

K O Š A R K A

TEHNIKA ODBRANE

**OSNOVNI STAV U
ODBRANI**

Prvi zahtev igraču da igra uspešno odbranu, jeste da savlada elemente tehnike igre u odbrani, a odmah zatim (ili uporedo) da stekne potrebna taktička znanja (individualna taktika).

Odbrana je spoj njegove *tehničke obučenosti, taktičkih znanja* o načinu odbrane od napadača koji može da se nađe u različitim pozicijama i situacijama na terenu, i *velike želje, volje da igra odbranu*, što se manifestuje upornošću, borbenošću agresivnošću

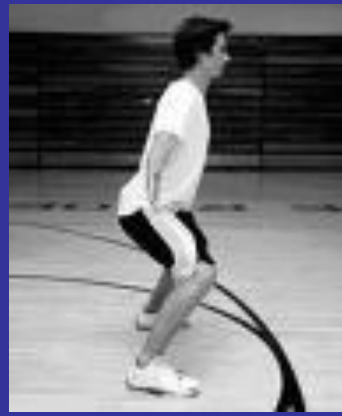
Odbrana se igra: *glavom , srcem i nogama, to jest telom*

Elementi tehnike odbrane su u poređenju sa tehnikom napada jednostavniji i ima ih znatno manje.

Relativno ih je lako savladati, ali često njihova uspešna primena u igri nije tako jednostavna.

Zato je učenje ovih elemenata već na početku čvrsto povezano sa individualnom taktikom, obimnije, nego kada su u pitanju elementi tehnike napada

Osnovni stav u odbrani



U situacijama kada odbrambeni igrač čuva napadača bez lopte, u odnosu na poziciju tog napadača i poziciju lopte odbrambeni igrač može da bude u tri različita stava:

- potpuno zatvoreni,*
- otvoreni i*
- kombinovani – delimično zatvoreni stav.*

Potpuno zatvoreni stav - Igrač se nalazi u paralelnom stavu i potpuno je zatvoren prema napadaču ili prema lopti, tako da ima potpunu vizuelnu kontrolu samo napadača, ili samo lopte.

Otvoreni stav - Igrač je takođe u paralelnom stavu otvoren i prema napadaču koji je bez lopte i prema lopti. Stav je paralelan sa linijom dodavanja, jednu ruku igrač treba da usmeri ka lopti, a drugu ka napadaču kog čuva.

Delimično zatvoreni stav - Ovaj stav je u osnovi dijagonalni i koristi se kod čuvanja napadača bez lopte koji je blizu lopte. Igrač je više okrenut napadaču a manje prema lopti, a ruku koja je bliža lopti istura na liniju dodavanja.

Potpuno zatvoren stav



Potpuno otvoren stav



**Delimično zatvoren stav –
“zatvori dodavanje”**

Metodska uputstva za učenje i usavršavanje

Cilj trenera je da navikne igrače da što duže borave u stavu, jer će tako duže biti sposobni za brzu i pravovremenu reakciju.

Učenje počinje pokazivanjem, pa zauzimanjem pravilnog stava. Da bi stekli naviku brzog zauzimanja stava, koristi se niz vežbi u kojima početnici dobijaju zadatak da iz različitih položaja i pozicija zauzmu stav. Oni najpre zauzimaju stav u mestu, pa po iskoraku i onda iz hodanja.

Zauzimanje stava iz kretanja podrazumeva poznavanje tehnike zaustavljanja (često se istovremeno vežba zaustavljanje i stav, jer pravilno zaustavljanje pretpostavlja i dobro zaustavljanje u stavu).

Usavršavanje zaustavljanja i zauzimanja stava se sprovodi kroz igru 1 :
1. U zavisnosti od pozicije napadača (njegovih eventulanih akcija sa te pozicije) odbrambeni igrač će na različite načine prilaziti napadaču.

Najčešće greške u procesu učenja i usavršavanja su:

greške

1. Stav je preširok ili preuzak, što onemogućava brzu igru u odbrani
2. Stav je previsok ili prenizak, što takođe onemogućava brzu igru
3. Ruke su ispružene i udaljene od tela, što prouzrokuje slabiju ravnotežu.
4. Trup je nagnut isuviše napred.
Savijena leđa

korekcije

1. Zauzeti stav optimalne širine koji će omogućiti brzu reakciju i brzo kretanje
2. Jače saviti ili opružiti kolena i tako doći do optimalne visine stava
3. Ruke držati ispred trupa, sa savijenim laktovima i bliže telu
4. Ispraviti leđa, a saviti se u predelu kukova

K O Š A R K A

TEHNIKA ODBRANE

KRETANJE U ODBRANI

Četiri osnovna načina kretanja:

- bočno ili klizanje,
- kretanje prema napadaču,
- kretanje od napadača i,
- odstupajuće kretanje sa okretom.

Kombinovanje različitih načina kretanja.

Metodika učenja i usavršavanja

Istovremeno sa učenjem stava u odbrani, treba da se uči i kretanje u stavu.

Najpre treba da se uči bočno kretanje kao osnovni način kretanja klizanjem, a onda i odstupajuće kretanje sa okretom.

Što pre treba da se doda i vežbanje promena načina kretanja iz klizanja u trčanje i obrnuto.

U početku se koriste vežbe u kojima su linije kretanja prave, a zatim sa promenom smeru i pravca kretanja. Sve se u početku vežba u standardnim uslovima, što znači bez napadača.

Veoma brzo u vežbanje treba da se uključe napadači. Oni najpre igraju dirigovano, a kasnije u punom intenzitetu i agresiji. Dirigovana igra napadača usporava napad i odbrani olakšava vežbanje.

