

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

DIPLOMSKI RAD

SARADNJA TRI IGRAČA U POZICIONOM NAPADU U KOŠARCI

Kandidat :
Goran Stevanović

Mentor: red.prof. dr Saša Jakovljević

Član: red.prof. dr Milivoje Karalejić

Član: asistent Radivoj Mandić

Beograd, 2012.godine

Sadržaj:

1. Uvod	2
2. Taktika u košarci	4
2.1. Grupna taktika	5
3. Predmet i cilj rada	7
4. Saradnja tri igrača	8
4.1. Saradnja bez blokada	9
4.2. Saradnja sa blokadama	11
4.3. Saradnja tri napadača u igri 5:5	19
5. Metodika učenja i usavršavanja saradnje 3:3	28
5.1. Metodika učenja	28
5.2. Metodika usavršavanja	30
6. Zaključak	35
7. Literatura	37

1. Uvod

Dr. James Naismith nije ni sanjao te 1891.godine, da će igra koju je prezentovao studentima International Y.M.C.A. training school (Škola međunarodnog hrišćanskog udruženja za obuku mladića) u Springfildu postati jedan od najpopularnijih i najrasprostranjenijih sportova u svetu. Sve je počelo kada je Naismith, tada profesor fizičkog vaspitanja, osmislio zanimljivu igru u zatvorenom prostoru za studente tokom zimskog perioda. Kombinujući elemente fudbala, lakrosa, bejzbola i dečije igre „patak na steni“ došlo se do jedne nove, veoma zanimljive tvorevine koja je kasnije dobijala svoj oblik i pravila.

Na samom početku svog osnivanja košarka, kao nova igra se zasnivala na ukupno trinaest pravila. Tih originalnih trinaest pravila se i danas koriste u modernoj košarci, naravno uz neke izmene.

Prva zvanična utakmica odigrana je između profesora i studenata međunarodne Y.M.C.A. škole u Springfildu.

Ekspanzija košarke bila je nezamisliva kako na severnoameričkom, tako i na ostalim kontinentima. Već 1893.godine košarka je stigla u Evropu, tačnije u Francusku, nešto kasnije i u Australiju i Aziju. Godine 1896. i Južna Amerika je videla košarku u Brazilu.

Na Olimpijskim igrama košarka se pojavila kao demonstracioni sport već u Sent Luisu 1904.godine, a zvaničan olimpijski sport je od 1936.godine i OI u Berlinu (SAD pobednik).

Evropski šampionat u muškoj konkurenciji se igra od 1935. godine (domaćin Švajcarska, pobednik Letonija), a u ženskoj od 1938.godine (domaćin Rim, pobednik Italija).

Prvo svetsko prvenstvo za košarkaše odigrano je u Buenos Airesu 1950.godine (šampion Argentina), a za košarkašice 1953. godine u Santjago de Čileu (šampion SAD).

Svetska košarkaška federacija FIBA danas ima 213 članica i oko 450 miliona registrovanih igrača.

Košarka je danas jedan svetski fenomen i kao takva postaje predmet izučavanja iz više aspekata. Brzina, snaga, dinamika, intezitet.... neki su od pojmova koji bi mogli da odgovaraju današnjem poimanju košarke.

Međutim, ono što treba istaći kao suštinu košarke je da je to kolektivna igra i da podrazumeva saradnju igrača jednog tima, kako u fazi napada, tako i u fazi odbrane. Način saradnje uči se vremenom i bazira se na osnovnim pravilima koje igrači treba da znaju i kojih treba da se pridržavaju. Igrači treba da nauče da saradnja nije samo pomoć koju sami očekuju kada nisu u stanju da završe akciju, već da je ona potrebna svakom igraču kako bi ceo tim bio uspešniji, a i igrač sam. U cilju postizanja što boljeg timskog uspeha treba poštovati princip da napad treba da završi igrač u najpovoljnijoj poziciji. U košarci treba da postoji osećaj kolektivnosti koji je karakterističan za timske sportove i koji je često odlučujući faktor uspeha tima. Njihovi individualni kvaliteti su neupotrebljivi i nevažni, ukoliko nisu podređeni saradnji sa saigračima. Dakle, košarka je kolektivna kompleksna igra u kojoj 5 (10 ili 12) igrača treba da funkcionišu sinhronizovano, da dopunjavaju jedan drugog, i da se uključuju pravovremeno u različite akcije. Igrači se međusobno pomažu i stvaraju mogućnosti da svaki od njih deluje efikasno.

2. Taktika u košarci

Pod taktikom u košarci podrazumevamo primenu svoukupnih individualnih, grupnih i ekipnih dejstava u postizanju maksimalnog sportskog rezultata. Dva su osnovna cilja svake taktike:

- dovesti protivničku ekipu, našom taktikom, u inferioran položaj
- nametnuti protivničkoj ekipi našu superiornost u nekoj sposobnosti.

U košarci ne postoji dobra i loša taktika, postoji samo dobar ili loš izbor. Zato je najvažnija stvar u taktici igre, izbor taktike za konkretnu utakmicu ili takmičenje. Pri izboru taktike trener mora da vodi računa o:

1. Sposobnostima i karakteristikama vlastitog tima
2. Sposobnostima i karakteristikama protivničkog tima
3. Stepenu uigranosti, odnosno o tome koliko je dugo tim zajedno
4. Starosnoj strukturi tima
5. Sistemu takmičenja
6. Strukturi tima koji čine igrači po pozicijama
7. Uzrasnim karakteristikama

U odnosu na broj igrača koji učestvuju u taktičkim dejstvima postoje tri nivoa taktike:

- individualna taktika napada i odbrane, koja podrazumeva sve što košarkaš izvodi bez direktne pomoći nekog od saigrača, i koji primenom svojih tehničko-taktičkih znanja rešava određene tipične i atipične situacije u igri

- grupna taktika napada i odbrane koja podrazumeva učešće dva ili tri igrača iste ekipe koji uzajamnim dejstvom koristeći svoja tehničko-taktička znanja rešavaju situaciju igre
- kolektivna taktika napada i odbrane, koja podrazumeva taktičke sisteme u napadu i odbrani u kojima učestvuje svih pet igrača na osnovu određenog rasporeda i principa kretanja.

2.1. Grupna taktika

Osnova igre u košarci je saradnja igrača jednog tima. Svi individualni kvaliteti neupotrebljivi su i nevažni ukoliko nisu stavljeni u funkciju saradnje sa saigračima. Košarka je kolektivna kompleksna igra u kojoj pet (10 ili 12) igrača treba da funkcionišu sinhronizovano, da dopunjavaju jedan drugog i da se uključuju pravovremeno u različite akcije. Igrači se međusobno pomažu i stvaraju mogućnosti da svaki od njih deluje efikasno.

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 i osnova je za timsku igru. To su jednostavno rečeno, samo delovi igre 5 : 5, koji se mogu uočiti na određenom delu terena i najčešće počinju kao tipične situacije iz igre.

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

- 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,

- usklađenost akcija igrača – 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.

Grupna taktika napada se analizira kroz saradnju 2 i 3 igrača u situacijama kontranapada, brzog napada i pozicionog napada.

Kontranapad je najbrži napad u košarci (traje od 3 do 5 sekundi) i podrazumeva u svojoj završnici, stvaranje brojčane prednosti napadača u odnosu na odbrambene igrače. Ta saradnja može da bude i u prenošenju lopte u polje napada.

Brzi napad podrazumeva brojčanu izjednačenost igrača napada i odbrane, ali tako da svi odbrambeni igrači još nisu uspostavili kontrolu nad napadačima.

Pozicionim napadom se smatra napad kada tim u posedu lopte nema brojčanu i prostornu prednost u zoni šuta. Postoji pozicioni napad užem i pozicioni napad širem smislu. U ovom radu biće obrađivan pozicioni napad u užem smislu, što znači da će se isključivo govoriti o grupnoj taktici u zoni šuta.

Grupna taktika u pozicionom napadu je osnovno sredstvo kolektivne taktike napada. Jedan od najvažnijih principa u pozicionom napadu je ravnoteža broja napadača u odnosu na prostor i poziciju lopte. Na terenu se, u odnosu na uzdužnu osu terena, mogu razlikovati dve strane: strana na kojoj se nalazi lopta (jaka strana ili strana lopte) i strana bez lopte (slaba strana ili strana pomoći). Na strani akcije najčešće napadaju dva ili tri igrača, jer je prostor isuviše mali za četiri ili svih pet igrača istovremeno. To znači da opasnost po koš protivnika najpre dolazi od te „grupe“ napadača. Prva namera „grupe“ je da postigne pogodak, ali i da svojom aktivnošću, u okviru kolektivne taktike, pripreme akciju za saigrače koji su na suprotnoj strani terena. To dovoljno govori o značaju grupne saradnje u napadu.

3. Predmet i cilj rada

Predmet rada je saradnja tri igrača u pozicionom napadu. Ova saradnja je veoma česta u pozicionom napadu jer skoro nikad svih pet igrača ne učestvuje u direktnom napadu.

Osnovni cilj rada je da se prikažu načini saradnje tri igrača u pozicionom napadu :

- prikaz saradnje tri igrača bez blokada
- prikaz saradnje tri igrača sa blokadama
- prikaz saradnje tri napadača u igri 5:5

Sekundarni cilj rada je da se prikaže metodika treninga, odnosno metodika učenja i usavršavanja saradnje tri igrača u pozicionom napadu.

