

GRUPNA TAKTIKA KOŠARKE

Grupna taktika se odnosi na saradnju 2, 3 i 4 igrača, mada je najčešći slučaj saradnja 2 i 3 igrača u napadu i u odbrani.

Da bi saradnja 2 ili 3 igrača bila uspešna, učesnici u njoj treba da ispune 4 osnovna uslova (5):

- tehnička obučenost – igrači moraju da budu tehnički obučeni i da poseduju širok repertoar elemenata takmičarske košarkaške tehnike,

- individualna taktička znanja – igrači moraju da poseduju dobra individualna taktička znanja da bi bili sposobni da dobro procenjuju novonastale situacije i odgovaraju na njih - spejsing,

- usklađenost akcija igrača – akcije igrača moraju da budu usklađene, što podrazumeva pravovremene kretnje i akcije, i

- pregled igre – igrači neprekidno moraju u vidnom polju da imaju i igrače koji ne učestvuju neposredno u duelu, saigrače i protivničke igrače.

Saradnja dva igrača u kontranapadu

Dva igrača učestvuju u kontranapadu prilikom:

- iznošenja lopte iz reketa,
- prenošenja lopte u polje napada, i
- u završnici kontranapada.

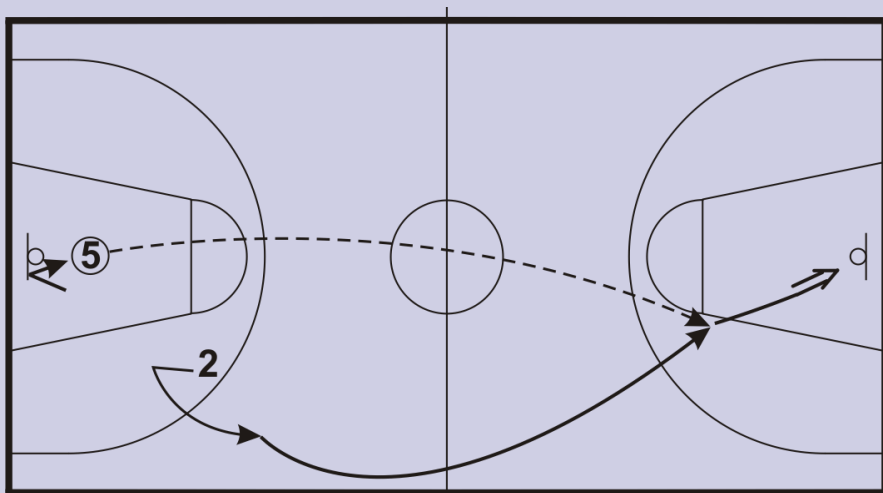
U završnici kontranapada dva igrača saraduju u situacijama 2 : 0 i 2 : 1.

Saradnja tri igrača u kontranapadu

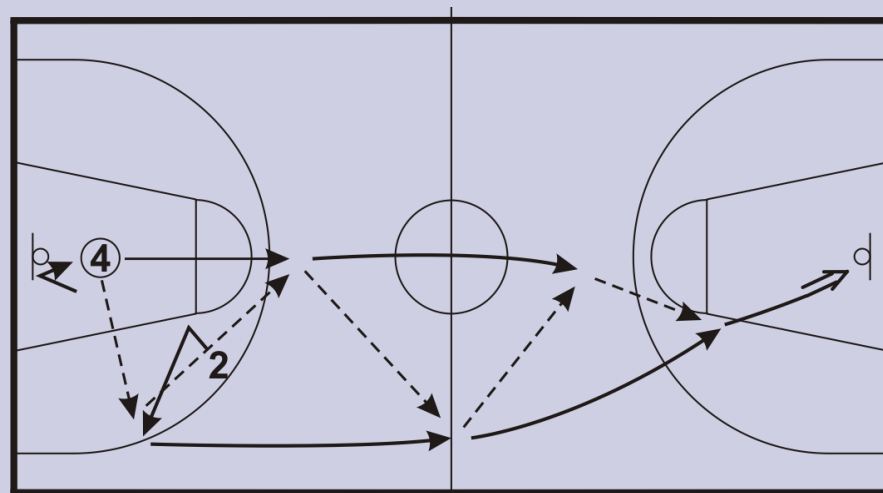
Tri napadača u kontranapadu učestvuju u:

- prenošenju lopte u polje napada i
- završnici kontranapada.

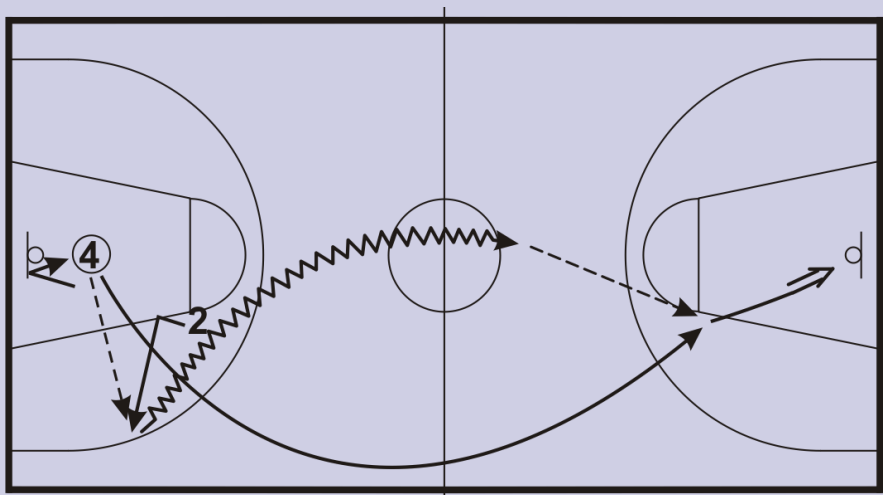
To se dešava posle promašenog šuta protivnika i uhvaćene lopte skokom u odbrani, ili tokom saradnje 4 i 5 igrača u jednoj od ove dve faze kontranapada



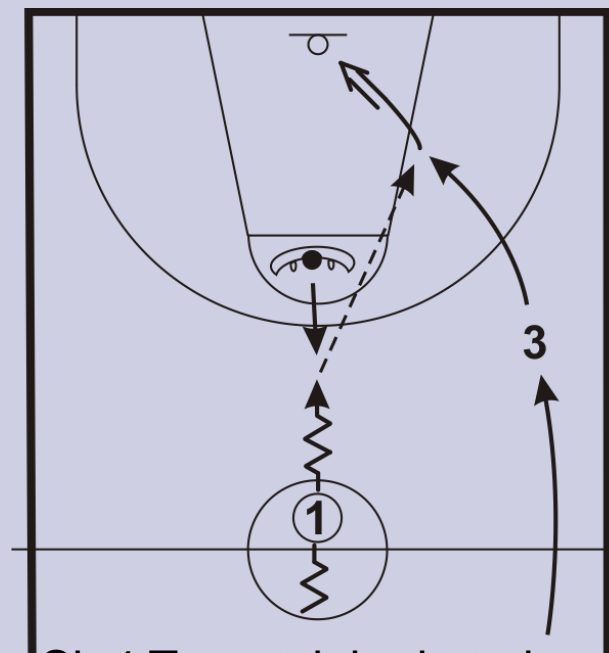
Sl. 1 Dugačko dodavanje u kontranapadu



Sl. 2 Prenos lopte dodavanjem



Sl. 3 Prenos lopte driblingom

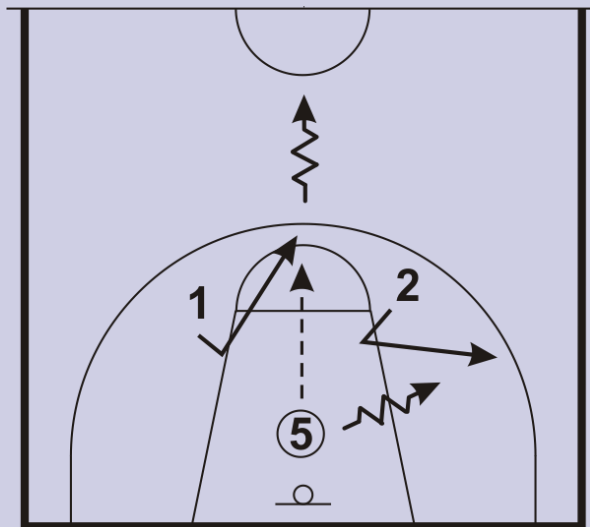


Sl. 4 Trenutak kada treba dodati loptu u situaciji 2:1

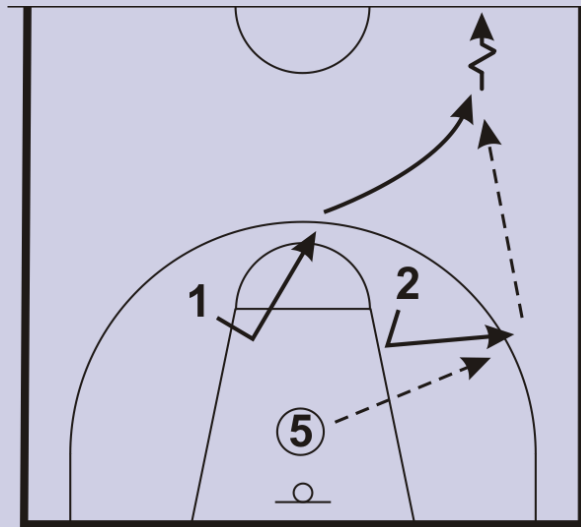
Sl. 5 Prenos lopte dodavanjem

Sl. 6 Prenos lopte driblingom

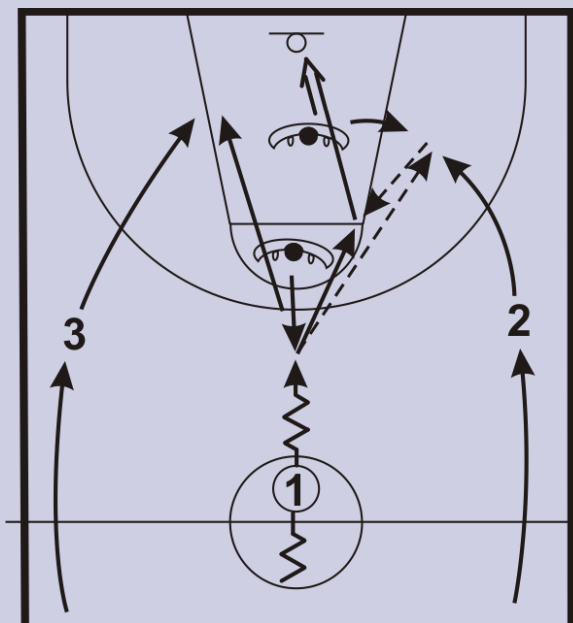
Sl. 7 Prenos lopte sa dva dodavanja



Sl. 8 Otvaranje u sredinu i na stranu



Sl. 9 Prenos lopte driblingom



Sl. 10 Igra 3:2 u završnici

Najčešće greške i njihove korekcije:

greške

1. Loše otvaranje spoljnih igrača za prijem lopte u fazi iznošenja lopte iz reketa.
2. Igrač koji se otvorio i primio loptu, kreće u dribling, ne gledajući ispred.
3. Igrač sa loptom u prenosu lopte dribla „pogrešnom” rukom.
4. Igrač sa loptom u prenosu lopte gleda u tlo i ne dodaje loptu pravovremeno.
5. Igrač sa loptom u završnici igra 1:1 umesto da doda loptu saigraču.
6. Loše utrčavanje u sredinu jednog od igrača kod prenosa lopte sa dva dodavanja do centra.
7. Igrači u bočnim delovima terena trče „usko”.

korekcije

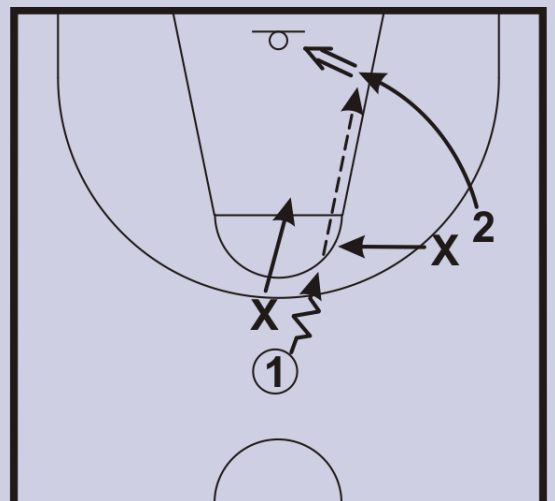
1. Igrač(i) treba da se otvori(e) tehnički korektno (tehnike kretanja i pozicije)
2. Igrač po prijemu lopte mora prvo da pogleda ispred sebe, tj. u pravcu protivničkog koša.
3. Igrač mora da dribla onom rukom u koju stranu se kreće.
4. Igrač mora da gleda ispred i da pravovremeno doda loptu saigraču.
5. Igrač treba da doda loptu čim se za to ukaže prilika.
6. Igrač najpre kreće ka lopti a onda ka sredini terena.
7. Igrači koji trče bokovima terena, treba da idu široko, do centra skoro uz bočne linije.

Saradnja dva igrača u brzom napadu

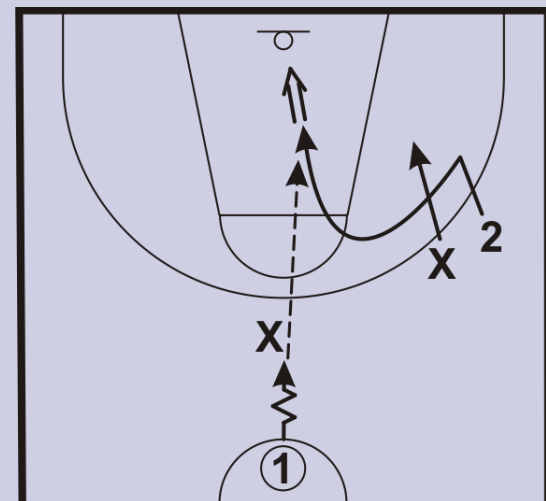
Dva napadača u brzom napadu sarađuju u završnici napada. Oni pokušavaju da u igri 2:2 ostvare poziciju za otvoren šut ili da individualnom akcijom realiziju napad.

Saradnja tri igrača u brzom napadu

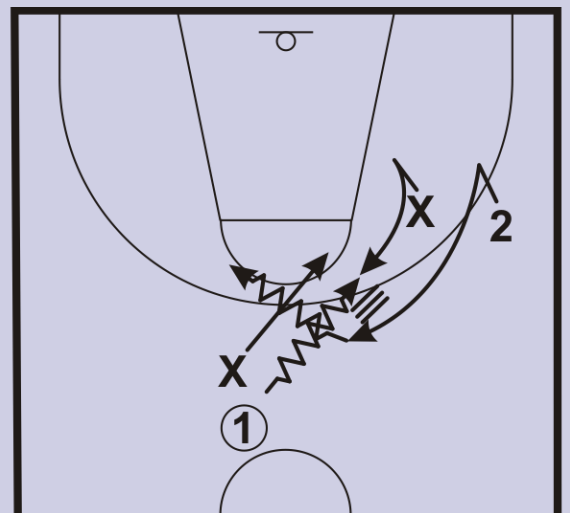
Ideja ove saradnje je da se napad završi što pre u igri 3:3, da se ne čeka igra 5:5. Da bi se to postiglo potreban je veći stepen organizacije napada.