Najveći deo vremena treba da se vežba u situacionim uslovima, pre svega kroz igru 1 : 1.

Najčešće greške i njihove korekcije

greške

- 1. Igrač započinje kretanje daljom nogom od pravca kretanja.*
- 2. Igrač tokom kretanja skače gore–dole i tako usporava kretanje.*
- 3. Igrač ukršta noge, smanjujući ravnotežu i sposobnost brze promene pravca.*
- 4. U kretanju prema napadaču (od napadača) igrač ukršta stopala.*
- 5. U kretanju prema napadaču (od napadača) igrač se kreće prebrzo da bi mogao da zadrži ravnotežu.*
- 6. U odstupajućem kretanju okretom, igrač se udaljava od pravca kretanja napadača.*
- 7. Odstupajući korak je spor.*
- 8. U odstupajućem kretanju okretom igrač izvodi okret velike amplitude te otvara napadaču veliki prostor.*

korekcije

- 1. Započeti kretanje nogom sa strane kretanja.*
- 2. Kretati se sa minimalnim odvajanjem stopala od tla.*
- 3. Ne ukrštati noge niti stopala previše primicati jedno drugom.*
- 4. Ne ukrštati stopala niti ih previše primicati jedno drugom.*
- 5. Usaglasiti brzinu kretanja sa sposobnošću održavanja ravnoteže.*
- 6. Okrenuti se u pravcu kretanja napadača i zadržati pogled na napadaču.*
- 7. Izvesti odstupajući korak pravo nazad i bliže tlu, ne podizati pokretnu nogu visoko od tla.*
- 8. Okrenuti se u novom pravcu kretanja napadača za što je moguće manji ugao.*

K O Š A R K A

TEHNIKA ODBRANE

**ODBRANA OD NAPADAČA KOJI
JE NA STRANI AKCIJE**



Metodika učenja i usavršavanja

U fazi učenja napadač igra dirigovano, u prvom redu u pogledu načina, odnosno pravca i brzine kretanja. Usled dirigovanih kretanja napadača, odbrambeni igrač može jasno da usvoji način dejstva, da upamti važne detalje.

Najčešće greške i njihove korekcije

greške

- 1.Igrač nije u poziciji da spreči dodavanje (napadač prima loptu lako i bez kretanja).*
- 2.Igrač slabo brani prijem lopte nakon finte napadača iskorakom ka košu i vraćanjem po loptu.*
- 3.Igrač nije sposoban da spreči utrčavanje iza leđa ka košu i prijem lopte.*
- 4.Igrač nema vizuelnu kontrolu nad napadačem.*

korekcije

- 1.Zauzeti poziciju odbrambenog trougla, sa rukom i stopalom bliže lopti na liniji dodavanja.*
- 2.Ignorirati prvi korak napadača ka košu, ne zaboraviti da igrač ima pomoć na utrčavanje napadača ka košu.*
- 3.Kod utrčavanja iza leđa, otvoriti se prema lopti.*
- 4.Zauzeti odbrambeni trougao i zadržati vizuelnu kontrolu nad napadačem. Ne okretati glavu prema lopti.*

K O Š A R K A

TEHNIKA ODBRANE

**ODBRANA OD NAPADAČA KOJI
JE NA STRANI POMOĆI**



Metodika učenja i usavršavanja

Kod učenja odbrane na strani pomoći, prvo treba da se koriste vežbe u kojima je napadač na slaboj strani statičan a lopta se pomera. Nakon toga se koriste vežbe u kojima je lopta statična a napadač se pomera, to jest kreće se u želji da primi loptu. Ubrzo se napadaču daju veće slobode, sve do situacione igre 1 : 1 + 1. Posle vežbanja u situacionoj igri 1 : 1, treba da se vežba i u igri 2 : 2; 2 : 2 +1; pa sve do 5 : 5.

Najčešće greške i njihove korekcije

greške

1.Igrač je preblizu napadaču i nije u stanju da na vreme pomogne.

2.Napadač utrčava ispred ili iza odbrambenog igrača prema lopti i prima je.

korekcije

1.Biti u otvorenom stavu i pomeriti se prema sredini (ka lopti), odakle može da se pomogne.

2.Igrač mora da ima stalnu kontrolu pozicije lopte i napadača koji je na slaboj strani.

