

VISOKA ŠKOLA ZA FIZIČKO VASPITANJE - BEOGRAD

TEHNIKA I INDIVIDUALNA TAKTIKA KOŠARKE

Skripta za trostopeni studij

Napisao
docent Aleksandar Nikolić

— Beograd, 1963 —

S A D R Č A J

- I. UVOD
- II. OPŠTI POGLED NA VRSTE KRETANJA U KOŠARCI I OBJAŠNJENJE NEKIH POJMova
- III. STAVOVI I KRETANJA
 - 1. Košarkaški stav
 - 2. "Pivotiranje" (okretanje)
 - 3. Kretanje u košarkaškom stavu u odbrani napred, nazad i bočno
 - 4. Kretanje napred-nazad u koraku i skoku
 - 5. Polazak u sprint
 - 6. Trčanje unazad i sprint napred
 - 7. Sprint - okret - sprint
 - 8. Košarkaški "dvokorak"
 - 9. Skokovi
- IV. HVATANJE I DRŽANJE LOPTE
 - 1. Držanje lopte
 - 2. Hvatanje lopte
 - 3. Hvatanje lopte s dve ruke
 - 4. Hvatanje lopte jednom rukom
 - 5. Štopovanje lopte s dve ruke
- V. DODAVANJE
 - 1. Dodavanje s dve ruke sa grudi
 - 2. Dodavanje sa obe ruke sa odskokom lopte o tlo
 - 3. Dodavanje s dve ruke više glave
 - 4. Dodavanje s dve ruke više ramena
 - 5. Dodavanje obema rukama iz skoka zamahom iznad glave
 - 6. Dodavanje obema rukama "štipanjem lopte"
 - 7. Dodavanje obema rukama unazad pored tela
 - 8. Dodavanje jednom rukom više ramena
 - 9. Dodavanjem jednom rukom od tla
 - 10. Dodavanje jednom rukom ozdo pored tela
 - 11. Dodavanje jednom rukom preko glave u stranu "horog"
 - 12. Uručivanje lopte s dve i jednom rukom
 - 13. Dodavanje jednom rukom sa strane, direktno i od tla
 - 14. Dodavanje iz driblinga ispred tela bočno, jednom rukom, direktno i od tla.
 - 15. Dodavanje jednom rukom iza ledja
 - 16. Dodavanje unazad jednom rukom pored tela

VI. VODJENJE LOPTE

1. Vodjenje u mestu
2. Vodjenje u leganom trčanju /visoko i nisko/
3. Promena brzine pri vodjenju
4. Vodjenje u sprintu
5. Okretanje pri vodjenju
6. Zaustavljanje pri vodjenju u dijagonalni i paralelni stav
7. Dribling uz promenu pravca prebacivanjem lopte iza ledja s desne na levu ruku
8. Zaustavljanje, okret i obilaženje protivnika koji se iznenada nadje pred nama
9. Zaustavljanje pri vodjenju kada iznenada nadjе protivnik, finta i obilaženje
10. Dribling promenom pravca vodjenja
11. Vodjenje u nazad

VII. UBACIVANJE-BAČANJE LOPTE U KOŠ (PUCANJE-ŠUTIRANJE)

1. Slobodno bacanje - "pucanje penala"
2. Bacanja - šutevi iz mesta
 - a) šut sa dve ruke u visini ramena
 - b) šut više glave s dve ruke
 - c) šut s dve ruke zavahom više glave
3. Šutevi jednom rukom iz mesta
4. Skok-šutevi
5. Skok-šut impulsom
6. Skok-šut sa "zadržavanjem" ("lebdenjem")
7. Skok-putevi s dve ruke
8. Skok-šut sa "lebdenjem" odrazom suprotno od pravca bacanja
9. Šutiranje iz trčanja
10. Šutiranje sa poluodstojanja
 - a) šut u kretanju sa poluodstojanja
 - b) šut u kretanju sa poluodstojanja iz poluokreta
 - c) šut sa poluodstojanja u kretanju (daleko-visoki skok)
11. "Horog" šut
 - a) "horog" iz mesta
 - b) "polu-horog"
 - c) "horog" i "polu-horog" u kretanju sa poluodstojanjem ili ispod koša
 - d) "horog-šut" u kretanju sušelice košu
12. Šutevi u trčanju ispod koša
13. Šut jednom rukom sa dizanjem lopte

14. Šut polaganjem lopte u koš jednom rukom odozgo
15. Šut iz prtrčavanja ispod koša iz okreta
16. Šut preko glave unazad jednom rukom pri protrčavanju ispod koša
17. Šut sa dve ruke iznad glave unazad pri protrčavanju ispod koša
18. Šut jednom rukom odozdo zamahom u kretanju ispod koša
19. Šut obema rukama odozdu sa zamahom u kretanju ispod koša
20. Šut u kretanju jednom rukom odozdo polaganjem u koš
21. Šut u kretanju s dve ruke odozdo polaganjem u koš
22. Primanje i pucanje sa obe ruke u istom skoku
23. Odbojka šut s dve ruke
24. Behend-šut
25. "Francuski" šut
26. Šut ~~pri~~ zamahu u kretanju po kružnoj liniji s dve ili jednom rukom

VIII. INDIVIDUALNA TAKTIKA

1. Hvatanje lopte
2. Dodavanje lopte
3. Individualna taktika vodjenja lopte
4. Šutiranje
5. Fintiranje
6. Postavljanje igrača u napadu
7. Otkrivanje ili demarkiranje
8. Pregled igre
9. Individualni prodori
 - a) polazak u individualni prodor iz niškog paralelnog stava sa fintom
 - b) polazak u individualni prodor sa fintom iškorakom
 - c) prodor duplom fintom šuta
 - d) individualni prodor kada je lopta primljena u skoku iz trka
 - e) individualni prodori iz okreta
10. Blokada
 - a) ledjne blokade
 - b) bočne blokade
 - c) blokade u pokretu
 - d) blokada igraču koji vodi loptu
 - e) blokada u kretanju igrača bez lopte

- f) osmica
- g) uloga napadača kome se pravi blokada
- h) primena pojedinih blokada

11. Ukrštanje

12. Individualna taktika u odbrani

- a) postavljanje igrača u odbrani
- b) uloga tela i ruku u odbrani
- c) kako se drži igrač bez lopte
- d) kako se drži igrač s loptom
- e) kad treba presecati loptu
- f) odbrana od igrača koji vodi loptu
- g) odbrana posle šuta sa odstojanja
- h) odbrana pri individualnom prođoru
- i) odbrana pri ubacivanju iz auta
- j) odbrana pri blokadi
- k) odbrana pri sudijskom podbacivanju lopte
- l) preuzimanje igrača
- m) odbrana protiv centra
- n) odbrana 1 na 2
- nj) odbrana 2 na 2
- o) odbrana 2 na 3.

U V O D

Košarka je sportska igra koja u svetu ima šesdeset-godišnju tradiciju. U toku tih godina ona je preživela niz takvih promena u svojoj osnovnoj koncepciji, kao, naravno, i u tehnici i taktici, da se slobodno može reći kako joj u dinamičnosti razvoja i usavršavanja nema takmaca. Praćenje, proučavanje, objašnjavanje i prikazivanje mnogobrojnih etapa u procesu tog brzog razvoja učinili su da je košarkaška literatura veoma bogata. Zbog toga nije ni čudo što, ni u svetu ni kod nas, nema edicija o košarcima koje nisu rasprodatе u vrlo kratkom roku,

Dinamičnosti bogaćenja i usavršavanja tehnikе i taktike košarke su uzrok što u njoj nema klasičnih elemenata, klasičnih metoda i klasičnih stilova. To je činjenica od koje sam pošao pristupajući izradi udžbenika košarke za Visoke škole za fizičko vaspitanje – kao habilitacionog rada. Uveren sam naime da naši studenti moraju dobijati ono gradivo koje predstavlja poslednju reč u košarcima u svetu, jer oni će je, u svojstvu nastavnika prenositi našoj omladini.

Polazeći od činjenice da će studenti visokih škola, posle završenih studija, otići na radna mesta u razne sredine telesnog vaspitanja: u škole, sportska društva, preduzeća, armiju itd., široko sam zahvatio gradivo, kako bi se njime osposobili za rad u svakoj od navedenih sredina. To ni u kom slučaju ne znači da studenti treba sve ovde obradjene elemente da potpuno nauče na časovima košarke, u toku svojih studija, ali ih oni sve moraju usvojiti u okviru usmeravanja – u trecoj i četvrtoj godini i u toku trećeg stepena studiranja.

Ovde moram detaljnije da izložim svoja shvatanja o potrebama obrazovanja budućih nastavnika u cilju njihovog osposobljavanja za široku primenu košarke u školama svih vrsta. Obim i raznovrsnost ovog zadatka uslovjeni su brojnošću i raznolikošću formi u kojima košarka može i treba da bude primenjivana u školama. Pre svega tehnički i individualno taktički elementi čine deo programom predviđenog gradiva na redovnim časovima fizičkog vaspitanja. U tom okviru sprovodiće se sportsko-tehničko obrazovanje i vršiće se opšte vaspitni uticaji uslovjeni igrom. To će se postići at unošenjem elemenata

košarke u planovečasova, zavisno od njihove pogodnosti za uklapanje u kompleks sredstava za rešavanje opštih obrazovno vaspitnih zadataka u određenoj fazi procesa fizičkog vaspitanja, u određenoj sredini.

Drugi vid primene košarke u školi je u okviru izborne nastave, gde su mogući daleko širi i specijalističkiji zahvati u bogatstvo elemenata košarke. Tu će osnovni deo programa biti posvećen sticanju znanja i umenja iz oblasti košarke, upotpunjjeni važbama kojima se nužno kompenzira jednostrano sužavanje interesovanja i psihofizičkih uticaja. Kroz tu i takvu nastavu još uvek se vrši opšte obrazovanje, iako se u pričnoj meri "stvaraju košarkaši", odnosno formiraju se uslovi da se pojedinci više bave košarkom nego ostalim potrebnim aktivnostima iz oblasti fizičkog vaspitanja. U ovom vidu nastave, nastavnik prvenstveno mora imati na umu da radi sa mladim, nedoraslim jedinkama, a ne sa odraslima koji se žele baviti isključivo košarkom iz raznih pobuda.

U školskim košarkaškim klubovima treba da se vrši proces treninga, koji sprovodi školski trener. On ni jednog trenutka ne sme zaboraviti da je vaspitač i da svojom, inače tipično trenerskom aktivnošću, treba da kompletira vaspitne uticaje škole. Klub je specifična ali ipak školska vaspitna sredina a ne "država u državi". U toj sredini trener se bavi samo usavršavanjem određenih izabranih učenika, koji su se opredelili za košarku. Pošto su učenici viših razreda srednjih škola po uzrastu i po prethodnom fizičkom vaspitanju upravo u fazi kada mogu i treba da usvajaju tehniku i taktiku u najširem obimu i do najvišeg nivoa, treba im to omogućiti u školskim klubovima. Ako škola to ne može pružiti učenici će traziti prilike na drugoj strani.

Kad se stvar ovako pogleda, shvata se da nema reči o tome da bi košarka u školama trebalo da bude samo masovna, već ona podrazumeva i visoki kvalitet. To ne znači da će svaki nastavnik biti sposoban za rad na najvišem nivou, ali nastava u visokim školama mora, po obimu i kvalitetu biti tako da naročito talentovanim pojedincima omogući postizanje visokog trenerskog znanja, dok će druge sposobnosti za jednostavno rada na košarcu u školi. Znanje koje studenti stiču da budu dvostruko: da tehniku prikazuju što pravilnij

što je izvode najbolji igrači, ali takvim usporenim tempom i sa takvom amplitudom pokreta, da učenicima (sportistima) omoguće uočavanje karakteristika pojedinih elemenata. Isto tako oni moraju uneti (naučiti) da vrše pokrete tako da se vidno ističu pojedini delovi pokreta od kojih su nastavljena pojedina složna kretanja, kao što su dodavanje, pucanja ili neki drugi tehnički elementi.

S druge strane oni (studenti) moraju da budu upoznati i sa principima taktike u košarci, pošto ona uz tehniku čini igru. Samo znanje taktike treba da se sastoji: iz opštih taktičkih principa i ograničenja koja nameću pravila igre. Ova dva činioца, iako ograničavaju delovanje obzirom na učuvanje principa i propisa, pružaju široke mogućnosti za stvaranje novih taktičkih varijanti, odnosno doprinose povećanju inicijativnosti i snalažljivosti studenata. Sve ovo znanje, treba, to je cilj nastave, da studentima omogući pravilno pedagoško delovanje na njihovim budućim radnim mestima, u raznim sredinama.

Ovih nekoliko činjenica istakao sam opširnije da bih objasnio metodske i organizacione razloge obima i sadržaja građiva koje je obradjeno u ovom radu. Hteo sam da time podvučem da obim ovog rada nije bio uslovljen željom da se služi samo tzv. visokom kvalitetu, nego njegovom upotrebljivošću u svim sredinama pa i u klubovima visokog ranga. U ostalom, uveren sam da stručnjak može vršiti redukciju građiva ili pomeranje težišta u njemu, zavisno od potreba sredine u kojoj ga želi primeniti.

Posmatrajući proces usavršavanja tehnike i taktike sa gledišta njihovog poboljšanja a isključivo u cilju poboljšanja igračkih sposobnosti pojedinaca i timova, kao što je to slučaj u klubovima, mogli bismo se naći u situaciji da o košarci mislimo kao o krajnjem cilju naših nastojanja. Međutim, jasno treba razlikovati cilj od sredstava i zato podvlačimo da se u ovom radu prvenstveno imaju na umu mogućnosti uticaja košarke u smislu ostvarenja zadataka fizičkog vaspitanja. No postoji i druga strana, koju iako nelegalizovanu moramo tolerisati, a to je u društvenoj ulozi košarke kao spektakla. O toj strani, košarke, kao i drugih sportova uostalom, vode brigu uprave sportskih klubova i njihovi treneri. Košarkaški klub je nominalno vaspitna sredina, a ako te nije krivicu ne snosi košarka nego shvatanja rukovodstva kluba koja košarku, odnosno rezultat takmičenja smatraju kao cilj a ne i kao sredstvo. Otuđenje

pojavljuju i nazivi za one koji igraju - "košarkaši", a takođe i da se govori "o izgradjivanju košarkaša". Sve to može da izazove izvesne nesporazume. Zato, ako se u ovom radu upotrebljava naziv "košarkaš", ili se govori "o izgradjivanju košarkaša", misli se u prvom redu na izgradjivanje ličnosti igrom - košarkom, mada se pri tom ne može zanemariti igra košarkaša kao društvena delatnost atraktivnog karaktera. (Gledaoce kao što znamo ne interesuju vaspitni prcesi nego rezultat takmičenja).

Upotrebljivost košarke u okviru vaspitnog procesa, u najvažnijim vaspitnim sredinama o kojima je govoreno, uslovljena je njenim specifičnim karakteristikama. Veliko bogarstvo, specifičnost i složenost pokreta u košarci, zatim obimnost, komplikovanost i preciznost pravila, kao i velika emotivnost i njome uslovljena atraktivnost, koje proizilaze iz dinamičnosti igre, čine košarku pogodnim sredstvom fizičkog vaspitanja.

Veliko bogarstvo pokreta, njihova raznovrsnost, složenost i svojevrsnost uslovljeni su propisima pravila kojima se zabranjuje trčanje sa loptom, dozvoljava samo 'jedno vodjenje', pucanje na visoko postavljenu metu, i isključuje se svako dodirivanje telom igrača protivničkih timova. Tome treba dodati veoma malu površinu igrališta koja iznosi svega 344 m^2 . Sve to zahteva vrlo mnogo brzog i naglog kretanja po krivoljnijskim putanjama, mnogo dodavanja i veliki broj skokova pri borbi za loptu i dolaženju u mogućnost za pucanje. Nemogućnost direktnе odbrane koša (kao na primer u fudbalu, rukometu, hokeju) daje veliki broj šansi za pucanje, i jednake uslove za borbu o loptu koja se odbija i odskače od obruča ili ploče. Mali prostor pogoduje odbrani i primorava napadača na izvodjenje niza pokreta kojima se pripremaju uslovi za napad. To primorava igrače da do poslednjeg trenutka ne odaju sa koje strane i kojim načinom će izvršiti napad. Zbog toga oni moraju imati veliki repertoar ujednačeno primenljivih pokreta koji podjednako izvode desnom i levom stranom tela. Osim toga košarka obiluje tehničkim elementima koji se izvode istovremeno simetrično s obe ruke ili s obe noge, čega inače nema u većini drugih sportova, pa i zbog toga košarka ima posebnu obrazovnu vrednost.

Pravila košarke su složenija od pravila svih drugih sportova, pošto treba da regulišu igre sa vrlo različitim složenim i brzo izvodjenim pokretima, u 'ostroj' i 'široj' ga-

toga uzbudljivoj borbi. Ona uslovljavaju da igrači, i u vatri najžešće borbe, vode računa o utvrđenim normama svojih pos-tupaka i drugim ograničnjima koje zahtevaju društveni standar-di. Pravila su naročito stroga u pogledu grubosti u telesnom dodiru sa igračima druge ekipe, rivalima, kao i u odnosu na korektno ponašanje u igri uopšte. Ta korektnost je izničito podvučena u odnosima sa sudijama i njihovim saradnicima. S tim u vezi, postoje i zamerke da košarka nije dovoljno "muška igra", i da je prema ofanzivna. Međutim, može se reći da ove primedbe nisu opravdane, iz dva razloga. Prvi je, što ne može biti reči o ofanzivnosti u jednoj sportskoj igri u kojoj nisu retki rezultati pogodaka koji se izražavaju trocifrenim broje-vima. Drugi razlog je što se vidovi borbenosti moraju razliko-vati, a da njen stavljanje u određene granice predstavlja činilac vaspitanja, pošto su situacije u igri slične situaci-jama u redovnim običnim životnim odnosima savremenih ljudi.

Neobičajena izloženost mete-koša omogućuje veoma veliki broj pogodaka iz najrazličitijih situacija, a time i vrlo česte promene rezultata. Ovome treba dodati da se pogoci postigu skoro redovno kao rezultat niza dopadljivih pokreta, iz čega proizilazi velika emotivnost košarke. Ona privlači gledaoce zato što se oni mogu potpuno da uživljavaju u igru, da pomno prate njen tok, a pošto su oni tim emotivno maksimalno angažovani takodje podležu vaspitnim uticajima pravila u duhu igre, koja se na osnovu njih odigrava. Veliki broj pogodaka omogućuje postizanje realnih rezultata što ima nesumnjivo pozitivan uticaj na ciljeve fizičkog vaspitanja (sport), kako u pogledu psihofizičkih osobina pojedinaca, tako i u pogledu ciljeva etičko-vaspitnog značaja.

U pogledu uticaja košarke u biološkom smislu ima različitih mišljenja, naročito u odnosu na formiranje držanja tela i kretanja. Tu su se bili ustalili stavovi o "košarkaškoj grbi" i o preteranoj grčevitosti mišića koju izaziva naglost polaska i zaustavljanja. Ne bi se moglo poreći da je bilo takvih pojava, ali one su proizlazile iz nestručnog treninga i nedovoljne svesti košarkaša o potrebi opšte fizičke osnove. U ostalom "grba" se formira vrlo često kod visokih omladinaca sa slabom ledjnom muskulaturom i u običnom životu, a pošto je većina onih koji igraju košarku visokog rasta drže se pogrbljeno, stvorila se zavodljiva slika o "košarkaškoj pogrbljenosti". Ona je bila i vezana za stari pogledeni stav, koji

individualno taktičkih razloga bio nužan radi navodnog "čuvanja" lopte. Danas je već prevazidjene takvo gledanje, pa je košarkaški stav uspravniji i ne budi sumnje u tome da se u njemu vrši deformacija kičmenog stuba u njegovom lednjnom delu.

