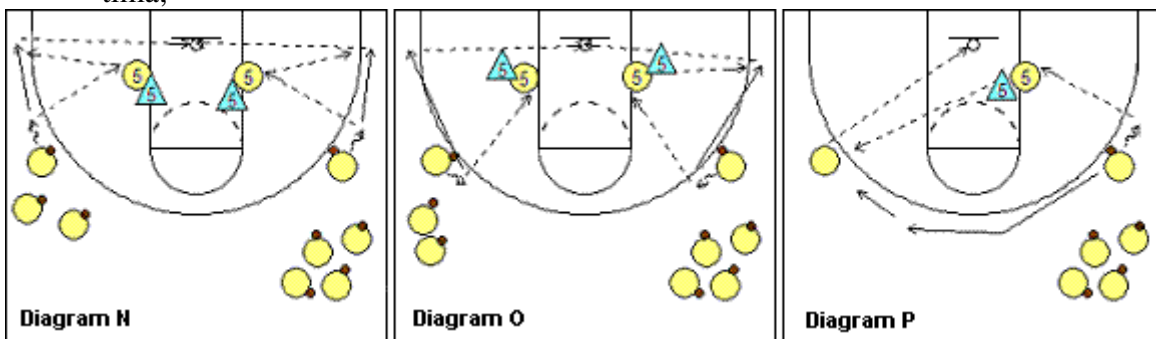
- Saradnja dva igrača na spoljnim pozicijama



- Grupnom taktikom se vezbaju delovi kolektivne taktike kako bi igrači lakše shvatili zadatke u tezim uslovima kada je više igrača u igri.

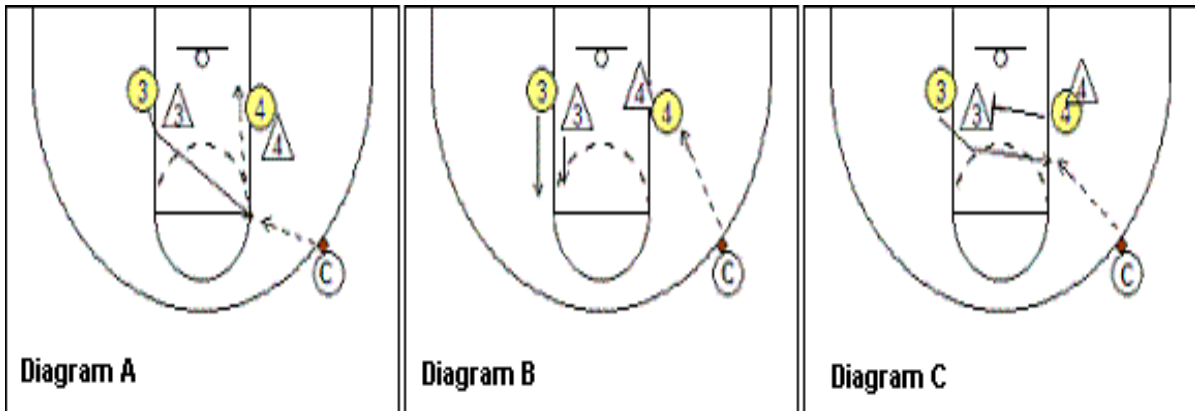
#### BEK-CENTAR

- Napad: Podrazumeva saradnju spoljnih i unutrašnjih igrača čime se povezuju linije tima;



- Prvo se vežba saradnja bez blokada, zatim se uključuju blokade na igraču bez lopte pa blokade na igraču sa loptom.
- 
- Grupnom taktikom se vezbaju delovi kolektivne taktike kako bi igrači lakše shvatili zadatke u tezim uslovima kada je više igrača u igri.
- Pasivna odbrana u početku
- Pritisak koji želimo da izvršimo na liniju dodavanja kako bi ometali dodavaca i stvorili mu nesigurnost ili momenat oklevanja kada treba da doda loptu igraču koga čuvamo. Drugi važan zadatak je da sprecimo igrača da dobije loptu na način i u momentu koji on želi i kako trenira. Svako ometanje igrača i razbijanje napadacke akcije otežava napad jer moraju da saradjuju u uslovima koje nisu trenirali i ne žele.

Saradnja dva centra u zavisnosti od položaja odbrane



- 
- **METODIKA:** od 1:1 sa promenom napadaca i odbranbenog igraca(njihovih uloga) i to narocito po celom, jer ne volim da odmaraju izmedju napada i odbrane, u stvari taj prelazak i jeste prva reakcija i pocetak tranzicije iz napada u odbranu. Postepeno povecavamo broj igraca u odbrani i napadu uz objasnjanje i uvezbavanje rasporeda i akcija za pojedine situacije.
- - Neophodne karakteristike koje treba da poseduje svaki igrac u uslovima kosarkaskog nadigravanja, posmatrano sa aspekta taktike, su: mogucnost da primi adekvatnu informaciju na osnovu koje procenjuje odredjenu takmicarsku situaciju; da poseduje sposobnost da odabere tehnicko-takticki element ili akcionu celinu adekvatnu situaciji; da predvidi delovanje protivnika i saigraca; da predvidi rezultat individualnog, grupnog i kolektivnog delovanja. (Rubin P.str 39. Taktika)

## PICK AND ROLL

-Saradnja dva igraca sa blokadom na igraču sa loptom

-Najvažniji faktori uspešnog PAR su  
Uskladenost sa igrača,  
Pravovremenost,  
Citanje odbrane.

-NAPAD:

-Igrač koji postavlja blok:  
Priprema za postavljanje bloka;  
Postavljanje bloka;  
Otvaranje iz bloka (zavisno od kretanja odbrane);

-Igrač koji koristi blok:  
Priprema za korišćenje bloka;  
Korišćenje blokade (navodjenje-citanje odbrane);  
Završnica zavisno od reakcije odbrane;

-Uručenje kao specifičnost;

-ODBRANA:

-Odbrana na igraču koji postavlja blok:  
1. Iskoci i vrati se (iskakanje pod 90, 45 i u sirinu);  
2. Blokirati blokera (guranje);  
3. Preuzimanje;

-Odbrana na igraču koji koristi blok:  
1. Proklizavanje između napadaca sa loptom i blokera;;  
2. Podvlačenje ispod blokera;  
3. Preuzimanje;

-Udvajanje, maksimalan pritisak na igrača sa loptom.

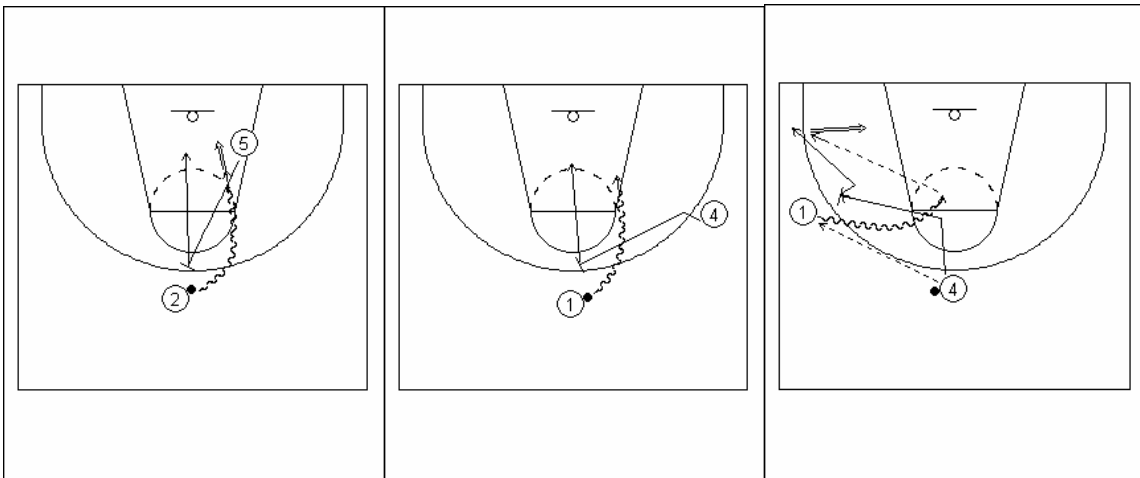
-Usmeravanje-ne dozvoliti korišćenje blokade;

-Izbor varijante napada ili odbrane PAR zavisi od:

1. Karakteristika igrača u timu;
2. Trenerske filozofije;
3. Pripreme za utakmicu;
4. Mesta na terenu na kome se izvodi PAR (van zone ili u zoni suta, u sredini ili na bočnoj liniji, dubina i daljina od kosa).

-Pocinje se saradnjom 2 igrača (bek-centar):

PRIMERI:



-Saradnja dva igraca pri cemu bloker(4) dolazi sa bocne pozicije a igrac sa loptom je u sredini, nakon bloka bek pokusava prodor a visoki igrac se otvara iz bloka i prati ka kosu;

Razlozi za igranje P\R:

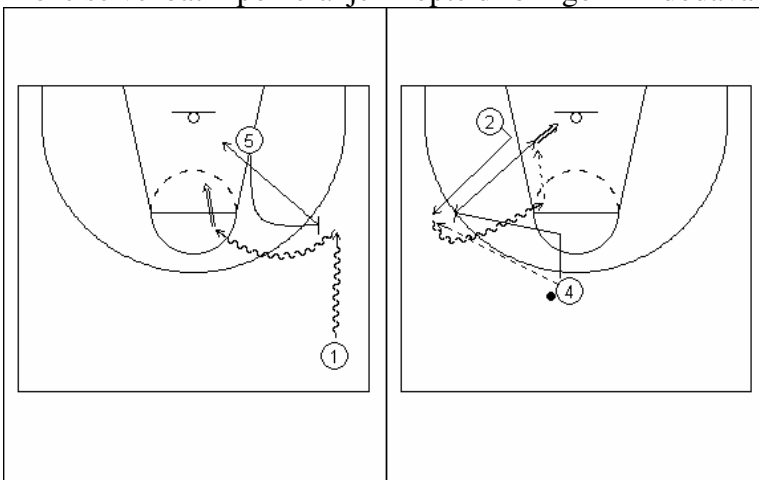
Uvodna kretnja

Prenos lopte na drugu stranu,

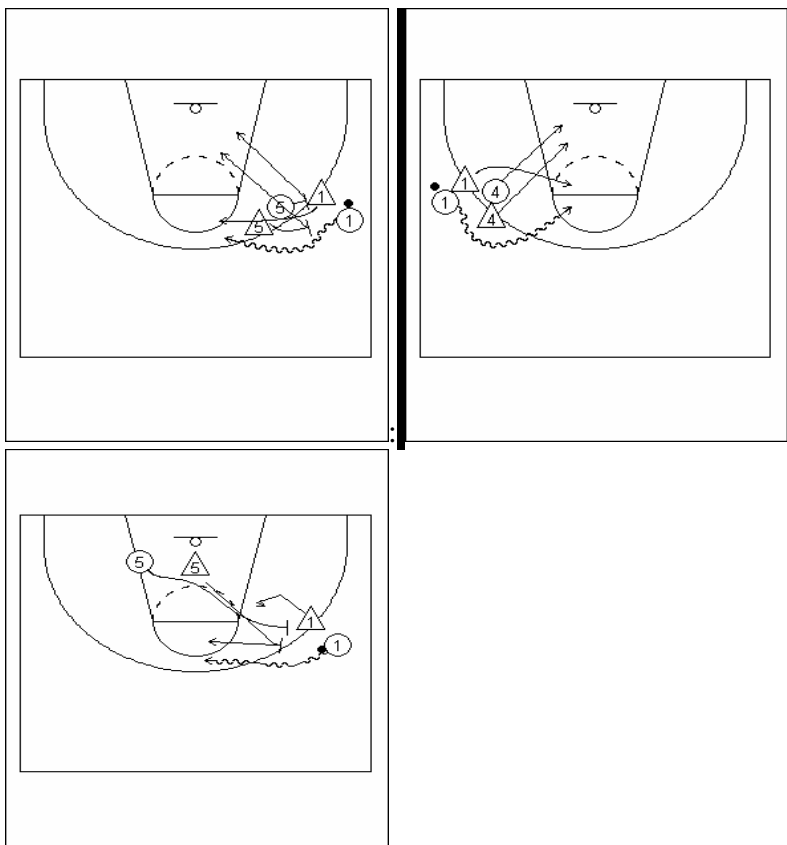
Prodor lopte po dubini,

Stvaranje prednosti, brojcanje ili takticke.

Moze se vezbati i pomeranjem lopte driblingom ili dodavanjem sto je blize igri:

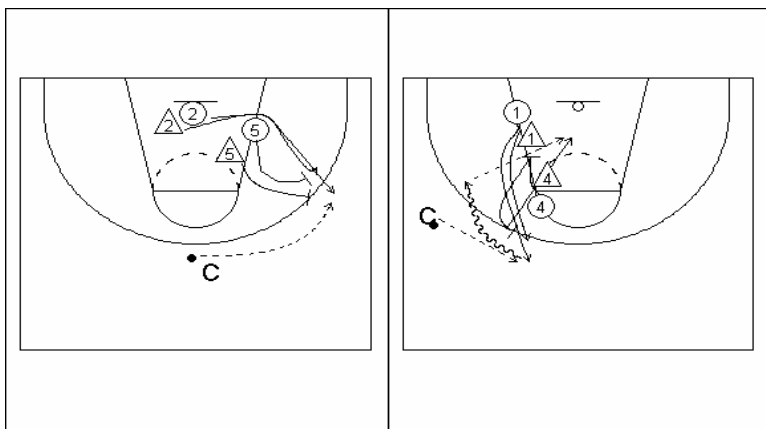


Zatim se ukljucuje odbrana na ta 2 igraca

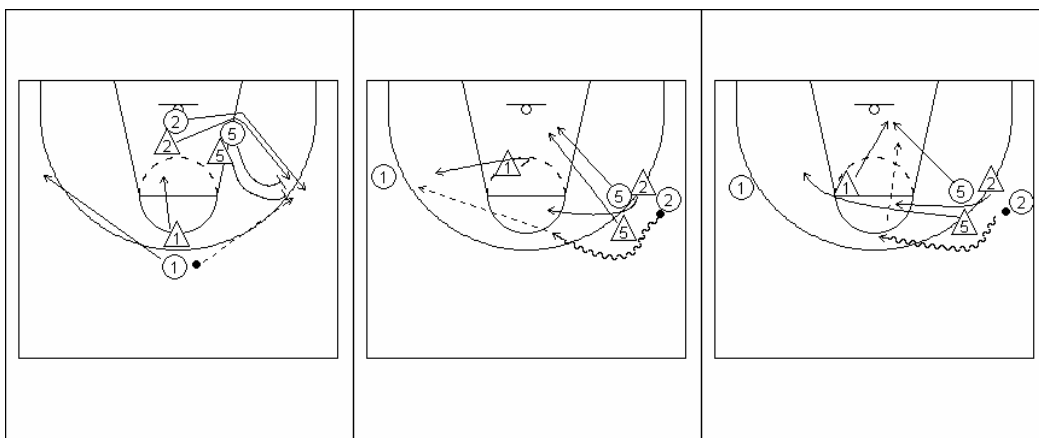


-Vezba se odredjeni vid odbrana, po zahtevu trenera, a deo kolektivne taktike koja je odredjena.