K O Š A R K A

TEHNIKA ODBRANE

**POMOĆ I VRAĆANJE NA
“SVOG” NAPADAČA**

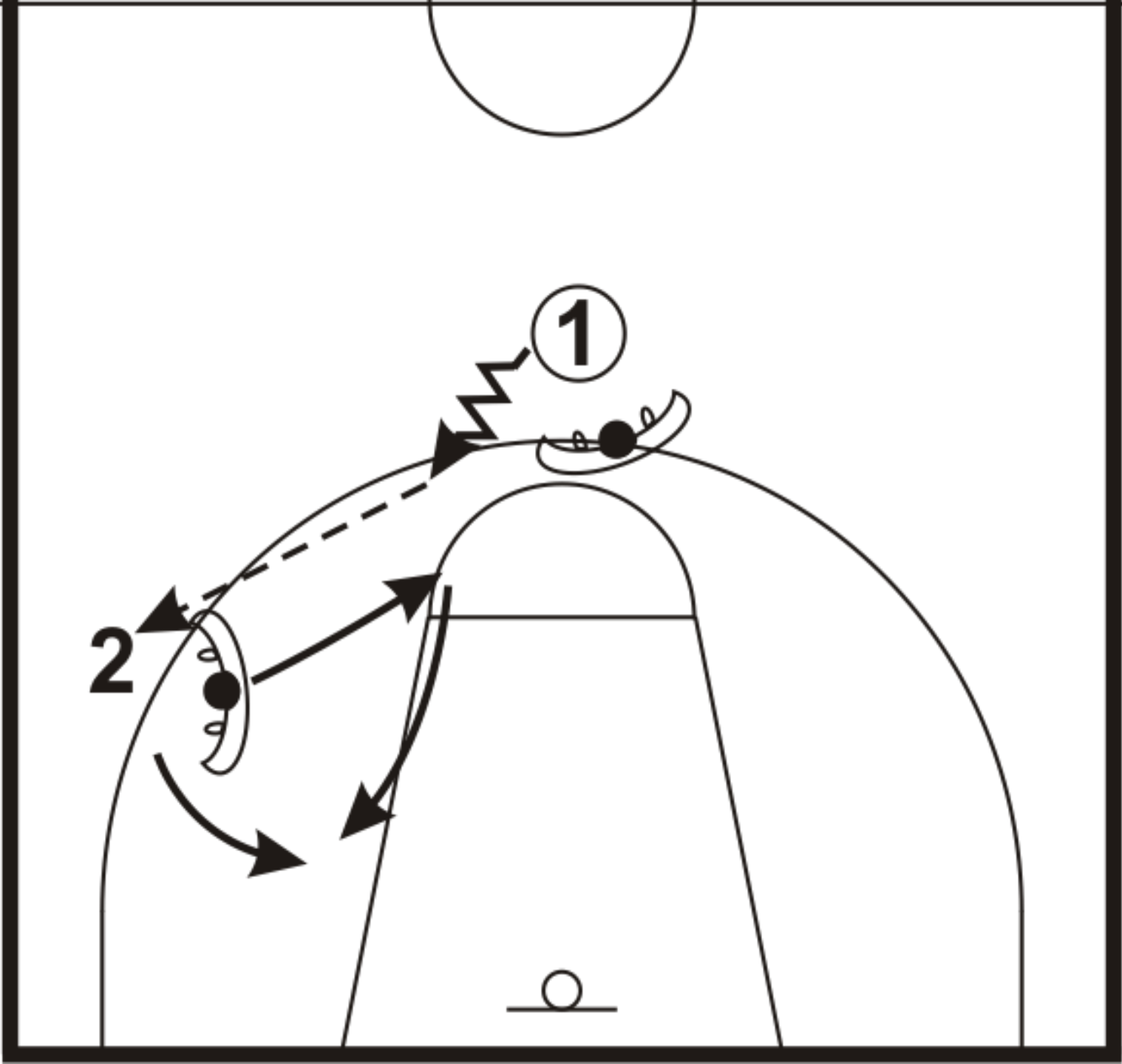
Odbrambeni igrač na jakoj strani u nekim varijantama timske igre u odbrani, može da ima zadatak da pruži tzv. *prvu ili ranu pomoć* saigraču koji čuva napadača sa loptom. To se dešava u pokušaju odbrane da usmeri driblera u širinu ili da spreči dribling u sredinu.

U akciji pomaganja i vraćanja na svog napadača, treba da se poštuju određena pravila :

uvek gledati igrača i loptu – igrač ne može da pomogne ako ne vidi loptu;

igrač koji ide u pomoć mora da zaustavi loptu – ne sme se ići na pomoć samo formalno, već sa namerom da se zaustavi lopta; i

kada je lopta zaustavljena, igrač koji je pomogao mora brzo da se vrati na svog napadača.



Metodika učenja i usavršavanja

Treba da se počne sa vežbama u situacijama 2 : 1, u dirigovanim uslovima. Odbrambeni igrač čuva jednog napadača, odlazi u pomoć na drugog napadača koji dribla prema košu i posle dodavanja se vraća na svog napadača koji je statičan. Napadači u početku ne napadaju koš. Na taj način igrač može da uvežba pravilnu tehniku kretanja i zaustavljanja. To isto se radi i u igri 2 : 2.

Kasnije napadač koji primi loptu dobija zadatak da odmah po prijemu šutira, zatim da samo ide na prodor, a onda koristi obe opcije, to jest slobodnu igru. Kod vežbi igre 2 : 2 oba igrača dobijaju slobodu u napadu u pogledu akcije nakon prijema lopte, međutim pre prijema lopte su statični. Na kraju im se dozvoljava kretanje i pre prijema lopte.

Najčešće greške i njihove korekcije

greške

- 1. Igrač kasni pri vraćanju na svog napadača.*
- 2. Igrač pri vraćanju na svog napadača pokušava da blokira šut, ispravljajući se gubi ravnotežu, pa ga napadač posle finte šuta obilazi.*
- 3. Igrač pri vraćanju ide prema napadaču i biva pobeđen.*

korekcije

- 1. Kretati se brže ka napadaču koristeći trčanje a ne klizanje*
- 2. Igrač treba da se zaustavi u niskom stavu sa podignutom rukom, ali bez značajnog podizanja težišta tela.*
- 3. Pri vraćanju igrač treba da ide na pravac između napadača i koša.*

K O Š A R K A

TEHNIKA ODBRANE

**ODBRANA NA NAPADAČU
KOJI JE SA LOPTOM**

Napadač sa loptom je u odnosu na odbranu, najopasniji igrač na terenu i najveća pretnja po koš, naročito ako se nalazi u zoni šuta.

Odbrana uvek treba da ima zadatak da napadača sa loptom, koji je u zoni šuta, agresivno čuva, odnosno da vrši pritisak.

