

UNIVERZITET U BEOGRADU  
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



**TRENING INDIVIDUALNE TEHNIKE I TAKTIKE NAPADA  
IGRAČA NA POZICIJI 5 U KOŠARCI  
ZAVRŠNI RAD**

**Kandidat:**

Branislav Božović

**Mentor:**

Doc. dr Radivoj Mandić

Beograd, 2019.

UNIVERZITET U BEOGRADU  
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



**TRENING INDIVIDUALNE TEHNIKE I TAKTIKE NAPADA  
IGRAČA NA POZICIJI 5 U KOŠARCI**  
ZAVRŠNI RAD

**Kandidat:**

Branislav Božović

**Datum:** .....

**Ocena:** .....

**Komisija:**

Doc. dr Radivoj Mandić

Prof. dr Saša Jakovljević

Doc. dr Bojan Leontijević

Beograd, 2019.

## SADRŽAJ

1. Uvod.....	4
2. Teorijski okvir rada.....	6
2.1. Uloga igrača na poziciji centra u savremenoj košarci.....	6
2.2. Principi igre igrača na poziciji 5.....	7
2.3. Individualna tehnika napada igrača na poziciji 5.....	8
2.4. Individualna taktika napada igrača na poziciji 5.....	11
3. Principi treninga tehnike i taktike.....	14
4. Predmet, cilj, zadaci rada.....	15
5. Trening individualne tehnike i taktike napada igrača na poziciji 5.....	16
5.1. Trening učenja tehnike napada igrača na poziciji 5.....	16
5.2. Trening usavršavanja tehnike napada igrača na poziciji 5.....	18
5.3. Trening učenja individualne taktike napada igrača na poziciji 5.....	20
5.4. Trening usavršavanja individualne taktike napada igrača na poziciji 5.....	22
6. Zaključak.....	24
7. Literatura.....	25

## 1. UVOD

Početak decembra 1891. godine, Džejs Nejsmit, kanadski lekar sa univerziteta Mekgil i profesor fizičkog vaspitanja na koledžu Springfield kreirao je košarku. Košarka je timski sport u kome dve ekipe sastavljene od po pet igrača, pokušavaju postići što više poena ubacivanjem lopte kroz obruč koša. U bogatoj porodici savremenih sportova, košarka predstavlja jedini, planetarno popularni i značajan sport, koji je originalan američki proizvod.

Košarka je u Srbiju stigla 1923. godine. Te godine je u Beogradu, američki profesor Vilijam Vajland održao „Kurs dečijih igara“ među kojima je bila i košarka. Košarka se veoma brzo razvijala i postala jedan od najpopularnijih sportova u Srbiji. Srbija postaje košarkaška velesila, a njene reprezentacije i klubovi postižu velike uspehe na međunarodnim takmičenjima.

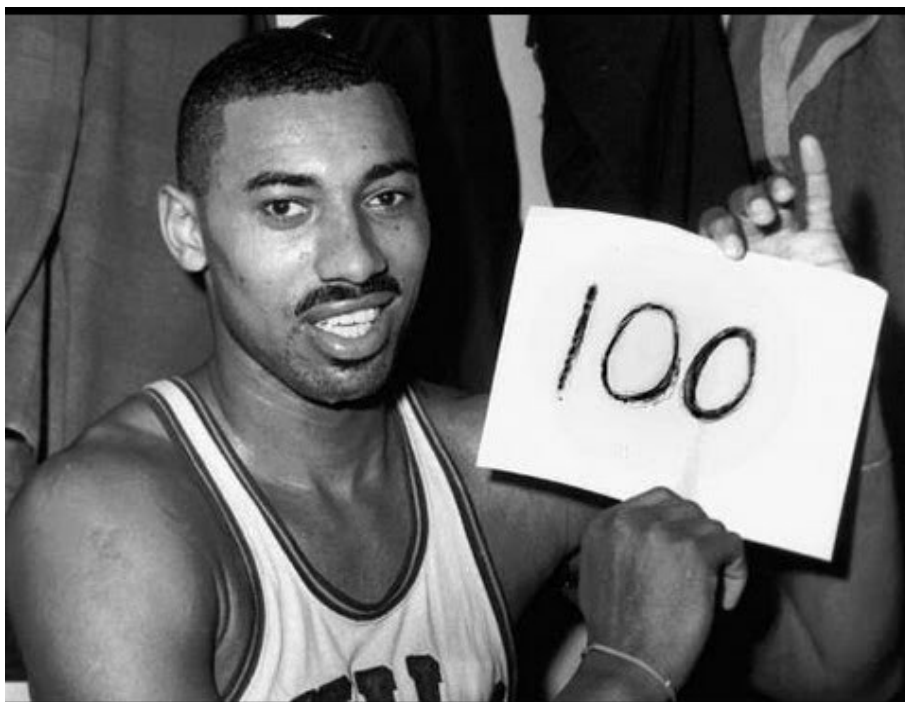
U početku, košarka se igrala jako nedefinisano i bez određenih sistema, međutim kako je sama igra kroz godine doživela veliki broj izmena pravila tako se, uporedo sa njom, menjala i filozofija i shvatanje igre. Kada je tek nastala, košarka nije imala definisane termine i pozicije igrača, a tehnika izvođenja i taktički elementi bili su na početnom nivou.

U savremenoj košarci igrači su podeljeni po pozicijama koje su označene brojevima od 1 do 5. Na poziciji 1 je plejmejker (eng. point guard) koji vodi igru, kontroliše loptu većinu napada, i zadužen je za dirigovanje igre tokom napada, čak i kada nema loptu. Pozicija 2 je bek šuter (eng. shooting guard), koji najčešće uzima šuteve sa poludistance i distance, napada prodorom i treba da poseduje kvalitete slične plejmejkeru. Poziciju 3 zauzima nisko krilo (eng. small forward), koji poseduje dobre atletske sposobnosti, čiji su zadaci trčanje u kontranapad, postizanje tzv. lakih poena, učestvovanje u skoku u odbrani i napadu. Krilni centar (eng. power forward) zauzima poziciju 4. Njega karakteriše dobar šut sa distance, skok u odbrani i napadu, igra blizu koša. Na poziciji 5 je centar (eng. Center) čiji je primarni zadatak da igra blizu koša, postavlja blokade, skok u odbrani i napadu, i da ima dobar šut sa poludistance.

Svaka pozicija karakteriše samog igrača po njegovoj konstituciji i drugim osobinama, kao i po tome šta je njegov zadatak na terenu. Koju će poziciju igrač igrati zavisi od više faktora, kao što su tehničko–taktičko znanje, kognitivne, motoričke, perceptivne sposobnosti, itd. Da bi se ostvario uspeh neophodna je saradnja svih pet igrača na terenu na pet različitih pozicija. Između ostalog, skoro svi košarkaški stručnjaci slažu se u tome da su pozicije 1 i 5 najvažnije za stvaranje ekipe. Predmet ovog rada su igrači na poziciji 5 i o njima ćemo govoriti dalje u radu.