Karakteristika pokreta koji sačinjavaju modernu tehniku košarke je složenost i usklađenost a one su moguće samo ako se pokreti vrše ležerno - bez grčevitosti. Samo u tim uslovima može se postići usklađena nezavisnost ritma kretanja donjih i gornjih udova kao i desne i leve polovine tela. Iz tih razloga "mekoća" pokreta se posebno neguje u okviru procesa treninga, i to u tolikoj mjeri da više nije samo način, nego postaje osobina. U tim uslovima iskorenjuje se svaka grčevitost, a u to se može uveriti svako već pri prvom pogledu na igru iole dobrih timova.

Toliko o zamerkama koje su činjene u pogledu uticaja košarke na telo. Međutim, moramo reći da važbanje tehnike i takteke upravo zbog karakteristike pokreta koje smo ovde ponosili vrši pozitivan uticaj na izgradjivanje psihofizičkih osobina: okretnosti, brzine, izdržljivosti i snage u svojevrsnom smislu. Redosled u ovom navodu nije slučajan nego je, po mom mišljenju, adekvatan količini i kvalitetu uticaja u smislu njihovog sticanja. Ovo pitanje nije obuhvaćeno okvirom teme ovog rada jer više spada u deo budućeg celovitog udžbenika, koji će govoriti o teoriji i metodici, pa se zato ovde ograničilo samo na ove napomene.

OPŠTI POGLED NA VRSTE KRETANJA U KOŠARCI I

OBJAŠNJENJE NEKIH POJMOMA

Kretanja - pokreti u košarci su lokomotornog i manipulativnog karaktera:

- "trčanje": lagano i brzo (kratki sprintevi) sa naglim vrlo čestim brzim promenama pravca; trči se normalno napred, u pravoj i krivoj liniji, natrag, zatim se kreće uspravno pomicanjem i ukrštanjem nogu;

- skoki: uvis i udalj, napred i ustranu, u jednom koraku, sa čestim okretanjem u vazduhu;

- n a g l o z a u s t a v l j a n j e i n a g l o k r e t a n j e: posle trčanja i skokova obično dolazi do naglog zaustavljanja, zatim okretanja i naglog starta (naglo zaustavljanje ne samo što predstavlja mišićni napor, nego i veoma veliko opterećenje čitave konstrukcije zglobova nogu, a i kičmenog stuba);

- bacanje i hvatanje lopte: uz kretanje po igralištu istovremeno se manipuliše loptom, hvatanjem i dodavanjem jednom ili obema rukama, sa grudi, sa strane tela, iznad glave, nisko blizu tela; zatim "vodjenje" lopte, udaranjem o zemlju (pri ovom naporu naročito su angažovani mišići opružači ruku); pošto lopta mora da se brzo kreće kroz vazduh, ona se mora snažno i brzo izbaciti; pri bacanju, naročito u koš, mora se to vršiti spretno, suptilno, na bezbroj načina i iz mnogih uglavnom labilnih položaja tela;

- saginjanje, ispravljanje, uvijanje i izvijanje tela: za vreme trčanja, hvatanja ili dodavanja (bacanja lopte), da bi se izbegao sudar ili prevarili takmaci, da bi se došlo u povoljniju situaciju za rukovanje loptom (dodavanje, vodjenje, hvatanje, ubacivanje lopte u koš) moraju da budu aktivni svi skeletni mišići".

Predpostavljamajući da nije potrebno posebno objašnjavati tehniku svih navedenih kretanja pošto se ona vrše manje više na specifičan način u svim lokomotornim i manipulativnim delatnostima, u ovom radu sam se ograničio na njihovu specifičnu primenu i nužno specifično izvodjenje u košarci.

Isto tako, pokušao sam da objasnim izvesne pojmove, odnosno pojave koje se susreću ili su proizvod i pratilac raznih aktivnosti, a u košarci predstavljaju posebne probleme od kojih zavisi ostvarenje ciljeva koji se košarkom žele postići, Ti pojmovi su: parada (putanje)

ča). Njihove razumevanje je uslov za shvatanje kasnijih izlaganja o tehniči i taktici. Ima još nekih pojmove koje ćemo morati obraditi dajući im opštu definiciju i nalazeći nove sadržaje postojecih termina. Tipičan primer za ovu je "bacanje", pod kojim se u običnom razgovoru razume svako dejstvo na loptu u cilju njenog upućivanja u izvesnom pravcu i na izvesno odstojanje. Tu je naša terminologija siromašna iako je narodni jezik bogatiji od nje, te se u njemu sreće: bacanje, hitanje, frljanja, mahanje, metanje itd. Do svodjenja naše terminologije na jednu jedinu reč došlo je zbog toga što su prvi prevodi literature vršeni od nestručnjaka, koji su bogato diferencirane i nijansirane termine iz razvijenijih jezika uprošćavali, svedeci ih na našu reč bacanje koje sa najčešće upotrebljava.

Mi u tehniči dodavanja lopte suigraču razlikujemo: bacanje, mahanje, guranje i njihove kombinacije omogućene fazom vučenja. Bacanje je uvek kombinacija mahanja, guranja i vučenja. Ili samo dva od njih. Guranje je dejstvo na loptu u pravcu duge osovine podlaktice. Mahanje se vrši kružnim pokretima cele ruke ili samo podlaktice i šake. Vučenje lopte nazivamo pak onaj deo pokreta, pri dodavanju, u komu je tačka u komu se pokret vrši (većinom rame i lakat) ispred težišta lopte u odnosu na pravac njenog upućivanja.

Parabole (putanje lopte i tela)

Sila zemljine teže i otpor vazduha uslovljavaju da gotovo sva kretanja lopte, pri dodavanju i pučanju, budu parabolična. Od ovog se izuzimaju dodavanja na sasvim malo odstojanje pri kojima je saopštena snaga propulzivnog impulsa dovoljno velika, a let lopte tako kratak, da se praktično može smatrati da je putanja horizontalna (pa i tada je u pitanju u kojoj je meri to samo prividnost). Pri svim "pučanjima", putanja lopte je uvek parabolična ako je tačka u kojoj lopta biva izbačena iz ruku niža od nivoa koša. To je, pored mahaničkih razloga, uslovljeno i propisom pravila igre po kome se pogodak smatra postignutim samo onda ako lopta prodje kroz koš odozgo na dole. Jasno je dakle, da samo pri smečovanju lopte u koš, nema reči o paraboli, a smečovati se može samo onda ako se ruka i lopta neposredno pre pučanja, iznad gornje ivice koša makar i najmanje preko polovine dužine njenog poluprečnika. Samo je mali broj igrača koji su u stanju da izvedu tako skok skok, pa je zato i broj ovakvih "pučanja" veoma mali. Toga možemo zaključiti ovaj izuzetak na pravila o parabolama kretanju lopte.

pucanju

Parabolično je i kretanje tocke težista igrača za vreme trčanja, košarkaškog dvokoraka pri većini skokova. Od toga čini izuzetak slučaj u kom neće parabolične putanje. To je slučaj kod skok-šuteva onda, kada je doskok vertikalni. Kakav će biti doskok zavisće međutim, od taktičkih uslova date situacije. Može se naime desiti da dejstvo protivnika, kao i položaj pucara zahtevaju da se i pri skok-štu odraz ne izvrši vertikalno nego u nekom određenom pravcu (makar minimalno napred, natrag ili ustranu) a tada će let opet biti paraboličan.

Svaki korak koji igrač učini, u granicama košarkaškog dvokoraka prestavlja u stvari skok sa manje ili više niskom odnosno izduženom parabolom leta. Pri tome su parabole prvog koraka uvek niže, duže i brže a drugog, u toku koga se izvodi pucanje ili dodavanje, blće viša, kruća i sporija, naročito pri pucanju. Bilo da se radi o pucanju ili o dodavanju, izbacivanje treba vršiti manje više u temenu parabole skoka jer je telo tada u najpovoljnijem položaju. To se naročito odnosi na pucanje pri visokim a kratkim skokovima. Što je pak parabola niža, to je od manjeg značaja kad će se izbacivanje izvršiti, jer brzina propulzivnog kretanja u skoku ne varira toliko da bi to bilo od praktičnog značaja kao što je slučaj pri visokoj paraboli.

Do pre nekoliko godina smatralo se da je bolje ako se štira na koš tako da lopta leti po putanji sa veoma visokom parabolom. Verovalo se da na taj način "dolazi na koš pod povoljnijim uglom" pa da zbog toga "lakše ulazi u koš", bilo direktno ili pošto dodirne tablu. Danas se odustalo od tog gledišta jer se uviđelo, da lopta koja dolazi sa velike visine, ima pri tome suviše veliku brzinu a da ugao pod kojim dolazi uslovjava odskakivanje, kad dodire obruč, a ne "ukotrljanje" u koš.

Kod dodavanja najčešće se teži da parabola leta lopte bude što više približena pravolinijskom kretanju. Međutim, nemoguće je loptu dodati na veće odstojanje a da joj putanja bude horizontalna, jer na nju stalno dejstvuje sila zemljine teže kao i otpor sredine kroz koju se kreće. To uvek ima za posledicu parabolično kretanje lopte. Da li će let lopte pri dodavanju biti po višoj ili po nižoj paraboli, zavisće još i od tehnike i snage dodavača. Kao i u već ranije

odstojanja na koje se lopta dodaje.

Putanja leta lopte zavisiće i od načina dodavanja a i od individualno taktičkih zadataka, odnosno od položaja protivnika i suigrača kome se lopta dodaje. Ukoliko na loptu delujemo manjom mišićnom masom, kraćim polugama i na kraćem putu, što znači manjom silom, tada će dodavanje biti upotrebljivo samo na kraćim ostojanjima i parabola leta lopte biće što je moguće više približena horizontali. Pokušamo li na ovaj način dodati loptu na veće odstojanje, sila njenog kretanja biće mnogo slabija od sile zemljine teže i otpora sredine te lopta neće stići do željenog cilja, a i u koliko stigne biće niža nego što to dodavač želi, odnosno veoma će biti otežano njeno hvatanje i smanjena njena taktička upotrebljivost. Uostalom, u takvom slučaju kretanje lopte biće toliko sporo da će protivniku omogućiti da na vreme stigne da je "preseče". Povremeno iz potrebe da se prebaci protivnik, upotrebljava se dodavanje sa izrazitom visokom parabolom (lobovanje). Kretanje lopte pri ovakvom dodavanju vrlo je sporo, putanja joj je mnogo duža od odstojanja medju suigračima koji se dodaju, što znači da dok lopta predje put od dodavača do suigrača kome je upućena protekne mnogo vremena, te protivnik ima dovoljno mogućnosti da se postavi i dalje preduzme akciju za njeno prebihanje. Zato se ovakva dodavanja izbegavaju koliko god je to moguće, a upotrebljavaju se samo onda kada su jedini izlaz iz situacije.

Kada se govori o ubacivanju lopte u koš, upotrebljava se vrlo često reč parabola i to: niska, srednja i visoka. Tačne uglove pod kojima se lopta baca nismo u mogućnosti da damo, jer nemamo tako preciznih aparata kojima bi se mogli oni izmeriti, a i kada bismo ih i imali ne bismo se upuštali u šematizaciju jer bi ona bila štetna zbog mnogobrojnih komponenta koje određuju ugao pod kojim lopta ima da bude izbacena. Ti uglovi će zavisiti od visine igrača, od udaljenosti od koša i od načina izbacivanja lopte (više glave), s grudži odozdo sa jednom ili dve ruke iz skoka itd.). Ovo će takođe zavisiti i od toga da li se šut izvodi direktno u koš ili od table. Kod direktnog šuta nije potrebna visoka parabola dok kod odbijanjem od table ona treba da bude znatno viša. Pri tom šutiranju, "od table", treba računati sa fizikim zakonom je ugao odbijanja jednak ugлу upadanja. Pri tome ne smemo zanemariti činjenicu da će lopta led u tablu izgubiti energiju. Pošto

to i ugao odbijanja lopte treba da je oštar da bi se postigao pogodak. To znači da lopta mora da ima visoku parabolu leta da bi pod oštrim uglom udarila u tablu i ušla u koš. Pri ovakovom šutiranju gubi se mnogo od daljine dometa, jer se usled davanja visoke parabole gubi dosta energije. Zbog toga se kod ovakvog pučanja sa većeg odstojanja na kraju koristi i poskok koji prilično usložnjava pokret ili povećava energiju sa kojom se vrši. Usled zamora ovaj poskok neće biti isti na početku i na kraju utakmice. On neće biti isti ni po visini, ni po naglosti početka kao ni po uskladjenosti pokreta. Pošto u izbačaju učestvuju velike grupe mišića koji deluju na povećani broj poluga koordinacija se time otežava a to smanjuje preciznost i usporava automatizaciju. Šutiranje od table sa visokom parabolom također smanjuje preciznos, jer se gadjanje vrši posrednim putem. Zato se danas u svetu skoro potpuno odustalo od šutiranja sa visokim parabolama i odbijanjem lopte od table, već se skoro isključivo primenjuje, direktno ubacivanje u koš. Pored već iznetog na direktno ubacivanje u koš prešlo se i zbog toga što je najnovijim pravilima košarke omogućen veći izbor materijala od koji se prave table, te im je odbojnosc različita, a od nje u najvećoj meri zavisi preciznost odbijenih lopti. Sve ovo odnosi se na bacanja sa odstojanja dok se pri bacanju iz kretanja u prostoru ispod koša primenjuje bacanje sa odbijanjem od table, iz više razloga: izvodi se sa male udaljenosti, sa visine koja je sve približnija nivou koša, te je putanja kretanja lopte vrlo kratka i niska. Usled udara o tablu lopta gubi brzinu čime se postiže veći procenat pogodaka pošto se odbijanje vrši pod oštrim uglom ka košu.

Prema onome što smo izneli vidi se da je pri dodavanju ili bacanju lepte povremeno neophodno da se lopta kreće po višoj paraboli, ali i da to treba izbegavati kad god se može. Ovo se naročito odnosi na dodavanja pri kojima se može primeniti odskakivanje lopte od tla (da bi se izbegla parabolična putanja).

Pri kretanju igrača također treba težiti što racionalnijim pokretima, a to isključuje upotrebu skokova sa nepotrebno visokim parabolama.

Ravnoteža tela u košarcu

Svako telo je pod stalnom uticajem:

teže. Taj uticaj se meri pritiskom koji telo vrši na podlogu, a to je ustvari njegova težina. Ako se tačka oslonca tela nalazi iznad tačke težišta biće to stabilna ravnoteža, u kojoj se telo, ako je izvedeno iz ravnotečnog položaja vraća u njega pod uticajem teže. Kad je tačka uporišta u težištu telo se može oko njega obrtati i stalno je u ravnoteži koju zbog toga zovemo indiferentna. Ako se pak tačka oslonca nalazi ispod tačke težišta telo će težiti da se okrene za 180° da bi došlo u položaj stabilne ravnoteže. Pošto je u slučaju čoveka tačka oslonca na tlu, to se ovo okretanje neće moći da izvrši za više od 90° , zove se pad tela.

To je veoma jednostavno za prikazivanje i lako za razumevanje kad se radi o čvrstim mrtvim predmetima koji deluju samo svojom težinom, ili se ne pomeraju niti ne održavaju u ravnoteži sopstvenom snagom. Stvar je mnogo složenija kad se radi o čovekovom telu koje se održava u ravnoteži aktivnim radom mišića čak i onda kada se, i najpažljivijim posmatranjem ne mogu otkriti ni najsigurniji pokreti. A kako li je tek složeno to dejstvo onda kad čovek svojim pokretima stalno izvodi iz ravnoteže svoje telo (na primer, pri svakom koraku, svakom zamahu, pri većini asimetričnih pokreta i pri skoro svim skokovima) "pri svakom koraku u trenutku kad se nogu podigne od tla da bi se iskoraciilo moraju se izvršiti kompenzatorna naginjanja jer bi telo inače počelo da pada na stranu podignite noge. Do toga bi moralo da dodje zato što se podizanjem noge cela jedna polovina tela lišava oslonca pa se time izaziva tendencija padanja na tu stranu. Zbog toga se težiste kreće po vijugavoj putanji i onda kad je kretanje tela potpuno horizontalnoj površini.

Pri košarkaškom kretanju vrši se stalni mišićni rad u cilju održavanja ravnoteže. To je proces stalnog uskladjivanja snege rada mišića, inercije, otpora podloge, teže i mnogih drugih sila koje spolja deluju na tlo. Mišići rade bez obzira da li dolazi do kretanja ili ne, delujući protiv zemljine teže i protiv spoljnih uticaja stranih tela. To delovanje uslovjava se naročito pri promenama brzine i pri krivolinijskom kretanju. U prvom slučaju uticaj inercije u srazmeri sa brzinom kretanja i naglošću promena, a u drugom se tome još i centrifugalna sila. Upravo je u srazmeri sa brzinom krivolinijskog kretanja uticaj inercije u srazmeri sa kompenzacijom.

njanjem tela u suprotnu stranu, inercija naginjanjem napred ili natrag, a centrifugalna sila nagibom ka središtu kruga čiji je deo lučna putanja po kojoj se telo kreće u datom trenutku. To naginjanje treba shvatiti kao pomeranje tačke težišta a ne samo kao zalamanje u kukovima odnosno kao "pretklon i otklon". To se može postići i protrčavanjem ispod tačke težišta odnosno otkorakom u odgovarajuću stranu.

I promena brzine kao i nagib tela pri krivolinijskom kretanju uslovljeni su trenjem izmedju tla i stopala koji je uslov za kompenzatorni odnosno kočeći rad mišica. Zbog toga je pitanje kvaliteta tla i košarkaške obuće direktno povezano sa pitanjem tehnike.

U svakodnevnom životu, kad se spomene ravnoteža misli se obično na neko telo koje miruje u ravnoteži ili na razne atrakcije koje izvode ekvilibristi. Mi želimo da ukažemo na "košarkašku ravnotežu" koja nije staticko održavanje tela u ravnotežnom položaju, nego je takav način kretanja i podešavanja stavova da omogućuje mirovanje igrača ili njegovo kretanje u pravcu koji je u datom trenutku najcelishodniji.

Čovekovo telo dok se nalazi u stavu aktivne uspravnosti, uvek je u labilnoj ravnoteži ili u težnji da je postigne. Korak - u trčanju ili hodanju - ustvari je podmetanje potporne površine pod telo koje je izgubilo ravnotežu. Kretanje se vrši, fakle, u pravcu u kome je telo izvedeno iz ravnoteže. Zbog toga se pri startu mora jako nagnuti napred da bi se snažno i brzo krenulo. Taj se nagib kasnije smanjuje u srazmeri sa inercijom koja opet raste u srazmeri sa postignutom brzinom. Ta okolnost je povoljna za kretanje u košarci, jer inače ne bi bilo moguće izvoditi ni tehniku ni taktiku.

Pri stajanju vertikala iz tačke težišta pogadja potpornu površinu ; pri polasku u kretanje i za vreme kretanja vertikala pada ispred potporne površine, i to tim više što je kretanje brže. Pri krivolinijskom kretanju tačka težišta je van potporne površine, i to u pravcu centra kruga, čiji je deo putanja kojom se krećemo; no ovim se ne eliminiše potreba odgovarajućeg nagiba i u pravcu kretanja.

Želimo li dakle, da is stojećeg mirnog stava potrcimo ili da skočimo u nekom pravcu, prvo moramo telo izvesti iz ravnotežnog položaja naginjanjem u tom pravcu, da bolo

ne izvedemo iz ravnotežnog položaja, pri kome vertikala iz težišta pogadja sredinu potporne površine, možemo da skočimo samo vertikalno.