Uspešnost takve igre u odbrani zavisi od:

- kvaliteta tehnike osnovnih odbrambenih stavova i kretanja koje igrač odbrane poseduje,
- stepena razvijenosti i primenjivosti njegove individualne taktike odbrane.

Odbrana na napadaču sa loptom se svodi na:

- odbranu na *napadaču koji je u poziciji trostruke pretnje,*
- odbranu na *napadaču koji dribla,*
- odbranu na *napadaču koji je prekinuo dribling, i*
- odbranu *od šutiranja.*

Odbrana od napadača koji je u poziciji trostruke pretnje

Nemoguće je da odbrambeni igrač jednako dobro brani sve tri pretnje, pa mora da se opredeli za jednu pretnju koju prvenstveno brani, a drugu sekundarno.

Najčešće je opredeljenje da se *primarno brani od šuta ili od driblinga, a sekundarno od dodavanja.*

Način odbrane će u taktičkom smislu da zavisi od:

- pozicije na kojoj se nalazi napadač,
- karakteristika napadača i
- koncepcije timske odbrane.

Osnovni zadatak odbrambenog igrača je da ne dozvoli napadaču da lagano šutira, odnosno da mu ne dozvoli da ga obide.

Prvi korak u odbrani je *stav* koji odbrambeni igrač zauzima i pozicija u odnosu na napadača. Osnovna ideja je da se ne dozvoli napadaču sa loptom da ide direktno ka košu i ka sredini terena.



Odbrambeni igrač treba da je dovoljno blizu napadaču da može da kontroliše njegove akcije i da pokaže agresivnost.

Udaljenost od napadača je obično tolika da odbrambeni igrač može da dodirne napadača sa poluopruženom rukom (60 – 90cm).

Jedna ruka uvek treba da je prstima usmerena prema lopti.

Cilj je da napadač podigne loptu iznad glave, ili da štiteći loptu, iziđe iz stava trostruke pretnje, i pređe u dijagonalni stav jer je napadač tada manje opasan.

Odbrana od finti

Kada napadač izvodi fintu prodora iskorakom, odbrambeni igrač treba da reaguje brzim korakom klizeći unazad sa oba stopala i, tako zadrži isto rastojanje od napadača.

U slučaju da se posle finte napadač vrati nazad, odbrambeni igrač brzim korakom napred zauzima prvobitnu poziciju.

Kada napadač izvodi fintu šuta, odbrambeni igrač treba da reaguje podizanjem ruke, ali nikako približavanjem napadaču ili podizanjem težišta tela.

Metodika učenja i usavršavanja

Automatizovan osnovni stav u odbrani i odbrambena kretanja, osnova za učenje tehnike i individualne taktike odbrane na napadaču koji je u stavu trostruke pretnje.

Igraču se daju osnovne informacije o tehnici i individualnoj taktici izatim se vežba u mestu sa napadačem koji dirigovano izvodi kretanje, tj. fintirajuća kretanja (finta iskorakom, finta šuta i finta dodavanja), a odbrambeni igrač reaguje pravilno.

Najbolja vežba je igra 1 : 1.

- prvo treba da se vežba iz mesta, sa samo jednim dribling,
- napadač ima pravo da šutira iz mesta i da koristi više driblinga,
- odbrana na igraču koji prima loptu i kome odbrambeni igrač prilazi u trenutku prijema lopte.
- odbranu u uslovima situacione igre 1 : 1 iz različitih pozicija, i odbrana u igri 1 : 1 + 1 gde se kombinuje odbrana na igrača bez i sa loptom

Najčešće greške i njihove korekcije

greške

1.Igrač je suviše blizu napadača i ne može na vreme da reaguje na njegovu akciju.

2.Igrač je suviše udaljen od napadača i nije agresivan na loptu.

3.Na finte napadača igrač reaguje podizanjem stava, što mu smanjuje ravnotežu a time i mobilnost.

korekcije

1.Zauzeti stav na odstojanju poluopruženih ruku (tek toliko da može da dodirne napadača).

2.Zauzeti stav na odstojanju poluopruženih ruku i jednom rukom napadati loptu.

3.Nikako ne reagovati na finte napadača podizanjem stava, zadržati stav i odstojanje od njega.

Odbrana od driblera

Cilj odbrambenog igrača je da ne dozvoli napadaču da ga obiđe, i da natera napadača da prekine dribling, po mogućnosti što dalje od koša.

Kada napadač započne dribling, odbrambeni igrač treba da ostane nisko i široko da bi bio brži od napadača.

Obe ruke su opružene sa dlanovima gore.

Unutrašnja ili bliža ruka je u pravcu lopte i „napada” loptu da bi je udaljio od pravca kretanja, ili da natera napadača da prekine dribling, dok druga ruka usmerava napadača da ide na bok.

Položaj odbrambenog igrača prema unutrašnjem ramenu napadača, usmerava napadača na bok.

Kada napadač krene ka boku, odbrambeni igrač treba da reaguje brzo i da klizanjem dođe u položaj koji će sada usmeriti napadača u širinu i ka boku.

Ako je odbrambeni igrač nadigran, on mora brzo da se okrene i pokuša trčanjem da sustigne napadača i onda uspostaviti odbranu (stav).

Metodika učenja i usavršavanja

Sa vežbanjem treba započeti u dirigovanim uslovima.

Napadač dribla hodajući a odbrambeni igrač ga usmerava ka određenim pozicijama (na bok).

Zatim se napadaču daje mogućnost da dribla u punom ritmu ali mu se ograničava prostor, tako da je odbrambenom igraču olakšana odbrana.

