

Naid Kadušić,

Zrna Agačević, Fakultet Sporta i tjelesnog odgoja, Sarajevo

Alem Kukić, OŠ Meša Selimović, Sarajevo

ANALIZA TAKTIČKIH ELEMENATA –FAZE ODBRANE KOŠARKAŠKE IGRE KOJU PRIMJENJUJU POZNATI TRENERI KOŠARKE

Uvod

Taktiku odbrane možemo podijeliti na: individualnu, grupnu i kolektivnu. A u ovom radu pozabavili smo se prvenstveno izgradnjom odbrane čovjek na čovjeka timova koji dobro rade ovu taktičku postavku.

U skladu kolektivne taktike, razlikujemo više vrsta postavljanja odbrane. Važno je naglasiti kako su sve odbrane, u potpunosti postale kolektivne s obzirom na pravila kontrole pozicije odbrane u odnosu na loptu i protivnika. Trener može koristiti veliki broj različitih odbrana. Temeljna je odbrana, čovjek na čovjeka, dok sve ostale, od zonskih do različitih kombiniranih, predstavljaju sredstvo iznenađenja protivnika. Stoga svaki trener u oblikovanju osnovnog i alternativnog koncepta igre treba usvojiti minimalno dvije ili tri sekundarne odbrane koje će njegovoj ekipi omogućiti da se prilagodi različitim situacijama tokom utakmice.

Izraz «čovjek na čovjeka» odbrana, stvara nedoumicu. Da bi bilo koji tim igrao efikasnu odbranu čovjek na čovjeka, svih pet igrača mora na terenu da zajednički djeluje. Iako postoji mnogo individualne odgovornosti u ovoj odbrani, od vitalnog značaja je pomaganje među igračima.

Čovjek na čovjeka je najosnovnija strategija u košarkaškoj igri, a i pored toga najmanje je shvaćena.

CILJ

Cilj ovoga rada je izučavanje postojećih saznanja, te da se upoznamo sa analizom elemenata košarkaške igre odbrane koju primjenjuju poznati treneri.

METODE

Odbrana čovjek na čovjeka

Znamo da je odbrana čovjek na čovjeka najosnovnija strategija u košarkaškoj igri, i kako mnogi timovi je često koriste. Tako poznati trener Enrie Woods korišćeći ovaj vid odbrane ima i svoje neke ideje, naravno koje su ključne, koje koristi na svom timu. Jedna od tih ideja je sprečavanje dodavanja koja naravno ima ključnu stvar u odbrani svakog igrača, nakon toga, odbrana na igrača, na strani lopte koji je bez lopte. Igrač koji čuva igrača bez lopte prvenstveno je odgovoran da neprestano napada i poremeti liniju dodavanja.

Ovo zahtijeva naporno angažovanje i odlučnost. Odbrambeni igrač mora da sačuva stav sa koljenima nisko povijenim.

Pozicija «uho u visini prsa» omogućava da istovremeno vidi i protivnika koga čuva i loptu. Ruka bliža lopti treba da bude ispružena ravno na liniju dodavanja sa dla-

nom okrenutim ka dodavaču («Stop Sing»), da se skrene ili obeshrabri bilo koje dodavanje. Zadnje stopalo bi se trebalo postavilo 30 cm iza igrača koji prima loptu, i naravno opet zavisi od visine i brzine igrača, a igrač sam treba da nađe svoju tačku daljine, a optimalna daljina je navedena gore. Kad zauzme stav za sprječavanje dodavanja, odbrambeni igrači bi trebao kretati se brzim, kratkim klizećim koracima zadržavajući nisku poziciju. Jedna od isto važnih stavki su pravila i principi kojih se moramo pridržavati, a to su:

1. POZICIJA NA LINIJU DODAVANJA NA IGRAČA BEZ LOPTE

-NAPADANJE LINIJE DODAVANJA

Pravilo: Igrač koji čuva igrača bez lopte nikada ne smije dozvoliti bilo koje dodavanje iznad 35 cm. Uspješna dodavanja iznad 35 cm ugrožavaju odbranu i omogućavaju napadu očiglednu prednost. Tu je važno istovremeno vidjeti i loptu i protivnika koga čuvamo. Ovo posebno dolazi do izražaja u odbrambenoj tranziciji kada odbrambeni igrači nikada ne bi trebali trčati niz teren sa svojim leđima okrenutim lopti.