Igrači na poziciji 5 koji dominiraju u savremenoj košarci su: Nikola Jokić, Džozel Embid, Mark Gasol, Al Horford, Rudi Guber, itd.

Sigurno najpoznatiji igrač na ovoj poziciji je Vilt Čemberlejn (Sl.1), Amerikanac koji je imao toliku dominaciju pod košem da je naterao rukovodioce takmičenja da izmene mnoga pravila. Zanimljiv detalj jeste da je on jedini igrač koji je postigao 100 poena na jednoj utakmici, 2. Marta 1962. godine (ovaj rekord nije oboren do danas).



Sl. 1 Vilt Čemberlejn

## 2. Teorijski okvir rada

### 2.1. Uloga igrača na poziciji 5 u savremenoj košarci

Pre razmatranja uloge igrača na poziciji 5 u savremenoj košarci, potrebno je da se prikaže način igranja košarke od njenog postanka kako bi se lakše shvatio sam razvoj tih igrača. U prvom periodu igrači su imali jasno definisan prostor na terenu tokom igre u kome su se kretali. Zadatak centara je bio da se nalaze na sredini terena (otuda i naziv „centar“) gde su bili direktna veza za prenos lopte između bekova u odbrambenom polju i napadača.

Prema navodima strane literature, igrač na poziciji 5 (u daljem tekstu centar), prema ulozi koju ima i u današnjoj košarci, prvi put se pojavio 1937. godine. Nakon pojave centara počinje i njihova dominacija u igri, pre svega visinski, tako da su igrači uvek tražili loptu blizu koša i davali veliki broj poena bez velikih smetnji. Kako je igra počela da postaje monotona, čelnici takmičenja su uveli pravilo „3 sekunde“ po kome igrač ne sme da provede duže od 3 sekunde u protivničkom reketu, jer će u suprotnom lopta biti dodeljena protivničkoj ekipi. Na taj način je igra centara dobila druge dimenzije namećući dinamičniju igru sa više kretanja u napadu u odnosu na statičnu ulogu od ranije. Šut sa bilo kog dela terena u toku igre važio je 2 poena sve do 1979. godine kada je uvedeno pravilo 3 poena. Ovo pravilo je centrima dalo više prostora za unutrašnju igru, postavljanje većeg broja blokada i utrčavanje jer su spoljni igrači morali bliže da čuvaju svoje protivnike.

Centar je stub svakog tima. Kod dobro ukomponovanih ekipa, cela igra vrti se oko ovog igrača zato se može reći da je centar okosnica svakog tima i bez njega je nemoguće stvarati kolektivnu igru. Glavne karakteristike centara su izrazita visina i korpulencija u odnosu na igrače na drugim pozicijama.

Specifičnost u odnosu na druge pozicije jeste delovanje u veoma malom i ograničenom prostoru, zato je potrebna visoka racionalizacija u izvođenju određenih elemenata tehnike. U savremenoj košarci najčešće se vrši veliki pritisak na centra kada loptu primi neposredno blizu koša s obzirom da to predstavlja veoma opasnu situaciju po odbranu, zato njihova igra zahteva izuzetnu brzinu donošenja odluke i eksplozivnost u realizaciji tehničkih sposobnosti.

Centri treba da vladaju: borbom ispod koša u napadu i odbrani i uspešnim skokom, demarkiranjem na malom prostoru, postavljanjem za lakši prijem lopte, brzom tehnikom pivotiranja. Pored toga, veoma je bitan i „repertoar“ šuteva kojima centar raspolaže. Kvalitet završnice na koš isključivo zavisi od raznovrsnosti igrača i sposobnosti da poentira iz različitih tehnika u visokim procentima. Oni su u fazi postavljenih napada najvažniji za postavljanje kvalitetnih blokada spoljnim igračima, za unutrašnju igru i učestvovanje u skoku nakon šuta.

## 2.2. Principi igre igrača na poziciji 5

Tehnika igre centara u napadu bazira se na 3 osnovna segmenta, a to su: igra bez lopte, igra sa loptom i skok. Centri se nalaze najčešće na tri pozicije, a to su: 1. donja pozicija, zove se još i niski post (otprilike 3m od koša), srednja pozicija, naziva se srednji post i odnosi se na poziciju na bočnoj ivici reketa (otprilike 4-4,5m od koša) i visoka pozicija koja je najčešće u visini linije za slobodna bacanja ili unutar polja za tri poena (6,75m). U pozicionoj igri na niskoj i srednjoj poziciji centri se uglavnom nalaze okrenuti leđima ka košu. Na visokim pozicijama unutar polja za tri poena njihova uloga je u većoj meri da postavljaju blokade igračima sa ili bez lopte. U savremenoj košarci sve više trenera postavlja zahteve da i centri poseduju sposobnost pogađanja šuta sa kratkih i srednjih distanci u visokom procentu, zato se sve češće dešava da centri koji primaju loptu na visokim pozicijama uzimaju odgovornost u rešavanju akcije šutom. Bez obzira kojom tehnikom napada, igra tih igrača trebalo bi da se bazira na nekoliko principa:

- *ravnoteža* – dobra ravnoteža i pozicija tela u odnosu na koš su od presudnog značaja za uspešnu igru u napadu, da bi bio u što boljem položaju, od centara se zahteva da se spuštaju nisko u stav sa široko postavljenim stopalima.

- *igra na oba stopala* – oslonac na oba stopala omogućava dobru ravnotežu, zato je bitno da su oba stopala na zemlji kada god je igrač u mogućnosti. Da bi to izveo loptu bi uvek trebalo primiti u jednom kontaktu sa podlogom.

- *pivotiranje* – jedan od ključnih elemenata za ostvarivanje nužnog prostora za dalju manipulaciju sa loptom. Možda i jedan od najčešće primenjivanih tehničkih elemenata, naročito u igri 1:1 leđima.

- *klizeći korak* – takozvano kretanje dokoracima. Karakteriše ga to što ne postoji faza leta u kretanju kao u trčanju, već je uvek jedna noga čvrsto oslonjena na podlogu dok kretanje ostvaruje druga noga.

- *zaštita lopte* – lopta se uvek drži što dalje od protivničkog igrača. Koristeći fintiranja i dribling centar izlaže loptu protivniku, zato se prilikom driblinga koristi klizećim korakom kako bi loptu zaštitio telom, a prilikom fintiranja samo rukama (loptom).

