



**UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA**

**NAČINI DEMARKIRANJA MLADIH KOŠARKAŠA U POZICIONOM
NAPADU**

-MASTER RAD-

**Student:
Varagić Đorđe**

**Mentor:
Red. Prof. dr Saša Jakovljević**

**Članovi komisije:
1.Red. Prof. dr Milivoje Karalejić
2. Doc. dr Branko Gardašević**

Septembar, 2013.

**UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA**

**NAČINI DEMARKIRANJA MLADIH KOŠARKAŠA U POZICIONOM
NAPADU**

-MASTER RAD-

**Student:
Varagić Đorđe**

**Mentor:
Red. Prof. dr Saša Jakovljević**

(Potpis mentora)

Red. Prof. dr Milivoje Karalejić

(Potpis profesora)

Doc. dr Branko Gardašević

(Potpis profesora)

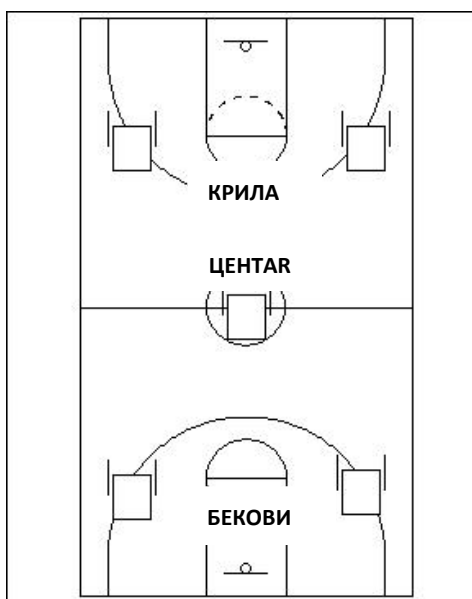
SADRŽAJ:

1. UVOD.....	1
2. TEORIJSKE OSNOVE DEMARKIRANJA.....	5
2.1. Igra bez lopte.....	5
2.2. Osnovne tehnike u igri bez lopte-demarkiranje.....	7
2.3. Osnovne tehnike u igri bez lopte-blokade.....	9
3. PREDMET, CILJ I ZADACI ISTRAŽIVANJA.....	12
4. METODE ISTRAŽIVANJA.....	13
4.1. Uzorak.....	13
4.2. Uzorak varijabli.....	14
4.3. Obrada podataka-(deskriptivna statistika, komparativna statistika)....	14
5. REZULTATI I DISKUSIJA.....	15
6. ZAKLJUČAK.....	30
7. LITERATURA.....	31
8. PRILOG.....	32

1.UVOD

Košarka je igra koja od samog svog početka pa do danas prošla dug put od sredstva za održavanje utreniranosti igrača ragbi tima u zimskom periodu, do jedne od najpopularnijih i najatraktivnijih igara na svetu, privlačne kako za milione gledalaca tako i za same učesnike. Ovoj veoma velikoj popularnosti svakako doprinosi nepredvidljivost i veoma često do poslednje sekunde prisutna neizvesnost.

Tokom svih ovih godina košarka je prošla kroz razne faze u svom razvoju. Svakako je evolucija bila pozitivna u svakom aspektu sa koga se ova igra može posmatrati počev od prvobitnog broja igrača koji učestvuju u igri, preko njihovog rasporeda i uloga u prvobitnoj postavci. Izvorna postavka se potpuno razlikuje od današnje igre, mada treba imati na umu činjenicu sa kojim ciljem je nastala ova igra, tako da ne treba da čudi tadašnji raspored igrača na terenu (slika br. 1). Igrači koji su bili na terenu raspoređeni nazad (bekovi), imali su prevashodno cilj da štite svoj koš, hvataju odbijene lopte i prosleđuju ih napred do ostale trojice koji su imali zadatak da poentiraju.



Slika 1. Prvobitna postavka igrača

Međutim ubrzo se došlo do toga da igrači menjaju pozicije, pa je bek odlazio napred i pomagao u poentiranju, što se smatra začetkom „organizacije igre” sa pozicije napada, Trnanić (1996). To je opet prinudilo igrače koji su prevashodno igrali u napadu da se vrate i pomognu svojim bekovima u odbrambenim zadacima (isti autor smatra začetkom organizacije igre sa pozicije odbrane). Daljom evolucijom, kroz određeni vremenski period došlo se do toga da svih pet igrača učestvuje u odbrani i napadu. Dalji razvoj sistema igre kao i taktike u odbrani i napadu, pojava visokih igrača koji su prilazili bliže košu da bi lakše poentirali, postepeno je gradilo ovu igru do današnjih razmera.

Jedan od autora koji je analizirao razvoj košarkaške igre Javier Oliveira Bertran objasnio je promene košarkaške igre u šest etapa:

1. Period od 1891-1913: traženje njenog identiteta; igra je bila spora i kontakt nije bio dozvoljen. Pojavljuju se igrači čija je specijalnost bila skakački deo igre; nastaje prva odbrana čovek na čoveka i neorganizovan kontranapad.
2. Period od 1914-1945: period kada odbrana dominira u odnosu na napad; nastanak i razvoj zonske odbrane; individualna odbrana sa konceptom pomaganja; javlja se unutrašnja igra posta, napadački blok.
3. Period od 1946-1959: karakteriše se dominacijom napada nad odbranom; kontinuirano usavršavanje napada- primenjuju se različite kombinacije protiv zonske odbrane, više se koristi kontranapad; napreduje igra bez lopte, koriste se blokade u napadu kao sredstvo ka ostvarivanju pozicije za otvoreni šut.
4. Period od 1960-1976: ponovna dominacija odbrane nad napadom tj. napredovanje kolektivne odbrane, kao odgovor na napadačke inovacije (blokade) gde se tačno definiše koji igrač preuzima u trenutku pravljenja blokade. Primenjuje se kombinovana odbrana (zona-press) sa osnovnim ciljem da se napad natera na grešku. U napadu se usavršava primena skok-šuta; vrši se kontinuirano pokrivanje skoka u napadu. Konačan rezultat je određivala taktika, nivo uigranosti, šuterska sposobnost ekipe.
5. Period od 1977-1992: period ravnoteže između napada i odbrane; igra koja zahteva polivaletne igrače ali i igrače specijaliste za pojedine poslove u igri; visoki intenzitet igre i velika energetska potrošnja; razvija se presing odbrana. U napadu je prisutna selekcija i disciplina šuta, nastaje pokretni napad ili igra dodavanja, utrčavanja i blokada u organizovanom napadu; selektiraju se igrači sa visokim nivoom motoričkih, kognitivnih i konativnih osobina.
6. Period od 1992 do danas; skraćanje napada na 24 sec. je dovelo do ubrzanja igre. Sa taktičkog aspekta, gubi se podela na pozicije u timu po mestu na terenu, prisutna je težnja ka izboru polivaletnih igrača koji mogu odgovoriti na različite zadatke u igri. Akcenat kod izbora igrača je na visokom nivou motoričkih, ali i kognitivnih i konativnih sposobnosti. Kalendar takmičenja je visoko frekventan tako da se od sportista očekuje sposobnost odigravanja velikog broja utakmica u zgusnutom rasporedu.

Košarka kao timska igra, zahteva od igrača, veštinu, inteligenciju, nadigravanje, osobine koje su zauzele mesto ispred surove snage, brzine i grubosi. Pet igrača koliko igra na terenu omogućava mnogo kombinatorike i kreativnosti. Košarka je polustrukturalni, visoko dinamični sport, koji je planetarno veoma popularan, i kojim se bavi mnoštvo ljudi, bez obzira na pol, godine, rasu ili kontinent na kom žive.

Uloga i značaj pozicionog napada kroz sve navedene etape u razvoju košarkaške igre je evoluirala u pozitivnom smislu prateći glavne odlike epohe u kojoj se igra razvijala. Prolazeći kroz navedene periode igrači i treneri su modifikovali i usavršavali igru sa aspekta tehnike i taktike (individualne, grupne i kolektivne), i to čine sve do današnjeg dana.

Trninić (1996) u svom radu ističe da je za organizovanu igru u pozicionom napadu u savremenoj košarci, neophodno da svih pet igrača uspešno zadržava ravnotežu na terenu, pravovremenim popunjavanjem linija kretanja (vertikalna, horizontalna i dijagonalna). Pozicioni napad se sastoji od dodavanja, utrčavanja i blokova, a uspešno pravljenje blokova na relaciji niski-visoki i visoki-niski, kao i čitanje pozicije odbrane, su najvažniji faktori uspešnosti igre u

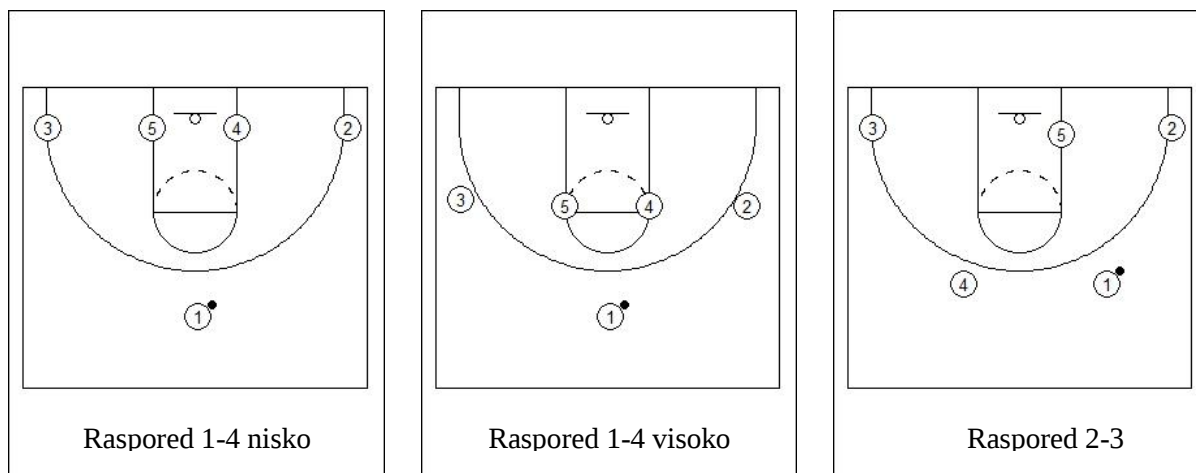
napadu. Ispunjavanje zahteva u napadu na adekvatan način, direktno zavisi od tehničko-taktičke obučenosti igrača. Shodno tome može se slobodno zaključiti da prevagu u pozicionom napadu danas donose polivalentni igrači. Upravo njihova tehničko-taktička sposobnost da igraju licem i leđima prema košu u odnosu na bilo koje mesto na terenu za vreme igre, dovodi do veće efikasnosti pozicionog napada.

Usavršavanje pozicionog napada ima za posledicu razijanje poželjnih karakteristika u igri kao što su: strpljenje i kontrola lopte, tačnost i pravovremenost dodavanja, kontinuitet kretanja tokom napada, disciplina i koncentracija, odlučnost i pravovremena reakcija, tolerancija na greške saigrača, sklad između izvedenih šuteva (iz reketa – poluodstojanja - odstojanja), stvaranje što više mismec (eng. mismatch) situacija (visoki-niski), postizanje najpovoljnijih situacija za šut i igru 1 na 1 (npr. otvaranje situacije za igru 1 na 1 sa igračem opterećenim ličnim greškama).

Kada se napravi osvrt na sve elemente koji čine pozicioni napad, kao prvo se nameće inicijalni raspored igrača na terenu. Upravo je ovaj činilac osnova svakog pozicionog napada. Mnogi treneri imaju svoje omiljene početne rasporede, ali treba istaći da je njihova primena dobrim delom diktirana i od određenih činilaca koje nameće protivnik.