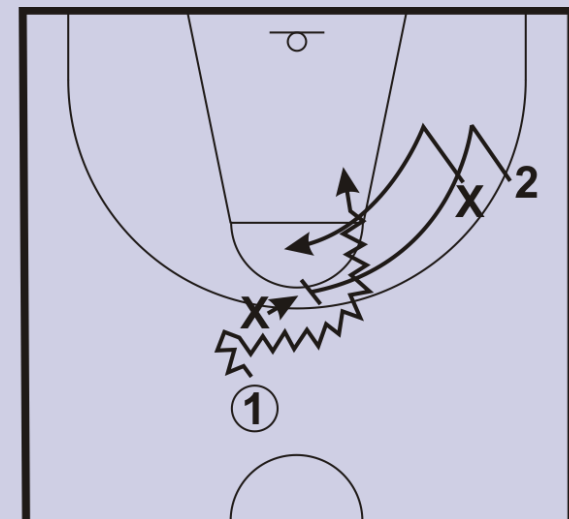
Sl. 11 Saradnja dodavanjem



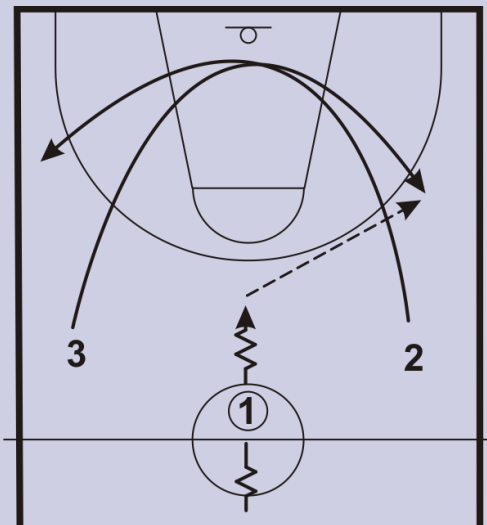
Sl. 12 Individulano demarkiranje



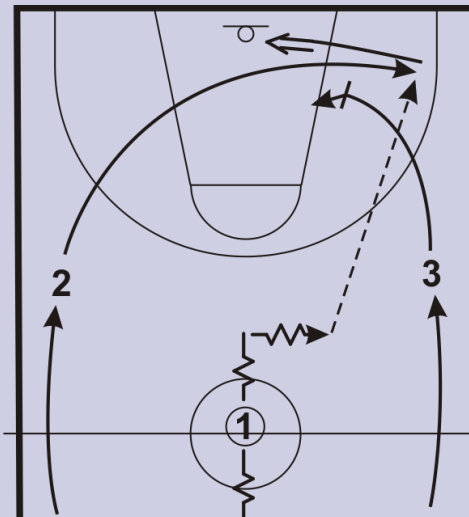
Sl. 13 Ukrštanje



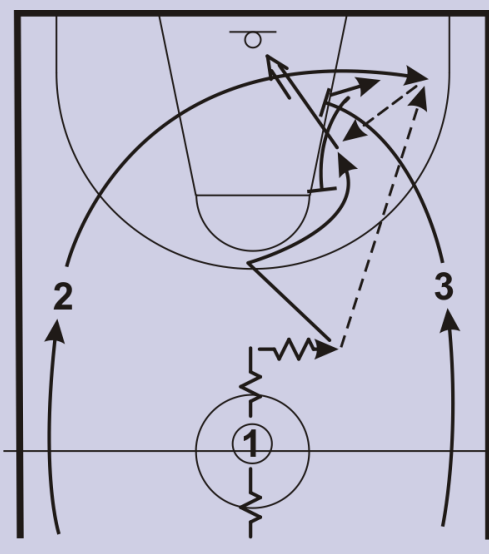
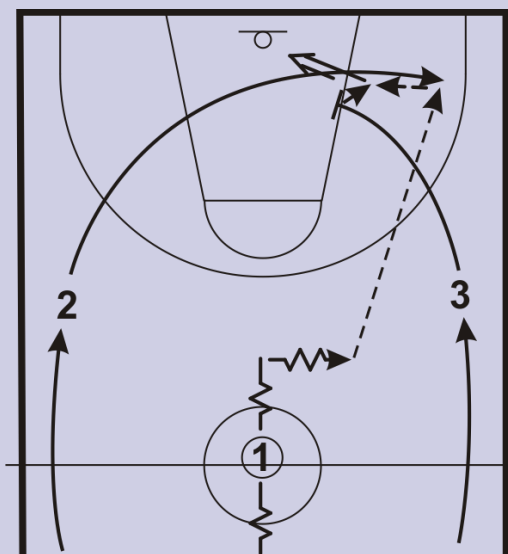
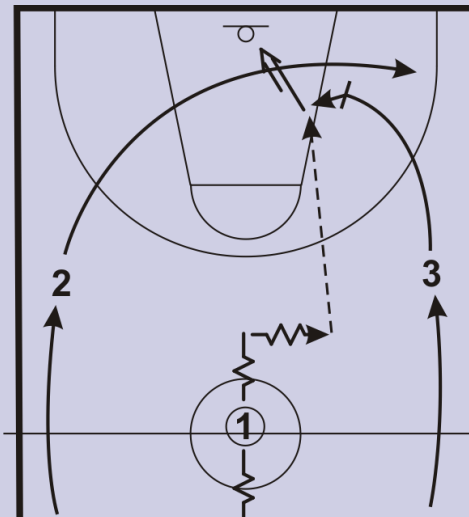
Sl. 14 Saradnja blokadom



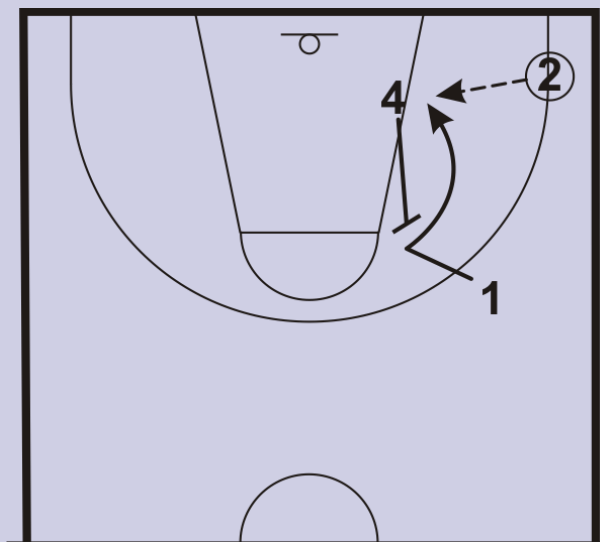
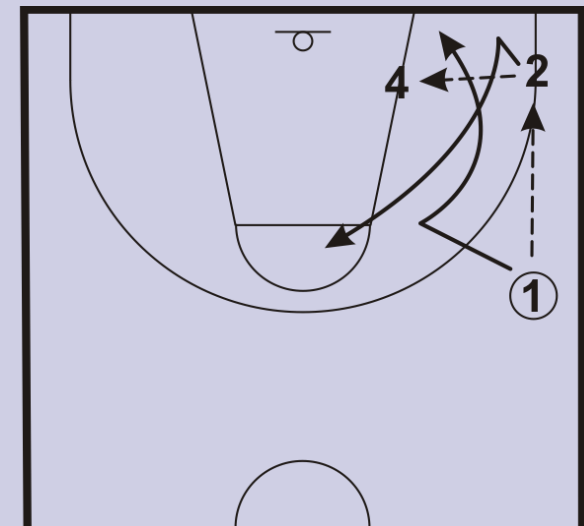
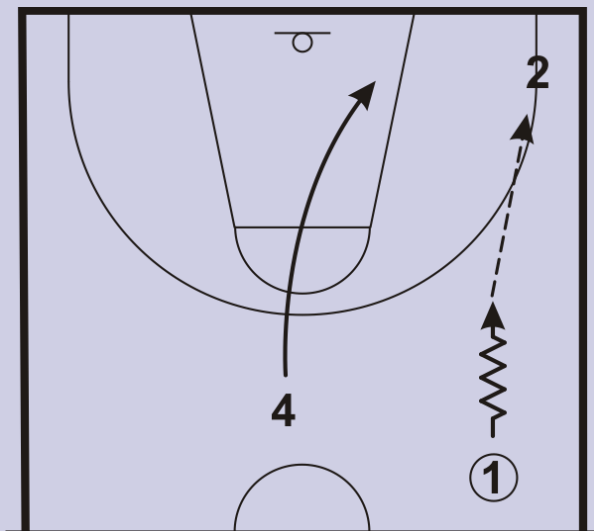
Sl. 15 Saradnja ukrštanjem



Sl. 16 Blokada na strani a, b



Sl. 17 Blokada na strani c i d



Sl. 18 Ulazak lopte bokom

Najčešće greške i njihove korekcije:

greške

- 1. Igrač koji prenosi loptu ne bira na vreme stranu na kojoj treba da se desi blokada.*
- 2. Igrači koji sarađuju blokadom ne dolaze pravovremeno na traženu poziciju.*
- 3. Loše izvedena blokada i akcije napadača nakon blokade.*
- 4. Sva tri napadača su suviše blizu jedan drugom, tako da nema dovoljno prostora za dobru saradnju.*

korekcije

- 1. Igrač sa loptom, čim vidi da nema brojčane prednosti, treba pravovremeno da odabere stranu.*
- 2. Igrači treba da usaglase brzinu kretanja i da pravovremeno dođu do mesta gde će se desiti blokada.*
- 3. Blokada mora da bude čvrsta i napadač koji je postavio blokadu treba da se pravilno otvori iz blokade.*
- 4. Igrači treba da zadrže potrebno međusobno rastojanje.*

Saradnja dva igrača u pozicionom napadu

To je osnovni oblik saradnje napadača. Skoro se svi počeci napadačke akcije tima sastoje iz saradnje dva igrača.

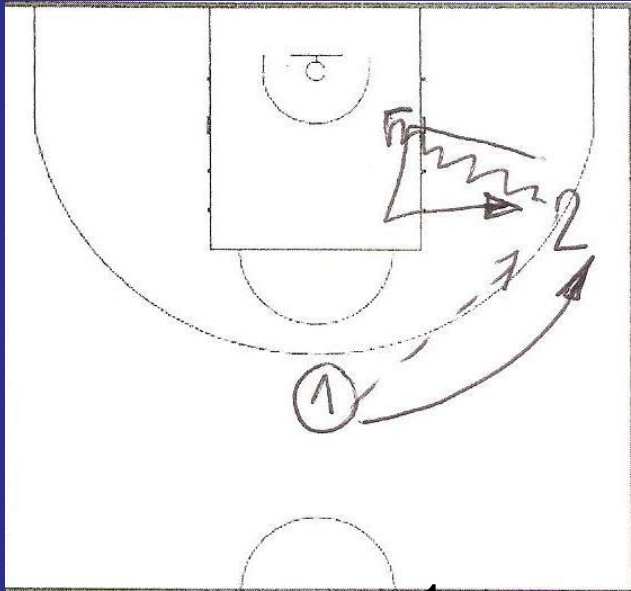
Akcije dva igrača su najčešće u svrhu organizacije napada, iako treba da imaju i realizaciju kao cilj, a naročito na kraju napada gde se pojavljuju kao „specijalni” završeci napada ili napadačke „minijature”.

Osim toga to je prva saradnja u kojoj se uči veoma važan segment igre u napadu – rastojanje između napadača (“spejsing”), odnosno korektna kretanja u odnosu na akcije saigrača (odbrane).

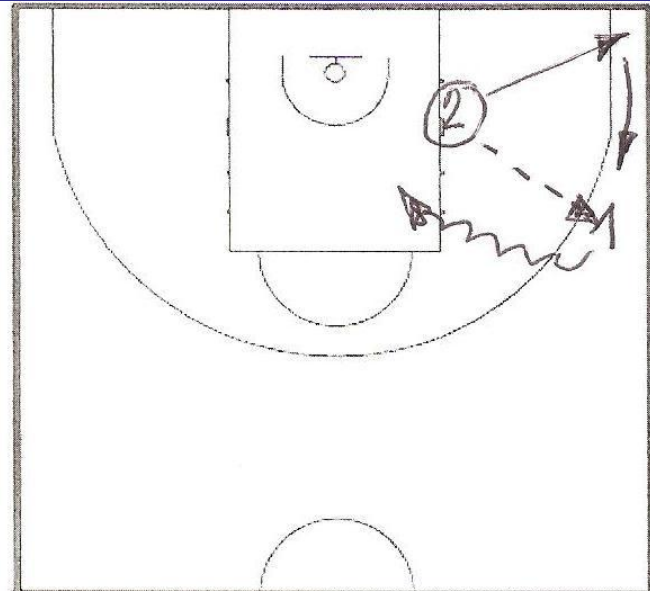
U odnosu na osnovne principe igre u napadu i na lakše vežbanje, skoro svi načini saradnje dva napadača u pozicionom napadu se sistematizuju u dva pravca kretanja igrača:

- *utrčavanje prema košu – „dodaj i utrči” i*
- *kretanje prema saigraču sa loptom – „dodaj i idi.*

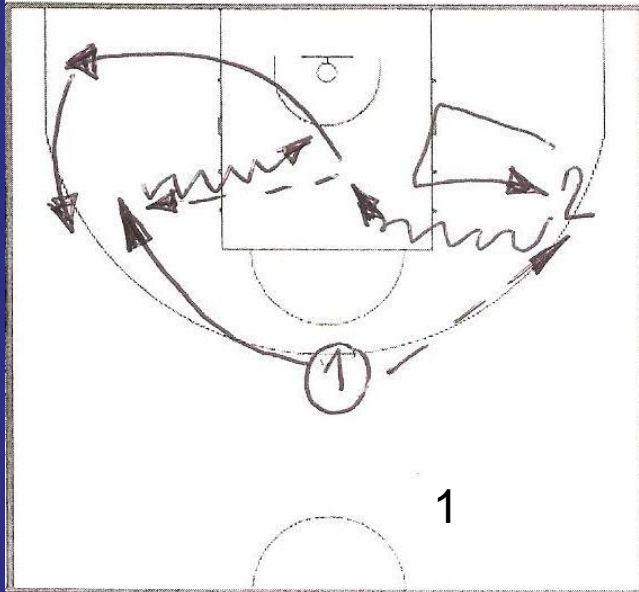
"Spejsing"



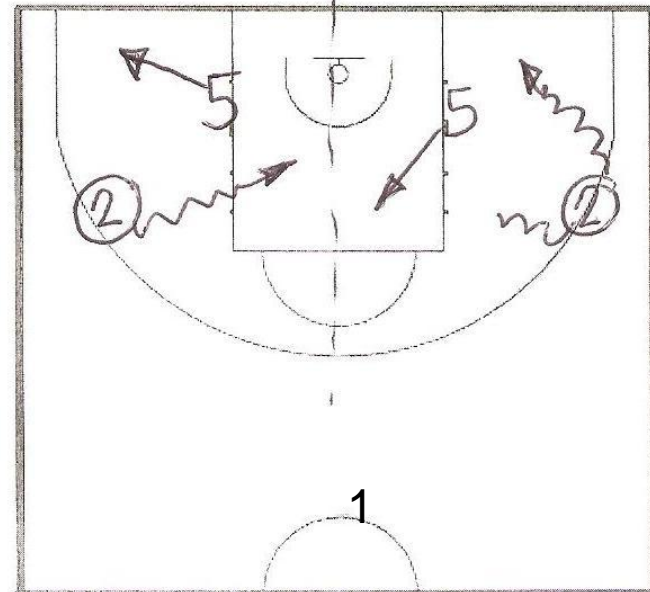
1



2

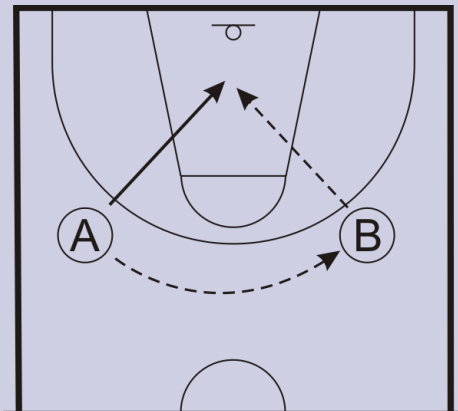


1

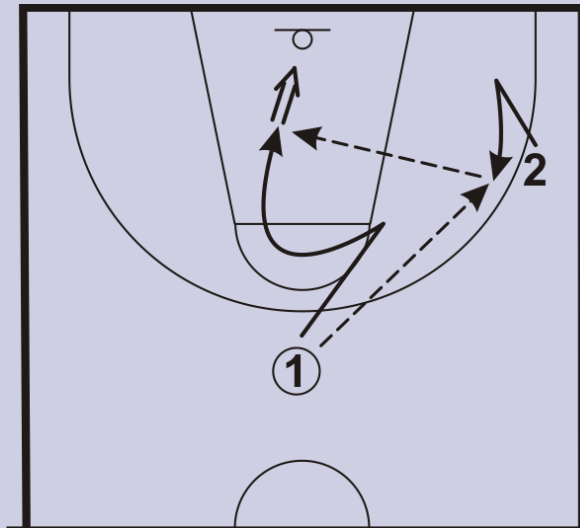


1

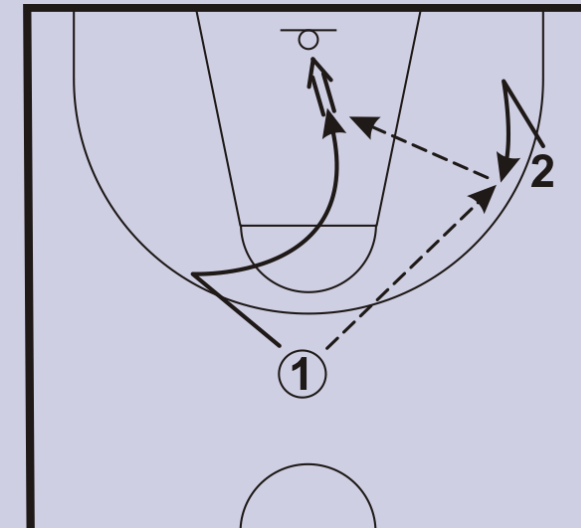
Saradnja "dodaj i utrči"



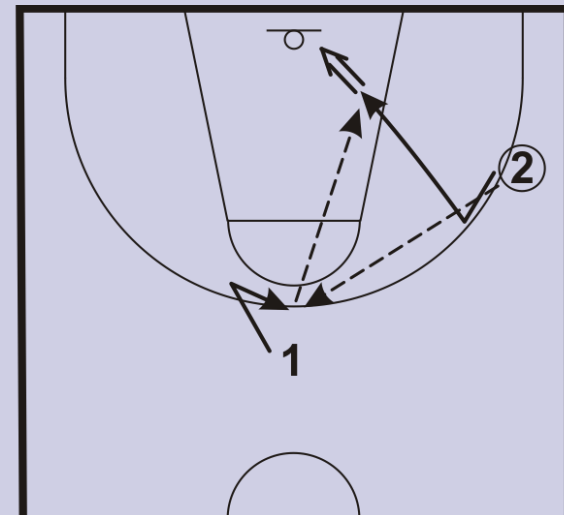
Saradnja u trouglu



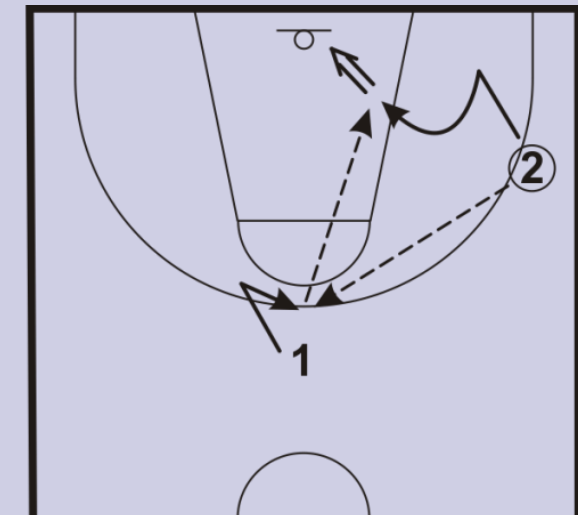
Saradnja „giv end go” od lopte



Saradnja „giv end go” ka lopti



Saradnja „bek dor”