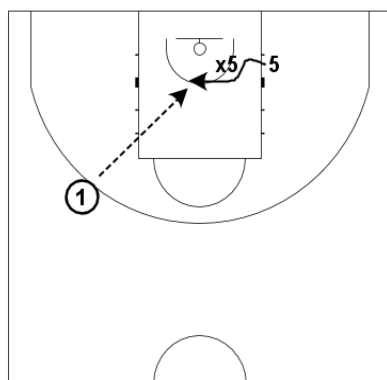
- *kontakt igra i kontrola odbrambenog igrača* – centar bi trebalo da „čita“ poziciju i namere odbrambenih igrača i ima spreman odgovor na reakciju odbrane. Prvi izbor u napadu bi uvek trebalo da bude zauzimanje donje pozicije što bliže košu.

## 2.3. Individualna tehnika napada igrača na poziciji 5

Individualna tehnika igrača na poziciji 5 odnosi se na tehniku igre bez lopte i sa loptom. Da bi primio loptu u najpovoljnijem položaju, što bliže košu, centar svoje kretanje (demarkaciju) može započeti sa strane gde je lopta (strana napada) ili sa suprotne strane (strana pomoći).

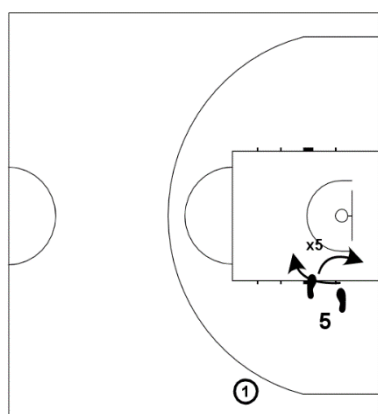
Kada kreće sa strane pomoći, prilikom samog pokreta pozicioniranja on treba da obrati pažnju na loptu koja eventualno ide ka njemu i na direktnog protivnika (odbrambenog igrača).

Ako se lopta nalazi na visokoj poziciji, sa suprotne strane, mora ići direktno na svog protivnika, ubacujući dalju nogu od lopte ispred njega nakon čega kreće prema lopti (Dijagram 1).

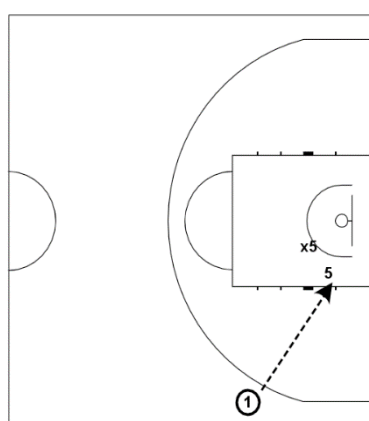


Dijagram 1 ubacivanje centra sa strane pomoći

Ako je lopta nisko, blizu osnovne linije, centar bi trebalo da ide ka osnovnoj liniji ukrštenim korakom nakon čega leđnim okretom oko te noge i istovremenim kontaktom sa protivnikom ostvaruje poziciju za prijem dodavanja (Dijagrami 2 i 3).



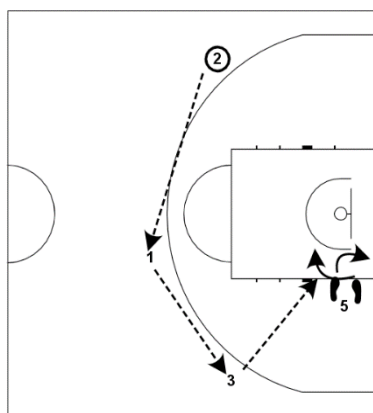
Dijagram 2: ubacivanje centra na strani napada leđnim okretom



Dijagram 3



U slučaju da zna da će se lopta brzim prebacivanjem doći na njegovu stranu (strana pomoći brzo postaje strana napada), centar kao i u prethodnom slučaju zauzima poziciju ukrštenim korakom i okretom kako bi bio u prilici da primi loptu na niskoj poziciji (Dijagram 4).



Dijagram 4: prijem lopte nakon brzog prebacivanja

Kada je centar na strani lopte, on nastoji da uskladi svoju poziciju u odnosu na loptu. Kada je odbrambeni igrač iza njega, spušta se u što nižu poziciju sa širim stavom kako bi imao što bolji ravnotežni položaj. Težinu prebacuje na stopalo koje je bliže odbrambenom igraču pošto sa te strane trpi pritisak protivnika. Ako se odbrambeni igrač nalazi ispred centra, on se pozicionira za takozvano „lob“ dodavanje preko odbrambenog igrača zadržavajući taj položaj i ne dozvoljavajući odbrambenom igraču da u trenutku dodavanja stigne iza njega. U slučaju kada je igrač u bočnoj poziciji (odbrana  $\frac{3}{4}$ ) u odnosu na centra, treba zauzeti bočni položaj u odnosu na odbranu, isturajući jednu nogu i ruku prema lopti za prijem dodavanja, dok je težina tela i dalje prebačena na nogu dalju od lopte. Suprotno rame nastoji da se uvuče ispod protivnikovog ramena kako bi onemogućila eventualno presecanje prilikom dodavanja. U svakom od ova tri načina važi jedan isti princip, a to je da igrači znaju kako da zadrže poziciju (!) odnosno da određenim manevrima svojim telom zadrže odbrambenog igrača i onemoguće mu da izađe na liniju dodavanja ili ih izgura dalje od koša. Loptu bi trebalo hvatati sa dve ruke kad god je to moguće, ali često se dešava da se lopta traži jednom rukom u poziciji zato što druga ruka služi za sprečavanje odbrambenog igrača da preseče dodavanje (žargonski rečeno „građenje“) i u ovoj situaciji se lopta prima jednom rukom nakon čega se odmah po dodiru lopte prihvata i drugom rukom.

Kada primi loptu na donjoj poziciji, postoji širok repertoar načina dolaska u povoljnu poziciju za šut. Pošto igra na veoma malom prostoru i nema veliku sposobnost manevrisanja osim sopstvenim telom, centar bi trebalo da igra prvo nogama, odnosno da osvoji određeni prostor nogom (pivotom, zakorakom) pa tek onda da napadne driblingom. Već je napomenuto da je jedna od najviše primenjivanih tehnika pivotiranje, zbog toga je važno da se vodi računa da se stajna noga ne pomera!

Centar najčešće prima loptu na niskoj poziciji, okrenut leđima ka košu, ali on iz te pozicije može da odigra 1:1 i leđima i licem. Kada igra leđima, centar odmah po prijemu

spušta dribling i kretanjem klizećim koracima i kombinovanim kretanjima nastoji da osvoji prostor. Druga varijanta, igranja licem, se dešava uglavnom kada odbrambeni igrač nije u direktnom kontaktu sa centrom pa on može (leđnim ili grudnim) pivotom da se okrene licem ka košu. Na ovaj način centar ima širi repertoar tehnika koje može primeniti, kao i bolji pregled igre pošto je okrenut direktno ka košu.