Zadaci rada su:

- prikupljanje literature
- sistematizovanje prikupljenih podataka

4. Saradnja tri igrača

Saradnja tri igrača u napadu zahteva visok stepen sinhronizacije akcije igrača i pretpostavlja znanje igrača u igri 1:1 i 2:2. Jedan napadač ima kod sebe loptu, a dvojica su bez lopte. Oni saradjuju dodavanjima na principu „dodaj i utrči“ i blokadama za igrača bez lopte. U pozicionom napadu jedan od najvažnijih principa je ravnoteža broja napadača u odnosu na prostor i poziciju lopte.

Poznavanje osnovnih elemenata individualnih taktika značajan je faktor u pripremi svake ekipe. Često se mnogo vremena potroši na bezuspešno uvežbavanje složenih taktičkih varijanti napada, jer su igrači nedovoljno usvojili taktičke elemente. Složene metode treninga zahtevaju veliko znanje igrača, dok visok nivo igre, kakav se danas primenjuje, iziskuje potpuno poznavanje individualnih, tehničkih i taktičkih vrednosti košarkaša. Bez ovih osobina nemoguće je postizati maksimalne rezultate. Individualne sposobnosti igrača dolaze do potpunog izražaja prilikom saradnje tri igrača u pozicionom napadu. Kod ovakvih napada nije dovoljno poznavati sve mogućnosti napada, već je potrebno imati vlastita iskustva i samoinicijativu. U napadu sa tri igrača potrebno je primeniti određene elemente tehnike u najpovoljnijem momentu. Efikasnost napada, pored ostalog, zavisi i od brzine izvođena napada i od međusobnog sporazumevanja igrača.

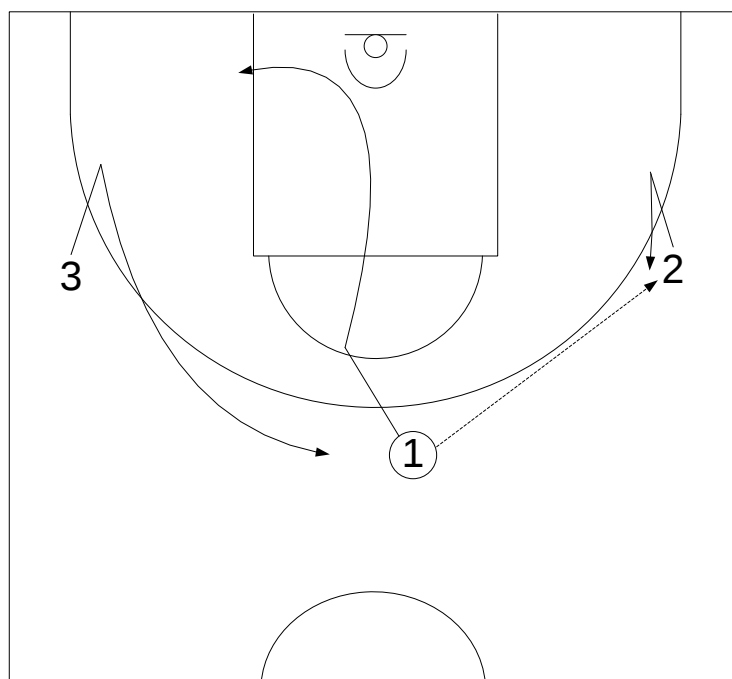
Karakteristični napadi sa tri igrača su: napad izmenom mesta, napad trouglom, napad osmicom, ukrštanje, kontrablokade, duple blokade.

Ovi napadi su odavno poznati, ali se neki od njih retko primenjuju u savremenoj košarci.

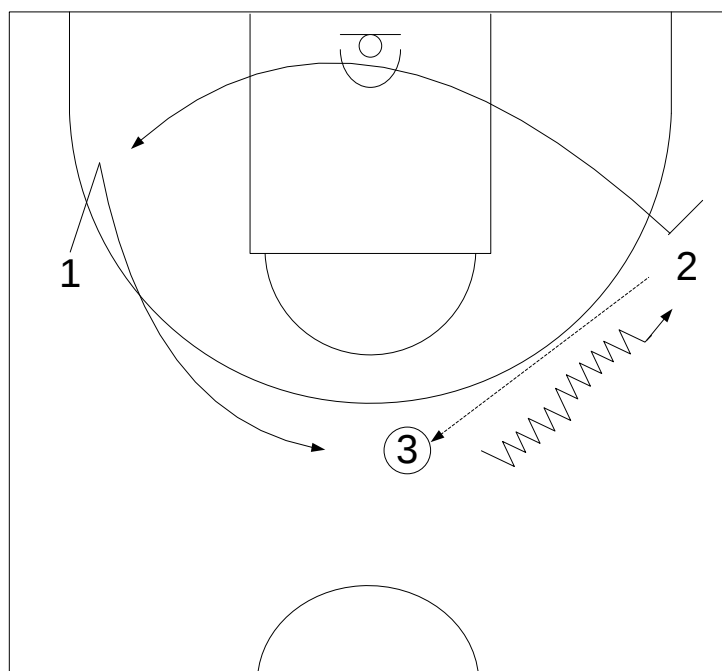
4.1. Saradnja bez blokada

Napad izmenom mesta često se viđa u savremenoj košarci, naročito u završnici neke akcije, kada individualne sposobnosti, nadahnuće i inteligencija igrača dolaze do izražaja. Ovakve akcije podrazumevaju sinhronizovano kretanje napadača. Brzina akcije i pronicljivost u pronalaženju racionalnih rešenja glavne su karakteristike ovakvog napada koji ne sadrži nikakve šablone, jer se izmenom mesta, igrači slobodno kreću po terenu u zavisnosti od postavljanja odbrambenih igrača. Za uspešnost napada potrebna je odlučnost i stalno kretanje igrača, kako ne bi poklekli pod nasrtajima odbrane. Prvi kriterijum u tom kretanju je pozicija lopte, odnosno igrača u posedu lopote, a drugi kriterijum je kretanje napadača koji se nalazi blizu lopte.

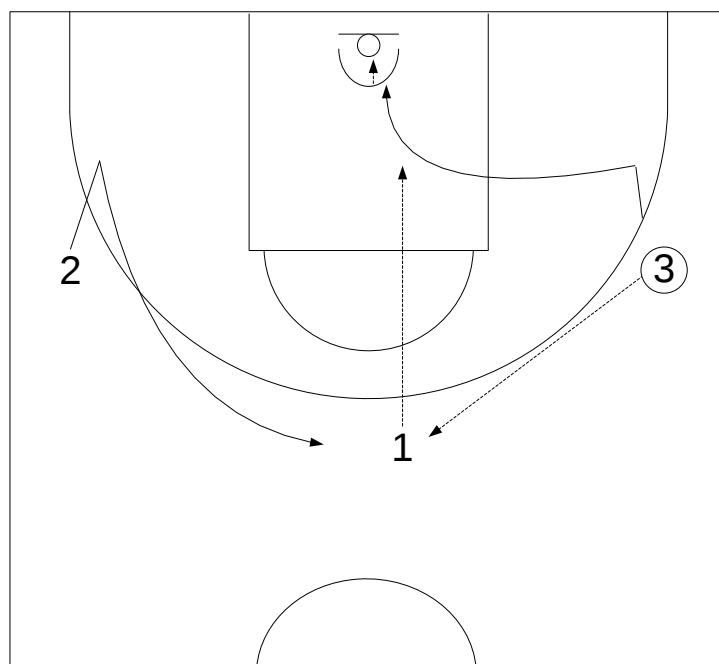
Na dijagramima 1a, 1b i 1c, prikazan je jednostavan primer saradnje tri igrača na spoljnim pozicijama izmenom mesta (po principu „dodaj i utrči“). Igrač na centralnoj poziciji (1) dodaje loptu igraču na boku (2) i utrčava ka košu. U trenutku kada je igrač 2 primio loptu, igrač 3 se pomera na centralnu poziciju, dok igrač 1 nastavlja kretanje ka boku (suprotnom od strane na kojoj se nalazi lopta). Napadač (2) otvara pas prema igraču 3 i protrčava na suprotnu stranu terena, a igrač 1 se pomera na centralnu poziciju, dok igrač 3 driblingom odvodi loptu na bočnu poziciju. Napadač (3) sada dodaje loptu do igrača 1 i opet utrčava ka košu. Napadači stalno treba da vode računa o međusobnom rastojanju (minimum 4 metra), da imaju dobar uvid u dešavanja na terenu i da se pridržavaju pomenutih kriterijuma. Tako na primer napadač koji je na strani pomoći (3) ne treba da utrčava ka lopti dok napadač koji utrčava ka košu sa centralne pozicije ne prodje nivo lopte. Pogrešno je istovremeno utrčavanje dvojice igrača u isti prostor. Dobre i usklađene kretnje su preduslov za uspešnu realizaciju napada.