-Prelaskom na igru 3:3 odredjujemo jos jednog igraca napada koji je na strani od lopte a odbrana dobija igraca koji moze da se ukljuci u odbranu sa strane pomoci. Prvo se napadu prikljucuje dodavac:

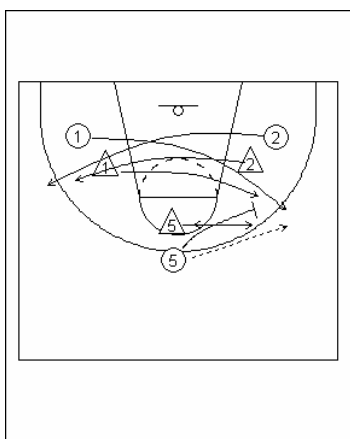


-Potom se ukljucuje i treci odbrambeni:



Primer saradnje dva beka i centra ;u napadu sa PAR i grupna odbrana od PAR, sa resenjima ako je lopta od 2 otisla do 1( svako vraca na svog) ili da je 2 dodao u reket do 5(ulazak u rotaciju, 1 uzima centra pod kosom a centar sa iskakanja ide na stranu pomoci(cuva 1)

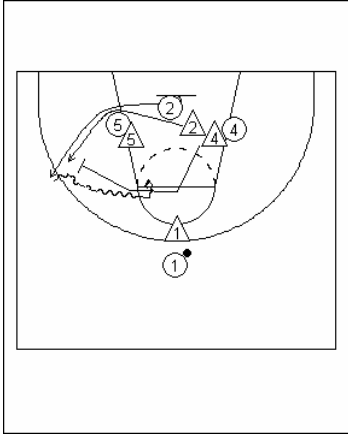
Moze se vezbati i varijanta polukontra kada je lopta kod centra na vrhu, nastavak je isti:



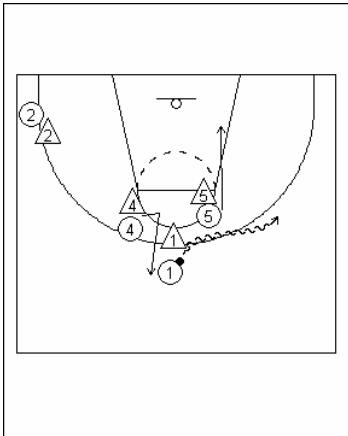
-Grupna taktika 4:4 je najcesce saradnja dva beka i dva centra, i vezbaju se delovi napada, kolektivne taktike:

-Jedan od najcescih rasporeda je "Dijamant", sloboda izbora na koju ce stranu izaci 2, pa koji centar ce u blokadu, kako se menjaju centri nakon bloka, gde odlazi 1 nakon dodavanja, koji je nastavak ako PAR ne prodje:

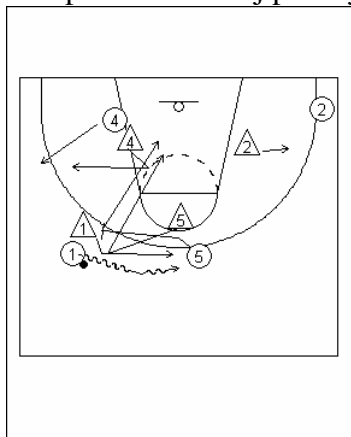




Vrlo često se igra i akcija “Rogovi”, sa određenim rešenjima zavisno od karakteristika protivnika i citanja odbrane ali je početni raspored uobicajen za sve, vecina trenera ne voli da iskace na bloku;



- I verovatno najzastupljenija je akcija “Pesnica”, sa osnovnim rasporedom i bekom sa loptom na bocnoj poziciji dok mu centar ne dodje iznad linije sl.bacanja.



Ceste greske odbrane:

Nema upozorenja glasom na blok niti je iskocio na liniju kojom centar dotrcava;

Bek dozvoli da ga napadac probije na drugu stranu od bloka jer je pozurio iako je cela odbrana koncentrisana na odbranu P\R.

Centar je dozvolio da bek napadac sa loptom prodje izmedju njega i blokera,  
Bek je ostao na blokadi, nije je obisao.

Bek kada uspostavi ponovo odbranu na sme da dozvoli da dodavanje ostro ode u reket, na "zicer".

## KOLEKTIVNA TAKTIKA

-Kolektivna taktika je napadacko ili odbrambeno sadejstvo igraca jednog tima, sa ciljem da se stvore sto povoljniji uslovi za izvodjenje onih tehnickih radnji kojima se osvaja lopta i postize kos. U isto vreme spreca se protivnik da takav cilj ostvari.(Nikolic A.,KOSARKA, 1960)

-Kosarkaska utakmica ima kontinuirani tok koji je moguće podeliti na cetiri faze:

- 1.Odbrana
- 2.Tranzicija iz odbrane u napad
- 3.Napad
- 4.Tranzicija iz napada u odbranu.

## ODBRANA

**-U sklopu kolektivne taktike razlikujemo vise vrsta postavljene odbrane:**

- 1.covek na coveka,
- 2.zonska odbrana,
- 3.kombinovana i
- 4.presing odbrana (zonska ili covek na coveka).

**-Zadaci koje treba da ispuni poziciona odbrana:**

- 1.Da usmeri loptu, odnosno napad kako bi odredili stranu akcije i stranu pomoci a ima i pomoc linija;
- 2.Da kontrolise prostor u blizini kosa;
- 3.Da komuniciraju.

-U sklopu kolektivne taktike svaki trener treba da odredi osnovnu odbranu i 2 ili 3 alternativne odbrane kako bi mogao prilagoditi igru razlicitim situacijama u igri. Osnovna odbrana je najcesce odbrana C-C.

## ODBRANA COVEK NA COVEKA

**-Svaka odbrana covek na coveka mora da postuje odredjena opsta pravila:**

- 1.Pritisak na loptu(sprecanje suta, prodora ili dodavanja);
- 2.Pritisak na linije dodavanja na strani lopte( na prvom dodavanju);
- 3.Zatvaranje linija kretanja (narocito utrcavanje ka kosu);
- 4.Zaustavljanje prodora sa loptom(strana pomoci);
- 5.Komunikacija.

**-Dobre strane odbrane covek na coveka:**

- 1.Precizno su odredjeni zadaci I odgovornost svakog pojedinca;
- 2.Da se odredi na cuvanje protivnik cijim sposobnostima igrac moze da odgovori I da ga uspesno cuva;
- 3.Adekvatnu pripremu za napadaca, narocito psihicku, kako bi bio spreman da ga uspesno cuva;
- 4.Da se odredi igrac koji cuva slabijeg napadaca da pomaze ostalim igracima u odbrani;
- 5.Podstice dobru pripremljenost(fizicku), narocito varijanta agresivne odbrane;

**-Lose strane odbrane covek na coveka:**

- 1.Tesko je pokriti lose pojedince tj. igrace koji slabije igraju odbranu. Dovoljno je da jedan pojedinac ne ispunjava zadatke I da odbrana "pade", da bude neuspesna;
- 2.Omogucava napadacima da napadnu najboljeg igraca I time ga opterece licnim greskama;
- 3.Teze ja postaviti igrace za skakacki trougao;
- 4.Zahteva dobru fizicku pripremljenost.

***-U odnosu na kontrolu protivnika i stvaranja odbrambene ravnoteze razlikujemo vise varijanti odbrane C-C:***

- 1.Striktna odbrana C-C koja podrazumeva da se odbrana postavlja izmedju kosa i igraca koga cuva sa manjim pomeranjima sa strane pomoci.
- 2.Odbrana C-C sa zonskim principima sa strane pomoci.  
-Postoji jos mnogo varijanti ove odbrane, moze se igrati sa preuzimanjem, udvajanjem, na razlicitom rastojanju od kosa( na celom terenu, na  $\frac{3}{4}$  terena, pola terena ili u zoni suta), igrati agresivno na dodavanje ili se igraci koji cuvaju igraca bez lopte povuku kako bi pomagali odbrani od prodora igraca sa loptom.  
-Sustina novog postavljanja odbrane je kako zaustaviti protivnicki tim a ne samo svog igraca.

**ODBRAMBENIH SEDAM(Del Haris):**

- 1.Napravite dobar prelaz iz napada u odbranu. Neka suparnik veci deo vremena napada pet na pet u postavljenoj odbrani, a ne 2 na 1 ili 3 na 2.
- 2.Usmeravajte loptu ka linijama terena, ka uglovima, uspostavite dobru odbranu na strain pomoci.
3. Ne dozvolite da lopta lako prelazi sa jedne strane na drugu, to stvara probleme igracima na strani pomoci.
- 4.Ne dozvolite prodor lopte po dubini, bilo dodavanjem ili driblingom, tu pomaze rano postavljanje odbrane.
- 5.Sprecite napad da doda loptu na poziciju niskog posta. Ako lopta ipak dodje na tu poziciju, vazno je uspostaviti system timske odbrane u smislu pomaganja, udvajanja I rotiranja kako bi se odbranili.
- 6.Rotirajte da bi pomogli saigracu koji je upao u nevolju(nadigran, ispao iz odbrane ili je izgubi svog igraca).
- 7.Skacite i uzimajte odbijene i nicije lopte.

**-Na osnovu pravca ometanja(usmeravanja)lopte koriste se dva sistema:**

- 1.Sistem lepeze
- 2.Sistem levka(u specijalnim situacijama ili protiv pojedinih igraca kao prilagodjavanje)

**-Postoje 3 situacije kada se igrac na poziciji donjeg posta cuva ispred:**

- 1.Kada dodje do situacije da mali igrac cuva velikog;
- 2.Kada napad ima dominantnog igraca na toj poziciji-najcesce centar;
- 3.Kad je igrac sa loptom u “korneru”, odnosno ispod zamisljene linije slobodnih bacanja(ili jos nize, ispod linije drugog skakackog mesta);

U ove tri situacije je obavezno cuvanje igraca na donjoj poziciji ispred.

-Igraci sa strane pomoci brane lob dodavanje.

**- Igrac na strani pomoci ima 3 osnovna zadatka:**

- 1.Da sprezi igraca koga civa da primi loptu utrcavanjem prema kosu;
- 2.Da bude spreman da sprezi prodor lopte ili igraca sa loptom;
- 3.Da bude spreman da ucestvuje u skoku.

**-Pick and roll-kod timske odbrane postujemo osnovna pravila:**

- 1.Ne sme da bude lakih otvorenih suteva
- 2.Branimo prodor u sredinu
- 3.Ostali igraci odbrane moraju da budu spremni da rotiraju do otvorenih ljudi
- 4.Igrac koji je ispao iz odbrane mora brzo da trci do slobodno igraca, da rotira.

**-REDOSLED OBUCAVANJA:**

-Prvo igrace upoznate sa osnovnim principima po kojima zelite da igraju odbranu, sa zadacima po pozicijama kao i sta moraju, sta mogu a sta ne smeju da rade u odbrani.

-Zatim krecete od individualne pa grupne taktike I na kraju timska odbrana:

1. 1-1 odbrana igraca sa loptom;
2. 2-2 odbrana igraca na poziciji krila;
3. 2-2 odbrana prodora-zaustavljane, pomoci I vrati se;
4. 3-3 zaustavljanje lopte, pomoci I vrati se(strana pomoci);
5. 4-4 shell- poziciono;
6. 4-4 shell- odbrana od prodora i driblinga;
7. 4-4 shell- utrcavanje i blokade;
8. 4-4 igra
9. 5-5 shell odbrana od prodora sa krila ili iz ugla terena;
- 10.5-5 shell, dodavanje na niskog posta udvajanje I rotacije;
- 11.5-5 igra na pola terena.

PRESING C-C

**Predstavlja agresivniji vid odbrane CnaC u kome se pritisak na napadace vrsi na vecem prostoru;**

-Mozemo igrati sa ili bez udvajanja, sa ili bez korektora a prostorno na celom, na  $\frac{3}{4}$  terena ili na pola terena.

-Dobar presing moze prouzrokovati osvojene lopte, bilo preseccene ili prouzrokovane greskama protivnika, narocito je efikasan protiv ekipa koje nemaju igrace sa dobrom tehnikom ili nisu dobro organizovane. Ova odbrana je uspesna I protiv ekipa koje igraju spor, pozicioni napad bez puno kontranapada jer ne dozvoljava postavljanje pozicionog napada.

-Tesko je igrati presing protiv ekipa koje imaju igrace koji su odlicno tehnicko-takticki obuceni,koji igraju organizovani kontranapad ili protiv ekipa koje su dominantne u skoku.

#### ZONSKA ODBRANA:

-**Zonska odbrana** je sistem odbrane u kojem igraci kontrolisu odredjene prostore a ne pojedine igrace napada. Svaki put kada lopta udje u "njegov" prostor igrač odbrane ce cuvati igraca sa loptom.

Dele se prema broju igraca u prvoj liniji odbrane na

1.**Parne:**2-3, 2-1-2, 2-2-1.

2.**Neparne:** 1-2-2, 3-2, 1-3-1.

-Osnova za svaku zonsku odbranu je da igrač koji cuva igraca sa loptom cuva ga po principima odbrane covek na coveka, a ostali igraci se postavljaju u zavisnosti od medjusobnog rasporeda(vrste zone), polozaia lopte i rasporeda napadaca bez lopte i njihovog kretanja.

-Sustinska razlika je sto igraci odbrane brane igraca u svom ili najblizeg svom prostoru, danas se sve vise upotrebljavaju odbrane koje su blize C-C, gde raspored igraca nije fiksno odredjen nego se prilagodjava napadu I njegovim kretanjima.