Najbolji način za poentiranje je ako centar može da šutira odmah po prijemu lopte, odnosno ako prethodno izgradi dobru poziciju blizu obruča. Nakon prijema on najčešće šutira snažim polaganjem, bočnim polaganjem ili poluhorogom.



Sl. 2 Bočno polaganje



Sl. 3 Poluhorog

Ukoliko ne može da završi akciju šutom odmah po prijemu, on izvodi jedan do dva driblinga kako bi imao mogućnost da dodatno osvoji prostor telom i to mu omogućava izvođenje dodatnih tehnika kretanja i fintiranja pre samog šuta. Kada lopta dođe do centra na niskoj poziciji, on nema mnogo vremena za dribling zato što odbrana najčešće reaguje pomeranjem ili udvajanjem.

## 2.4. Individualna taktika napada igrača na poziciji 5

Taktika u košarci predstavlja skup individualnih, grupnih i kolektivnih napora u postizanju maksimalnog sportskog rezultata. U cilju rezultata veoma je bitno napraviti dobar izbor taktike i nje se pridržavati. Individualna taktika predstavlja samostalno dejstvo pojedinca koje najpre dolazi do izražaja u igri 1:1, gde igrač primenom tehničko – taktičkih znanja rešava problematiku određenih situacija. Saradnja dva, tri ili četiri igrača predstavlja grupnu taktiku, kada ti igrači međusobno svojim tehničko – taktičkim delovanjem rešavaju situacije u igri. Postoji još i kolektivna taktika koja predstavlja ulogu svih pet igrača na terenu kroz određene sisteme u odbrani i napadu i unapred definisane principe i raspored.

Na osnovu dobre igre 1:1 u napadu zasniva se i određena taktika napada tima. Dobra igra 1:1 zavisi od: *tehničke pripremljenosti, taktičkog mišljenja, energetske – motoričkih sposobnosti i psiholoških karakteristika.*

*Tehnička pripremljenost* odnosi se na automatizam izvođenja elemenata tehnike, odnosno sposobnost igrača da izvede tehniku u datom trenutku kako bi stvorio prednost. Ono što dolazi do izražaja jeste izazov za igrače da izvedu potrebnu tehniku u prisustvu protivnika gde je napad ograničen i pod pritiskom. Repertoar raznovrsnosti tehnike dodatno utiče na poboljšanje igre 1:1 s obzirom da igrači koji znaju više različitih tehnika imaju sposobnost snalaženja u igri na više načina.

*Taktičko mišljenje* predstavlja sposobnost igrača da na osnovu prethodno naučenih košarkaških znanja dođe do rešenja u tipičnim i atipičnim situacijama igre (kognitivne sposobnosti igrača). Zahteva dobru percepciju određenog prostora i dešavanja u njemu, a zatim i brzo donošenje pravovremene odluke u datoj situaciji.

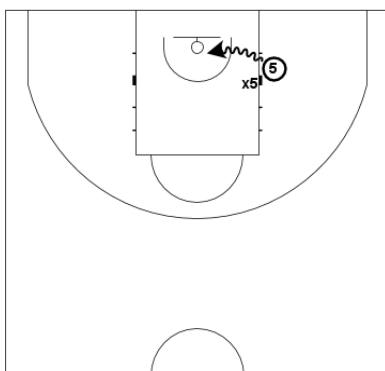
*Energetske – motoričke sredstva* su preduslov za profesionalno bavljenje bilo kojim sportom, pa tako i košarkom. Pre svega energetska pripremljenost se odnosi na sposobnost košarkaša na zamor. U savremenoj košarci ovaj element zauzima jako bitan deo u celokupnoj pripremi, zato je jako bitno da se na njega obrati pažnja.

*Psihološke karakteristike* predstavljaju konativne sposobnosti u okviru taktičkog mišljenja. Psihološka sposobnost otpora i delovanja u situaciji kada je igrač pod velikim spoljnim pritiskom omogućava igraču da jasnije sagleda mogućnosti u igri i poseduje „smirenost“ i bolju koncentraciju tokom taktičkog zaključivanja.

U igri 1:1 se kaže da je „napadač uvek u prednosti“ zato što odbrambeni igrač ne može predvideti kako će napadač reagovati. Taktička znanja u napadu su vezana za izbor izvođenja i korišćenja osnovnih tehnika napada i njihovu pravovremenu primenu. Napadač tokom igre 1:1 treba da čita odbranu, prvo svog direktnog protivnika, a zatim i bar još dva najbliža defanzivca. On bi trebalo da uoči informacije odbrane kao što su: kako odbrana brani prodor, kako brani šut, da li odbrambeni igrač usmerava u određenu stranu napadača ili ne i slično. Na taj način napadač može formirati sopstvenu ideju napadačkog koncepta u odnosu na odbranu.

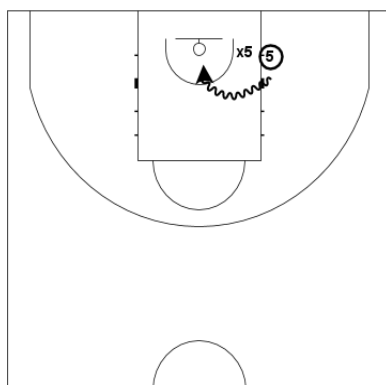
Kada je u pitanju igra leđima 1:1 postoje određene specifičnosti. Kako bi došao do prednosti u igri, centar pre svega mora imati dobar osećaj za prostor u kome se nalazi i dobar pregled igre (što je nezgodno jer je okrenut leđima ka košu). Zato prvo mora videti položaj i stav protivnikovog tela u odnosu na njega. Postoje 3 oblika odbrane koji se najčešće javljaju i napad na njih:

1. Odbrana stavlja akcenat na čuvanje prodora u sredinu reketa – u ovom slučaju, centar treba jednim zakorakom (leđnim pivotom) zajedno sa driblingom da osvoji prostor napadom ka čeonj liniji, ostavljajući odbrambenog igrača na leđima i stvarajući poziciju za poentiranje (Dijagram 5).



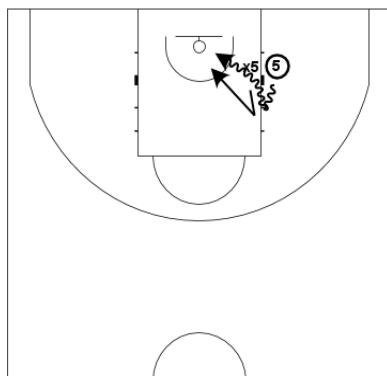
Dijagram 5 napad ka čeonj liniji

2. Odbrana stavlja akcenat na čuvanje prodora po čeonj liniji – u ovom slučaju, centar napada snažnim zakorakom i uskakanjem u sredinu završavajući poluhorogom ili snažnim polaganjem kao što je opisano u poglavlju vezanom za tehnike završnice (Dijagram 6).