Dijagram 1a



Dijagram 1b



Dijagram 1c

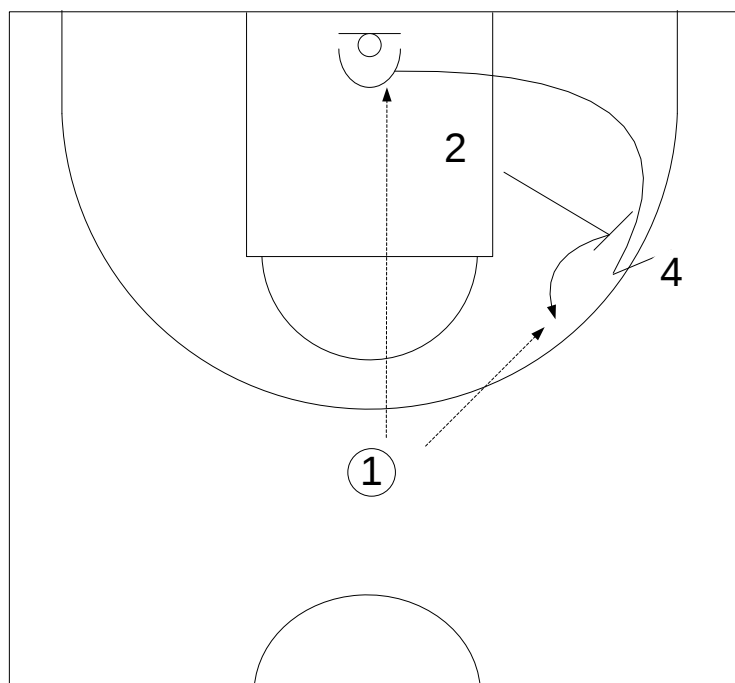
4.2. Saradnja sa blokadama

Saradnja tri igrača primenom blokada u pozicionom napadu podrazumeva dodavača (napadača u posedu lopte), igrača koji postavlja blokadu i igrača koji koristi blokadu. To znači da blokada može da se postavi i igraču u posedu lopte, i igraču koji je bez lopte. Ovo saradnja se može izvoditi na celoj širini terena, a i samo na strani akcije. Osnovne blokade su: kontrablokada, blokada ka lopti, horizontalna (poprečna) blokada, donja i leđna blokada.

Leđna blokada (eng. back screen) podrazumeva da napadač sa unutrašnje poziciji postavlja blokadu za napadača koji je na spoljnoj poziciji. Ovom blokadom igrač daje dobre mogućnosti za realizaciju i saigraču i sebi. Napadač koji koristi blokadu može da primi loptu za šut ili za prodor. Kao kod svake blokade, valja sačekati da se blokada korektno postavi i da se vidi kako odbrana reaguje. Ako odbrana preuzima, napadač

koji je postavio blokadu treba da se otvori od koša da bi primio loptu u dobroj poziciji za skok-šut. U situaciji kada napadač koji koristi blok fintira utrčavanje prema košu, pa se otvori na spoljnu poziciju, igrač koji je postavio blok utrčaće ka košu.

Na dijagramu 2 prikazana je jedna od varijanti leđne blokade. Igrač 2 koji postavlja blok, otvara se prema igraču u posedu lopte, a igrač 4, kome je blok postavljen utrčava prema košu, dok se 2 otvara na spoljnoj poziciji prema lopti.

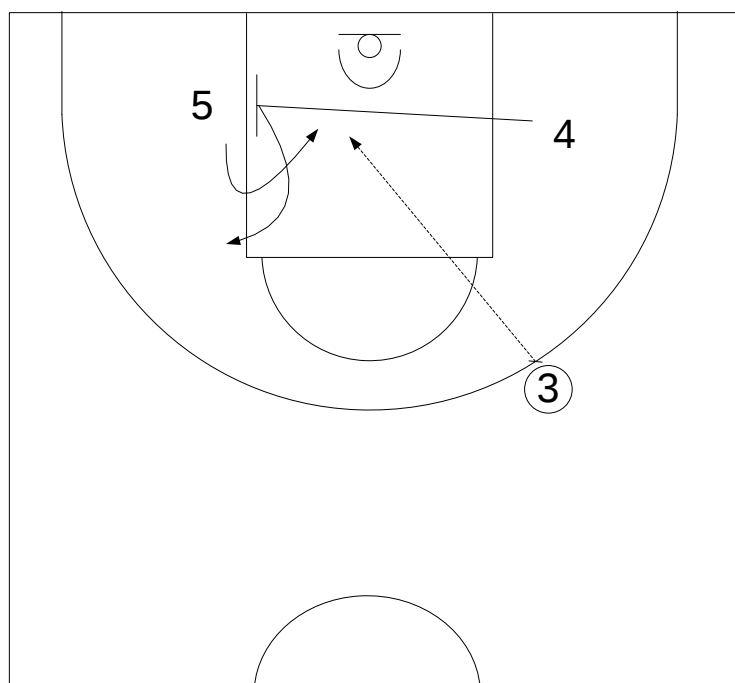


Dijagram 2

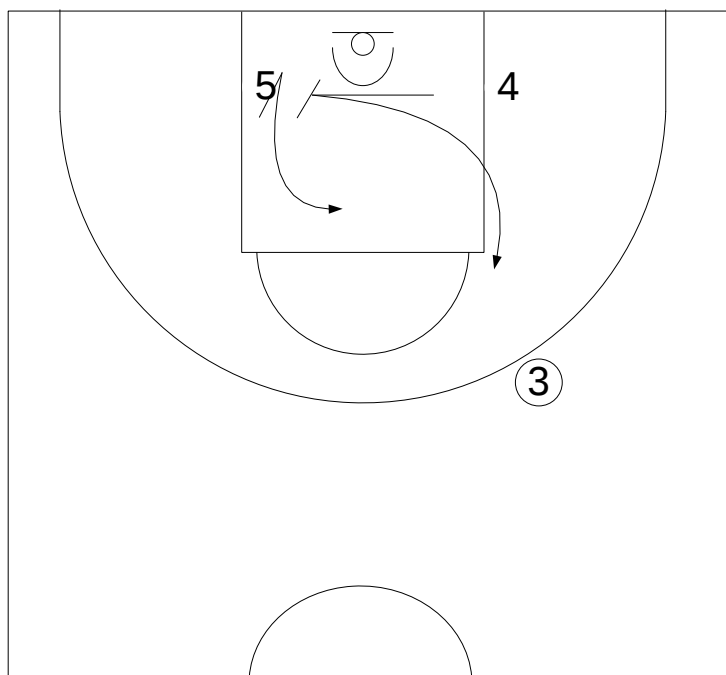
Horizontalna blokada (eng. crross screen) karakteristična je za igrače koji igraju na unutrašnjim pozicijama. To je blokada kod koje napadač koji je na poziciji blizu koša, postavlja blokadu igraču koji se takodje nalazi blizu koša, ali na suprotnoj strani. Igrač koji postavlja blokadu trebalo bi da „čita“ odbranu i da vidi pravac utrčavanja saigrača kome postavlja blok. Odbrana uglavnom reaguje preuzimanjem ili pomaganjem.

Na dijagramu 3 napadač 3 ima loptu na bočnoj poziciji. Napadači 4 i 5 nalaze se na niskim pozicijama. Napadač 4 spreman je da primi loptu. Pošto je nije primo, odlazi u blokadu saigraču 5, koji se nalazi na suprotnoj strani, nakon čega 5 utrčava ka košu dok se 4 otvara od koša.

U slučaju da igrač 5 nakon blokade utrči na liniju za slobodna bacanja, napadač 4 koji je postavio blok, vraća se na početnu poziciju što se vidi na dijagramu 4.