-PRINCIP LOPTA – MI – IGRAČ KOJEG ČUVAMO

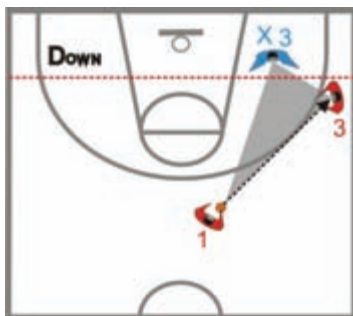
Da bi se efikasno napalo i odigrano na liniji dodavanja, odbrambeni igrač mora igrati u UP (gornjoj) poziciji između igrača koga čuvaju i lopte (dijagram.1.). Kada je lopta u zadnjem polju, odbrambeni igrač koji čuva napadača bez lopte trebao bi da stoji oko produžene linije slobodnih bacanja sve dok lopta ne prijeđe liniju sredine terena.



dijagram.1.

NEPRAVILNO: LOPTA – MI – IGRAČ KOJEG ČUVAMO

Kada odbrambeni igrač igra u DOWN (donjoj) poziciji ispod igrača za koga je zadužen on mora da se približi i da se „baci“ da bi presjekao loptu. Ovo obično ima za posljedicu da se ne uspije presijeći ili skrenuti dodavanje i omogućava napadaču da postigne lahki koš iz prodora (dijagram.2.). Ne smijemo postavljati šutera da bi se išlo u pomoć. Moramo ostati u pravilnoj poziciji (na liniji dodavanja) na strani lopte.



dijagram.2.

Kada 1 prodire pored odbrambenog igrača X1, odbrambeni igrač X3, na strani lopte, mora ostati na šuteru 3. Odbrambeni igrači na strani pomoći su zaduženi za rotaciju da bi pomogli da se zaustavi prodor igrača 1 (dijagram.3.).



dijagram.3.

ODBRANA OD IGRAČA KOJI UTRČAVA

A. Čišćenje strane za driblera

Kada plejmejker 1 vodi prema boku, odbrambeni igrač X3 zadržava svoju poziciju na liniji dodavanja kada 3 utrčava iza leđa prema košu i zauzima nisku poziciju «I pomoći» kada 3 isprazni prostor, odlazeći na slabu stranu (dijagram.4.). X3 ne prati šutera van na slabu stranu.



dijagram.4.

B. Mogućnost udvajanja

Pošto je 3 ispraznio stranu, odlazeći na slabu stranu, odbrambeni igrač X3 može se vratiti i udvojiti 1, sa X1, u bočnoj poziciji (dijagram.5.).



dijagram.5.

2. « I POMOĆ »

Kada čuvamo igrača bez lopte na slaboj strani ili strani pomoći, odbrambeni igrač bi se trebao povući i zauzeti: lopta – mi – igrač kojeg čuvamo poziciju «I pomoći». U ovoj poziciji «I pomoći», igrač treba osti u stavu sa povijenim koljenima sa obje ruke ispružene. Jedna ruka bi bila usmjerena prema igraču za koga je zadužen, a druga bi bila usmjerena prema lopti. On mora ostati u stanju pripravnosti sa svojim stopalima aktivnim (ne smije da bude sa stopalima na tlu), zapažajući i spriječavajući slijedeću kretnju napada. Napomena: Na sva utrčavanja suprotno od lopte odbrambeni igrači moraju da zauzmu pozicije «I pomoći», a da ne prate sva utrčavanja koja idu na suprotnu stranu od lopte.

VIDNO POLJE

Odbrambeni igrači na strani pomoći trebaju da koriste vidno polje i da prilagode svoju poziciju tako da može da vidi i loptu i igrača za koga su zaduženi, a da ne vrši pokrete svojom glavom. Ovo će ograničiti napadača samo na jednu mogućnost utrčavanja (dijagram.6.).



dijagram.6.