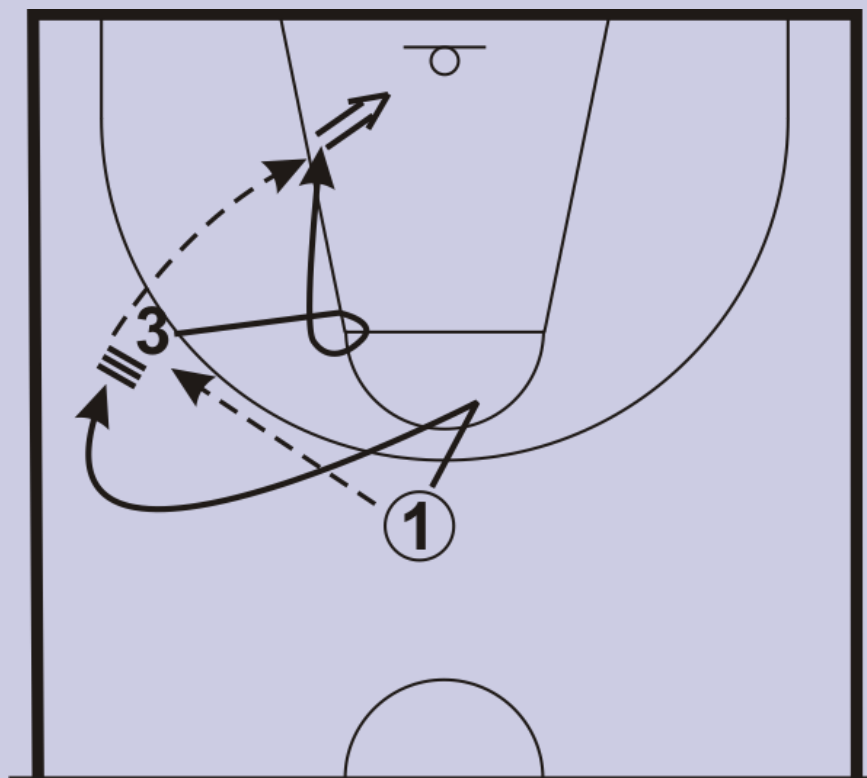
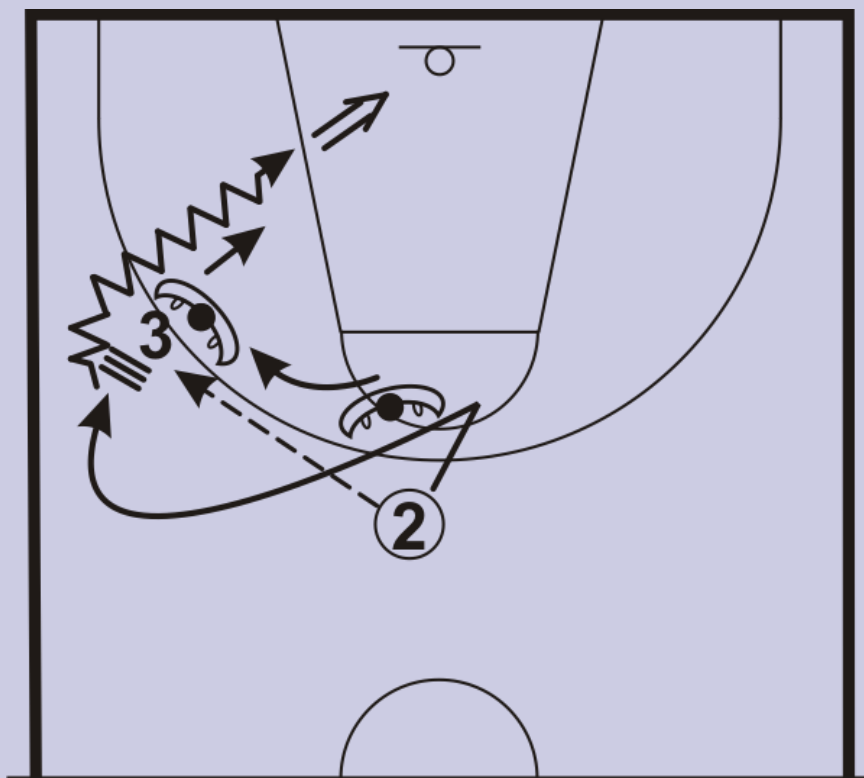


Saradnja „front dor”

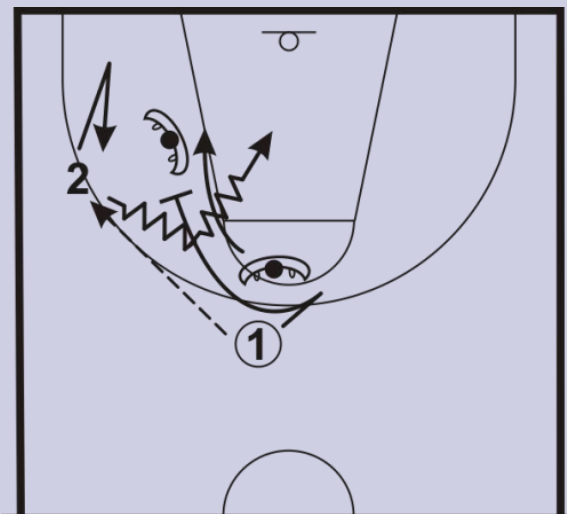
METODIKA TRENINGA

- ❑Ponoviti tehnike kretanja i promene pravca
- ❑Vežbe 2:0 – varijante
- ❑Vežbe 2:1 – varijante (dirigovano i situaciono)
- ❑Vežbe 2:2 – varijante (dirigovano, situaciono, kombinovano)
- ❑Vežbe 2:2 – situaciono
- ❑Vežbe 3:3 – varijante (dirigovano, situaciono, kombinovano)
- ❑Vežbe u 4:4
- ❑Igra 5:5

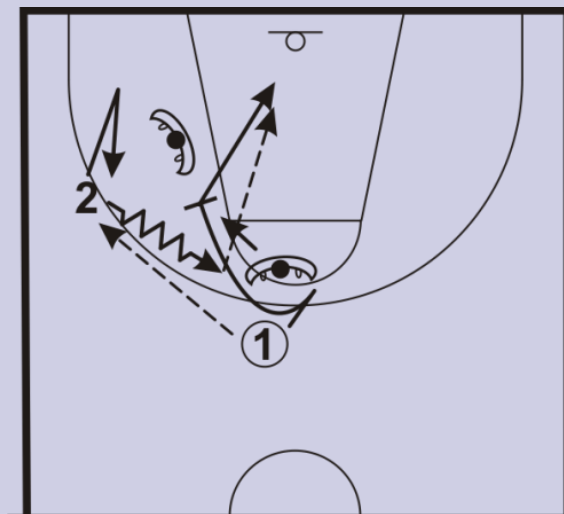
Saradnja "dodaj i idi" - uručenje



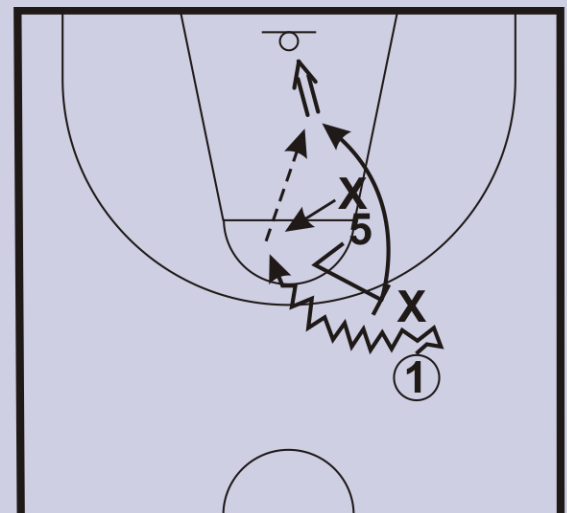
Saradnja blokadama



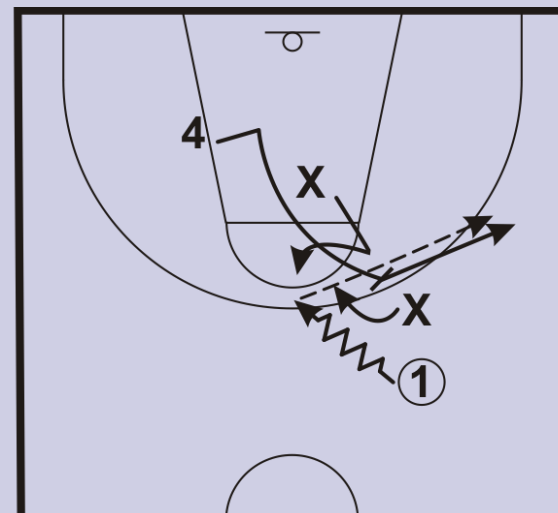
Klasična blokada



Klasična blokada sa „preuzimanjem“



Blokada za igrača sa loptom
„Pik end rol“



Blokada za igrača sa loptom
„Pik end pop“

PICK & ROLL (Blokada na loptu)

“Pojam” za saradnju dva napadača

Dobre strane:

- Povećava šanse za realizaciju
- Manji broj dodavanja - manje šanse za grešku
- Rešavanje na malom prostoru pod pritiskom
- Usavršava pregled igre
- Usavršava čitanje odbrane

Slabe strane

- Mnogo igrača na malom prostoru
- Statičan manevar
- Može ometati timsku igru

P&R sadrži pet aktivnosti

- Dribling
- Blokada
- Šut
- Pivot / otvaranje
- Dodavanje

Dribling

- Kontrola driblinga i pregled igre;
- Posle svakog driblinga sledi odluka: nastaviti dribling, dodati, šutnuti.....
- Dribling i prodor su neizostavni delovi P&R
- Dribling u širinu ili unazad
- Dribling unutra, napolje, promena pravca...

Blokada

- Zaustavljanje i stav
- U skladu sa pravilima
- Ugao postavljanja
- Čvrstina / izdržati kontakt
- Imati vizuelni kontakt sa saigralčem
- Blokada ka lopti ili lopta ka blokadi

Šutiranje

- Važne su sve tehnike šutiranja
- Šut je osnova usavršavanja celog manevra
- Šut iz driblinga ili iz prijema

Pivot i otvaranje

- Napraviti prostor za saradnju
- Vizuelna kontrola saigrača
- Vizuelna kontrola odbrambenih igrača
- Odlučiti o načinu i pravcu otvaranja (Roll, Fade/Pop i Flair)
- Tražiti loptu rukom

Dodavanje

- Voditi računa o blizini protivnika
- Dribling do visine kuka i posmatranje slabosti odbrane
- Često se koristi dodavanje iznad glave
- Posmatranje pravca otvaranja i pozicije saigrača

PICK & ROLL



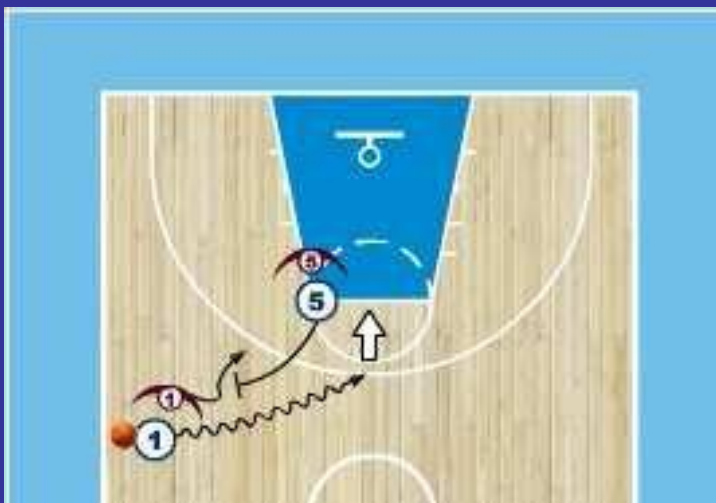
Osnovni P&R, u sredini visoko
High Screen



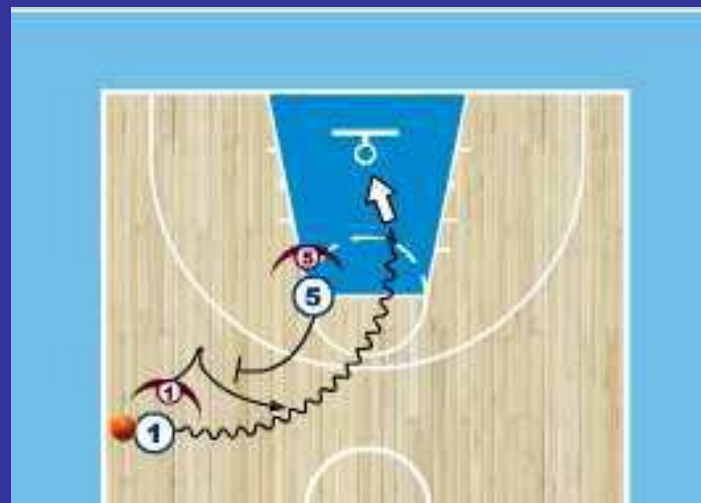
Osnovni P&R, na strani visoko
“po-flair”



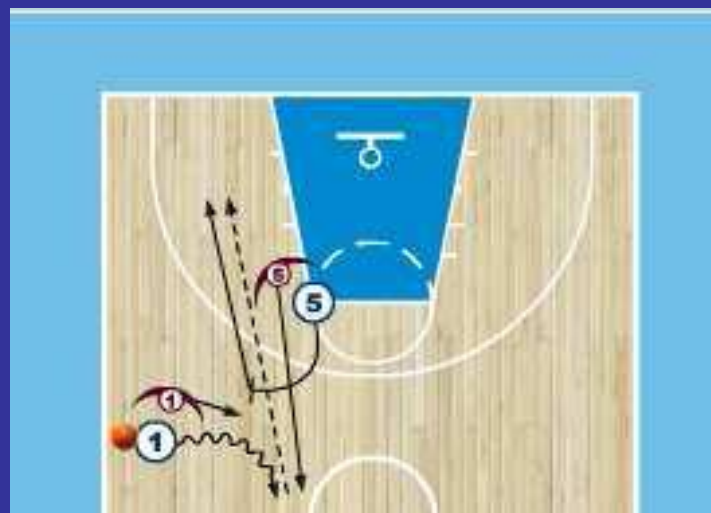
Osnovni P&R, “pop-fade” i dodavanje



Odbrana ispod bloka-šut



Odbrana preko bloka-prodor



Odbrana preuzima dodavanje

METODIKA TRENINGA

- Ponoviti osnovne elemente i akcije celine
- Vežbe 2:0 – varijante
- Vežbe 2:0 + 1 – varijante
- Vežbe 2:1 (1:1 + 1:0)
- Vežbe 2:2 – varijante (dirigovano, situaciono, kombinovano)
- Vežbe 2:2 + 1 – varijante
- Vežbe 3:3 – varijante (dirigovano, situaciono, kombinovano)
- Vežbe u 4:4
- Igra 5:5

Saradnja tri igrača u pozicionom napadu

To je drugi, veoma zastupljen vid saradnje napadača.

Jedan napadač ima kod sebe loptu, a dvojica su bez lopte.

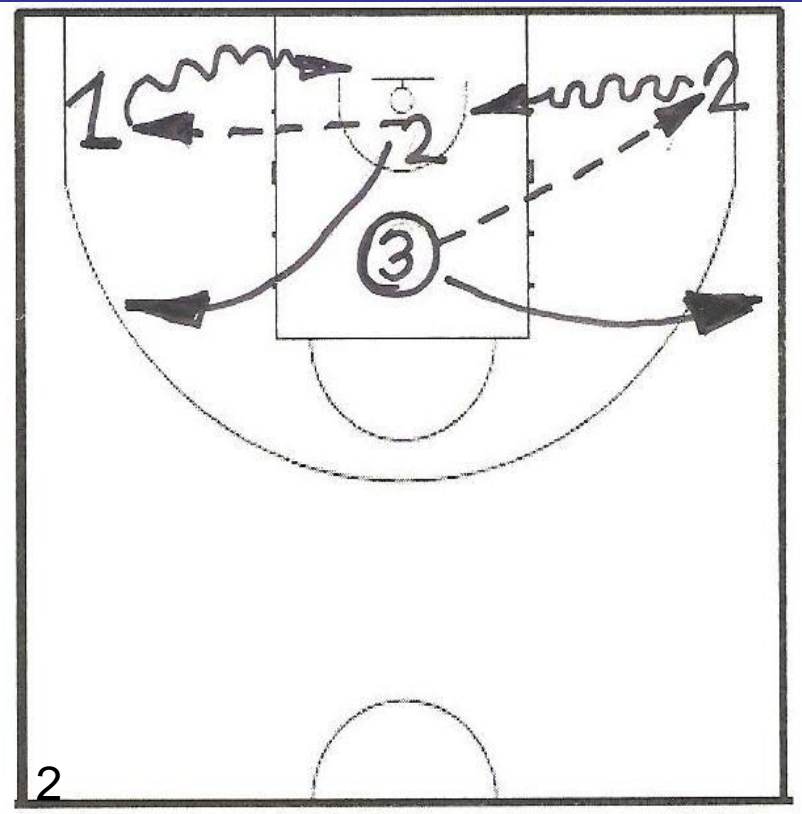
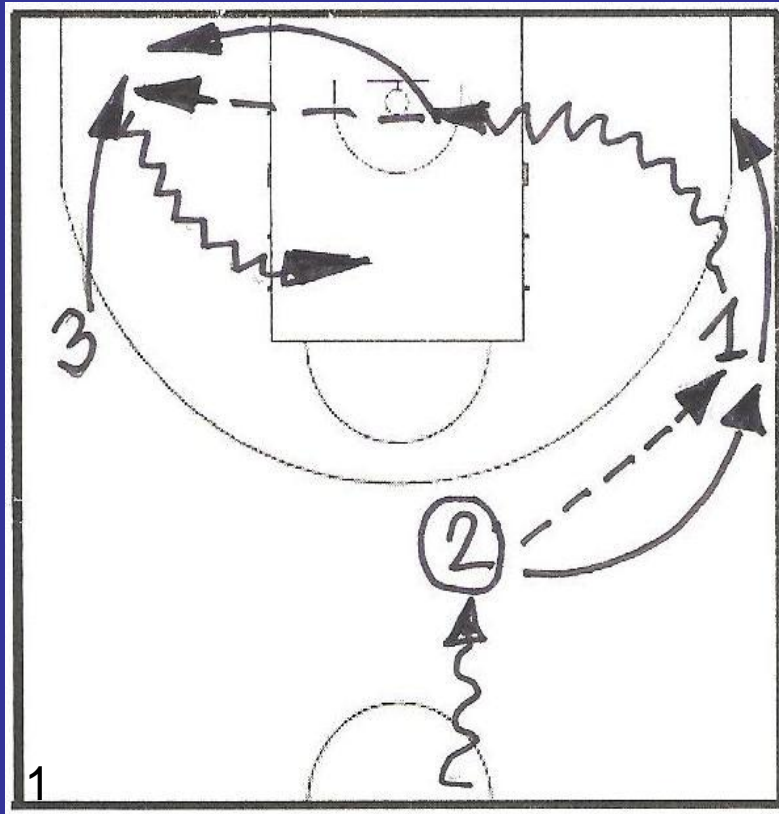
Ova saradnja zahteva još veći stepen sinhronizacije akcija igrača i pretpostavlja znanja igrača u igri 1:1 i 2:2.