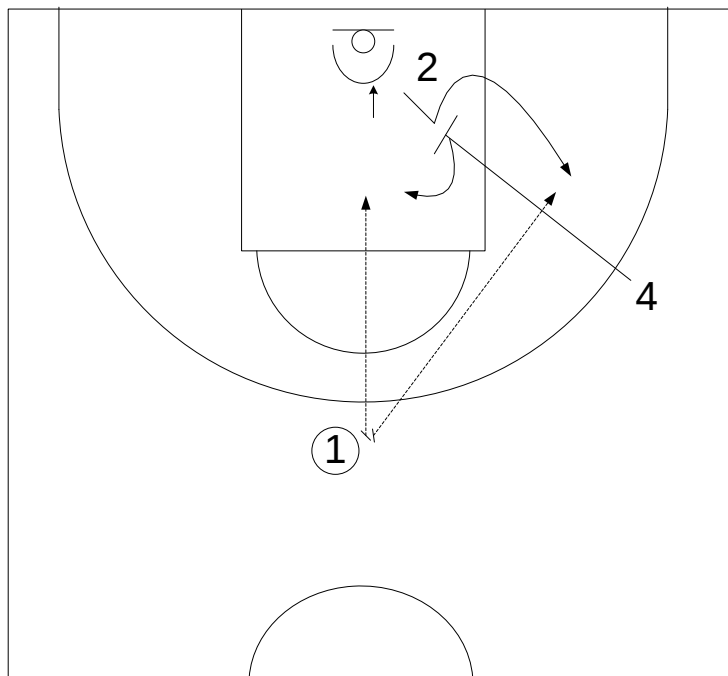
Dijagram 3



Dijagram 4

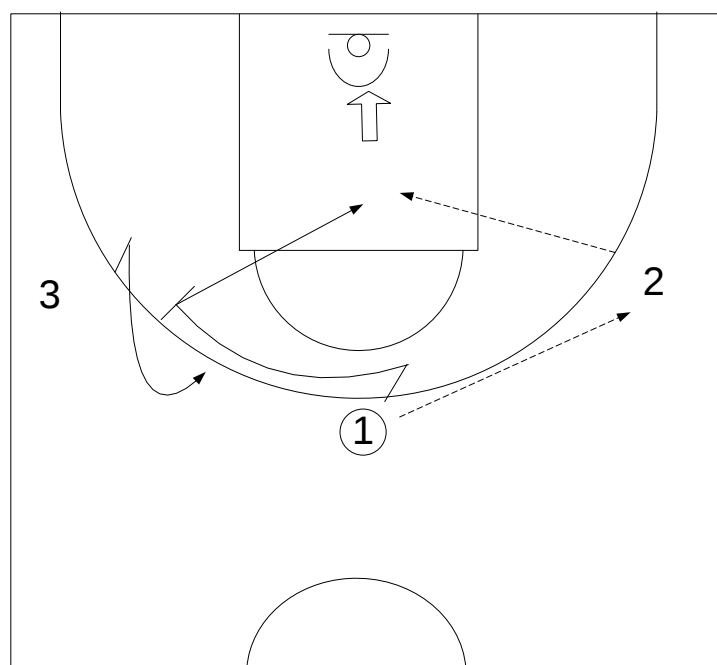
Donja blokada (eng. down screen) podrazumeva da napadač sa spoljne pozicije postavlja blokadu za igrača na unutrašnjoj poziciji ili bliže osnovnoj liniji. Prilikom postavljanja blokade važno je da igrači budu strpljivi. Treba sačekati da se blokada postavi i videti kako reaguje odbrana. Ukoliko je blokada dobro postavljena i ako je utrčavanje iz blokade pravilno, odbrana će najčešće reagovati preuzimanjem ili pomaganjem. Ako napadač koji koristi blokadu utrčava ka spoljnoj poziciji, onda igrač koji je postavio blokadu treba da se otvori ka košu, a ako se blokada koristi za utrčavanje ka košu, onda se igrač koji je postavio blokadu otvara ka spoljnoj poziciji. Na dijagramu 5 prikazana je varijanta donje blokade u kojoj igrač koji koristi blok (2) istrčava na spoljnu poziciju, a igrač koji postavlja blok (4) utrčava ka košu. Igrač u posedu lopte ima dve opcije za asistenciju. Igrač koji koristi blokadu može utrčati ka lopti, iza ledja odbrambenog igrača, ili otići od lopte. Ukoliko je blokada dobro

iskorišćena, a otvaranje igrača koji je postavio blokadu uspešno, igrač u posedu lopte ima veći izbor za proigravanje.

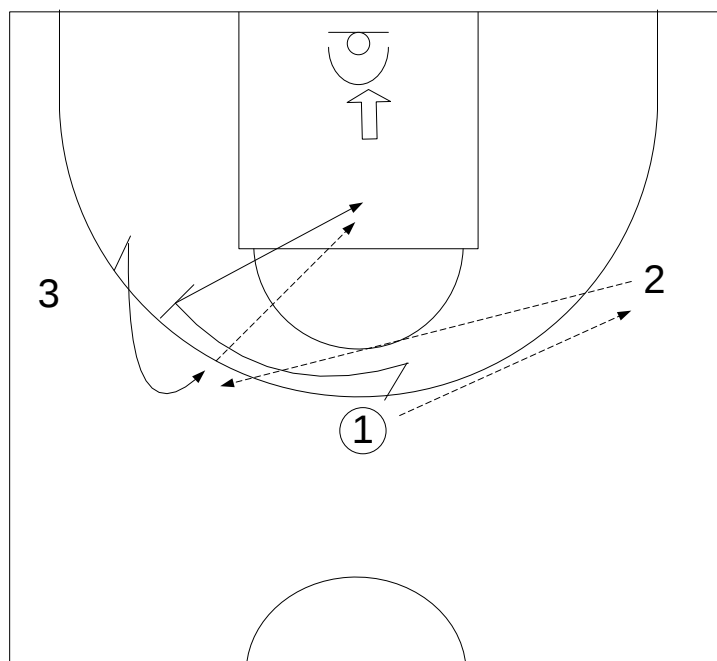


Dijagram 5

Kontrablokada (eng. screen away) dobila je naziv po tome što igrač postavlja blokadu na suprotnu stranu od one na koju je izvršeno dodavanje. Najčešće to rade spoljni igrači, iako mogu da učestvuju i unutrašnji. Predstavlja saradnju tri igrača po principu „dodaj i beži“ i sračunata je na pravljenje blokade za igrača na strani pomoći, kako bi se oslobodio protivnika, najčešće radi primanja lopte ili radi potpomaganja za izvođenje skok-šuta sa polu-distance. Obično se izvodi u nivou linije slobodnih bacanja. (Dijagram 6) Napadač sa loptom (1) dodaje loptu do igrača 2 i nakon finte kretnji ka lopti, menja pravac kretanja i odlazi na suprotnu stranu terena ka napadaču 3 i postavlja blokadu. Napadač 3 za to vreme izvodi fintu kretanja ka košu, i neposredno pre nego što napadač 1 postavi blokadu menja pravac i kreće ka lopti, prolazi uz saigrača i tako navodi odbrambenog igrača na blokadu.



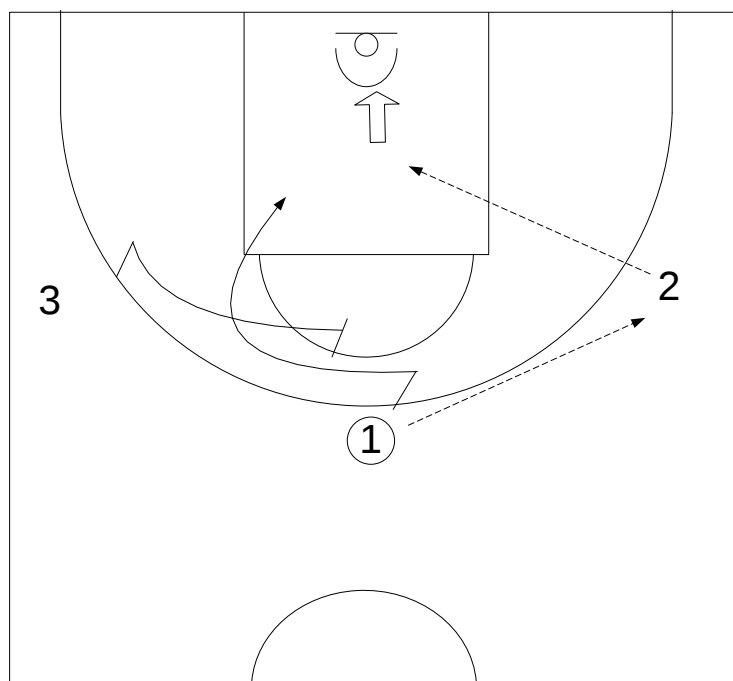
Dijagram 7



Dijagram 8

Blokada ka lopti (eng. flare screen) takođe se izvodi po principu „dodaj i beži“, s tim da su sada izmenjene uloge u odnosu na kontrablokadu i da sada blokadu postavlja igrač na strani pomoći.

Na dijagramu 9 igrač na centralnoj poziciji (1) dodaje loptu igraču sa strane 2. Igrač koji se nalazi na strani pomoći 3 nakon dodavanja kreće u blokadu igraču 1 koji je na centralnoj poziciji. Igrač 1 koristi blokadu odlazeći od lopte i pokušavajući da ostvari dobru poziciju za prijem lopte i šut iz neposredne blizine. Napadač (3) se otvara ka lopti.

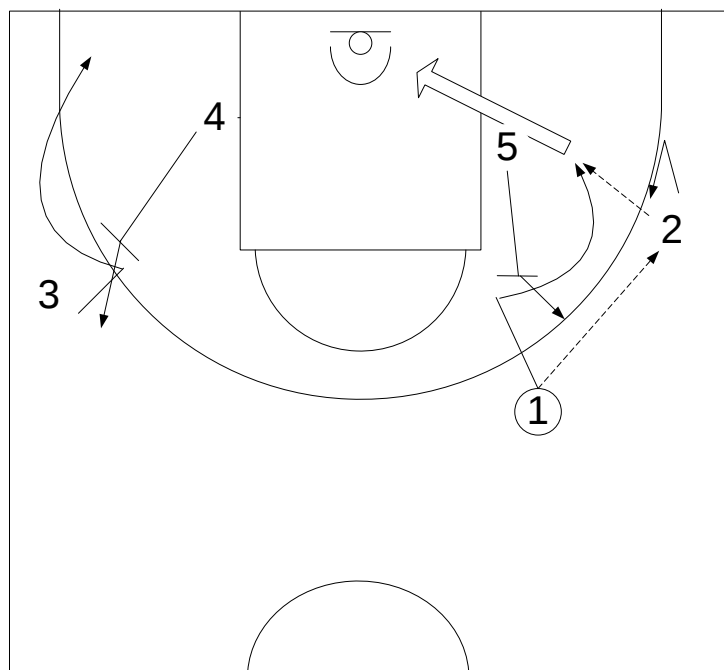


Dijagram 9

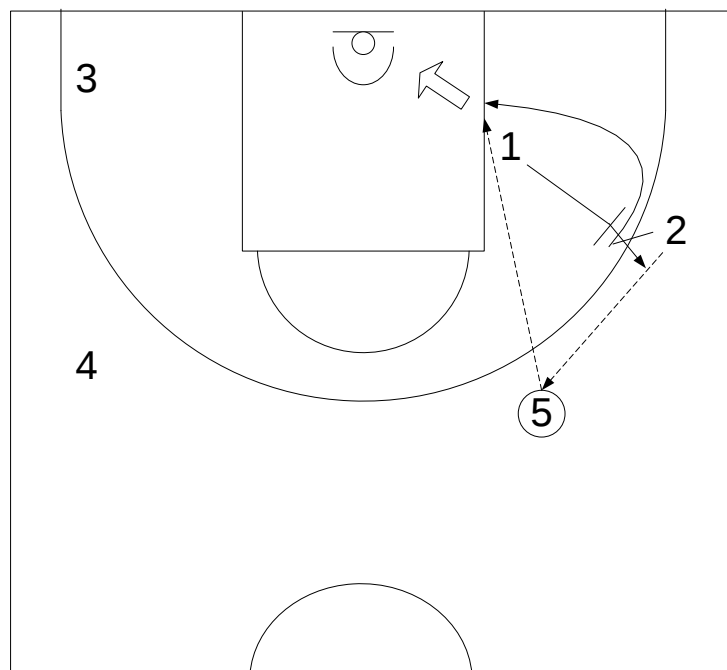
4.3. Saradnja tri napadača u igri 5:5

Saradnja tri napadača u igri 5:5 je veoma česta u pozicionom napadu, jer skoro nikad svih pet igrača ne učestvuju direktno u napadu. Oni sarađuju koristeći blokade u nizu i u različitim kombinacijama, koje se prepoznaju u košarkaškoj praksi kao karakteristične. To su npr. UCLA cut, saradnja ukrštanjem tri igrača, rogovi, itd...

