

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE

METODIKA TRENINGA KONTRANAPADA KOŠARKAŠA
PIONIRSKOG UZRASTA

Završni rad

Student

Vladimir Rončević

Mentor

red. prof. dr Saša Jakovljević

Beograd, 2022.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE

METODIKA TRENINGA KONTRANAPADA KOŠARKAŠA
PIONIRSKOG UZRASTA

Završni rad

Student

Vladimir Rončević

Broj indeksa: _____

Datum: _____

Komisija za ocenu i odbranu završnog rada:

red. prof. dr Saša Jakovljević – mentor

dr Radivoj Mandić – docent

van. prof. dr Zoran Valdevit

Beograd, 2022.

Sadržaj

1. Uvod.....	4
2. Kontranapad.....	6
2.1 Karakteristike i osnovni principi	8
2.2 Kontranapad u strukturi napada	10
2.3 Uslovi za igranje kontranapada	12
2.4 Faze igranja kontranapada	14
3. Metodika treninga taktike u košarci.....	19
4. Karakteristike pionirskog uzrasta	20
5. Predmet, cilj i zadaci rada	23
6. Metodika treninga kontranapada košarkaša pionirskog uzrasta	24
6.1 Primer pojedinačnog treninga obučavanja kontranapada.....	30
6.2 Primeri pojedinačnih treninga usavršavanja kontranapada	35
7. Zaključak	41
8. Literatura.....	42

1. Uvod

Godina 1891. poznata je u istoriji košarke kao godina kada je nastala ova igra. Tada je profesor fizičkog vaspitanja *James Naismith* u saveznoj državi Masačusets (SAD) predstavio i napisao prva košarkaška pravila i organizovao u školi prvu košarkašku utakmicu. Od tada, pa do danas, košarka je postala jedan od najpopularnijih sportova u svetu, tako i na našim prostorima.

Košarku na našim prostorima predstavio je 1923. godine *Vilijam Vajland* u okviru društva „Soko“ i to učenike II muške gimnazije u Beogradu gde je nakon toga košarka počela da se igra na časovima fizičkog vaspitanja. Ta 1923. godina smatra se kao godina početka primenjivanja košarke na našim prostorima (Karalejić, Jakovljević, 2001).

Igra kakva je danas košarka, u mnogome se razlikuje od tadašnje Neismithove košarke. Jedan od opisa igre iz 1891. godine je glasio: „***Cilj igre je da se ubaci lopta u koš protivnika***“. Mnogi treneri su sa razvojem košarke dodavali na ovaj opis igre i rečenicu: „***Mnogo češće nego protivnik***“ (Karalejić, Jakovljević, 2001).

Ovaj opis igre igrači su sledili još u najranijem periodu razvoja košarke, trudeći se da to urade što je brže moguće, a sve to je ličilo kao neka vrsta neorganizovanog kontranapada. Zbog toga, kontranapad se smatra kao jedan od najstarijih elemenata taktike u košarci, gde je i poznato da se u najranijim periodima prvenstveno izvodio dugačkim dodavanjem što je kasnije omogućilo da kontranapad postane najefikasniji način napada u košarci. Može se reći da je kontranapad najstariji element košarkaške taktike, odnosno da se on prvi obučava, ali i da njegovim obučavanjem deca se podstiču da ga svojim mislima sami i kreiraju.

U istoriji košarke, 1915. godina je poznata po tome da je ekipa Trojansa iz Njujorka (*The Troy Trojans*) pod vođstvom trenera-igrača *Eda Vočera*, počela na utakmicama primenjivati kontranapad gde je na turneji po Srednjem Zapadu pobedila 29 utakmica za 39 dana (Wolff, 1991). Napadačka taktika ekipe nije bila organizovana, niti je imala svoje ime, nego su igrači prosto „jurili“ da što pre dođu do koša i postignu pogodak (Karalejić, Jakovljević, 2001).

Nakon ovih istorijskih podataka možemo reći da u današnjoj košarci postoji mnogo primera da ekipe koje su postigle znatno veći broj poena iz kontranapada na kraju utakmice su i ostvarile pobedu, i to pogotovo u mlađim kategorijama.

Zaključak je da kontranapad treba biti osnovni vid napada u najranijem uzrastu i da najviše vremena treba biti upotrebljeno u učenju i usavršavanju ove vrste napada.

Ono što takođe treba naglasiti da kontranapad nije brza i haotična igra, već da mora biti odlično organizovan. Postojanje pravila za vreme napada i uopštena pravila igre, upućuje nas da se igra treba ubrzati. Brzo izveden kontranapad je spektakularan i za igrače, kao i za gledaoce. Obzirom da organizovanost kontranapada jeste njegova osnovna činjenica, acenat treba biti na psihofizičkim karakteristikama i kvalitetima, pre svega koja se odnose na brzinu i brzinsku izdržljivost, ali i postojanost određenog nivoa tehnike, taktike i kolektivne i individualne obučenosti. Treba reći i da kontranapad zahteva dobru koncentraciju da bi se stvorile navike za pravovremenu i brzu orijentaciju u uslovima igre.

Strpljivo vežbanje kontranapada doprinosi u formiranju igrača, kako njegovih fizičkih, tako i psiholoških sposobnosti. Imajući u vidu sve ovo, učenje, usavršavanje i igranje kontranapada dobija još više na značaju što kasnije dovodi pre svega do pozitivnog uticaja na rezultat, kao i na podizanju kolektivnog samapouzdanja koji se pre svega odnose na mlađe kategorije.



Slika 1. *James Naismith*

2. Kontranapad

U današnjoj košarci postoji mnogo primera da ekipe koje su postigle veći broj poena iz kontranapada na kraju utakmice su pobedile tj. može se reći da u savremenoj – modernoj košarci utakmice pobeđuju timovi koji su imali veći broj kontranapada. Brz prelazak iz odbrane u napad jeste veoma jako oružije napada pogotovo jer odbrambeni igrači se teško snalaze zato što ne postoje jasno definisane pozicije kao kod pozicionog napada.

Kada govorimo o kontranapadu akcenat treba staviti na težini njegovog izvođenja. Kontranapad jeste kolektivna igra u napadu i zahteva dobru pripremljenost ekipe, prepoznavanje specifičnih situacija, jer može se igrati protiv svih vrsta odbrane i ima svoje različitosti u odnosu na druge forme kolektivnog napada. Te različitosti se iskazuju kroz način postizanja željenog cilja, postavljaju se zahtevi pred igrače, kao i predstavljaju načini izvođenja kontranapada u različitim vremenskim intervalima za njegovu realizaciju.

Kontranapad ima prednosti i to:

- Podizanje morala i samopouzdanja ekipe;
- Razvija maštovitost kod igrača naročito u završnici napada;
- Demoralizuje protivnika (ukoliko je kontranapad učestao);
- Vrlo je koristan u načinu treninga ekipe;
- Razvija se brzina reagovanja u izvođenju osnovnih košarkaških elemenata i traženju taktičkih rešenja.

Pored navedenog, kontranapad, ima i zadatke dovesti igrače u povoljnu poziciju za šut ispod obruča, zatim stvaranje brojčane prednosti u odnosu na odbrambene igrače ili pozicije za igru 1:1. Efikasnost jeste posledica njegove brzine izvođenja, uigranosti i sposobnosti igrača da u kratkom vremenskom intervalu odreaguju na datu situaciju. Kontranapad se razlikuje u zavisnosti od broja igrača koji u njemu učestvuju, kao i od načina prenošenja lopte. Zahtevi koji se postavljaju pred igrače su maksimalni, jer moraju imati odlično tehničko-taktičko znanje, psihofizičku spremnost i formiran zdrav odnos prema takvoj igri.

Kontranapad ima i svoje mane i to:

- Neorganizovan kontranapad troši snagu i energiju igrača, pogotovo ako se ne završi uspešno;
- Stvara kod igrača želju za samoisticanjem;
- Neracionalno kretanje u kontranapad (pre nego što se dođe u posed lopte).

Svaki trener ima svoju viziju i shvatanje kontranapada. Dobar kontranapad bi trebalo smatrati kao stil igre, a ne samo ako način postizanja koša. Konceptija kontranapada treba biti dobro organizovana, detaljno proučena kao i bilo koja druga vrsta napada.

Glavni cilj kontranapada je da igrači u napadu budu brojčano nadmoćniji od odbrambenih igrača kako bi na jednostavniji i lakši način došli do situacije za postići poen. Kontranapad jesu situacije 1:0, 2:0, 2:1, 3:0, 3:1, 3:2, 4:0, 4:1, 4:2, 4:3, 5:1, 5:2, 5:3, 5:4, ali i takozvane hendikep situacije kada igrači u napadu imaju prostorne prednosti. Za svaku ovu situaciju vreme potrebno za realizaciju jeste brzina postavljanja odbrane. Praktično to je trka ekipe koja ima loptu u svom posedu i vremena koju ima suprotna ekipa za njihovo pozicioniranje u odbrani. Ovo važi za najučestaliju odbranu u košarci a to je „čovek na čoveka“. Napad protiv otvorenih odbrana kao što su presing i zonski presing imaju sličnu situaciju ukoliko dođe do brojčane prednosti.

Zahtevi za uspešno izvođenje kontranapada:

- Odigrana odbrana kojom će se otežati šut i omogućiti stabilan skok u odbrani;
- Odigrana odbrana kojom će se doći do ukradene lopte;
- Odigrati pravovremeni i tačni prvi pas radi pravilno otvorenog kontranapada;
- Dodavanjem ili driblingom za što kraće vreme doći na napadačku polovinu;
- Pravilno popunjavanje linija trčanja;
- U pravom trenutku doneti pravu odluku za pozitivan ishod kontranapada;
- Imati dobar raspored igrača ili takozvani „spacing“.