Nepravilna pozicija «I pomoći»

Kada odbrambeni igrač zauzme poziciju na pola puta između lopte i protivnika za koga je zadužen, a nema ih istovremeno u vidnom polju, to također omogućava napadu utrčavanje gore ili dolje (dijagram.7.).



dijagram.7.

Osnovne akcije izvedene iz pozicije «I pomoći»

Povlačenje u poziciju «I pomoći» omogućava odbrambenom igraču udvajanje, spriječavanje bilo kog utrčavanja prema lopti, brže reagovanje na dodavanje preko terena, zagrađivanje i skok.

A. Udvajanje

Odbrambeni igrač, na strani pomoći, može udvojiti ili iznuditi faul u napadu ili krenuti i vratiti se (fintirati udvajanje) da izvede napadača iz ravnoteže (dijagram.8.).



dijagram.8.

B. Spriječavanje svih utrčavanja

Odbrambeni igrač u «I pomoći» može agresivno blokirati i spriječiti bilo koje utrčavanje prema lopti ili košu (dijagram.9.).



dijagram.9.

C. Brzo približavanje

Ako je oprezan, odbrambeni igrač u «I pomoći» može presjeći ili skrenuti bilo koje dodavanje preko terena ili se brzo približiti u ravnotežnoj poziciji kada je dodavanje izvršeno (dijagram.10.).



dijagram.10.

D. Zagradivanje i skok

Kada se izvede šut, odbrambeni igrač u «I pomoći» mora zapaziti da je šut promašen i zagradi. Ne dozvoliti nikakav drugi šut (dijagram.11.).



dijagram.11.

Izgradnja odbrane čovjek na čovjeka

Izgradnja odbrane čovjek na čovjeka je jedna od bitnih stvari u košarci. Kvalitetan košarkaški tim, bez obzira na kom nivou se takmičio, mora se pridržavati određenih principa odbrane, a svaki igrač mora da bude svjestan da sve što čini u odbrani ne može da se uradi bez pomoći svojih saigrača. Ono što smo mi pri sagledavanju utakmica i pridržavanju ovog principa uvidjeli da tim trenera Alusio Ferreira koristi ove principe.

Ti principi ogledaju se prvenstveno da budu dio grupe sačinjene od pojedinaca koji formiraju tim i igraju zajedno odbranu da bi neutralizirali napad. Jasno je da dinamika utakmice ne dozvoljava odbrani da napad zaustavi 100%, ali igranje kolektivne odbrane može da prouzrokuje mnogo problema napadu.

Ono što je on često na utakmicama (time-out) pričao jeste neprestano naglašavanje odbrane koje uključuje sledeće principe:

1. *SVI U TIMU SU ODGOVORNI ZA LOPTU;*
2. *POSTAVLJANJE CILJA U SVAKOJ UTAKMICI DA BI GA MOGLI DOSTIĆI;*
3. *DA AKO SU U ODBRANI DA NE REAGUJU SAMO NA ODBRANU VEĆ I DA NAPADAJU;*
4. *ODBRANA MORA DOMINIRATI NAPADOM;*
5. *SVI U TIMU MORAJU DA PODRŽAVAJU OBRANBENU INICIJATIVU SVOJIH KOLEGA;*
6. *PAR MALIH ODBRAMBENIH AKCIJA IZGRADUJE DOBRU ODBRANU;*
7. *DA NAPADU NE DOZVOVE DA NAPADA SA DIJELA TERENA SA KOJEG ONI HOĆE;*
8. *DA OGRANIČE TIM NAPADA TAKO ŠTO ĆE ISKORISTITI 24sekunde, DA BI POSTALO NJIHOVO KORISNO ORUŽJE U ODBRANI.*

Izgradnja odbrambenog sistema traži vrijeme, strpljenje, mnogo discipline i, također, potpuno angažovanje svih igrača u timu. Jer tim pobjeđuje a ne individua. To povlači da trener mora da postigne težak cilj i da objasni igračima sve prednosti koje će imati od efikasnog odbrambenog sistema.