#### -Dobre strane zonske odbrane:

- 1.Igraci su postavljeni tacno u odredjenom prostoru koji im odredi trener, sto moze da stvara prednost u skoku, odnosno da se precizno stvara skakacki trougao;
- 2.Zone su obicno uspesne protiv ekipa koje imaju dobru unutasnju igru a lose suteve sa spoljnih pozicija;
- 3.Zone su uspesne protiv ekipa koje nemaju dobru poziciju igru, koje nemaju strpljenje da grade napad do dobre pozicije za zavrnicu;
4. Pojedine ekipe jednostavno lose igraju protiv zonskih odbrana.

#### -Lose strane zonske odbrane:

1. Zone lose deluju protiv ekipa sa dobrim suterima. Jedan od lakših načina da ekipu naterate da odustane od zonske odbrane jeste nekoliko uspešnih suteva sa spoljnih pozicija;
2. Nema striktnih zaduženja odnosno nije jasno podeljena odgovornost u odnosu na napadace pa može doći do problema sa skokom;
3. Zone tesko mogu doneti pritisak pa nisu naročito uspešne kada “jurimo” rezultatski deficit;
4. Jako je tesko igrati zonu ako se sporo vracate u odbranu ili protiv ekipa koje imaju jako dobar kontranapad.

## ZONSKI PRESING

- Predstavlja sistem odbrane u kome su igrači zaduženi za odbranu raspoređeni na većem prostoru (na pola, 3/4 ili celom terenu) a koriste principe zonske odbrane sa udvajanjem. Osnovni cilj ove odbrane je zaustavljanje igrača sa loptom (udvajanje) i otežavanje dodavanja.
- Zadatak igrača koji vrše udvajanje je da zaustave dribling i izvrše pritisak na loptu kako bi naterali napadaca da načini gresku ili napravi sporo dodavanje a ostali igrači su zaduženi da spreče prodor lopte po dubini ili preseku dodavanje.

## KOMBINOVANA ODBRANA

- Predstavlja kombinaciju odbrana pri čemu određeni broj igrača igra po principima odbrane C na C a ostali deo igra zonsku odbranu.
- Najčešći oblici ove vrste odbrane su **1+4** (1 igra C-C a 4 igrača zonu) ili **2+3** (2 igraju C-C a 3 zonu).

### **Zadaci koje ekipa mora ispuniti da bi uspešno ugrala odbranu:**

1. Prisiljavajte protivnika na promenu uobičajenog ritma napada (prijema, dodavanja ili suta);
2. Sprečavajte lake koseve;
3. Pokrivajte ledja odbrambenom igraču koji vrši pritisak na loptu;
4. Sprečite pravolinijske prodore driblingom;
5. Igrači na strani pomoći moraju biti spremni za rotacije kako bi pokrili slobodne igrače;
6. Razbijajte linije kretanja napadaca (bez lopte);
7. Prisiljavajte napadace na visak poteza, nastavak akcije (ne dozvolite organizovane akcije kako ih je napad trenirao, terajte ih da igraju kako nisu trenirali);
8. Ne dozvolite napadu više od jednog suta.

## TRANZICIJA IZ ODBRANE U NAPAD

- Tranzicija u kosarci predstavlja fazu igre u kojoj se prenosi težiste igre sa jedne na drugu polovinu igralista.

-Za jednu ekipu to je faza prelaska iz jedne u drugu fazu postavljene igre( iz odbrane u napad ili obrnuto);

-Konverzija predtavlja momenat dolaska u posed (konverzija iz odbrane u tranzicijski napad) ili gubljenje poseda lopte(konverzija iz napada u tranzicijsku odbranu);

-Ekipa moze doci u posed lopte I pokusati igrati kontranapad(primarni ili sekundarni):

1.Nakon presećenog dodavanja izmedju napadaca ili ukradenom loptom napadacu.

Ovakve osvojene lopte direktno imaju za posledicu kontranapad bez odbrane ili sa brojcanom prednoscu;

2.Nakon uspešnog skoka u odbrani kada brzim trcanjem i prenosom lopte (“razvijanje kontre”) moze ekipa doci u brojcanu prednost ili u prednost u odnosu na odbranu;

3.Nakon primljenog kosa kada ce brzim uvodjenjem lopte iza ceone linije I prenosom lopte u napadacku polovinu ekipa stvoriti visak igraca ili prednost napadaca;

4.Nakon greske napada koji za posledicu ima uvodjenje lopte iza linija igralista;

Prednosti igranja kontranapada:

1.Najlakši način za postizanje laganih poena dok se odbrana nije postavila;

2.Najefikasniji način za postizanje poena protiv svake odbrane. Ovo se narociti odnosi na rabijanje protivnickog presinga;

3.Kontranapad odlicno deluje protiv zone tj dok se igrači još nisu postavili u raspored zone.

-Najlakši način završnice je kontranapad bez odbrane kao posledica ukradene lopte ili brzog dodavanja kaznjavanjem loše odbrane;

-Zatim slede završnice sa brojcanom ili prostornom prednoscu prednoscu gde treneri nsistiraju na jednoj varijanti završnice:

1:1 završetak polaganjem tj ispod kosa;

2:1 završetak polaganjem, neki treneri ogranicavaju broj dodavanja u prednjem polju;

3:2 završetak polaganjem ili sutem sa distance na cemu treba insistirati u obuci dok kod seniora zavisno od igrackih kaliteta moze I sut iz daljine;

4:2 ili 5:2 završnice isto kao I 3:2 sa insistiranjem na organizovanom skoku kako ne bi na drugoj strani primili lagane poene.

-U situaciji 1:1 napadac ima ogromnu prednost I treba obucavati igrace da uvek pokusaju igrati za kos. Napadac je velikoj prednosti I punom trku na polovini igralista I to treba iskoristiti Ukoliko je napadac tehnicki obucen a igra protiv dobrog odbrambenog igraca moze se odluciti I za skok sut;

-U 2:1 situaciji napadac sa loptom treba:

Naterati odbrambenog igraca da izabere izmedju napadaca sa loptom ili bez lopte(igrac bez lopte mora drzati sirinu tj razmak od igraca sa loptom);

Prepoznati nameru odbrane I

Stvoriti mogućnost lagane završnice

-U situaciji 3:2 bitan je raspored igraca kao ne bi dosli u situaciju da jedan odbrambeni igrac cuva dva napadaca uspesno.Zadatak napadaca sa loptom je da procita namere odbrane I pravovremeno doda loptu slobodnom saigracu ili on krene u

završnicu(polaganje ili sut). Igrac koji je u sredini ne treba da se spusta ispod linije sl.bacanja sem ako ima otvoren put do kosa za prodor sa loptom ili utrcavanje bez lopte. U obuci treba dozvoliti odredjen broj dodavanja kako ne bi presli u pozicioni napad 3:2 I insistirati na skoku.

4:2 ili 5:2 su retke situacije tokom utakmice. Prva tri igraca se postavljaju kao u 3:2 a cetvrti igrac treci kroz sredinu terena ka kosu ocekujuci loptu za polaganje ili skok nakon suta. Peti igrac obicno ostaje dijagonalno od cetvrtog na spoljnoj poziciji ili jos cesce ostaje na sredini terena kako bi sprecio da protivnik postigne lagane poene u protivnapadu.

-Postoji nekoliko varijanti razvijanja kontranapada ali su linije trcanja skoro iste za sve oblike kontranapada:

1.Jedan ili dva beka se otvaraju kako bi primili prvo dodavanje, otvaraju se u prostoru uz bocnu liniju ledjima okrenuti toj liniji kako bi imali pregled igre na terenu. Ostali spoljni trce uz bocne linije;

2.Centri trce kroz sredinu, prakticno najkracim putem po liniji kos-kos;

3.Daljim razvojem spoljni igraci popunjavaju linije kretanja uz bocne linije a igrac sa loptom ako nije dodao preko polovine nego vodi loptu moze da ide tacno kroz sredinu, sto je teze jer je guzva(centri) ili malo pomeren u jednu stranu kako bi imao bolji pregled igre I manju guzvu oko sebe.

-Dalji razvoj kretanja igraca( da li bekovi ukrstaju, gde ide prvi center, gde drugi, kako se prenosi lopta) predstavljaju nivo organizovane igre kako bi se stvorila prednost napadaca ili preslo u fazu postavljenog napada;

-Danas se najcesce jedan igrac otvara kako bi primio loptu na prvom dodavanju, trazi se organizator igre tj igrac sa najboljim pregledom igre I najbolji dodavac. Ostali spoljni igraci trce bocnim linijama terena;

-**Redosled u metodici** obucavanja kontranapada:

Vezbe grupnog kontranapada bez odbrane(2:0, 3:0, 4:0);

2:1 I 3:2 kao osnove kontranapada;

5:0 preko celog terena( 1, 3, 5 duzina);

2:1 I 3:2 preko celog terena kroz takmicenje;

4:4:4sa trcanjem preko celog terena;

4:4:4 sa presingom preko celog terena;

5:5 sa kontranapadom iz raznih pozicija(Nakon uspesne odbrane, nakon sl.bacanja, uvek nakon pozicione odbrane, sa rekotrom...)

## KOLEKTIVNA TAKTIKA NAPAD

Kolektivna taktika je napadacko ili odbrambeno sadejstvo igraca jednog tima, sa ciljem da se stvore sto povoljniji uslovi za izvodenje onih tehnickih radnji kojima se osvaja lopta i postize kos. U isto vreme sprecava se protivnik da takav cilj ostvari.(Nikolic A.,KOSARKA, 1960)



-U odnosu na izbor varijanti u napadu razlikuju se dva misljenja( dve skole):

1.Treneri sa određenim sistemom koji uvek koriste iste sisteme u napadu. Neki ih malo koriguju zavisno od igraca koje imaju a neki ne koriguju nego se igraci uklapaju u njihov sistem.Ovaj pravac ima svoje prednosti, samo novi igraci se moraju adaptirati a treneri koji godinama koriste iste napade mogu da vrse manje korekcije u samom napadu nadogradjujuci ga. Lose je ako svake godine menjate ekipu ili ne mozete da dovedete igrace koji se uklapaju u taj napad.

2.Treneri bez određenog sistema koji prvo sagledaju potencijal pojedinaca pa onda grade napade za visno od njih.Sam napad je dakle maksimalno prilagodjen određenim igracima u timu, cime se povecava njihova a I efikasnost ekipe. Ovaj pravac je karakteristican za trenere koji cesto menjaju ekipe ili unutar ekipe imaju velik broj promena u igrackom kadru.

-Prema organizaciji postavljenog napada razlikujemo:

Improvizovanu

Sablonsku i

Organizovanu igru.

*Sablonska (sematska igra)* igra predstavlja model u kome se sledi unapredjen obrazac kretanja bez obzira na poziciju I kretanje odbrane. Predstavlja prevazidjen model igre.

*Improvizovana igra* se zasniva iskljucivo na brzim individualnim resenjima nezavisno od predhodno određenih linija kretanja.Obiljezava je sloboda izbora u igri I pomanjkanje individualne odgovornosti.Trenerova uloga je primarno u obuci igraca a smanjena je mogucnost kontrolisanja tokom utakmice.

*Organizovana igra* u postavljenom napadu je aktivnost u kojoj ucestvuje svih 5 igraca u pripremi I realizaciji akcije. Podrazumeva precizno odredjene:

1.Raspored igraca;

2.Ulaze u napad;

3.Primarne linije kretanja sa resenjima pojedinih situacija tokom igre;

4.Realizaciju akcije;

5.Pokrivanje skoka u napadu;

6.Odbrambenu ravnotezu.

-Prema strukturi razlikujemo nekoliko vidova napada:

1.**Slobodan** napad nema stogo odredjene linije kretanja. Umesto toga,igra se zasniva na određenim pravilima kretanja I slobodi izbora igraca u zavisnosti od položaja I kretanja odbrane I saigraca u napadu.Ovaj vid igre zahteva obucene I dobro pripremljene igrace,sposobne da sutiraju ili igraju sa vise pozicija na terenu, koji su obuceni da prepoznaju I predvide kretanje ostalih igraca na terenu.

Podela zadataka u igri je definisana kroz jasno definisane individualne sposobnosti I zaduzenja. Svaki igrac mora da zna svoju I ulogu saigraca u napadu zavisno od

sposobnosti. Zna se ko su nabolji suteri, dodavaci, ko je najbolji u prodoru, igri ledjima itd. Ovaj vid napada razvija individualne kvalitete igraca, nesebicnost I postovanje prema saigracima.

Trener nema mogucnost velikog uticaja u toku utakmice, ne moze da oducuje ko ce sutirati iz koje pozicije I kada a mora se oslanjati na obucenost I pravilne odluke igraca. Slobodan napad ima veliku mogucnost adaptacije na razlicite vrste odbrana, tesko se skautira, tesko je postaviti odbranu protiv ovog napada jer je nepredvidiv.ali potrebno je dadosta vremena da se trenira I tim mora duze biti zajedno da bi ga uspesno sprovodili. Najpoznatiji vid slobodnog napada su passing I motion igra.

2.**Kontinuirani** napad je karakteristikian po tome sto raspored igraca omogucava stalno ponavljanje bez zaustavljanja uz prenos lopte sa jedne na drugu stranu napada.Uloge igraca su podeljene u zavisnosti od sposobnosti I mesta na terenu. Odredjeni igrac nema iste zadatke na svakoj poziciji na terenu( centar koji ne sutira sa spoljnih pozicija kada primi loptu na toj poziciji prenosi lopu do drugog igraca I nastavlja kretnju). Zahteva obucene igrace koji mogu da igraju na vise pozicija I imaju dobar sut.

Ovaj napad moze da se igra protiv vise vrsta odbrana, dobro koristenje blokada omogucava stvaranje situacija visoki-niski, otvara prostor suterima za sut sa vise pozicija I moze se koristiti kod trazanja duzeg napada (trosenje vremena). Svaki pojedinac ima ravnopravne sanse I trazi se strpljenje do pada odbrane.

Najpoznatiji vid kontinuiranog napada je flex napad.

3.**Organizovani** napad koji se poziva a odlikuje se strogo odredjenim rasporedom pri ulasku u napad I odredjenim zadatkom u završnici (na odredjenog igraca) ali sa vise resenja (mogucnosti resenja) zadatka u zavisnosti od situacije na terenu(odbrane). Dobro postavljen napad omogucava igracu da primi loptu(da igra) u onim prostorima u kojima je napadacki najjac.Ovaj napad omogucava bolju kontrolu ekipe za trenera,a veci broj varijanti koje ekipa vezba daju veci broj mogucnosti.Potrebno je dosta vezbanja kako bi se igraci uskladili I delovali u odredjenom vremenu u odredjenom prostoru. Ako je napad (kretanje igraca)završen najcesce se resenje trazi kroz 1:1 ili brz napad (pick and roll).