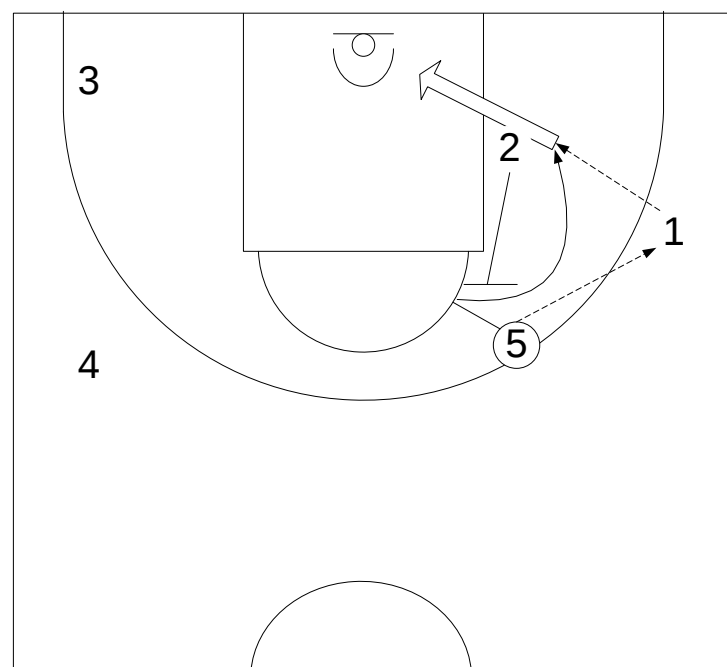
UCLA cut predstavlja klasičnu saradnju blokadama trojice napadača na strani akcije. To je deo napada UCLA univerziteta, čuvenog trenera Džona Vudena, koji je sedamdesetih godina osvojio dvanaest titula NCAA šampiona. Ova akcija je i danas veoma popularna.



Dijagram 10



Dijagram 11



Dijagram 12

Napadači su u rasporedu kao u dijagramu 10. Napadač 1 dodaje loptu do 2 i utrčava stranom lopte ka košu, dok napadač 5 pojačava to utrčavanje postavljanjem leđne blokade za napadača 1. Napadač 1 može da primi loptu i da šutira. Ako napadač 1 nije primo loptu, napadač 2 dodaje loptu do napadača 5, koji se otvorio posle blokade (dijagram 11). Napadač 1 postavlja leđnu blokadu za napadača 2 (ili napadač 2 postavlja donju blokadu za napadača 1), koji utrčava ka košu, i ako primi loptu lako realizuje napad. Ako napadač 2 ne primi loptu, napadač 5 dodaje loptu do 1 koji se otvorio posle blokade, i utrčava ka košu koristeći leđnu blokadu koju za njega postavlja napadač 2 (dijagram 12). Ako napadač 5 primi loptu on realizuje napad, ili se akcija ponovo nastavlja ili se ulazi u neku drugu akciju. Za to vreme napadači 3 i 4 na strani pomoći imaju lažne kretnje, postavljaju jedan drugom blokade trudeći se da svoje čuvare vežu za sebe kako bi akcija neometano tekla.

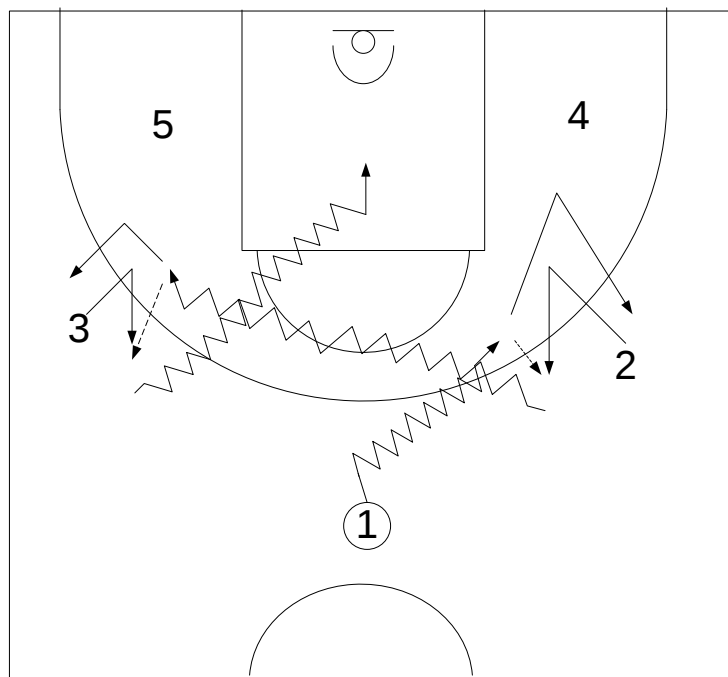
Saradnja tri igrača ukrštanjem zadržala se u savremenoj košarci bilo da se izvodi sa ili bez lopte. Može se reći da ukrštanje predstavlja pokreten blokade. Napadači svojim ukrštanjem često dovode do međusobnih sudaranja protivničkih igrača i na taj način ih prisiljavaju da se na trenutak zaustave, što napadačima daje prednost za utrčavanje prema košu. Suština ukrštanja je u tome da se protivnik navede na saigrača koji se za kratko vreme zaustavio u blok, što daje dovoljnu prednost napadu nad odbranom. Ova vrsta saradnje odvija se po određenim pravilima. Napad se izvodi kretanjem dvojice igrača oko trećeg. Ukrštanje se obično izvodi na liniji za slobodno bacanje ili na bočnim linijama slobodnog bacanja, zavisno od toga da li ga izvode pivot igrač i dva spoljna igrača, ili pivot, spoljni i krilni igrač. Napad ukrštanjem izvode dva igrača kretanjem oko trećeg tj. dva „pokretna“ izvode ukrštanje oko trećeg „fiksiranog“, koji je zapravo osnovna poluga oko koje se izvodi čitava akcija.

Da bi ukrštanje bilo uspešno, potrebno je da igrač ispuni sledeće zadatke: da zauzme dobar stav, da uspešno štiti loptu od napada protivnika i omogući nesmetan prolaz saigračima. Igrači koji ukrštaju moraju proći tik uz pivot igrača. Najčešće prvi kreće

igrač koji dodaje loptu pivotu. Od uspešnosti ukrštanja zavisi da li će pivot igrač nekom uručiti loptu ili će se odlučiti da sam završi napad.

Opasnost ukrštanja je u tome što protivnik u odbrani igra agresivno, pa postoji mogućnost da se lopta izbije iz ruku igrača oko kog se vrši ukrštanje, što može da dovede do lakih poena iz kontri. Zbog toga se danas češće viđa ukrštanje bez lopte, odnosno ukrštanje na suprotnoj strani od lopte.

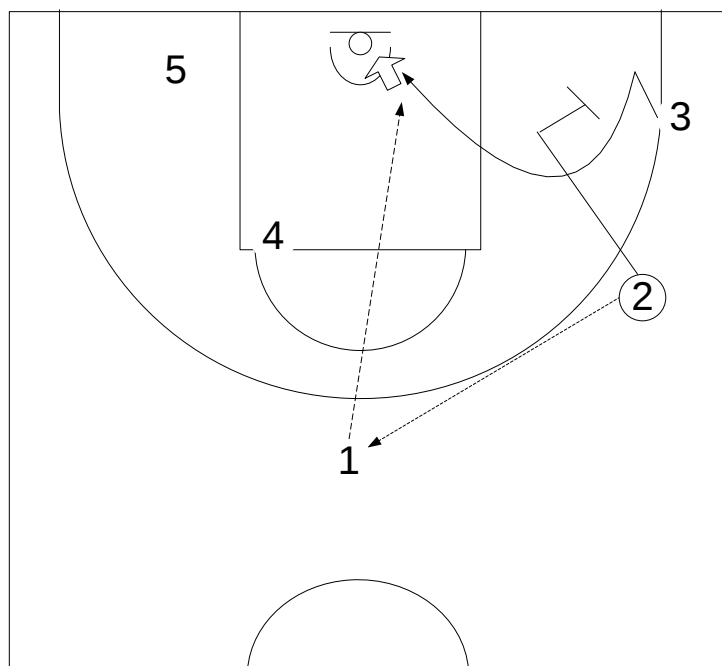
Jedna od varijanti saradnje tri napadača, pre svega na spoljnim pozicijama je ukrštanjem driblingom sa uručenjem lopte. Ukrštanje trojice igrača prikazano je na dijagramu 13.