Iz ovoga proizilazi da iz kretanja u jednom pravcu i smeru nije moguće preći u kretanje u suprotnom smeru istog pravca, a da se pri tome ne zaustavimo i ne uspostavimo ravnotežu, pa da izvršimo naginjanje u suprotnom smeru. Pri tome moramo bezuslovno proći kroz fazu kada je brzina kretanja tačke težišta ravna nuli. To znači da se moramo zaustaviti, pa ispraviti, pa nagnuti, pa krenuti. Naginjemo se u suprotnom smeru već prilikom zaustavljanja, jer je to uslov da se uopšte zaustavimo. Radi se naime o tome da nogama moramo "proći ispod tačke težišta" kako bi one mogle da pruže otpor kretanju - da ga amortizuju i na taj način uspore kretanje i najzad svedu na nulu odnosno na mirovanje. Pre toga su noge kao potporna površina bile iza tačke težišta te su ga odraznim impulsima gurali napred. Sada se nalaze ispred težišta i daju otpor inerciji i njegovog kretanja. Tako one dovode do zaustavljanja angažujući iste, velike i snažne mišićne grupe koje sada rade u suprotnom smislu. U trenutku zaustavljanja telo će, dakle, već biti nagnuto u suprotnom smeru pa otpada potreba da se vrši dovodenje tačke težišta nad središte potporišta. Takav položaj istina mora da nastane u fazi "protrčavanja", ali je to samo jedan moment koji nije mirovanje. U tako nagnutom stavu postoje svi uslovi za neposredno započinjenje kretanja u novom pravcu... Za to možemo slobodno reći da dobrim zaustavljanjem stvaramo uslove za brzo, snažno i celishodno novo kretanje.

Ovo što je rečeno o naginjanju tela i njegovom izvodjenju iz ravnotežnog položaja, odnosno o uspostavljanju ravnoteže nikad neće biti potpuno shvaćeno ako se zaboravi na činjenicu da postoji inercija. To jest, telo koje miruje pruža otpor srazmeran svojoj težini snazi kojom treba da budu pokrenuta a da telo koje je u kretanju teži da se kreće snagom koja je srazmerna težini i brzini. Zbog toga će nagibi pri zaustavljanju biti u toliko veći koliko je veća brzina prethodnog kretanja.

Pogledajmo redosled radnja koje mora vršiti rečimo jedan odbrambeni igrač da bi reagirao na akciju

Tada će nam biti sasvim jasna važnost polaznog položaja, odnosno pravilnog košarkaškog stava. On prvo mora opaziti pokret protivnika, oceniti u kom je pravcu usmeren, proceniti da li je to stvaran pokret ili varka, pa se onda odlučiti u kom pravcu i kojom brzinom da krene. Tu odluku mora pretvoriti u nervni motorni impuls kojim se pokreću odgovarajuće grupe mišića da bi se telo nagnulo u određenom pravcu i da bi se zauzeo takav stav, (obično počučanj u raskoraku) u kome će velike mišićne grupe povoljno da izvrše pokretanje tela. Naginjanje će izvršiti pregibači trupa i opružači noge koja je sa odgovarajuće strane. Pregibači trupa će aktivno izvesti trup iz ravnotežnog položaja, a opružači će u odgovarajućoj meri popuštati pod silom gravitacije, odnosno pod težinom tela. U neposrednom nastavku izvršiće se i savijanje druge noge kako bi se stvorili uslovi za odraz. Kad bude dostignut odgovarajući nagib, uskladjeno će se uključiti lanac pokreta kojim se izaziva odraz, a u kome učestvuju uvek gotovo svi mišići tela, zavisno od obimnosti snage i složenosti pokreta, bilo kao pokretači bilo kao antagonisti.

Vidimo, dakle, da je važnost pravilnog zaustavljanja ogromna, jer od njega zavisi mogućnost zauzimanja polaznog položaja za novi pokret koji je uskobljen razlogom zbog koga smo se zaustavili. To je kod košarke možda izrazitije nego u bilo kom drugom sportu, jer je ona prepuna "finti" odnosno naglih smenjivanja prividnih i stvarnih akcija. Košarka je igra u kojoj je najjasnije izraženo to da je tehniku samo orudje taktike i da je zbog toga njome uslovljeno. Stoga tehniku održavanja ravnoteže predstavlja osnovu tehnike kretanja, jer se njome omogućava i pravovremenost i izdašnost reagovanja na neočekivane situacije.

Malo igralište, sa visoko postavljenom metom uz veliku brzinu kretanja i vrlo složenu taktiku, u okviru vrlo strogih pravila u pogledu ličnih greški zbog sudaranja sa protivnikom, osnovne su karakteristike košarke. Zbog toga u košarkaškom kretanju ima izvanredno mnogo krivolinijskih trčanja, brzih startova, naglih zaustavljanja i najrazličitijih skokova iz mesta i kretanja. Za pravilno analiziranje tog ogromnog bogatstva raznih pokreta od najveće je važnosti pitanje ravnoteže, što nas i navodi na to da mu posvetimo ovoliko pažnje. To

činimo snamerom da treniramo instruktorima olakšano nalaženje i otklanjanje greški u primeni tehnike od strane njihovih igrača. Neprecizno pucanje, zakašnjavanje u odbrani, nekorosno "probijanje" u napadu, lične greške pri blokadama i tone slično, često imaju kao uzrok upravo lošu ravnotežu pri kretanju.

Svi mi znaju da je lako održavati ravnotežu kad bicikl dostigne izvesnu brzinu, ali da je vrlo teško voziti polako. U brzoj vožnji teškoće nastaju tek onda kad treba naglo skrenuti. To je tako zbog inercije pravolinijskog kretanja zbog koje telo svojom težinom i brzonom savladava sile koje na njega deluju u smislu da ga potisnu iz pravca kojim se kreće. To je isto i kod trčanja, samo je to ovde manje primetno jer je brzina manja. No, kao što rekosmo, u košarci ima malo brzog pravolinijskog kretanja. Gotovo redovno se krećemo po nepravilnim krivolinijskim putanjama, a kod njih su uslovi specifični i otežani.

Pri krivolinijskom kretanju imamo jednu komponentu više s kojom moramo računati, a to je centrifugalna sila. Ona teži da kružno ili lučno kretanje pretvorí u tangencijalno udaljavanje od centra zemljишnog kruga, čiji bi deo bila putanja po kojoj se momentalno krećemo. Drugi njen efekat, pod predpostavkom da je trenje dovoljno veliko bio bi da telo koje se kreće skrene na stranu suprotnu centru kruga. Njena je veličina zavisna od oštine luka po kome se krećemo, od težine tela i od brzine kojom se ono kreće. Što su ovi momenti veći, tim je veća i centrifugalna sila. Ona se kompenzira nagibom tela, trenjem izmedju poda i obuće i snagom mišića opružača kolena i kuka.

Kosi položaj tela postižemo ili naginjanjem kuka ka centru, ili iskorakom u pravcu delovanja centrifugalne sile. I u jednom i u drugom slučaju zauzećemo isti položaj, odnosno postiće ćemo isti kompenzatorni efekat. Bitno je, međutim, da ne treba naginjati uspravljenou telo, nego da ono treba da bude otklonjeno na stranu suprotnu od centra. Tačka težišta treba da je niža od uzdužne osovine tela. U takvom položaju linija koja spaja ramena buće gotovo horizontalna a telo što omogućuje nezavisan, brz i precizan rad ruku. Što je najvažnije to je položaj koji je najpriuđiji za lako i prelaženje iz jednog krivolinijskog kretanja u drugo;

da se radi o promeni veličine luka i o promeni strane na koju je usmereno lučno kretanje.

Naročito moramo podvući važnost položaja tačke težišta pri prelaženju iz brzog trčanja u visoki skok u kome treba izdužiti telo i rukom segnuti što višlje. To je slučaj pri borbi za visoku loptu i pri pucanju. Pri pucanju još i više, jer tu nije u pitanju samo visina skoka, odnosno dosega, nego i fizička i psihička stabilnost kojom je uslovljeno precizno dejstovanje na loptu, a od toga pak zavisi i rezultat.

Rotacija lopte i tela

Pod ojom rotacije u telesnim vežbanjima uopšte podrazumevamo obrtanje tela u celini ili pojedinih njegovih delova oko zamišljenih njihovih osovina. Tih osovina, ukoliko se radi o čovekovom telu imamo tri dužinsku, širinsku i dubinku. Oko prve vrše se uvrtanja, oko druge pretkloni i zakloni a oko treće otkloni.

U košarci osim ovih obrtanja tela mislimo i na rotiranje lopte oko jedne od njenih zamišljenih osovina. Lopti se može saopštiti više načina rotacije, ali za naš su interesantne samo one koje se u košarci najčešće primenjuju:

a) rotacija lopte vrši se oko horizontalne osovine a u vertikalnoj ravni. Kao što se vidi na slici (la) lopta se okreće u pravcu kretanja (a) ili suprotno od pravca kretanja (la).

b) rotacija se vrši oko vertikalne osovine a u horizontalnoj ravni. U ovom slučaju lopta se okreće u levo.

stranu (slika 2b) ili u desnu stranu (slika 2B).

Rotacija se vrši oko sagitalne (uzdužne osovine u frontalnoj ravni, u levu (sl. 3c) ili u desnu stranu (sl. 3c).

U igri je vrlo čest slučaj da je osovina oko koje se vrši obrtanje lopte nagnuta u nekom od pravaca koji se nalaze izmedju ovde opisanih perpendikularnih ravnih. To ne znači da će se tu vršiti neko složeno ili kombinovano rotiranje lopte nego ona može skrenuti sa pravca koji joj je saopšten zbog toga što se vrši slaganje kretanja u prostoru i obrtanja lopte.

Nastajanje rotacije.

Rotacija lopte nastaje: a) pod dejstvom šake a posekada i cele ruke; b) pri dodiru sa čvrstom podlogom a usled trenja.

Obrtanje lopte može se izvesti sa dve ruke ili samo jednom, a to zavisi od tehnike izvodjenja određenog tehničkog elementa.

Rotacija s dve ruke postiže se na taj način što se pri kraju impuls za dodavanje ili šutiranje izdvoji jedan deo završnog propulzivnog dejstva šake i prstiju i upotrebii za rotiranje lopte. Kad se to izvodi u vertikalnoj ravni a oko horizontalne osovine, šaka a naročito prsti koji su čvrsto priljubljeni uz površinu lopte zavrte je na taj način što šaka vrši ulnarnu devijaciju a prsti idu u malu fleksiju koja je izrazito uočljiva pošto lopta napusti ruke. Palci ruku istovremeno deluju u pravcu propulzije i zbog toga se maksimalno opružaju. Na ovaj način saopštava se lopti obrtanje u pravcu dodavanja (kao točak na kolima).

Ako lopti želimo saopštiti rotaciju suprotan od pravca kretanja tada se šake pomeraju u radijalnu ekscentraciju (ne devijaciju ni dorzalnu fleksiju), prsti se opružaju a palčevi pokretom oponiranja savijajući se daju rotaciju na taj način što posle snažnog pritiska na površinu lopte omogućuju njeno isklizavanje ka gore.

Vertikalna osovina - horizontalna ravan.

Ako lopti želimo da saopštimo rotaciju oko vertikalne osovine a u horizontalnoj ravni (na primer, pri šut iskoša) jednom rukom u desno tada ruka sa loptom vrši rotaciju u ramenu i istovremenno suprotnu podlaktice.

prati ovo kretanje a prsti na završetku vrše fleksiju. Pri svemu ovome ruka se opruža i kreće u pravcu kosa. Ukoliko želimo ovu istu rotaciju dati lopti istom rukom u levo tada vršimo unutrašnju rotaciju cele ruke i potpunu pronaciju podlaktice. Šaka i ovde prati kretanje a na završetku prsti vrše fleksiju. Ove rotacije mogu se saopštiti lopti i sa dve ruke. Tada je rad ruku sličan onome kod davanja rotacije lopti u frontalnoj ravni a oko sagitalne osovine.

Sagitalna osovina - frontalna ravan

Kad se lopti saoštava rotacija sa dve ruke u frontalnoj ravni a ako sagitalne osovine (kod dodavanja) ruke sa loptom vrše sledeće pokrete (rotacija u levom) ; leva ruka primiče se prema sredini tela a podlaktica vrši neznatnu pronaciju i volarnu fleksiju pritiskujući šaku koja je u maloj dorzalnoj fleksiji na zadnju površinu lopte. Nadlaktica desne ruke podiže se od tela i ide nešto napred dok podlaktica vrši supinaciju a šaka malu volarnu fleksiju, pri čemu vrši pritisak na gornju površinu lopte. Uzajamnim sihronim dejstvom obe ruke saopštava se lopti željena rotacija. Ako se lopti saoštava rotacija udesno vrše se iste kretanje samo obrnuto (leva ruka odozgo a desna odozdo).

Saopštavanje rotacije lopti jednom rukom (desnom) ulevo

Ukoliko se lopti daje rotacija u frontalnoj ravni a oko njene sagitalne osovine desnom rukom ulevo, vrše se sledeći pokreti; desna ruka sa loptom podiže se lučno kroz malo odručenje i vrši pri tome unutrašnju rotaciju u ramenu, podlaktica vrši pronaciju a šaka sa prstima prati taj pokret koji se nastavlja u malu ali naglu fleksiju prstiju. Šaka drži loptu odozdo i sa strane a usled lučnog kretanja ruke stvara se centrifugalna sila koja ne dozvoljava da lopta isklizne nego se inertno priljubljuje uz šaku.

Ako se lopti želi dati istom rukom rotacija u desno oko iste osovine i u istoj ravni, vršiće se sledeći pokret: iz dvoručnog hvata pri kome desna šaka drži loptu sa spoljne strane i odozdo, podiže se desna ruka uz snažnu supinaciju u ramenu. Istovremeno vrši se mala fleksija u lakatnom zglobu, ruka i prsti prate taj pokret. Pre izbacaja prsti, a naredno četvrti i peti vrše fleksiju. Rotacija koja se

saopštava, lopti neće biti naročito velika niti se lopta može na ovaj način dodati na veliko odstojanje jer je kretanje ruke ograničeno anatomskim mogućnostima u zglobovima.

Ovih nekoliko navedenih primera davanja rotacija lopti, nisu nikako iscrpili sve mogućnosti. Neke od ovih rotacija uz male izmene mogu takođe da se primenjuju ali je svakako tačno da smo u ovim primerima dali one najkarakterističnije i najčešće primenjivane rotacije koje mogu biti osnova za objašnjenje rotiranja lopte uopšte.

Rotacije pri kontaktu sa čvrstom horizontalnom i vertikalnom ravni

Ako lopta koja ne rotira dodirne na svom putu horizontalnu ravan dobija rotaciju u pravcu svoga kretanja. Ova rotacija zavisi od upadnog ugla, brzine kretanja lopte i rapavosti površina sa kojima dolazi u kontakt. Ako je upadni ugao oštriji tim je rotacija veća, (upadni ugao od 90° dovodi samo do odskoka a do rotacije neće doći). Ako je brzina kretanja lopte veća i rotacija se povećava i obratno. Što je trenje izmedju površine lopte i površine sa kojom dolazi u kontakt veća, rotacija će biti veća.

Kad se lopti saopšti rotacija u pravcu njenog kretanja, pri dodiru sa horizontalnom ravni povećće se brzina rotacije. I ova rotacija zavisi od upadnog ugla i brzine kretanja lopte. Ako je upadni ugao manji ubrzanje rotacije bice veće. Ukoliko se lopti saopšti rotacija suprotna od pravca njenog kretanja, pri dodiru sa horizontalnom ravni, brzina rotacije se usporava. Ukoliko je brzina kretanja velika a rotacija u suprotnom pravcu mala može posle dodira sa horizontalnom ravni doći do gubljenja rotacije u suprotnom pravcu jačak i do nastajanja rotacije u pravcu kretanja. Pri ovome ne treba zanemariti i važnost veličine upadnog ugla. I u tom slučaju lopta može da promeni smer svoga kretanja. Ugao odbijanja u svakom slučaju je veći a brzina kretanja lopte se smanjuje.

Ako lopta, u silaznom delu svoje putanje bez rotacije, udari u vertikalnu ravan dobija rotaciju u pravcu novog kretanja. Brzina rotacije zavisi od upadnog ugla brzine kretanja lopte kao i kod udara lopte o horizont.

ravan. Ukoliko lopta, na penjućem delu svoga kretanja, bez rotacije, udari u vertikalnu ravan ona će se odbiti bez rotacije u suprotnom smjeru istog pravca.

Ukoliko lopta ima rotaciju u pravcu svoga kretanja na silaznom delu svoje putanje posle udara u vertikalnu ravan, rotacija će se usporiti i ugao odbijanja lopte će se povećati. Iako je lopti rukama saopštena rotacija u pravcu njenog kretanja, na silaznom delu parabole leta, a u momentu udara o vertikalnu ravan dobiće suprotну rotaciju te se zbog toga ponaša kao pri udaru o horizontalnu ravan pri suprotnoj rotaciji /slika a/.

U drugom slučaju, kada se lopti saopšti suprotna rotacija od pravca njenog kretanja, posle dodira sa vertikalnom ravnim, a na silaznom delu leta lopte ona se ponaša kao kad udara o horizontalnu ravan sa rotacijom u pravcu kretanja. To znači da će ugao odbijanja biti manji a brzina rotacije veća. Uzrok ovakvog ponašanja lopte je isti kao i u prethodnom slučaju samo su pravci obrnuti. (slika b).

Pri svim primerima udara lopte o vertikalnu ravan na nju dejstvuje sila zemljine teže. Ugao odbijanja zavisiće od upadnog ugla, brzine kretanja i rotiranja lopte kao i od trenja među dvema površinama koje se sudaraju.

Rotacija lopte oko vertikalne osovine a u horizontalnoj ravni

Ukoliko je lopti saopštена rotacija oko vertikalne osovine ulevо ili udesno a u horizontalnoj ravni u trenutku dodira sa vertikalnom površinom (u košarci se ovakva rotacija ne primenjuje pri upućivanju lopte ka horizontalnoj ravni) lopta će manjati pravac svoga kretanja ulevо ili udesno. Ugao odbijanja odnosno promena pravca zavisi od upadnog ugla, od brzine kretanja lopte kao i od brzine i vrste rotiranja.

Kad lopta dolazi na vertikalnu ravan baćena s leve u desnu stranu a ako joj je pri tome saopštena rotacija udesno ona će pri dodiru sa vertikalnom ravnim ubrzati svoju rotaciju a njen odbojni ugao biće manji. Ukoliko se lopti u ovakovom slučaju saopšti rotacija ulevо onda će se, pri dodiru sa vertikalnom ravnim brzina rotiranja usporiti, nestati ili pretvoriti u suprotnu zavisno od brzine kretanja lopte i brzine rotacije. Ugao odbijanja u ovom slučaju povećaće se.

Rotacija lopte oko sagitalne osevine, u frontalnoj ravni

Ukoliko se lopti saopšti rotacija oko sagitalne osevine uлево ili удесно, pri dodiru sa horizontalnom ravnim ona će menjati pravac svog kretanja uлево odnosno удесно. Ugao promene pravca zavisice i u ovom slučaju od brzine kretanja lopte u prostoru kao i od njene rotacije. Ukoliko je brzina lopte manja a rotacija brža, ugao promene pravca bice veći i obratno. U svim slučajevima, posle udara lopte o horizontalnu ravan, usled trenja, rotacija se isporavlja.

Primena rotacije lopte u košarci. U principu, pri izvođenju elemenata košarkaške tehnike treba zapečavati nepotprebne rotacije. Ovo se odnosi na dodavanje lopte jer njen rotiranje utiče na kvatanje u сразмери sa brzinom obrtanja. Pri šutiranju na koš sa odstojanjima nisu potrebne specijalne metode ako se primenjuje savremeni način pucajanja a to znači većinom direktno u koš, (bez dodirivanja tabele). Primena rotacije je najčešće kod čuteva ispod koša pri kojima se lopta prethodno usmerjava na tablu pa odbijena dolazi u koš. Drugi razlog zbog koga se izbegavaju rotacije pri šutiranju sa poludstocjima i sa odstojanjima jestе u tome što se za davanje rotacije angažuje jedan deo impulsa ruku, sako i prstiju koji bi se mogao upotrebiti za sačvrstavanje propulzivnog kretanja lopte što bi ubrzalo njen let. Brzina kretanja lopte igra važnu ulogu u košarci, naročito pri dodavanju, jer omogućuje mogućnost "presecanja lopte" od strane obrane a omogućuje veću brzinu napadačke akcije.