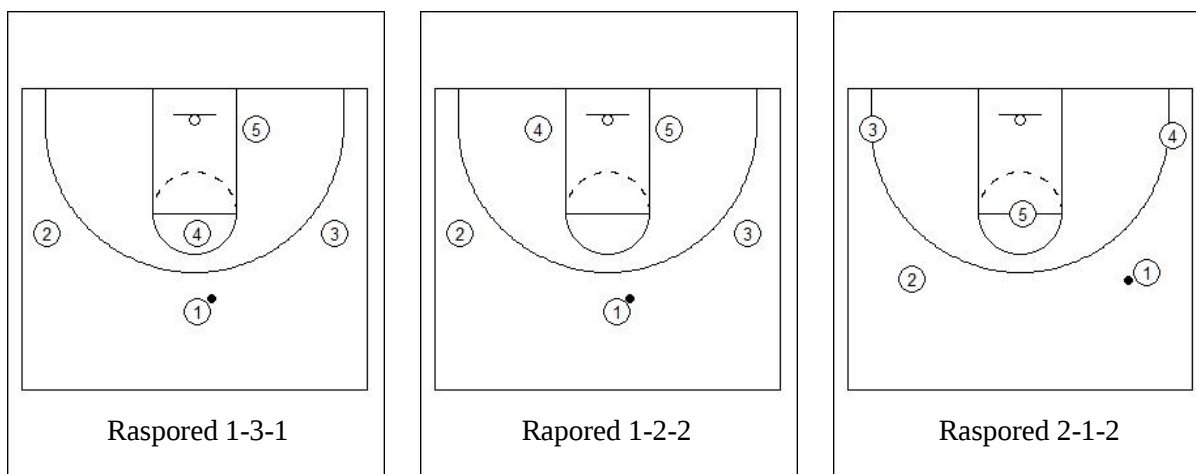
Osnovna podela tj. kriterijum na osnovu kojeg se određeni rasporedi prepoznaju, odnose se na broj igrača koji popunjavaju određene linije napada. Praktično postoje dve osnovne podele (slike br. 2 i 3):

- napadi u dve linije (1-4 visoko i nisko, 2-3 raspored);



Slika 2. Napadi u dve linije

- i napadi u tri linije (rasporedi: 1-3-1; 1-2-2; 2-1-2).



Slika 3. Napadi u tri linije

Izbor nekog od ovih rasporeda će zavisiti od kvaliteta i sposobnosti igrača u napadu, kao i od sposobnosti odbrambenih igrača, odnosno vrste odbrane koju oni igraju. Međutim, važno je naglasiti da postoje treneri, a naročito je to izraženo u američkoj univerzitetškoj košarci, gde svaki tim ima svoj uobičajeni tj. univerzalni napad.

Mnogi napadi su u zavisnosti od rasporeda igrača, kreirani sa ciljem da omoguće igru tima preko određenog igrača (najboljeg košgetera), pa su tako i nastajali zasnovani na: unutrašnjim igračima (eng. – post offense), spoljnim igračima (eng. – guard offense), ili na upotrebi velikog broja blokada (eng. – screening game) i slično.

Sam izbor pozicionog napada zavisi, kako od uzrasta tako i od nivoa takmičenja. Napadi koji se najčešće svrstavaju u tu kategoriju univerzalnih su: passing gejml (eng. – passing game), fleks napad (eng. – flex offense), šafl napad (eng. – shuffle offense), skrembl napad (eng. – scrumbl offense). Svi ovi napadi imaju svoje posebne odlike, principe na kojima se zasnivaju, ali i nekoliko zajedničkih osobina od kojih zavisi njihova uspešnost, a one se ogledaju u sledećem: inicijalni raspored, ulaz u napad, aktivnost igrača u napadu nakon dodavanja, dinamičnost napada, korišćenje blokada, ravnoteža napada na obe strane, igra unutra i spolja, svaki napadač opasan po koš, kontinuitet igre u napadu, otvaranje pozicija za igru 1:1 i 2:2, i čitanje odbrane.

U kreiranju pozicionog napada od velike važnosti je sagledavanje i davanje odgovora na sledeće činjenice:

- ko će primarno realizovati napad i sa koje pozicije;
- ko najuspešnije postavlja blokade;
- gde će u trenutku šuta biti postavljeni igrači za skok u napadu;
- kako rešavati problem preuzimanja.

2.TEORIJSKE OSNOVE DEMARKIRANJA

2.1. Igra bez lopte

Igra sa loptom u napadu je veoma privlačna za igrače, ali nikako nije važnija od igre bez lopte. Dobrog napadača karakteriše dobra igra sa loptom i bez lopte. Svi igrači vole da imaju loptu u svom posedu i da sa njom kreiraju akcije ali ukoliko ostali igrači stoje u mestu u napadu i nemaju kretanju bez lopte onda igrač sa loptom ne može biti dovoljno efikasan. Time će igrači u napadu bez lopte pomici odbrani svojom pasivnošću. U teorijski ravnopravnoj podeli poseda lopte, svaki igrač može da ima u posedu 20% poseda sa loptom dok je ostalih 80% kretanja bez lopte. Kretanja bez lopte u košarci izvodi se u tri pravca: po dubini (60-70%), po širini (5-10%) i kombinovano ili dijagonalno (30-40%). Najkorisnija su kretanja po dubini jer se napadač sa njima približava košu i time oslobađa prostor igraču sa loptom, a ujedno i pokušava da odbranbenog igrača izbaci iz ravnoteže. Nakon takve kretanje napadač bez lopte ima dobre uslove za promenu pravca i dolaska u povoljnu poziciju za koš. Osim ka košu, napadač se još kreće od koša, ka lopti i od lopte.

Napadač bez lopte svojom kretanjem bez lopte pokušava da izbori što bolju poziciju za prijem lopte (demarkiranje), a to je najčešće što bliže košu ili u zoni šuta. Pored toga pokušava da oslobodi prostor saigraču sa loptom tako što će svojom kretanjem za sebe „vezati“ odbranbenog igrača ili će svojom kretanjem otvoriti dobar ugao za dodavanje napadaču sa loptom.

Osnovne linije kretanja su: pravolinijsko kretanje sa promenom ritma i tempa, pravolinijsko kretanje sa promenom ritma, tempa i smera kretanja, pravolinijsko kretanje sa promenom ritma, tempa i pravca kretanja, kretanja sa kontinuiranim i promenljivim tempom, cik-cak kretanja sa promenama ritma i tempa, kretanja sa leđnim okretima. Kombinacije ovih kretanja se u igri pretaču u različite specifične linije kretanja kao što su: „V“ kretanje, „L“ kretanje, kretanje u trougli u druga.

Funkcionalnost košarkaške tehnike podrazumeva da je ona primenjiva u igri, odnosno da služi taktici igre. Primenjena tehnika u igri treba da bude efikasna, a takva će biti kada igrač znada odabere i izvede određenu kretanju, kao najbolji odgovor na trenutnu situaciju u igri. To znači da efikasna primena neke tehnike zavisi od individualne taktike košarkaša. Zbog toga se tehnika u procesu treninga uvek posmatra zajedno sa individualnom taktikom.

Razvoj košarkaške igre je neprekidan proces koji za cilj ima unapređenje kvaliteta. Stalne promene pravila, inovacije u trenajnoj tehnologiji, neprekidna taktička nadmudrivanja određuju bržu, kvalitetniju i iznad svega atraktivniju košarku.

Većina kretanja bez lopte su ispoljavanja specifične košarkaške agilnosti. Da bi napadač mogao da se kreće sa promenama ritma, smera i pravca kretanja on mora da bude sposoban da ubrza, ali i na trenutak da zaustavi svoje kretanje. Korektno zaustavljanje podrazumeva da je telo u položaju ravnoteže i da može pravovremeno i efikasno da uspostavi naredno kretanje. Ovo važi ne samo za kretanje igrača bez lopte već i za: kretanja sa loptom, odbranbena kretanja i druga.

Košarkaši se zaustavljaju na dva načina: zaustavljanje u jednom i u dva kontakta.

- Zaustavljanje u jednom kontaktu najčešće se koristi kod manjih brzina kretanja i u poziciji bliže košu. Kontakt sa podlogom se uspostavlja istovremeno sa oba stopala tako da ne postoji stajna i pokretna noga. Ovakvo zaustavljanje daje prednost igračima sa loptom jer on može da bira stajnu nogu u pivotu.
- Zaustavljanje u dva kontakta se koristi kod većih brzina kretanja, na distancama daljim od koša i u kontranapadima. Igrač pri zaustavljanju ostvaruje kontakt sa podlogom prvo jednim pa zatim drugim stopalom. U tom zaustavljanju bitno je da prvi kontakt sa podlogom bude zadnjim delom stopala (petom) a da se težište tela prenese unazad kako bi se pomoglo pri zaustavljanju. Obzirom da stabilnost tela zavisi od površine oslonca i visine težišta tela potrebno je pronaći optimalni širinu i visinu stava tj.položaja stopala pri zaustavljanju. Noga koja je prva napravila kontakt sa podlogom naziva se stajna noga, a drugom možemo pivotirati.

Važno mesto u tehnici košarke zauzimaju elementi tehnike bez lopte:

- kretanje po terenu,
- zaustavljanje,
- okreti,
- skokovi,
- doskoci,
- promena pravca i ritma trčanja ,
- spajanje raznih načina kretanja i
- finte kretanjem.

Obukom i usavršavanjem ovih kretnih elemenata u mlađim uzrastima uticaće na lakšu primenu koordinaciono složenih elemenata u kasnijem periodu.

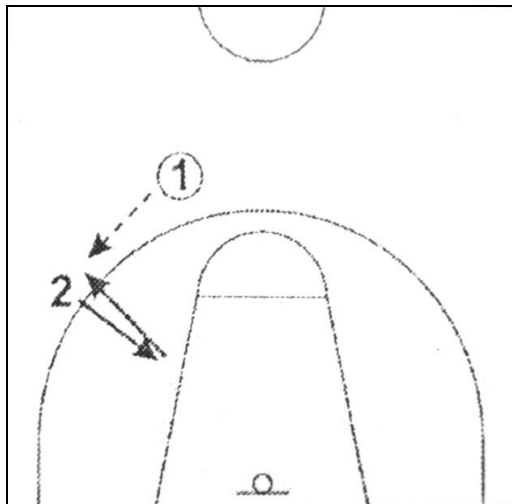
Antropometrijske karakteristike i telesni sastav košarkaša igraju značajnu ulogu kako u selekciji kod mlađih kategorija – pionira, kadeta i juniora, tako i u igračkom kvalitetu u seniorskoj konkurenciji. Utvrđeno je da morfološku strukturu košarkaša karakteriše izrazita telesna visina i dugi ekstremiteti, a da količina potkožnog masnog tkiva negativno deluje na efikasnost igrača i ograničava njihove motoričke i funkcionalne potencijale. Uspešan košarkaš mora posedovati određene morfološke karakteristike međusobno različite s obzirom na njegovu užu specijalnost u igri – bek, krilo, centar. Na stalan rast ukupnog masnog tkiva u telu utiču genetski činioci, ali mnogo više ishrana, endokrini faktori i fizička aktivnost. Sa porastom sportske pripremljenosti, smanjuje se postotak masnog tkiva.

Iz prakse se zna da je košarka sport jako visokih ljudi, i da selekciju sportista, sa antropometrijskog aspekta, treba vršiti na osnovu longitudinalnih dimenzija i to telesne visine, dužine ruku, dužine nogu, dužine stopala i širine šaka. Nađeno je da kod sva tri uzrasta košarkaša i njihovih vršnjaka koji se ne bave sportom, postoji značajna razlika u telesnoj visini. Kako raste telesna visina, tako se povećava i masa koštanog tkiva u telu i obrnuto. Prema istraživanjima, sportski morfotip kada je u pitanju košarka ima 19-22% koštanog tkiva, dok je kod uslovnog muškarca taj procenat niži i iznosi najviše 18%. Pioniri košarkaši imaju veću količinu mišićnog tkiva, što potvrđuje da bavljenje sportom uvećava mišićnu masu.