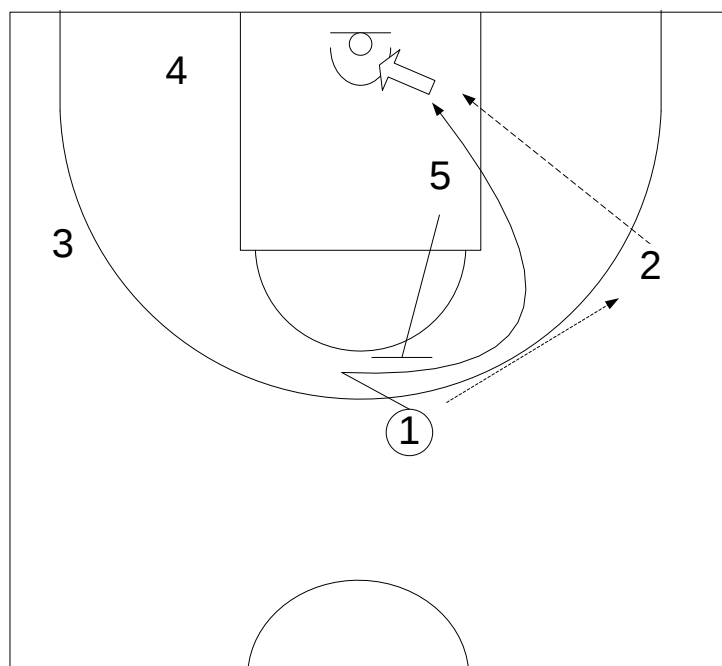
Dijagram 13

Napadač 1 dribla ka igraču 2 koji za to vreme izvodi fintu kretanja ka košu menja pravac i vraća se ka lopti, koju mu uručuje napadač 1. Nakon preuzimanja lopte, napadač 2, vrši dribling ka napadaču 3 i uručuje mu je. Napadač 3 driblingom napada koš.

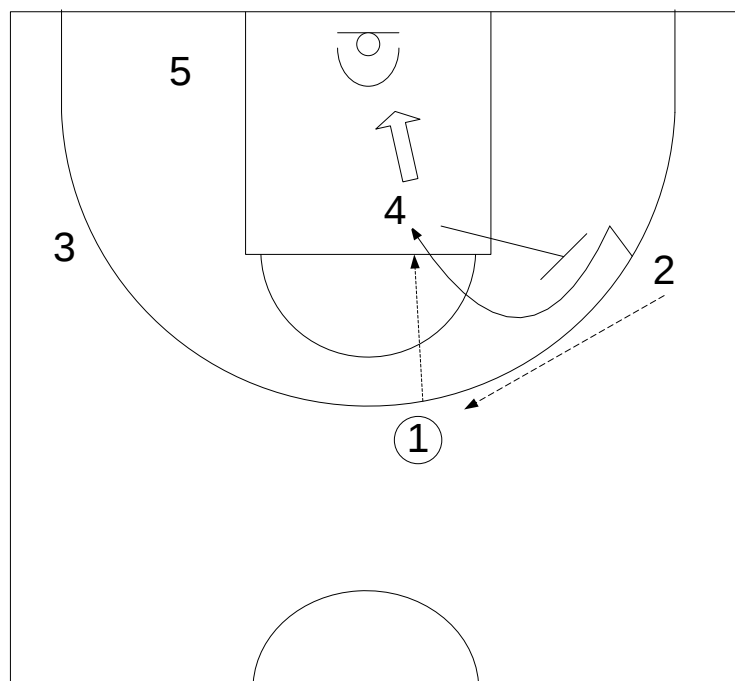
Saradnja tri igrača na strani lopte (trougao) spada u starije formacije napada. Ovaj napad sličan je napadu sa izmenom mesta s tim što podrazumeva određena pravila: igrač u posedu lopte formira vrh trougla, dalje je od koša u odnosu na svoja dva saigrača, organizator je napada i u odnosu na njega saigrači protrčavaju napred ugrožavajući protivnički koš. Trougao se može formirati statički, tako da igrači međusobnim brzim dodavanjem nastoje zbuniti protivnika. Ovaj vid saradnje najčešće se izvodi u pokretu, tako da se sa nekoliko dodavanja može postići nekoliko položaja u trouglu. Napad iz trougla naročito je uspešan kada postoji brojčana prednost i kada je dobro ukomponovan kao napad protiv zonske odbrane, a može biti uspešan i u završnici napada. Saradnja na ovakav način pruža veliki broj mogućnosti i vrlo je primenjiva u igri. Igrači se mogu postaviti u različite rasporede i samim tim koristiti sve oblike. Smanjen prostor za manevrisanje, odnosno povećana gustina odbrane zahteva visok nivo komunikacije i dobro poznavanje principa kretanja i saradnje. Na dijagramu 14 prikazana je saradnja tri spoljna igrača, na dijagramu 15 saradnja dva igrača spolja i jednog koji igra na mestu visokog, a na dijagramu 16 prikazana je saradnja dva spoljna i jednog igrača na poziciji niskog posta.



Dijagram 14



Dijagram 15



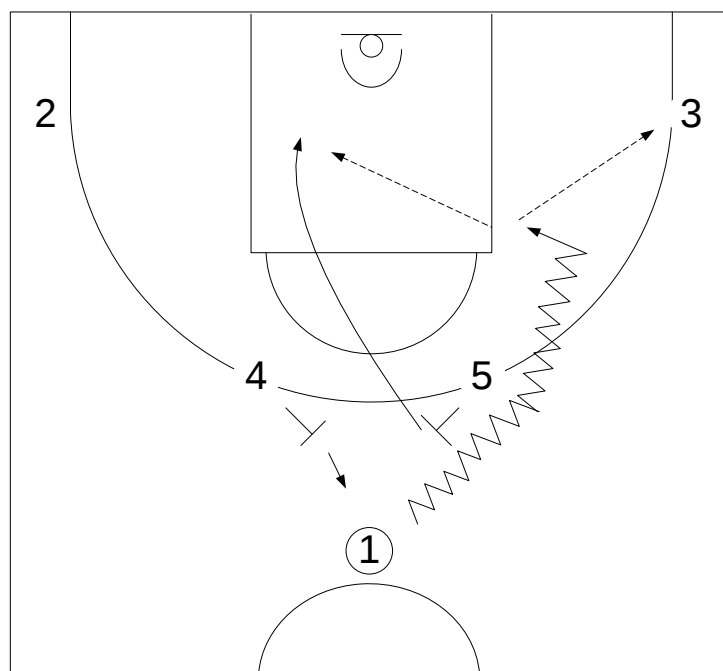
Dijagram 16

Rogovi ili A-Set su jedan od tipičnih ulazaka u napad prilikom saradnje tri napadača u igri 5:5. Rogovi se primenjuju uspešno i u igri protiv odbrane čovek na čoveka i protiv zonskih odbrana. Dijagram 17 prikazuje visoki pick and roll. Igrači 4 i 5 prave blokadu za igrača 1. Igrač 1 dribla oko igrača 5 obično do visine linije slobodnih bacanja, sa mogućnošću da samostalno završi akciju. Igrač 5 se otvara iz blokade i može da ide u realizaciju ako dobije loptu od igrača 1. Druga solucija je da igrač 1 doda loptu do igrača 3 koji može da šutira za tri poena ako je njegov čuvar pošao unutra da pomogne.

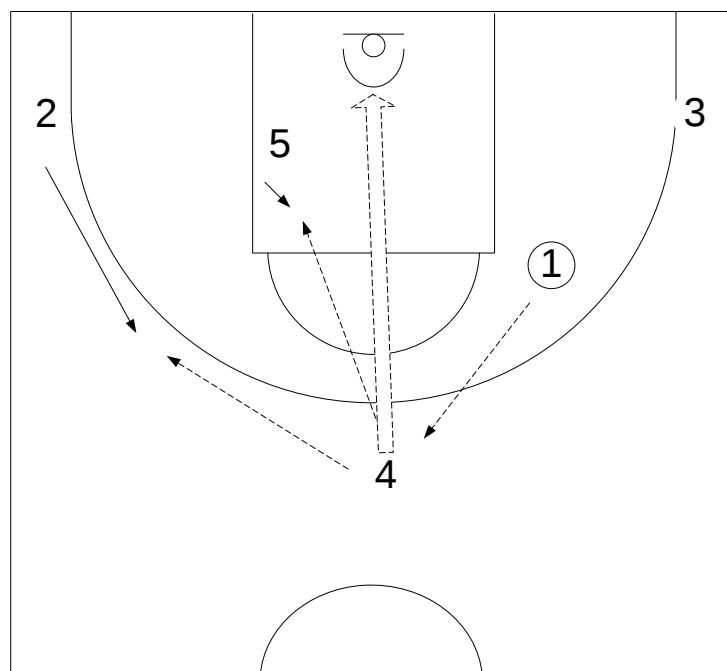
Ako ni jedan od ovih pick and roll ili kick out opcija nije ostvarena igrač jedan dodaje loptu nazad igraču 4 (Dijagram 18). Ako je on dobar strelac može da šutira za tri poena. Igrači 4 i 5 mogu da izvedu Hi-Lo akciju, što obično i čine ako ne postoji pomoć

od strane odbrane kada je lopta na vrhu. Ako ovo nije ostvareno igrač 4 dodaje loptu igraču 2.