Napadaču može da se oduzme i pravo realizacije, tako da je odbrambeni igrač orjentisan samo na odbranu od driblinga.

Međutim, zahtev je da se što brže pređe na rad i situacionim uslovima igre 1 : 1. I tu se mogu praviti korekcije, tako da napadač slobodno napada ali mu se često ograničava prostor. Posebno opterećenje za odbrambenog igrača i dobra vežba je igra 1 : 1 preko celog terena.

Najčešće greške i njihove korekcije

greške

1.Igrač se kreće skokovima ili ukršta stopala dok prati driblera.

2.Igrač suviše otvara stav, tako da dribler ide u dubinu a ne u širinu.

3.Igrač pokušava da oduzme loptu iz ruku, i napadač ga obilazi.

korekcije

1.Kretati se klizanjem, korektnom tehnikom.

2.Ne otvarati suviše stav i terati napadača u širinu (na bok).

3.Izbijanje lopte ne treba da bude prioritet, nego udaljavanje napadača od koša



Odbrana od napadača koji je prekinuo dribling

U trenutku kada napadač prekine dribling odbrambeni igrač treba odmah, brzo i agresivno da priđe napadaču i da napadne loptu.

Širokim stavom i brzim pokretima nogu on otežava bilo kakavo pivotiranje prema košu ili nekom drugom napadaču.

Ruke su opružene i kao odraz u ogledalu prate loptu, zatvarajući i najmanji prostor kojim bi lopta mogla da prođe. Izbegavanje kontakta rukama sa telom napadača koji će, sa druge strane, uvek pokušati da isprovocira ličnu grešku.

Odbrambeni igrač pokriva moguće linije dodavanja. Nije cilj da se direktno oduzme lopta, iako je i to moguće i dešava se. Ako želi da oduzme loptu, on mora preciznim i čistim pokretom da deluje na loptu.

Osnovno je da odbrambeni igrač agresivnom igrom isprovocira napadača da napravi neki od mogućih prekršaja (pravilo 5 sekundi, korake i dr.), ličnu grešku u napadu ili loše dodavanje.

Metodika učenja i usavršavanja

U početku treba da se radi u mestu, u parovima. Pošto napadač nema pravo driblinga, odbrambeni igrač igra agresivno uz njega.

Zatim treba da se uključi još jedan napadač, koji je takođe statičan, i kome napadač sa loptom dodaje loptu, a odbrambeni igrač pokušava da ga u tome omete. U takvim vežbama igrač uči pravilno dejstvo na igrača koji nema pravo driblinga.

Zatim treba da se radi u kretanju, napadač dribla i dirigovano prekida dribling a odbrambeni igrač treba da na vreme priđe i igra agresivno na njega. Kao i u mestu, uključuje se još jedan napadač.

Ove i slične vežbe se rade i u situacionom uslovima u igri 2 : 1, 2 : 2 pa sve do 5 : 5, gde se insistira da uvek kada napadač prekine dribling odbrambeni igrač mora da ga napadne.

Najčešće greške i njihove korekcije

greške

1. Igrač ne prilazi odmah napadaču koji je prekinuo dribling.

2. Igrač u prilasku ima uzan stav i slabo radi nogama, tako da ga napadač obilazi pivotiranjem.

3. Igrač igra rukama isključivo da bi oduzeo loptu i pravi ličnu grešku.

korekcije

1. Igrač mora da bude spreman i da brzo priđe napadaču koji je izgubio pravo driblinga.

2. Igrač mora da ima širok stav i da brzim radom nogu spreči svako efikasno pivotiranje.

3. Rukama samo zatvarati linije dodavanja, a retko pokušati oduzimanje lopte.



Odbrana od šutiranja

Najefikasnija odbrana od šutiranja je blokiranje. Odbraniti bilo koji šut blokiranjem je veoma teško ali moguće.

Osnovni problem je što napadač uvek ima prednost prve akcije, zbog čega odbrana kasni i u pokušaju blokiranja šuta često pravi ličnu grešku.

Zato se odbrana od nekog šuta u većini slučajeva svodi na ometanje šutera.

Odbrambeni igrač svojom igrom i aktivnostima dovodi šutera u nepovoljan položaj za šut.

Odbrana od skok šuta

Zависи, pre svega, od pravovremenosti, pravilnosti i preciznosti akcija (pokreta) odbrambenog igrača. On treba da uđe u ritam napadača, faktički izvodeći isti redosled radnji koje izvodi i šuter.

On ne sme da povredi prostor iznad napadača (cilindar), jer će u tom slučaju svaki kontakt da bude lična greška. Igrač može da zadrži ruku ispred lopte i da na taj način poremeti liniju izbačaja lopte, a može i da dejstvuje na loptu pokretom iz zgloba šake i da blokira šut.

Blokiranje šuta će biti izvesnije ako odbrambeni igrač predvidi trenutak šuta.

Odbrana od šuteva polaganjem iz prodora

Prva mogućnost je *iznuđivanje lične greške u napadu*:

- pravovremeno postavljanje na liniju kretanja napadača
- zadržatii statičan položaj (sa oba stopala na tlu) licem prema napadaču,
- kontakt prihvati grudima i amortizovati sudar (pasti unazad),
- ruke mogu da budu savijene na grudima radi zaštite od sudra, ili da su podignute sa strane.

Druga mogućnost u odbrani od šuteva polaganjem je *pokušaj blokiranja šuta u fazi izbačaja lopte*:

- rizičan način jer je veoma teško izbeći nedozvoljen kontakt sa napadačem,
- odbrambeni igrač mora da uđe u ritam kretanja napadača i da čeka trenutak izbačaja lopte, pa onda da brzo dejstvuje na loptu.