Rotacija lopte oko horizontalne osevine, u vertikalnoj ravni

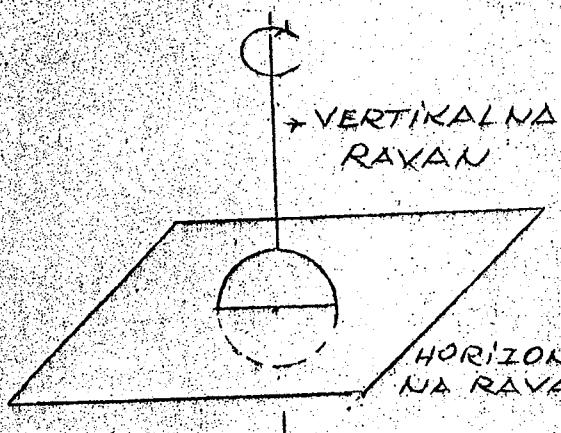
Ova rotacija primenjuje se uglavnom pri dodavanju od tla, što znači kada odbijanje lopte od horizontalne ravni. Pri šutiranju to odbijanje vniši se od table koja je u stvari vertikalna ravan. Pri dodavanju koje se vrši dve ruke, da bi se mogla sačuvati ova akcija primenjuje se sa dve ruke pravcu opora.

se rotacija u pravcu leta lopte, jer se na taj način povećava brzina njenog kretanja, a smanjuje mogućnost protivnikovog dejstva na nju. Ukoliko se lopta dodaje na pravac kretanja suigrača više se primenjuje rotacija suprotna od pravca kretanja lopte, jer posle udara o tlo lopta će se odbiti pod većim uglom i smanjiti brzinu kretanja a to omogućuje njeno sigurnije hvatanje.

Pri šutiranju na koš sa odstojanja à uz odbijanje od table primenjuje se isključivo rotacija suprotna od pravca njenog leta, jer će se na taj način lopta povoljnije odbiti. Na silaznom delu parabole leta lopte, posle udara o tablu ugao odbijanja će se smanjiti a to je najčešće korisno za postizanje pogotka jer je obruč udaljen od table svega 15 sm. Češće se primenjuje saopštavanje rotacije lopti kad se šutira sa dve ruke ali nije isključena mogućnost da za ovo bude dovoljno i dejstvo jednom rukom.

Rotacija oko vertikalne osovine u horizontalnoj ravni

Primena ovakve rotacije lopte skoro je isključivo pri bacanju na koš što znači pri njenom upućivanju ka vertikalnoj ravni. Saopštavanje rotacije lopti vrši se češće i jednom rukom ali se može izvesti i sa dve. Po ložaj igrača pri davanju ovih rotacija vrlo su različiti. Oni mogu biti okrenuti ka košu licem, leđima ili bokom ali princip saopštavanja rotiranja je uvek isti. Ove rotacije koriste se isključivo u prostoru ispod koša a, najviše sa 1 do 2 metra udaljenosti. Prema tome Najviše će ih koristiti centri i ostali igrači kada se nadju u tom

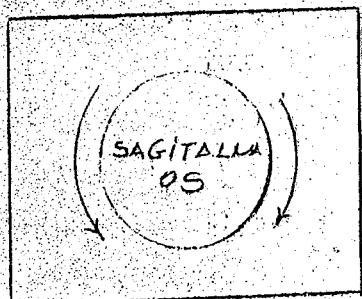


SA JEDNOM RUKOM

- a) U LEVO
- b) U DESNO

SL. 28

Rotacija oko sagitalne osovine, u frontalnoj ravni. Ova rotacija primenjuje se jedino kod dodavanja na kraća odstojanja i to onda kad ih izvodimo sa odbijanjem lopte od tla, FRONTALNO TO je najčešći slučaj pri dodavanju RAVNI



1. - SA OBZERUKE

- a) U LEVO
- b) U DESNO

2. - SA JEDNOM RUKOM

- a) U LEVO
- b) U DESNO

SA 3 F

lopte centrima ili drugim igračima kada se nalaze u prostoru rakete. Ovakve rotacije primenuju se mnogo češće jednom rukom a skoro svako ovakvo dodavanje propraćeno je odgovarajućom fintom. Na taj način oslobadja se pravac za dodavanje jer se protivnik fintom privlači na suprotnu stranu. Najveći nedostatak ovakvog dodavanja je u tome što je brzina kretanja lopte prilično mala pošto veliki deo impulsa ruke odlazi na saopštavanje rotacije.

Rotacija igrača. Pored već iznetih rotacija lopte, u košarci se vrlo često upotrebljavaju rotacije igrača oko vertikalne osovine. One se koriste u mestu, u skoku, a ponekad i u trčanju. Primjenjuju se kako pri kretanju bez lopte tako i kad pivotiranja, vodjenja i šutiranja itd.

Ako igrač stoji na mestu rotacija se vrši dejstvom rasterćene noge, najčešće ako prstuju suprotne noge. U trčanju rotacija se može izvesti samim postavljanjem nogu (stopala) i saopštavanjem rotacije pri odrazu. Isti tako može prividna rotacija pretvoriti u stvarnu raznim pokretima delova tela. Ovakve rotacije primenjuju se najčešće ako se radi o obrtanju tela za manje od 180° . Pri dodavanju u skoku i pri skok-sutevima kao i pri hvatanju lopti odbijenih od table, telu se saopštava rotacija pri odrazu raznim načinima kao i pretvaranjem prividnih rotacija u stvarne. U svim slučajevima okretanje tela iznosi najčešće oko 180° .

Pri izvodjenju ovih rotacija igrača angaže su velike mišićne mase, od nogu preko trupa i ruku do mišića koji vrše potrebne pokrete glavom. Ove tehnike moraju se matrati kroz svu složenost kretanja, pa i u komplikovanim situacijama. Viri ovoj tehnici detaljnije.

STAVOVI I KRETANJA

Kretanje i stavove u košarci moramo posmatrati iz nekoliko aspekata i to :

Tehnički aspekti. Knjetanja i stavovi su sami sobom tehnički elementi koji su preduslov za efikasno dejstvo na loptu sa ciljem da se ona osvoji, da se sačuva i da se sa njom što lakšo i bolje izvode ostali elementi tehnike pomoću kojih realiziramo napadačke akcije (hvatanje, dodavanje, vodjenje, pučanje).

Taktički aspekti: Košarkaški stavovi i kretanje treba da budu takvi da optimalno omogućavaju sopstveno kretanje i da u istoj meri ometaju kretanje protivnika.

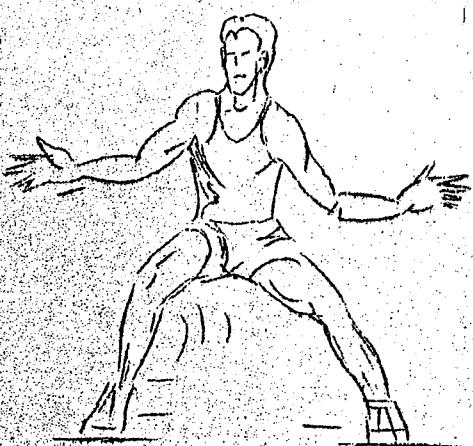
Kondicijski aspekti: Bilo u odbrani ili u napadu košarkaš treba da se drži i kreće tako da unutrašnje organe ne opterećuju više nego što je neophodno da bi se rešio određeni taktički ili tehnički zadatak. Tu moramo napomenuti da su neki stavovi u mestu i u kretanju prilično naporni i da ne pružaju optimum za rad unutrašnjih organa te ih zbog toga treba primenjivati samo kad je to neophodno. Tu se treba držati principa ekonomičnosti i naizmeničnost zatezanja i opuštanja mišićnih grupa. Sve ovo treba uvežbati jer je pitanje kondicije baš pitanje sposobnosti organizma za podnošenje specifičnih napora pri ovakvim stavovima i kretanju. Određeni stavovi u košarci koji su osnov odbrambene i napadačke tehnike, kao i nagli prelazi iz mirovanja u trčanje odnosno nagle promene pravca i brzine kretanja mogu izazvati kad se napravilno (preterano i grčevito vrše) opasnost loših uticaja na držanje tela i na sposobnost racionalnog kretanja. Zbog toga treba igrači da steknu naviku da ovakve stavove zauzmu samo kad je to potrebno a da u treningu preduzimaju mere koje će osigurati usvajanje pravilnog načina kretanja.

Pada u oči da nismo ni spomenuli estetski aspekt. Da nismo ni pomenuli nešto o lepim stavovima. To nismo učinili zato što smatramo da nema stavova koji će biti zauzimani ili čak i doterivani zato što su lepi, odnosno zato da budu lepi. U košarci kao i u svim savremenim sportovima lepo je ono što je skladno, zdravo i efikasno.

Košarkaški stav

Zavisno od položaja ramena u odnosu na stopala, u košarci razlikujemo dva stava: dijagonalni i paralelni. I jedan i drugi mogu se sa uspehom primenjivati, i u obrani i u napadu. Međutim, preovladava mišljenje da se dijagonalni više koristi u odbrani, a paralelni u napadu. Razlog je svakako u tome što su kod dijagonalnog stava veće mogućnosti za kretanje napred i nazad, a to su najčešće kretanja u odbrani. Kod paralelnog je lakše kretanje u jednu i drugu stranu, a i polazak napred je brži, te se on zbog toga primenjuje u napadu.

Paralelni stav. Stopala su paralelna, a razmak izmedju



Sl. 29

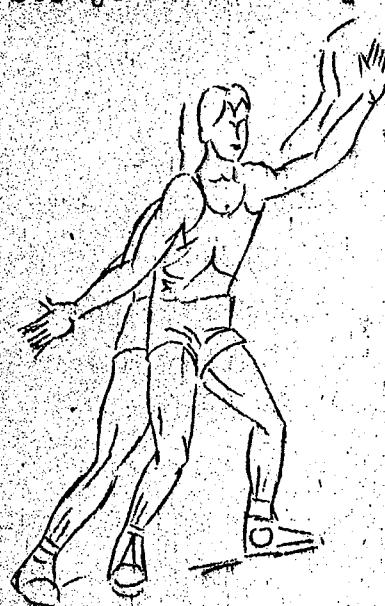
Paralelni stav

jednog i drugog je približno jedna stopa. U stvari ovo je najmanji razmak, a on će se povećavati зависno od akcije koju želimo da preduzmemo, kao i kod visihe samog igrača: ako je igrač viši, razmak stopala biće veći, i obrnuto. Težina tela podjednako je raspoređena na obe noge. One su u kolenu blago savijene a karlica je povučena nazad kao kompenzacija za bolju

ravnotežu. Telo je nagnuto malo napred, glava podignuta radi bolje pregledanosti, a ruke su u odbrani podignute, jedna koso gore a druga koso dole. U napadu će ruke biti ispred tela spremne za primanje lopte. U odbrani, razmak izmedju stopala kao i savijenost kolena, biće veći. Sve je ovo radi bolje stabilnosti i pokretljivosti. Pošto kod ovog stava vrlo lako ispadamo iz ravnotežnog položaja napred i nazad, to nam je pokretljivost u tim pravcima slabija, dok je bočna bolja.

Dijagonalni stav. Za ovaj stav karakteristično je da kukovi i ramena nisu okrenuti u istom pravcu. Kukovi su koso u odnosu na do tadašnji pravac kretanja. Stopala su okrenuta u istu stranu a razmaknuta su kao i kod paralelnog stava. Ramena su manje ili više okrenuta u pravcu kretanja. Zbog čega je nužno odgovarajuće sukanje trupa u sticanju iskoračne. U dijagonalnom košarkaškom stavu, uslov mogućnosti težina tela prenese na nogu kojom je iskoraklo ili na

natrag, daleko je veća pokretljivost tela koso napred i koso natrag. Položaj tela i ruku, kao i savijenost kolena, odgovara onom što je rečeno za paralelni stav.



Sl. 30

Dijagonalni stav

Košarkaški stav je taktički i tehnički opravдан, tj. celishodan, ali on nije u istoj meri racionalan u pogledu utroška energije. Jednom reči, on je efikasan, ali je veoma naporan. To je uslovljeno opterećenjem mišića već pri samom održavanju teku u tom stavu, kao i uslovima u kojima oni dejstvuju. Savijenost nogu u skočnom i koljenom zglobu, kao i nagutost trupa napred, uslovjavaju da svi mišići opružaći, održavajući telo u takvom položaju, rade u izduženju.

Košarkaški stav omogućuje odnosno osigurava veću potpornu površinu i snižavanje tačke težišta, pa je telo zbog toga u boljoj ravnoteži, a omogućeno je i započinjanje kretanja u bilo kom pravcu. U održavanju ovog stava mišići vrše rad pri nepovoljnem statickom momentu u pogledu odnosa poluga u zglobovima. Takav rad je zamoran i izaziva, pri dužem trajanju, nepovoljne posledice u pogledu morfologije i radne sposobnosti mišića. No, srećom, igrači nikad ne miruju u tom položaju duže vreme, nego u njemu vrše manje ili više izdašne pokrete, pa se u nekoj stvarnoj ili čak apsolutnoj staticnosti ne bi moglo ni govoriti. Najtačnije bi bilo reći da je košarkaški stav, kakav je ovde opisan, samo polazni položaj za kretanje u odbrani, a to kretanje uvek predstavlja samo njegovu varijantu koja je u datim uslovima najadekvatnija. To je, dakle, kretanje, itekako dinamično i izdašno.

Prema tome, košarkaški bi stav trebalo zauzeti samo onda kad postoji neposredna opasnost od protivnika, bilo da on ima loptu ili da vrši napad bez nje. Zauzimanje košarkaškog stava, kao i naglašeno traženje optimalnog položaja u njemu, može biti i finta u odbrani, kojom želimo da napadača navedemo da otkrije svoju nameru, ili da izvrši pokret koji nije nam pravao, ili da ga izvrši u vreme koje nije sam izabrao. Zavisno na ugroženosti i potrebe u pogledu obimnosti i intenziteta

kretanja, podešava se i visina košarkaškog stava. To znači da ne bi trebalo prekoracići granice racionalne sniženosti, odnosno da ne treba snižavati stav sve dok poluge u zglobovima ne dodju u nepovoljan položaj. Greše oni koji veruju da će skočiti tim više što su niže čučnuli, smatrajući da su time stvorili uslove za delovanje mišića na što dužem putu. Ima jedan uglavni odnos: delova tela u kome mišići dejstvuju najizdašnije. Taj optimum nije neki tačno utvrđen kanon, već on varira zavisno od anatomsko-fizioloških osobenosti pojedinaca (od njegove visine, dužine kostiju udova, težine, razvijenosti, treniranosti, pa i od stepena zamorenosti, odnosno čak i od trenutnog raspoloženja).

Što je "taktička ugroženost", veća košarkaški stav mora biti bliži optimumu za dejstvovanje; no čim ta neposredna ugroženost prestane ili se smanji, košarkaški stav treba da bude takav da za održavanje u njemu utrošak energije bude što manji. To je uostalom opšte pravilo racionalnosti i ekonomičnosti košarkaških kretanja. Ona treba da budu vršena samo u granicama taktičko-tehničkih zahvata, kako po svojoj obimnosti tako i po snazi i brzini. To znači pre svega da će biti vršeni samo oni pokreti koji imaju neposrednu celishodnost, i da treba izbegavati sve propratne pokrete koji su uslovljeni ili lošom tehnikom ili loše postavljenim psihičkim odnosom. Zašto bi igrač skakao pri pucanju ili dodavanju ako takav tehnički zadatak može, u dadašnjim uslovima, da se izvrši i stojeći na mestu? Zasto izvaditi trzaje u vazduhu pri pucanju na koš, hvatanju ili dodavanju? Svi ti sporedni suvišni pokreti troše snagu, oduzimaju vreme i nepotrebno angažuju pažnju igrača, i zato ih treba izbegavati. Zbog toga treba izbegavati i prenaglašeni košarkaški stav, koji može da bude u preteranom snižavanju tačke težišta ili u predušom ostajanju u ovom zamornom stavu, kao i u uzimanju toga stava i onda kad on nije neophodan.

'Pivotiranje' (okretanje)

Ovo je svakako jedan od najnophodnijih elemenata tehnike. On vrlo često može da posluži u individualno-taktičke svrhe. Pravovremeno i celishodno upotrebljen "pivot" može pruži igraču s loptom izvesne tehničke i taktičke prednosti.

Pivotiranje je jedini način pri kojem igrač ko loptu može da mijeni više od 180° dodiru s tijelom, aš zato

pravilima igre pivotiranje ograničeno na tehnički elemenat koji nam omogućuje samo okretanje u mestu, a ne i savladavanje prostora.

Duh i slovo pravila jasni su u ovom pogledu: naime, pri pivotiranju jedna ista nogu mora uvek biti na tlu. To može biti koja bilo nogu ako smo se zaustavili istovremenim dodirom obeju nogu a one su u istoj visini u odnosu na pravac kretanja koji je prethodio. U svakom drugom slučaju, "zadnja nogu" mora biti stajna, tj. ona koja je u stalnom kontaktu sa tlom.



Sl. 31
Pivotiranje

Pivotiranje se korisno primenjuje kod blokada individualnih prodora, a naročito kod centar-suteva. Upotrebljava se kao način da se dođe u bolju situaciju za dodavanje,

ali on omogućava i dobru zaštitu lopte. Kao što se vidi, pivotiranje ima svestranu primenu, pa ga zato treba savesno uvezavati. Pivotirajući možemo da se okrećemo grudima napred ili na "otvorenu stranu", odnosno ledjima napred ili na "zatvorenu stranu".

Pivotiranje "od igrača". Dijagonalni košarkaški stav, desna nogu napred, ruke u predručno zgrčenom položaju drže loptu sa strane. Odratzom desne noge sva se težina tela prenosi na levu nogu i okreće u levu stranu. Odraz desnom nogom treba da bude toliko snažan da se težina tela ne samo prenese na levu nogu, nego da se prenese preko leve noge, tako da se kretanje završi u ispadu na desnoj nozi. Ovo okretanje vrši se za oko 180° , manje ili više već prema potrebi. Za vreme izvodjenja pivota ruke drže loptu ispred tela i priljubljeno uza nj. Okretanje se vrši u malom pretklonu trupa radi bolje stabilnosti. Ovo je okretanje na otvorenu stranu: na pivotirati se može i na zatvorenu stranu, samo je takvo okretanje teže i sa taktičke strane manje korisno, jer prolazimo s loptom ispred protivnika, a i pregled je u pravcu okretanja slabiji.

Pivotiranje ka igraču na zatvorenu stranu (lolan stav) Odratzom leve noge prenosi se težina tela preko prave noge.

noge i okreće celo telo na levu stranu (ledjima pritovniku).

Leva noga najkrćim putem prelazi pored desne i prelazi u iskoračni položaj i na taj način okrećemo se od protivnika, zaklanjajući pri tome loptu telom.

Pivotiranje ka igracu na otvorenu stranu. Ovo pivotiranje je mehanički jednostavnije, ali i taktički lošije, kao i kod pivotiranja od igrača na zatvorenu stranu. Odrazom leve noge prenosi se težina tela preko desne i obrće igrača na desnu stranu. Pivotira se na prednjem delu stopala.

Kretanje u košarkaškom stavu u obrani
napred, nazad i bočno

Ovo je jedan od elemenata košarke bez koga odbrana, ovakva kakva je, ne bi mogla postojati. Usled velikog opterećenja mišića i u ovakovom stavu, ovaj element spada u jedan od najnapornijih. Osnovno je da pri kretanju u košarkaškom stavu, imamo uvek dobru ravnotežu i da nam se noge nikad ne ukrštaju, odnosno da ne koraćamo, jer kad ukrstimo noge protivnik to može da koristi za prodore. U tom momentu nismo u mogućnosti da reagujemo u pravcu njegovog prodora izuzev rukama. (Moramo prvo da neutralizmo incrciju koju smo stekli).