2.1 Karakteristike i osnovni principi

U današnjoj košarci, kontranapad, mora biti odlično organizovan obzirom da se odbrane vrlo brzo vraćaju pod svoj koš i na taj način pokušavaju da se sistematski brane od ovog napada. Ono što je već poznato jeste da kontranapad ima za cilj da dovede u situaciju napadački tim da brojčano nadmaši tim u odbrani tj. da napadački igrači brže dođu do koša u odnosu na odbrambene igrače. U suštini to je trka između napadačkih i odbrambenih igrača.

Jedan od osnovnih principa jeste da se treba organizovati za što kraće vreme, tako da otprilike traje između 3 do 5 sekundi. Neki treneri smatraju da treba da se izvrši čak i do 8 sekundi. To znači da je uvežbanost veoma bitna, ali i da napadači moraju da sve zahteve urade u punoj brzini što kasnije može dovesti do većeg broja grešaka. Greške jesu posledica brze igre u tranziciji, ali i lošeg tehničko-taktičkog znanja ili loše fizičke pripreme. Takođe, kontranapad zavisi i od mentalnog stava igrača. Negativnim mentalnim stavom dovodi se do grešaka u kontranapadu, dok „povratna informacija“ kontranapada stvara pozitivan mentalni stav, jer omogućava lako postizanje poena i podjednako učešće svih 5 igrača u njegovom izvođenju.

Kontranapad može se započeti iz različitih situacija u igri:

1. Posle promašenog šuta protivnika (najčešća situacija);
2. Nakon ukradene lopte direktno od protivnika koji je imao loptu;
3. Nakon presečene lopte (obično situacija 1:0);
4. Posle primljenog koša;
5. Posle podbacivanja lopte;
6. Posle promašenog slobodnog bacanja itd.

Nezavisno iz koje situacije se organizuje i igra kontranapad, igrači uvek imaju iste zadatke i treba da:

- Gledaju unapred da bi imali dobar pregled igre;
- Prenose loptu sredinom terena;
- Dodaju unapred otvorenim saigračima;
- Koriste dodavanja umesto driblinga jer lopta tako brže putuje;
- Koriste direktna dodavanja jer se lakše hvataju od onih dodavanja o pod;

- Utrčavaju u prostor gde će imati prednost u odnosu na odbranu;
- Vode računa u međusobnom rastojanju;
- Trče maksimalnom brzinom;
- Imaju međusobnu komunikaciju.

Ono što je bitno napomenuti da igrači vole da ga igraju, jer imaju prostora za iskazivanje svog talenta i kreativnosti, što se dovodi u vezu i sa publikom, kojoj je igranje kontranapada izuzetno atraktivno i gde obično kreativne poteze izuzetno cene i nagrađuju aplauzom. Svaki trener će uvek biti zadovoljan i srećan ukoliko njegova ekipa ima najviše uspeha u igri kontranapada.



Slika 2. Trenutak kontranapada

2.2 Kontranapad u strukturi napada

Kontranapad je definisan kao vrsta organizovanog napada koji se odvija u veoma kratkom vremenskom intervalu (od 3 do 5 sekundi) i koji primarno omogućava stvaranje takozvanog viška u napadu (višak igrača) i rezultuje se postizanjem pogotka.

Velika prednost kontranapada jeste mogućnost njegovog igranja protiv svih odbrambenih sistema (čovjek na čoveka, presing, zona...). Prednost se posebno ističe u situacijama kada se igra zonska odbrana jer ne ostavlja mogućnost odbrambenim igračima da se postave na mesta koja su opredeljena za njih u takvoj odbrani i na kojima se oni najbolje snalaze. Inače, u današnjoj košarci udeo kontranapada je veliki, obzirom da se igra dosta ubrzala, a samim tim i odigravanje pozicionih napada se smanjilo. Jedan od razloga jeste i želja trenera da svoje timove dovode u što više situacija za postizanje lakih poena.

U mlađim kategorijama broj kontrapada je veći, jer sa jedne strane treneri žele da primenjuju što više jer utiče na kompletan košarkaški razvoj dece, dok sa druge strane igra kontranapada sadrži elemente koje privlače decu: brzo prenošenje lopte, trčanje, lako poentiranje.

U strukturi napada jednog tima broj kontranapada na košarkaškoj utakmici zavisi pre svega od opredeljenosti tog tima, a tek onda od protivnika. Ta opredeljenost tima podrazumeva da ima igrače koji su na visokom nivou obučeni da osnove kriterijume za igranje kontranapada izvrše na najbolji način. To znači da treba imati igrače koji dobro skaču u odbrani, trče izuzetno brzo, da u toj brzini odlično vladaju loptom, ali i telom, imaju sjajan pregled igre i samim tim „čitaju“ odbranu, predviđaju i uočavaju dobru priliku za realizaciju kao i ono što je najkonkretnije, da igrači žele da igraju kontranapad i imaju volju za saradnju sa saigračima.

Govoreći o strukturi kontranapada, pažnja je usmerena na kontranapad koji se izvodi nakon osvojene lopte, tj. nakon šuta ili završetka napada protivničke ekipe. Ovo je vrsta

kontranapada koji se na košarkaškoj utakmici najviše izvodi. Ovakav kontranapad je po organizaciji i strukturi najsloženiji. Kontranapad nakon osvojene lopte u odbrani ima tri faze koje moraju biti precizno i brzo izvedene kako bi kontranapad imao posebnu efikasnost i dobio na značaju. Statistički parametri kažu da se ta efikasnost kreće u rasponu od 60 do 80 odsto uspešnosti i da taj procenat veći od procenta uspešnosti pozicionog napada.

Svojom efikasnošću, kontranapad često donosi u neizvesnim završnicama prevagu i donosi pobedu mnogim ekipama. Statistička analiza između naše i drugih liga pokazuje da se mogući broj pokušaja za igranje kontranapada kreće u rasponu od 20 do 30, u ovu analizu i broj ulaze posedi lopte koje ekipa ostvari skokom u odbrani, blokadom ili „ukradenom“ loptom (presecanjem, oduzimanjem). Ovaj broj varira i to od utakmice do utakmice, ali će i varirati u zavisnosti od toga kako se ekipa opredelila za igranje ove vrste igre.

Broj mogućih kontranapada zavisi i od uzrasta igrača, kod mlađih uzrasta kao što je već napomenuto, to je prirodna reakcija na odigravanje kontranapada, kod ostalih uzrasta to više zavisi od trenerovih zahteva. Inače, kod mladih ovo je i najčešći način da postignu koš. Kod starijih uzrasta, ono što je poznato jeste da u završnici kontranapada najčešće učestvuju spoljni igrači, dok učestvovanje visokih igrača u završnici povećava efikasnost kontranapada, što govori da je dobro za stvaranje navike da makar jedan visoki igrač trči u kontranapad.

Svi ovi principi, kao i savremeni statistički podaci, trebalo bi da posluže treneru kao podloga za njegovo učenje, usavršavanje, kao i artikulaciju. Zato glavni razlog trenera mlađih kategorija bi bio da stvori pravi psihološki odnos dece prema igranju kontranapada, kao najznačajnijeg sredstva ili „oružja“ u borbi sa protivnikom.

2.3 Uslovi za igranje kontranapada

Uslov za postavljanje zahteva pred igrače za igranje kontranapada jeste da su igrači pripremljeni (fizički, taktički, itd.) i dovoljno slobodni za takvu igru. Želja za igranje kontranapada zbog toga što odgovara shvatanju košarkaške igre trenera, nije dobra, ona samo može da se ostvari ukoliko se oslanja na igrače koji imaju primarne karakteristike:

- Odbrambeni igrači su sposobni da vrše pritisak na protivnika terajući ga da napravi greške koje se ogledaju kroz oduzete ili presečene lopte, kao i promašene šuteve;
- Dobri skakači – skupljaju lopte u odbrani;
- Tehnički obučeni igrači su u stanju da u punoj brzini prime loptu, pravovremeno reaguju, produže akciju bez gubitka ritma;
- Igrači koji poseduju odlične tehničko – kondicione sposobnosti imaju mogućnost igranja kontranapada tokom čitave utakmice i da u bilo kom momentu utakmice brzo reaguju nakon osvajanja lopte;
- Igrači angažovani u defanzivnom skoku stižu da se uključe u završnicu kontranapada;
- Dobri spoljni igrači su agresivni, prodorni, ali i nesebični i poznaju svoje saigrače.

Ideja koncepcije kontranapada mora postaviti određene uslove igračima i da ih na neki način prisiljava da te uslove ispune, i to:

- Igrači treba da imaju veliko poverenje u kontranapad;
- Moraju da imaju veliku disciplinovanost u realizaciji zadataka;
- Moraju imati ekstremnu agresivnost;
- Brze mentalne reakcije usklađene sa rešavanjem problema na motoričkom nivou;
- Visoku razvijenu pažnju i koncentraciju i to ne samo na sopstvena kretanja, već i na kretanja saigrača;
- Razvijen smisao za kolektivnu igru;
- Velike moralno – voljne osobine;
- Reagovanje na vreme, kao i procenjivanje da li treba završiti kontranapad.

Da bi se kontranapad izveo potrebna je još i tačnost, pravovremenost, brzina vođenja lopte u dubinu, osvajanje prostora i odlična mogućnost igranja 1:1 i to u dubinu, jer širenjem se gubi na vremenu što daje protivničkoj ekipi da se brže vrati u odbranu. Opseg i dijapazon elemenata koji prethode kontranapadu je toliko veliki i značajan da se ovom taktičko – strategijskom manevru mora postupiti sistematično i studiozno.