Metodika učenja i usavršavanja

Početi učiti u dirigovanim uslovima. Napadač treba da izvodi šut sporije tako da odbrambeni igrač može lako da uđe u njegov ritam i da skoči vertikalno u vis ometajući ili blokirajući šut.

Zatim napadač šutira iz mesta bez fintiranja, a posle sa fintiranjem što navodi odbrambenog igrača da pravovremeno reaguje i započne akciju ako želi da je izvede uspešno. Najveći napredak igrač će da postigne ako vežba u situacionim uslovima igre 1 : 1.

Kod odbrane od šuteva polaganjem, postavljanjem igrača za ličnu grešku u napadu, igrač mora da nauči kako da uskoči u prostor, kako da se postavi i kako da padne. Sve to uči u dirigovanim uslovima.

Način padanja je moguće uvežbavati i bez napadača. Onda treba da se pređe na vežbe u situacionim uslovima, jer samo tako može da se usavrši individualna taktika ovog elementa.

Kod blokiranja šuteva polaganjem, igrač treba da nauči kako da uđe u ritam kretanja napadača koji prodire. Napadač prvo treba da napada sporije i bez promene ritma pa odbrambeni igrač može lakše da uđe u ritam kretanja napadača i da kontrolisano blokira šut.

Najčešće greške i njihove korekcije:

greške

1. Pri pokušaju ometanja ili blokiranja skok–šuta igrač skače unapred i čini ličnu grešku.

2. Pri pokušaju postavljanja za ličnu grešku u napadu, igrač nije statičan.

3. Pri pokušaju postavljanja za lične greške u napadu, igrač pada unazad i pre sudara sa napadačem i može dobiti tehničku grešku.

korekcije

1. Igrač treba da skoči vertikalno uvis sa opruženim rukama ne ometajući prostor iznad napadača.

2. Igrač mora da dođe pre napadača na njegovu liniju kretanja i da tu stoji nepomično do sudara.

3. Igrač mora da počne da pada neposredno nakon prvog kontakta sa napadačem, nikako ranije.



K O Š A R K A

**TEHNIKA ODBRANE
ČUVANJE CENTRA**

Odbrana na igraču koji je bez lopte

Način odbrane zavisi u prvom redu od pozicije lopte, odnosno od toga da li se napadač nalazi na strani akcije ili na strani pomoći, ali i od sistema timske odbrane.

Kada je lopta iznad nivoa linije slobodnog bacanja odbrambeni igrač treba da iskorači ka lopti nogom koja je dalja od koša i opruži ruku na liniju dodavanja - bočno čuvanje ili odbrana na $\frac{3}{4}$

Ako lopta dođe, driblingom ili dodavanjem, ispod nivoa slobodnog bacanja odbrambeni igrač treba da se postavi ispred napadača ili da pojača poziciju "na $\frac{3}{4}$ ".

Ako lopta ide u ugao igrališta odbrambeni igrač leđnim pivotom, oko noge koja je bliža osnovnoj liniji, dolazi u bočnu poziciju (leđima okrenut ka osnovnoj liniji)









Metodika učenja i usavršavanja

Vežbanje treba da započne u dirigovanim uslovima nakon objašnjenja.

Stalci ili statičan i igrači vežbaju tehniku čuvanja napadača u odnosu na položaj lopte. Lopta treba da se kreće od strane pomoći do strane akcije.

Dirigovano vežbanje - odbrambeni igrač je u prilici da preciznije izvodi sva kretanja u odbrani.

Posebno treba da se vežba odbrana od napadača koji je na strani pomoći i koji utrčava na nisku poziciju na strani lopte.

Najviše vremena bi trebalo provesti vežbajući u situacionim uslovima kroz vežbe: 1 : 1 + 1, 2 : 2 i sve do igre 5 : 5.

Najčešće greške i njihove korekcije

greške

- 1. Igrač ostaje iza napadača i dozvoljava mu da lako primi loptu.*
- 2. Lopta je ispod nivoa slobodnog bacanja, a odbrambeni igrač ostaje u bočnoj poziciji.*
- 3. Igrač drži, gura ili udara napadača rukama u nastojanju da ga spreči da primi loptu.*
- 4. Igrač je sve vreme u kontaktu telom sa napadačem.*

korekcije

- 1. U zavisnosti od pozicije lopte, igrač mora svojim postavljanjem da spreči lako dodavanje.*
- 2. Čim je lopta ispod linije slobodnog bacanja, igrač mora da dođe u poziciju ispred napadača.*
- 3. Igrač ne sme da igra rukama na telo napadača, izuzev kontakta podlakticama.*
- 4. Igrač treba da povremeno uspostavlja i gubi kontakt sa napadačem jer napadač želi kontakt sve vreme.*

Obrana na igraču koji je sa loptom

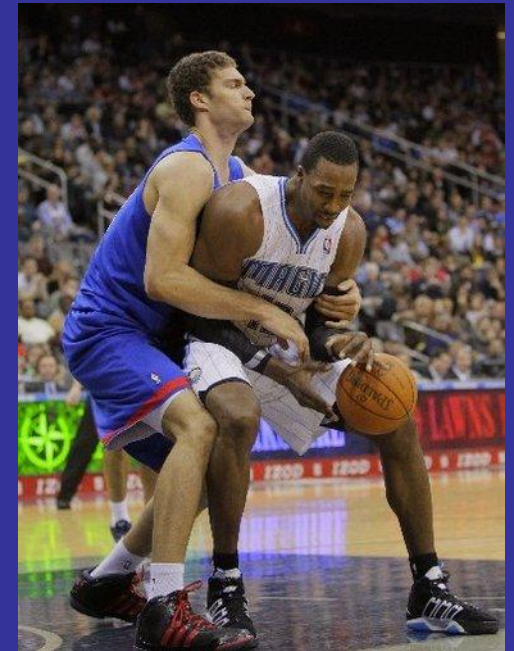
Prvi zadatak odbrambenog igrača je da se što pre postavi između napadača i koša i da nastoji da zadrži tu poziciju i u trenutku šuta napadača.