4.**Brzi** napad (kratak napad) koji najcesce ima za cilj da omoguci odredjenom igracu da sutira sa odredjenog mesta u kratkom vremenu (najbrze sto je moguće). Koristi se kada ponestaje vremena, sa manje talentovanim ekipama kada trener zeli da odredjeni igrac primi loptu, kada I gde to trener odredi ili kada zelite napasti odredjenog igraca odbrane. Ova vrsta napada daje treneru najveću mogucnost kontrole ekipe I igre. Neke vrste brzog napada se oslanjaju na individualna resenja I imaju vid slobodnog napada.

5.**Napad na zonu** je slican napadu na odbranu covek na coveka uz neke razlike. U napadu na odbranu C-C napada se igrac a u zonskoj odbrani napada se odredjeni prostor. Dominantnu ulogu u napadu umesto kretanja preuzimaju prostor I raspored.Kako se lopta kreće igraci treba da napadaju prazne prostore zavisno od rasporeda odbrane. Svaki napad na zonu trebalo bi da ima igraca na poziciji krila, niskog posta,igraca koji prenosi loptu sa jedne na drugu stranu napada( na vrhu ili visokom postu) I igraca na strani od lopte(strani pomoci).

Izuzev prepoznavanja I popunjavanja tih praznih prostora, zadaci u napadu na zonu se ne razlikuju puno od napada na C-C.

**Opsti zadaci** za igrace bez obzira na vrstu odbrane ili napada:

-**Prostor**: Dobro koristenje prostora I rasporeda “tera” odbranu da donosi odluke koje omgucavaju prednost u napadu na odredjenom rostoru, smanjuje mogucnost pomaganja ili prisiljava odbranu na lose rotacije I preuzimanja.

-**Uglovi** dodavanja, prodiranja, utrcavanja, postavljanja blokada. Svaki napad je osudjen na propast ukoliko ga igraci nepravilno ili netacno izvode.

-**Tajming** nema koristi od igraca koji se slobodan ako pravovremeno ne dobije loptu, isto je I sa blokadama, kako postavljanjem tako I koristenjem blokada. Pravovremenost je uslov svakog uspesnog napada.

-**Definisanje uloga** u timu cime se igrac uci kako da svoje sposobnosti ugradi i iskaze kroz kolektivnu taktiku. Svaki igrac mora biti svestan svojih kvaliteta ali I svojih slabosti. Samo isticanjem kvaliteta a prikrivanjem slabosti u okviru ekipnog napada igrac doprinosi timskom uspehu.

-**Cilj napada** kojim dajete siru sliku I smisao igracu zasto zelite da se neka akcija igra bas na taj nacin. Ponekad treneri misle da igraci to sami znaju bez objasnjenja ali nije tako.

## METODIKA OBUCAVANJA

Kad trener planira kako postaviti igru u napadu mora doneti odluke o nekoliko stvari:

1. Ko ce i odakle sutirati?
2. Ko ce postavljati blok?
3. Ko je zaduzen za skok I gde se postavlja?
4. Kako resavati problem preuzimanja (situacije visoki-niski)?

Najefikasniji nacin ucenja napada je njegovo razbijanje na delove ili na grupe igraca. Prvo razdvojimo spoljne i untrasnje (visoke) igrace. Zatim se strpljivo koncentrisati na konstantno ponavljanje individualnih zadataka u okviru grupe kako bi svaki igrac prvo zapamtio svoje zadatke pre upoznavanja sa zadacima igraca na ostalim pozicijama. Bolje je da se spoljni igraci uigraju kroz igru 3:3 a visoki kroz 2:2 po pozicijama, pa sklapanje napada. Prvo kroz 5:0, pa 5:5 sa odbranom koja ne igra punom snagom kako bi igraci naucili kretnje, pravovremenost I raspored (prostor, sirinu) potrebnu za uspesnu rezlizaciju napada kao I citanje odbrane I moguca resenja. Tek onda su spremni za 5:5 punom snagom gde koriste ono sto su vezbali kroz (pred)vezbe. U daljem radu se mogu grupno vezbati I delovi napada kroz grupni rad povezujuci igrace razlicitih linija napada.

## TRANZICIJA IZ NAPADA U ODBRANU

Kolektivna taktika tranzicije iz napada u odbranu predstavlja uskladjeno djelovanje svih pet igrača nakon gubljenja lopte sa ciljem sprečavanja otvorenog suta ili lakih poena.

Zadaci u tranzicijskoj odbrani po prioritetu (Haris D.,1993.):

- 1.Sprečavanje otvorenog suta;
- 2.Zadržavanje napredovanja lopte;
- 3.Zatvaranje (sprečavanje) dodavanja uz bocnu liniju;
- 4.Pritisak na loptu-ometati prodor lopte u sredinu;
- 5.Spreciti prenos lopte sa opterecene na neopterecenu stranu igralista.

Pritisak na loptu I linije dodavanja su osnova svake odbrane. Pritisak na loptu(ili igrača) se može organizovati na celom ili na nekom manjem delu igralista. Razne varijante presinga imaju različita pravila postavljanja u odnosu na položaj lopte I igrača koga čuvamo.

Dva najvažnija elementa napada su timski plan za skokove I odbrambena ravnoteža.

Najčešće se koriste 2-2-1 ili 3-1-1 rasporedi za skok u napadu

Kod situacija 3:3 ili 4:4 osnovno je da ne dozvolimo prodor lopte pod kos I odbrana od ukrstanja (ili blokada). Najvažnije pravilo je da ne sme ostati slobodan igrač. Ako je blok igrača iste visine onda preuzimamo a ako je različite visine pokušavamo da odbrambenog visokog zadržimo blizu kosu a da niski da igraju na spoljnim igračima.

Cilj je da usporimo loptu kako bi imali vremena da uspostavimo kolektivnu odbranu.

U situacijama 4:3 ili 5:4 ciljevi su:

- 1.Sprecite otvoren sut;
- 2.Pokrivajte utrcavanja;
- 3.Naterajte napadace na jos jedno dodavanje.

Greske koje najčešće čine igrači su da ili ne trče dovoljno brzo nazad (narocito centri kada je njihov igrač dotrcavajući iza njega) ili traže samo svog čoveka bez obzira na raspored igrača na terenu, ne pokrivaju prazan prostor u odbrani.

## KOLEKTIVNA TAKTIKA - ODBRANA

**-U sklopu kolektivne taktike razlikujemo više vrsta postavljene odbrane:**

- 1.covek na coveka,
- 2.zonska odbrana,
- 3.kombinovana i
- 4.presing odbrana (zonska ili covek na coveka).

**-Zadaci koje treba da ispuni poziciona odbrana:**

1. Da usmeri loptu, odnosno napad kako bi odredili stranu akcije i stranu pomoci a ima i pomoc linija;
2. Da kontrolise prostor u blizini kosa;
3. Da komuniciraju.

-U sklopu kolektivne taktike svaki trener treba da odredi osnovnu odbranu i 2 ili 3 alternativne odbrane kako bi mogao prilagoditi igru razlicitim situacijama u igri. Osnovna odbrana je najcesce odbrana C-C.

## ODBRANA COVEK NA COVEKA

**-Svaka odbrana covek na coveka mora da postuje odredjena opsta pravila:**

1. Pritisak na loptu (sprecavanje suta, prodora ili dodavanja);
2. Pritisak na linije dodavanja na strani lopte (na prvom dodavanju);
3. Zatvaranje linija kretanja (narocito utrcavanja ka kosu);
4. Zaustavljanje prodora sa loptom (strana pomoci);
5. Komunikacija.

**-Dobre strane odbrane covek na coveka:**

1. Precizno su odredjeni zadaci i odgovornost svakog pojedinca;
2. Da se odredi na cuvanje protivnik cijim sposobnostima igrac moze da odgovori i da ga uspesno cuva;
3. Adekvatnu pripremu za napadaca, narocito psihicku, kako bi bio spreman da ga uspesno cuva;
4. Da se odredi igrac koji cuva slabijeg napadaca da pomaze ostalim igracima u odbrani;
5. Podstice dobru pripremljenost (fizicku), narocito varijanta agresivne odbrane;

**-Lose strane odbrane covek na coveka:**

1. Tesko je pokriti lose pojedince tj. igrace koji slabije igraju odbranu. Dovoljno je da jedan pojedinac ne ispunjava zadatke i da odbrana "pade", da bude neuspesna;
2. Omogucava napadacima da napadnu najboljeg igraca i time ga opterete licnim greskama;
3. Teze ja postaviti igrace za skakacki trougao;
4. Zahteva dobru fizicku pripremljenost.

***-U odnosu na kontrolu protivnika i stvaranja odbrambene ravnoteze razlikujemo vise varijanti odbrane C-C:***

1. Striktna odbrana C-C koja podrazumeva da se odbrana postavlja izmedju kosa i igraca koga cuva sa manjim pomeranjima sa strane pomoci.
2. Odbrana C-C sa zonskim principima sa strane pomoci.

-Postoji jos mnogo varijanti ove odbrane, moze se igrati sa preuzimanjem, udvajanjem, na razlicitom rastojanju od kosa( na celom terenu, na  $\frac{3}{4}$  terena, pola terena ili u zoni suta), igrati agresivno na dodavanje ili se igraci koji cuvaju igraca bez lopte povuku kako bi pomagali odbrani od prodora igraca sa loptom.

-Sustina novog postavljanja odbrane je kako zaustaviti protivnicki tim a ne samo svog igraca.

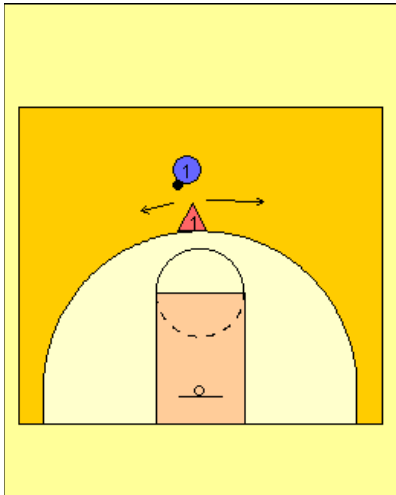
### **ODBRAMBENIH SEDAM(Del Haris):**

- 1.Napravite dobar prelaz iz napada u odbranu. Neka suparnik veci deo vremena napada pet na pet u postavljenoj odbrani, a ne 2 na 1 ili 3 na 2.
- 2.Usmeravajte loptu ka linijama terena, ka uglovima, uspostavite dobru odbranu na strain pomoci.
3. Ne dozvolite da lopta lako prelazi sa jedne strane na drugu, to stvara probleme igracima na strani pomoci.
- 4.Ne dozvolite prodor lopte po dubini, bilo dodavanjem ili driblingom, tu pomaze rano postavljanje odbrane.
- 5.Sprecite napad da doda loptu na poziciju niskog posta. Ako lopta ipak dodje na tu poziciju, vazno je uspostaviti system timske odbrane u smislu pomaganja, udvajanja I rotiranja kako bi se odbranili.
- 6.Rotirajte da bi pomogli saigracu koji je upao u nevolju(nadigran, ispao iz odbrane ili je izgubi svog igraca).
- 7.Skacite i uzimajte odbijene i nicije lopte.

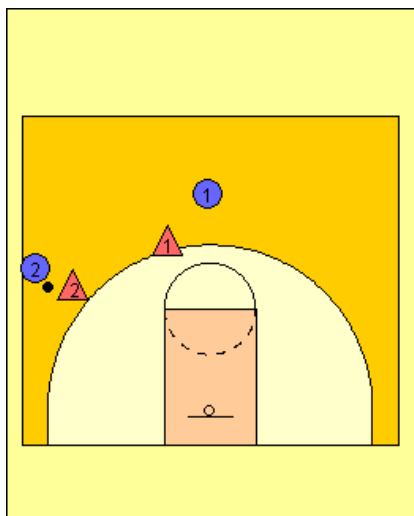
### **-Na osnovu pravca ometanja(usmeravanja)lopte koriste se dva sistema:**

- 1.Sistem lepeze
- 2.Sistem levka(u specijalnim situacijama ili protiv pojedinih igraca kao prilagodjavanje)

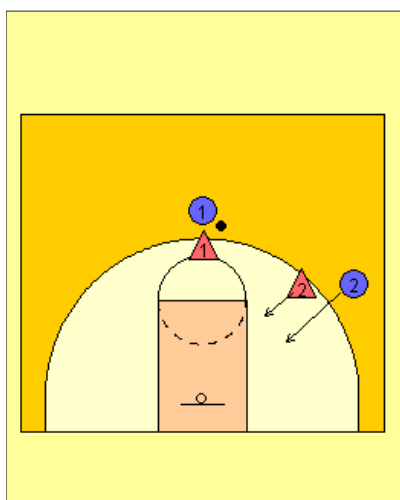
-Primer odbrane covek na coveka:



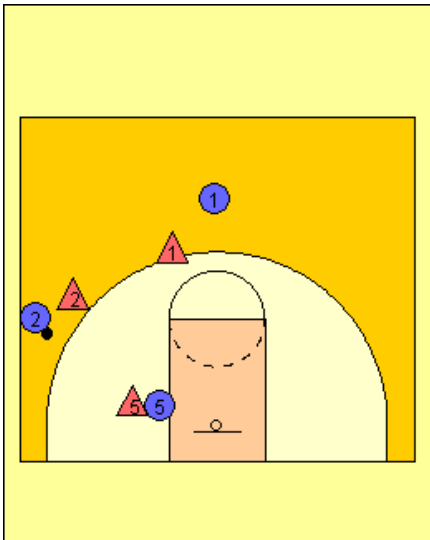
-Odbrana pocinje pritiskom na loptu. Pokusavamo da usmerimo loptu na jednu stranu, tako odredimo stranu akcije I stranu pomoci. U daljem toku odbrane ne dozvoljavamo da lopta lako prelazi sa jedne na drugu stranu.



-Ako je lopta kod igrača na poziciji krila na igrača na vrhu reketa igramo u zatvorenom stavu.



-Kada sprečavamo dodavanje na krilnu poziciju a napadac utrcava ka kosu koristimo brz okret I trcanje umesto otvaranja ka lopti ili kretanja u stavu.