2.4 Faze igranja kontranapada

Svaki kontranapad se sastoji od nekoliko faza kroz koje se sprovodi i to su:

1. Defanzivni skok;
2. Otvaranje kontranapada odnosno iznošenje lopte iz reketa;
3. Prenos lopte (transport) do polja napada;
4. Završetak kontranapada (šutiranje ili polaganje).

1. Defanzivni skok

Kako bi došli do defanzivnog skoka, ali i samim tim do posedovanja lopte nakon promašenog šuta protivnika, neophodno je zagrađivanje koša svih 5 igrača. Promašene šuteve najčešće hvataju visoki igrači, ali isto tako mogu uhvatiti i niži igrači. Veoma značajno prilikom defanzivnog skoka jesu tehničke karakteristike samog skoka: snažan i visok skok, hvatanje lopte, zaštita lopte prilikom skoka, itd... Takođe veoma bitno jeste da igrač koji hvata loptu prilikom doskoka bude u dobroj poziciji za dodavanje ili ukoliko to nije moguće da pivotiranjem popravi poziciju i uspešno izvede dodavanje. Iz ovoga možemo reći sa sigurnošću da je osnovni preduslov za kontranapad dobra odbrana koju prati dobro zatvaranje koša i dobar defanzivni skok.

2. Otvaranje kontranapada

Kontranapad se temelji na brzom i pravilnom dodavanju, ali isto tako i na pravilnom otvaranju za prijem prvog dodavanja. Obično igrač koji je uhvatio loptu nakon promašenog šuta se nalazi pod pritiskom jednog, a nekada i dva igrača i zbog toga je neophodno da se oslobodi lopte na što brži način što omogućuje saigračima igranje kontranapada.

Pozicija lopte, raspored igrača i aktivnost odbrane jesu preduslov za otvaranje kontranapada odnosno da li će se on započeti dodavanjem ili driblingom. Najbrže će se to uraditi ukoliko se dodavanje izvede još u fazi skoka. Loptu najčešće kao što je već rečeno hvataju visoki igrači gde ako se ne može izvesti dodavanje u fazi skoka, pivotom popravljaju poziciju, dok za to vreme niži igrač vrši demarkaciju i njom otvara liniju dodavanja kako bi se prvo dodavanje (prvi pas) odigrao neometano. Dodavanje mora da bude oštro i precizno da bi prijem bio još bolji. Otvaranje se izvodi u produžetku linije slobodnih bacanja (dijagram 1).



Dijagram 1. *Otvaranje spoljnih igrača na bočnim pozicijama*

Igrač koji je zadužen za prenos lopte mora da ispuni sledeće zadatke:

- Demarkiranje ka bližoj bočnoj aut liniji;
- Biti na rastojanju od 1-2m od bočne aut linije kako bi imao mogućnost driblinga u sredinu ili uz aut liniju;
- Demarkiranje u nivou linije za 3 ili dalje;
- Po prijemu lopte pogledati preko ramena raspored saigrača ali i odrambenih igrača kako bi došlo do ispravnog poteza.

Iznošenje lopte iz reketa značajno je brže dodavanjem nego driblingom, ali ne mora da znači ukoliko je iznošenje lopte driblingom kroz sredinu terena.

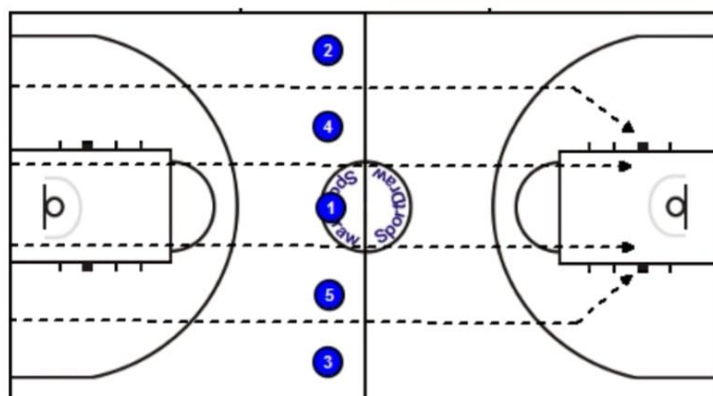
3. Prenos (transport) lopte

Cilj ove faze je stvaranje ili očuvanje brojčane prednosti do dolaska u zonu šuta. Neophodno je postojanje različitih načina za brzo prenošenje lopte, jer ukoliko bi se koristio samo jedan način, odbrana bi lako ometala, a kasnije i zaustavila kontranapad. Zbog toga ova faza se može izvršiti dodavanjem ili driblingom, ali i njihovom kombinacijom, zavisno od kretanja saigrača i odbrambenih igrača.

Princip kojeg se treba pridržavati jeste da korišćenje driblinga bude samo u momentu kada nema slobodnih saigrača koji se nalaze ispred lopte. Transport loptre se najčešće odvija vertikalnim, a manje dijagonalnim dodavanjem i treba izbegavati veoma duga i lob dodavanja jer su teža za prijem lopte, a lakša za njeno presecanje.

Izuzetno bitna stvar u ovoj fazi kontranapada jesu i linije trčanja ostalih igrača (dijagram 2). Osnovni principi jesu da bekovi trče široko i blizu bočne aut linije sve do reketa ukoliko ispred njih nema odbrambenih igrača ili ukoliko se u reketu nalaze odbrambeni igrači, onda trče do linije za tri poena. Takođe, visoki igrači imaju svoje pravce kretanja. Visoki igrač koji nije uhvatio loptu trči do protivničkog reketa i zauzima poziciju niskog posta, dok drugi koji je uhvatio loptu zauzima poziciju na uglu reketa na suprotnoj strani od lopte.

Ovaj manevar mora da bude brz i tačan. U cilju dobre organizacije kretanja napadača teren se deli na pet koridora. U prvom koridoru se nalazi igrač sa loptom, obično plejmejker, u spoljnim koridorima (drugom i trećem) trče bekovi, dok u međukoridorima (četvrtom i petom) trče visoki igrači.



Dijagram 2. *Linije trčanja u kontranapadu*

4. Završetak kontranapada

Poslednja faza kontranapada jeste završetak koji oslikava kvalitet obavljenih zadataka u prethodnim fazama. Obzirom da se kontranapad završava u situacijama kada nema igrača u odbrani ili kada su igrači u napadu ostvarili brojčanu prednost, završetak treba da bude realizovan lakim poenima polaganjem ili otvorenim šutem što bliže košu.

Postoje dve vrste završetka kontranapada:

- 1) Primarni kontranapad – napad koji se završava u prvom naletu i sa najisturenijim igračima u kretanju;
- 2) Sekundarni kontranapad – napad koji se završava sa igračima u drugom naletu odnosno oni koji utrčavaju iz poslednjih redova.

Glavni i osnovni završetak treba biti primarni kontranapad koji predstavlja kontrolisano pretrčavanje protivnika i koji mora biti izveden u što kraćem roku. Isto tako završetak kontranapada mora imati pokrivanje skoka u napadu, kao i odgovarajuću odrambenu ravnotežu.

Situacije koje se dešavaju tokom završetka kontranapada:

- 1 na 0 – polaganje na koš;
- 1 na 1 – polaganje na koš i/ili iznuđivanje lične greške;
- 2 na 1 – polaganje na koš i/ili iznuđivanje lične greške;
- 3 na 2 – polaganje na koš ili skok šut;
- 4 na 2 – polaganje na koš ili skok šut;
- 5 na 2 – polaganje na koš ili skok šut.

3. Metodika treninga taktike u košarci

Kada govorimo o učenju i usavršavanju taktike u košarci, moramo reći da to predstavlja dugotrajni proces. Za razliku od učenja i usavršavanja košarkaške tehnike, taktika nije automatizam, kao i da to nije nešto što se lako nauči i što se može brzo primenjivati u igri. Ona predstavlja živu materiju koja se neprestano ugrađuje u igru tima, odnosno menja se prema potrebama sa velikim brojem varijacija u okviru jednog sistema. Sa aspekta učenja može se reći da je poluautomatizam. To znači da mi u taktičkim dejstvima imamo u određenoj meri spremljene osnovne načine dejstva (linije kretanja i slično), ali da se i oni brzo transformišu i prilagođavaju u odnosu na situaciju na terenu, tj. u samoj igri. U procesu učenja, prvo se ugrađuje individualna taktika, a onda osnovne vidove grupne saradnje dva ili tri igrača u napadu i odbrani, i na kraju kolektivnu taktiku napada i odbrane. (Karalejić i Jakovljević, 2001.)

Kroz proces obučavanja taktike koristi se kombinovani **SAS** metod. To znači da se neka taktika predstavi u celini (*S-sintetički*), a zatim se razloži na delove zbog inteziteta, ponavljanja i boljih uslova korekcije (*A-analitički*) gde se nakon toga ponovo vežba u celini (*sintetički*). Odabiranje metoda zavise od: selekcije igrača, stepena pripremljenosti igrača, uslova rada kao i postavljenih ciljeva.

Možemo još i dodati da se *analitički metod* uglavnom koristi za teže i komplikovanije vežbe koje treba pojednostaviti na neke segmente, delove ili elemente, da se *sintetički metod* najčešće koristi u praksi, ali i da postoji takozvani *kombinovani metod* koji predstavlja jedinstvo prethodna dva metoda radi boljeg savlađivanja segmenata, elemenata ili delova.

Konkretno, što se tiče kontranapada, jedan od problema u procesu jeste stvaranje navike igračima da dosta trče, što se dovodi u vezu sa njihovom fizičkom pripremljenošću, ali i kao što je i već rečeno, mentalnim stavom koji naravno mora biti pozitivan.