Sprečiti napadača da priđe još bliže košu – suprotstaviti se gurajući ga podlakticom.

Kontakt igra.

Postavljanje za ličnu grešku u napadu.

Napraviti ličnu grešku



Metodika učenja i usavršavanja

Kroz igru u dirigovanim uslovima odbrambeni igrač upoznaje način na koji treba da igra protiv napadača koji je primio loptu.

Posebno treba da se vežba dejstvo na napadača koji je leđima okrenut košu i na napadača koji se okrenuo licem prema košu.

Napadač tokom vežbanja napada prvo samo leđnom tehnikom, a posle prednjom.

U situacionim uslovima napadač koristi sve tehnike po izboru, a odbrambeni igrač na osnovu naučenog pokušava da odbrani koš.

Povezati igru 1 : 1 bez lopte, i nakon prijema lopte 1 : 1.

Najčešće greške i njihove korekcije

greške

- 1. Igrač je suviše blizu napadaču koji je leđima okrenut košu, te ga napadač lako obilazi.*
- 2. Igrač je sve vreme u kontaktu telom sa napadačem.*
- 3. Igrač prilazi napadaču, koji je licem okrenut prema košu, gubeći ravnotežu i dozvoljavajući napadaču da ga obiđe*

korekcije

- 1. Odmaći se za dužinu savijene ruke i ostvariti kontakt podlakticom.*
- 2. Igrač treba da povremeno uspostavlja i gubi kontakt sa napadačem jer napadač želi svo vreme kontakt.*
- 3. Sačuvati ravnotežni položaj u prilasku napadaču i u pokušaju ometanja šuta.*

K O Š A R K A

TEHNIKA ODBRANE SKOK U ODBRANI

Zauzimanje dobre pozicije – između protivnika i koša.

Odbrambeni igrač treba da ostvari kontakt sa protivnikom, to jest kod skoka u odbrani igrač prvo mora da zadrži napadača dalje od koša, da ga ima pod kontrolom, pa tek onda da krene na skok.

Da bi to izveo, igrač koristi prednje ili zadnje pivotiranje i to okretom oko bliže ili dalje noge u odnosu na napadača.

Igrač mora da bude sposoban da se odupre pritisku napadača koji želi da dođe u poziciju za skok, i da ne dozvoli napadaču da ga obiđe ili ugura ispod koša.

Još dok je lopta u letu, igrač procenjuje gde će da se odbije i kreće ka lopti ne čekajući – da lopta dođe do njega.

Igrač skače sa dve noge i hvata loptu obema rukama.

Igrač mora doskočiti u ravnotežni položaj, iz koga će pivotiranjem doći u poziciju iz koje ima dobar pregled igre, da bi mogao što brže da doda loptu i tako počne organizaciju kontranapada.

Metodika učenja i usavršavanja

Naučiti tehniku zagrađivanja napadača, tehniku skoka i doskoka nakon uhvaćene lopte.

Prvo vežbanje bez napadača, uvežbava se zagrađivanje, i naročito pravovremeno uključivanje u skok u odnosu na ponašanje lopte posle šuta.

Vežbanje sa statičnim napadačem.

Napadač kasnije igra dirigovano, tako što ide na skok ali sporijim i slabijim kretnjama.

Napadač igra agresivno i punom snagom.

Postoji mnogo dobrih situacionih vežbi, od 1 : 1 + 1, 2 : 2 pa sve do 5 : 5.

Metodika učenja i usavršavanja

Igrači prvo treba da nauče tehniku zagrađivanja napadača, tehniku skoka i doskoka nakon uhvaćene lopte. Za to treba da se koristi vežbanje bez napadača, u kojem stalak može da ga markira.

Igrač neometan od protivnika uvežbava zagrađivanje, i naročito pravovremeno uključivanje u skok u odnosu na ponašanje lopte posle šuta.

Zatim se isto vežba sa statičnim napadačem. Napadač kasnije igra dirigovano, tako što ide na skok ali sporijim i slabijim kretnjama.

U procesu usavršavanja koriste se vežbe u kojima napadač igra agresivno i punom snagom. Postoji mnogo dobrih situacionih vežbi, od 1 : 1 + 1, 2 : 2 pa sve do 5 : 5.

Najčešće greške i njihove korekcije

greške

- 1. Igrač gleda u loptu i nema kontrolu nad protivnikom.*
- 2. Igrač je uguran ispod koša te ga lopta preskače.*
- 3. Igrač gubi ravnotežu kada napadač fintira u želji da dođe do pozicije za skok.*
- 4. Nesigurno hvatanje lopte u skoku.*
- 5. Nakon uhvaćene lopte igrač doskače u neravnotežan položaj, što mu otežava distribuciju lopte.*