Dijagram 6 napad ka sredini reketa

3. Odbrana u paralelnom stavu u odnosu na igrača (najčešće se javlja u igri 1:1, klasičan tip odbrane) – Centar treba da napadne jednu od dve strane izazivajući odbranu da reaguje, a nakon toga da brzo promeni pravac kretanja i završi na koš polaganjem ili poluhorogom (Dijagram 7).



Dijagram 7 fintiranje i napad u suprotnom pravcu

U toku učenja i usavršavanja taktike jako je bitna postupnost kao osnovni metod. Mladi igrači nemaju osećaj za odbranu i potrebno je razvijati ga zajedno sa samopouzdanjem dajući im često da igraju u dirigovanim, a zatim i situacionim uslovima. Ne treba težiti ka tome da igrač unapred zna koji potez da primeni na određeni tip odbrane, već im treba proširiti napadački repertoar obukom tehničkih i individualno taktičkih elemenata, a zatim im davati slobodu kretanja u igri kako bi sami razvili osećaj i talenat u igri 1:1.

### 3. Principi treninga tehnike i taktike

Osnovni cilj sportskog treninga predstavlja transformaciju u vidu prelaska igrača iz stanja u kome je bio (početnog stanja) u stanje sportske pripremljenosti (finalno stanje). Transformacijski procesi u košarci imaju specifičan tok. Na početku trenažnog procesa, bez obzira na uzrast, igrači se nalaze u *početnom* stanju ( $S_0$ ). Trener mora da napravi određen plan i program treninga na duže staze (makrociklus), sačinjen od pojedinačnih treninga zasnovanih na krajnjem cilju. Nakon određenog vremena, igrači prelaze iz početnog u novo stanje, tzv. stanje prvog nivoa treniranosti ( $S_1$ ). Tada se upoređuje prvo stanje u odnosu na početno i željeno (finalno) stanje ( $S_f$ ). Na ovaj način trener konstantno upoređuje stanje igrača i na osnovu informacija detaljno planira dalji tok treninga. Trenažni proces može se posmatrati kroz tri faze: faza pre početka trenažnog procesa, faza tokom trajanja trenažnog procesa i faza nakon trenažnog procesa. Nakon sve tri faze se izvode određene analize i vrši korekcija u radu.

Pod tehnikom košarke se podrazumevaju specifične košarkaške motoričke veštine čije izvođenje doprinosi ili direktno rešava neki problem u igri. Učenje košarkaške tehnike igre se sprovodi kao i svako drugo motorno učenje koje predstavlja uticaj na promenu izvođenja neke motoričke strukture (elementa tehnike), kao rezultat vežbanja ili prethodnog iskustva. U košarci postoje dva oblika tehnike: osnovna (školska) i takmičarska (funkcionalna).

*Osnovna tehnika* predstavlja konvencionalni oblik izvođenja gde se podrazumeva da se elementi izvode u šablonskom smislu (bez odstupanja od biomehaničkih parametara). Vodi se računa o amplitudi pokreta, brzini, ravnoteži, itd. Pokreti koji spadaju u školsku tehniku se uče u neometanim, standardnim uslovima zato što se akcenat stavlja na pravilnost i preciznost izvođenja.

*Takmičarska tehnika* je tehnika koja se primenjuje u uslovima igre, kako i sama reč kaže. To znači da se njome rešavaju određene situacije u igri i ona predstavlja nadgradnju osnovne tehnike. U uslovima igre igrači su ograničeni raznim parametrima kao što su prostor za izvođenje tehnike, vreme, uticaj protivnika. Osnovna tehnika se usavršava u uslovima bliskim uslovima igre (tzv. situacionim uslovima) i igrač tako izgrađuje svoju takmičarsku tehniku koju može relativno lako da primeni u igri. Uz razvoj funkcionalne tehnike, igrač neposredno razvija i individualnu taktiku i na taj način razvija svoj individualni kvalitet.

U treningu taktike bitno je imati spoj teorijskog i praktičnog znanja. Sa teorijskim obrazovanjem treba početi zajedno sa učenjem tehnike. Svaki element tehnike trebalo bi objasniti sa aspekta taktike, odnosno pokazati koje prednosti igrač može stvoriti koristeći određeni tehnički element. Taktika u igri 1:1 predstavlja osnovu košarke jer je oblik pojedinačnog „nadmudrivanja” između dva igrača. Centarska taktika napada u igri 1:1 se odnosi na igru leđima na poziciji niskog posta i cilj je određenim manevrima osvojiti dodatni prostor za lakše poentiranje. Pomenuto je da centri igraju u jako malom prostoru zato je upotreba sopstvenog tela od ključnog značaja za pozicioniranje.

## **4. Predmet, Cilj i Zadaci rada**

### **Predmet rada**

Predmet rada je trening individualne tehnike i taktike napada igrača na poziciji 5 u savremenoj košarci

### **Cilj rada**

Cilj rada je analiza treninga individualne tehnike i taktike napada igrača na poziciji 5 u košarci. Dodatni cilj je da se prikaže pojedinačni trening individualne tehnike i taktike napada igrača na poziciji 5.

### **Zadaci rada**

1. Prikupljanje i pregled relevantne literature
2. Prikupljanje i pregled video snimaka
3. Razgovori sa trenerima
4. Lično iskustvo

## 5. Trening individualne tehnike i taktike igrača na poziciji 5

### 5.1. Trening učenja tehnike napada igrača na poziciji 5

Sa sistematizovanim, specijalističkim učenjem centarskih tehnika treba krenuti sa ulaskom dece u kadetski uzrast. Pre samog učenja specifičnih centarskih kretanja, treba prvo raditi na usavršavanju prethodno naučenih kretanja koja imaju slične karakteristike (pivotiranje, bočna polaganja kao uvod za učenje poluhoroga, itd.), zatim preći na učenje usko specijalizovanih elemenata centarske igre.

Učenje se vrši kroz različite oblike dirigovanih i situacionih vežbi, dok se usavršavanje može postići isključivo kroz situacione uslove koji nameću različite zahteve. Trening učenja podrazumeva izvođenje pokreta u olakšanim i dirigovanim uslovima, zato se vežbe izvode bez protivnika, uz postavljanje čunjeva ili stolica kao parametra za izvođenje kretanja. Prvenstveno treba obratiti pažnju na prethodno navedene elemente od značaja kao što su ravnoteža, položaj tela, način realizacije, itd.

Sredstva treninga tokom faze učenja treba da imaju dozu opštepripremnog karaktera uz blago naganjanje ka specifičnom izvođenju koje vremenom postaje sve aktivnije i usmerenije dok ne dostigne odgovarajući nivo.

Prvi korak u izgradnji tehnike je učenje (koristi se još i termin „obučavanje“).