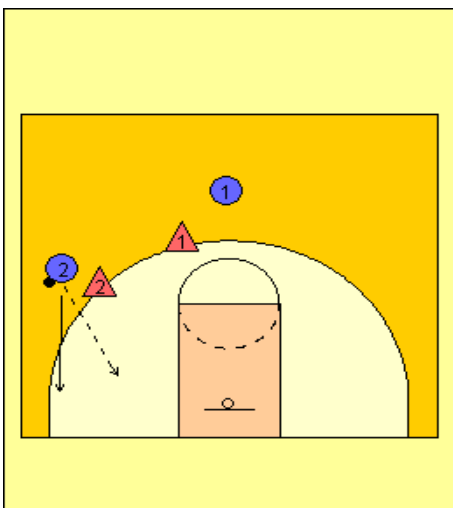
-Na igrača na poziciji niskog posta igramo u poziciji  $\frac{3}{4}$  ili ispred ako je lopta na poziciji krila.

**-Postoje 3 situacije kada se igrač na poziciji donjeg posta čuva ispred:**

1. Kada dodje do situacije da mali igrač čuva velikog;
2. Kada napad ima dominantnog igrača na toj poziciji-najcesce centar;
3. Kad je igrač sa loptom u “korneru”, odnosno ispod zamisljene linije slobodnih bacanja(ili jos nize, ispod linije drugog skakackog mesta);

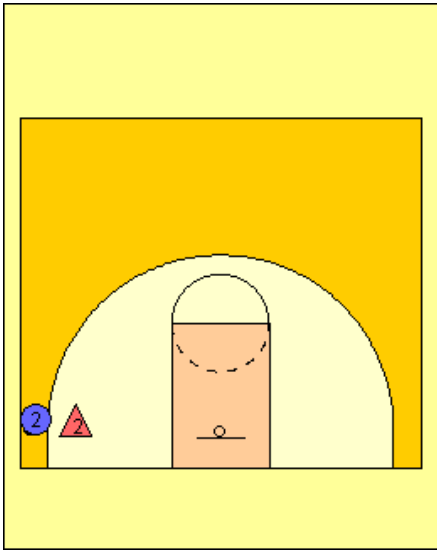
U ove tri situacije je obavezno cuvanje igrača na donjoj poziciji ispred.

-Igrači sa strane pomoci brane lob dodavanje.

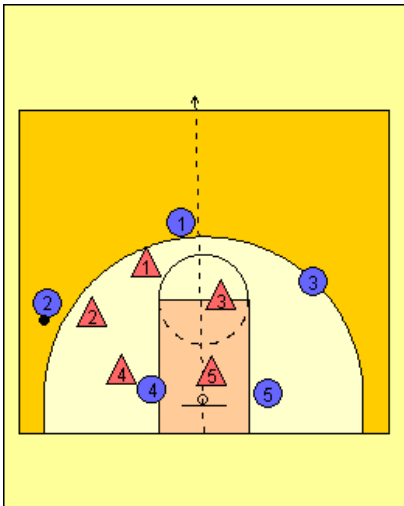


-Igrača sa loptom na poziciji krila usmeravamo ka “korneru” tj ka uglu terena, ne dozvoljavamo prodor u sredinu.





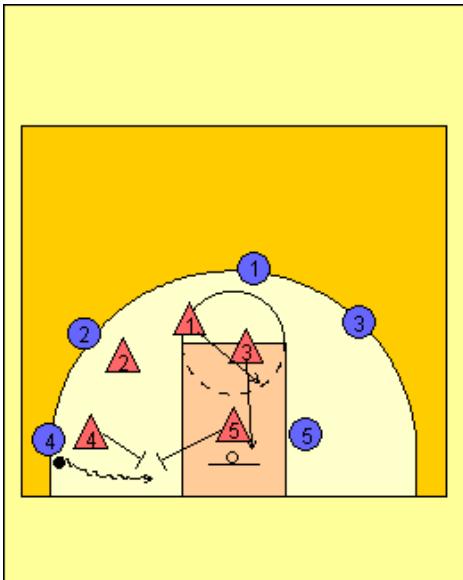
-Igraca u uglu terena branimo lice u lice ali mu ne dozvoljavamo prodor uz liniju. Ovo je jedna od situacija kada mozemo da koristimo sistem levka.



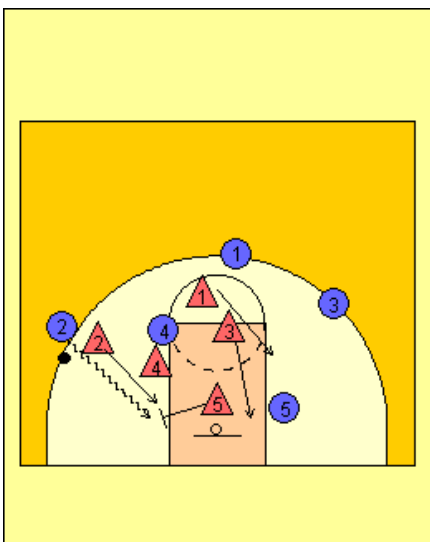
-Strana pomoci-igraci sa strane pomoci treba da se pomere ka liniji pomoci, pozeljno je da budu jednom nogom na toj liniji ali ne smeju da zaborave igraca koga direktno cuvaju.

- **Igrac na strani pomoci ima 3 osnovna zadatka:**

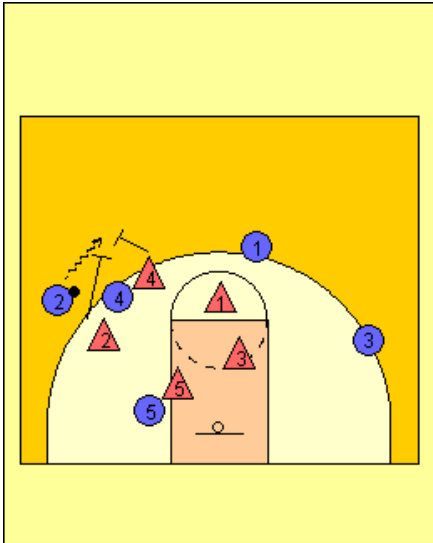
1. Da spreci igraca koga civa da primi loptu utrcavanjem prema kosu;
2. Da bude spreman da spreci prodor lopte ili igraca sa loptom;
3. Da bude spreman da ucestvuje u skoku.



-Pomeranja pri prodoru igrača sa loptom iz ugla terena. X5 mora zaustaviti loptu van reketa a igrači 3 i 1 rotiraju kako bi pokrili igrača na strani pomoci.

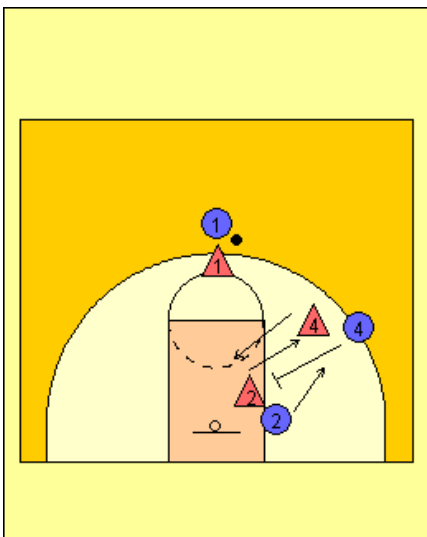


-U ovoj situaciji 4 ostaje uz svog igrača a prodor loptesprecava 5 koji dolazi sa strane pomoci, 3 i 1 rotiraju.

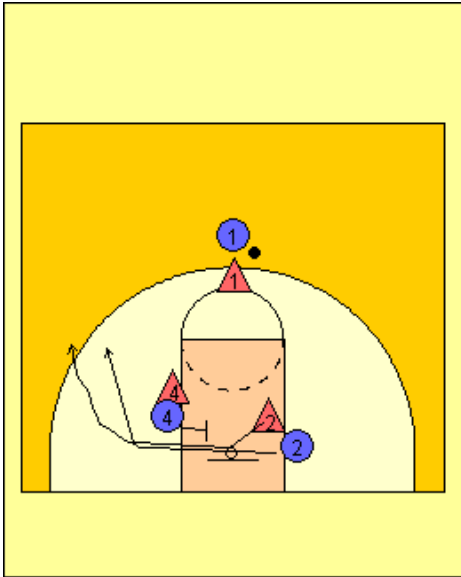


**-Pick and roll-kod timske odbrane postavimo osnovna pravila:**

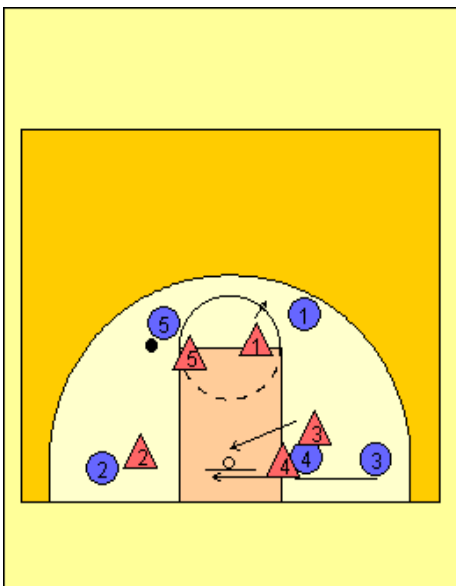
1. Ne sme da bude lakih otvorenih suteva
2. Branimo prodor u sredinu
3. Ostali igrači odbrane moraju da budu spremni da rotiraju do otvorenih ljudi
4. Igrač koji je ispao iz odbrane mora brzo da trči do slobodno igrača, da rotira.



-Blok u dubinu: Igrač4 upozorava a 2 mora biti spreman da odskoci I prodje preko bloka bez kasnjenja ili da ide za igračem. Na ovaj način se igrači brane I prilikom ukrstanja napadaca u reketu.



-Blok u ovoj poziciji branimo tako sto 2 “prati” svog napadaca a 4 sprecava da napadac utrci u reket posle bloka I primi loptu.



-Blok iz FLEX napada: branimo tako sto 4 stoji iza svog napadaca da ne bi pravio dupli blok a 3 ide preko bloka kako bi branio dodavanje u reket. 5 ne dozvoljava brzo dodavanje u reket.

**-REDOSLED OBUCAVANJA:**

-Prvo igrace upoznate sa osnovnim principima po kojima zelite da igraju odbranu, sa zadacima po pozicijama kao i sta moraju, sta mogu a sta ne smeju da rade u odbrani.

-Zatim krecete od individualne pa grupne taktike I na kraju timska odbrana:

1. 1-1 odbrana igraca sa loptom;
2. 2-2 odbrana igraca na poziciji krila;
3. 2-2 odbrana prodora-zaustavljane, pomoci I vrati se;
4. 3-3 zaustavljanje lopte, pomoci I vrati se(strana pomoci);
5. 4-4 shell- poziciono;
6. 4-4 shell- odbrana od prodora I driblinga;
7. 4-4 shell- utrcavanje I blockade;
8. 4-4 igra
9. 5-5 shell odbrana od prodora sa krila ili iz ugla terena;
- 10.5-5 shell, dodavanje na niskog posta udvajanje I rotacije;
- 11.5-5 igra na pola terena.

## PRESING C-C

**Predstavlja agresivniji vid odbrane CnaC u kome se pritisak na napadace vrši na vecem prostoru;**

-Mozemo igrati sa ili bez udvajanja, sa ili bez korektora a prostorno na celom, na  $\frac{3}{4}$  terena ili na pola terena.

-Dobar presing moze prouzrokovati osvojene lopte, bilo preseccene ili prouzrokovane greskama protivnika, narocito je efikasan protiv ekipa koje nemaju igrace sa dobrom tehnikom ili nisu dobro organizovane. Ova odbrana je uspesna I protiv ekipa koje igraju spor, pozicioni napad bez puno kontranapada jer ne dozvoljava postavljanje pozicionog napada.

-Tesko je igrati presing protiv ekipa koje imaju igrace koji su odlicno tehnicko-takticki obuceni,koji igraju organizovani kontranapad ili protiv ekipa koje su dominantne u skoku.

## ZONSKA ODBRANA:

-**Zonska odbrana** je sistem odbrane u kojem igraci kontrolisu odredjene prostore a ne pojedine igrace napada. Svaki put kada lopta udje u "njegov" prostor igrac odbrane ce cuvati igraca sa loptom.

Dele se prema broju igraca u prvoj liniji odbrane na

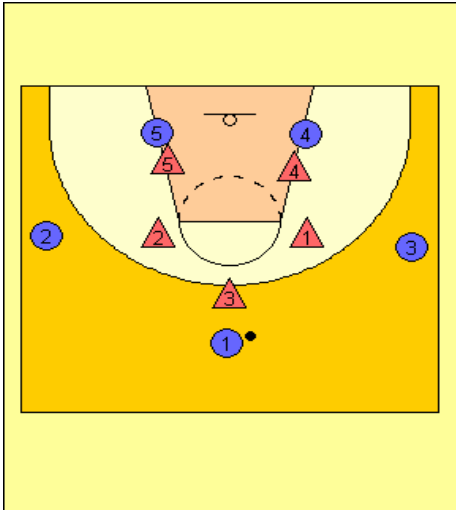
1.**Parne:**2-3, 2-1-2, 2-2-1.

2.**Neparne:** 1-2-2, 3-2, 1-3-1.

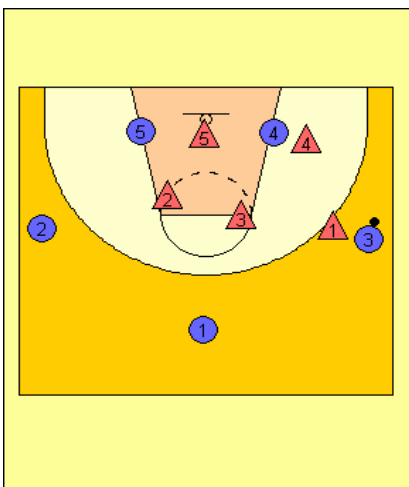
-Osnova za svaku zonsku odbranu je da igrac koji cuva igraca sa loptom cuva ga po principima odbrane covek na coveka, a ostali igraci se postavljaju u zavisnosti od medjusobnog rasporeda(vrste zone), polozaja lopte i rasporeda napadaca bez lopte i njihovog kretanja.