Kretanje se vrši tako što u košarkaškom odbranbenom stavu zadnja noga izvodi samo skraćeni zamah do vertikale, dok prednja nogu isto tako vrši samo skraćeni zamah od vertikale. Pri ovom kretanju treba paziti da skokovi ne budu visoki jer je to uslov za postizanje brzine. Time se skraćuje neaktivna faza bez kontakta sa tlom, koju pritivnik može da koristi.

Lakše je i sigurnije imati u odbrani dijagonalni stav, jer on omogućuje bolju pokretnjivost napred-nazad (ugled rasporeda površine oslonca), a to je najčešće kretanje u obrani. Ovakav stav omogućuje nam i brz odraz, zato i izostaje faza priprema jer se već nalazimo u njoj. Često nam se dešva da pri kretanju u ovakovom stavu moramo iznenada skočiti napred kako i odmah otskočiti nazad, te i na ovakve eventualnosti moramo biti spremni.

Kretanje napred-nazad u koraku i skoku

Krećući se napred igrač ne spušta u nižu po dubi ravnotežu napred poput vremena oprezača prednje noge.

Neposredno zatim sledi snažan odraz obema nogama, i posledica je brzo kretanje napred. Pošto je posle ovakvog odraza potrebno zaustavljanje, sam odraz je ekscentričan, tako da u fazi brzog kretanja napred donji deo tela predje dužu putanju od gornjeg i pri zaustavljanju igrač ostaje nagnut nazad (ukoliko situacija na terenu, odnosno položaj protivnika koga držimo, ne zahteva to drugačije). Isti mahanički principi su i kod kretanja uлево i уdesно, samo što se ovakvo kretanje obično izvodi iz paralelnog stava.

Polazak u sprint

U košarci više nego u drugim sportskim igrama nužno je umeti brzo krenuti i naglo se zaustaviti. To je, kao što smo već rekli, uslovljeno veoma razvijenom i bogatom taktikom na malom terenu. Košarkaški teren je najmanji od svih terena za igre u kojima se trči slobodno i po celom terenu. Zbog toga su start iz mesta i zaustavljanje u punom trku osnovni elementi tehnike, koji moraju biti usvojeni u toj meri da omogućuju reabilitaciju individualne i kolektivne taktike u napadu i u odbrani.

Efikanost, brzina i pravovremenost pokreta zavisi od stava u kome se telo igrača nalazi. Ako je košarkaški stav pravilan, onda je i delovanje mišićnih grupa nogu i kuka na tačku težišta omoguće bez pripremnih pokreta. A pokreti treba da su što neznatniji jer se njima odaje namera da će se krenuti i time se daje protivniku vremena da se i on spremi za vršenje odgovarajućih pokreta u cilju pariranja. Ako je, dakle, košarkaški stav za vreme mirovanja bio pravilan, ostaje da se izvrši sledeće:

1. faza - Da bi polazak bio što brži, treba težište tela dovesti iznad prednje ivice površine oslonca i spustiti ga nešto niže.

2. faza - Kada to potreba u igri zahteva, igrač popusti mišiće zadnje strane potkoljenice i ostale mišiće koji su bili angažovani za održavanje stava opisanog u prvoj fazi. Posledica je gubljenje ravnoteže, odnosno naginjanje napred. Komponentu koja pomera telo napred igrač pojačava odraz jedne i zamahom druge noge. Da ne bi usledio pad posle izvršenja zamaha, zamajna nogu se postavlja napred na tlo, čime oslonca podmeće ispod padajućeg težišta tela, što

dalje kretanje u labilnoj ravnoteži.

Prvi koraci treba da budu kraći da bi se što češće vrsili odrazi i da bi se time što pre postigla što veća početna brzina, za čije je dalje povećanje uslov produženje koraka uz korišćenje inercije. Što je tehnika vodjenja bolja, manje je i razlika u brzini kretanja s loptom i bez nje, što je uslov tehničke upotrebljivosti brzine.

Ako igrač prodire sloptom, (pored protivnika) polazak u sprint mora biti izvršen tako da već prva dva koraka budu dovoljno duga da se pomoću njih izvrši taktičko onemogućavanje odgovarajućeg pokreta protivnika. Radi se o tome da pored odbranbenog igrača treba proći tako da napadač postavi svoju stopu, koja je suprotna ruci kojom vodi, pored same protivnikove noge. Najbolje je, ako to dozvoljava odstojanje među igračima, da se to učini već prvim iskorakom, a da se u sledećoj fazi već prodje pored tela odbranbenog igrača, kako loptom tako i sopstvenim telom. Svi ovi individualno taktički zahtevi uslovljavaju upotrebu dužih koraka pri većini polazaka u brzo vodjenje lopte. Pri ovome moramo imati na umu da taj polazak neće moći biti tako brz kao bez lopte, jer u samom vodjenju nikad nije moguće postići taku brzinu kao pri slobodnom trčanju.

Trčanje unazad i sprint napred. U običnom životu nema situacije u kojoj bi čovek hodao ili trčao unatrag - "natraško". Zbog toga on nije ni izgradio svoje fizičke sposobnosti u tom pravcu. Ni njegovi mišići ni njegov osećaj pravca i udaljenosti nisu prilagođeni ovakvom kretanju. Zbog toga je ono u obična čoveka nespretno, polagano i nesigurno.

Košarkaška taktika nas često primorava, naročito u odbrani, da se krećemo i u ovom smeru, i to brzo, spremno i sigurno. Zbog toga i ova vrsta kretanja mora da bude deo tehničkih sposobnosti košarkaša. Pa ipak je prava retkost da neki trener primenjuje neke posebne mere u tom cilju. Obično se trči unazad samo onda kad to igra zahteva, pa nije ni čudo da se pri tome zakašnjava ili greši u pravcu ili sečak gubi ravnoteža, usled čega dolazi do privremene individualno taktičke bespomoćnosti. Zbog toga se propušta protivnik ili prilika za osvajanje lopte.

Sigurno kretanje unazad uslovi za pravovremeno i efikasno prelaženje u neku drugu vrstu kretanja. To se često odnosi na polazak u napad napred, ali se u košarci

i napad smenjuju munjevit i svaki igrač mora u njima potpuno da učestvuje od samog početka. Zbog toga mu i mi ovde posvećujemo posebnu pažnju i preporučujemo ga staranju trenera i igrača, kako bi ga bolje shvatili i uvežbali.

Trčanje unazad je otežano zato što je koordinacija mnogo složenija i neuobičajena, jer odraz vrše i pregibači kuka, a zamah i opružači. Nedostatak vizuelne kontrole predstavlja takođe otežavajuću okolnost. Uostalom pri ovom kretanju je pažnja vezana za protivničku akciju koja uslovjava i pravac i tempo njegovog vršenja. Sa anatomskeg gledišta, mišići koji izvode ovo kretanje nisu prilagodjeni za ovakvo delovanje.

Prelaz u sprint: pri trčanju unazad ekscentričnim odrazima omogućava se donjem delu tela da prestigne gornji deo, tako da dođe do nagiba napred, tj. u novom pravcu. Pri ovome treba da se задржи niski košarkaški položaj, tako da noge u dijagonalnom stavu ostanu u polufleksiji, ovo omogućava da sila teže deluje velikom snagom, izazivajući nagib u smjeru novog kretanja, pored toga što je zaustavila kretanje (usled nagiba). Kada je sila teže zaustavila kretanje i počela da nagnije telo u novom pravcu, mišići opružači zadnje noge počinju da deluju uz zamah prednje noge, i na taj način sprečavaju gubljenje ravnoteže, tj. padanje tela, i uspostavljaju kretanje u novom pravcu. Ako se želi postići odmah velika brzina, задржи se veliki nagib, ruko se povuku u veću fleksiju da bi mogle da vrše zamah, odnosno da pomažu brži rad nogu, kompenzirajući posledice horizontalnih oscilacija težišta tela.

Sprint - okret - sprint. Iz trčanja određenom brzicom igrač vertikalnim ekscentričnim odrazima nastoji da mu donji deo tela prestigne gornji deo tela napred u odnosu na pravac kretanja tako da on ostaje nagnut unazad. Istovremeno izvrši (ekscentričnim odrazima koji se vrše i u horizontalnoj ravni) i okret za 180° , čelom u novom pravcu u fazi prestizavanja, tako da je, pri okretanju, već nagnut u pravcu novog kretanja. Ovo okretanje je potpomognuto i pokretima gornjih delova tela u horizontalnoj ravni (zasuk trupom i pokreti glavom i rukama) u fazi kada su obe noge na tlu. Čim je igrač stekao nagib i okret unazad on se već nalazi u poziciji visokog starta kretanjem u suprotnom pravcu. Dalji pospekti su, po formosledu, isti kao kod sličnog pol sprint.

Napomena: Za razliku od običnog polaska iz visokog starta ovde je pauza malo duža zbog savladjivanja inercije. Najbolji start posle okreta je taj da se (ako je okret uлево) sav pritisak prenese na napred isturenou desnu nogu (posle okreta to je zadnja noga), a levom se posle okreta naglo zamahuje u novom smeru uz snažan odraz desnom nogom, koji je pojačan i zamašom leve noge. Pri samom okretu spuštamo se niže, a ispravljamo se postepeno u sprintu kao kod normalnog starta. Drugi način okreta je: ako smo se zaustavili desnom nogom napred, okrećemo se oko leve noge i prvi iskorak u novom smeru je desnom nogom. Ovakav okret traje duže od prethodnog ali ga ponekad moramo upotrebiti jer je uslovjen položajem protivnika ili suigrača. Zbog toga ovaj elemenat tehnike treba uvežavati na obe strane. Taktički nije uvek merodavno koji je tehnički elemenat brži. Ima mnogo slučajeva u kojima je uslovjen pravac i način izvodjenja bez obzira na njegovo trajanje. To je naročito čest slučaj baš kod ovih okreta i kod pivotiranja.

Košarkaški "dvokorak"

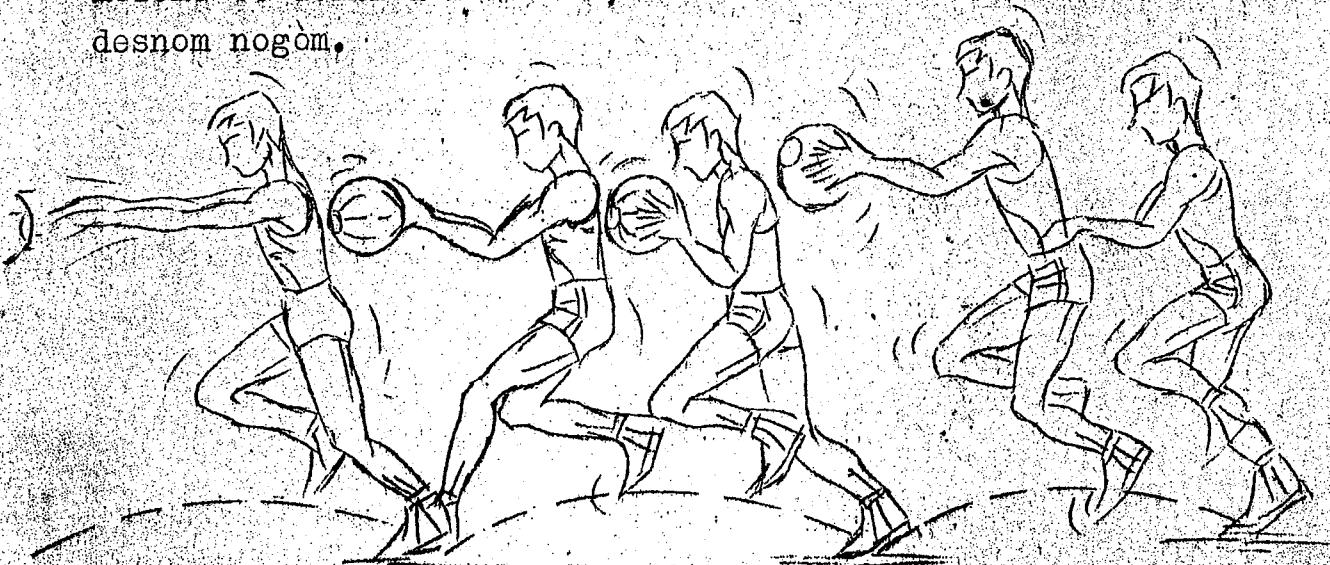
Košarkaški dvokorak je jedan od načina kretanja sa loptom u rukama. Pravila igre dozvoljavaju samo dva dodira sa tlom, s tim što se doskok istovremeno na obe noge smatra jednim dodirom. Pošto sa dva dodira nije moguće napraviti dva koraka, a mi ovu radnju nazivamo dvokorakom, to je potrebno dati objašnjenje. U fazi leta igrač prima loptu. Do prvog dodira sa tlom učini se pola koraka. Od ovog prvog dodira posle hvatanja lopte pa do drugog, to je ceo korak. Zatim sledi ponovni odraz da bi se u toku faze leta lopta ponovo dodala ili šutira na koš. To je još pola koraka. Znači, pola koraka posle hvatanja lopte i posle drugog dodira, a pre izbačaja, čini jedan korak. Dakle, ceo korak u sredini i ranije dva polukoraka čine dva koraka.

Prema načinu izvodjenja postoje dve vrste košarkaškog "dvokoraka".

Naizmenički korak. Pri primanju lopte odrazimo se levom nogom, loptu primamo u letu, doskočimo na desnu nogu, s nje se dalje odrazimo i doskočimo na levu nogu. Posle novnog

levom nogom moramo se osloboediti lopte dok smo još u letu.

Ovo je primer pri kome se odrazujemo prvo levom nogom: međutim, možemo to učiniti i desnom, a zatim slede odrazi levom pa desnom nogom.



Sl. 32

Uzastopni "košarkaški dvokorak"

Uzastopni korak (ili "stari" dvokorak). To je ustvari troskok koji se primenjuje u atletici. Odrazimo se bilo kojom nogom, u letu primimo loptu i doskočimo na istu nogu. Zatim se odrazimo i doskočimo na suprotnu nogu, pa se posle odraza s ne noge oslobadjamo lopte. Ipak se neizmenični korak više koristi jer je prirodniji i lakši.

Kod svih vrsta dvokoraka, pri postavljanju stopala na tlo prvo se postavlja peta da se amortizacije ne bi vršila onim mišićima koji treba da deluju u odrazu. Na taj način je doskok oštrijji, a i siguraniji i brži.

Normalan rad ruku je onemogućen pri trčanju, jer se lopta drži u njima. Da bi se ovo nadoknadio, moramo jače koristiti ramena suprotno pomeranju karlice. Ovi pokreti treba da se harmonično slijivaju. Usiljeno prenaglašeno i grčevito kretanje ramena remeti skladnost trčanja.

Zavisno od toga čemu nam služi košarkaški dvokorak, razlikujemo dvokorak za pucanje i dvokorak za dodavanje. Njihova je tehnika u osnovi ista, ali su detalji prilagođeni. Pri skoku izbacijemo loptu kada smo u našoj tačci. Iz svega navedenog vidimo da su prednost u trčanju

skoka veoma značajne. Ovih principa se treba striktno pridržavati naročito kod rada sa početnicima.

Sut odozdo ne zahteva zadnji odraz uvis, već prema potrebi u dalj ili u vis, ili samo u dalj. Ovakav dvokorak mogu koristiti igrači koji su, kroz niz godina igranja postigli inzvaređan osjećaj koordinacije. Dužina koraka kod svih košarkaških dvokoraka zavisi od same situacije na terenu. Svaki put treba uzeti u obzir razne komponente, kao na primer, koliko smo udaljeni od koša, da li imamo protivnika iz-pred sebe, koji ćemo šut upotrebiti itd.

Skokovi

Skokovi su naročito značajan element košarkaške tehnike, kako u napadu tako i u odbrani. Oni su od odlučujuće važnosti za osvajanje lopte i za njeno ubacivanje u koš, odnosno za sprečavanje protivnika da to postigne. Uostalom, ima slučajeva kad pravila igre izričito ograničavaju mogućnosti kretanja isključivo na skok. To je propis kod svih sudske podbacivanja izmedju dva protivnička igrača, u zato određenim krugovima.

U svim tim slučajevima nije toliko važno koliko će se visoko podići težiste tela, već se radi isključivo o tome ko će više dosegnuti rukom. To znači, ko će pre i sigurnije ovladati loptom i uputiti je u željenom pravcu, ili je zaštiti od protivnika, dok se ne stvori situacija za izvršenje željene tehničke radnje.

Pristupajući ovom pitanju, moramo imati u vidu činjenicu da se jednom rukom više dosegne, ali se dvema sigurnije i čvršće hvata i drži loptu. Pri ovome treba pamtiti i to da se, iz utrčavanja, više skače jednom nogom, a iz mesta obema.

Pogrešno bi bilo ako bismo tehniku skokova posmatrali samo s gledišta visine domaćaja. Veoma je važno takođe da se igrač dobro postavi u odnosu na protivnika i da bi se našao u povoljnijem položaju od protivnika koji istih sposobnosti i koji skače istovremeno. Treba skočiti povoljnijeg mesta u vazduhu zauzeti počinjeni položaj, doskoka postaviti se u povoljniji košarkaški stav. Već

skoka treba se postaviti tako da našće telo bude izmedju vertikalne lopte i protivnika, licem prema lopti. U vazduhu treba raširiti što ispruženije noge, a u kukovima nagnuti se malo napred, Ovo radi toga da onemogućimo protivniku da preko nas dosegne loptu a da nas ne dotakne. Čim se dokopamo lopte, treba je što brže i što energičnije povući predase u obe ruke i nagnuti se nad njom. Posle doskoka treba što brže zauzeti pravilan košarkaški stav. Međutim, ako se skače prilikom sudijskog podbacivanja nije potrebno preuzimati ni jednu od ovih mera, nogo se samo što više izdužiti i gurnuti loptu prema svom suigraču.

Sasvim posoban deo tehnike čine skokovi koji su sastavni deo raznih načina pucanja. Oni će biti obradjeni u okviru tog dela tehnike.

Promenjeno što je ovde ukratko rečeno vidi se da su skokovi specifični po svojoj tehnici - naročito po složnosti uskladijenog delovanja nogu i ruku. Zbog toga oni moraju u okviru obučavanja i troniranja, biti uvežbavani u čisto košarkaškoj formi, što sličnijoj odgovarajućem elementu igre. Samo tako će se izgraditi košarkaški upotrebljiva košarkaška sposobnost. Ovo nikako ne znači da ponekad neće biti celishodnije da usavršavamo skok vršći i neke gimnastičke ili atletske vežbe.

Jedno se mora podvući, a to je, da ne bi smelo biti ni jednog treninga bez vežbanja skokova. Oni su od najveće važnosti za dolazjenje u posed lopte, a od toga zavisi koliko će više puta da bude u mogućnosti da puca na koš.

Skok iz paralelnog i dijagonalnog košarkaškog stava. U košarci je uvek bilo mnogo skokova pri kojima se otiskivalo (odražavalo) obema nogama istovremeno, a u savremenoj igri ih je još i više. Više ih je zato što je tehnika pucanja obogaćena šutcvima u skoku, kojih je veoma mnogo, kako zbog njihove efikasnosti, tako i zbog mogućnosti da se pri njima istaknu lične sposobnosti igrača koji ih izvode. Oba ova razloga izazvala su veliku modu šutiranja iz tzv. sunožnog skoka - "skok šuteva". Tako se šutira i iz mesta i neposredno u kretanju. U ovom drugom slučaju vrši se doskok na obe noge i neposredno se nastavlja odskok sasvim slično i iz mesta.