2.2. Osnovne tehnike u igri bez lopte – demarkiranje

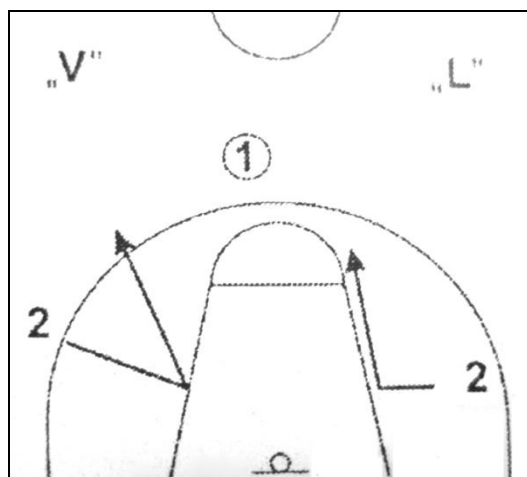
Demarkiranje je aktivnost koja se obično vezuje za igrača bez lopte, a nalaze se blizu lopte i obično su to spoljni igrači. Napadač koji je blizu lopte je obično pod pritiskom, markiran je, pa se za oslobađanje od tog pritiska koristi demarkiranje.

- Na slici 4 prikazano je - Igraj telom i istrči koje se koristi u kretnjama ka košu i lopti i koriste je i spoljni i unutrašnji igrači. To je obično kretanje na jednom pravcu sa promenom smera.



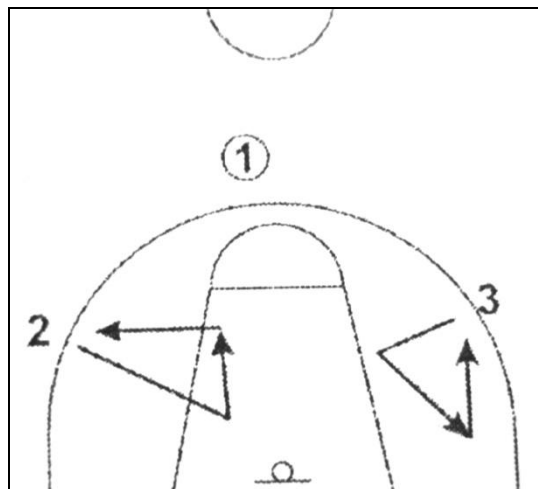
Slika 4. Igraj telom i istrči

- Na slici 5 prikazano je - "V" i "L" kretanja, koriste se u kretnjama ka košu i lopti i više ih koriste spoljni igrači. Kod obe vrste kretanja napadač traži kontakt sa odbranbenom pa je zbog toga neophodno da se utrči do pozicije ispod koša pa nakon toga istrčava za prijem lopte. Razlika između ova dva demarkiranja je u uglu pri izlasku za prijem. Kod "V" kretanja je taj ugao manji pa ta kretanja izgledaju kao slovo V dok je kod L kretanja taj ugao prav i izgledaju kao slovo L.



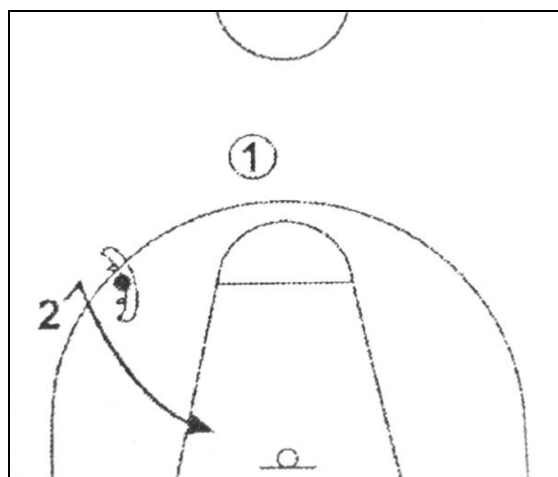
Slika 5. "V" i "L" demarkiranje

- Na slici 6 prikazano je demarkiranje u trouglu - koriste se u kretnjama ka košu I lopti I više ih koriste spoljni igrači. To je obično nastavak "V" i "L" kretanja pri čemu napadač mora da napravi još jedno kretanje kako bi se oslobodio za prijem lopte. To dodatno kretanje može da bude ka ili od lopte u zavisnosti od prethodnog kretanja i položaja odbranbenog igrača.



Slika 6. demarkiranje u trouglu

- Na slici 7 prikazano je - kreni ka lopti i utrči iza leđa, predstavlja jedan od osnovnih načina igre bez lopte kada odbrana igra agresivno ne dozvolivši napadačima da prime loptu. Započinje iskorakom daljom nogom od koša ili kretanjem ka lopti opet daljom nogom. Takvo kretanje često isprovocira odbranu još više na liniju dodavanja posle čega napadač eksplozivno utrčava ka košu.



Slika 7. kreni ka lopti i utrči iza leđa

Pored tehničkih detalja ovih kretanja, taktički deo podrazumeva da napadač bez lopte uvek treba da ima u vidu poziciju lopte, poziciju odbranbenog igrača i poziciju ostalih igrača koji su u njegovoj blizini.

Najčešće greške koje se pojavljuju u demarkiranju:

- Kretanje u istom ritmu
- Korešćenje sitnih koraka u promeni pravca
- Postavljanje stopala iskoračne noge pri zaustavljanju, unapred u položaj iz kojeg je lakše promeniti pravac
- Izvođenje lučnih kretanja u promeni pravca umesto pravih i oštih kretanja
- Izostavljanje “mete” za prijem lopte
- Nepostojanje vizuelne kontrole pozicije lopte
- Kod zaustavljanja usporavanje kretanja sitnim koracima
- Kod “bek dora” napadač nema dovoljno prostora za utrčavanje
- Zaustavljanje napadača pre vremena posle “bek dora”.

2.3. Osnovne tehnike u igri bez lopte – blokade

Saradnja dva igrača primenom blokada je jedan od najvažnijih delova košarkaške igre, dok “P&R”, kao njen najvažniji deo, predstavlja jedan od najlepših, najsloženijih i najspecifičnijih elemenata. “P&R”, zapravo, predstavlja saradnju 2 igrača u napadu primenom blokade na igraču sa loptom u cilju ostvarivanja određene prednosti nad igračem u odbrani. Posle dodavanja, najvažniji vid saradnje između dva igrača u napadu, je saradnja između dva igrača primenom blokada. Blokada je element koji napadači primenjuju u cilju omogućavanja saigraču da se oslobodi svog direktnog čuvara, postavljanjem u njegov potencijalni pravac kretanja. Primenom blokada igrači mogu da sarađuju sa i bez lopte. Saradnja između dva igrača primenom blokada bez lopte, bazira se na korišćenju različitih vrsta blokova, koji se mogu koristiti u različite svrhe kao što su: pomoć saigraču da ostvari što bolji napadački položaj, pomoć saigraču u demarkiranju, pomoć saigraču u postizanju koša, ulazak u određenu napadačku akciju, ostvarivanje “mis meč” situacija i dr.

Saradnja između dva igrača primenom blokada sa loptom, bazira se na raznim varijantama uručenja i “P&R” igre, koje se mogu koristiti u iste svrhe kao i blokovi bez lopte, s tim što je ovaj vid saradnje dosta opasniji jer je lopta već u posedu jednog od dvojice igrača. U početku košarka je tako i igrana – bez fizičkog kontakta, tako da blokovi nisu bili mogući. Tridesetak godina kasnije, sve više počinje da se koristi fizički kontakt, dok sedamdesetih godina 20. veka počinje sve više trenera da primenjuje određene vrste blokova. Saradnja dva igrača u napadu primenom blokada kulminirala je devedesetih godina 20. veka, kada ovaj vid saradnje postaje najvažniji segment u strategijama mnogih trenera “P&R” danas predstavlja jednu od najvažnijih napadačkih opcija mnogih ekipa, koja se primenjuje u različite svrhe.

Vrste blokada u košarci

Postoji mnogo vrsta blokada koje su podeljene u odnosu na više kriterijuma. U odnosu na položaj tela prema odbrambenom igraču, blokovi se mogu praviti leđima ili grudima. U košarci su mnogo češći blokovi koji se prave grudima, jer daju veće šanse za uspešno deblokiranje, što je veoma bitno. U odnosu na broj igrača, blok može napraviti jedan, dva ili tri igrača. Pojedinačan blok pravi jedan igrač u cilju pomoći saigraču da se oslobodi od protivnika. Dva igrača mogu napraviti “dupli blok”, kada se pri postavljanju bloka postavljaju jedan pored drugog, ili “uzastopni blok”, kada se pri postavljanju bloka postavljaju jedan iza drugog.

Tri igrača postavljaju blok veoma retko, najčešće u situacijama kada je neophodno pogoditi šut za tri poena ili dati koš u jako kratkom vremenskom period. U odnosu na posed lopte, oba igrača koja sarađuju primenom blokada, mogu biti sa i bez lopte. Igrač koji koristi blok, imao ili nismo loptu, ima zadatak da što bolje pročita odbranu, i da iskoristi blok da bi popravio sopstveni položaj u odnosu na odbrambenog igrača. Igrač koji postavlja blok mora da ispoštuje sve principe u oba slučaja, s tim što kada ima loptu radi uručnje a u suprotnom "P&R".

U odnosu na karakter kretanja, blokovi mogu biti u mestu i u kretanju. Ako se igrač koji postavlja blok ne pomera (ostaje u mestu), a njegov saigrač navodi svog čuvara na blok i saigrača koji ga čuva, naziva se “navođenje na blok”. Ako se oba igrača kreću jedan ka drugom, a u trenutku ukrštanja jedan od njih se za trenutak zaustavi da bi se saigrač oslobodio, naziva se blokada “u kretanju ili ukrštanjem”. U odnosu na teren, blokade se mogu podeliti na: vertikalne, kada se igrač pri njihovom postavljanju kreće paralelno sa bočnom linijom, horizontalne, kada se kreće paralelno sa čeonom linijom, i dijagonalne. Vertikalne mogu biti spoljašnje, kod kojih se igrač koji postavlja blok kreće od koša prema sredini terena (tzv. “slepa blokada”), i unutrašnje, kada se igrač kreće sa spoljnih pozicija ka košu.

U odnosu na poziciju koju igrač pri postavljanju blokade ima u odnosu na odbrambenog igrača, blokada može biti: prednja, ispred igrača odbrane, tzv. “ekran”, leđna, tzv. “slepa” i bočna. Ekran je vrsta blokade kod koje se igrač koji je u posedu lopte postavlja leđima prema odbrambenom igraču, nakon čega uručuje loptu saigraču, što bi on trebalo da iskoristi da uputi šut na koš.

Tehnika i taktika igrača koji postavlja blok

Kada igrač postavlja blok mora da vodi računa o udaljenosti od odbrambenog igrača da bi mogao da ga uoči na vreme i izbegne potencijalni sudar sa istim. Ukoliko se igrač koji postavlja blokadu ne nalazi u vidokrugu igrača odbrane, što se dosta često dešava pre svega kod korišćenja “slepog bloka”, ta razdaljina bi trebala da bude oko jednog koraka. Inače, ta razdaljina može da bude i manja ali je osnovno pravilo da nema kontakta. Kada se pravi blokada, veoma je važno da stopala budu paralelno postavljena, malo šire od širine ramena, dok bi težište uvek trebalo da bude malo pomerenom prema zadnjem delu stopala. Glava treba da bude u produžetku kičmenog stuba, kolena treba da budu savijena a trup prav (ove tri poslednje stavke su veoma bitne u prevenciji od povreda). Igrač pri pravljenju blokade može da koristi ruke samo u slučaju kada mu je neophodno da zaštiti stomak i grudi, pri eventualnom sudaru sa protivničkim igračem.

Kada postavljamo blokadu na igraču koji je niži od nas ruke su nam na međunožju, kada postavljamo na igraču koji je viši od nas ruke su nam na grudima a kada je igrač približno naše visine onda jednu ruku postavljamo na grudi a drugu na međunožje. U svakom od ova tri slučaja, laktovi ne 17bi smeli da štrče izvan zamišljenog cilindra tela igrača, već bi trebali biti unutar istog, pri čemu ruke moraju biti potpuno savijene u laktovima, dok su šake stisnute u pesnicu.