S obzirom da se učenje tehnike igre sprovodi kao i svako drugo motorno učenje, ono prolazi kroz 5 različitih faza. Svaka faza se odlikuje posebnim prikazivanjem pokreta tokom kojih se odvija napredak u nervno – mišićnim procesima.

Faze učenja su:

1. *Faza formiranja jasne predstave o pokretu* – igrač prima informacije o pokretu, tako da se pokret prikazuje u celini. Bitno je precizno izvođenje radi formiranja pravilne slike.

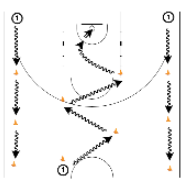

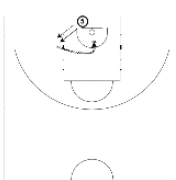
2. *Faza iradijacije* – događa se pri prvim pokušajima izvođenja pokreta. Dolazi do iradijacije nadražaja u moždanoj kori, što se vidi kroz lošu koordinaciju tokom izvođenja.

3. *Faza diferencijacije* – vežbanjem i ponavljanjem elemenata se smanjuje broj suvišnih i pogrešnih pokreta. Pokret počinje da se izvodi preciznije.

4. *Faza koncentracije* – već su razvijeni procesi inhibicije i pokret je još precizniji, tačniji, počinje da se obraća pažnja na detalje.

5. *Faza stabilizacije ili automatizacije* – pokret je naučen da se izvodi pravilno i precizno tako da je kontrola u sferi „nesvesnog“ dela mozga. Pokret je automatizovan.



Ekipa: _____ Datum: _____		Trajanje: 60 min.	
Mesto: _____ Vreme: _____			
Trenažna jedinica: <b>Učenje tehnike završnice na niskom postu (poluhorog)</b>			
<b>Vreme:</b>	<b>Aktivnost:</b>	<b>Akcentat:</b>	
<i>Pripremni deo (15 - 20 min.):</i>			
10 min.	<p>Akciona celina: pravolinijsko kretanje i zaustavljanje u 1 kontaktu, cik – cak kretanje i zaustavljanje u 2 kontakta, završnica dvokorakom i bočnim polaganjem.</p> <p>U pravolinijskom kretanju:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- paralelno zaustavljanje, prednji pivot, direktan i ukršteni polazak u dribling</li> <li>- paralelno zaustavljanje, ledni pivot, direktan i ukršteni polazak u dribling.</li> <li>- u kretanju cik – cak zaustavljanje dijagonalno, ukršten polazak u dribling.</li> </ul>	 <p>Akcentat na ponavljanje poznatih elemenata pre početka učenja tehnike</p>	
5 min.	Dinamičko rastezanje		
<i>Glavni deo (35 min.):</i>			
5 min.	<p>Metodika učenja poluhoroga:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prikaz tehnike u realnim uslovima i usmeno objašnjenje elementa</li> <li>- demonstracija u dirigovanim uslovima sa prikazom važnih elemenata izvođenja</li> </ul>	Prikazivanje važnih elemenata i čestih grešaka u izvođenju kako ih igrači ne bi pravili.	
15 min.	<p>*Učenje pokreta u mestu i kretanju, bez driblinga:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 – 2m od koša, licem okrenuti ka osnovnoj liniji, izvođenje poluhoroga iz mesta.</li> <li>- Auto pas i zaustavljanje u 1 kontaktu pod uglom 45° leđima okrenut ka košu, prednji pivot daljom nogom (tako da je telo paralelno sa osnovnom linijom), bočno polaganje. (radi se sa obe strane obruča).</li> <li>- završnica poluhorogom.</li> </ul>	 <p>Akcentat na pravilno izvođenje tehnike poluhoroga. Brzina i realizacija nisu prioritet.</p> <p>Korekcije grešaka i ponovni prikaz pravilnog izvođenja.</p>	
15 min.	<p>*Učenje pokreta u kretanju sa driblingom:</p> <p>Autopas na poziciju niskog posta i naskok u 1 kontaktu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dribling u sredinu kretanjem dokoracima, iskorak i šut poluhorogom sa sredine</li> <li>- dribling i zakorak ka osnovnoj liniji, naskok u 2 kontakta, šut poluhorogom</li> <li>- dribling ka sredini kretanje dokoracima, naskok, pivot (grudni i ledni), šut poluhorogom.</li> </ul>	 <p>Pravilno kretanje u stavu, pravilno izvođenje poluhoroga nakon zaustavljanja.</p> <p>Korekcije grešaka i ponovni prikaz pravilnog izvođenja.</p>	
<i>Završni deo (5 - 10 min.):</i>			
5 min.	Slobodna bacanja sa istrčavanjima.	Umereni intenzitet.	
5 min.	Relaksacija i statičko rastezanje.		

Sl. 4 Primer treninga učenja centarske tehnike

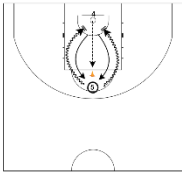
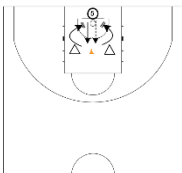
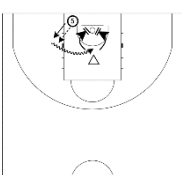
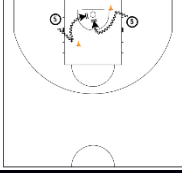
## 5.2. Trening usavršavanja tehnike napada igrača na poziciji 5

Za razliku od učenja, usavršavanje počinje tek nakon automatizacije određenog pokreta osnovne tehnike. Kada se postigne automatizacija, akcent se stavlja na brzinu izvođenja.

Povećava se broj ponavljanja, vežba se u situacionim uslovima ali se ponekad, radi daljeg unapređenja, igrač dovodi u nadsituacione uslove, to jest uslove koji su teži od onih koji se najčešće javljaju u igri. Na taj način igrač usavršava svoje motoričke mehanizme i izgrađuje nove, prilagođene uslovima igre. Intenzitet rada je veći nego u fazi učenja tehnike. Osnovni i jedini pokazatelj usavršenosti tehnike je njena efikasnost! Uporedo sa tehnikom igrač razvija i individualnu taktiku. Košarkaš sa usavršenom tehnikom i individualnom taktikom je u stanju da na utakmici odabere pravo rešenje u datom trenutku.

U procesu treninga tehnike neminovno se pojavljuju i greške zato je bitno uočiti ih i korigovati što pre, jer bi njihova stabilizacija uticala negativno na tehniku igrača i njegovu igru uopšte. Najčešći oblici grešaka koji se javljaju tokom faze učenja su: *stvaranje pogrešne slike o pokretu* gde su deca sklona greškama, *nesistematski rad* koji dovodi do konfuzije igrača, naročito početnika, *nedostatak fizičkih sposobnosti* pre svega kod početnika gde npr. nedostatak snage može dovesti do lošeg izvođenja neke tehnike. Nakon uočavanja greške treba pravilno pristupiti njihovom ispravljanju. U praksi postoje 3 efikasna načina ispravljanja grešaka: *poređenje lošeg i dobrog izvođenja*, *olakšavanje uslova izvođenja pokreta* i *otkrivanje uzroka*.