-Sustinska razlika je sto igraoci odbrane brane igraca u svom ili najblizeg svom prostoru, danas se sve vise upotrebljavaju odbrane koje su blize C-C, gde raspored igraca nije fiksno odredjen nego se prilagodjava napadu I njegovim kretanjima

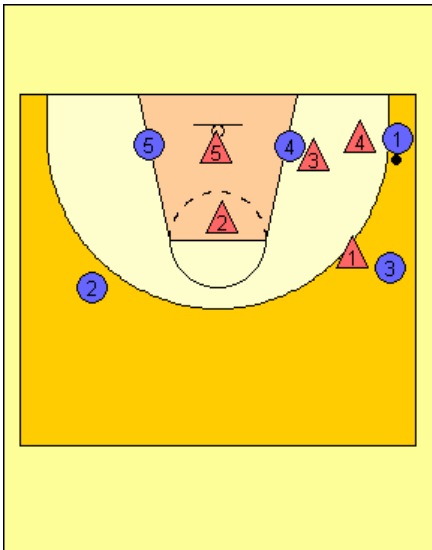
**-Zona 1-2-2**



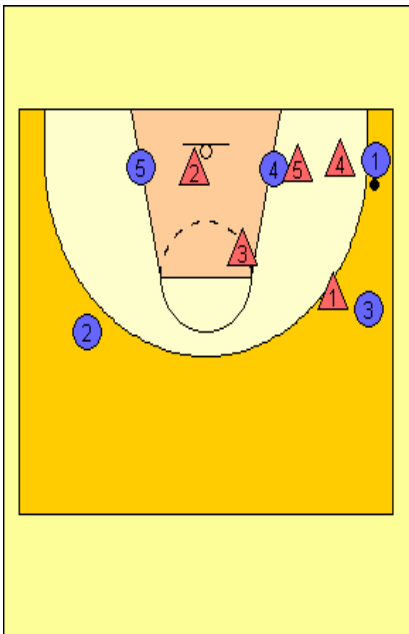
-Zona 1-2-2 se igra u 3 linije. U prvoj liniji je igrač na vrhu (1 ili 3) koji izlazi na loptu I vrsi pritisak kako bi usmerio loptu na jednu stranu ili sprecio prodor(3). Igraci iz druge linije (1 i 2) se postavljaju na krajeve linije sl.bacanja kako bi mogli reagovati na eventualni prodor igraca sa vrha. Igraci trece linije se postavljaju sa gornje strane ili unutrasnje u odnosu na napadace koji su u njihovom prostoru(4 i 5).



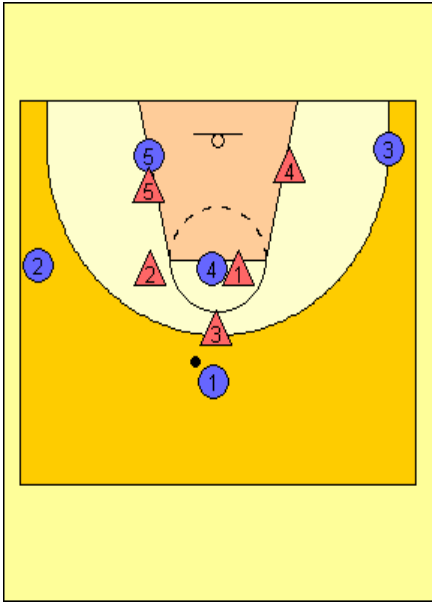
-Nakon dodavanja lopte ka krilu 1 izlazi na igraca sa loptom a 3 zauzima poziciju 1. Igrac 4 izlazi ispred napadaca kako bi sprecio dodavanje na poziciju niskog posta a bio spreman da pomogne kod prodora sa loptom ka njegovom prostoru. Poziciju visokog posta brani 3. 5 kontrolise reket I sprecava lob dodavanja I utrcavanja.



-Kada je lopta u uglu terena igrač treće linije izlazi na loptu a poziciju niskog posta na strani lopte mogu braniti dva igrača: ili se igrač iz prve linije(3) spusta još ka ceonoj liniji I ispred niskog posta pri čemu centar sa druge strane(5) kontrolise reket I lob dodavanje a 2 pokriva poziciju visokog posta ili

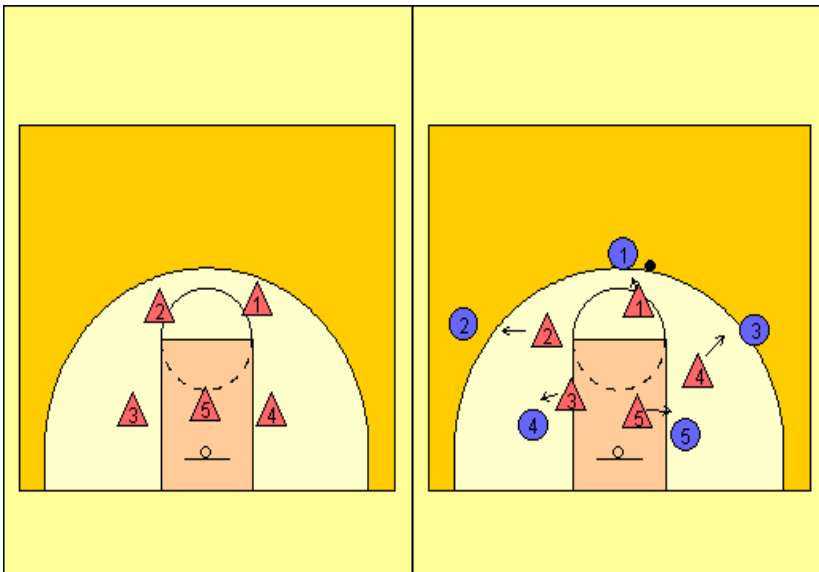


Centar sa strane pomoci prelazi ispred niskog posta pri čemu se 2 spusta kako bi kontrolisao lob dodavanje I reket a 3 pokriva poziciju visokog posta.



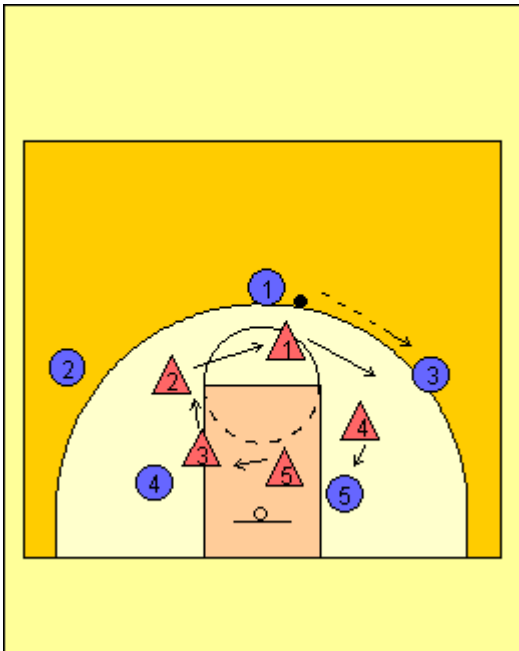
Kada je lopta na vrhu onda poziciju visokog posta kontrolisu igrači druge linije a igrač prve linije(3) ne dozvoljava lagano dodavanje na liniju sl.bacanja.

Zona 2-3:

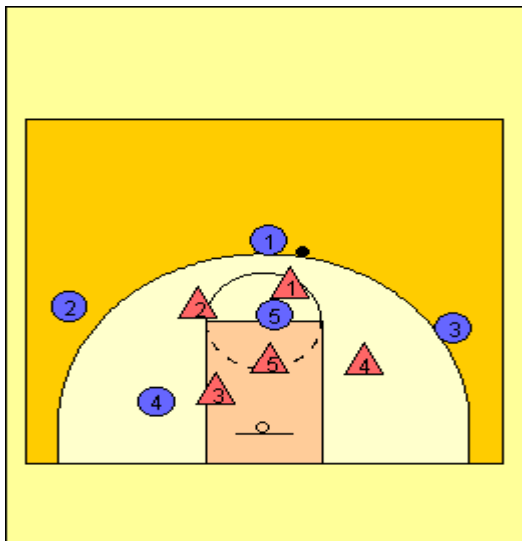


-Igrači su postavljeni u 2 linije. U prvoj liniji su dva igrača, obično bekovi koji vrše pritisak na loptu na vrhu. Zavisno od rasporeda napada na prvo dodavanje sa jedne strane zone izlazi igrač iz druge linije.



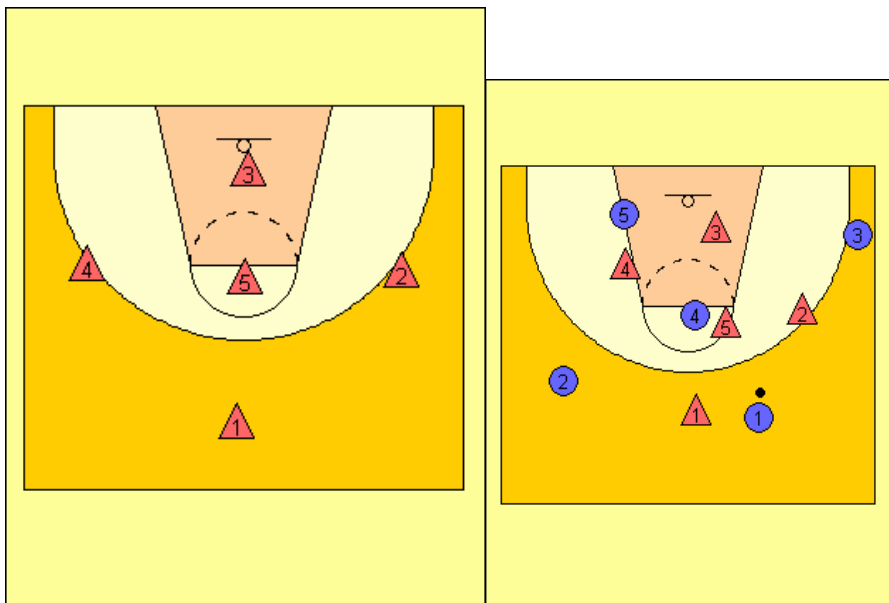


-Kada se lopta doda na tu stranu sledi pomeranje odbrane: 1 koji je bio na vrhu se pomera ka lopti I preuzima igrača koji je na poziciji krila sa loptom, 4 se pomera nazad I kontrolise ugao igralista ako je tamo igrač. Ako je prazno onda ostaje ispred niskog posta. 2 sa druge strane preuzima kontrolu vrha reket a 5 kontrolise reket.

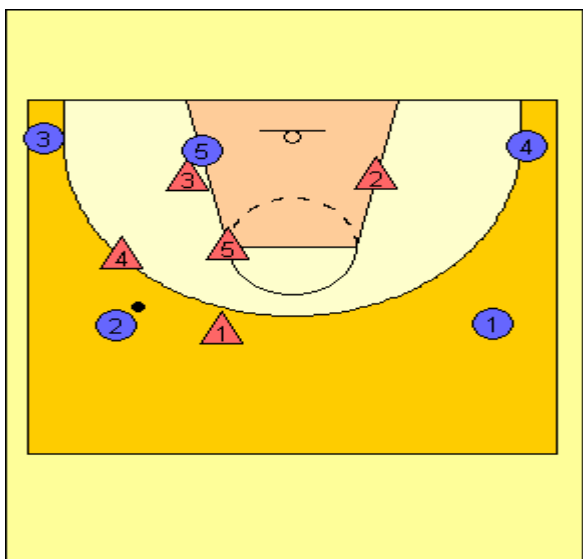


- U ovakvom rasporedu napada sa visokim postom dok je lopta na vrhu 5 preuzima odbranu igrača na liniji sl.bacanja a 1 ili 2 (zavisno ko cuva igrača sa loptom) mu pomazu.

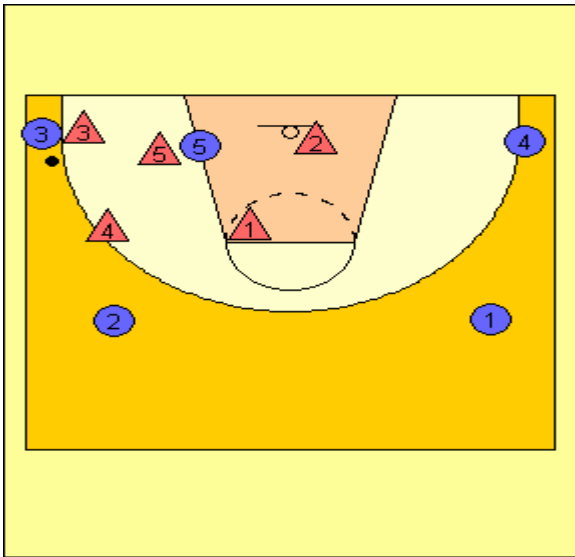
**-Zona 1-3-1:**



-Igraci su raspoređeni u 3 linije. U osnovnom rasporedu kao prvi igrač se postavlja ili najagresivniji ili igrač koji odlično krade lopte kako bi se lopta što teže prenosila sa jedne na drugu stranu, srednji igrač je obično centar koji kontrolise prodore sa loptom i kada je lopta u uglu kontrolise niskog posta. Zadnji igrač odbrane mora biti najbolji odbrambeni igrač koji ima odlično predviđanje napada i fizički i mentalno spreman za igru od jedne do druge bočne linije.



-Kada je lopta na krilu 1 ne dozvoljava da brzo pređe na drugu stranu a 4 kontrolise sut i dodavanje u ugao terena. 5 je na kraju linije sl. bacanja i kontrolise prodor a 3 ispred niskog posta ne dozvoljava prijem a spreman na istrčavanje u ugao ako usledi dodavanje. 2 kontrolise stranu pomoci.

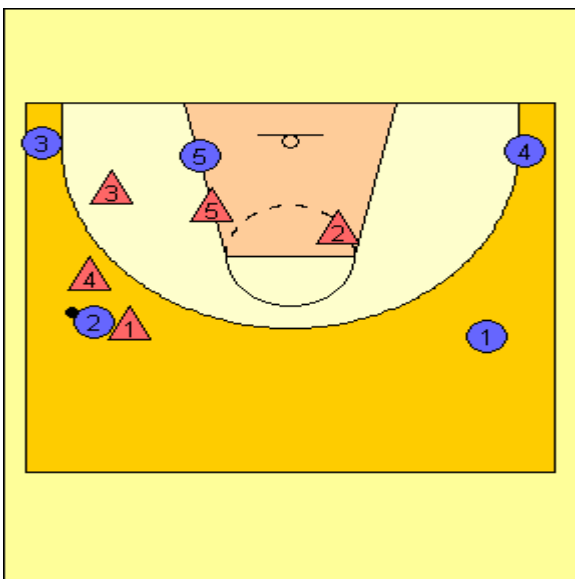


- Kada lopta dodje u ugao, zona se postavlja u 1-2-2 formaciju gde 3 izlazi na loptu, 5 se spušta ispred niskog posta a 4 kontrolise prvo dodavanje iz ugla. 1 i 2 kontrolisu reket I stranu pomoci.