4. Karakteristike pionirskog uzrasta

Pod pionirskim uzrastom se podrazumevaju mladi košarkaši uzrasta od 12 do 14 godina (srednji školski uzrast). Za ovaj uzrast karakteristično je da se dešavaju velike promene u organizmu što dovodi do bitnih izmena u fiziološkim sistemima. Sa stanovišta sporta i fizičke kulture najbitnije je kvalitetno odrediti tzv. biološku starost koja se veoma često razlikuje od morfološke starosti, a još više od hronološke starosti. Poznavanje rasta i formiranje organizma, funkcionalnih mogućnosti, omogućavaju određivanje optimalnog kompleksa vežbi i veličinu opterećenja koji bi omogućili uspešno sportsko usavršavanje što znači da trener mora znati karakteristike dece koju trenira. Takođe, od velike i ključne važnosti jeste i da zna koji su to senzitivni i kritični periodi i da zna kakve se to promene dešavaju u njihovom razvoju. Razvoj dece se odnosi na morfološke, fiziološke, psihološke, funkcionalne kao i motoričke karakteristike što nam govori da na pravi način se moraju kreirati i realizovati trenažni procesi.

MORFO – FUNKCIONALNE KARAKTERISTIKE

U ovom uzrastu za mlade košarkaše karakteristično je da imaju bržu dinamiku rasta i razvoja longitudinalnih dimenzija skeleta u odnosu na prethodni period. Rast u visinu je mnogo izrazitiji od rasta u širinu. Razvoj koštanog sistema je brži od mišićnog, što može dovesti do oštećenja skeleta, pogotovo ukoliko se ne vodi dovoljno računa o tome (kao što je npr. skakačko koleno). U godini najintenzivnijeg rasta dečaci narastu i preko 10 centimetara. Istraživanja su pokazala da na telesnoj masi dobijaju približno 20 kilograma, imaju do tad najveći procenat mišićne mase oko 5%, masne komponente od 5 do 8%, veću relativnu mišićnu snagu oko 25%, kao i veću aerobnu sposobnost oko 20%. Što se tiče frekvencije disanja, ona se smanjuje od rođenja do starijeg doba, što se dovodi u vezu sa maksimalnom potrošnjom kiseonika koja je kod dece manja zbog manje dimenzije tela. Anaerobni kapacitet je manji u odnosu na odrasle, dok količina ATP-a i kreatin fosfata je ista kao i kod odraslih. Treba reći i da zbog smanjenog anaerobnog kapaciteta imaju mogućnost bržeg prilagođavanja na aerobne uslove rada.

PSIHOSOCIJALNE KARAKTERISTIKE

Postoje različita shvatanja o pojmu i određivanju adolescencije. Najprihvatljivije određenje za adolescenciju je da je to period psihosocijalnog i fizičkog sazrevanja koje se proteže od doba detinjstva do relativne opšte zrelosti zbog čega adolescenciju ne treba zamenjivati periodom puberteta tj. polne zrelosti. U pojedinim fazama psihosocijalnog razvoja dešavaju se brojne kvalitativne i kvantitativne promene, koje se ispoljavaju problemima. Težina i brojnost problema može dovesti do emotivnog i psihološkog „pada“, ali i „erupcije“ emocija što može da izazove još više problema. Značajne promene se događaju na nivou psihičkog razvoja. U razvoju mišljenja učvršćuje se sposobnost apstraktnog mišljenja, objekti, situacije, pojedinci. Dolazi do stvaranja kvalitativno novih odnosa prema drugovima, grupama, društvu u celini, autoritetu, ali i postoje faze u kojima dolazi do poteškoća u uspostavljanju interpersonalnih odnosa, što se ispoljava u čestim promenama drugova, u pokušaju da se pronađe "pravo" društvo. To je traganje da se postigne i zadovolji potreba za pripadanjem. Pripadanje i vezivanje uperena su uglavnom u pravcu vršnjaka, a treba da budu usmeravana i podsticana od strane odraslih. U fazama adolescentnog razvoja dolazi do ispoljavanja težnje za samostalnošću. U ovoj fazi dolazi do privremenog povlačenja, do saznanja o svom subjektivnom svetu, svetu koji pripada samo njemu, i koji je za druge nepristupačan. Život u tom ličnom svetu ispoljava se u introvertnim oblicima ponašanja, a dokaz su dubokih i snažnih promena.

MOTORIČKE KARAKTERISTIKE

Pod motoričkim sposobnostima ili veštinama podrazumevamo sposobnosti čoveka koje je stekao radi rešavanja motoričkih zadataka i uslovljavaju uspešno kretanje bez obzira da li su stečene treningom ili ne. U njih svrstavamo: brzina, snaga, sila, izdržljivost, gipkost, koordinacija, ravnoteža. Ono što je karakteristično za košarkaše pionire jeste da se kritičan period za razvoj maksimalne brzine se baš nalazi u ovom uzrasnom dobu, u ovom periodu dolazi još i do blagog povećanja eksplozivne snage, neznatnog povećanja snage mišića, poboljšanja aktivne gipkosti, senzitivni period za razvoj snage, aerobno – anaerobne izdržljivosti...

Opšte je poznato da motorički razvoj ima značaj i uticaj na organizam kako bi se ravnomerno razvijao u celini, ali i kako na obrazovni, tako i na vaspitni proces razvoja mladih. Postoje periodi u razvoju kada se motoričke veštine ubrzano razvijaju, da bi nakon toga nastupili periodi usporenog razvoja ili stagnacije. Već navedene motoričke karakteristike se razvijaju u pomenutim senzitivnim periodima, što nam govori da u radu sa decom se moraju poznavati senzitivni periodi kako bi mladi košarkaši se na najpravilniji način razvijali i pravovremeno usavršavali date sposobnosti.

5. Predmet, cilj i zadaci rada

Predmet rada je metodika treninga kontranapada košarkaša pionirskog uzrasta.

Cilj rada jeste da se na osnovu teorijske analize i praktičnog iskustva prikaže adekvatna metodika treninga kontranapada košarkaša pionirskog uzrasta. Pored toga prikazani su i primeri pojedinačnog treninga obučavanja i usavršavanja kontranapada.

Zadaci rada su prikupljanje i pregled relevantne literature, razgovor sa trenerima kao i sopstveno iskustvo.

U radu je primenjen deskriptivan metod putem teorijske analize.

6. Metodika treninga kontranapada košarkaša pionirskog uzrasta

Kao što je poznato, kontranapad, kao najbrži napad u košarci podrazumeva stvaranje brojčane prednosti napadača u odnosu na odbrambene igrače. Uvek je bio privlačan za mlade košarkaše i to treba iskoristiti u procesu učenja. Igranje kontranapada i jeste prirodna reakcija kod najmlađih i ona bi trebalo da posluži kao podloga za učenje i usavršavanje. Kontranapad zahteva da se elementi tehnike izvode u velikoj brzini što je odličan način za njeno usavršavanje, donošenje taktičkih rešenja u kratkom vremenskom periodu, razvoj funkcionalnih sposobnosti, navike trčanja... Kontranapad pruža mogućnost za saradnju među igračima, što ima pozitivnu tendenciju jer mladi košarkaši često znaju da ističu sebe i da zloupotrebe osnovna načela kontranapada.

Kontranapad predstavlja organizovani sistem napada, pa pri metodici učenja i usavršavanja treba pridavati posebnu pažnju. Pri uvežbavanju kontranapada treba koristiti postupnost i sistematičnost. Metodski ispravan postupak uvežbavanja kontranapada treba da omogući brzinu, preciznost, širinu i efikasnost izvođenja kontranapada (Jakovljević, 1998.).

Savršenom izvođenju kontranapada prethodi veliki broj vežbi. One imaju zadatak da kroz trenazni proces dovedu do toga da u stvarnoj igri kontranapad se realizuje na najbolji način. U procesu učenja dešavaće se i veliki broj grešaka, ali vežbanjem će se njihov broj smanjiti i kontranapad će postati sve bolji i bolji. Zato je potrebno da u početku obučavanja se postave osnovna načela kako bi shvatili i uvideli značaj igranja kontranapada. Kontranapad treba predstaviti igračima i što je poželjno zajedno sa njima analizirati, diskutovati, kao i objasniti i nacrtati.

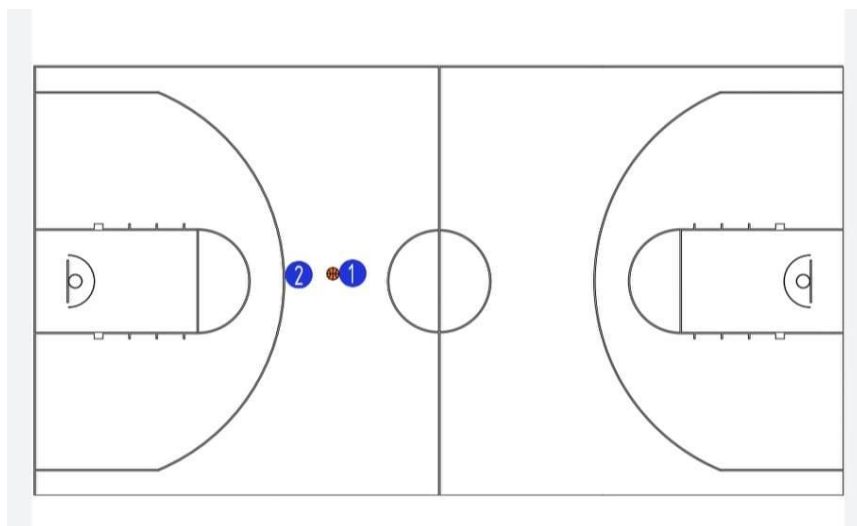
Što se konkretno tiče pionirskog uzrasta, treba prvo imati optimalan nivo tehničko – taktičke, kao i psihofizičke pripremljenosti da bi se započelo sa obukom. Kontranapad u početku treba se uvežbavati bez odbrane da bi mogli jasnije da prihvate linije i načine kretanja. Nakon toga se koristi grupna taktika napada, saradnje prvo dva, a kasnije tri igrača. Saradnja dva i tri igrača se uči od prvih treninga zato što se u ovom uzrastu potencira igranje kontranapada. Treba se koristiti osnovni načini saradnje dva i tri igrača u svim fazama kontranapada, jer će se tako razvijati navika za uspešno sarađivanje među igračima.