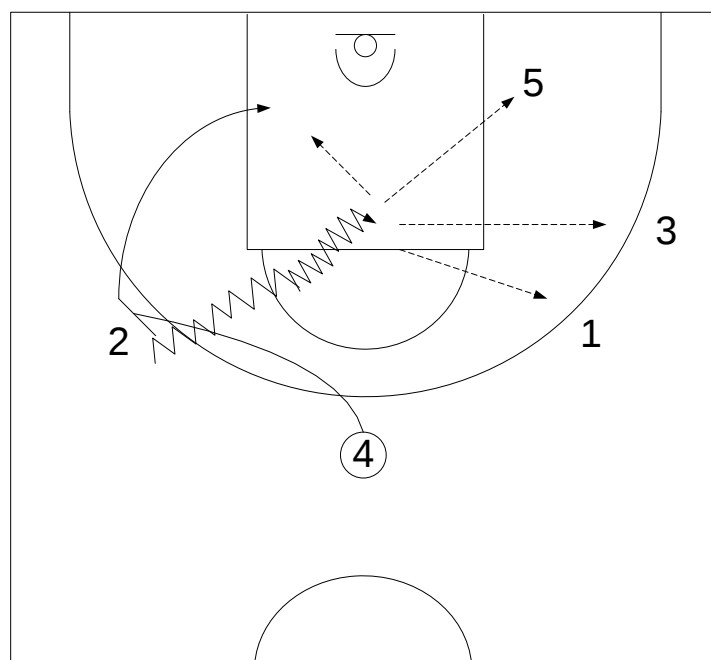
Na dijagramu 19 igrači 2 i 4 igraju pick and roll. Igrač 2 dribla oko blokade i ima veći broj mogućnosti: da doda igraču 5 na niskom postu, igračima 1 i 3 za šut za 3 poena ili igraču 4 koji se otvorio iz blokade.



Dijagram 17



Dijagram 18



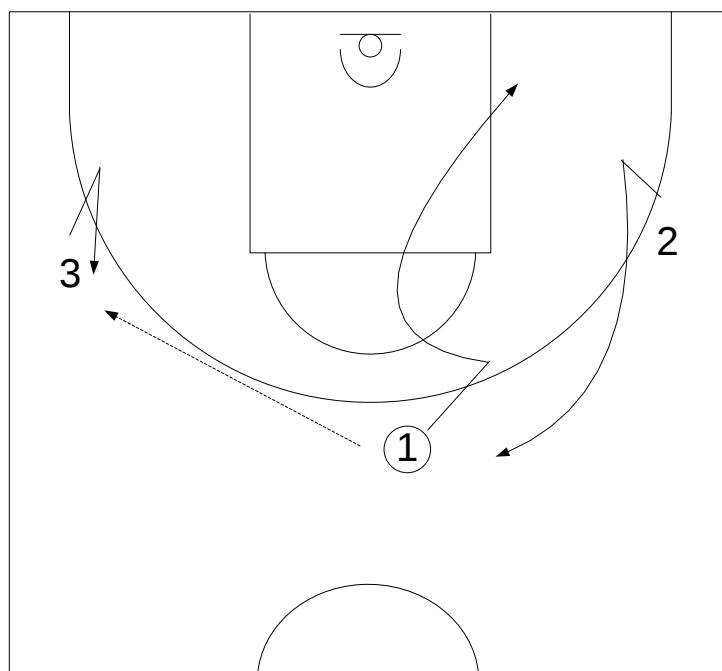
Dijagram 19

5. Metodika učenja i usavršavanja saradnje 3:3

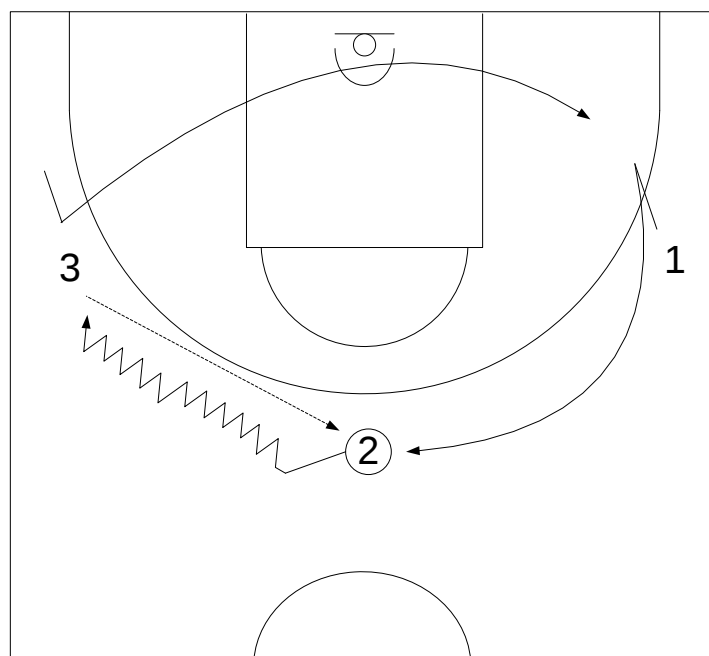
Učenju i usavršavanju saradnje tri igrača u pozicionom napadu treba posvetiti posebnu pažnju koja mora da bude adekvatna njenom značaju.

5.1. Metodika učenja

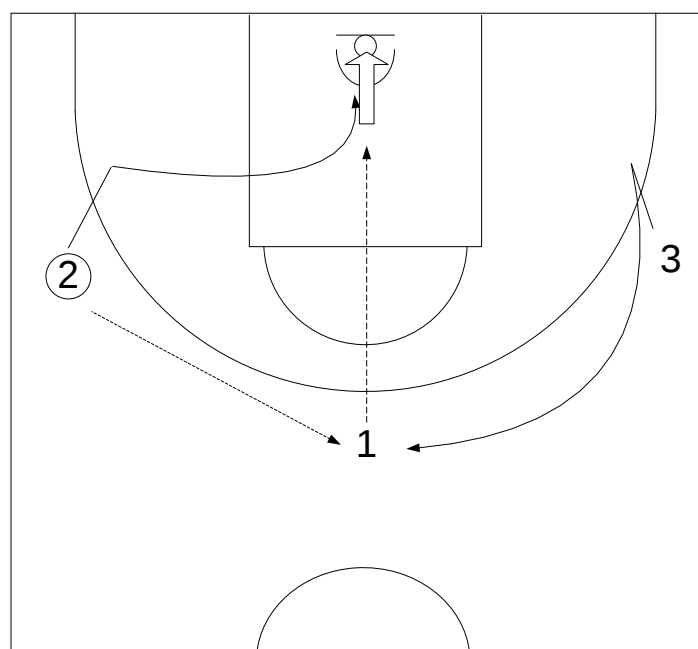
Saradnju tri igrača u napadu trebalo bi započeti sa jednom do dve saradnje i to na principu „dodaj i utrči“. Osnovne načine treba vežbati u situacijama bez odbrane 3:0, gde je jedini cilj da se nauče linije kretanja.



Dijagram 20



Dijagram 21



Dijagram 22

Na dijagramima 20, 21 i 22 prikazan je jednostavan primer saradnje tri igrača na spoljnim pozicijama izmenom mesta (po principu „dodaj i utrči“). Igrač na centralnoj poziciji 1 dodaje loptu igraču na boku 3 i utrčava ka košu. U trenutku kada je igrač 3 primio loptu igrač 2 se pomera na centralnu poziciju, dok igrač 1 nastavlja kretanje ka boku (suprotnom od strane na kome se nalazi lopta). Napadač 3 otvara pas prema igraču 2 i protrčava na suprotnu stranu terena, a igrač 1 se pomera na centralnu poziciju, dok igrač 2 driblingom odvodi loptu na bočnu poziciju. Napadač 2 sada dodaje loptu do igrača 1 i opet utrčava ka košu. Napadači stalno treba da vode računa o međusobnom rastojanju (minimum 4m) da imaju dobar uvid u dešavanja na terenu i da se pridržavaju pomenutih kriterijuma. Tako npr. napadač koji je na strani pomoći 2 ne treba da utrčava ka lopti dok napadač koji utrčava ka košu sa centralne pozicije ne prođe nivo lopte. Pogrešno je istovremeno utrčavanje dvojice igrača u isti prostor. Dobre i usklađene kretnje su preduslov za uspešno učenje linija kretanja i usvajanje tehnike koja mora da bude precizno izvedena.

5.2. Metodika usavršavanja

Nakon savladavanja osnovnih principa „dodaj i utrči“ ubrzo bi trebalo postaviti dirigovanu odbranu, u kojoj se pokazuju različita rešenja zavisno od mogućih reakcija odbrambenih igrača. Na taj način igrači uče igru u tipičnim situacijama, što predstavlja osnovu za rešavanje atipičnih situacija. Tokom vežbanja treba insistirati na stalnom „čitanju“ odbrane, što će doći do punog izražaja prilikom vežbanja u situacionim uslovima.