Pri borbi o pucanu loptu oduvek su ovi skokovi bili najviše upotrebljavani jer su omogućavali najviši doseg bilo kojom rukom. U borbi o loptu koja je promašila koš, ili je od njega odskočila, presudno je dobro postavljenje. Oko toga se bori veliki broj igrača na malom prostoru i u neposrednoj blizini koša, pa je tu obično takva gužva da se mora skakati ovim načinom. Sve ovo čini ovaj skok važnim elementom tehnike, i mi ga zbog toga posebno i obradujemo.

1. faza - pripremna. Težiste tela se spušta, što izaziva povećanje fleksije u skočnom zglobu, zglobu kolena, kuka i u zglobovima kičmenog stuba. Ruke se pomeraju u zaručenje koliko god je to moguće. Na taj način, mišići koji treba da deluju u drugoj fazi, delovaće efikasnije pošto su im pripojeni udaljeni te deluju na dužem putu.

2. faza - odraz. Koncentričnom kontrakcijom svi mišići opružači približavaju svoje pripote i vrše naglo opruzanje zglobova preko kojih prelaze. Mišići prednje strane ramenog pojasa vrše zamah rukama u smjeru uzručenja kroz predručenje. Ovakvo dejstvo mišića izaziva pritisak na tlo koji je veći od težine tela. Tom pritisku suprostavlja se sila reakcije čvrste podloge, koja je takođe veća od težine tela. Posledica toga je dovodjenje tela u fazu leta odnosno skoka.

Za vreme leta telo se potpuno opruža, a rukama se, produžujući zamah, seže uvis koliko god je to moguće. Mnogi igrači savijaju kolena za vreme uzlaznog dela faze leta, i ponovno ih opružaju za vreme njegovog silaznog dela. Time se kod gledalaca stvara iluzija o "lebdjenju" u najvišoj tački. To je vooma efektno i zato igrači ponokad i suviše potenciraju takve pokrete, iako je jasno da se tu ne radi o "lebdjenju" nego o dobro izračunatom dejству u najvišoj tački leta.

Igrač je u nošto nepovoljnijem položaju za skok iz dijagonalnog stava iz sledećih razloga: skočni zglob prednje noge ne dolazi do optimalne fleksije, skočni zglob zadnje noge prelazi optimalnu fleksiju, zglob kuka prednje noge prelazi optimalnu fleksiju, a zglob kuka zadnje noge ne dolazi u optimalnu fleksiju. Ovo su sve posledice komponzacije.

Doskok iz jednog ili iz drugog stava zavisiće od onog elementa koji se primenjuje kao sledeći (trčanje, ponovni skok, pivotiranje itd.).

Skok pri sudijskom podbacivanju • 1. pripremna faza. Igrač je u visokom čučnju, u položaju u kome su mu mišićni pripoji na optimalnoj udaljenosti. Ruke su malo povijene, kako bi zamahom pomogle draz. Stopala su razmaknuta za jednu stopu i paralelna, jer je dejstvo opružača nogu u tom položaju najjače i najekonomičnije. Takav položaj daje veću stabilnost u pravcu napred - nazad. (divergentni položaj stopala je prirođeniji, ali je za skok iz mesta neracionalan).

2. faza izvodjenja. Dejstvom opružača nogu i zamahom ruku igrač se podiže u uspravan stav na prste. Ruke su u prečelu predručenja istog položaja nastavljaju zamah u tempu leta. Opružači se opuštaju, jedna ruka ide u uzručenje. U najvišoj tački ruka dolazi u kontakt sa loptom i gurne je ka suigraču.

Svi ostali pokreti su isti kao u prethodno opisanom skoku.

Zbog uzanog kruga u kome su igrači morali da stoje i zbog prostora koji je potreban za zamah rukama, igrači su se obično bočno postavili jedan prema drugom i tek u fazi leta okretali se licem prema lopti. Novim pravilima igre to je zabranjeno i zahteva se da se igrači postavljaju što više sučelice, a da im pri tome bar jedna nogu, makar i najmanje, dodiruje prečnik kruga u kome skaču. Skokovi kako su do sada vršeni dovodili su do pokreta koji su često narušavali vertikalnost skoka što je dovodilo do sudara s drugim skakačem. Dok dir sa protivnikom bio je neminovan i dovodio je do ličnih greski.

Pri ovom skoku najvažnije je to da se odskok izvrši pravovremeno, a to znači tako da lopta na svom silaznom putu bude dosegnuta u trenutku kad je telo (zapravo njegovo težište) u najvišem položaju, ili neposredno pre nego što on bude postignut. To je tehnički elemenat koji mora biti izveden što preciznije, a to je nemoguće bez solidnog i planskog uvežbavanja, kao i obaveze sudija da apsolutno ujednače način podbacivanja i da ga uvežbavaju, kako bi na utakmicama uslovi kakve bili uvek isti.

HVATANJE I DRŽANJE LOPTE

U starijoj literaturi o tehnici košarke davani su opisi hvatanja lopte u kojima je preciziran položaj tela i ruku pa i samih prstiju. U njima je na primer, dekretirano da "palci i kažiprsti treba da sačinjavaju trougao na zadnjem delu lopte", da prsti treba "da budu što više rašireni", da šake treba da "čekaju loptu čineći otvoreni ugao" da ruke treba da budu pružene itd. Davanje takvih recepata danas je prevazidjeno, jer se uvidelo da hvatanje lopte zavisi od čitavog niza činilaca a da je medju njima odlučujuća fizička građa odredjenog igrača. Drugačije će loptu hvatati igrač koji ima dugu ruku i velike šake nego neki koji ima kratke ruke i male šake sa kratkim i snažnim prstima. Osim toga će način hvatanja zavisiti i od kvaliteta lopte i od njenog stanja (koža, guma, vlažnost, uglačanost i td.), i od načina na koji je dodana (parabola, pravac, brzina, rotacija). Zbog toga mi dajemo osnovne principe hvatanja i držanja lopte ali upozoravamo da svaki igrač treba da nadje način da ih prilagodi svojim mogućnostima kako bi bio u stanju da loptu sigurno primi i drži, i da bi mogao u svakom trenutku da je upotrebi na najcelišćodniji način.

To ipak ne znači da nema nekoliko principa koji se moraju poštovati, jer su osnova tehnike hvatanja i održavanja lopte. To se pre svega radi o ublažavanju sudara sa loptom (o "amortizaciji lopte") i o načinu držanja. Prvi je princip, koji želimo da istaknemo, da loptu treba držati onako kako je uhvaćena, a to znači da ne bi trebalo vršiti nikakva pomicanja ruku po površini lopte sa ciljem da se ona upotrebljivo drži. Treba je dakle hvatati tako da odmah ostane u rukama, dovoljno sigurno i da ruke naročito prsti budu tako postavljeni da mogu neposredno dejstvovati potiskujući je u pravcu bacanja pri dodavanju ili pučanju u koš. U košarci se ne drži celu loptu, odnosno ruke ne prianjaju uz celu loptu, nego samo uz njenu polovinu. Šake gotovo uvek prianjaju uz onu polovinu lopte koja je uz telo, kad se radi o držanju ili zaštiti lopte, kao i o dejstvovanju u pravcu u kome je igrač okrenut grudima. U pripremnoj fazi za dočekanje ili pučanje u nekom drugom pravcu ruke i lopta okružujuće

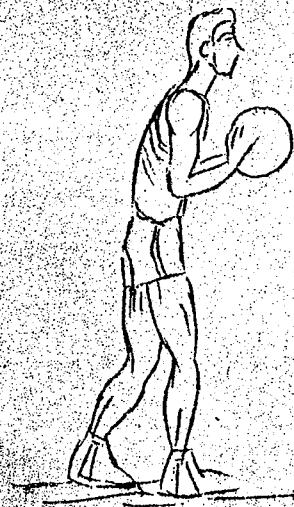
se tako da dlanovi budu u pravcu dejstvovanja koje treba da se izvrši na loptu a to znači da prsti dejstvuju na onu hemisveru koja je suprotna pravcu predstojećeg kretanja.

Najvažnija napomena u pogledu hvatanja i održavanja lopte jeste da šake cele ruke pa i celo telo treba da budu "meki" (olabavljeni). Samo tako se stvaraju uslovi da se lopta amortizira a da trenje izmedju površine lopte i prstiju, odnosno dlanova bude veće od snage kojom lopta teži da se odbije od površine na koju naleće.

DRŽANJE LOPTE

Lopta se u košarci drži uglavnom s dve ruke. Vrlo su retki primeri držanja lopte jednom rukom, a ako se ovakvo držanje i primenjuje, onda je ono kratkotrajno i služi uglavnom fintiranju. Još u jednom momentu lopta se drži jednom rukom, ali opet vrlo kratko a to je kada se izvodi neki elemenat tehničke gde lopta u pripremnoj fazi ostane jedan momenat u miru na jednoj ruci. Jedan od razloga zašto se lopta drži s obe ruke jeste da je ona u tom položaju uvek sigurnija i bolje zaštićena od napada protivnika, a to treba da bude stalna težnja svakog košarkaša. Sem toga, svi elementi tehničke započinju iz položaja u kome je lopta u dvoručnom hvatu. Držanje lopte mora da je takvo da pretstavlja stalnu pretnju za odbrambenog igrača i da ga drži u neizvesnosti u pogledu akcije koju napadač priprema. Zato se sada primenjuje i takvo držanje lopte da se ona odmah po hvatanju već pri njenom amortizovanju donosi na ono mesto odakle će dotični igrač da šutira, tako da on onog momenta kada prima loptu već izaziva kod odbrane reagovanje ('približavanje) koje se može iskoristiti za sledeću akciju napada. Nedostatak ovakvog držanja lopte što se repertoar tehničke smanjuje, jer se lopta vrlo često ne nalazi na onom mestu (ispred tela) odakle inače započinje izvodjenje većine elemenata tehničke, te se prema tome i tehnička dodavanja, polaska u vodjenju itd. prilagodjava tome. Ovakvo držanje možemo reći da se upotrebljava uglavnom iz taktičkih razloga jer najviše služi kao stalna finta, koja, da bi to ostala, mora da se povremeno pretvoriti u stvarnu akciju, što znači da se iz tog položaja ista šutira na

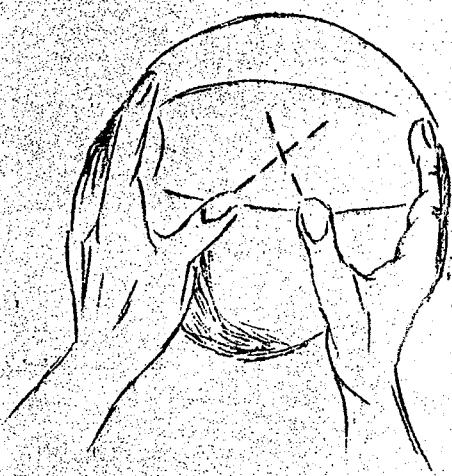
Držanje lopte ispred tela s dve ruke primenjuje se mnogo češće i treba da bude za početnika i jedini način, jer je mnogo prihvativiji od ostalih načina, a i iz takvog položaja je lakša i obuka ostalih elemenata tehnike.



Slika 1.

Držanje lopte ispred tela s dve ruke

dodaje lopta su igračima. Centri mogu da postave loptu i u predručenju gore, što u izvesnoj meri otežava dodavanje lopte, ali i sprečava igranje "flotmana od strane odbrambenih igrača. Lopta se drži najčešće s dve ruke u predručno zgrčenom položaju ispred sainih grudi tako da se šake sa prstima nalaze sa strane, iza i ispred lopte. Palčevi su usmereni jedan prema drugome, što zavisi od veličine šake i dužine prstiju, da li će se dodirivati ili ne.



Sl. 2

Nacin držanja lopte

ali ne preterano, jer to može da preci u grčevito. To je u svakoj sportskoj tehnici slučaj. Lopta pri držanju

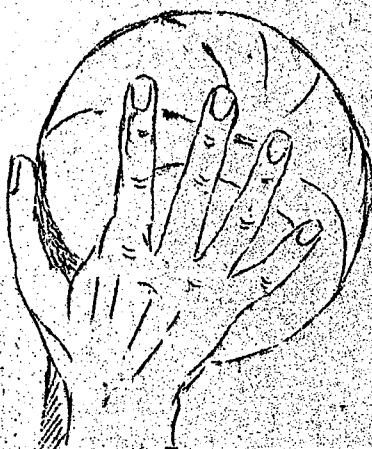
Od ovoga će zavisiti i ugao koji se zaklapa palac s drugim prstom ruke. Ako su prsti duži, taj ugao će biti manji, i obrnuto. Šake i prsta treba postaviti tako da oni ni jednim delom ne prelaze najširi deo lopte unapred. Samo tako postavljeni prsti moći će odmah da započnu bilo koju akciju, jer će cela njihova snaga moći da nude iskorišćena, a preko njih i snaga cele ruke, za delovanje na težište lopte u cilju dodavanja, puçanja ili vodjenja. Loptu treba držati čvrsto,

udažjavati od tela da bi se predvidjena akcija mogla što brže ostvariti.

Pri držanju lopte deluju mišići pregibaci prstiju i primicači ramenice, kao i oni koji ruku drže u predručno zgrčenom položaju. Takodje i zavisno od samog načina držanja lopte (koso gore, u predručenju) bice angažovane i ostale mišićne grupe.

HVATANJE LOPTE

Ovo je svakako jedan od najbitnijih elemenata u košarci. Loše dodavanje, pucanje, pa i vodjenje lopte vrlo često su posledica slabog hvatanja. Razne greške kod dodavanja (širenje laktova), slab izbačaj lopte kod pucanja takodje su posledica lošeg hvatanja pogrešno hvatati loptu znači promašiti koš i možda izgubiti utakmicu. Već ovih nekoliko primera dovoljno je da se oceni važnost dobrog hvatanja lopte. Pri obučavanju početnika prvi elemenat je držanje, zatim hvatanje lopte i to treba što pre u potpunosti savladati, jer to uslovljava dalje usvajanje tehnike.



Držanje lopte gledano sa strane

Ima različitih hvatanja lopte, no mi ćemo u ovoj knjizi obraditi samo ona najkarakterističnija, koja kad se savladaju predstavljaju osnovu za sva ostala.

Hvatanje lopte s dve ruke

Ovakav način hvatanja lopte je najčešći i najsigurniji, pa zato i najpreporučljiviji.

Pripremna faza. Košarkaški stav može biti dijagonalan ili paralelan, trup i udovi treba da su olabavljeni jer dolaska lopte. Šake, sa prstima na gore, su takođe otvorene da lopta ne bi promakla kroz ruke, da ni jedan prema drugome, da lopta ne bi udaracem lopte ozledjeni. Ostali prsti su

labavi, i lako povijeni.

Faza primanja. U kontakt s loptom dolaze prvo jagodice prstuju, koji se pod pritiskom lopte ispravlaju i povlače unazad dajući mogućnost lopti da se uglavi u šake. U momentu prvog kontakta prstiju s loptom počinje savijanje ruke u laktnom zglobu i privlačenje ramenice talu. Sve ovo predstavlja amortizaciju, što omogućava bolje hvatanje lopte. Amortizacija je završena kada se lopta uglavi u šake. Dužina i trajanje amortizacije zavisi od brzine lopte. Lopta je uhvaćena tek onda kada njome možemo započeti novu tehničku radnju.



Sl. 4

Pripremna faza za primanje lopte

U slučaju kada trčimo u susret lopti, opružanje ruku treba da bude srazmerno veće, ali ne potpuno, jer bi se onemogućila amortizacija, a samim tim i hvatanje. Veće opružanje ruku potrebno je zato što ukoliko se igrač kreće u susret lopti, prilikom povlačenja ruku radi amortizacije, i ukoliko se ruke privlače unazad, gotovo toliko isto i telo prilazi lopti. Prema tome, amortizacija se skraćuje.

Kada hvatamo visoke lopte, šake su otvorene i postavljene jedna pored druge. Prsti su nusiljeno rašireni i upereni uvis. U momentu prvog kontakta s loptom, gde je rad prstiju i šaka isti kao kod prethodnog hvatanja, ne vrši se odmah povijanje u laktnom zglobu, već se prvo prvenstveno opruženo ruke povlače unazad kao prvi deo amortizacije, a zatim se ruke povijaju u laktnom zglobu, ramenice se privlače i lopta se spušta na grudi.

Hvatamo li loptu koja dolazi spreda, ali mimo nešeg tela za dužinu ruku, ostavicom Šake u isti međusobni odnos kao i pri hvatanju visokih lopti, samo će prsti biti usmereni uspravno. Trup se naginje i malo izvija na istu stranu. Bliza ruka sa strane s koje dolazi lopta je dole, malo vijena u laktu, koliko je potrebito da bi Šake bile napravne, a suprotna ruka nalazi se gor. Amortizacija je ista kada god hvatanja visokih lopti. Ovaj hvatanje žele se izvoditi taj

način što će se igrač, ako ima dovoljno vremena, pomeriti na tu stranu, tako da loptu primi u prostoru ispred grudi.

Pri hvatanju niskih lopti ruke će biti opuštene ispred tela sa šakama otvorenim napred i prstima nešto malo savijenim i mekanim. Pri ovom hvatanju, posle prve amortizacije koju vrše prsti i šake, ruke se povlače na gore, povijaju se u laktnom zglobu, i ramenice se privlače telu. Ovakvo hvatanje je dosta teško i treba ga izbegavati. Hvatanje niskih lopti može se izvesti i na taj način što će se igrač u momentu dolaska lopte spustiti u dublji počučanj, tako da loptu odbijenu eventualno od tla primi na isti način kao kod hvatanja ispred grudi.

Pri hvatanju lopti odbijenih od tablo, ukoliko se iza igrača nalazi protivnik, hvatanje lopte se vrši tako što igrač postavi ruke na isti način kao kod hvatanja visokih lopti, samo nešto više ispred tela (uzručenje napred), a telo se povrće tako da mu je sedalni predco izbačen unazad da bi se protivniku onemogućilo prilaženje lopti.

Ukoliko se hvataju vrlo oštре lopte dodane sa manjeg odstojanja, igrač može da produži amortizaciju na taj način što u momentu primanja lopte vrši povlačenje tela unazad. Na taj način on na dužem putu amortizuje loptu.

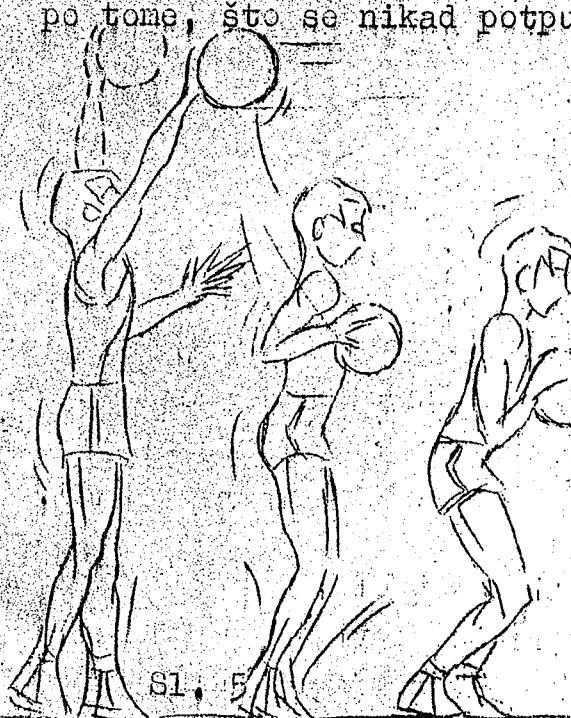
Hvatanje lopte jednom rukom

Ovakvo hvatanje lopte redje se primenjuje, i to samo u specijalnim slučajevima, kao što su: visoke lopte, lopte dodate iza igrača koji je u pokretu, ili lopte dodate daleko od tela pa se zbog toga ne mogu hvatati s dve ruke.

Pripremna faza. Stav je najčešće dijagonalan, telo olabavljen, blago povijeno ruka usmerena je u pravcu dolaska lopte. Prsti su rašireni, labavo i blago povijeni, a šake otvorene prema lopti.