Tehnika i taktika igrača koji koristi blok

Igrač kojem se postavlja blokada treba da napravi fintu kretanja u suprotnu stranu od one sa koje mu dolazi blokada. On blok mora da iskoristi tek onda kada mu je postavljen, tačnije u trenutku kada se bloker zaustavio. Pri korišćenju bloka treba da prođe toliko blizu saigraču čiji blok koristi, da time onemogući igraču koji ga čuva da prođe između njih.

Za igrača koji postavlja blokadu postoje 3 osnovne faze izvođenja:

- Priprema za izvođenje bloka, koja je osnovni preduslov za uspešno izvođenje "P&R-a", jer ukoliko se jave greške već u ovoj fazi, preostale dve takođe neće moći da se izvedu u potpunosti uspešno.
- Postavljanje bloka, što je logično najvažnija faza, i ukoliko je uspešno sprovedena u delo, omogućeno je igraču sa loptom da ostvari prednost u odnosu na odbrambenog igrača, a samom blokeru da se kvalitetno "otvori".
- Otvaranje iz bloka (zavisno od kretanja odbrane), je finalna faza kod izvođenja P&R-a", čiji je cilj ostvarivanje što bolje pozicije u odnosu na odbrambenog grača i postizanje laganog pogotka.

Za igrača koji koristi blokadu, takođe postoje 3 osnovne faze:

- Priprema za korišćenje bloka, koja predstavlja preduslov za uspešno korišćenje bloka, je veoma bitna, pre svega sa aspekta pravovremenosti izvođenja.
- Korišćenje blokade, predstavlja najvažniju fazu u celokunom izvođenju "P&R-a", jer se njome ispunjava osnovna uloga same blokade, a to je ostvarivanje prednosti nad igračem u odbrani.
- Završnica u zavisnosti od igrača u odbrani, u kojoj napadač treba da "čitajući" odbranu izabere najoptimalnije moguće rešenje koje će mu omogućiti postizanje koša.

Značajno mesto u samostalnom treningu košarkaša imaju vežbe bez lopte za usavršavanje elemenata tehnike bez lopte. Te vežbe treba primeniti na svakom treningu (u zagrevanju), u jutarnjoj gimnastici i na specijalnom treningu posvećenom usavršavanju elemenata tehnike bez lopte. Specijalni treninzi, posvećeni usavršavanju elemenata tehnike bez lopte, tesno su povezani i imaće veći značaj sa treningom za fizičke pripreme.

3. PREDMET, CILJ I ZADACI ISTRAŽIVANJA

- **PREDMET I CILJ RADA**

Predmet ovog rada je demarkiranje košarkaša u pozicionom napadu kod pionira, kadeta i juniora i analiza.

Cilj rada je da se predstavi značaj demarkiranja u košarci počev od pionira i da se uvide razlike u korišćenju demarkiranja u zavisnosti od utrasta.

- **ZADACI RADA**

U cilju što potpunije analize obrađeni su sledeći zadaci:

- prikupljanje video materijala sa utakmica pionirskog, kadetskog i juniorskog uzrasta;
- konvertovanje prikupljenog video materijala;
- obrada video materijala u programu Adobe premier pro;
- i izrada posmatračkog lista.

Korišćena je tehnika posmatranja. Instrument posmatranja je posmatrački list. Posmatranjem snimka su evidentirani svi elementi navedeni u radnom listu, tj. „sečeni” a zatim i obeleženi. Nakon obrađenih utakmica, izdvojena je statistička obrada dobijenih rezultata.

U ovom radu zadatak je bio da se analiziraju demarkiranja u pozicionom napadu i njihova dalja primena. Obzirom da postoje razlike u pravilima igre u datim uzrasnim kategorijama bilo je zanimljivo videti da li postoje razlike u nekoj od varijabli.

4. METODE ISTRAŽIVANJA

4.1. Uzorak istraživanja

Za uzorak varijabli uzete su o četiri utakmice iz tri uzrasne kategorije. U pionirskom uzrastu za razliku od ostala dva napad je 35'', zabranjeno je postavljanje blokade na igraču sa loptom (pick and roll), šut van linije 6,75m vredeo je 2 poena i zabranjeno je igranje zonske odbrane. Ove razlike su navedene jer će se u kasnijem tekstu napominjati da li su uticale na neke od varijabli.

Tabela br.1 prikazuje rezultate pionirskih utakmica koje su obrađene u radu.

***Tabela 1.** Rezultati pionirskih utakmica, rezultati po četvrtinama i datumu odigravanja*

Pioniri	Konačan rezultat	Rezultati po četvrtinama	
Crvena Zvezda – Zemun	71:68	(17:14;17:20;24:12;13:20)	
Crvena Zvezda – Beovuk	75:63	(16:11;21:21;22:17;16:17)	06.11.2011
Partizan – Crvena Zvezda	70:71	(19:21;23:16;15:18;13:16)	22.12.2011
Zemun – Partizan	54:60	(19:19;10:15;15:14;10:12)	23.12.2011

Tabela br.2 prikazuje rezultate kadetskih utakmica koje su obrađene u radu. Sve utakmice su sa završnog turnira Srbije odigranog u Čačku 2012.godine.

***Tabela 2.** Rezultati kadetskih utakmica, rezultati po četvrtinama i plasmanu*

Kadeti	Konačan rezultat	Rezultati po četvrtinama	čtvrtrfinale
Crvena Zvezda – Zemun	67:81	(16:15;15:19;16:20;20:27)	polufinale
Partizan – Zemun	75:60	(17:21;15:17;33:10;10:12)	za 3.mesto
Zemun – Flash	75:47	(19:10;16:12;18:13;22:12)	finale
Partizan – Nibak	70:67	(15:23;20:12;18:14;17:18)	

Tabela br. 3 prikazuje rezultate juniorskih utakmica koje su obrađene u radu. Sve utakmice su sa završnog turnira Srbije odigranog u Novom Sadu 2012.godine.

Tabela 3. Rezultati juniorskih utakmica, rezultati po četvrtinama i plasman

Junior	Konačan rezultat	Rezultati po četvrtinama	
Partizan – Mega vizura	64:60	(18:16;11:19;18:16;17:9)	četvrtfinale
Crvena Zvezda – Beovuk	78:86	(15:28;23:25;20:11;20:22)	četvrtfinale
Vojvodina – Beovuk	87:74	(19:25;26:14;22:13;20:22)	polufinale
Partizan – Hemofarm	81:65	(21:16;24:15;12:18;24:16)	finale

4.2. Uzorak varijabli

Tabela br.4 predstavlja varijable koje su korišćene u istraživanju.

Tabela 4. Varijable korišćene u radu

Varijable	skraćenice
Zone demarkiranja	ZD
Zona priema	ZP
Jedan kontakta	JK
Dva kontakta	DK
Prednji pivot	PP
Leđni pivot	LP
“V” demarkiranje	VD
“L” demarkiranje	LD
Demarkiranje u trouglu	TRD
Bez demarkiranja	BZD
Demarkiranje sa korišćenjem blokade	BLD
Dodavanje	NDO
Šut	NŠU
Dribling	NDR
Pivot	NPV

4.3. Obrada podataka

U obradi podataka korišćena je osnovna deskriptivna statistika. Izvađene su srednje vrednosti i procenti.

5. REZULTATI I DISKUSIJA

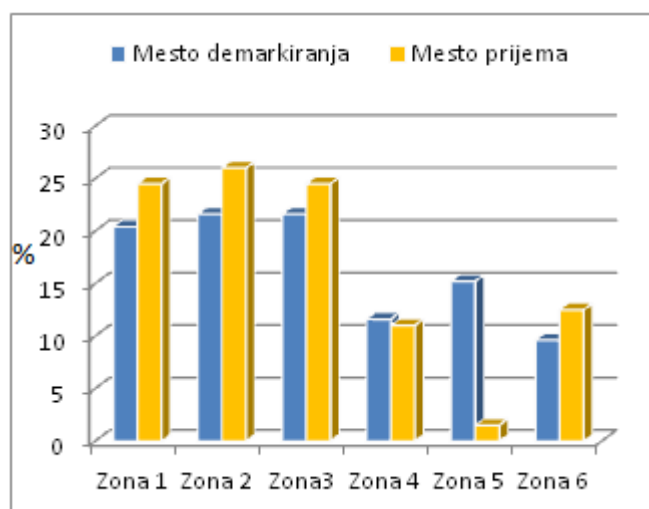
• ZONE DEMARKIRANJA I ZONE PRIJEMA

U tabeli br.5 prikazan je broj demarkiranja tj.mesto prijema kao i zone koje se koriste za demarkiranje u pionirskom uzrastu.

Tabela 5. Upotreba zona demarkiranja i zone prijema za pionire i procentualni prikaz

PIONIRI	ZD	ZP
Zona 1	51	49
%	20,4	24,5
Zona 2	54	52
%	21,6	26
Zona 3	54	49
%	21,6	24,5
Zona 4	29	22
%	11,6	11,4
Zona 5	38	3
%	15,2	1,5
Zona 6	24	25
%	9,6	12,5
UKUPNO	250	200

Na grafiku br.1 prikazan je odnos korišćenja zona u pionirskom uzrastu. Kao što je i očekivano najveći broj prijema se nalazi u zonama 1,2 i 3 jer agresivne odbrane ne dozvoljavaju prijem bliže košu jer bi to povećalo broj efikasnih napada. Vidimo da se najmanji broj prijema ostvari u zoni 5 koja bi po napad bila najefikasnija i koju najčešće koriste visoki igrači. Pored tri zone koje se najviše koriste (1,2,3) zona 5 se dosta koristi u kretnji spoljnih igrača po dubini za većinu demarkiranja.



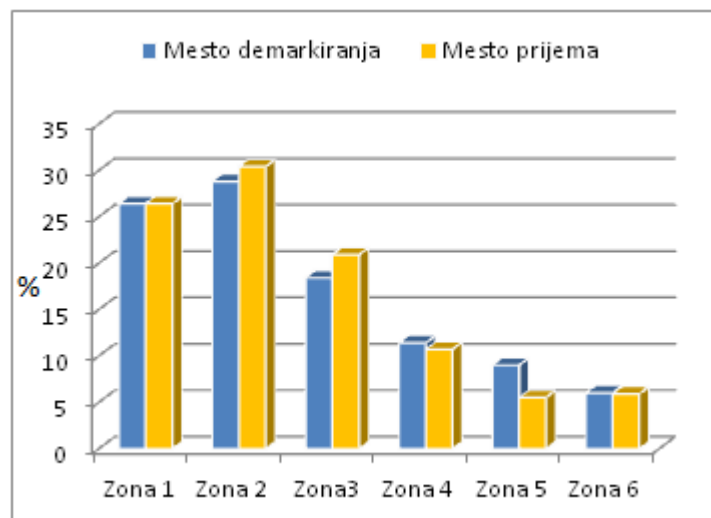
Grafik 1.

U tabeli br.6 prikazan je broj demarkiranja tj.mesto prijema kao i zone koje se koriste za demarkiranje u kadetskom uzrastu.

Tabela 6. *Upotreba zona demarkiranja i zone prijema za kadete i procentualni prikaz*

KADETI	ZD	ZP
Zona 1	79	67
%	26,4	26,5
Zona 2	86	77
%	28,8	30,4
Zona 3	55	53
%	18,4	20,9
Zona 4	34	27
%	11,4	10,7
Zona 5	27	14
%	9,0	5,5
Zona 6	18	15
%	6,0	5,9
UKUPNO	299	253

Na grafiku br. 2 prikazan je odnos korišćenja zona u kadetskom uzrastu. Za razliku od pionirskog uzrasta uvidamo znatno više korišćenje zona jedan i dva kako u demarkiranju tako i u prijemu. Pored toga u zonama 5 i 6 igrači se manje kreću i imaju manji broj prijema.