Isto tako, igrači moraju usvojiti osnovne principe igranja kontranapada, a to su:

- Defanzivni skok;
- Otvaranje prvog dodavanja ka bočnoj poziciji;
- Linije trčanja igrača;
- Završetak kontranapada.

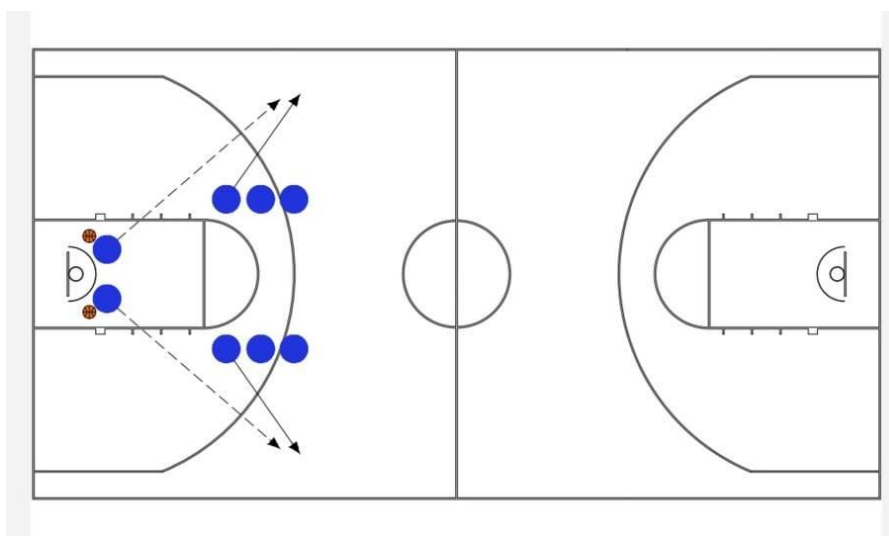
Primeri uvežbavanja faza kontranapada:

- Igra jedan na jedan razvija naviku za građenjem igrača nakon protivničkog šuta što je jedan od osnovnih i najboljih preduslova za defanzivni skok (Dijagram 3.);



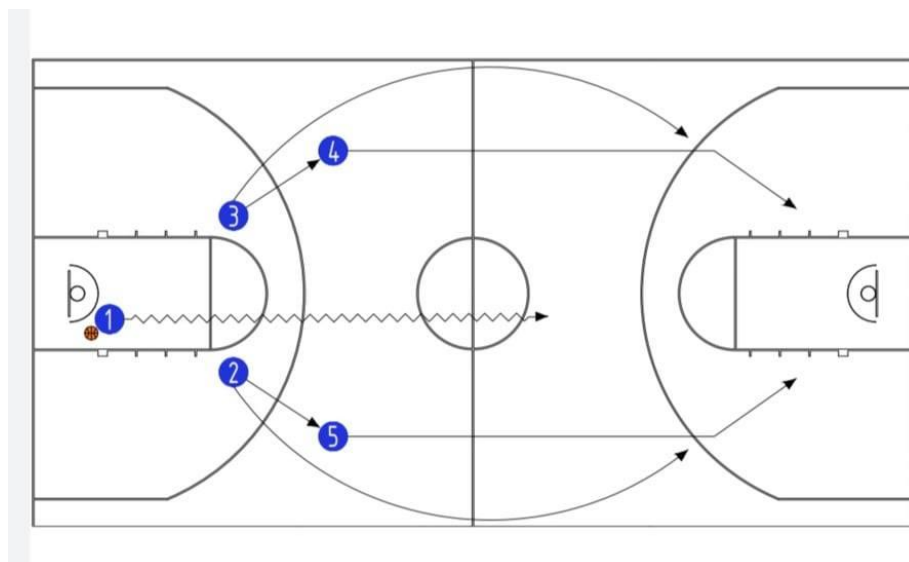
Dijagram 3. *Igra 1 na 1*

- Dva igrača sa loptama se nalaze ispod kosa, ostali bez lopte u produžetku linije slobodnog bacanja. Igrači sa loptom nabacuju loptu na tablu, u tom momentu ostali igrači se otvaraju za prijem prvog dodavanja ka bočnoj poziciji gde nakon skoka sledi dodavanje. Time se vežba otvaranje prvog dodavanja, ali i defanzivni skok igrača sa loptom (Dijagram 4.);



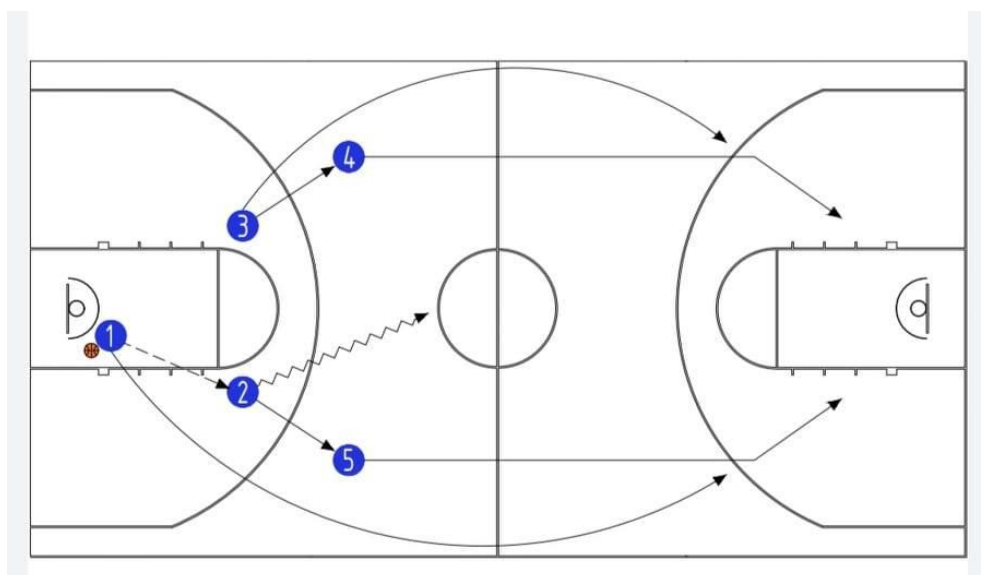
Dijagram 4. *Skok i otvaranje prvog dodavanja*

- Obzirom da je u pitanju pionirski uzrast i da mladi košarkaši u periodu razvoja i gde nisu jasno definisane pozicije, u primerima igrači se postavljaju u formaciju 5:0. U prvoj varijanti, igrač broj jedan baca loptu na tablu, nakon skoka ostali igrači trče u napad postavljajući se u formaciju 5:0, u ovom slučaju igrač broj jedan driblingom dolazi na protivničku polovinu, a ovde se uče linije trčanja igrača (Dijagram 5.);



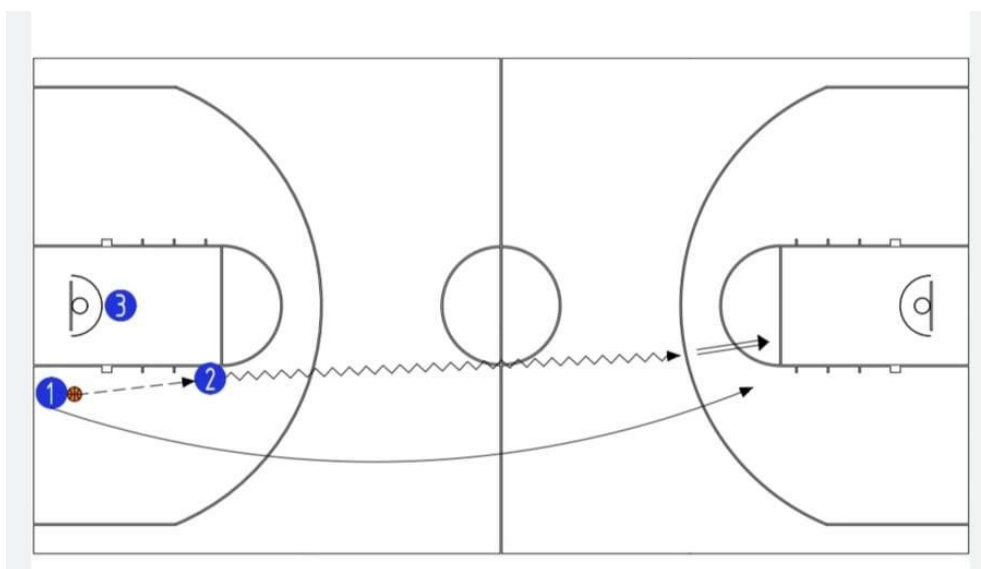
Dijagram 5. *Varijanta 1.*

- U drugoj varijanti nakon skoka igrač broj jedan dodaje loptu igraču broj dva koji driblingom dolazi na protivničku polovinu, takođe primer usavršavanja linija trčanja igrača (Dijagram 6.);