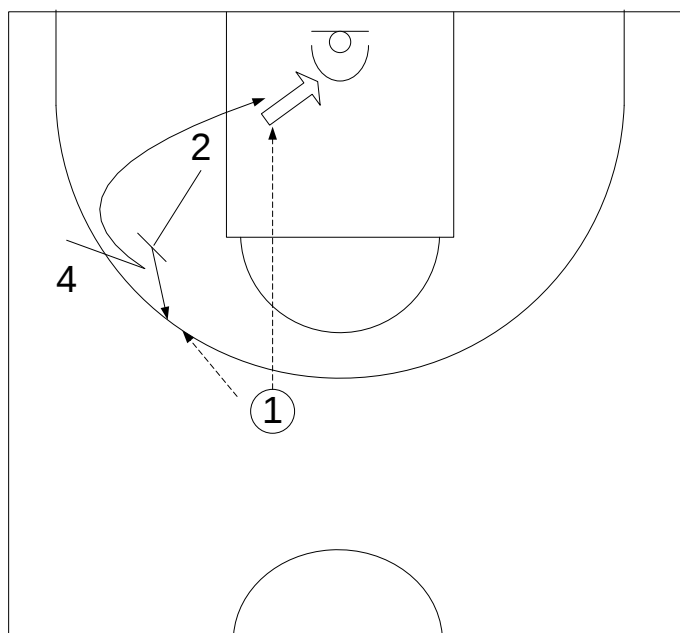
Vremenom bi saradnju trebalo obogaćivati, saradnjom tri napadača na principu „dodaj i beži“, tj. saradnja blokadom na napadača bez lopte. Svaki igrač mora da nauči da postavlja blokadu i da se otvara iz nje. Osnovno je da igrači steknu hrabrost da postavljaju čvrste blokade, s obzirom na jake sudare koji su mogući kod saradnje blokadama. Na drugom mestu je da igrači steknu naviku da se uvek posle postavljene

blokade otvaraju za prijem lopte. Postavljanje blokade i otvaranje se prvo vežbaju bez odbrane uz markere, ali se vrlo brzo prelazi na rad sa dirigovanom, odnosno situacionom odbranom. Napadači dobijaju informaciju o mogućim načinima odbrane od konkretnih blokada i u skladu sa tim uče način napada.

Čim igrači počnu vidno da napreduju treba da se insistira na njihovoj brzini, preciznosti i odlučnosti. U tom smislu se može vežbati i protiv brojnijeg protivnika (3:4), pogotovo što takve situacije nastaju u igri zbog pomaganja odbrambenih igrača.

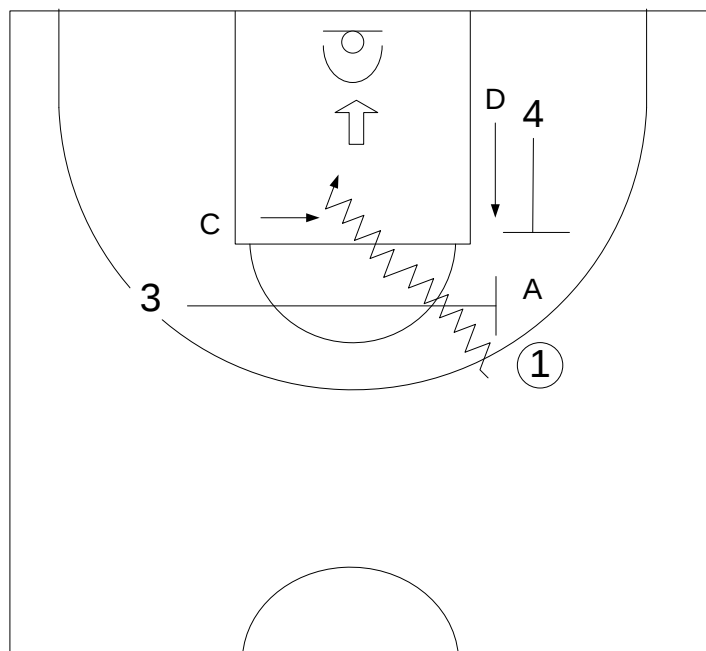
Završna faza u vežbanju neke saradnje je njena, najpre svesna i namerna primena u igri, a potom njena optimalana primena u zavisnosti od situacije na terenu.

Na dijagramu 23 prikazan je primer saradnje 3:3 gde je pažnja usmerena na to da se igrači nauče da postavljaju blokadu i da se pravovremeno otvaraju iz nje. Napadač 1 ima loptu na centralnoj poziciji. Napadač 2 postavlja blokadu za napadača 4, koji koristi blokadu utrčavajući ka košu, dok se napadač 2 otvara na spoljnoj poziciji prema lopti. Ovom blokadom igrač daje dobre mogućnosti za realizaciju i saigraču i sebi samom.



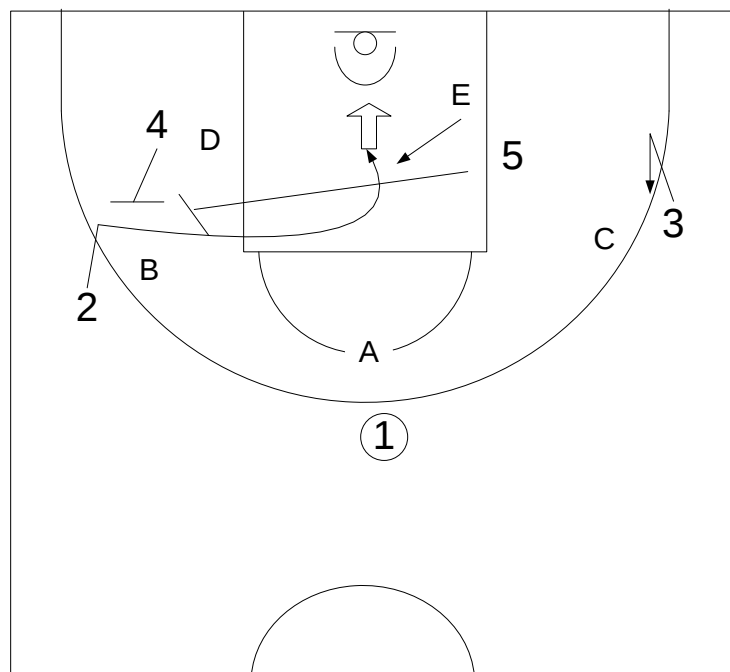
Dijagram 23

Primeri dirigovane odbrane vidimo na dijagramu 24, gde je prikazano postavljanje duple blokade za igrača u posedu lopte 1. U duplu bokadu istovremeno ulaze igrači 2 i 3.



Dijagram 24

Primer situacione saradnje 3:3 u igri 5:5 prikazan je na dijagramu 25 postavljanem duple blokade igraču 2 koji nije u posedu lopte. Ovakve blokade su efektne jer je igrač koji čuva igrača 2 istovremeno skoncentrisan na loptu i na svog protivnika, tako da će teško osujetiti nameru protivnika, tj. igrača 3 i 4 koji postavljaju blokadu.



Dijagram 25

Najčešće greške koje se javljaju prilikom metodike učenja i usavršavanja saradnje tri igrača u pozicionom napadu su:

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 kasno se otvara

8. Napadač koji koristi blokadu ne navodi odbrambenog igrača na blokadu
9. Igrači koji sarađuju blokadama ne čitaju odbranu

Načini korekcije navedenih greški su:

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 odbrambene igrače 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 odbrambenog igrača, a ne da pre vremena beži u otvaranje
7. Igrač treba da se pravovremeno otvori iz blokade
8. Igrač mora, pre nego što iskoristi blokadu, da svrsishodnom kretnjom navede odbrambenog igrača na blokadu
9. Igrači moraju da čitaju odbranu jer samo tako mogu da kazne greške odbrane

6. Zaključak

Saradnja tri igrača u pozicionom napadu spada u grupnu taktiku igre u košarci i osnova je za timsku igru. Košarka je kolektivna igra i podrazumeva da igrači jednog tima sarađuju. Njihovi individualni kvaliteti su neupotrebljivi i nevažni, ukoliko nisu podređeni saradnji sa saigračima. Košarka je kolektivna kompleksna igra u kojoj 5 (10 ili 12) igrača treba da funkcionišu sinhronizovano, da dopunjavaju jedan drugog i da se uključuju pravovremeno u različite akcije. Igrači se međusobno pomažu i stvaraju mogućnost da svaki od njih deluje efikasno.

Saradnja tri igrača jednostavno rečeno predstavlja samo delove igre 5:5, koji se mogu uočiti na određenom delu terena i najčešće počinju kao tipične situacije iz igre, a nastavljaju se saradnjom koja može da bude manje ili više tipična ili atipična.

Da bi saradnja tri igrača bila uspešna oni moraju da ispune četiri osnovna uslova:

- Tehnička obučenost
- Individualna taktička znanja
- Usklađenost akcija igrača
- Pregled igre

Saradnja tri igrača u pozicionom napadu u košarci je veoma zastupljen vid saradnje jer skoro nikad svih pet igrača ne učestvuju u direktnom napadu. Ova saradnja zahteva visok stepen sinhronizacije akcija igrača i pretpostavlja znanje igrača u igri 1:1 i 2:2. Oni sarađuju dodavanjem na principu „dodaj i utrči“ i blokadama na principu „dodaj i beži“.

Jedan od najvažnijih principa u pozicionom napadu je ravnoteža broja napadača u odnosu na prostor i poziciju lopte. Na terenu se mogu razlikovati dve strane. Strana na kojoj se nalazi lopta (jaka strana ili strana lopte) i strana bez lopte (slaba strana ili strana pomoći).

Jedan napadač kod sebe ima loptu a dvojica su bez lopte i oni se obično nalaze na strani akcije. Preostala dva napadača se nalaze na strani pomoći i nastoje da lažnim kretnjama zadrže svoje direktne čuvare vezane za sebe, tako da oni ne mogu pomagati svojim saigračima.

7. Literatura

1. Karalejić, M. i Jakovljević, S. (2001). Osnove košarke. Beograd : FSFV
2. Karalejić, M. i Jakovljević, S. Teorija i metodika košake. Beograd: FSFV
3. Rubina, P. (1998). Taktika. Novi Sad : Graph style.
4. Nikolić, A. (1960). Košarka.
5. www.coachesclipboard.net
6. www.guidetocoachingbasketball.com