Postizanje tog cilj povlači mnogo razgovora, mnogo primjera, stalne i stalne stimulacije (odnosno neprekidne stimulacije), mnogo specifičnih vježbi na terenu i dobre fizičke pripremljenosti tima. Ti ciljevi se mogu dostići samo uz potpunu podršku svih igrača i svih ljudi koji rade oko tima i to im dobro prenjeti.

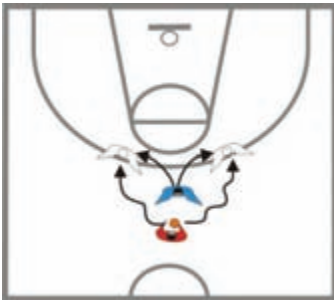
Jedan od ključnih elemenata u razvoju i očuvanju efikasnog odbrambenog sistema je fizička pripremljenost. Vještine kao što su brzina, snaga, agilnost i izdržljivost su temelj za razvoj tehnike odbrane. Pored toga, sportisti takođe moraju da rade na razumijevanju dinamike igre. Da uče odbrambenu tehniku tj. korištenje stopala nogu, ruku, pravilna pozicija i skok. Ovakav stav i svi nabrojani elementi koji odlikuju dobrog odbrambenog igrača mogu da se postignu jedino kroz dobro osmišljen plan treninga. Što naravno ovaj trener radi.

Kako je odbrana čovjek na čovjeka temelj u razvoju svakog košarkaša. Tako ona mora da bude dio plana taktike timova sa mladim igračima.

Mladi igrači moraju razviti svoj stav o košarci kroz učenje individualne odbrane, odrastajući sa filozofijom bliskog čuvanja protivnika za koga je zadužen tokom utakmice.

Nakon toga oni rade na dobrom načinu izrade efikasnog sistema odbrane čovjek na čovjeka i to na:

1. Nprestano uvježbavaju košarkašku tehniku;
2. Vježbe 1 na 1, 2 na 2, 3 na 3 i 4 na 4 rade kao bi se razvile stvari kao pomoć, prostori odgovornosti, tranzicija u odbranu, zapažanje, odbrane linije dodavanja i znanje kako da strategijski iskoriste prednosti iz odbrane saigrača;
3. Tokom treninga taktike, napad mora uvijek da proizađe iz uspješne odbrane (skok u odbrani ili kontranapad) time ih automatski prisiljava da skaču, a ako ne, onda ponavljaju. Stvara im naviku;
4. Da nprestano naglašava na dobrom stavu čak i ako ne donosi koristi timu;
5. Da stvaraju kolektivni stav i to kroz vježbe sa dva ili tri igrača na treningu, koji igraju agresivno na loptu kao što ćemo pokazati na dijagramima (dijagram.12. dijagram.13. dijagram.14.).
- 6.



dijagram.12.



dijagram.13.



dijagram.14.



dijagram.15.

Da bi imali dobru odbranu čovjek na čovjeka, svaki igrač mora da uradi mnogo više od čuvanja igrača za koga je zadužen po terenu. U odbrani čovjek na čovjeka, svaki odbranbeni igrač je zadužen za određenog napadača (dijagram.15.).

Stil igre 1 na 1, omogućava preuzimanja i udvajanja. Pritisak na igrača sa loptom je ključni cilj odbrambenog igrača da bi spriječio napadača kojeg čuva da loptu doda ili da šutira. Mnogi timovi gube lopte zbog agresivne odbrane čovjek na čovjeka. Odbrambeni igrač u odbrani treba da agresivno odigra na igrača sa loptom. Treba da bude aresivan na protivnikovo vođenje lopte, da ometa njegov šut i uvijek da ga zagradi kada se izvede šut.

Ne smijemo zaboraviti da je odbrana čovjek na čovjeka takođe i odbrana gdje se pravi mnogo ličnih grešaka, prema tome moramo i na to obratiti veliku pozornost.