Faza primanja. Amortizacija se izvodi na taj način što se, posle kontakta prstiju sa loptom, u ramenom zglobu vrši povlačenje cele ruke unazad. Šaka i prsti vrše amortizaciju na taj način što se prsti pod dejstvom lopte opružaju, a ruka povlači unazad u dorzalnu fleksiju.

Svako od ovih hvatanja jednom rukom je karakteristično po tome, što se nikad potpuno ne završi jednom rukom, nego se na kraju amortizacije vrši prihvatanje lopte drugom rukom. Zapravo, hvatanje jednom rukom je najbrži i najkraći način prihvatanja lopte obema rukama.



Medjutim, postoji i isključivo hvatanje lopte jednom rukom, ali samo onda ako akcija hvatanja mora da bude vrlo brza jer je razlog do sledeće tehničke radnje kratkotrajan, ili ako je to jedini način da se lopta zaštiti od protivnika, ili pak da se dosegne više od protivnika,

Sl. 5
Hvatanje lopte jednom rukom

Pri amortizaciji lopte jednom rukom put amortizacije može da bude duži, jer usled anatomske sklopne ramene ruka s loptom može da se u cilju duže amortizacije povuče iza tela, dok prihvatanjem s obe ruke amortizaciju možemo vršiti samo do tela.

Lopta se može hvatati jednom rukom i na taj način što telom predjemo loptu, a ruku sa strane s koje lopta dolazi, postavljenu kašikasto (šaka u volarnoj fleksiji), doveđeno u zaručenje i u poslednjem momentu uhvatimo loptu. Ovakvo hvatanje lopte primenjuje se u slučajevima kada je lopta dodana iza igrača, ili pri polascima u individualni proror kada telo u cilju zaštite lopte mora da se nalazi ispred nje.

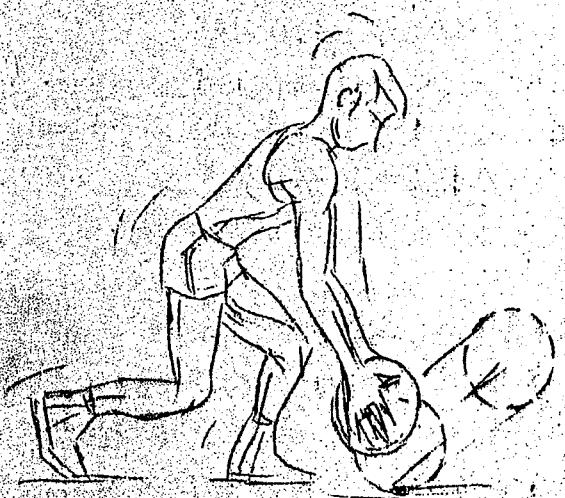
Štopovanje lopte s dve ruke

Ovo je elemenat koji se u košarci vrlo retko primenjuje, ali ga treba znati jer povremeno može vrlo korisno da se upotrebi. Štopovanje lopte primenjuje se kada igrač nije mogućnosti da loptu primi direktno iz vazduha usled velike udaljenosti ili iz taktičkih razloga.

Pripremna faza. Igrač u dijagonalnom kaškom stavu, telo je olabavljeno, ruke su postavljen

tela tako da se šake nalaze jedna prema drugoj. U momentu dolaska lopte igrač treba da se spusti u još niži košarkaški stav.

Faza izvođenja. U momentu odbijanja lopte od ruke se ispružaju nešto više unapred, šake se okreću tako da su otvorene na dole, da bi lopta mogla da udje u njih. Prsti su rasjeni i pri prvom kontaktu popuštaju, dozvoljavajući da lopta udje u šake, a istovremeno s tim počinje i povlačenje ruku na gore. Na taj način vrši se amortizacija lopte.



Sl. 6
Stopovanje lopte

Kod štopovanja, loptu pri padu pratimo pogledom sve dotle dok ne obuhvatimo celu situaciju na terenu. Pogled ne smi biti obrnen na zemlju, jer se tako gubi orijentacija i pregled igre. Ruke su nam tada već postavljene na ugao dolaska lopte, jer se lopta odbija pod istim uglom pod kojim je i padala ka tlu.

Ukoliko su ruke u momentu štopovanja a pre kontakta s loptom isle na dole u pravcu lopte, pre prvog kontakta prstiju mora da se zaustavi njihovo kretanje u tom pravcu, jer bi u suprotnom došlo do sudara dve suprotne sile tako da se lopta ne bi mogla uhvatiti.

DODAVANJE

Mnogobrojnost dodavanja i raznovrsnost načina njihovog izvođenja čine da košarka nesumnjivo ima bogatiju i složeniju tehniku od svih sportskih igara koje se danas primenjuju.

Kod tehnike dodavanja dolazi posebno do izražaja potreba ujednačene sposobnosti leve i desne ruke. Da bi igrač dodaò desnom rukom mora njegov protivnik znati da postoji mogućnost da on loptu doda i levom. U tome je psihički a to u velikoj meri znači i taktički preduslov za fontiranje i iznenadjanje,

Za košarku je karakteristično da je igrač koji ima loptu ograničen u kretanju po terenu. Ako se kreće, on je mora primiti i izbaciti iz ruku za vreme dok nogama dva puta dodirne tlo. Ako pak prima loptu stojeći na tlu, pa hoće da podje u nekom pravcu, on je mora izbaciti iz ruku za vreme između prvog i drugog dodira jer se smatra da su to drugi i treći dodir pošto je prvi kontakt sa tlon nastavio kad je loptu primio.

Taktička upotrebljivost dodavanja zavisi od toga u kojoj meri igrač koji dodaje ume da očeva prednost koju mu daje inicijativa uslovljena posedovanjem lopte. Tu inicijativu ima samo onaj igrač koji drži loptu i zbog toga je neobično važno da ona bude ispoljena tek onda kad protivnik više nema vremena da pripremi svoje reagovanje kojim bi kompenzirao prednosti koju inicijativa daje. Ovo usložnjava tehnički zadatak naročito pri dodavanjima na veća osstojanja jer je tada neophodno izvršiti odgovarajući okidan pripremni pokret da bi lopta i ruka došle u položaj iz koga se može izvršiti izdašno dejstvovanje. Taj pripremni pokret treba da bude izvršen tako da lopta pri njemu ostane zaštićena, da bude što neprimenitije dovedena u polazni položaj za izbacivanje i da pri tome budu ostvareni tehnički i biomehanički uslovi za adekvatno doziranje i usmeravanje pokreta kojim se lopti saopštava propulzivno kretanje.

Pre nego što predjemo na opisivanje pojedinih načina dodavanja treba da pretreseno pitanje: šta je tehnika a šta takozvani stil? U našim opisima ne ulazi u pitanje detalji pokrcta jer smatrano da oni nisu tipični za tehniku nego uslovjeni gradnjom i psihofizikalnim osobinama igrača koji

izvode. Velika je zabluda verovanje da je veličina velikih igrača u tome što primenuju određenu tehniku koja je izvanredno pravilna. Njihova je veličina upravo u tome što otstupaju od pravila onoliko i na onaj način koji je najpovoljniji za njihovu ljudsku i igračku ličnost.

Osnovna sistematizacija dodavanja je podela na bacanja jednom rukom bacanja sa dve ruke. Dodavanja osim toga sistematiziramo i po osnovnoj karakteristici pokreta kojim bacamo loptu i po polaznom položaju, odnosno po pravcu pokreta, od polaznog položaja pa do izbacivanja lopte. Karakteristike pokreta bi bile: guranje (kao kod dodavanja s dve ruke s grudi), zanahivanje (kao pri dodavanju jednom rukom preko glave), bacanje (kao jednom rukom više ramena). Bacanje je gotovo redovno karakterisano time što mu je prva faza vučenje kombinovano sa kruženjem dok je završna faza redovno malo guranje.

Po polaznim položajima i pravcima kretanja ruku i lopte imamo bacanje: ozdo, u visini grudi pored tela, u visini ramena (ili sa strane), iznad ramena, više glave, preko glave i iz ledja.

Po putanji leta lopte imamo dodavanja: neposredno, cd tla i parabolično (lobovano) i tj na kratko (do 5 metara), srednje (do 15 metara) i veliko otstojanje (preko 15 metara).

Sva ova dodavanja biće u izvesnoj meri različita zavisno od toga da li ih vršimo stojeći na nestu, krećući se po terenu ili za vreme skoka. Za bacanje iz nestu karakteristično je da je oslonac na podlozi osnova za energično dejstvovanje jednog kinetičkog lanca u koji su uključeni svi nišići čovjekovog tela.

Pri bacanju u toku kretanja po terenu složenija je koordinacija pokreta. Ukoliko se lopta dodaje u pravcu kretanja pokreti su sa većim učinkom jer se pri njima koristi i inercija koja je uslovljena masom skupine igrač - lopta odnosno brzinom njenog kretanja. Bacanja u toku skoka vremenjski su ograničena na trajanje leta i uslovljena su pravcem odraza pa ga zbog toga treba primenjivati samo onda kad je to opravdano taktičkim razlozima.

Svako dodavanje može se izvesti uz duže i kraće dejstvo na loptu. To znači, da, na primjer, dodavanje

ruke s grudi može da se izvede samo dejstvom prstiju, šake i opružanjem podlaktice uz njeno delimično uvrtanje. To bi bilo dodavanje s kratkim dejstvom na loptu. Međutim, ukoliko bi hteli izvesti isto dodavanje dugim dejstvom, kinetički lanac nišića bi se produžio te bi jače učestvovali nišići ledja i grudi kao donckle i kuka. Kod izrazito dugačkih dodavanja učestvuju i nišići nogu.

Dodavanje s kratkim dejstvom na loptu brže su, vreme izvodjenja im je kraće ali su baš zato neprecizna. Zbog toga se ona i koriste samo na manjim razdaljinama, jer bi na većim otstojanjima ta nepreciznost bila izrazita i donosila bi loše posledice. Kratko dodavanje, zbog brzine izvodjenja, deluje iznenadjujuće na protivnika.

Dodavanja sa dužim dejstvom sporija su ali mnogo preciznija i daju veću početnu brzinu leta lopte, pa zbog angazovanja velikih nišićnih grupa mogu da se koriste pri bacanju lopte na veća otstojanja. Priprema faza kod ovih dodavanja je duža te odbrambeni igrač lakše otkriva namere napadača. Zbog toga je za izvodjenje ovakvih dodavanja potrebno i nešto više prostora.

Koji od ova dva načina dodavanja će se primeniti zavisiće od situacije na terenu ali se više primenjuju dodavanja s kraćim dejstvom na loptu. I inače, iz taktičkih razloga, u košarci više se primenjuju dodavanja na manja odstojanja.

Svako dodavanje i šutiranje ima svoju pripremnu fazu, fazi neposrednog izvodjenja (izbačaj) i završnu fazu.

Priprema faza je dovođenje tela u celini i nišića posebno u takvo stanje u koje se ostvaruju optimalni uslovi za njihovo dejstvo.

Faza neposrednog izvodjenja (izbačaj, guranje) je deo kretanja u kome ri dejstvom ruku, tela pa i nogu na loptu vršimo njen upućivanje u određenom pravcu i na određeni način.

Završna faza je najkraći put i način dovođenja tela ponovno u ravnotežni položaj ili u pripremnu fazu novu akciju koja može biti primanje lopte, "trčanje", šut itd. Mi u ovoj knjizi nećemo se detaljno obraditi ovu fazu jer ona već je novi dio i ponavlja se.

kod svakog elementa. Pri dodavanju, u zavrsnoj fazi, treba da se vodi računa da ruke posle izbačaja lopte nastave kretanje prema svom anatomskom sklopu a ne da se, u cilju izvesne prividne estetike izvode usiljeni, neprirodni pokreti, jer bi to još u fazi izvodjenja dovelo do nepotrebne krutosti ruku a samim tim pogoršalo bi uslove za slodeće pravilno dejstvo.

Biomehaničku analizu pokreta dajemo samo pri onim dodavanjima čiji karakter omogućuje da se obrade kao tipični primeri. Pri tome navodimo samo one mišićne grupe čij neposredni rad određuje onaj deo kretanja koji je tipičan za određenu vrstu dodavanja i ovom prilikom napominjeno da pri izvodjenju složenih kretanja, a u košarci sva se tehnika sastoji od veoma složenih, nema izolirane aktivnosti mišića i njihovih grupa nego su one redovno samo deo kinetičkog lanca koji posredno obuhvata celo točko.

Pošto smatramo da su došnjaci u većini, ni u ovoj knjizi opisujemo sve tehničke elemente pod pretpostavkom da se izvode desnom rukom.

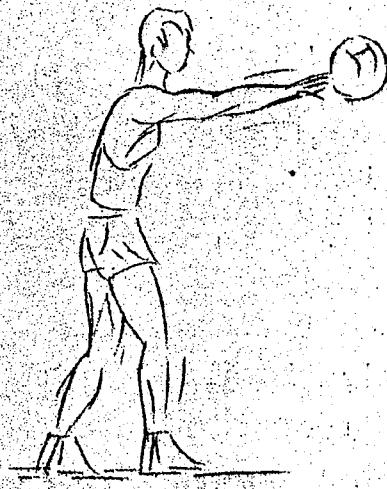
DODAVANJE S DVE RUKE

Ovo je svakako najtipičnije košarkaško dodavanje. Njegova je primenljivost raznovrsna i mnogostruka. Najveća mu je prednost što se iz košarkaškog stava može izvesti bez ikakvih pripremnih pokreta i bez zauzimanja nekih polaznih položaja. Time se lako daje sačuvati iznenadnost, koja je najveća taktička prednost napadača.

Priprema faza. Pri dodavanju na kraće i srođnje ostanjanje košarkaški stav je najčešće paralelan, dok pri dodavanju na duže ostanjanje stav je diagonalan da bi se težina tela mogla prenositi s noge koja je pozadi napred, a time i pomjerati fiksnu tačku, ramensku osu s koje deluju ruke u pravcu dodavanja. Na ovaj način dobija se na jačini izbačaja lopte. Sake drže loptu sa strane i od pozadi ne prelazeći prstina najširi deo lopte.

Faze izbačaja. Dodavanje se počinje opružanjem ruku u ramenu, pa se taj pokret lančano prenosi na opružajući laktu i doručku, da bi se završio brzinom i energičnim se prstiju. Opružanje ruku u ramenu i izumeva podizanje

Za celo vreme ovog pokreta lopta treba da se kreće u rukama tako da bi na kraju vrhovi prstiju dejstvovali na onaj deo obima lopte koji je najbliži telu. To dejstvo treba da bude takvo da se snaga ruku prenosi na točište lopte u pravcu njenog kretanja. Ovo je vrlo važno jer bi u slučaju dejstovanja u pravcu mimo težišta (ekcentrično) izazvalo uzaludi utrošak snage, koji bi izazvao sasvim nepotrebno obrtanje lopte. U tom slučaju bi brzinu njenog leta u željenom pravcu bila manja nego što to odgovara brzini s kojom je pokret vršen.



Slika 7

Dodavanje lopte s dve ruke

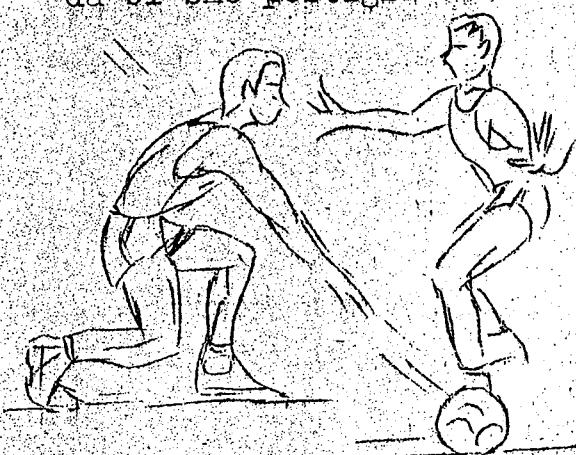
Dodavanje lopte s dve ruke pokrećemo. Naročito je važno da lopta bude pravilno držana, jer samo tako moći će da bude dobro gurnuta u željenom pravcu. Obično se govori o bacanju lopte na ovaj način, međutim, mnogo je pravilnije reći da se tu radi o pravom guranju.

DODAVANJE SA OBE RUKE SA ODSKOKOM LOPTE OD TLA

Ovaj način dodavanja razlikuje se od prethodnog samo po tome što se loptom udara o tlo, tako da ona odskočivši od tla dođe u ruke suigraču. Razlika je u tome što se pri ovom načinu lopti daje obrtni impuls pre nego što napusti ruke.

To se postiže na taj način što se pokret izbacivanja lopte završava savijanjem četiri prsta svake ruke i o-pružanjem palaca. Ima se utisak kao da smo loptu gurnili palcima tako da bi se obrtala napred. Dobro je da pre početka ovog dodavanja lopta bude nešto dublje u šakama, ali da prsti ipak ne prediju njeno najširi obim. Lopta se može dodati od tla i bez rotacije, ali je ipak bolje sa njom jer se na taj način posle odskoka njeno let može ubrzati. To zavisi od vrline rotiranja. Pri ovom dodavanju igrač u momentu izbacivanja lopte zadržava nešto košarkaški stav nego što je to uvek kod izvanja sa ruke

jer se na taj način smanjuje ugao kretanja lopte ka tlu. Ovo je dobro zato da lopta ne bi gubila od svoje brzine kretanja i da bi smo postigli dodavanje tako da lopta sklizne od tla.



^{Sl. 8}
Dodavanje lopte s dve ruke od tla kada za to no postoje neki protivrazlozi, jer su mnogo lakše za hvatanje a i preciznost dodavanja je bolja.

DAVANJE S DVE RUKE VIŠE GLAVE

Ovo dodavanje primenjuje se kada napadač želi da doda loptu sa što veće visine. Primenuju ga svi igrači u situaciji kada im "gužva" ne dozvoljava da spuste loptu pored sebe ako su jo primili iznad glave. Druga prilika za ovo dodavanje je kad se igrač s loptom nadje tako opkoljen da mu ostaje jedino da nadvisi sve protivnike da bi mogao da je doda. Osnovno je, dakle, nadvisiti ostale. Zbog toga ga protežno koriste visoki igrači, ili niži igrači koji mogu visoko da skoče. To je najčešći način kojim centri vraćaju visoko primljene lopte. To su tipično vraćene lopte iz "rakete" i uopšte iz blizine koša. Najvažnije je pri ovom dodavanju da se loptu ne drži dugo iznad glave jer je u tom položaju voćna izložena napadima.

Priprema faza. Igrač najčešće zauzme paralelni košarkaški stav. Stopala su nešto bliže, kolena opružena, a telo uspravljeno. Ruke su u uzručenju, malo povijeno u laktovina, radi boljeg dejstva u momentu izbačaja. Šake drže loptu sa zadnje donje strane i nešto bočno. Ovakav položaj šaka potreban je da bi bolje delovale na loptu, jer je kod ovog dodavanja njihovo dejstvo vrlo važno.

Faza izbačaja. Ako vredimo dodavanje s tla, učvrstimo telo od ramena do skočnog zgloba da se pri bacanju ne bi reaktivno pomerilo unazad. Pošto smo uve za tim da lopta

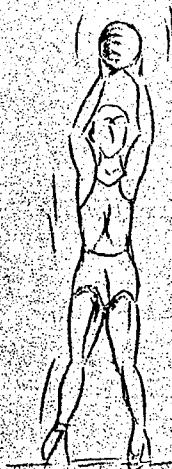
Ovaj način dodavanja upotrebljava se samo kada između napadača i suigrača stoji meko od protivnika ili je u poziciji da "presče loptu". Mosto gde će lopta udariti o tlo biće obradjeno kod dodavanja jednom rukom od tla. U principu lopte treba dodavati direktno

sa što veće visine, to je povijanje ruku u laktom i ramenom zglobu u fazi izbačaja vrlo malo. Izbačaj počinje malim dejstvom nadlaktice i podlaktice nnapred, zatim se vrši opružanje u lektanom zglobu a završno dejstvo preuzimaju šake i prsti snažnom fleksijom na volarnu stranu. Težina tela, koja je u početku izbačaja bila više na petama, prenosi se u toku izbačaja na prste. Kod vrlo snažnog dodavanja vrši se iskorak jednom nogom u pravcu leta lopte, kako bi se ponovo uspostavila poremećena ravnoteža.