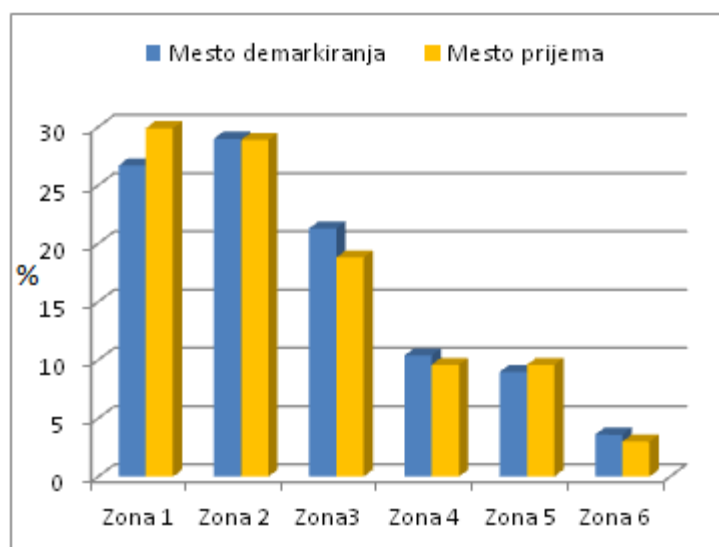
Grafik 2.

U tabeli br.7 prikazan je broj demarkiranja tj.mesto prijema kao i zone koje se koriste za demarkiranje u juniorskom uzrastu.

Tabela 7. *Upotreba zona demarkiranja i zone prijema za juniore i procentualni prikaz*

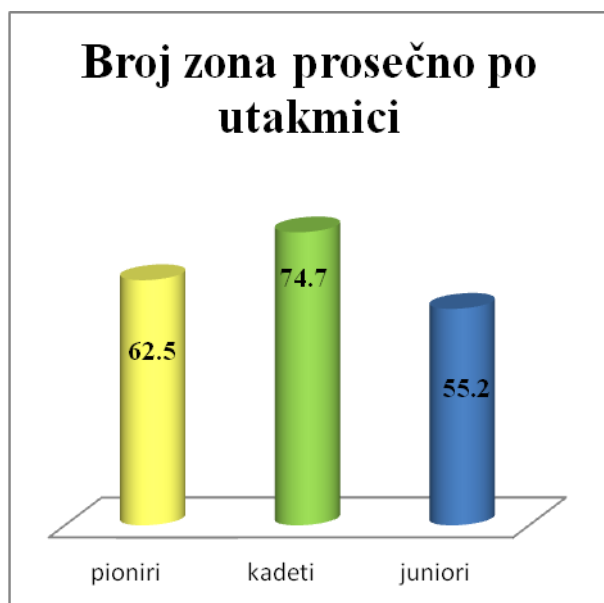
JUNIORI	ZD	ZP
Zona 1	59	59
%	26,7	29,9
Zona 2	64	57
%	29,0	28,9
Zona 3	47	37
%	21,3	18,8
Zona 4	23	19
%	10,4	9,6
Zona 5	20	19
%	9,0	9,6
Zona 6	8	6
%	3,6	3,0
UKUPNO	221	197

Na grafiku br.3 je prikazan je odnos korišćenja zona u juniorskom uzrastu. Za razliku od pionira i kadeta u juniorskom uzrastu zona 4 i zona 6 se najmanje koriste za prijem lopte i demarkiranje. Ono što je bitno je da se u zoni 5 koja je najopasnija po odbranu prima više lopti nego u mlađim uzrastima. Ovako veliki broj prijema u zoni 5 kod juniora može da bude uzrok igre leđima spoljnih igrača. Često se može videti da se igrači na pozicijama beka i niskog krila spuste na niski post i igraju leđima ka košu. Sa napretkom košarke i činjenicom da se traže polivalentni igrači današnji igrači na poziciji 3 mogu biti visoki po 2m pa se češće koriste u igri leđima (post up).

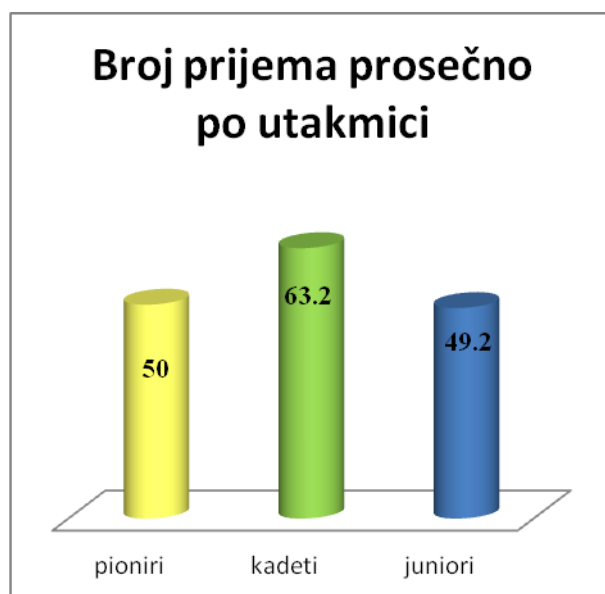


Grafik 3.

Na grafikonima 4 i 5 vidimo prosečan broj zona koje se koriste za prijem lopte kao i broj prijema po utakmici. Možemo zaključiti da juniori koriste najmanji broj zona za demarkiranje, a da pri tome imaju skoro isti broj prijema po utakmici. To možemo da obrazložimo tehničkom obučenošću napadača pa je juniorima potrebno manje prostora za demarkiranje kao i to da juniori imaju mogućnost igranja blokada na igraču sa loptom (pick and roll) pa se onda i demarkiranja manje koriste. Iz razloga dužine napada u pionirima (35'') možemo zaključiti da se u pionirima odigra manji broj pozicionih napada ali da se u jednom napadu više puta demarkiraju za prijem lopte pa su onda i pokazatelji broja demarkiranja približno isti. Međutim kada bi se uzeo broj demarkiranja po jednom posedu sigurno da bi taj broj kod pionira bio znatno veći u odnosu na druga dva uzrasta. Sem toga u pionirskom uzrastu se dosta igra passing game tako da postoji dosta utrčavanja, demarkiranja i prijema lopte. Obzirom da kadetski uzrast predstavlja prelazni između pionirskog i juniorskog i da se u tom uzrastu igrači privikavaju na nova pravila (dužina napada, zonska odbrana i šut za tri poena, igra blokada na lopti) vidimo nešto veći broj zona i broja demarkiranja nego kod juniora i pionira. Povećanjem broja napada i verovatno manjem broju pick and roll-a dolazimo do toga da u igračima primorani da se češće demarkiraju. Razlog toga može biti i činjenica da u pionirskom uzrastu odbrane na liniji dodavanja nisu bile agresivne zbog toga što je šut van linije 6,75m važio samo dva poena i što igrači u napadu nisu bili dovoljno fizički razvijeni i tehnički obučeni za veliku efikasnost takvih šuteva.



Grafik 4.



Grafik 5.

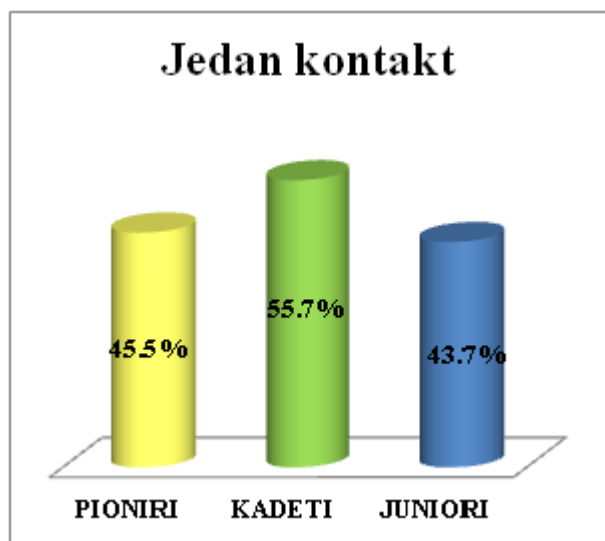
• **NAČIN PRIJEMA**

U tabeli br.8 prikazani su načini prijema lopte u odnosu na uzrast.

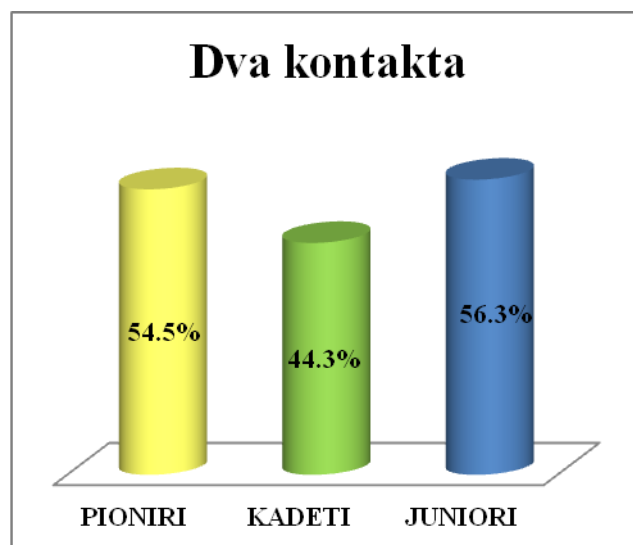
Tabela 8. *Zaustavljanje u jednom kontaktu, dva kontakta i prijem lopte prednjim ili leđnim pivotom po uzrasnim kategorijama*

	JK	DK	PP	LP
PIONIRI	45,5	54,5	64,4	35,6
KADETI	55,7	44,3	44,1	55,9
JUNIORI	43,7	56,3	61,1	38,9

Na grafiku 6 i 7 možemo da vidimo da se jedan kontakt u prijemu lopte češće koristi kod kadeta nego kod pionira i juniora. Kod pionira moramo u obzir činjenicu da njihov nivo obučenosti nije na visokom nivou pa se i mnogo teže zaustavljaju u jednom kontaktu dok kod juniora agresivna odbrana i mnogo više kontakta sa odbranom ne dozvoljava napadu da dođu u poziciju za prijem u jednom kontaktu naročito okrenuti ka košu jer bi to predstavljalo otvoren šut za napad.

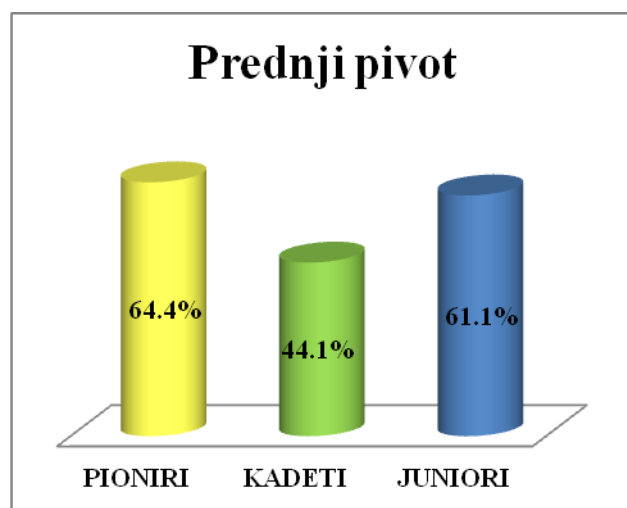


Grafik 6.

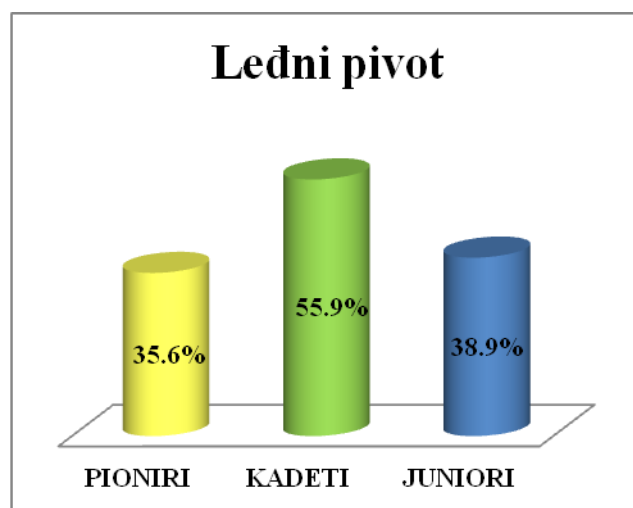


Grafik 7.