Uvježbavanje odbrane čovjek na čovjeka

Uvježbavanje odbrane čovjek na čovjeka predstavlja drugu stepenicu odbrane kod igrača, a ono što je zanimljivo pokušat ćemo objasniti program poznatog trenera Antonia Molina. On je radio ovaj program sa seniorskom ženskom reprezentacijom Italije i osvojio je italijanski kup i prvenstvo Italije. Ono što je važno jeste da je program djelio u standardna tri tipa i to: pripremni, takmičarski (gdje radi na individualnoj i timskoj taktici) i vizuelni, odnosno:

1. Pripremni period (gdje postavlja ciljeva, radi na individualnoj tehnici i postavljanje odbrambenih pravila)
2. Takmičarski (individualna i timska taktika)
3. vizuelni (organizacija gledanja video snimaka da prouče napadačke postavke i individualne kretnje protivničkih igrača)

1. PRIPREMNI PERIOD

Stvari koje su naglašavane kod njih su prvenstveno:

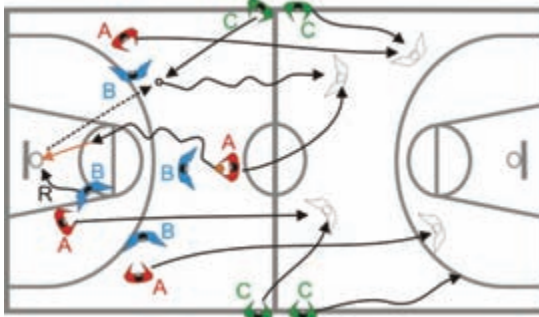
- Mentalna čvrstina
- Agresivnost
- Individualna i timska odgovornost

U svim vježbama:

1. Koriste loptu u napadu i odbrani.
2. Stvaraju uslove igre, sa tranzicijom iz odbrane u napad.
3. Motivišu igračice korištenjem semafora i vođenjem rezultata.

On većinom traži da sačuvaju dobru odbrambenu ravnotežu tj. (visoke igračice trebaju da skoču, plejmejker mora da zapazi prvo dodavanje protivnikovog kontranapada, ostale igračice moraju da se vrate u odbranu).

Većinom koriste 4 na 4 igru za učenje odbrambenog balansa, gdje tim dijele u tri ekipe: ekipa A je u napadu, ekipa B je u odbrani, a ekipa C je izvan terena na njegovoj sredini. Poslije šuta igračice A čuvaju C (prvo dodavanje mora da se izvede na polovinu prednjeg polja, a igračice B odlaze na sredinu terena – kao na (dijagram.16).



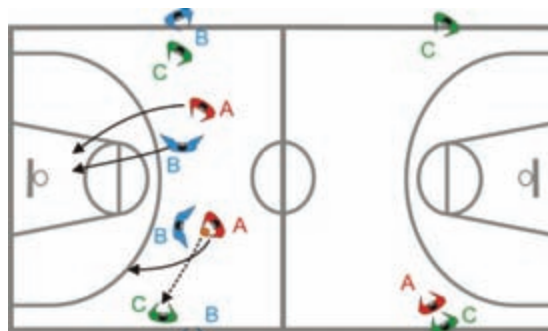
dijagram.16.



dijagram.17.

Igračica sa loptom: A formira «zid». To znači da bi spriječila sve prodore do koša, odbrambena igračica je uvijek između napadača sa loptom i koša. Igračica bez lopte: neko se uvijek nalazi na liniji dodavanja i energično onemogućujući bilo kakvo kretanje. Prema tome, odbrambena igračica mora da skoči prema lopti ako napadač koga čuva doda loptu (dijagram.17.).

Što se tiče odbrane od utrčavanja: igračice su u parovima. Igraju 2 na 2 na čitavom terenu sa dvije sljedeće igračice koje čekaju na produženoj liniji slobodnih bacanja. Ove dvije igračice su statične i koriste se samo da prime i vrate loptu nazad u igru. Napadači moraju da dodaju loptu jednoj od ovih igračica koje pružaju pomoć prije nego što šutiraju. Na kraju vježbe, odbrana prelazi u napad, a napad u odbranu kao na (dijagram.18.).



dijagram.18.



dijagram.19.



dijagram.20.