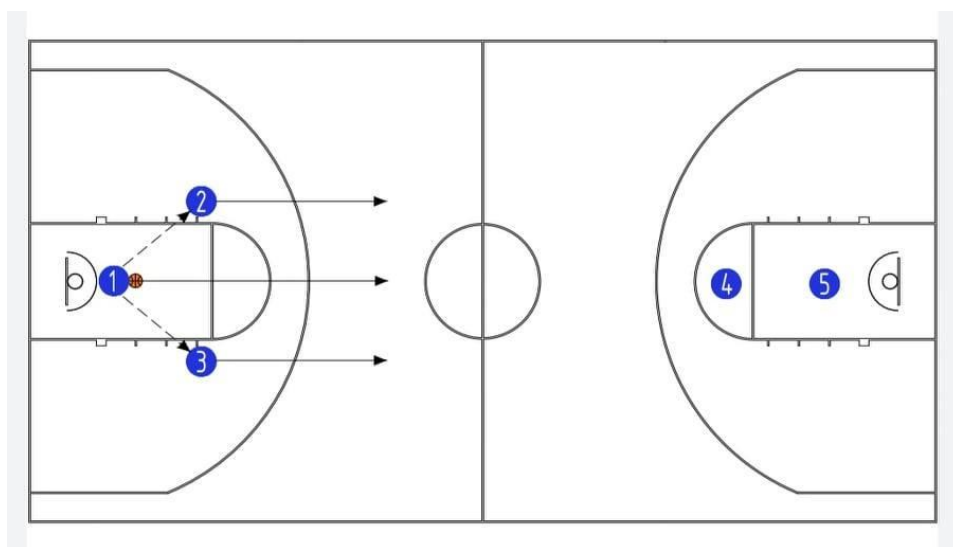
Dijagram 6. *Varijanta 2.*

- Igrač broj jedan se nalazi sa loptom na osnovnoj liniji. Dodaje loptu igraču broj dva koji driblingom trči u kontranapad sa završetkom na koš, a u momentu dodavanja igrač broj jedan odmah trči ka košu pokušavajući da zaustavi igrača broj dva. Nakon završenog kontranapada, igrači jedan i dva međusobnom saradnjom trče u kontranapad na suprotni koš gde igrač broj tri se nalazi u odbrani. Time se vežba završetak kontranapada na oba kraja terena (Dijagram 7.);



Dijagram 7. Kontranapad 2 na 0

- „kris – kros“ vežba sa tri igrača gde do sredine terena igrači sarađuju uručanjem lopte. Nakon prolaska linije sredine terena šire se i bez dodavanja pokušavaju da završe uspešno kontranapad, a igrači broj četiri i pet se nalaze u odbrani. Takođe primer uvežbavanja faze završetka kontranapada (Dijagram 8.).



Dijagram 8. *Kris – kros*

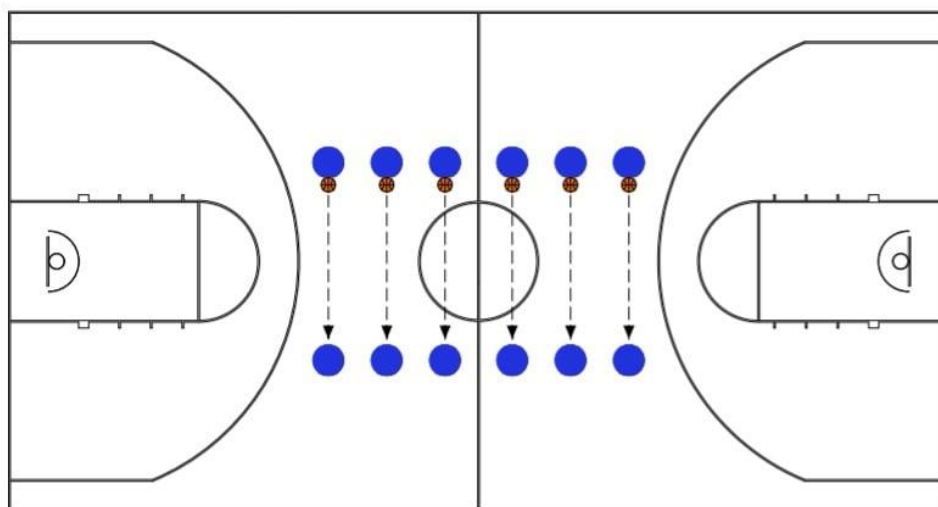
U ovom uzrasnom dobu vrlo je bitno da u procesu treninga igrači stalno menjaju poziciju u igri obzirom da su deca pionirskog uzrasta u stalnom rastu i razvoju. To će im omogućiti opširnije shvatanje kontranapada sa aspekta većeg broja situacija u kojima će se nalaziti. U procesu treninga, veoma je bitno da se obučavanju pristupi sistematski i tačno. Osnovno sredstvo treninga je vežba. Vežba se mora predstaviti putem demonstracije, žive reči, i na kraju ukoliko je neophodno analitičkim, sintetičkim ili kombinovanim putem.

Postoji ogroman broj vežbi za kontranapad počev od dodavanja dva igrača, pa zatim tri igrača, „kris kros“ vežba, pa sve do kolektivnog napada sa četiri i svih pet igrača. U narednim stranama biće prikazani primeri pojedinačnih treninga obučavanja i usavršavanja kontranapada košarkaša pionirskog uzrasta.

6.1 Primer pojedinačnog treninga obučavanja kontranapada

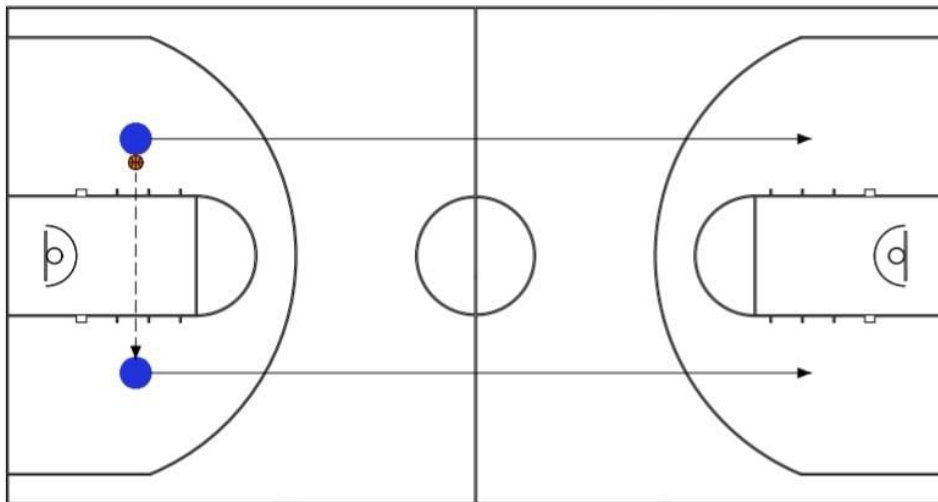
Uvodni deo treninga:

- Okupljanje igrača na sredini terena i razgovor sa trenerom o treningu koji sledi;
- Kružno zagrevanje oko terena u trajanju od 10 minuta;
- Rad u parovima – dodavanja na različite načine u mestu u trajanju od 5 minuta (Dijagram 9.):



Dijagram 9. *Dodavanje u parovima*

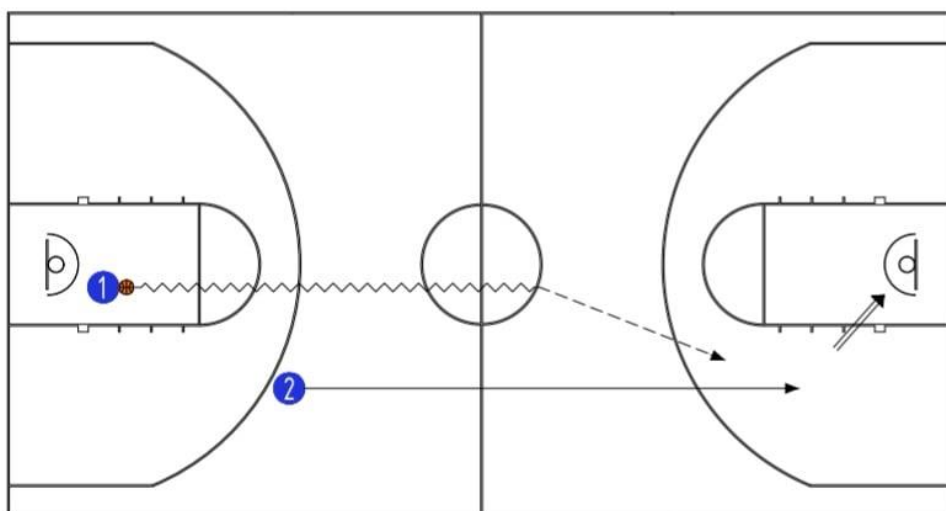
- Rad u parovima – dodavanja u kretanju dužinom terena na različite načine u trajanju od 5 minuta (Dijagram 10.):