Na grafiku 8 i 9 prikazana je zastupljenost prednjeg i lednog pivoa u prijemu lopte. Uporedivši slike 6-7 i slike 8-9 možemo konstatovati da pioniri i juniori više koriste prijem lopte prednjim pivotom u dva kontakta. Iako je zaustavljanje u jednom kontaktu mnogo efikasnije za napad sa stanovišta polaska u dribbling toliko je teško ostvariti poziciju da se takvo zaustavljanje izvede zbog agresivne odbrane. Sa stanovišta pivoa efikasniji je prijem u prednjem pivotu jer se ulazi u poziciju trostruke pretnje ali isto tako je i teže doći u tu poziciju jer se pivotira ka košu i ka odbranbenom igraču.

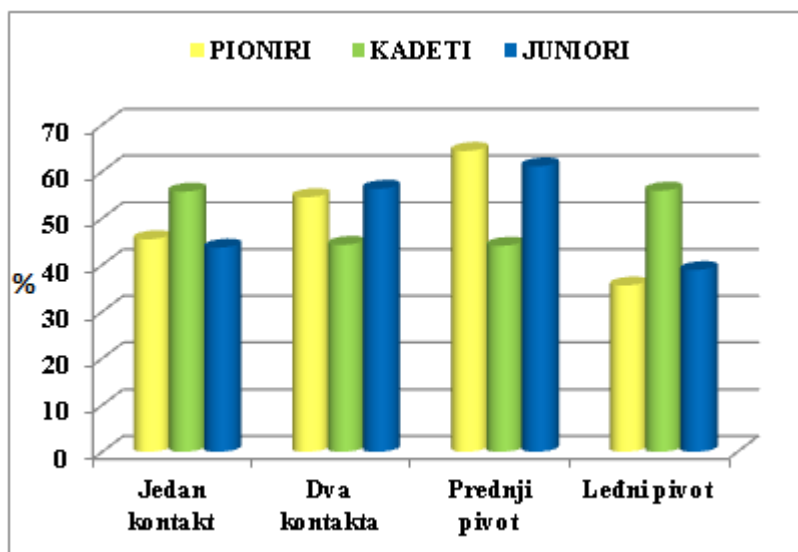


Grafik 8.



Grafik 9.

Na grafikonu br.10 nalazi se odnos zaustavljanja i pivota kod sve tri uzrasne kategorije.



Grafik 10.

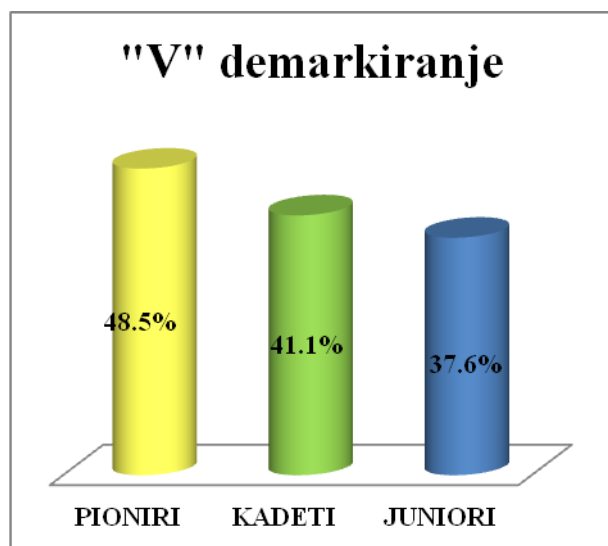
• NAČIN DEMARKIRANJA

U tabeli br.9 prikazano je procentualno koliko se koja demarkiranja koriste u datim uzrasnim kategorijama.

Tabela 9. Načini demarkiranja i njihova zastupljenost po uzrastima

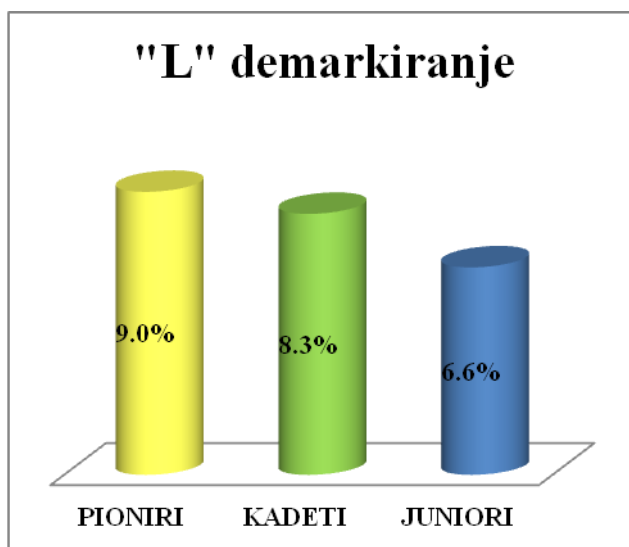
	VD	LD	TRD	BZD	BLD
PIONIRI	48,5	9,0	1,5	25,5	15,5
KADETI	41,1	8,3	4,7	31,2	14,6
JUNIORI	37,6	6,6	4,6	26,4	24,9

Na grafikonu 11 vidimo da “V” demarkiranje najčešće koriste igrači mlađeg uzrasta i da se ono vremenom sve manje koristi. Iako se koristi sve manje ono predstavlja i dalje najzastupljeniji vid demarkiranja. Obzirom na to da se tehnika u najvećem obimu radi u pionirima i da se igranjem passing gejma koriste demarkiranja u većoj meri nego u kadetima i juniorima onda su ovakvi podaci razumljivi.



Grafik 11.

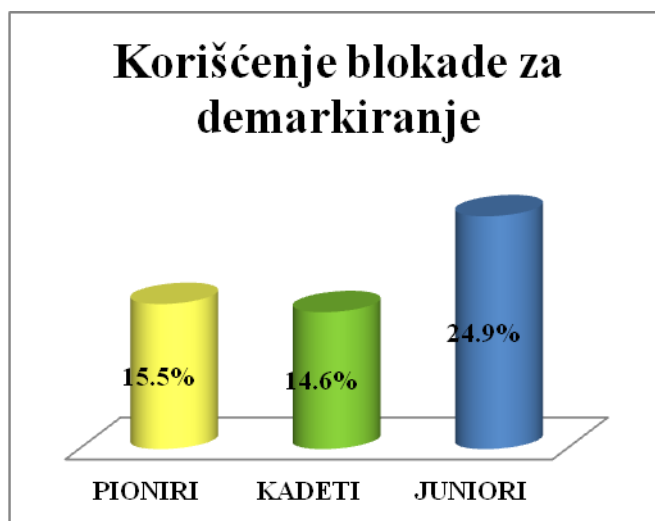
Na grafikonu 12 zapažamo u kojoj meri se "L" demarkiranje koristi za prijem lopte. Opet se u najvećem procentu koristi kod pionira. Uzimajući u obzir da se za L demarkiranje koriste obično dve zone i da u većem broju slučajeva ne koriste kretanja u dubinu onda je razumljivo zašto ga kadeti i juniori koriste u manjoj meri. Sem toga ovo demarkiranje nije toliko pouzdano za prijem lopte kao V demarkiranje.



Grafik 12

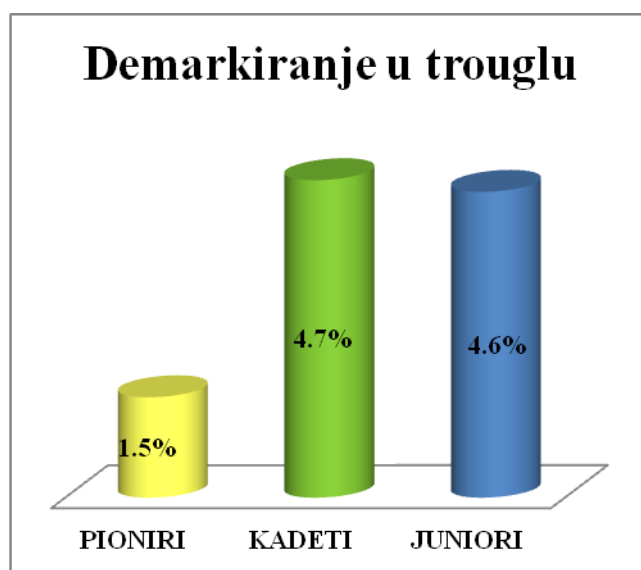
Na grafikonu 13 prikazano je u kojoj meri se blokade koriste za prijem lopte. Posle mlađih pionira u metodici treninga koristi se igra sa blokadama ali je mala zastupljenost tj. igrači nemaju naviku da prave blokade. U tom uzrastu najčešće se blockade prave kod čeonih auta ili za igrača koji bih odmah postigao ili uputio šut ka košu. Retko se blockade prave u cilju prijema lopte ili dobre pozicije za šut sa veće distance.

Kod juniora se blokade u velikoj meri koriste što za prijem lopte, što za šut sa daljih distance tako kao sredstvo otežavanja odbrane u cilju daljeg nastavka neke akcije.



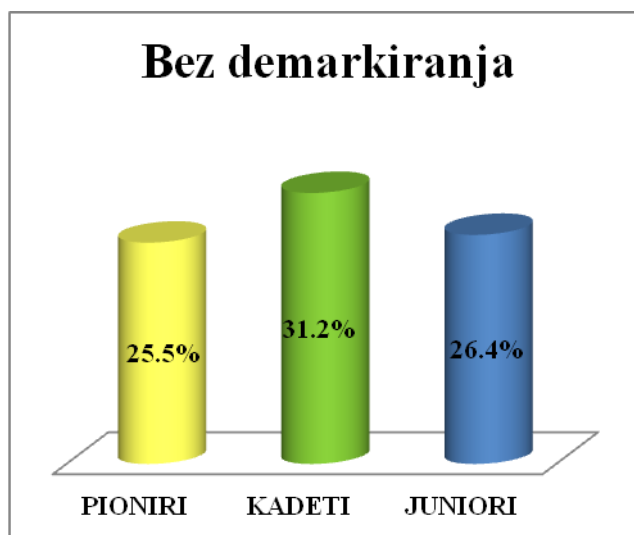
Grafik 13.

Na grafikonu 14 prikazano je koliko se demarkiranje u trouglu koristi u navedenim uzrasnim kategorijama. Možemo da primetimo da se najmanje takve kretnje koriste u pionirskom uzrastu, a da se u podjednakom procentu koristi kod juniora i kadeta. Demarkiranje u trouglu koristimo kod nešto agresivnih odbrana, a samim tim takav vid demarkiranja najmanje se koristi kod pionira jer su odbrane mnogo uže i manje agresivne pa igrači relativno lako mogu da prime loptu. Naročito su ovakve kretnje izražene kod ekipa koji imaju dominantne pojedince koji "troše" mnogo lopti u napadu, a odbrane protivnika su agresivnije na takvim igračima.



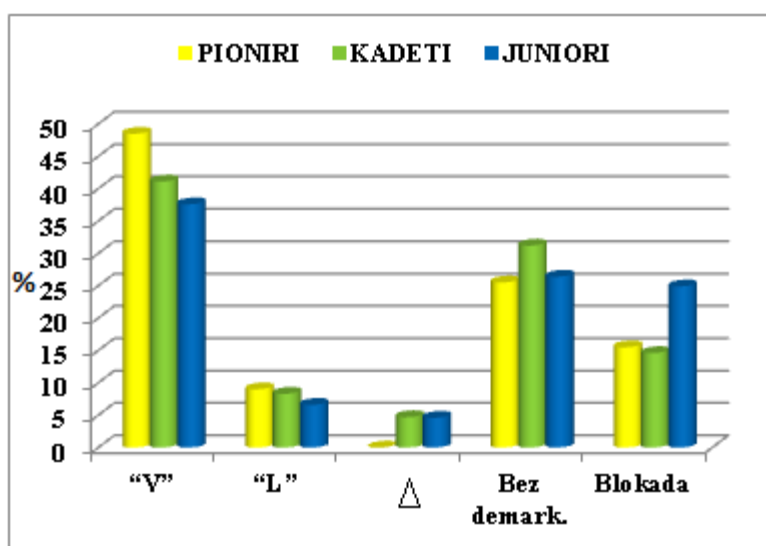
Grafik 14.