Lopta ispod produžene linije slobodnih bacanja: odbrambena igračica na slaboj strani mora da se spušta prema dolje, shodno nivou lopte (dijagram.19).

Prodor u sredinu terena: igračica mora da brani, pomogne i vrati se, prelazeći iz zatvorene u otvorenu odbrambenu poziciju (dijagram.20).

Prodor prema osnovnoj liniji: pomoć sa slabe strane sa pravilnom rotacijom igračice (dijagonalno proklizavanje da bi se izbjeglo da bude isječena). Kada se lopta doda van, treba biti spremna da se ponovo otvori (dijagram.21).

Odbrana od blokade na loptu: slijedi dalje da će, uslijediti pomoć odbrambene igračice koja čuva napadača koji postavlja blokadu. Tako se mora usporiti dodavanje prema igračici koja iskorištava blokadu ili postaviti bodiček. Hoće da se postavi jak odbrambeni pritisak na loptu (dijagram.22).



dijagram.21.



dijagram.22.



dijagram.23.



dijagram.24.

Blokada suprotno od lopte: odbrambena igračica proklizava tražeći dovoljno prostora od saigrača koji čuva napadača koji postavlja blok: odbrambene igračice moraju komunicirati jedna sa drugom ili odbrana neće funkcionisati vidi (dijagram.23).

Dupli blok: one prate uz pomoć odbrambene igračice koja čuva napadača koji postavlja blok, a koja je bliža lopti. Odbrambena igračica koja je dalja od lopte ona mora zaštititi reket (dijagram.24.).

Blokada između igračica koje imaju iste uloge: odbrambene igračice moraju tražiti preuzimanje (dijagram.25.).

Odbrana od centra: odbrambena igračica igra ispred centra u niskoj post poziciji, pokušavajući da odgura prema osnovnoj liniji da bi spriječila lob dodavanje (dijagram.26.).



dijagram.25.



dijagram.26.



dijagram.27.

Ako se centar kreće prema lopti, to mora da bude zapaženo, da bi se spriječilo dodavanje visoko postavljenom postu (dijagram.27.).

„Pick and roll“ se koristi, odbrana pomoć i vraćanje, ali igračica ne preuzima. Kad god je to moguće, odbrambena igračica gura napadača koji postavlja blokadu, da bi usmjerila „pick and roll“ akciju daleko od linije tri poena. Ako se desi pas do igračice koja postavlja blokadu, da se demarkira prema košu, odbrambeno preuzimanje se mora desiti sa odbrambenom igračicom koja je u niskoj post poziciji ili sa igračicom koja je u uglu (dijagram.28).



dijagram.28.



dijagram.29.

„Pick and roll“ između igračica koje su opasne na prodor driblingom, ali nisu šuteri izvana: odbrambena igračica koja čuva igračicu sa loptom proklizava i pravi prepreku za prodor driblingom sa igračicom koja čuva napadača koji postavlja blok (dijagram.29).

2. TAKMIČARASKI PERIOD

Individualna i timska taktika se naglašavaju tokom takmičarskog perioda. Oni moraju zapaziti slijedeće karakteristike svake igračice protivničkog tima:

1. Na kojem stopalu više voli da pivotira?
2. Da li vodi loptu lijevom rukom, desnom rukom ili podjednako sa obje?
3. Da li šutira samo sa odstojanja?
4. Da li izvodi samo prodor driblingom?

Oni također potenciraju odbranu protiv protivnikovog napada, koja može da uključi i „pick and roll“. Evo primjera 3 na 3 blok blokeru, sa statičnim napadačima, koji mogu samo da primaju i dodaju loptu. 4 dodaje statičnoj igračici i ide na liniju slobodnih bacanja, da postavi blok za 2, koja prije toga postavlja blok za 5. Jaka odbrana se postavlja na 2 i gura je prema osnovnoj liniji: X5 zaobilazi blokadu, X2 pravi kontakt da bi zaustavila napadača, koga čuva igrač X5 i onda se vraća na X2 (dijagram.30).