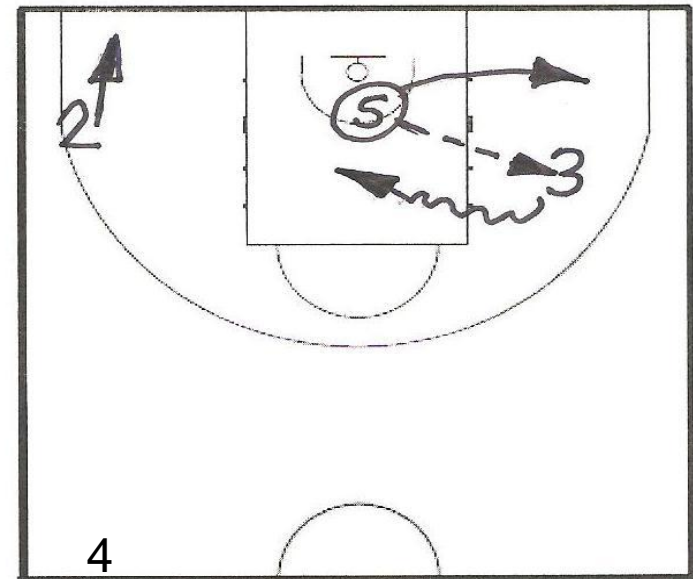
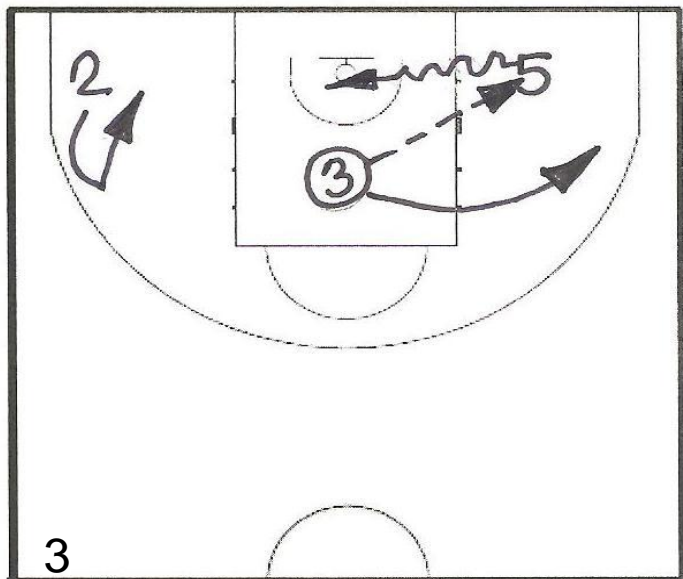
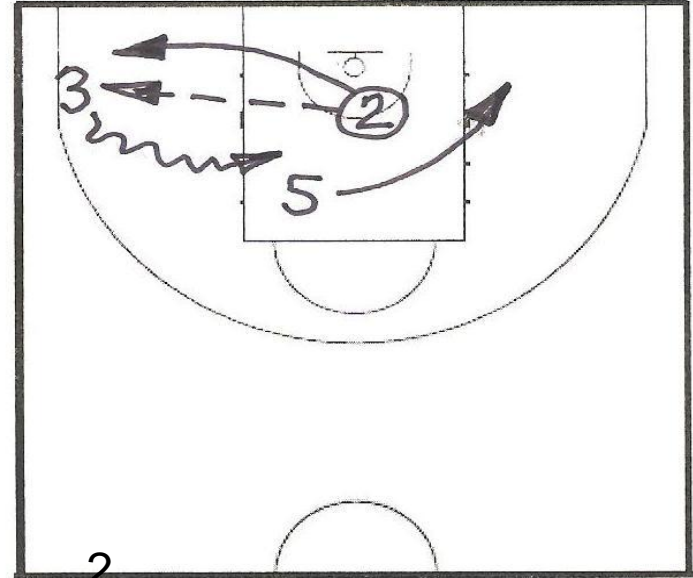
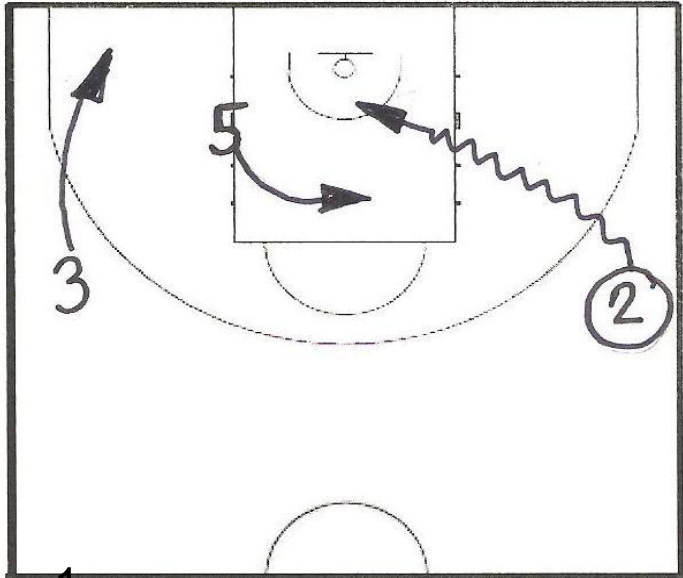
Veoma je važno da se tokom akcija održi rastojanje.

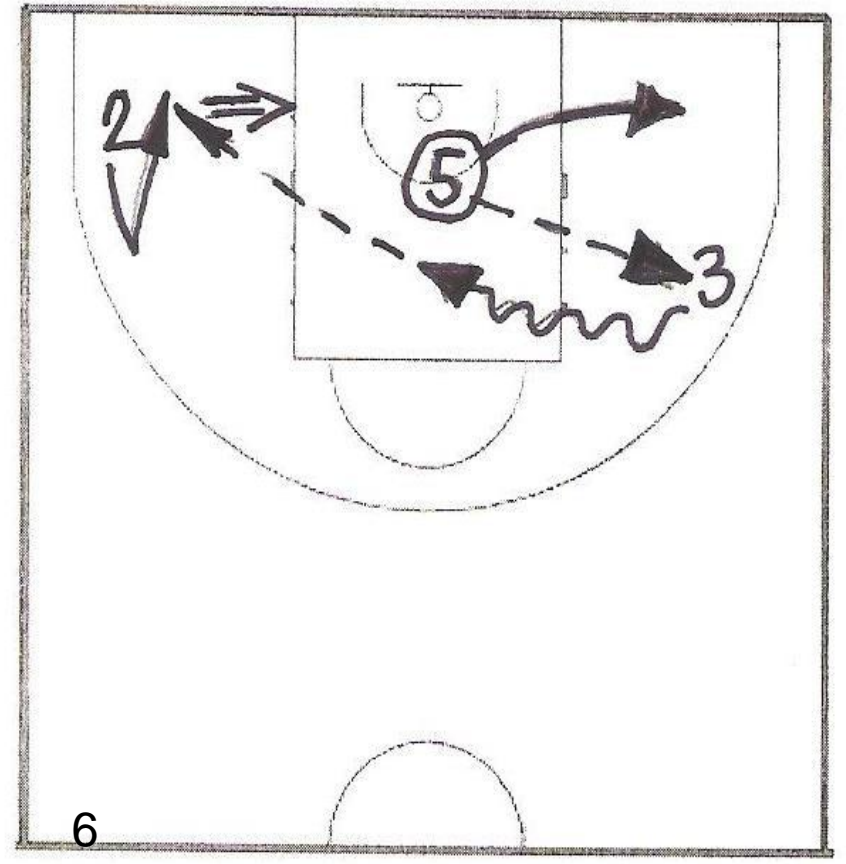
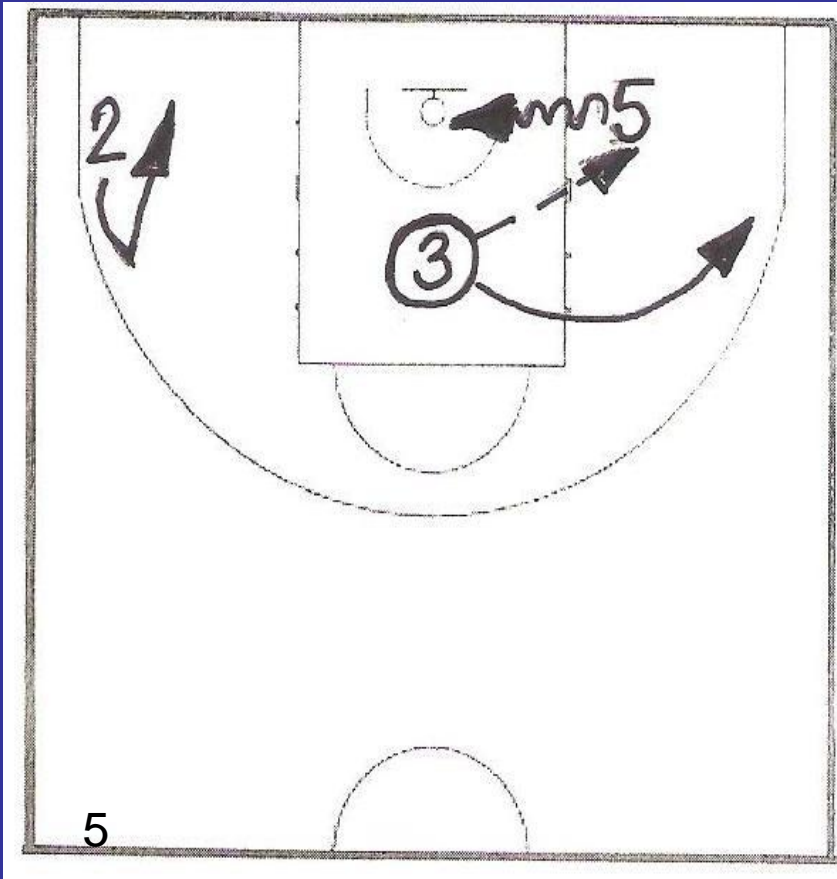
Oni saraduju dodavanjima, na principu:

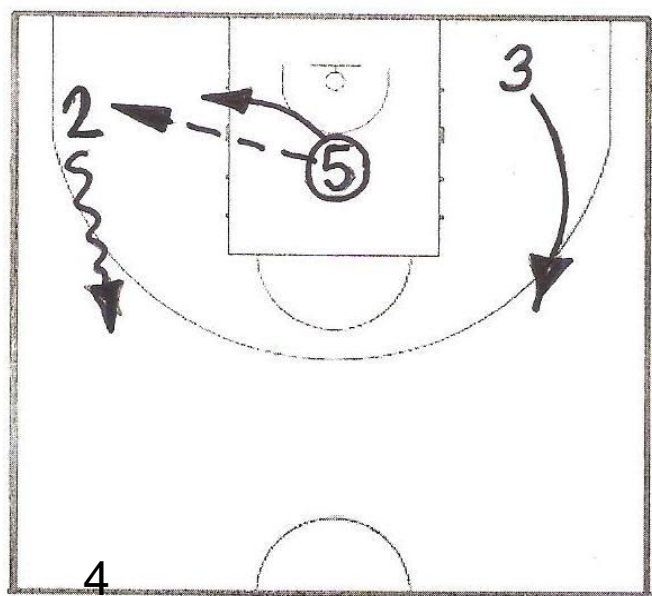
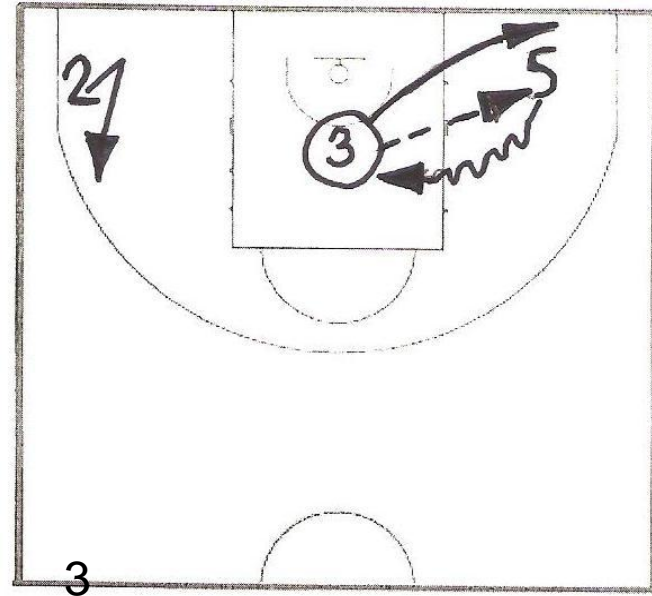
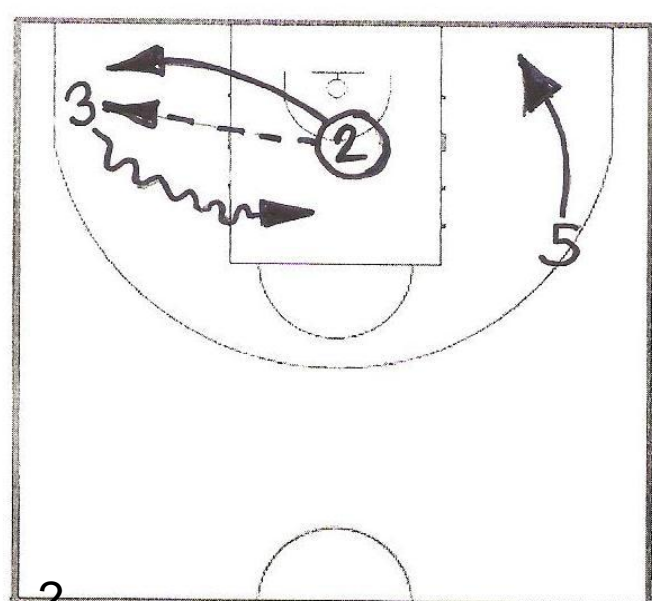
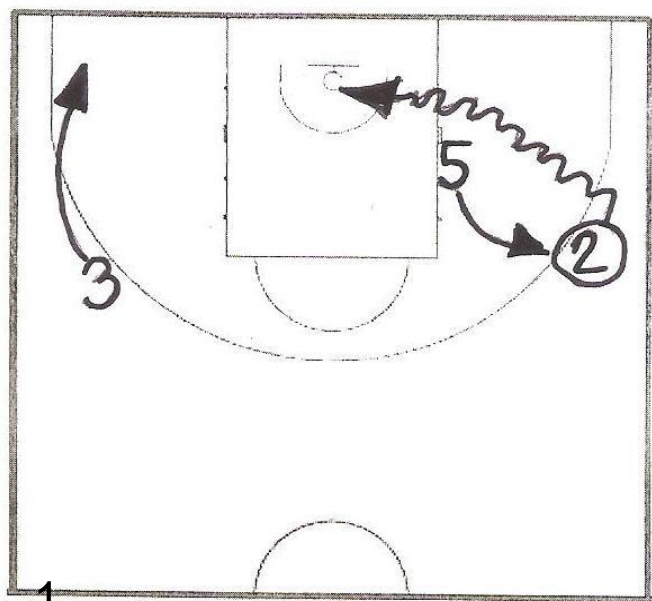
- „dodaj i utrči” i (ili prodor-dodavanje)
- blokadama za igrača bez lopte.