Na grafikonu 15 prikazano je u kojoj meri igrači mogu da prime loptu u zoni šuta bez demarkiranja. Kod kadeta je taj procenat viši nego kod pionira i juniora. Ovaj procenat nam može reći da odbrane nisu agresivne ali računajući na to da se u odbrane sa istekom napada sve agresivnije najveći deo ovakvih prijema ostvari se posle prvog ili drugog dodavanja pozicionog napada kada napadači "ulaze" u kretnju i pozicioni napad. Tada su napadači mnogo pasivni i nije bilo situacija da se prva lopta šute na koš, odnosno napadači nisu bili toliko slobodni da bez demarkiranja prime loptu i imaju otvorene šuteve.



Grafik 15

Na grafikonu 16 vidimo grafički prikaz načina demarkiranja i u kojim se procentima koriste po kategorijama. Moramo imati u vidu to da se demarkiranja odnose samo na spoljne igrače i da su u pionirskim kao visoki računati samo igrači na poziciji 5 jer nije došlo do diferencijacije po pozicijama dok su se u kadetskom i juniorskom uzrastu kao visoki igrači računali krilo i centar.



Grafik 16

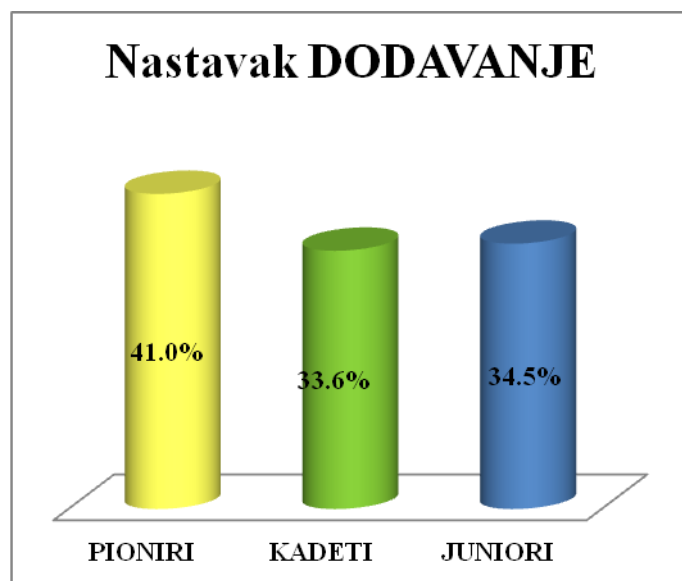
• **NASTAVAK POSLE PRIJEMA LOPTE**

Tabela br. 10 prikazuje po uzrasnim kategorijama načine nastavka posle prijema lopte.

Tabela 10. Procentualni prikaz nastavka nakon demarkiranja

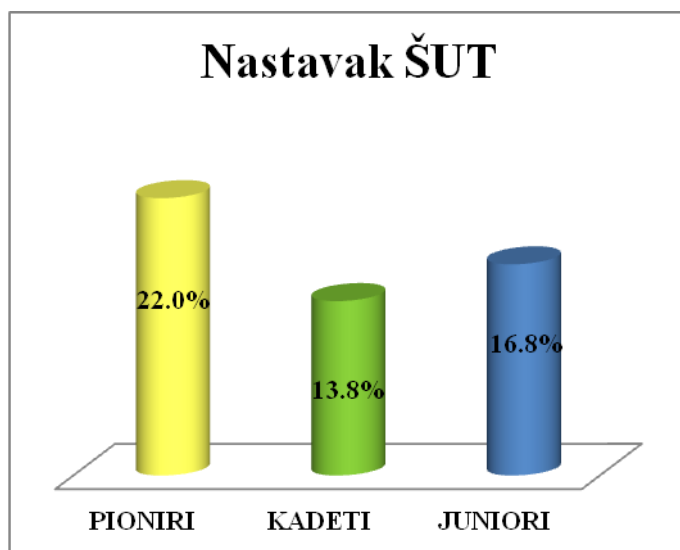
	NDO	NŠU	NDR	NPV
PIONIRI	41,0	22,0	36,5	0,5
KADETI	33,6	13,8	50,6	2,0
JUNIORI	34,5	16,8	48,2	0,5

Na grafikonu 17 prikazano je da li se i u kojoj meri koristi dodavanje kao nastavak nakon demarkiranja. Kao što je ranije navedeno pioniri kao osnov svoga napada najčešće koriste passing gejm koji predstavlja kombinaciju dodavanja i utrčavanja pa se zato dodavanja u najvećoj meri koriste kod pionira. Kadeti i juniori koriste dosta pick and roll igre pa se dodavanja na spoljnim pozicijama više koriste za prenos lopte sa strane lopte na stranu pomoći i drugo.



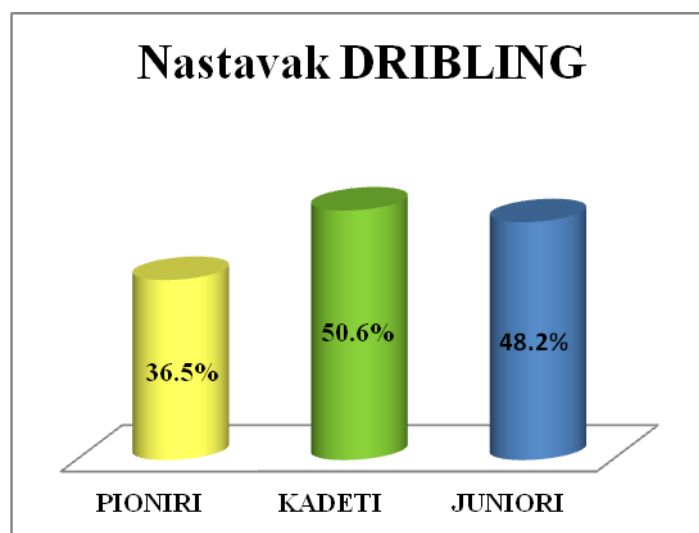
Grafik 17.

Sa grafikonu 18 se vidi, kao što smo i ranije govorili, to da se u pionirskom uzrastu ne igra dovoljno agresivno i da u tom uzrastu dolazi do čestih grešaka u odbrani pa je onda šut iz mesta posle demarkiranja ili bez demarkiranja u dobroj meri jedno od rešenja. Nešto viši procenat kod juniora može da se obrazloži sa tim da su juniori tehnički i fizički na višem nivou u odnosu na kadete pa su u mogućnosti da posle izlaska iz blokada mogu da upute skok šut sa većih distanci nego juniori ukoliko im to odbrana dozvoli.



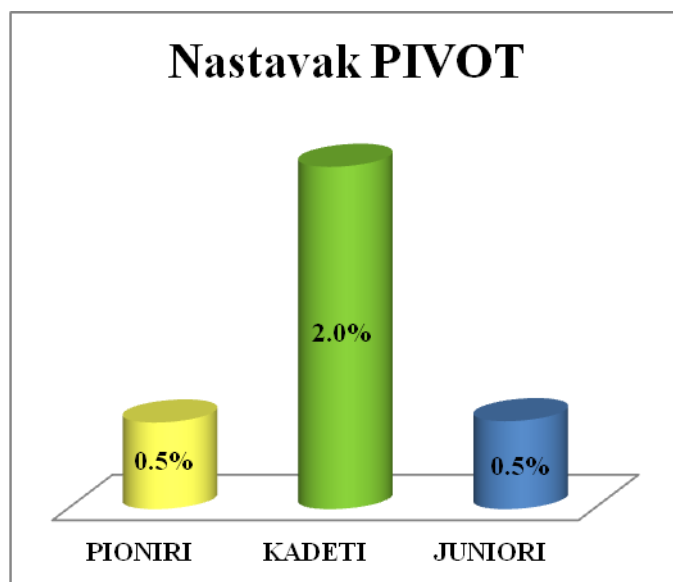
Grafik 18.

Na grafikonu 19 prikazano je da se dribling koristi kao najčešći nastavak posle demarkiranja i prijema lopte. Dribling se mnogo više koristi kod kadetskog i juniorskog uzrasta verovatno iz razloga što je dozvoljeno igranje blokada na igraču sa loptom (pick and roll). Drugi razlog može biti to što se lopta više spušta na poziciju centra pa se sa driblingom traže bolji uglovi za dodavanje. Pored toga u starijim uzrastima se blokade i demarkiranja efikasnije koriste pa se driblingom češće napada koš i traže rešenja iz prodora i "ekstra pada".



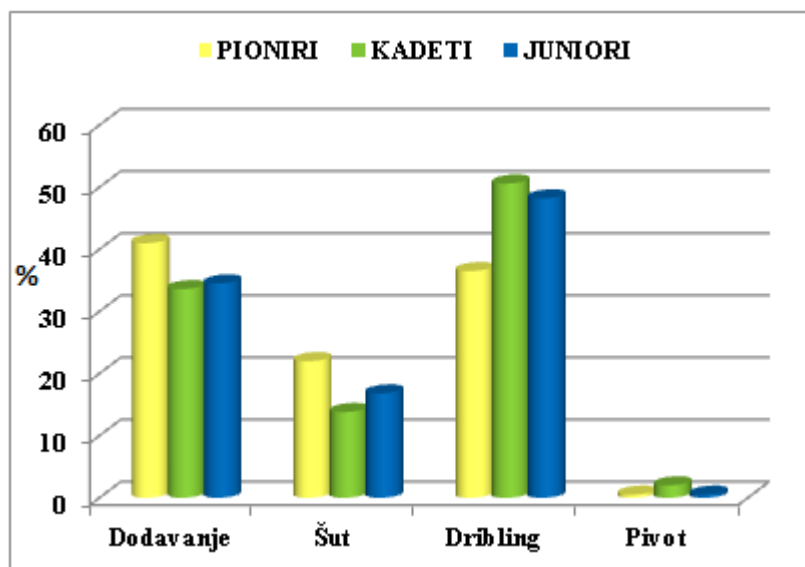
Grafik 19.

Sa grafikonu 20 se dolazi do zaključka da je zanemarljiv procenat korišćenja pivota nakon prijema lopte. U mnogo većoj meri se koristi kod visokih igrača, u raznim završnicama bliže košu i za otvaranje uglova dodavanja.



Grafik 20.

Na grafikonu 21 vidi se da su dribling i dodavanje najčešći nastavci posle demarkiranja i prijema lopte. U metodici treninga ovo nam govori da posle demarkiranja u manjoj meri treba raditi na pivotu, a više na polasku u dribling, dodavanju i šutu.



Grafik 21.

• CENTRI SA SPOLJNIM POZICIJAMA

U tabeli 11 prikazan je broj prijema visokih igrača kao i načini prijema i nastavak. Možemo primetiti da visoki igrači najčešće primaju loptu u zoni 2, bez demarkiranja i da je nastavak posle toga najčešće dodavanje. Zaključujemo da se u najvećem broju slučajeva centri izvlače na te pozicije radi prenosa lopte na drugu stranu ili šuta.

Tabela 11. Visoki igrači na spoljnim pozicijama - pioniri

Centri sa spoljnim pozicijama	Zona-Broj	1kontakt	Bez demarkiranja	Prednji pivot	Dodavanje	Šut
	1--3	12	9	4	8	3
	2--5		"v"			
	3--1	2 kontakta	3	Leđni pivot	Dribling	Pivot
	4--2	0	"L"	8	1	0
	5--0		0			
	6--1		Blok			
			0			

Za razliku od pionira kod kadeta vidimo da visoki igrači češće koriste šut nego pioniri ali je razlog tome verovatno i činjenica da su u procenti šuta kod pionira dosta manji pa se igrači ne odlučuju da šutiraju sa daljih distanci. Obzirom na to odbrane su agresivnije nego kod pionirskog uzrasta pa se visoki igrači moraju demarkirati za prijem. Kao i kod pionira u zoni 2 se lopta najčešće prima i visoki igrači u tim pozicijama često služe za prenos lopte, nastavak iz uručjenja, pick and roll-a i dr.