Dijagram 10. *Dodavanja u kretanju*

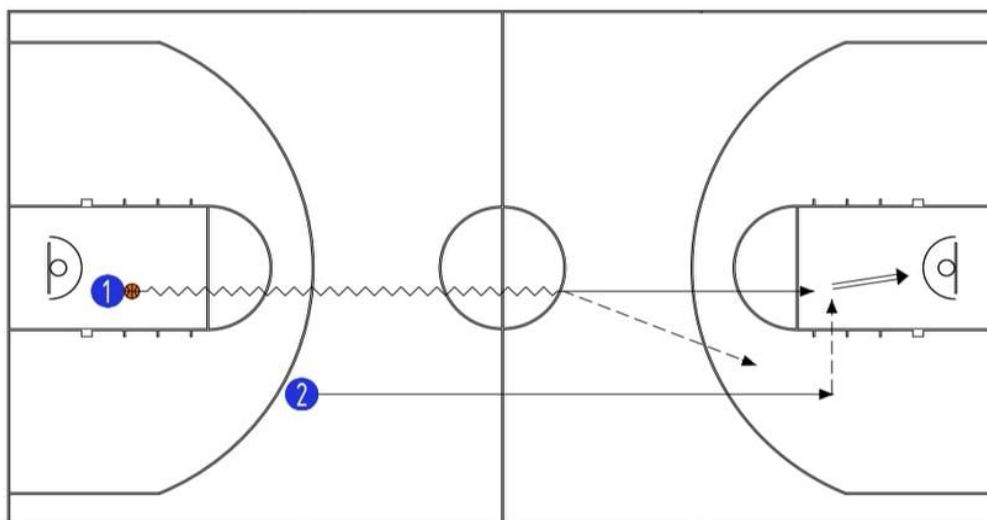
Glavni deo treninga:

- Obuka kontranapada kroz tri varijante (trajanje 40 minuta):
- Otvaranje kontranapada 2:0 - Igrač broj jedan baca loptu o tablu, u momentu skoka igrač broj dva se otvara i trči uz bočnu aut liniju u smeru protivničkog koša, dok igrač broj jedan maksimalnom brzinom vodi loptu do protivničke polovine gde dodaje igraču broj dva koji završava kontranapad polaganjem na koš (Dijagram 11.);



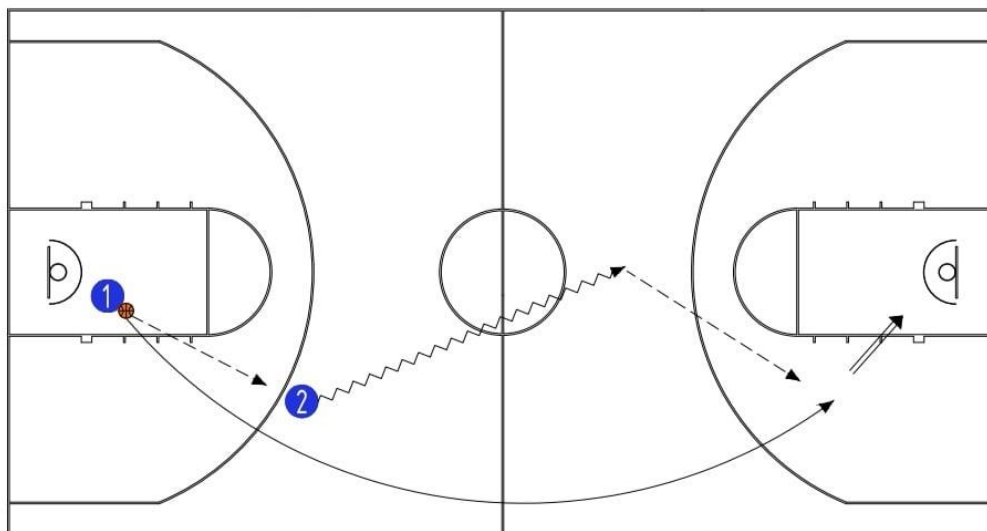
Dijagram 11. *Kontranapad 2 na 0*

- Otvaranje kontranapada 2:0 - Igrač broj jedan baca loptu o tablu, u momentu skoka igrač broj dva se otvara i trči uz bočnu aut liniju u smeru protivničkog koša, dok igrač broj jedan maksimalnom brzinom vodi loptu do protivničke polovine gde dodaje igraču broj dva koji u ovom slučaju vraća loptu igraču broj jedan koji završava kontranapad polaganjem na koš (Dijagram 12.);



Dijagram 12. Kontranapad 2 na 0

- Otvaranje kontranapada 2:0 - Igrač broj jedan baca loptu o tablu, u momentu skoka igrač broj dva se otvara za prijem lopte, igrač broj jedan dodaje loptu igraču broj dva koji uspostavlja dribling kojim dolazi do protivničke polovine, dok za to vreme igrač broj jedan nastavlja kretanje duž bočne aut linije sve do protivničkog reketa gde dobija loptu nakon dodavanja igrača broj dva i završava kontranapad polaganjem na koš (Dijagram 13.).



Dijagram 13. Kontranapad 2 na 0

Završni deo treninga:

- Smirivanje pulsa;
- Rastezanje;
- Razgovor o današnjem treningu.

6.2 Primeri pojedinačnih treninga usavršavanja kontranapada

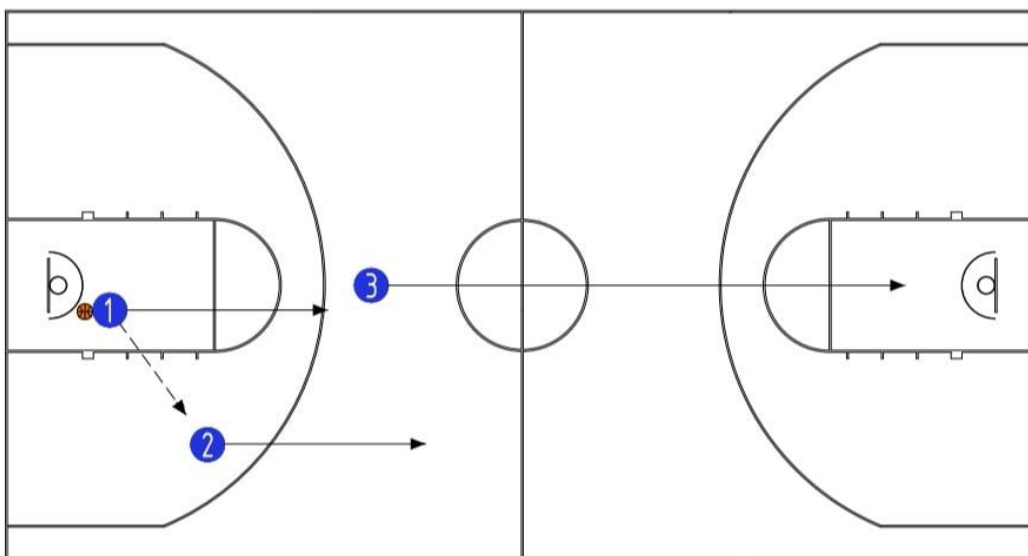
Primer 1.

Uvodni deo treninga:

- Okupljanje ekipe na centru terena i razgovor o predstojećem treningu;
- Dodavanje u parovima u kretanju duž terena na različite načine u trajanju od 10 minuta.

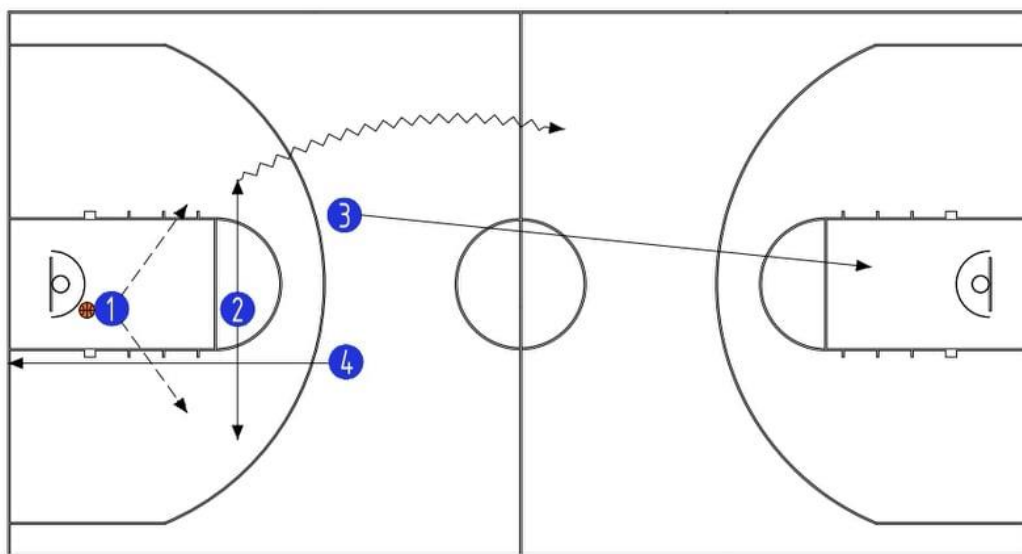
Glavni deo treninga:

- Obnavljanje elemenata prethodnog treninga (3 varijante) koje traje 20 minuta;
- Vežbe usavršavanja kontranapada (trajanje 40 minuta);
- Otvaranje kontranapada 2:1 – Igrač broj jedan baca loptu o tablu, nakon doskoka naizmeničnim dodavanjima sredinom i duž terena sa igračem broj dva trči u kontranapad, dok za to vreme igrač broj tri trči u odbranu gde ima zadatak da uspori ili zaustavi kontranapad (Dijagram 14.);