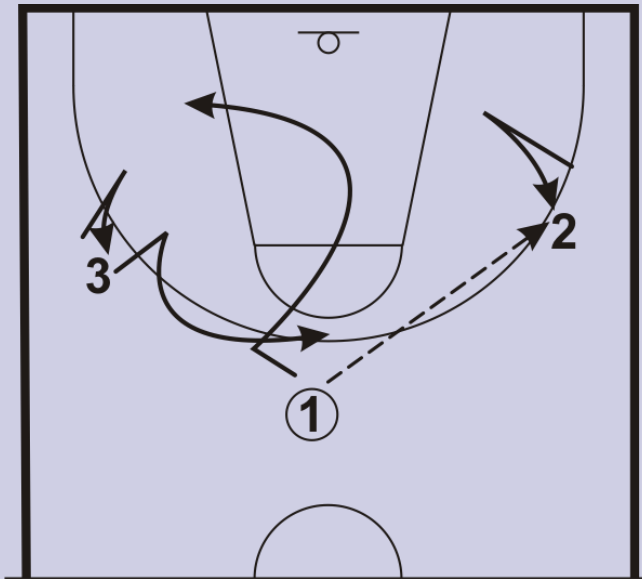
Prodor i dodavanje - Spacing



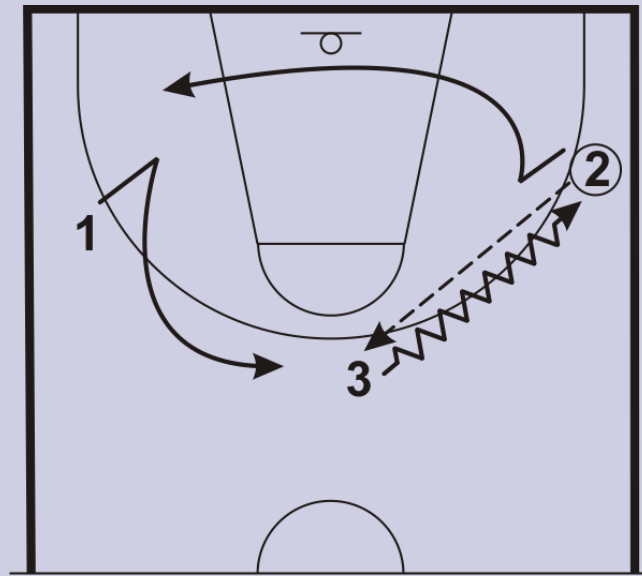




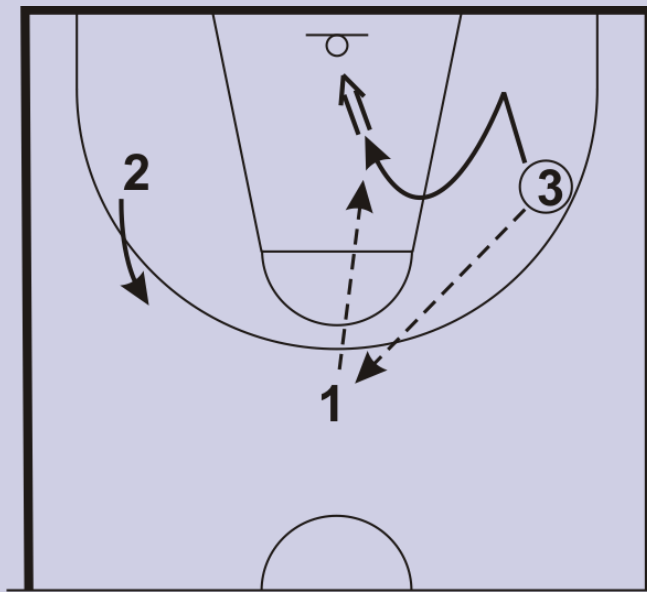




1

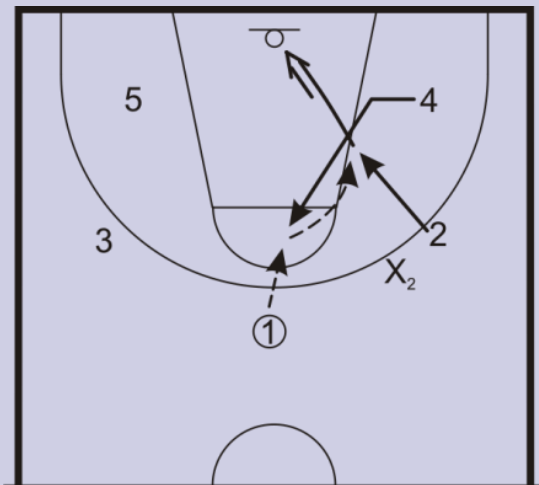


2

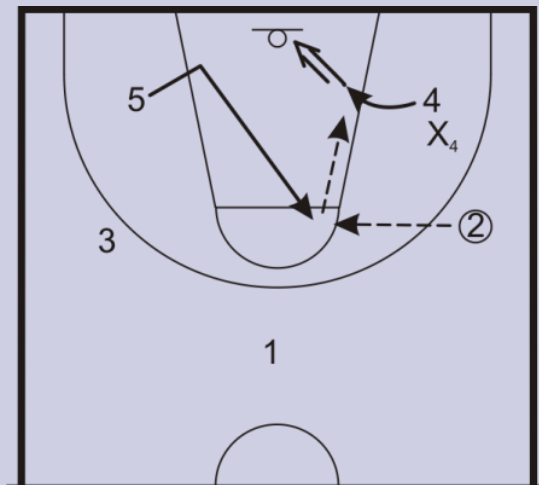


3

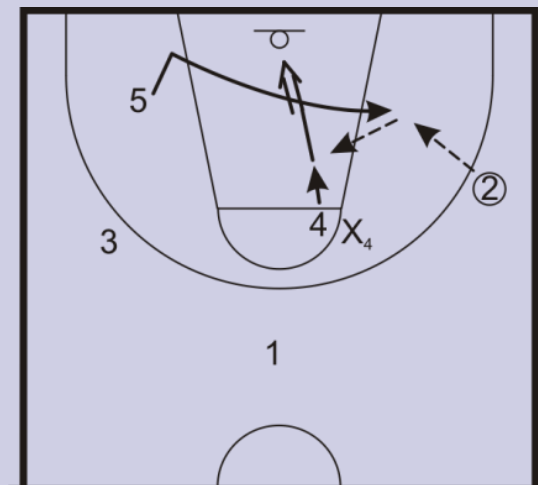
Dodaj i utrči



a

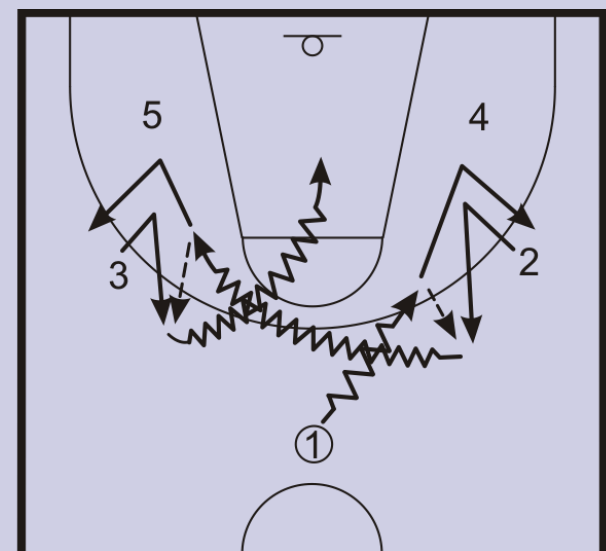


b



c

„Fleš kat”



Ukrštanje driblingom

Saradnja blokadama

Jedan napadač je sa loptom, jedan napadač postavlja blokadu i jedan napadač koristi blokadu.

Saradnja se može izvoditi na celoj širini terena ili na strani akcije.

Kontrablokada (eng. – screen away). Saradnja tri napadača koja se izvodi po principu „dodaj i beži”, sa idejom da se blokada napravi za napadača na strani pomoći. Spoljni, dva spoljna i unutrašnji....

Blokada ka lopti (eng. - flare screen). Izvodi na principu „dodaj i beži”, blokadu postavlja napadač koji ja na strani pomoći krećući se ka napadaču, koji je dodao loptu. Polaganje ili šut za dva/tri poena..

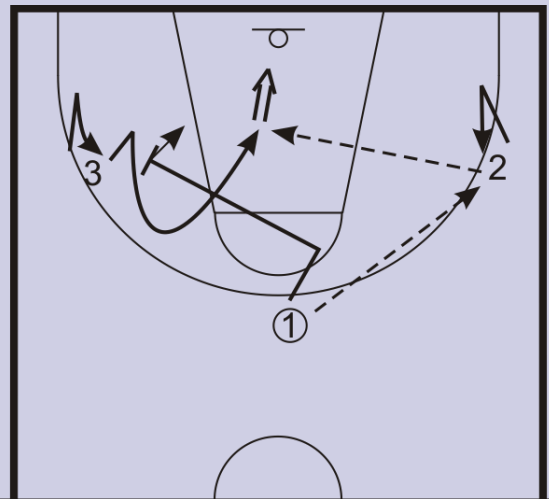
Horizontalna blokada (eng. - crross screen). Karakteristična je za napadače koji igraju na unutrašnjim pozicijama. Napadač, koji je na poziciji blizu koša, postavlja blokadu saigraču koji je, takođe, blizu koša ali na suprotnoj strani.

Donja blokada (eng. - down screen). Napadač sa spoljne pozicije postavlja blokadu za napadača koji je na unutrašnjoj poziciji ili bliže osnovnoj liniji blokada.

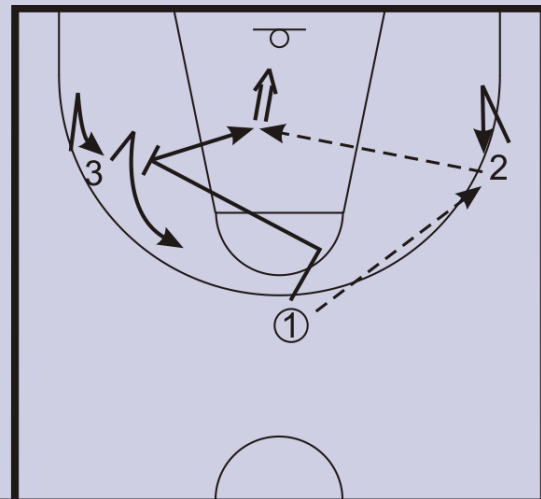
Leđna blokada (eng. - back screen). Kod ove blokade napadač sa unutrašnje pozicije postavlja blokadu za napadača koji je na spoljnjoj poziciji.

Ove blokade se koriste u nizu i u različitim kombinacijama, koje se prepoznaju u košarkaškoj praksi kao karakteristične. To je, na primer, „ju–es–el–ej kat” (eng. – UCLA cut), „šafil kat” (eng. – shuffle cut) i drugi.

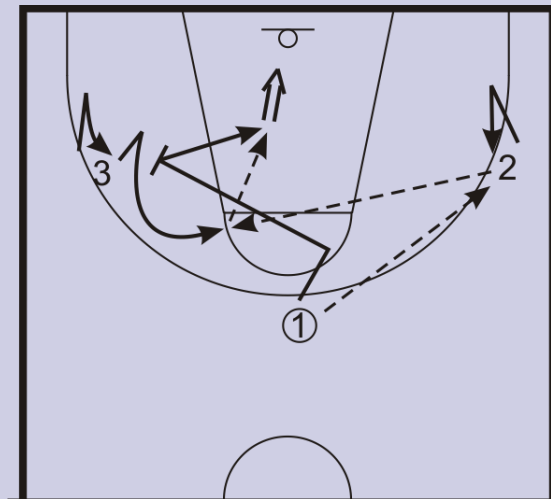
Varijanta saradnje tri napadača, pre svega na spoljnim pozicijama, je ukrštanje driblingom sa uručanjem lopte.



a

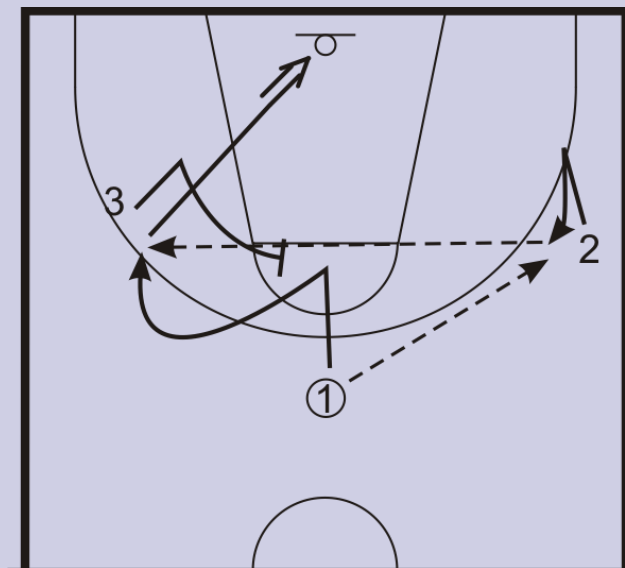


b

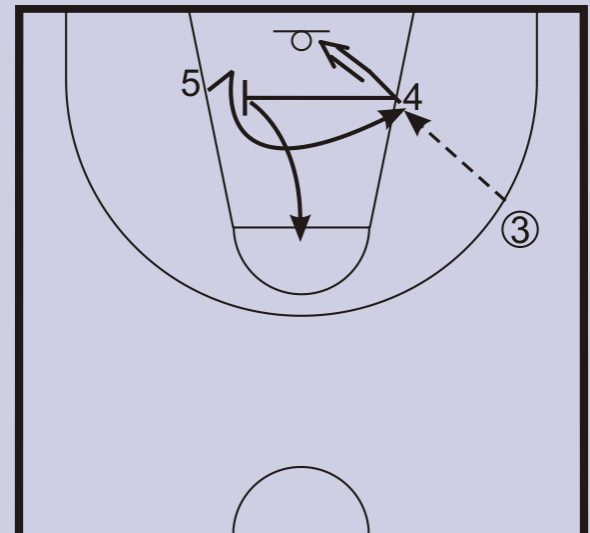


c

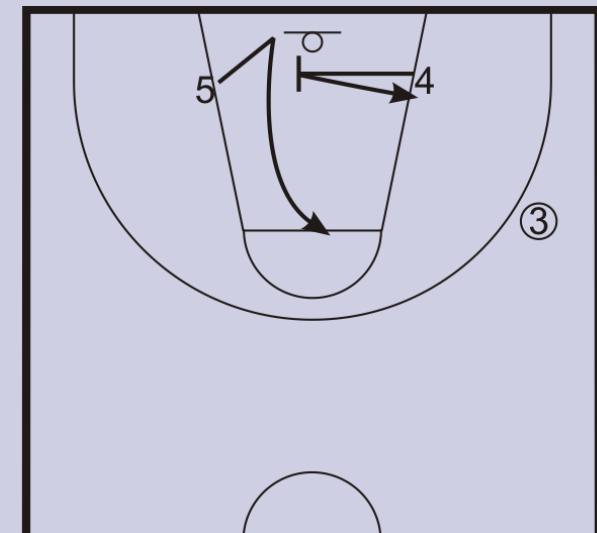
Kontrablokada



Blokada ka lopti

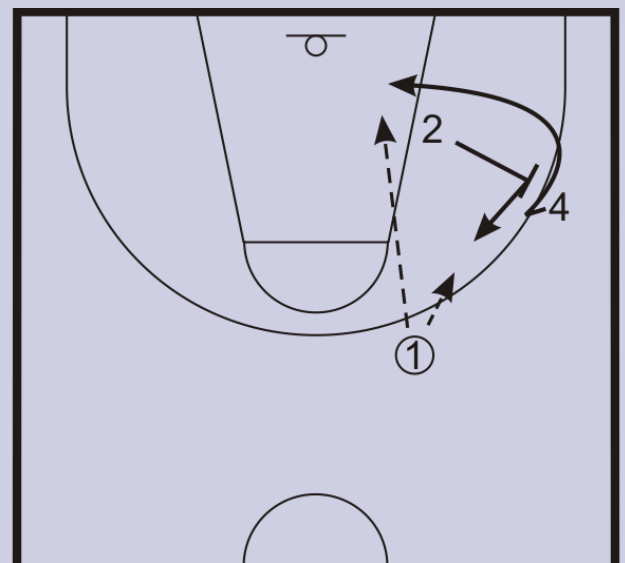


a

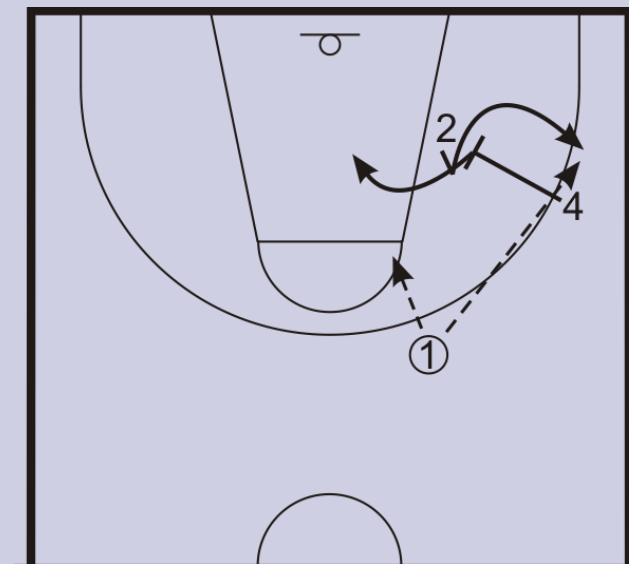


b

Horizontalna blokada

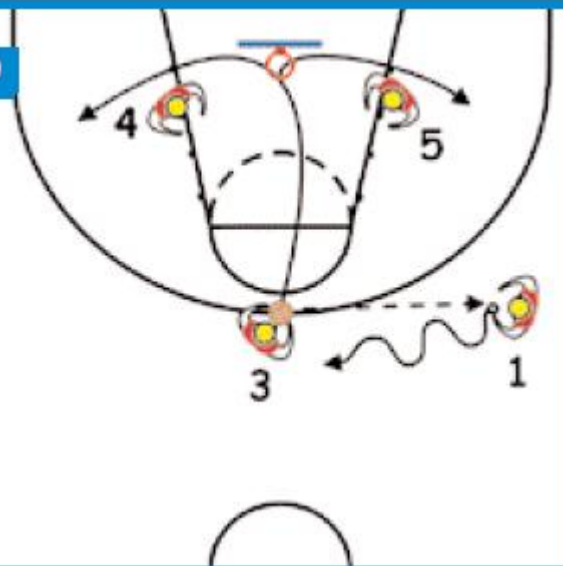


Leđna blokada

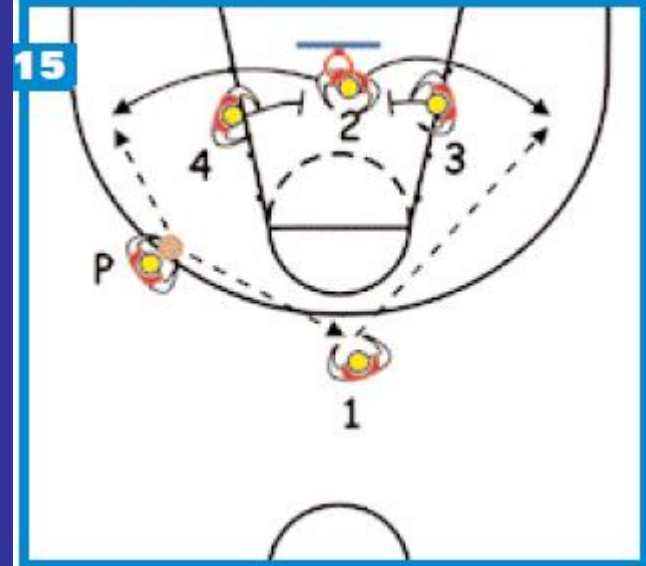


Donja blokada

10



15



26



Najčešće greške i njihove korekcije:

greške

1. *Igrači nemaju dobar „spejsing”, odnosno premalo međusobno rastojanje.*
2. *Igrači koji utrčavaju ne izvode uverljivo fintu kretanja.*
3. *Igrač koji utrčava nema vizuelnu kontrolu lopte.*
4. *Igrač sa loptom ne dodaje loptu pravovremeno.*
5. *Kod saradnje tri napadača neki igrači ne koriguju pravilno i pravovremeno svoju poziciju u odnosu na akciju igrača koji utrčava.*
6. *Kod saradnji blokadama postavlja se „slaba” blokada, ili se napadač koji je postavlja prerano otvara.*
7. *Kod saradnji blokadama napadač koji je postavlja se kasno otvara.*
8. *Napadač koji koristi blokadu ne navodi odbranbenog igrača na blokadu.*
9. *Igrači koji sarađuju blokadama ne čitaju odbranu.*

korekcije

1. *Igrači treba da imaju potrebno međusobno rastojanje (4–6 metara).*
2. *Igrači treba korektno da izvedu fintu kretanja pre utrčavanja ka košu.*
3. *Igrač mora, sve vreme da ima loptu u vidnom polju.*
4. *Igrač mora da gleda saigrača i odbambene igrača kao i da pripremi i izvede pravovremeno dodavanje.*
5. *Igrači treba da gledaju akciju saigrača koji utrčava i da na osnovu njegovih kretnji pravovremeno poprave svoju poziciju.*
6. *Blokada treba da bude „čvrsta” što znači da igrač koji postavlja blokadu treba da izdrži udar odbranbenog igrača, a ne da pre vremena beži u otvaranje.*
7. *Igrač treba pravovremeno da se otvori iz blokade.*
8. *Igrač mora, pre nego što iskoristi blokadu, da svrsishodnom kretnjom navede odbranbenog igrača na blokadu.*
9. *Igrači moraju da čitaju odbranu jer samo tako mogu da kazne grešku odbrane.*

Grupna taktika odbrane

U odnosu na činjenicu da su napadači u nadigravanju po prirodi u prednosti, jedino dobrom saradnjom odbrambeni igrači mogu uspešno da se odbrane.

Saradnja se najčešće svodi na pomaganje jednom ili dvojici odbrambenih igrača koji su neposredno ugroženi.

Grupna taktika odbrane podrazumeva različite načine saradnje dvojice ili trojice odbrambenih igrača, u zavisnosti od karaktera aktivnosti napadača.

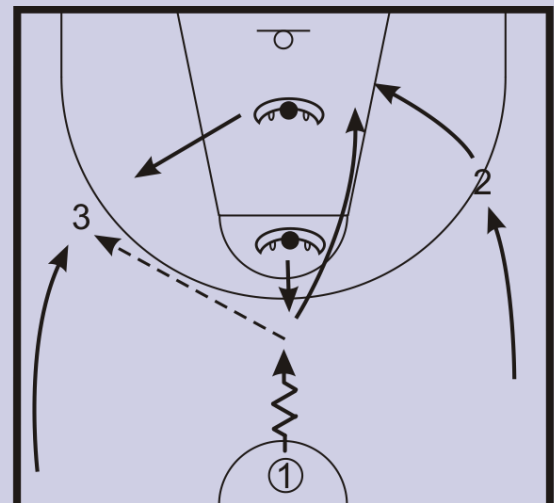
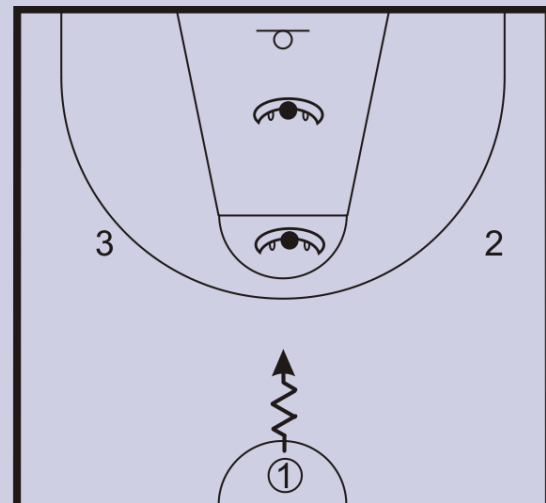
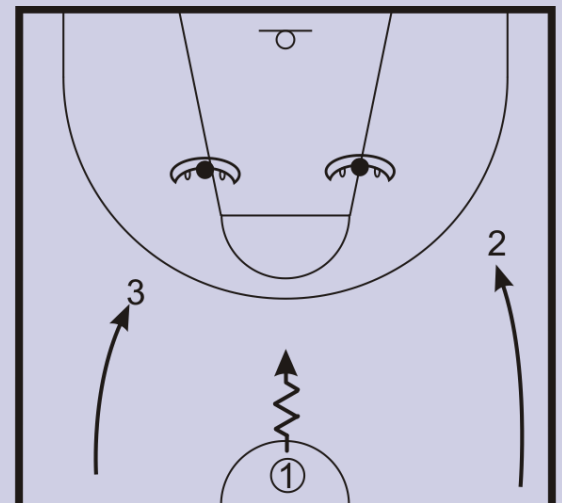
Grupna taktika u odbrani od kontranapada

Saradnja dva i tri igrača

Saradnja dva igrača u okviru systemske odbrane od kontranapada je najčešće potrebna u drugoj fazi kontranapada, kada sprečavaju brzo izbacivanje lopte iz reketa.

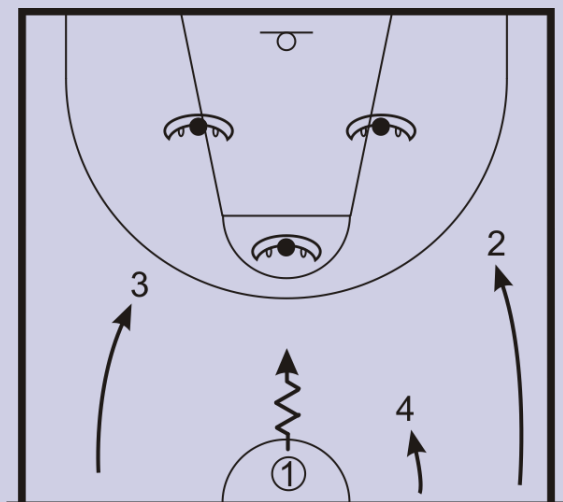
U završnoj fazi kontranapada dvojica odbrambenih igrača mogu da se postave horizontalno i vertikalno.

Trojica odbrambenih igrača se brane od četvorice (petorice) napadača i treba da se postave u raspored trougla, sa vrhom ka gore ili sa vrhom ka dole, što zavisi od načina na koje protivnik igra kontranapad.

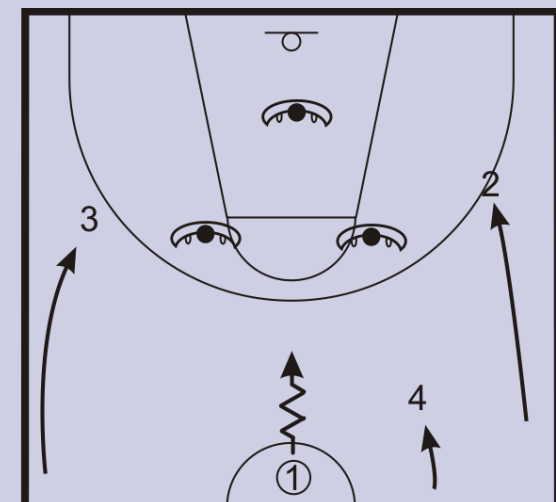


Sl. 39 Horizontalno postavljanje

Sl. 39 Vertikalno postavljanje a i b



Sl. 40 Trougao, vrh gore



Sl. 41 Trougao, vrh dole

Najčešće greške i njihove korekcije:

greške

- 1. Odbrambeni igrači nisu u dobrim pozicijama (rasporedu).*
- 2. Prvi igrač lako ispada iz odbrane.*
- 3. Drugi igrač ne izlazi na vreme na stranu na koju je otišla lopta.*
- 4. Drugi igrač izlazi na stranu, direktno u pravcu napadača i često pravi ličnu grešku.*
- 5. Prvi igrač se nakon dodavanja lopte ne spušta u reket.*
- 6. Nakon izvedenog šuta odbrambeni igrači ne organizuju skok u odbrani.*

korekcije

- 1. Igrači treba da što pre zmu korektan raspored.*
- 2. Igrač treba da oprezno dejstvuje fintirajućim kretnjama.*
- 3. Igrač mora da predividi i što pre da ode na stranu lopte.*
- 4. Igrač treba da iskoči na pravac kretanja napadača.*
- 5. Igrač treba odmah nakon dodavanja da se spusti u sredinu reketa.*
- 6. Igrači moraju da budu spremni za skok u odbrani.*

Grupna taktika u odbrani od brzog napada

Saradnja igrača u odbrani od brzog napada se svodi na pokušaj odbrambenih igrača da u završnici napada što pre uspostave dobru odbranu i kontrolu svakog napadača. Nakon toga oni treba da budu spremni da korektno reaguju na akcije napadača bilo da su one očekivane ili neočekivane.

Važno je da igrači poznaju osnovni način igre napadača u završnici brzog napada. Uopšte oni moraju da budu spremni da brane različita utrčavanja, ukrštanja i blokade koje izvode napadači, uz jaki pritisak na igrača sa loptom i otežavanje prenosa lopte do drugih napadača.

Najčešće greške i njihove korekcije:

greške

- 1. Odbrambeni igrači sporo uspostavljaju odbranu.*
- 2. Igrači greše u odbrani od blokada.*
- 3. Igrači svu pažnju obraćaju na loptu, odnosno na stranu akcije.*
- 4. Igrači ne obraćaju pažnju na napadače koji dotrčavaju.*

korekcije

- 1. Igrači treba da što pre uspostave kontrolu nad napadačima.*
- 2. Obratiti posebnu pažnju na odbranu od blokada.*
- 3. Igrači treba da vode računa o napadačima koji su na strani pomoći.*
- 4. Igrači treba da vode računa o igračima koji dotrčavaju iako nisu direktno odgovorni za njih.*

Grupna taktika u odbrani u pozicionom napadu

U saradnji odbrambenih igrača je veoma važno da se jasno istakne i razdvoji individualna i grupna odgovornost.

Dobra saradnja u odbrani se bazira na izraženoj individualnoj odgovornosti, što podrazumeva da će svaki odbrambeni igrač da učini najviše što može da bi se sam odbranio ili da doprinese lakšem sprovođenju grupne odbrane.

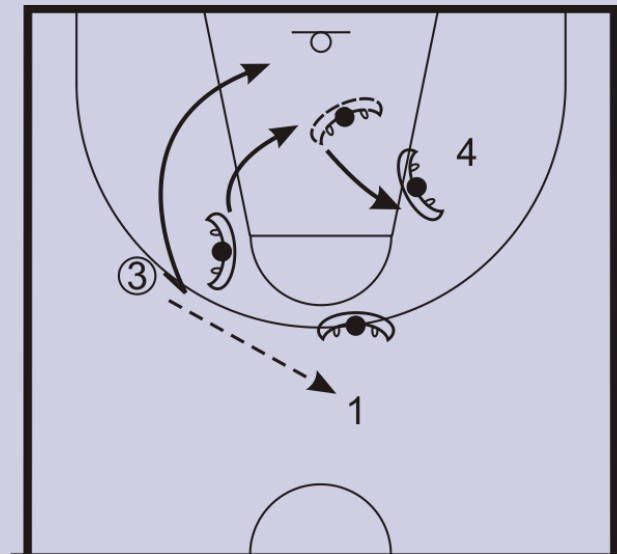
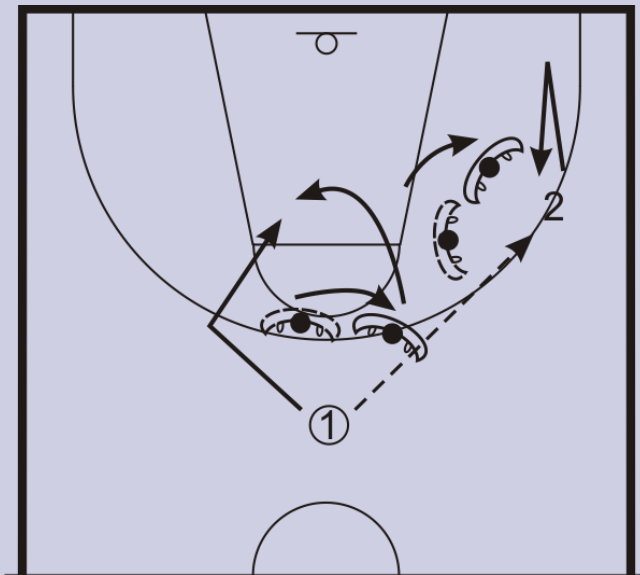
Ova saradnja se bazira i na izraženoj volji igrača da pomažu jedni drugima.

Odbrana od „dodaj i utrči”

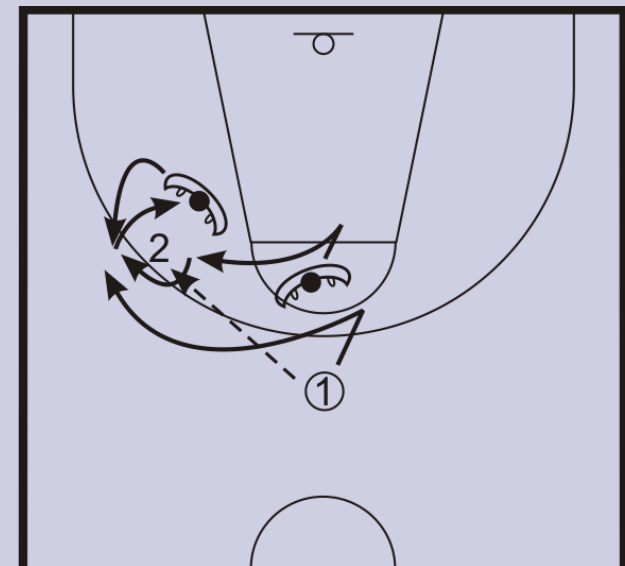
- ❑ Pravovremena promena načina odbrane (stava) nakon dodavanja.
- ❑ Igrač koji sada čuva napadača sa loptom, mora da izvrši pritisak kako bi usporio i otežao eventualno dodavanje napadaču koji utrčava ka košu.
- ❑ U slučaju kada napadač utrčava sa strane pomoći, odbrambenom igraču može da pomogne saigrač koji se nalazi blizu očekivane linije kretanja napadača koji utračava (bamp, chek).