U procesu treninga tehnike treba kombinovati vežbe učenja i usavršavanja, čak i kada je pokret automatizovan, jer vežbe učenja potkrepljuju znanja i pripremaju igrača za vežbe usavršavanja.

Ekipa: _____ Datum: _____		Trajanje: 60 min.	
Mesto: _____ Vreme: _____			
Trenažna jedinica: <b>Usavršavanje tehnike završnice na niskom postu (poluhorog)</b>			
Vreme:	Aktivnost:	Akcentat:	
<b>Pripremni deo (15 – 20 min.):</b>			
10 min.	Zagrevanje u završnicama na obruču (dvokorak, naskok u 1 i 2 kontakta, bočno polganje, poluhorog)		- Akcentat na ugao tela u odnosu na obruč prilikom šuta poluhorogom (telo je paralelno sa osnovnom linijom)
5 min.	Dinamičko rastezanje		
<b>Glavni deo (35 min.):</b>			
10 min.	Akciona celina: Autopas – pivot (grudni, leđni) ka osnovnoj liniji – završnica poluhorogom		- Akcentat na položaj tela i pravilno izvođenje završnice poluhorogom - Povećan broj ponavljanja
15 min.	Akciona celina: Autopas na poz. Niskog posta – napad driblingom ka sredini – završnica poluhorogom (iz koraka, leđnog i grudnog pivota)		- Akcentat na pravilno izvođenje tehnike poluhoroga - Povećan broj ponavljanja broj ponavljanja
10 min	Akciona celina: Autopas na poz. Niskog posta – napad ka sredini i čeonj liniji – promena pravca i završnica poluhorogom		- Akcentat na pravilno izvođenje tehnike poluhoroga - Povećan broj ponavljanja
<b>Završni deo (5 – 10 min.):</b>			
5 min.	Slobodna bacanja.		
5 min.	Relaksacija i statičko rastezanje.		

Sl. 5 Primer treninga usavršavanja centarske tehnike

### 5.3. Trening učenja individualne taktike napada igrača na poziciji 5

Učenje individualne taktike počinje sa učenjem elemenata tehnike. U procesu učenja taktike koristi se kombinovani SAS metod. SAS predstavlja učenje u kome se neki element, u ovom slučaju taktika, predstavi i radi u celini (S – sintetičkom metodom), a zatim razloži na delove zbog ponavljanja, povećanja intenziteta i adekvatnijih uslova korekcije (A – analitički met.). Nakon toga se ponovo vežba u celini (S – sintetički met.) što omogućava bolje usvajanje.

Učenje individualne taktike se odnosi na igru bez lopte i sa loptom. Pre nego što se pređe na trening igre sa loptom centar mora savladati igru bez lopte i primenu određenih tehnika demarkacije. Detaljan primer SAS metode možemo predstaviti na sledeći način:

(S metod) Igra 1:1 na poziciji niskog posta – centar se demarkira, prima loptu zatim igra unapred određenim redosledom (S metod)


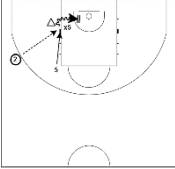
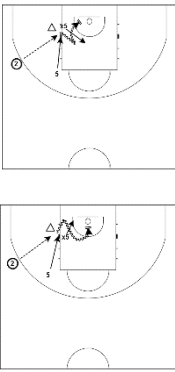
(A metod) Razlaganje igre na igru bez lopte i igru sa loptom:

- U prva vežbi stavlja se akcenat na tehnički pravilno izvođenje demarkacije i prijem lopte na poziciji niskog posta.

- Druga vežba je vezana za akcije nakon prijema, a to je igranje sa loptom po unapred određenom redosledu

(S metod) Ponovo igra 1:1 na poziciji niskog posta, s tim što igrači sada demarkaciju izvode po prethodno predstavljenom obliku uz bolji stepen realizacije.

U metodici učenja najpre treba vežbati *bez ili sa statičnim i pasivnim protivnikom*, a zatim se vežba u *dirigovanim uslovima* (odbrambeni igrač ima definisane zadatke koje igrač koji uči tehniku unapred zna i izvodi tehniku koja rešava dati problem). Na taj način su olakšani uslovi vežbanja te sportista može bolje da razume suštinu aktivnosti. Prilikom treninga, trener mora voditi računa o stepenu usvojenosti pojedinih elemenata, odnosno poštovati sistematizaciju trenažnog procesa.

Ekipa: _____ Datum: _____		Trajanje: 60 min.	
Mesto: _____ Vreme: _____			
Trenažna jedinica: <b>Učenje individualne taktike igre 1:1 na niskom postu</b>			
<b>Vreme:</b>	<b>Aktivnost:</b>	<b>Akcentat:</b>	
<b><i>Pripremni deo (15 - 20 min.):</i></b>			
10 min.	Zagrevanje kroz tehnike završnice na niskom postu: „Džordž Majkan“ šut, iz driblinga naskok u sredinu - poluhorog, zakorak ka osnovnoj - poluhorog, finta šuta i pivot (grudni, leđni) - poluhorog	Akcentat na ponavljanje poznatih elemenata pre početka učenja taktike	
5 min.	Dinamičko rastezanje		
<b><i>Glavni deo (35 min.):</i></b>			
10 min.	Akciona celina: Demarkacija na poziciji niskog posta, prijem pasa, napad u sredinu reketa, završnica poluhorogom (statična i pasivna odbrana, ne ometa završnicu)		Odbrana služi za stvaranje osećaja igre pre početka rada u dirigovanim i situacionim uslovima
10 min.	Akciona celina: Demarkacija na poziciji niskog posta, prijem pasa, napad zakorakom ka osnovnoj liniji, završnica poluhorogom (Statična i pasivna odbrana, ne ometa završnicu)		Odbrana služi sa stvaranje osećaja igre pre početka rada u dirigovanim i situacionim uslovima
15 min	Akciona celina: Demarkacija na poziciji niskog posta, prijem pasa, napad igra slobodno, odbrana igra dirigovano i zatvara jednu stranu napada (prvo napad ka sredini, zatim napad ka osnovnoj liniji)		Odbrana igra dirigovano i ne ometa završnicu napadača, samo ima zadatak zaustavljanja kretanja u određenom pravcu
<b><i>Završni deo (5 - 10 min.):</i></b>			
5 min.	Slobodna bacanja sa istrčavanjima.	Umereni intenzitet.	
5 min.	Relaksacija i statičko rastezanje.		