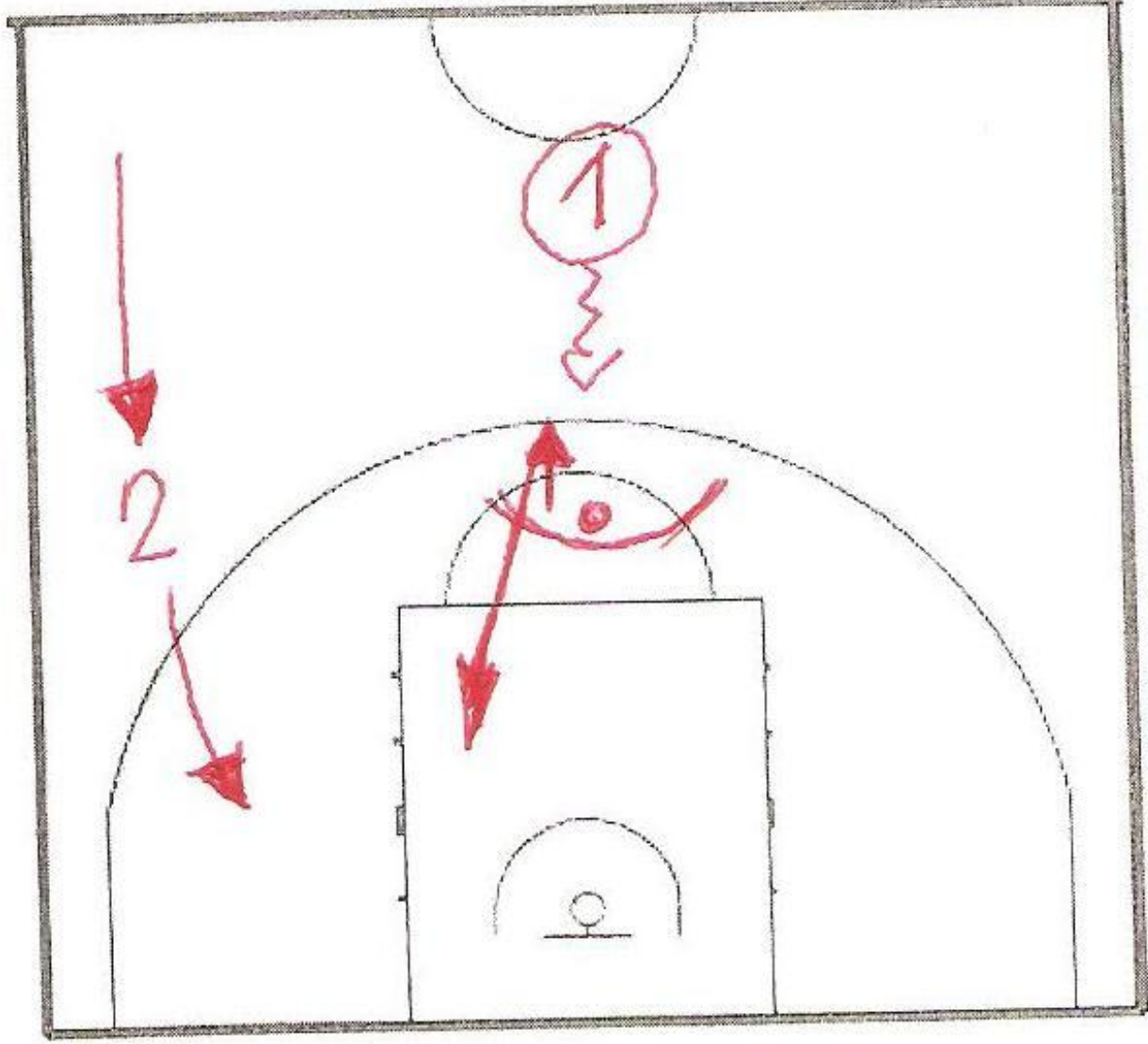
korekcije

- 1. Prvo locirati protivnika, zagraditi ga, pa tek onda ići na skok.*
- 2. Igrač se sme da dozvoli da ga napadač potisne ispod obruča.*
- 3. Igrač treba da bude u širem stavu i sa težinom na prednjem delu stopala da bi mogao brzo da reaguje.*
- 4. Hvatati loptu dvema rukama i zaštititi je laktovima.*
- 5. Igrač treba da doskoči u nešto širi stav štiteći loptu laktovima, iz koga se može brzo okrenuti i dodati loptu nekom od saigrača.*



K O Š A R K A

ODBRANA 1 : 2



K O Š A R K A

IGRA 1:1 U ODBRANI

Igrač u odbrani je u startu u podređenom položaju.

Najlošiji način odbrane je kada odbrambeni igrač odgovara, reaguje na akcije napadača, jer najčešće KASNI u reakcijama.

Neophodno je da se odbrana u igri zasniva na dobrom *otkrivanju i predviđanju napadačevih aktivnosti a ne na reakcijama.*

Treba prinuditi napadača da radi ono što odbrambeni igrač želi. To se može postići jedino *agresivnom igrom u odbrani*, koja napadača primorava da se „brani“.

RIZIK

Metodika učenja i usavršavanja

Duel dva igrača je najbolji test za proveru njihovih tehničko–taktičkih znanja.

Razvija inicijativu, kontrolisanu agresivnost, hrabrost, odgovornost i mentalnu snagu, što predstavlja neophodne osobine dobrog košarkaša.

Automatizacija elemenata tehnike

Vežbanje sa protivnikom u *dirigovanim uslovima / olakšnim uslovima*.

Kombinuje se rad u dirigovanim i u situacionim uslovima, nastojeći da se što više vremena provede u situacionom vežbanju.

Vežbanje u otežanim uslovima - hendikep situacije. UTAKMICE.

Pažnja povremeno treba da se stavlja na napad, a povremeno na odbranu i na taj način da se koriguje ono što treba, kako bi se na kraju istovremeno popravljala igra i napadača i odbrambenog igrača.