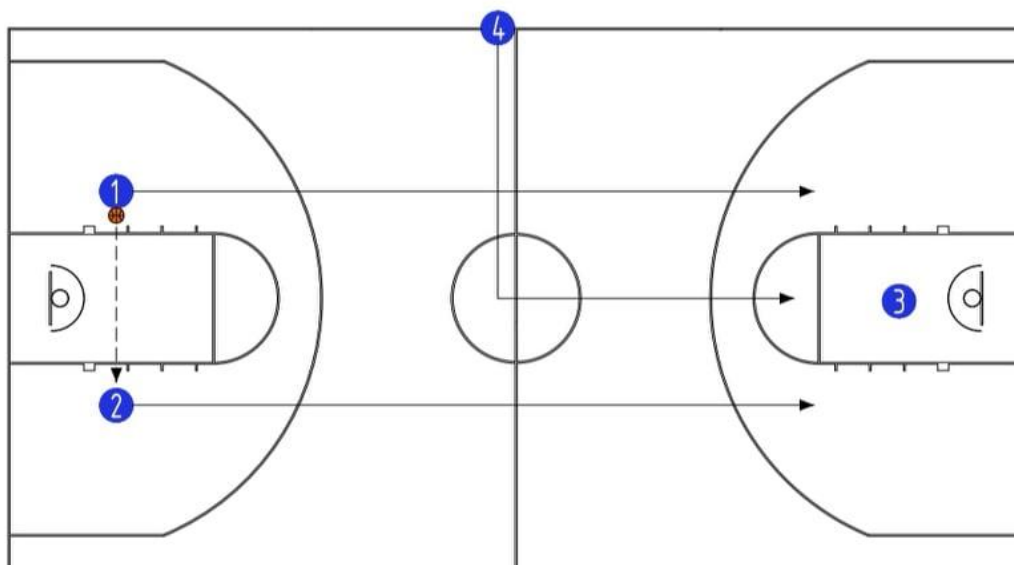
Dijagram 14. *Kontranapad 2 na 1*

- Otvaranje kontranapada 2:1 (sa takozvanim hendikepom) – Igrač broj jedan baca loptu o tablu, za to vreme igrač broj dva se otvara na jednu ili drugu stranu za prijem lopte. U zavisnosti na koju stranu se demarkirao i primio loptu, jedan od igrača u odbrani (igrači tri i četiri) koji se nalazi u momentu prijema na suprotnoj strani od strane lopte trči do osnovne aut linije i nazad u odbranu (u ovom primeru igrač broj četiri), dok drugi odbrambeni igrač (igrač broj tri) trči nazad u odbranu gde ima zadatak da uspori ili zaustavi kontranapad. Igrač broj jedan nakon dodavanja trči u kontranapad, igrač broj dva driblingom osvaja teren i njihovim proizvoljnom saradnjom pokušavaju da postignu pogodak (Dijagram 15.);



Dijagram 15. Kontranapad 2 na 1 sa „hendikepom“

- Otvaranje kontranapada 2:1 (sa takozvanim hendikepom) – Dodavanjima u kretanju dužinom terena igrači jedan i dva trče u kontranapad, dok se igrač broj tri već nalazi u odbrambenoj poziciji u reketu. U momentu prelaska na protivničku polovinu igrača u napadu, igrač broj četiri trči maksimalnom brzinom do sredine terena i nazad u odbranu pokušavajući da zaustavi kontranapad, dok za to vreme igrači jedan i dva pokušavaju da završe kontranapad pogotkom (Dijagram 16.);



Dijagram 16. *Kontranapad 2 na 1 sa „hendikepom“*

Završni deo treninga:

- 10 x 2 ubačena bacanja;
- Smirivanje pulsa;
- Rastezanje.

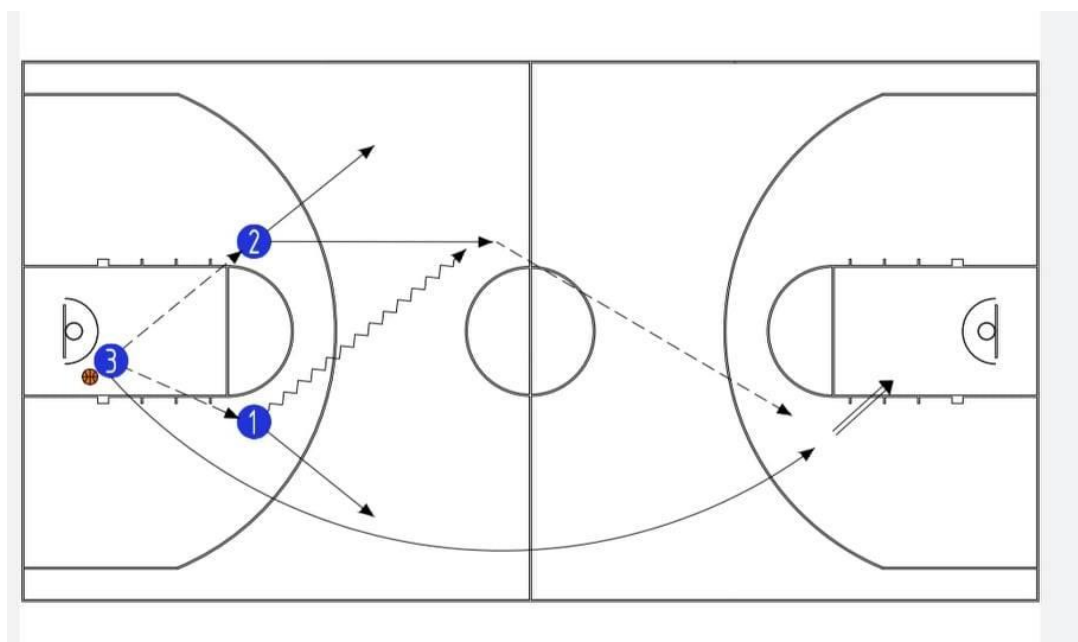
Primer 2.

Uvodni deo treninga:

- Vođenje lopte duž terena uz korišćenje proizvoljnih kombinacija tehnika vođenja lopte (prednja promena, promena kroz noge, iza leđa, roling) sa završetkom na koš;
- „kris – kros“ vežba sa tri igrača uz varijante: sa pet, četiri ili tri dodavanja sa polaganjem na koš.

Glavni deo treninga:

- „kris – kros“ vežba sa tri igrača i uz tri dodavanja završetak na koš. Nakon šuta uspostavlja se kontranapad. Igrač broj dva nakon dodavanja se vraća ispod koša, dok igrači broj jedan kupi loptu i sa igračem broj tri proizvoljnom saradnjom trče u kontranapad pokušavajući da postignu pogodak (Dijagram 17.);



Dijagram 17. *Kris – kros*

- Igra pet na pet sa akcentom na igranje kontranapada, gde će se primenjivati usvojena znanja o kontranapadu i razvijati maštovitost igrača kao i međusobna saradnja.

Završna deo treninga:

- Rastezanje;
- Razgovor o današnjem treningu i dodatno verbalno objašnjenje pojedinih situacija uočenih u igri pet na pet.

7. Zaključak

Košarka je sport koji se od nastanka pa do danas neprestano razvija i širi na svim kontinentima. Svojom atraktivnošću i brzinom igre doprinosi sve većoj i većoj popularnosti košarke kao sporta u celom svetu. Intezitet igre današnje košarke je dosta veći nego ranije što zahteva značajan nivo fizičke pripremljenosti. Izuzetno je važno da od mlađih kategorija deca uče da igraju kontranapad kako bi na vreme razvili veštine u punoj brzini koje su neophodne u istom. Osim toga, mlade igrače treba pre svega tehnički obučiti i razvijati fizičke predispozicije, a onda postepeno i razvijati taktičke sposobnosti.

Glavnu ulogu u svemu ovome ima trener. Jedna od najboljih osobina trenera vezanih za razvoj mladih, kao i za razumevanje kontranapada jeste strpljenje. Ono je važno kod timova koji igraju kontranapad jer se greške često dešavaju i treneri moraju posvetiti dosta vremena na treninzima pravilnom izvođenju kontranapada i svih njegovih delova kako bi se smanjio broj grešaka i dovelo ekipu do toga da svoju brojčanu prednost realizuju rutinski u kontranapadu.

Kontranapadom se ubrzava igra, menja ritam utakmice, ali i postiže rezultatski preokret. Koristi se protiv fizički slabo pripremljenih ekipa što i sprečava ograničavano postavljanje odbrane. Značajno utiče na psihološku stabilnost ekipe jer nakon uspešnih kontranapada motivacija ekipa raste, a protivničkoj ekipi motivacija opada.

Pretencioznost razvoja košarke nam govori da će se ovakav stil igre nastaviti i zbog toga je važno da od mlađih kategorija decu treba spremiti da prihvate takav način igre. Zbog svih navedenih karakteristika, kontranapad, predstavlja moćno taktičko oružje u fazi napada. Treneri to treba da znaju, pa u procesu učenja i usavršavanja treba posvetiti veliku pažnju.

Metodskim pristupom na treninzima postiže se određeni nivo obučenosti igranja kontranapada. Različitim vežbama, njihovim kvantitetom, kao i metodskim postupkom sve više će se nadograđivati tehničko – taktičko znanje za igranje kontranapada, što je značajno za pravilan razvoj mladih košarkaša. Preporučeni način treninga je trening u kojem će se obuhvatiti svi elementi koji su u uskoj povezanosti sa kontranapadom prvenstveno oni elementi kao što su: polazak u dribling, vođenje lopte, dodavanje, hvatanje lopte, saradnja među igračima, razne završnice, itd. Možemo reći da će mladi košarkaši svoje stečeno znanje i talenat kasnije moći da pokažu na krajnjem cilju, a to je košarkaška utakmica.

8. Literatura

1. Cenić, B. (1999). Metodika obuke kontranapada. U Novović M., *Košarka – Zbornik radova, II ciklus Permanentno usavršavanje*. KSS, Beograd.
2. Jakovljević, S. (1998). Trening mladih košarkaša. U Novović M., *Košarka – Zbornik radova, I ciklus Permanentno usavršavanje*. KSS, Beograd.
3. Karalejić, M., i Jakovljević, S. (2008). *Teorija i metodika košarke*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
4. Karalejić, M., i Jakovljević, S. (2001). *Osnove košarke*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
5. Wolff, A. (1991). *100 Years of Hoops*. New York. Sports Illustrated.