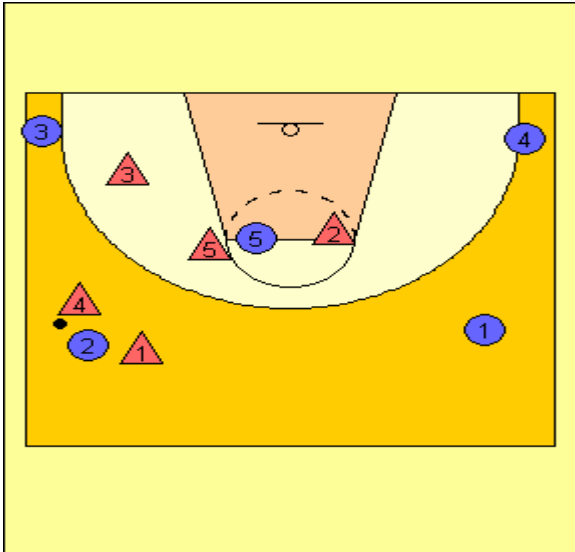
#### **-Zona 1-3-1 sa udvajanjem:**

Ova zona se mnogo cesce igra, sa zadatkom udvajanja igraca sa loptom uz bocnu liniju ili

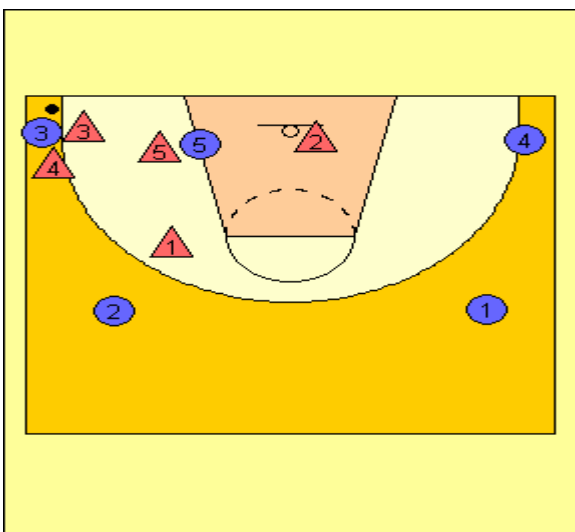
u uglu terena. Udvajanje vrse dva susedna igraca pri cemu posebno moraju da vode racuna o tome da zatvore proctor izmedju njih(sredinu) I da ometaju brzo dodavanje. Primarni zadatak je da nateraju igraca da baci sporo dodavanje ili da nacini gresku( 5sek.,koraci, lopta u aut).



Ostali igrači odbrane se raspoređuju tako da su spremni da reaguju i preseku dodavanje ili da zaustave prodor lopte ka kosu, pri čemu 5 uvek zatvara reket u odnosu na loptu. Ako nema napada na poziciji visokog posta 5 se može malo spustiti kako bi sigurnije pokrивao niskog posta. 3 kontrolise niskog posta i ugao terena spreman da reaguje ako lopta iz zamke krene na drugu stranu pri čemu mora stići u drugi ugao terena na sledeće udvajanje ili na poziciju između niskog posta i ugla ako lopta ode na krilo. 2 kontrolise lob dodavanja i reket a spreman je da reaguje ako lopta krene na njegovu stranu. Igrači koji ne udvajaju podrazumevaju da će igrači koji su udvojili kontrolisati dodavanje između njih dvojice tj neće ga dozvoliti.



Ako je neki napadac postavljen na poziciju visokog posta njega u ovom rasporedu pokriva 5 jer je udvajanje na krilu ili više.



Kada je udvajanje u uglu terena onda 5 pokriva niskog posta 2 kontrolise reket a 1 spoljnu poziciju.

**-Dobre strane zonske odbrane:**

1. Igraci su postavljeni tacno u odredjenom prostoru koji im odredi trener, sto moze da stvara prednost u skoku, odnosno da se precizno stvara skakacki trougao;
2. Zone su obicno uspesne protiv ekipa koje imaju dobru unutasnju igru a lose suteve sa spoljnih pozicija;
3. Zone su uspesne protiv ekipa koje nemaju dobru pozicionu igru, koje nemaju strpljenje da grade napad do dobre pozicije za završnicu;
4. Pojedine ekipe jednostavno lose igraju protiv zonskih odbrana.

**-Lose strane zonske odbrane:**

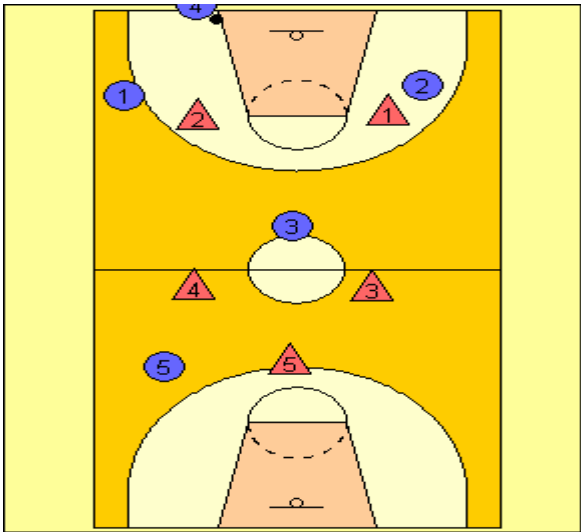
1. Zone lose deluju protiv ekipa sa dobrim suterima. Jedan od laksih nacina da ekipu naterate da odustane od zonske odbrane jeste nekoliko uspesnih suteva sa spoljnih pozicija;
2. Nema striktnih zaduzenja odnosno nije jasno podeljena odgovornost u odnosu na napadace pa moze doci do problema sa skokom;
3. Zone tesko mogu doneti pritisak pa nisu narocito uspesne kada "jurimo" rezultatski deficit;
4. Jako je tesko igrati zonu ako se sporo vracate u odbranu ili protiv ekipa koje imaju jako dobar kontranapad.

## ZONSKI PRESING

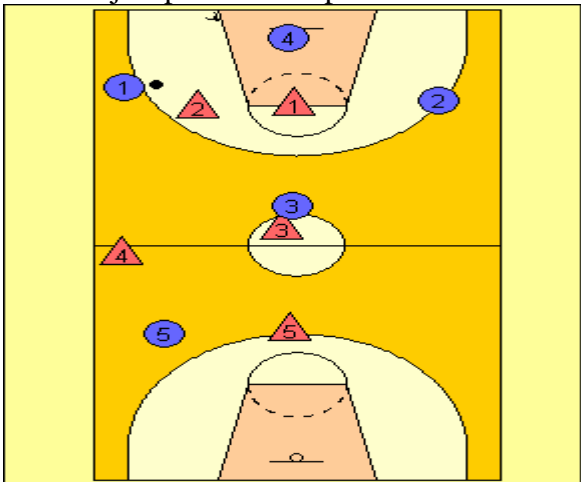
-Predstavlja sistem odbrane u kome su igraci zaduzeni za odbranu rasporedjeni na vecem prostoru( na pola, 3/4 ili celom terenu) a koriste principe zonske odbrane sa udvajanjem. Osnovni cilj ove odbrane je zaustavljanje igraca sa loptom (udvajanje) I otezavanje dodavanja.

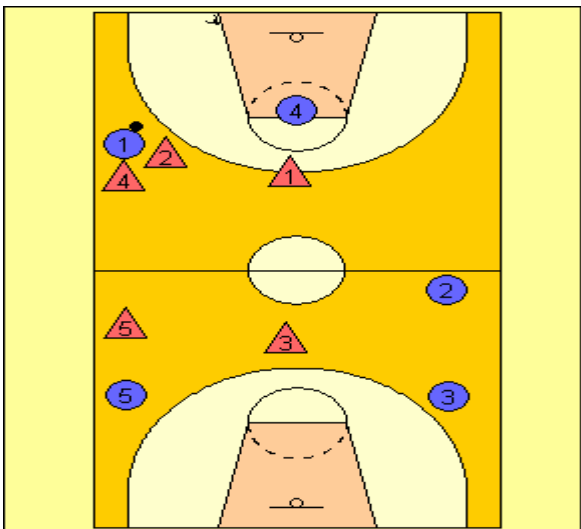
- Zadatak igraca koji vrse udvajanje je da zaustave dribling I izvrse pritisak na loptu kako bi naterali napadaca da nacini gresku ili napravi sporo dodavanje a ostali igraci su zaduzeni da sprece prodor lopte po dubini ili preseku dodavanje.

**-Primer zonskog presinga 2-2-1 sa udvajanjem:**



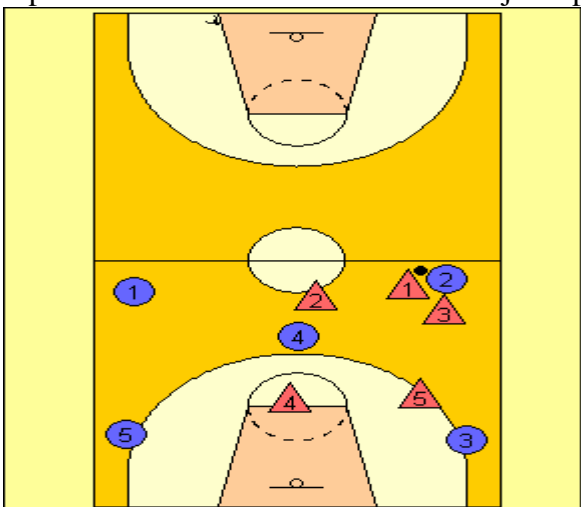
-U prednjoj liniji su postavljena dva igrača koji su spremni da reaguju na dodavanje tako sto ce nakon dodavanja izvršiti pritisak na igrača sa loptom kako bi ga naterali da loptu vodi uz bocnu liniju. Igrač sa druge strane ce pokriti sredinu terena tako sto onemogućava dodavanje ispod nivoa lopte.





-Kada napadac krene u dribling i izgubi pregled igre pod pritiskom igrač druge linije 4 će krenuti u udvajanje postavljajući telo na put napadacu sa loptom. Položajem tela i radom ruku onemogućava ostro dodavanje po dubini terena. Igrač 5 koji je osiguravao odbranu izlazi na stranu lopte kako bi bio spreman da presece dodavanje ka napadacu uz bocnu liniju. Igrač 1 pokriva sredinu terena tako što dozvoljava dodavanje u nazad ali ne dozvoljava dodavanje kroz sredinu ispod nivoa lopte. 3 je preuzeo ulogu igrača koji je poslednji u odbrani.

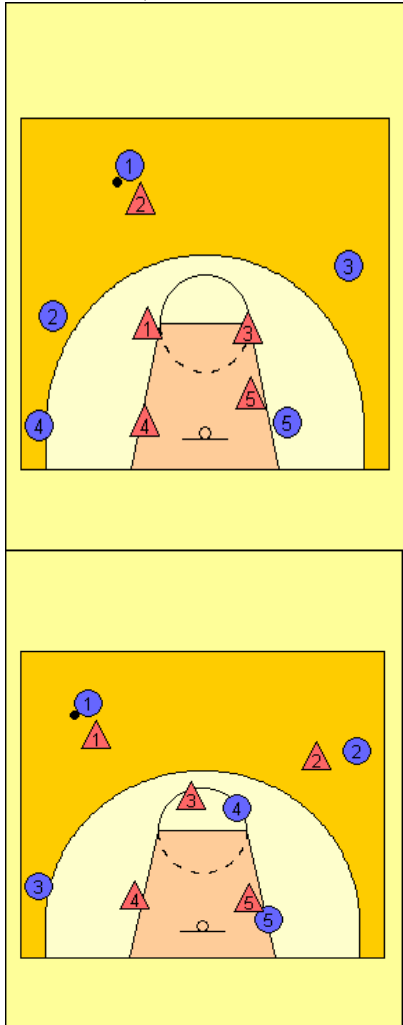
-Ako napad uspe da prebaci loptu jednim dodavanjem u prednje polje na drugu stranu napada onda igrač iz sredine terena 1 i poslednji igrač 3 izlaze i udvajaju igrača sa loptom. Igrač 5 trči na do druge bocne linije kako bi sprecio dodavanje uz liniju, 4 koji je udvajao ide na poziciju poslednjeg igrača odbrane a 2 iz udvajanja spušta se ispod nivoa lopte u sredinu kako bi branio dodavanje na poziciju vrha reketa ili nešto više.



## KOMBINOVANA ODBRANA

Predstavlja kombinaciju odbrana pri cemu odredjen broj igraca igra po principima odbrane C na C a ostali deo igra zonsku odbranu.

-Najcesci oblici ove vrste odbrane su **1+4**( 1igra C-C a 4 igraca zonu) ili **2+3**(2 igraju C-C a 3 zonu).



**Zadaci koje ekipa mora ispuniti da bi uspesno ugrala odbranu:**

- 1.Prisiljavajte protivnika na promenu uobicajenog ritma napada (prijema, dodavanja ili suta);
- 2.Sprecavajte lake koseve;
- 3.Pokrivajte ledja odbrambenom igracu koji vrsi pritisak na loptu;
- 4.Sprecite pravolinijske prodore driblingom;
- 5.Igraci na strani pomoci moraju biti spremni za rotacije kako bi pokrili slobodne igrace;
- 6.Razbijajte linije kretanja napadaca (bez lopte);
- 7.Prisiljavajte napadace na visak poteza,nastavak akcije (ne dozvolite organizovane akcije kako ih je napad trenirao, terajte ih da igraju kako nisu trenirali);
- 8.Ne dozvolite napadu vise od jednog suta.



## TRANZICIJA IZ NAPADA U ODBRANU

Kolektivna taktika tranzicije iz napada u odbranu predstavlja uskladjeno djelovanje svih pet igrača nakon gubljenja lopte sa ciljem sprečavanja otvorenog suta ili lakih poena.

Zadaci u tranzicijskoj odbrani po prioritetu (Haris D.,1993.):

- 1.Sprečavanje otvorenog suta;
- 2.Zadržavanje napredovanja lopte;
- 3.Zatvaranje (sprečavanje) dodavanja uz bocnu liniju;
- 4.Pritisak na loptu-ometati prodor lopte u sredinu;
- 5.Sprečiti prenos lopte sa opterećene na neopterećenu stranu igralista.