Odbrana od ukrštanja sa uručenjem

- ❑ Odbrambeni igrači treba najpre da pokušaju da spreče uručenje lopte koje može napadačima da donese prednost.
- ❑ Igrač koji čuva napadača kome se uručuje lopta, treba da igra telom na liniju kretanja napadača i na taj način razbije ritam kretanja i natera ga da ide široko ka lopti.
- ❑ Ako se uručenje ipak desi, drugi odbrambeni igrač treba da agresivno *iskoči* na mogući pravac kretanja napadača koji je primio loptu i da tako spreči njegovo napredovanje ka košu; i nakon zaustavljanja da se vrati.
- ❑ Udvajanje
- ❑ Preuzimanje



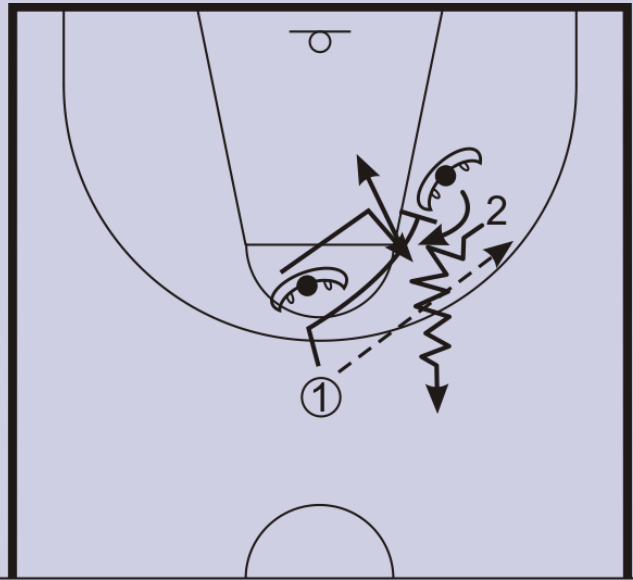
Odbrana od dodaj i utrči



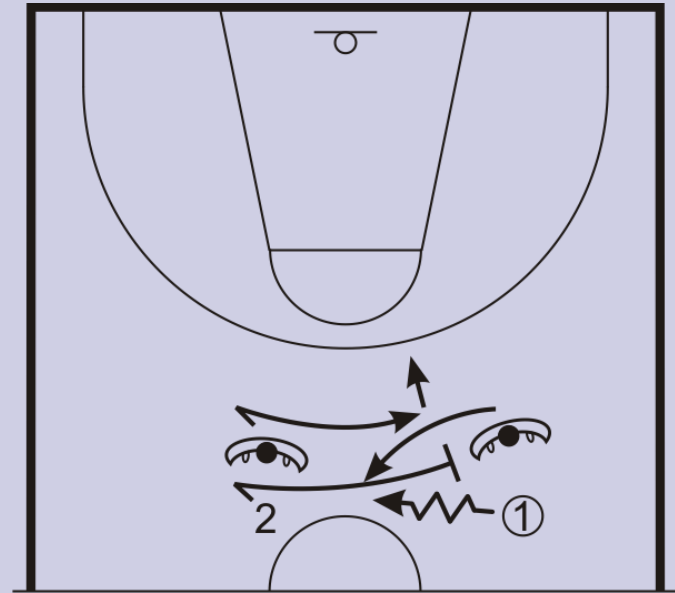
Odbrana od uručenja

Odbrana od blokada

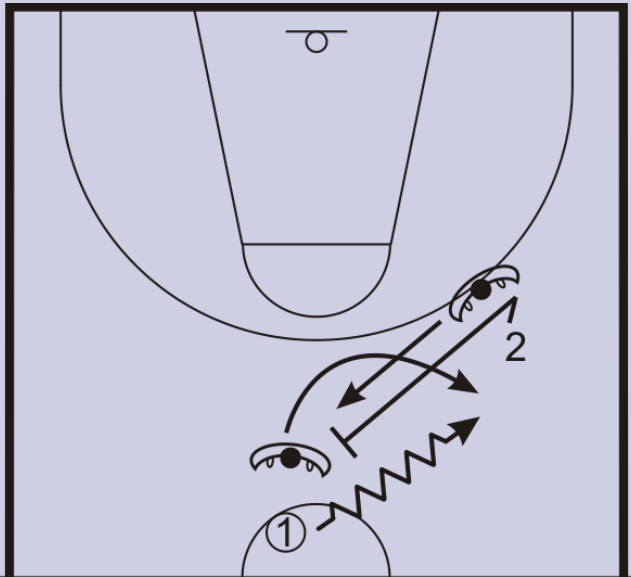
- Izbegavanje*
- Probijanje*
- Proklizavanje*
- Obilaženje*
- Udvajanje*
- Preuzimanje*



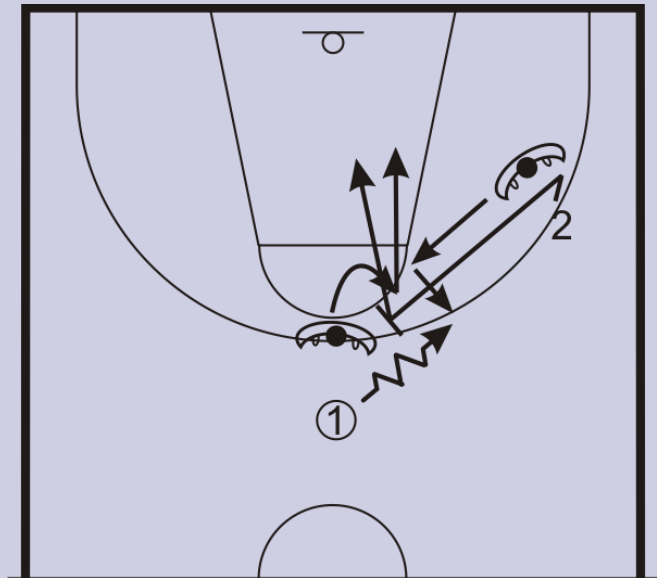
Odbrana od blokade probijanjem



Odbrana proklizavanjem



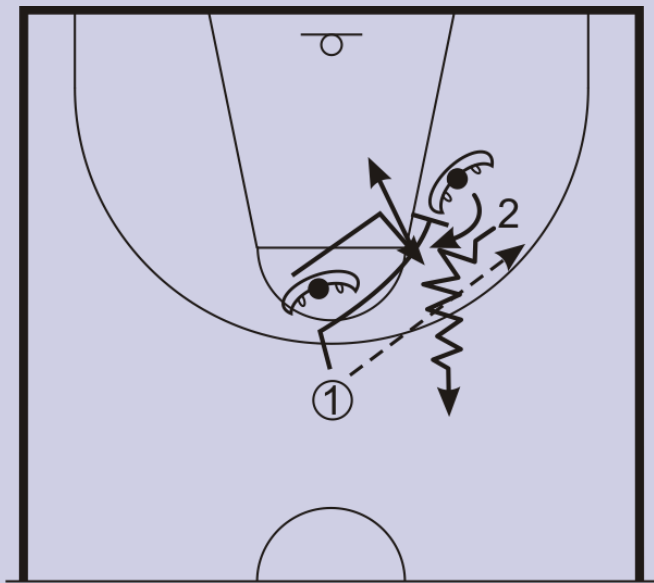
Odbrana od blokade obilaženjem



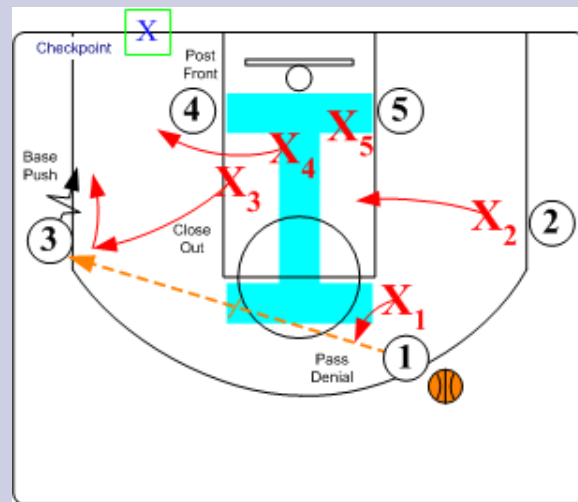
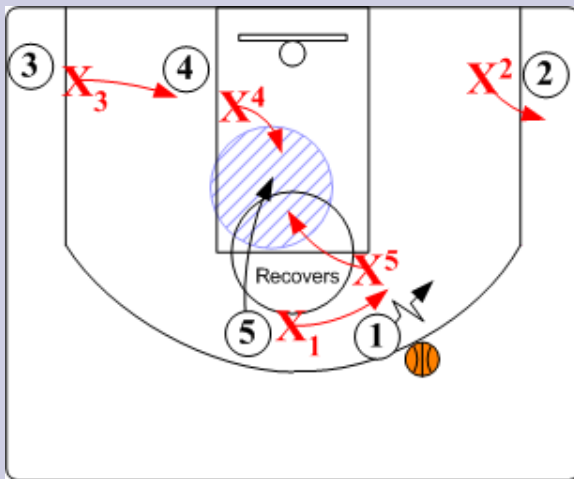
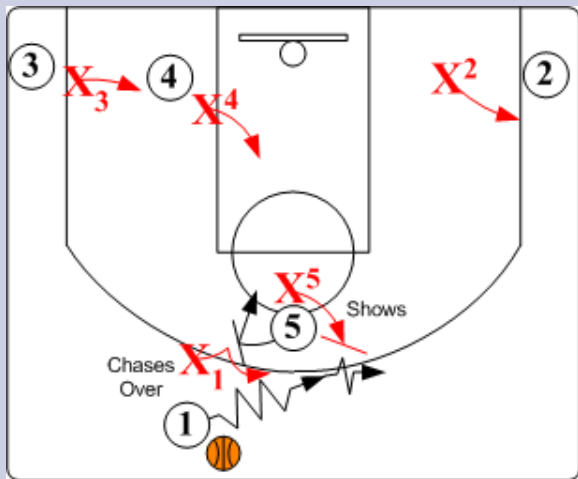
Odbrana od blokade preuzimanjem

Osnovni načini odbrane od “pik end rola”

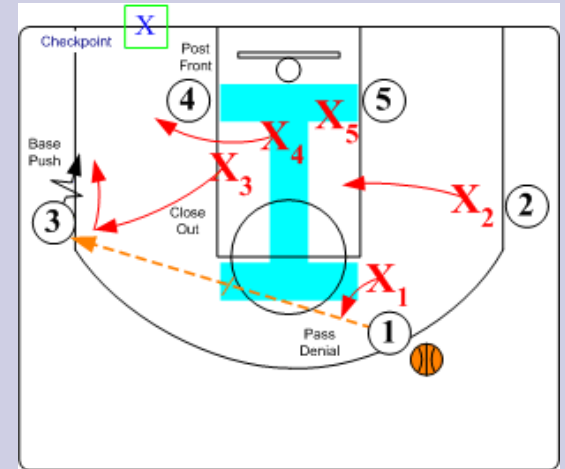
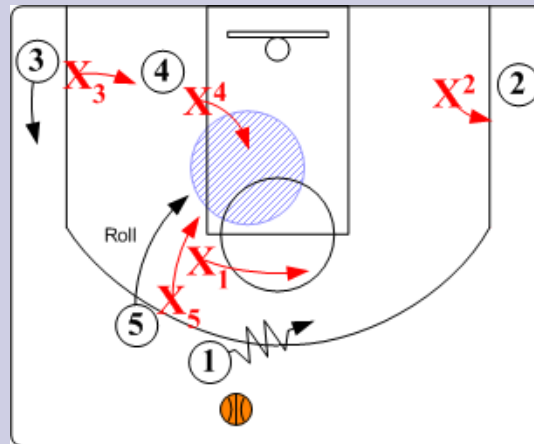
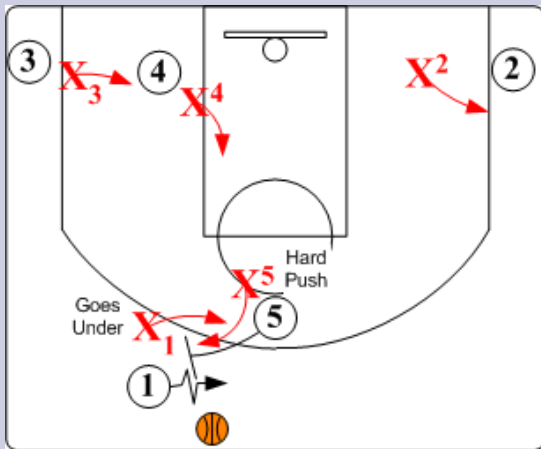
- **Probijanje blokade bez fizičke pomoći saigrača**
- **Odbrana iskakanjem**
- **Odbrana potiskivanjem i ometanjem “skrinera”**
- **Odbrana udvajanjem**
- **Odbrana ranim udvajanjem**
- **Odbrana sačekivanjem - usmeravanjem**
- **Odbrana preuzimanjem**



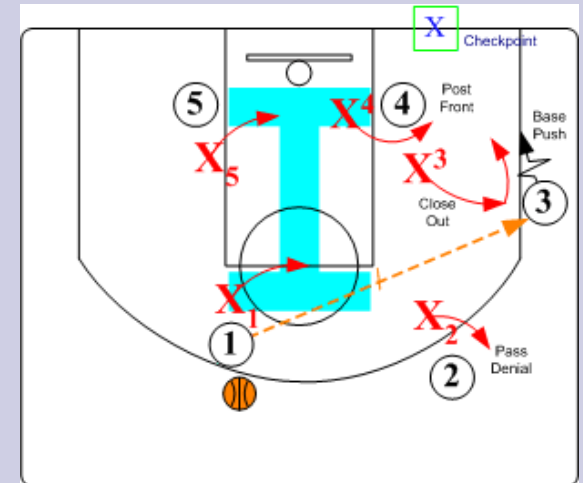
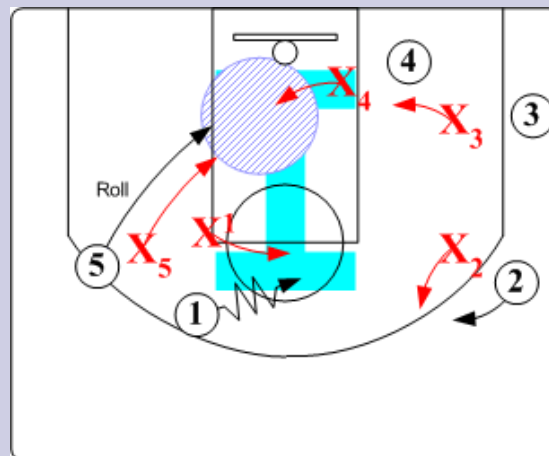
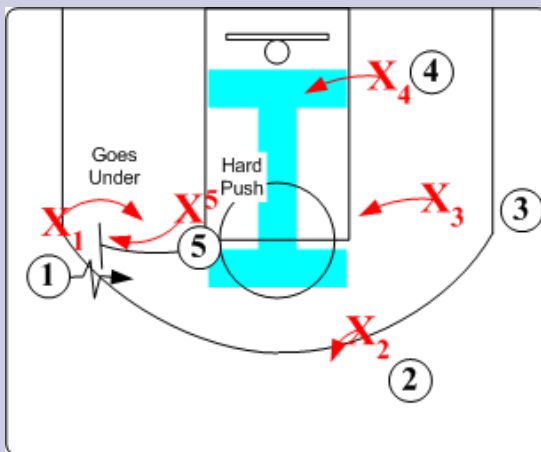
Odbrana od "pik end rola" iskakanjem a, b, c i d



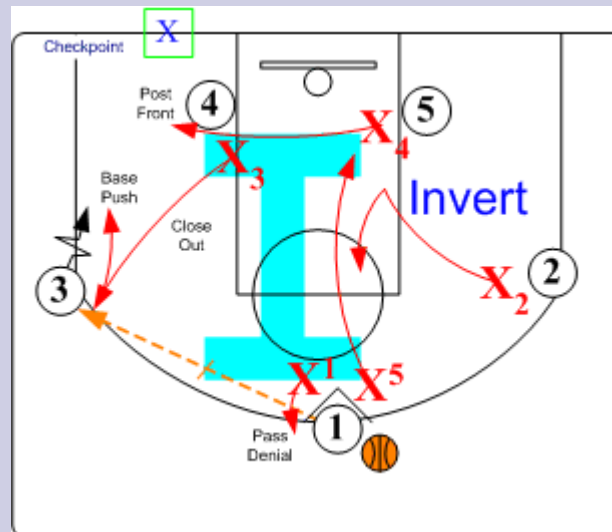
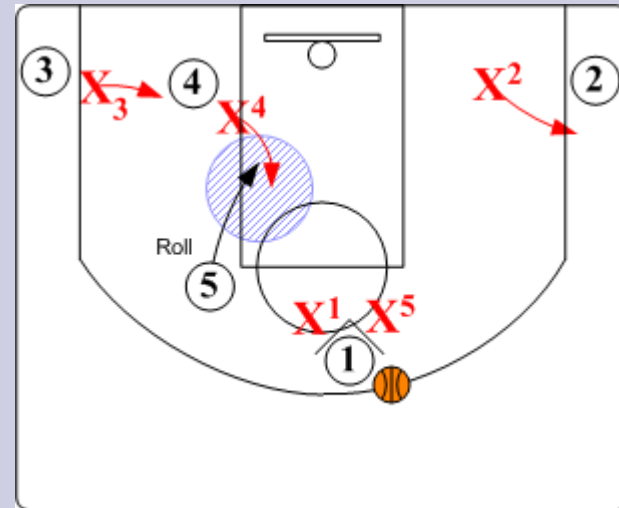
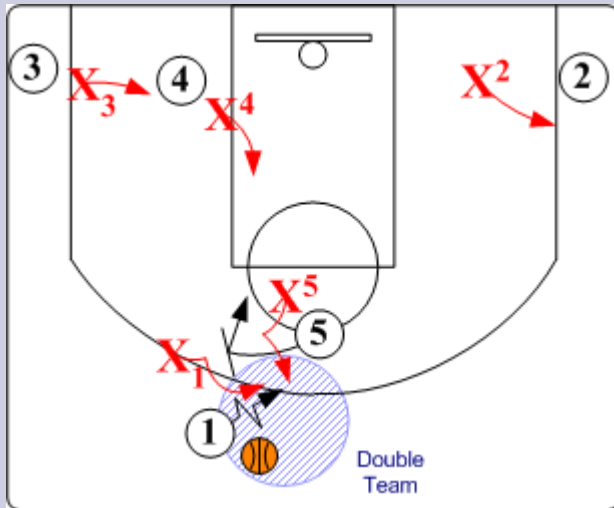
Odbrana od "pik end rola" izguravanjem a, b i c