Sl. 6 Primer treninga učenja individualne taktike

#### 5.4. Trening usavršavanja individualne taktike napada igrača na poziciji 5


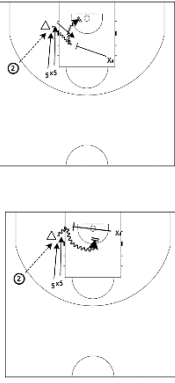
Taktika predstavlja deo timske strategije, odnosno plana na koji način protivnika dovesti u inferiorni položaj. Kao što je prethodno navedeno, učenje taktike počinje zajedno sa učenjem elemenata tehnike. U odnosu na tehniku, taktika nije element koji se može naučiti tako da se stalno primenjuje u igri, već je bitno da se taktička znanja dobro učvrste i automatizuju na taj način da igrači na utakmicama mogu prepoznati situaciju u kojoj izvode određene taktičke zadatke jer će nestabilna znanja samo zbuniti sportistu i otežati njegova misaona rešenja. Može se reći da je taktika igre, sa aspekta učenja, izvesni *poluautomatizam*.

Tokom treninga individualne taktike igračima se stalno nameću nove i drugačije situacije u igri, a njihov zadatak je da se prilagode i nađu rešenje za njih. Raznovrsnost i kreativnost od strane trenera, u smislu stvaranja novih situacija na koje igrač nije navikao, u velikoj meri utiču na poboljšanje kvaliteta igrača, ali napredak mora imati određeni tok i igračima ne treba nametati više od njihovih trenutnih kapaciteta, zato je bitno da treneri imaju uvid u sposobnosti svojih igrača i da u skladu sa njima komponuju trenажne jedinice.

Trening usavršavanja individualne taktike centara prvenstveno predstavlja sposobnost igranja 1:1 na niskoj poziciji. Centri igraju pod jako velikim pritiskom u vidu kontakt igre u odnosu na druge pozicije što zahteva jako visok nivo fizičke snage i dobru ravnotežu. Drugi element koji je karakterističan je da su centri uglavnom viši u odnosu na ostale igrače i pošto igraju u neposrednoj blizini koša, često se kaže da moraju da imaju dobru igru „na obruču“, zato je ovaj tip igre specifičan i zahteva posebnu metodiku.



Sl. 7 trening individualne taktike

Ekipa: _____ Datum: _____		Trajanje: 60 min.	
Mesto: _____ Vreme: _____			
Trenažna jedinica: <b>Usavršavanje individualne taktike igre 1:1 na niskom postu</b>			
<b>Vreme:</b>	<b>Aktivnost:</b>	<b>Akcentat:</b>	
<i>Pripremni deo (15 - 20 min.):</i>			
5 min.	Dinamičko rastezanje		
10 min.	Zagrevanje kroz ponavljanje centarskih tehnika završnice	Akcentat na ponavljanje poznatih elemenata pre početka usavršavanja taktike	
<i>Glavni deo (35 min.):</i>			
10 min.	Igra 1:1 sa dirigovanom odbranom (olakšani uslovi) - Odbrana zatvara prodor u sredinu reketa - Odbrana zatvara prodor ka osnovnoj liniji	Akcentat na završnicu poluhorogom	
15 min.	Igra 1:1 situaciono (odbrana počinje kada se napadač dobro pozicionira i primi pas) 	Ograničen broj driblinga u napadu Napad je vremenski ograničen od trenutka kada napadač primi loptu (4 – 6s)	
10 min	Igra u nadsituacionim uslovima (1:2). Drugi defanzivac zatvara određenu stranu napada (napad ka sredini reketa ili napad ka osnovnoj liniji) 	Napadač ima zadatak da pročita stranu sa koje dolazi udvajanje i pravovremeno reaguje	
<i>Završni deo (5 - 10 min.):</i>			
5 min.	Slobodna bacanja.		
5 min.	Relaksacija i statičko rastezanje.		

Sl. 8 Primer treninga usavršavanja individualne taktike

## 6. Zaključak

U ovom radu detaljno je opisan prikaz i trening individualne tehnike i taktike igrača na poziciji 5 u košarci. Kako je košarka timski sport tako i kolektivni doprinos svakog pojedinca predstavlja jačanje veze unutar tima koji može postići bolje rezultate, zato unapređenje individualnih karakteristika igrača predstavlja temelj razvitka svakog kolektiva. Uloga igrača na poziciji 5 se u savremenoj košarci umnogome promenila u odnosu na prethodne periode. Igra je postala dinamičnija pa je kao takva nametnula visoke zahteve u vidu energetske pripremljenosti, ali visoki igrači na donjoj poziciji su i dalje prva napadačka opcija u mnogim timovima zato što poseduju jedini element na koji se ne može uticati, a to su specifične morfološke karakteristike.

Tokom razvoja pojedinačnih elemenata potrebno je pre svega dovoljno vremena i strpljenja, naročito u radu sa mlađim kategorijama u kojima mladi igrači i igračice imaju nizak nivo iskustva i ne mogu predosetiti najbolje rešenje u određenim situacijama. Mlade igračice uvek treba pohvaliti ako primenjuju naučene elemente, čak iako pogreše, jer na taj način jača njihovo samopouzdanje koje je jako bitan faktor u periodu razvoja. Tokom učenja elemenata, potrebno je posvetiti što više pažnje na korekciju grešaka i detalje tokom izvođenja, a pritom ne sputavati igračice terajući ih da izvode kretnje šablonski već im treba dozvoliti da formiraju sopstevni stil izvođenja u okviru samog kretanja.

Kao i u svim sportovima, učenje i usavršavanje svih elemenata najbolje se postiže kroz igru, odnosno takmičenje, zato je bitno da igrači još od najmlađih dana osete ritam i atmosferu takmičenja kako bi u budućnosti stasavali u profesionalne sportiste i buduće šampione.



## 7. Literatura

1. Karalejić M., Jakovljević S. (2008). *Teorija i metodika košarke*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
2. Cenić B.(2013). *Metodika obučavanja tehnike i individualne taktike u košarci*. Beograd: Udruženje košarkaških trenera Srbije
3. Karalejić M., Jakovljević S. (2011). *Osnove košarke*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
4. Karalejić, M., Jakovljević, S. (2009). *Dijagnostika u košarci*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
5. Koprivica V. (2013). *Teorija sportskog treninga*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
6. Jovanović V. (2016). *Razvoj igrača na poziciji niskog posta*. Dostupno na: <https://www.youtube.com/watch?v=fFTbBvPSCBU>
7. Vučurović Ž. (2017). *Individualna tehnika bekova i visokih igrača*. Dostupno na: <https://www.youtube.com/watch?v=pqwO-tE83Gc>
8. Milojević D. (2017). *Obuka igrača na low postu*. Dostupno na: <https://www.youtube.com/watch?v=Y0FMc52y13k>