Kada je napadački bek posebno opasan, traže odbrambeno preuzimanje sa X3, koji pokriva 3 beka na slaboj strani (dijagram.31). U ovom tipu vježbe oni hoće da njihove odbrambene igračice izvedu napadačku tranziciju, kada presjeku loptu ili izvedu skok.



dijagram.30.



dijagram.31.

3. VIZUELNI

Ogleda se u organizaciji gledanja video snimaka protivničke ekipe. Odnosno u postavkama, napada, individualnim kretnjama protivničkih igrača gdje trener naglašava svakom igraču koga će čuvati s kojim intenzitetom, kako, na šta treba obratiti pozornost, koja mu je jača strana, kada treba udvajati i može li računati na njega na utakmici.

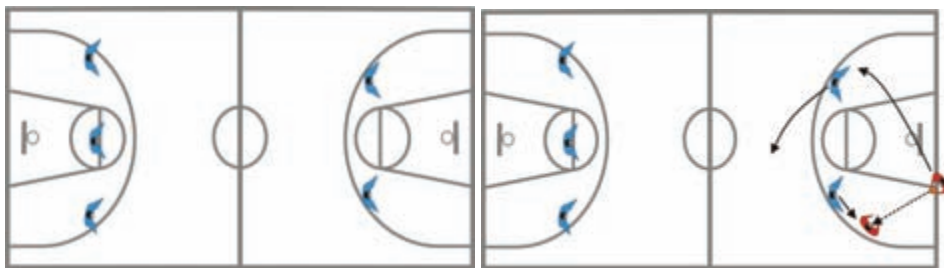
Prelazak iz 2-3 zonske odbrane u odbranu čovjek na čovjeka

Veoma česta situacija koja se igra na terenu je prelazak iz 2-3 zonske odbrane u odbranu čovjek na čovjeka. Naj važnije u tim situacijama je odlučnost i oslanjanje na odbranu naših igrača tj. uvjerenje da naši igrači mogu igrati odbranu čovjek na čovjeka. Majstor u tim situacijama je i poznati trener Jasmin Repeša.

To prvenstveno radi zbog neodlučnosti za protivnika, tjerajući ih da izađu iz ritma koji im odgovara i da pređu u ritam koji je mnogo teži za njih, a koji je lakši za njegov tim u određenim trenucima tokom utakmice.

Sa uvođenjem pravila 24 sekunde, brze promjene odbrane stvaraju dodatni pritisak za napad da pravovremeno reaguje. Ako ga koristi onda ga koristi nakon mrtve lopte, uspješnog šuta iz igre ili poslije uspješnog slobodnog bacanja.

Osim toga često i koristi 2-3 na čitavom terenu i to na sledeći način. Dva odbrambena igrača se postavljaju blizu koša koga napadaju, na produženoj linji slobodnih bacanja, a ostala tri u istu liniju u blizini koša koji brane (dijagram.32).



dijagram.32.

dijagram.33.

Oni dozvoljavaju da lopta uđe u teren bez pokušaja da je presjeku, zato što je jedan od njihovih glavnih ciljeva da natjeraju protivnika da gubi vrijeme. Oni im također dozvoljavaju da izvode horizontalna dodavanja.

Ako je lopta ubačena u desnu stranu terena, odbrambeni igrač na toj strani će čuvati igrača sa loptom, dok će drugi proklizati dolje, prema lopti, spreman da pomogne i pokrije napadača koji je izveo ubacivanje lopte (dijagram.33).

Nakon zonske odbrane za njih slijedi individualna odbrana čovjek na čovjeka koja započinjekada sat pokazuje 10 sekundi sekundi ili manje do kada šut mora da se izvede, bez da dozvolje protivniku da ima dovoljno vremena da stvori dobru situaciju za šut, čime u par navrata zbune protivnika i nađe ih nespreme.

Protiv 1 na 1, njihov glavni cilj je zadržavanje odbrane, što znači popunjavanje reketa i tjeranje driblera da, da loptu van.

U slučaju 2 na 2, njihov glavni cilj je sistemsko preuzimanje da zadrže odbranu.