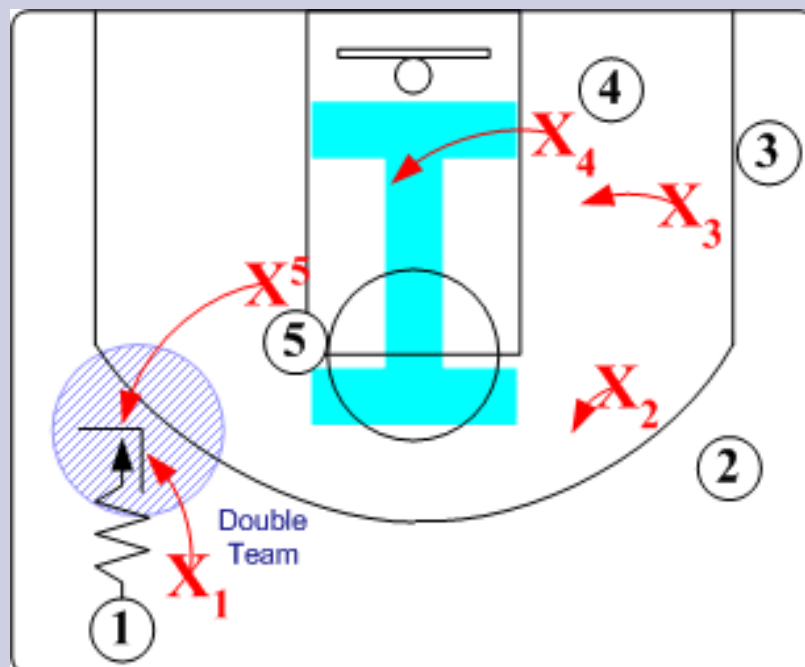
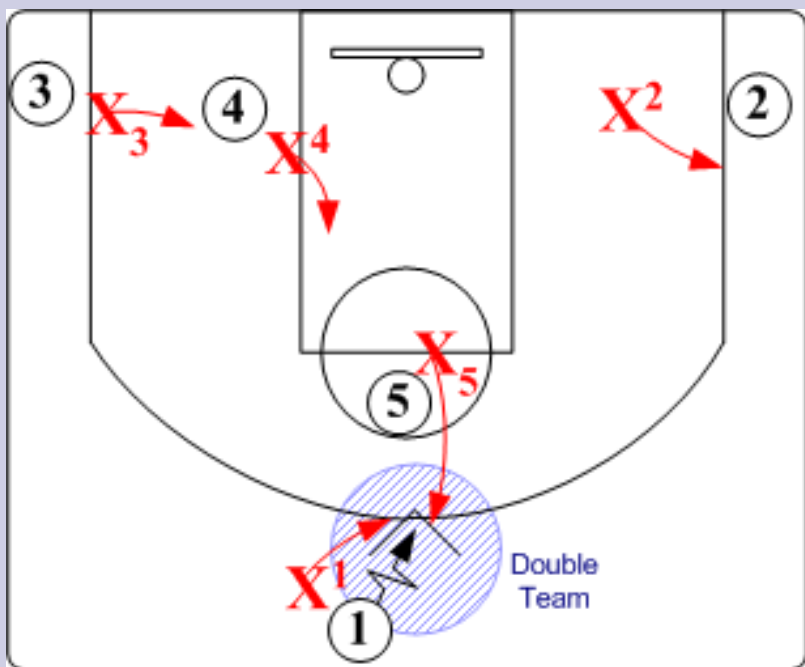


Odbrana od "pik end rola" izguravanjem na boku a, b i c



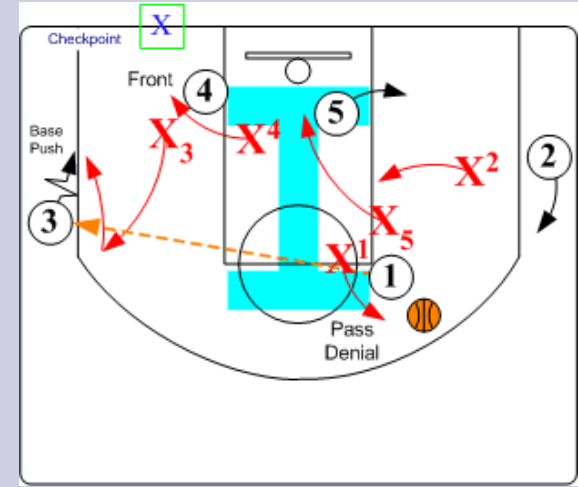
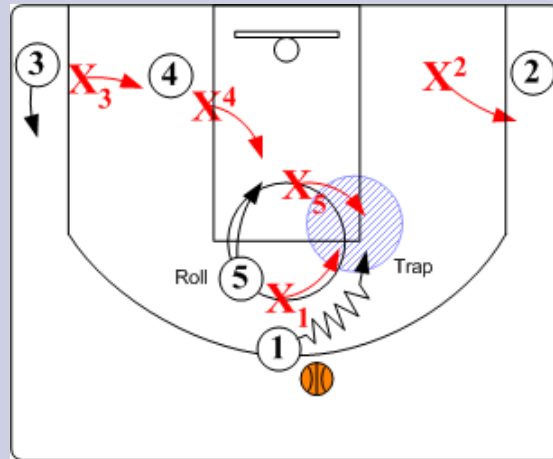
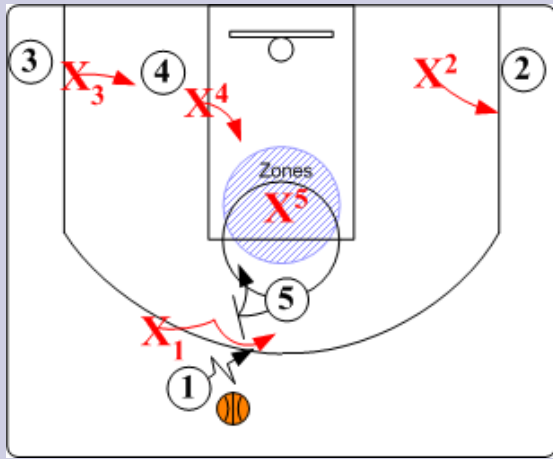
Odbrana od "pik end rola" udvajanjem



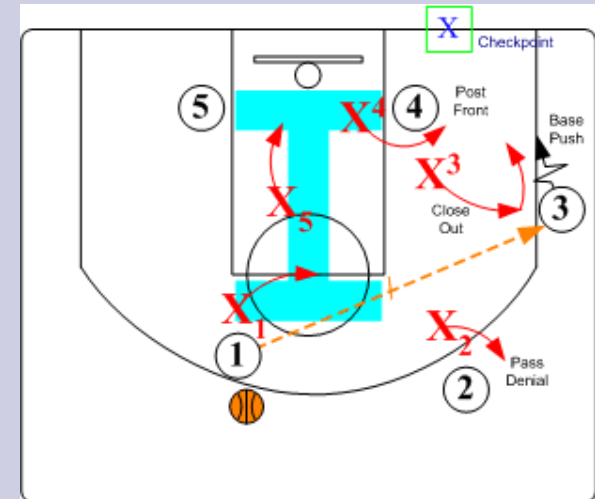
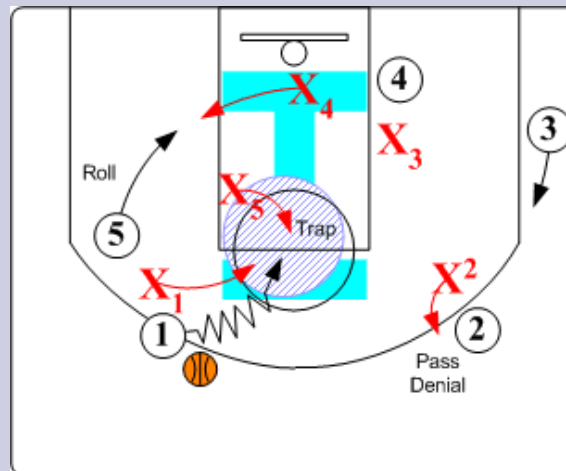
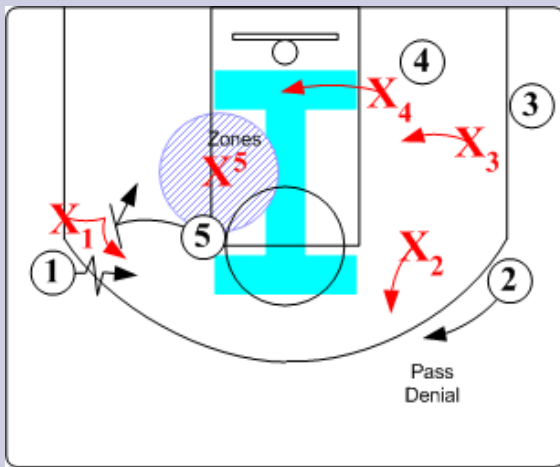


Sl. 50 Odbrana od "pick end rola" ranim udvajanjem a i b

Odbrana od "pik end rola" sačekivanjem



Odbrana od "pik end rola" sačekivanjem na boku



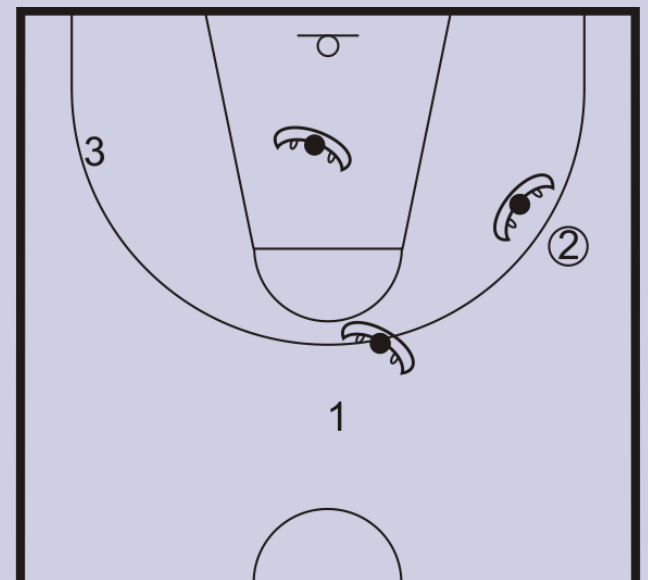
Grupna taktika u odbrani u pozicionom napadu

Tri napadača mogu da napadaju na strani akcije ili na celoj širini terena.

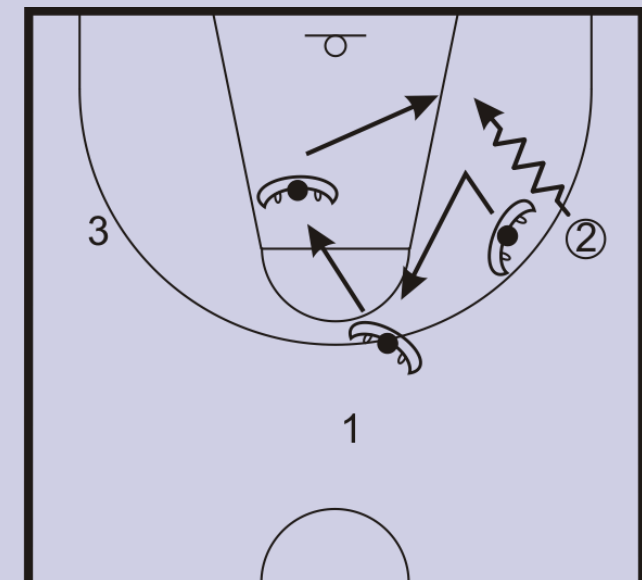
U odnosu na to se razlikuje i postavljanje odbrambenih igrača i način njihove saradnje, odnosno zavisi od pozicije lopte.

Strana akcije (jaka strana, strana lopte)

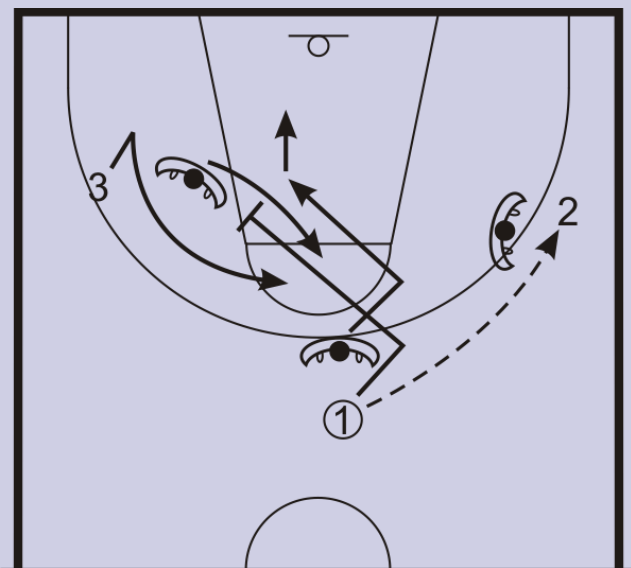
Strana pomoći (slaba strana)



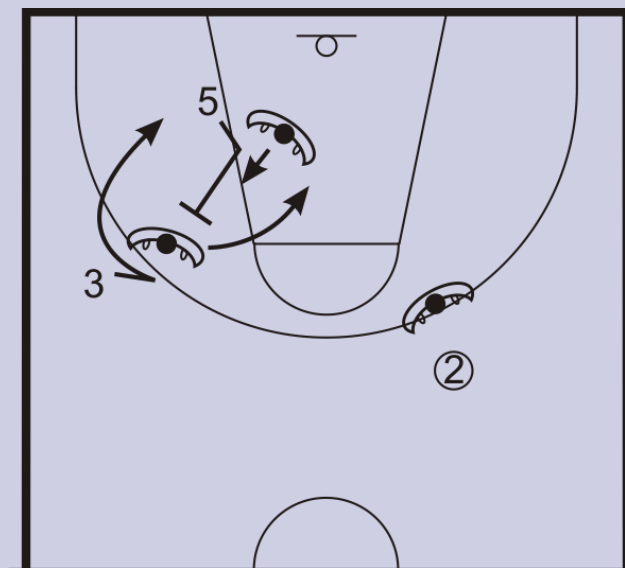
Odbrana u situaciji 3:3

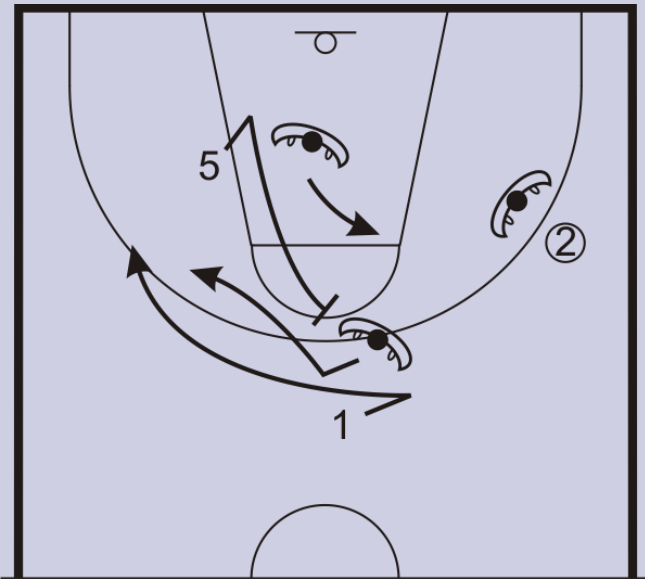


Rotacije u odbrani u igri 3:3

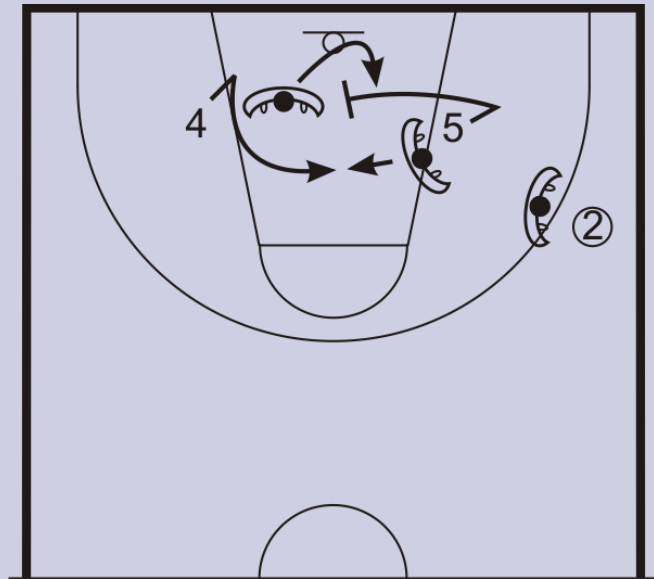


Odbrana od kontrablokade

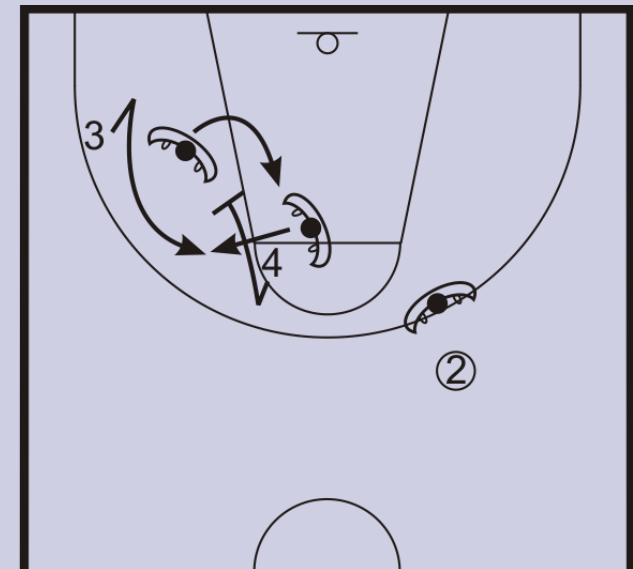




Odbrana od blokade ka lopti



Odbrana od horizontalne blokade



Odbrana od donje blokade

Osnovi metodike učenja i usavršavanja grupne taktike

- *Svaki element tehnike trebalo bi objasniti i sa aspekta taktike, odnosno pokazati koje taktičke zadatke sportista može da reši tim elementom*
- *U procesu učenja taktike (grupne i kolektivne) koristi se kombinovani SAS metod*
- *U metodici učenja najpre treba vežbati bez ili sa statičnim i pasivnim protivnikom, zatim se vežba u dirigovanim uslovima.*
- *Nakon toga trebalo bi da se vežba sa aktivnim protivnikom, u tzv. situacionim uslovima, a najbolje u uslovima takmičenja*
- *U košarci se često primenjuje i vežbanje u tzv. nadsituacionim uslovima, što znači u uslovima koji ne postoje u igri ili se retko pojavljuju (igra protiv više protivnika istovremeno i slično).*