Pritisak na loptu I linije dodavanja su osnova svake odbrane. Pritisak na loptu(ili igrača) se može organizovati na celom ili na nekom manjem delu igralista. Razne varijante presinga imaju različita pravila postavljanja u odnosu na položaj lopte I igrača koga čuvamo.

Dva najvažnija elementa napada su timski plan za skokove I odbrambena ravnoteža.

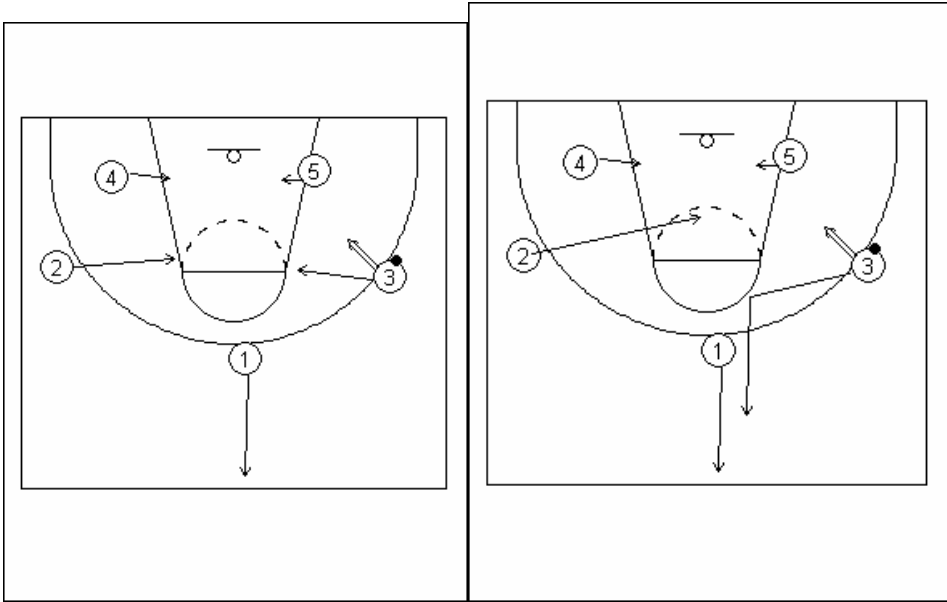
Najčešće se koriste 2-2-1 ili 3-1-1 raspoređi za skok u napadu

2-2-1 raspored

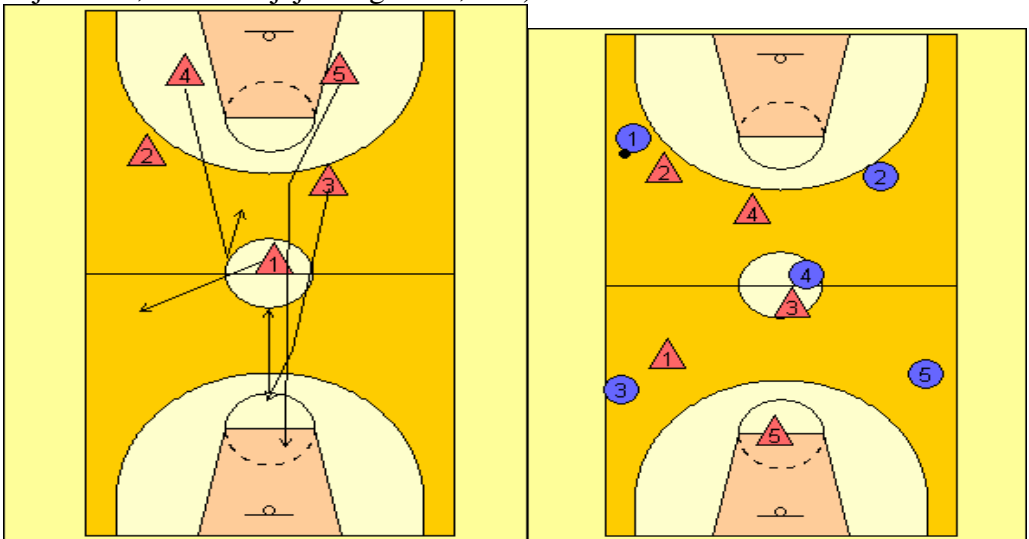
Kontrolisani pritisak na loptu I tranzicija u odbranu mogu početi tako što igrač najbliži igraču koji je skocio po loptu( ili je izvodi nakon poena) vrši pritisak na tog igrača kako bi usporio otvaranje kontranapada protivnika.Ovo je obično visoki igrač koji nakon što je dodavanje izvršeno trči ka svom kosu kako bi kontrolisao reket(5) ili ostaje 2-3 koraka ispod nivoa lopte da kontrolise sredinu terena(4).

Igrač koji je najbliži srednjoj liniji se vraća kako bi kontrolisao duga dodavanja I brze poene( obično 1 ili 2) a zatim pokriva dodavanja uz bocnu liniju. Drugi od ove dvojice prilazi igraču napada koji treba da primi prvo dodavanje (organizatoru igre) da oteza prijem I da oteza prenos lopte po dubini igralista.

Ostala dva igrača (3 I 4) se raspoređuju tako što jedan kontrolise sredinu terena a drugi kontrolise reket dok se ne vrati odbrana u pozicionu igru.

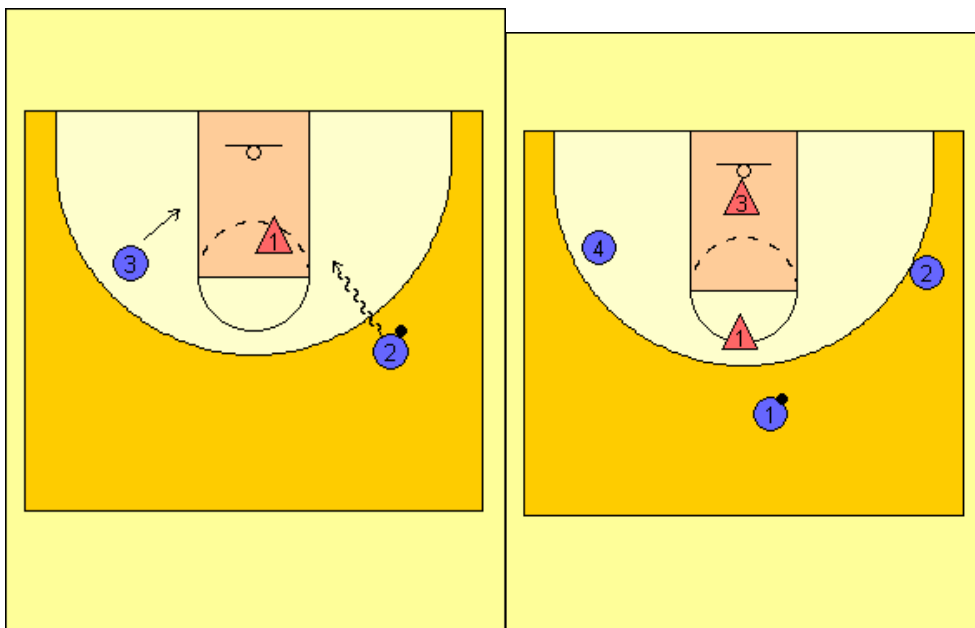


Povratak igrača u odbrambenu polovinu. Postoje nemoguće precizno odrediti položaj svakog igrača svakom napadu na svakoj poziciji u tranziciji mogu igrati bar dva igrača (najčešće 1, 2 i 3 menjaju uloge ili 3, 4 i 5)



Iz ovog rasporeda se najčešće vraćaju u odbranu čovek na čoveka u raznim varijantama. Prihvatanje igrača treba da se obavi najkasnije dva koraka ispod srednje linije kako bi imali vremena da reagujemo na prodor lopte i pomeranje sa strane pomoći.

Zaustavljanje prve faze kontranapada se najčešće sastoji iz odbrane situacija 2:1, 3:2 ili 4:2. Kroz grupnu taktiku uspostavljamo rasporede, pravila i zadatke u ovakvim situacijama.



Kod situacija 3:3 ili 4:4 osnovno je da ne dozvolimo prodor lopte pod kos I odbrana od ukrstanja (ili blokada). Najvažnije pravilo je da ne sme ostati slobodan igrač. Ako je blok igrača iste visine onda preuzimamo a ako je različite visine pokušavamo da odbrambenog visokog zadržimo blize kosu a da niski da igraju na spoljnim igračima.

Cilj je da usporimo loptu kako bi imali vremena da uspostavimo kolektivnu odbranu.

U situacijama 4:3 ili 5:4 ciljevi su:

1. Sprecite otvoren sut;
2. Pokrivajte utrcavanja;
3. Naterajte napadace na jos jedno dodavanje.

Greske koje najcesce cine igrači su da ili ne trce dovoljno brzo nazad (narocito centri kada je njihov igrač dotrcavajući iza njega) ili traze samo svog coveka bez obzira na raspored igrača na terenu, ne pokrivaju prazan prostor u odbrani.

#### TRANZICIJA IZ ODBRANE U NAPAD

-Tranzicija u kosarci predstavlja fazu igre u kojoj se prenosi teziste igre sa jedne na drugu polovinu igralista.

-Za jednu ekipu to je faza prelaska iz jedne u drugu fazu postavljene igre( iz odbrane u napad ili obrnuto);

-Konverzija predstavlja momenat dolaska u posed (konverzija iz odbrane u tranzicijski napad) ili gubljenje poseda lopte(konverzija iz napada u tranzicijsku odbranu);

-Ekipa moze doći u posed lopte I pokušati igrati kontranapad(primarni ili sekundarni):

1. Nakon presećenog dodavanja između napadaca ili ukradenom loptom napadacu.

Ovakve osvojene lopte direktno imaju za posledicu kontranapad bez odbrane ili sa brojcanom prednoscu;

2. Nakon uspešnog skoka u odbrani kada brzim trcanjem i prenosom lopte (“razvijanje kontre”) može ekipa doći u brojčanu prednost ili u prednost u odnosu na odbranu;
3. Nakon primljenog kosa kada će brzim uvodjenjem lopte iza ceone linije i prenosom lopte u napadacku polovinu ekipa stvoriti visak igrača ili prednost napadaca;
4. Nakon greške napada koji za posledicu ima uvodjenje lopte iza linija igračista;

Prednosti igranja kontranapada:

1. Najlakši način za postizanje laganih poena dok se odbrana nije postavila;
2. Najefikasniji način za postizanje poena protiv svake odbrane. Ovo se naročito odnosi na rabijanje protivničkog presinga;
3. Kontranapad odlično deluje protiv zone tj dok se igrači još nisu postavili u raspored zone.

-Najlakši način završnice je kontranapad bez odbrane kao posledica ukradene lopte ili brzog dodavanja kaznjavanjem loše odbrane;

-Zatim slede završnice sa brojčanom ili prostornom prednošću prednošću gde treneri insistiraju na jednoj varijanti završnice:

- 1:1 završetak polaganjem tj ispod kosa;
- 2:1 završetak polaganjem, neki treneri ograničavaju broj dodavanja u prednjem polju;
- 3:2 završetak polaganjem ili sutem sa distance na čemu treba insistirati u obuci dok kod seniora zavisno od igračkih kaliteta može i sut iz daljine;
- 4:2 ili 5:2 završnice isto kao i 3:2 sa insistiranjem na organizovanom skoku kako ne bi na drugoj strani primili lagane poene.

-U situaciji 1:1 napadac ima ogromnu prednost i treba obučavati igrače da uvek pokušaju igrati za kos. Napadac je velikoj prednosti i punom trku na polovini igračista i to treba iskoristiti. Ukoliko je napadac tehnički obučan a igra protiv dobrog odbrambenog igrača može se odlučiti i za skok sut;

-U 2:1 situaciji napadac sa loptom treba:

Naterati odbrambenog igrača da izabere između napadaca sa loptom ili bez lopte (igrač bez lopte mora držati širinu tj razmak od igrača sa loptom);

Prepoznati nameru odbrane i

Stvoriti mogućnost lagane završnice

-U situaciji 3:2 bitan je raspored igrača kao ne bi došli u situaciju da jedan odbrambeni igrač čuva dva napadaca uspešno. Zadatak napadaca sa loptom je da pročita namere odbrane i pravovremeno doda loptu slobodnom saigraču ili on krene u završnicu (polaganje ili sut). Igrač koji je u sredini ne treba da se spušta ispod linije sl. bacanja sem ako ima otvoren put do kosa za prodor sa loptom ili utrcavanje bez lopte. U obuci treba dozvoliti određeni broj dodavanja kako ne bi presli u pozicioni napad 3:2 i insistirati na skoku.

4:2 ili 5:2 su retke situacije tokom utakmice. Prva tri igrača se postavljaju kao u 3:2 a četvrti igrač trči kroz sredinu terena ka kosu očekujući loptu za polaganje ili skok nakon

suta. Peti igrač obično ostaje dijagonalno od četvrtog na spoljnoj poziciji ili još česće ostaje na sredini terena kako bi sprecio da protivnik postigne lagane poene u protivnapadu.

-Postoji nekoliko varijanti razvijanja kontranapada ali su linije trčanja skoro iste za sve oblike kontranapada:

1. Jedan ili dva beka se otvaraju kako bi primili prvo dodavanje, otvaraju se u prostoru uz bocnu liniju ledjima okrenuti toj liniji kako bi imali pregled igre na terenu. Ostali spoljni trce uz bocne linije;

2. Centri trce kroz sredinu, prakticno najkracim putem po liniji kos-kos;

3. Daljim razvojem spoljni igrači popunjavaju linije kretanja uz bocne linije a igrač sa loptom ako nije dodao preko polovine nego vodi loptu može da ide tačno kroz sredinu, što je teže jer je gužva (centri) ili malo pomeren u jednu stranu kako bi imao bolji pregled igre I manju gužvu oko sebe.

-Dalji razvoj kretanja igrača (da li bekovi ukrstaju, gde ide prvi center, gde drugi, kako se prenosi lopta) predstavljaju nivo organizovane igre kako bi se stvorila prednost napadaca ili preslo u fazu postavljenog napada;

-Danas se najčesće jedan igrač otvara kako bi primio loptu na prvom dodavanju, traži se organizator igre tj igrač sa najboljim pregledom igre I najbolji dodavac. Ostali spoljni igrači trce bocnim linijama terena;

-Nakon skoka ili osvojene lopte u reketu, ako centar sa loptom ima dobru tehniku, može da napravi 1-2 driblinga kako bi ovari liniju dodavanja I izasao iz gužve. Idealna situacija je ako može još iz skoka za loptu da se okrene ka bocnoj liniji I doda beku loptu.