Svjesni su da postoje rizik situacije prilikom odbrambenih preuzimanja, a naročito između visokog igrača i vanjskog igrača, daleko od reketa, ili vanjskog igrača sa visokim igračem u blizini koša.

U prvoj situaciji njihov je cilj da zadrže odbranu, popunjavajući reket bez da se dozvoli lahak prodor (dijagram.34).



dijagram.34.

dijagram.35.

dijagram.36.

U drugoj situaciji, postoje prvenstveno dvije otežavajuće okolnosti, koje moraju savladati.

Prva da ne dozvole napadaču da izvede unutrašnje dodavanje. Odbrambeni igrač mora da bude ispred igrača koji je u niskoj post poziciji (dijagram.35).

Onda, ako lopta dolazi do nisko postavljenog posta, organizuje se brza rotacija na osnovnoj liniji, sa najbližim odbrambenim igračem lopti: ne dozvoljavaju mu da izvede bilo kakav prodor u sredinu ili povratno dodavanje i tjeraju ga da dribla prema osnovnoj liniji (dijagram.36).

RASPRAVA I ZAKLJUČAK

Dobar igrač će brzo naučiti kako da se suoči sa protivnikom koga čuva bez da ga faulira; kako da blokira šutera, a da ne napravi fizički kontakt sa njim, i to treba raditi i sa mlađim igračima.

Odbrambeni igrač mora da zna u svakom trenutku gdje se na terenu nalazi igrač za koga je zadužen, a shvatajući igru, on zapaža akcije protivnika prije nego što se one dese.

Agresivna odbrana ovakvog odbrambenog sistema oduzima dragocjene sekunde napadu pošto oni pokušavaju da postave svoju igru, a te sekunde mogu da budu presudne za pobjedu u utakmici. Ako postignu da njihovi igrači igraju agresivno odbranu na treningu, onda mogu biti sigurni da će oni to isto ponoviti i u utakmici.

LITERATURA

1. Gomeljski A.J.(1977.)Vođenje ekipe u košarci-priručnik za trenere.Beograd.
2. Trninić, S. (1996). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vitka.
3. Trunić N.(2007.)Trening mladih košarkaša različitih uzrasnih kategorija.Beograd.
4. Karalejić(2000.)Testiranje i mjerenje u košarci.Zenica.
5. Kazazović,B., Mekić, M. (1998). Osnove naučno-istraživačkog rada u kineziologiji. Sarajevo.
6. Mekić, M. (2004). Košarka, skripta. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja : Sarajevo.

7. Kvaščev, R. (1976). Psihologija stvaralaštva. Beograd: BIGZ.
8. Miličević, M., Mekić M. (2002). Osnove metodike treninga mladih dobnih kategorija u košarci. Studio štampa Mostar.
9. Simović, S. (2001) :Košarka za mlade igrače – vodić za trenere. FIBA.
10. Nikolić A.,Paranosić V./(1980.)Selekcija u košarci-priručnik za sportske trenere.Beograd.
11. Nožinović, F., Nžinović, Z. (1994). KOŠARKA Tehnika i taktika igre. Filozofski fakultet u Tuzli, Grafoterna, Tuzla.
Internet stranice
12. www.fiba.com
13. www.NBA.com
14. google: reprezentacije u košarci
15. google: slike reprezentacija
16. google: slike nba igrača i trenera
17. google: NBA časopis

DEFENSE ELEMENTS ANALYSIS IN BASKETBALL APPLIED BY WELL-KNOWN COACHES

This article describes how to create a man to man defense, how to train it and how to perform a man to man defense from a 2-3 zone defense. Creating a man to man defense is commonly mistaken for oponent press tactics. Coaches tend to devote less attention to defense tactics creation, which can be main weakness in a team. It is important for a team that a coach is aware of the training techniques in order to explain them and present in proper manner.

Once player comprehends the training techniques, the period of training comes, which includes helping out at every moment, as well as taking the responsibility.

Match outcome and play realization provide a great insight into the players' game understanding.

Key words: *defense tactics, man to man defense, defense principles, assistance*