Tabela 12. Visoki igrači na spoljnim pozicijama - kadeti

Centri sa spoljnim pozicijama	Zona-Broj	1kontakt	Bez demarkiranja	Prednji pivot	Dodavanje	Šut
	1--1	8	4	2	4	6
	2--10		"v"			
	3--3	2 kontakta	8	Leđni pivot	Dribling	Pivot
	4--0	0	"L"	6	4	0
	5--0		0			
	6--0		Blok			
	1--1		2			

Za razliku od mlađih uzrasta kod juniora primećujemo jednu bitnu razliku kod tehnike prijema lopte. Najviše se koristi prijem u dva kontakta dok su kadeti i pioniri koristili jedan kontakt. Dodavanje kao nastavak posle demarkiranja koristilo se u većoj meri od ostalih elemenata. Obično su visoki igrači koji su koristili šut bili na poziciji četiri i to su igrači koji svojom pokretljivošću mogu da oslobode prostor za centre i rašire odbrane svojim preciznim šutevima.

Tabela 13. Visoki igrači na spoljnim pozicijama - juniori

Centri sa spoljnim pozicijama	Zona-Broj	1kontakt	Bez dermarkinja	Prednji pivot	Dodavanje	Šut
	1-1	3	5	2	13	6
	2-18		"v"			
	3-1	2 kontakta	15	Leđni pivot	Dribling	Pivot
	4-1	19	"L"	18	3	0
	5-1		2			
	6-0		Blok			
	1-1		2			

6. ZAKLJUČAK

Evolucijom košarkaške igre od njenih početaka pa sve do danas, gledano sa aspekta organizacije igre kako u napadu tako i u odbrani, ista je doživela izuzetno veliku transformaciju. O organizaciji igre može se govoriti vrlo rano, u evolutivnom procesu košarke još od onog trenutka kada su se pojavili prvobitni rasporedi igrača na terenu, pa do njihovih zadataka da osim zaštite svog koša i hvatanja odbijenih lopti, odlaze u napad i pomažu igračima zaduženim za poentiranje, upravo se od tada može govoriti o začecima organizovanja igre. Takođe, jedan od bitnih momenata koji je uticao na unapređenje košarke u skorijoj prošlosti, jeste promena pravila i skraćenje vremena napada na 24 sekunde, usled čega se smanjilo i vreme za prelazak u polje napada (prednje polje) na 8 sekundi.

Sve izmene pravila, i napredak kako igrača u tehničko-taktičkom smislu, tako i trenera u njihovom usavršavanju, dovodilo je do stalnih promena u strukturi košarkaške igre. Danas se košarka analizira i usavršava u svim njenim fazama, kako bi sa aspekta organizacije igre išla uvek napred.

Uporedno sa razvojem košarke, razvijala se i saradnja između igrača koja danas funkcioniše na izuzetno visokom nivou, predstavljajući segment košarkaške igre koji je najznačajniji za njeno uspešno igranje. Najvažniji vid te saradnje svakako se odnosi na saradnju dva igrača u napadu i odbrani, koja može da se odvija na nebrojeno mnogo načina, dok je "P&R", koji kao što sam već napomenuo u radu, jeste saradnja dva igrača u napadu, primenom blokade na igraču sa loptom, predstavlja najsloženiji, najspecifičniji i najatraktivniji deo te saradnje. Blokada na igraču sa loptom u košarci pokazala se kao neiscrpna tema za razmatranje. Za uspešno sprovođenje određene saradnje potrebni su igrači koji imaju dobru individualnu tehniku i taktiku, što predstavlja veoma bitan faktor. Naznačeno je da napad u mnogome zavisi od odbrane i da ga treba postaviti u skladu sa tim.

Tendencija je da se u savremenoj igri daje prednost napadu radi povećanja broja gledalaca, popularnosti i marketinga. Vidimo da su se u najjačoj ligi na svetu (NBA) do pre par godina ruke u fazi odbrane koristile u određenoj meri dok je u današnjoj košarci taj kontakt dozvoljen samo u reketu. Osim toga prvi korak bez driblinga je dozvoljen u NBA ligi i verovatno će se u skorije vreme dozvoliti i u evropskoj košarci. Još jedna razlika u pravilima predstavlja defanzivne tri sekunde u reketu i predstavlja još jednu olakšicu za napad, a sve u cilju što atraktivnije košarke. Pomeranjem linije za tri poena odbrana se širi tako da napadači imaju više prostora za napad dok je odbrana u podređenom položaju. Sa svim ovim navedenim pravilima smatram da bi u metodici treninga više trebala da se koristi igra 1 na 1 i 2 na 2, da je pravilo 3 defanzivne sekunde dobro pravilo i za mlađe uzraste jer ne dozvoljava uske odbrane i daje mogućnost da se od početka bavljenja košarkom usavršava igra 1 na 1.

Košarka, zajedno sa svojim pravilima, će se menjati, razvijati i usavršavati sa psihološkog, tehnološkog, tehničkog, taktičkog i mnogih drugih aspekata. Ali, jedno je sigurno, saradnja dva igrača u napadu i odbrani, uvek će biti jedan od najvažnijih segmenata ove prelepe igre, dok će se kao vrhunac te saradnje uvek isticati upravo blokada na igraču sa loptom. Košarka ima svoju filozofiju, svoje zahteve i principe koji se moraju slediti ako se zeli njen stalni napredak i permanentno postizanje sve viših i viših dometa u toj igri.

7. LITERATURA

1. Gadžer, Dž. (1998). *Moderna košarka*. Beograd: Partizan
2. Grupa autora. (1998). *Zbornik radova, prvi ciklus*. Beograd: KSS
3. Healy, J. (1974). *Basketball History*. New York: Masters Press
4. Karalejić, M. i Jakovljević, S. (2008). *Teorija i metodika košarke*. Beograd: DIF
5. Krause, J. (2006). *Košarkaške vežbe i veštine*. Beograd: Barex and barkley books
6. Matković, B. (1985). *Neka morfološka obeležja mladih košarkaša, Aktuelno u praksi 1*. Novi Sad: Zavod za fizičku kulturu Vojvodine
7. Nikolić, A. (1962). *Tehnika i individualna taktika košarke*, VŠFV, Beograd,
8. Nikolić, A. i Parasinović V. (1980). *Selekcija u košarci*. Beograd: Partizan
9. Petrović, J. (1985). *Visina tela sportiste kao značajan činilac selekcije*. Beograd
10. Tocigl, I. (1984). *Košarka – Sveučilišna naklada*. Zagreb: LIBER
11. Trninić, S. (1996). *Analiza i učenje košarkaške igre*. Pula: VIKTA d.o.o
12. Vuden, DŽ. (1998). *Košarka*. Beograd: UKTJ
13. Vujaklija, M. (1976). *Leksikon stranih reči i izraza*. Beograd: Prosveta
14. Wissel, H. (1994). *Steps to Success*. Human Kinetics Publishers, Inc
15. Wooten, J. R. (1999). *They Call Me Coach*. Human Kinetics Publishers, Inc
16. Wooten, M. (1992). *Coaching Basketball Successfully*. Human Kinetics Publishers, Inc
17. Internet

8. PRILOG

PIONIRI	Mesto demarkiranja	Mesto prijema		Način prijema		Način demarkiranja		Nastavak
Zona 1	51	49	Jedan kontakt	91	V	97	Dodavanje	82
%	20,4	24,5	%	45,5	%	48,5	%	41
Zona 2	54	52	Dva kontakta	109	L	109	Šut	44
%	21,6	26	%	54,5	%	9	%	22
Zona 3	54	49	Prednji pivot	87	U trouglu	3	Dribling	73
%	21,6	24,5	%	64,4	%	1,5	%	36,5
Zona 4	29	22	Leđni pivot	48	Bez demarkiranja	51	Pivot	1
%	11,6	11	%	35,6	%	25,5	%	0,5
Zona 5	38	3			Blokada	31		
%	15,2	1,5			%	15,5		
Zona 6	24	25						
%	9,6	12,5						
Ukupno	250	200		200		200		200

Centri sa spoljnim pozicijama	Zona-Broj	1kontakt	Bez dermarkinja	Prednji pivot	Dodavanje	Šut
	1--3	12	9	4	8	3
	2--5		"v"			
	3--1	2 kontakta	3	Leđni pivot	Dribling	Pivot
	4--2	0	"L"	8	1	0
	5--0		0			
	6--1		Blok			
			0			

Načini demarkiranja mladih košarkaša u pozicionom napadu

KADETI	Mesto demarkiranja	Mesto prijema		Način prijema		Način demarkiranja		Nastavak
Zona 1	79	67	Jedan kontakt	141	V	104	Dodavanje	85
%	26,4	26,5	%	55,7	%	41,1	%	33,6
Zona 2	86	77	Dva kontakta	112	L	21	Šut	35
%	28,8	30,4	%	44,3	%	8,3	%	13,8
Zona 3	55	53	Prednji pivot	78	U trouglu	12	Dribling	128
%	18,4	20,9	%	44,1	%	4,7	%	50,6
Zona 4	34	27	Leđni pivot	99	Bez demarkiranja	79	Pivot	5
%	11,4	10,7	%	55,9	%	31,2	%	2,0
Zona 5	27	14			Blokada	37		
%	9,0	5,5			%	14,6		
Zona 6	18	15						
%	9,6	5,9						
Ukupno	299	253		253		253		253

Centri sa spolnim pozicijama	Zona-Broj	1kontakt	Bez demarkiranja	Prednji pivot	Dodavanje	Šut
	1--1	8	4	2	4	6
	2--10		"v"			
	3--3	2 kontakta	8	Leđni pivot	Dribling	Pivot
	4--0	0	"L"	6	4	0
	5--0		0			
	6--0		Blok			
	1--1		2			

Načini demarkiranja mladih košarkaša u pozicionom napadu

JUNIORI	Mesto demarkiranja	Mesto prijema		Način prijema		Način demarkiranja		Nastavak
Zona 1	59	59	Jedan kontakt	86	V	74	Dodavanje	68
%	26,7	29,9	%	43,7	%	37,6	%	34,5
Zona 2	64	57	Dva kontakta	111	L	13	Šut	33
%	29,0	28,9	%	56,3	%	6,6	%	16,8
Zona 3	47	28,9	Prednji pivot	99	U trouglu	9	Dribling	95
%	21,3	18,8	%	61,1	%	4,6	%	48,2
Zona 4	23	19	Leđni pivot	63	Bez demarkiranja	52	Pivot	1
%	10,4	9,6	%	38,9	%	26,4	%	0,5
Zona 5	20	19			Blokada	49		
%	9,0	9,6			%	24,9		
Zona 6	8	6						
%	3,6	3,0						
Ukupno	299	253		197		197		197

Centri sa spoljnim pozicijama	Zona-Broj	1kontakt	Bez dermarkinja	Prednji pivot	Dodavanje	Šut
	1--1	3	5	2	13	6
	2--18		"v"			
	3--1	2 kontakta	15	Leđni pivot	Dribling	Pivot
	4--1	19	"L"	18	3	0
	5--1		2			
	6--0		Blok			
	1--1		2			

Načini demarkiranja mladih košarkaša u pozicionom napadu

UTAKMICA:

DATUM:

KATEGORIJA:

mesto demarkiranja	zona1	zona2	zona3	zona4	zona5	zona6	ukupno
mesto prijema	zona1	zona2	zona3	zona4	zona5	zona6	
nacin prijema	jedan k	dva k	p.pivot	l.pivot			
nacin demarkiranja	V	L	trouglu	bez dem.	blokade		
nastavak	dodavanje	sut	dribling	pivot			
centri na spoljnim pozicijama							