Ako ovakvim načinom dodavanja želimo da bacimo loptu na veće odstojanje, tada u pripremnoj fazi dižemo loptu više iza glave. Međutim, ruke ostaju skoro opružene, što znači da dobijamo veći nagib tela natrag. Ovakvim položajem

omogućujemo snažnije učešće celog tela pri bacanju lopte.

I pored mogućnosti da se ovakvim dodavanjem lopta bacи na veće odstojanje, ipak se ovo najčešće upotrebljava za kraća dodavanja.



Slika 9

Dodavanje s dve ruke
više glave

DODAVANJE S DVE RUKE VIŠE RAMENA

Ovo dodavanje upotrebljava se nešto redje. Smatramo da bi ga trebalo više koristiti, jer se njime lopta može snažno, precizno, i iznenadno dodati. Iznenadno može biti ako se lopta pri samom hvatanju dodvede iznad leđog ili desnog ramena, i odmah zatim izvrši dodavanje.

Pripremna faza. Kod izvodjenja ovog dodavanja zauzme se dijagonalan košarkaški stav s tim što je prednja noga suprotna od strane s koje se vrši bacanje. Težina tela je na nozi koja je nazad. Loptu koju držimo sa obe ruke, držimo iznad ramena. Šaka se nalazi iza su strane i nešto ispred ruke.

U momentu donošenja lopte iznad ramena vrši se mali zasuk trupu na tu stranu. Da bi loptu mogli snažnije izbaciti, treba laktove ruku što više približiti, jer se na taj način omogućuje jače dejstvo u željenom pravcu. Taj položaj omogućuje i duže dejstvovanje na loptu, što znači da je nužno i snažnije baciti loptu.



Faza izbačaja. Izbačaj počinje prenošenjem težine napred. Istovremeno se vrši okret tela u levo, a zatim odsuk sa pretklonom, ukoliko je potrebno loptu baciti na veće odstojanje. Istovremeno vršimo snažan i ujednačen zamah rukama napred i nešto u levo, i na kraju dejstvujemo šakama i prstima povijajući ih u pravcu bacanja. Ukoliko je zamah toliko jak da nas izvede iz ravnoteže treba iskoracići desnom nogom u pravcu dodavanja lopte,

Sl. 10

Stav za dodavanje s dve
ruke više glave

Dodavanje obema rukama iz skoka zamahom iznad glave

Ovo dodavanje upotrebljavaju svi igrači, a naročito centri ako loptu treba dodati preko protivnika nadivivši ga skokom iz mesta. Odraz pri ovakovom dodavanju najčešće je sunožan ali se može izvesti i jednonožnim odrazom, samo je tada skok niži. Ovo dodavanje može se izvoditi i tako da se i primanje i dodavanje vrši u istom skoku.

Faza pripreme. Iz paralelnog košarkaškog stava u kome loptu držimo pogrčenim rukama ispred tela, spuštamo se u nešto niži stav pripremajući se za odraz. Šake drže loptu sa strane i malo od pozadi.

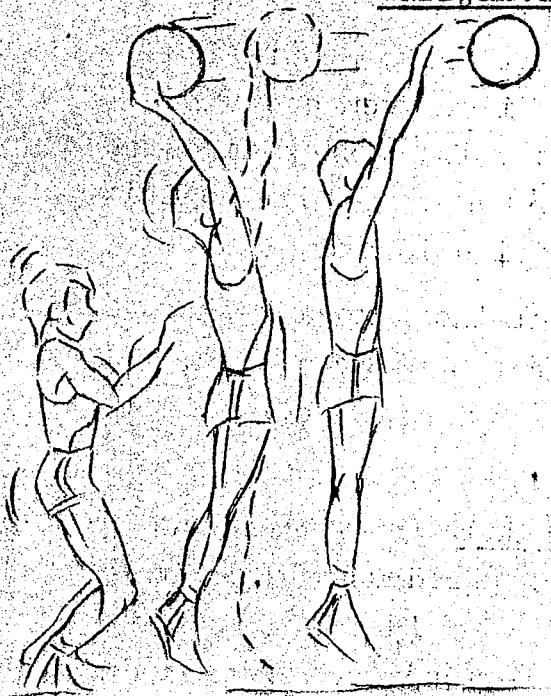
Faza izvodjenja (izbačaja). Istovremeno sa odrazom, ruke vrše zamah na gore kroz predručenje. Ovaj zamah ruku pomažemo odraz. Ruke s loptom idu do uzraka uz mali zaklon trupa, koji u momentu izbacivanja pojačava dejstvo.

lopti. Pri izručenju treba paziti da rame bude u maksimalnoj ekstenziji radi odgovarajućeg zatezanja velikog grudnog mišića i njegovog optimalnog dejstva pri izbačaju. Ruke su blago povijene u laktu te je središte lopte nešto iza sredine glave. Tada vršimo zamah rukama napred, čime dajemo početni impuls lopti. Zatim opružamo ruke u lakatnom zglobu uvrćemo podlaktice i vršimo pregibanje šaka napred, kombinovano sa bočnim pre-gibanjem na stranu malog prsta. Na ovaj način saopštavamo lopti završni impuls. Ovo je potpomognuto malim pretklonom trupa, napred, usled čega se pomera i fiksna tačka (ramenska osa) te duže deluje na loptu. Lopta napušta ruke kada one pređu vertikalni položaj za oko 25° do 30° . Najracionalnije je ako se lopta izbaci u temenu parabole skoka.

Završna faza. Doskok se amortizuje tako što se izvrši mali počučanj a ruke produžavaju zamah sve do priručenja, odnosno do položaja koji je najpogodniji za sledeću novu akciju.

Pri ovom dodavanju učestvuju mišići: podizачi ruku do izručenja, zatim ledjni pri vršenju zaklona, a posle toga kosi i pravi trbušni mišići kao i pregibači kukova pri pretklonu. Veliki grudni mišić aktivira se pri vršenju zamaha rukama napred, a na to se nadovezuje rad opružača podlaktice i pregibača šake i prstiju. U skoku učestvuju mišići opružači nogu i mišići ledja.

Varijanta primanja i dodavanja u istom skoku.



Dodavanje obema rukama zamahom iznad glave može se izvesti i na taj način što se lopta i primi i izbací za vreme istog skoka. Da bi to vreme bilo što duže, skok treba da bude što viši. Najbolje je da tempo izvodjenja bude takav da loptu bude primljena u toku usponog dela skoka, a izbacivanje u njegovoj najvišoj tački ili neposredno posle nje. Tada su najpovoljniji uslovi za rad. Lopta se prima gotovo sasvim ženim rukama, koje su podignute naprijed i oklanovima okrenute malo r

U trenutku kada lopta dodirene šake, palac i prsti popuštaju pod njom obuhvatajući je na njenoj zadnjoj polutki. To je, u isto vreme, i deo prvog amortizacionog dejstvovanja i pripnemanja za dodavanje. Jednovremeno sa ovim vrši se i blago savijanje u laktovima na koje se nadovezuje pokret u ramenima kojim se ruke iz položaja koso napred dovode u stav koso natrag iznad glave. Iz toga stava pokreti se ponavljaju, obrnutim redom: prvo se vrši zamah u ramenu napred, na to se nadovezuje opružanje u laktovima, i najzad se lopta izbacuje, usmerava i ubrzava u vrtanjem podlaktice i pregibanjem šake i prstiju.

DODAVANJE OBEMA RUKAMA "ŠTIPANJEM LOPTE"

"Štipanje lopte" je tipično dodavanje centra, ili igrača koji se nalaze na položaju centra, što znači oko prostora rakete. Primjenjuje se najčešće onda kad loptu treba dodati počno ili unazad slijedilcu koji se kreće u blizini. Igrač koji vrši ovakvo dodavanje najčešće je ledjima okrenut košu, te na taj način telom zaklanja loptu od pogleda i dejstva odbrambenog igrača čime se veoma otežava sprečavanje ovakvog dodavanja. To znači da se ovakvim načinom dodavanjem lopta može vrlo često uspešno dodati.

Pripremna faza. Igrač je u paralelnom ili dijagonalnom košarkaškom stavu, najčešće je ledjima okrenut košu. Lopta se nalazi u šakama, koje je obuhvataju odozdo i sa strane. Podlaktice sklapaju sa nadlakticama ugao od približno 90° . Izbacivanje će biti izvršeno tim uspešnije, odnosno energičnije, što prsti budu više prilegali uz površinu lopte.

Faza izvodjenja. Pod dejstvom prigibača prsti se skupljaju vršeći pritisak na loptu i na taj način stvaraju potencijalnu силу koja dolazi naročito do izražaja u momentu iskliznuća lopte, iz prstiju, što je uslovljeno njenom okruglog i glatkog površinom. Naporedо sa ovim pritiskom prstiju na loptu vrši se i povijanje podlaktice i šake i malo podizanje nadlaktice, što sve zajedno pretstavlja impuls koji se saopštava lopti. Pravac kretanja lopte određuju cele ruke vršeći pri saopštavanju impulsa pomerajući na stranu želi izbačaja, s tim što se šake takođe u zajedno s

na istu stranu.

Ako se želi da dodavanje bude što sigurnije, može se, u fazi izbačaja, rasteretiti suprotna nogu i njome napraviti otkorak. Taj otkorak, koji služi i kao finta, vrši se nešto pre poslednjeg impulsa koji se saopštava lopti. Na taj način pokretom tela privlači se pažnja protivnika na stranu suprotnu od one na kojoj se vrši stvarna akcija dodavanja.

Ukoliko se ovim dodavanjem lopta želi dodati unazad, treba obavezno vršiti otkorak na suprotnu stranu, jer se na taj način igrač uklanja s pravca dodavanja i stvara slobodan put kretanju lopte. Pri ovakovom dodavanju treba, pri saopštavanju impulsa, vršiti više podizanje nadlaktice i jaču fleksiju podlaktice i šake, jer to omogućuje da se lopta kreće po nižoj paraboli, a utiče i na njen pravac.

Pri ovakovom dodavanju deluju pregibači podlaktice, šake i prstiju, zatim odmicači, primicači kao i deloltasti mišić koji podiže nadlakticu napred. Fleksiju podlaktice vrši dvoglavi mišić, a fleksiju šake i prstiju njihovi prigibači. Pri fintiranju deluju odmicači noge kojom se vrši otkorak.

DODAVANJE OBEMA RUKAMA UNAZAD PORED TETEA

Dodavanje unazad pored tela obema rukama primenjuje se u kretanju. Pošto se lopta upućuje unazad, a domet joj nije veliki zbog ograničenog kretanja ruku, ono se primenjuje samo na kraćim otstojanjima kao na primer, pri vršenju ukrštanja ili nekih vrsta blokada.

Faza pripreme. Košarkaški stav je dijagonalni, u kom je napred nogu suprotnu od strane na koju dodajemo. Težina tela je na toj nozi a trup je malo nagnut napred. Ruke se nalaze u predručno zgrčenom položaju dole, a šake drže loptu sa strane. Pošto je leva nogu napred, ako se dodavanje vrši pored desne strane tela i levi kuk će biti napred a desni kuk i desno rame biće nazad, ako tome dodamo i prilično okretanje trupa udesno, videćmo da se time omogućuje da se u drugoj fazi lopta kreće skoro paralelno sa čeonom linijom trupa, jer je telo skoro potpuno okrenuto udesno. Takođe lopte je racionalnije, jer su ruke manje ograničene.

kretanju, a poboljšava se i preglednost u pravcu dodavanja. Ovakav položaj tela omogućava i više prostora za dodavanje.

Faza izbačaja. Iz opisanog polaznog položaja ruke se kreću s loptom: desna u obručenje dole, a leva u predručenje dole i unutra dajući lopti početni impuls. U toku toga kretanja šake koje su držale loptu sa strane, malim pomeranjem po lopti, postave se iza njenog najšireg dela u odnosu na pravac bacanja, i to neposredno pre davanja završnog impulsa koji se lopti saopštava snažnom volarnom fleksijom šaka.

Kod kretanja suprotnog od pravca dodavanja lopte treba upotrebiti veću silu dejstva na nju, nego ako bismo dodavanje izvodili iz mesta pod uslovom da želimo postići istu daljinu. Ovo se odnosi i na veću ili manju brzinu kretanja. Zato kod ovog dodavanja treba izbegavati veće brzine kretanja, jer kao što smo napred izneli, položaj tela i ruku onemogućuje snažnije, odnosno duže delovanje ruku na loptu.

U vršenju pokreta pri ovom dodavanju učestvuju: trbušni mišići, po dijagonali, pri torziji trupa, a zatim mišići zadnje strane lopatičnog pojasa desne ruke i prednje strane lopatičnog pojasa leve ruke pri donošenju lopte na desnu stranu tela. Na to se nastavlja dejstvo fleksora podlaktice šake i prstiju. Oni daju završni impuls lopti. Treba spomenuti još i mišice ledja koji održavaju telo u nagnutom položaju napred, kao i mišice vrata koji okreću glavu na desnu stranu da bi se mogla pratiti situacija u pravcu u kome se upućuje lopta.

DODAVANJE JEDNOM RUKOM VISE RAMENA

Ovo je tipično dodavanje iz mesta i iz skoka. U kretanju ga je znatno teže izvoditi, jer se izaziva remećenje ravnoteže i harmoničnost kretanja po terenu. Naročite je pogodno za daleko dodavanje i pruža velike mogućnosti fin-tiranja. U ostalom, početni položaj iznad ramena je samo jedna od mogućnosti, a nikako ne bi smeo biti shvaćen kao propis ili kao ideal.

Pripremna faza. Za izvođenje ovog pokreta dodavanja moramo zauzeti odgovarajući položaj celog tela naročito ruke s loptom. Ona mora doći iznad ramena,

postiže na taj način što se lopta, iz davoručnog hvata ispred grudi, pokretom ruke uputi najkraćim putem u pravcu više desnog ramena. Desna ruka, čija šaka stalno počiva na lopti vrši pokret kao da je lopta vuče, gura u pravcu u kome se ova kreće. U toku ovog pokreta amortiziramo kretanje lopte i regulišemo mu pravac, i tako odredjujemo mesto s koga će početi izbačaj. Ovim se baš i omogućuje bogatstvo dodavanja i njegova mnogostruka taktička primenljivost. U početku ovog kretanja lopte desna ruka nalazi se iznad lopte, jer je dva pod dejstvom sile leve ruke prilepljena uz desnu. U momen-tu kada desna ruka završava pripremni položaj šaka je iza i ispod lopte. Ramenica je u odručenju u horizontalnom položaju i okrenuta upolje. Podlaktica sa ramenom zaklapa približno ugao od 90° , a šaka se nalazi u dorzalnoj fleksiji. Ako se lopta dodaje na kratko i srednje otstojanje, košarkaški stav dodavanje jednom rukom više ramena



Sl. 12

dodavanje jednom rukom
više ramena

je dijagonalan, polubočno na pravac dodavanja. Težina tela je na zadnoj nozi, a vrši se i mali zasuk i otklon udesno. Napred je uvek suprotna noge od ruke kojom bacamo loptu.

Faza izbačaja. Pokret dodavanja počinje od ramena pa povezano prelazi na lakan, i u prvoj fazi ima karakter vučenja. Ovaj pokret je veoma snažan i njime se savladava inercija i daje početno ubrzavanje. Zatim se nastavlja opružanje u laktu i doručju, čime se pokret dalje usmerava i ubrzava. U toku završne faze opružanja ruke vrši se i njeno malo uvrtanje kako bi se u poslednjoj fazi što duže delovalo na loptu najbržim i najspretnijim sistemom šaka - prsti. Njima treba što duže dejstvovati na loptu i starati se da vrše korekture pravca i brzine. Zasuk tela u levu stranu, koji se pri izbačaju vrši, povećava obim pokreta, a time i brzinu lopte što opet utiče na povećanje dometa.

Koliko je ovaj zasuk zbog većeg dometa obimniji i brži, u toliko više remeti ravnotežu. Ovo izaziva posređanje u pravcu leta lopte, pa se zbog toga ravnoteža uspostavlja ili prenošenjem težine na iskoracnu nogu ili čak i malim iskorakom desne noge.

Kod dodavanja na malo rastojanje pomera se fiksna tačka (rame) minimalnim usklonom i odsukom trupa, a kod dodavanja na srednje odstojanje ovo se nadopunjuje i prenošenjem težine. Sve ovo doprinosi pojačanju dejstva na loptu.

Pri dodavanju na veće rastojanje još u prvoj fazi (pripremnoj) vrši se, pored povećanja amplituda, i jače pomeranje desne noge udesno okretanjem karlice udesno, tako da se iz dijagonalnog stava dodje u raskoračni, čime se produžava put dejstva na loptu. Kako je impuls svih mišića kod bacanja na duže odstojanje vrlo veliki, te oni deluju sve do momenta izbačaja; kada se vertikala spuštena od težišta tela nalazi u prednjem delu površine oslonca, to nije dovoljno prekinuti impuls da bi telo ostalo u ravnoteži, već je neophodno izvršiti iskorak napred da bi se impuls prema potrebi neutralisao dejstvom reakcije čvrste podloge. I ovo dodavanje primenjuje se na isti način kao i dodavanje na kratko i srednje odstojanje, samo što se kinetički lanac produžava uz napomene koje smo već ranije naveli.

Posle svih ovih dodavanja treba nakon izbačaja pustiti ruku da produži svoje normalno kreanje da se ne bi suvišnim dejstvom antagonista trošilo više energije nego što je potrebno. Ako bi se suprotno delovalo, što znači da bi se iz estetskih razloga veštacki postavljala ruka posle izbačaja, sila dejstva na loptu bila bi u tom slučaju oslabljena.

DODAVANJE JEDNOM RUKOM OD TLA

Primena ovog dodavanja je raznovrsna. Možemo ga izvoditi iz mesta, u skoku i trčnju. U trčanju se najčešće koristi na m nja odstojanja, jer zamah rukom unazad remeti harmoničnost pokreta pri kretanju. Ovo dodavanje treba koristiti samo onda kad nismo u mogućnosti da loptu direktno dodamo suigraču. Najčešća mu je primena kod fintiranja uopšte pri dodavanju u "raketu", gde je koncentrisana

pažnja odbrane. Ako se između dodavača i njegovog suigrača nalazi protivnik, loptu treba udariti o tle pored samih protivnikovih nogu, jer tu postoji najmanja mogućnost da je uhvati. A ako između suigrača nema odbranbenih igrača, lopta treba da udari o tle na dve trećine razmaka između dodavača i igrača kome je upućena, jer je to najbrži put da lopta dodje do igrača kome je upućena. Kod ovakvog dodavanja skoro uvek se lopti daje rotacija, koja se razlikuje prema tome da li loptu dodajemo na mesto ili na pravac kretanja suigrača. Pri ovom dodavanju lopta treba da udari o tle pod takvim uglom i s takvom rotacijom da se ima utisak kao da je skliznula, a ne da se odbila, tako da se udarac jedva čuje. Ovo dodavanje treba izvoditi podjednako dobro levom i desnom rukom, jer samo tada ona ima i svoju pravu taktičnu vrednost.

Pripremna faza. Ovo dodavanje izvodi se skoro uvek iz dijagonalnog košarkaškog stava. Lopta se iz dve ruke premešta u jednu kao i kod dodavanja jednom rukom više rame na direktno. U momentu kada lopta dodje na ruku kojom želimo vršiti dodavanje, okrećemo i naginjemo telo na tu stranu, Ruka kojom bacamo malo je savijena, a lopta je u visini ramena. Šaka i prsti prijanjaju uz loptu ispred i iza nje, s tim što su prsti jednim delom i na njenoj spoljnoj strani.

Faza izbačaja. Pokret dodavanja počinje u ramenu. Naporedno sa ovim pokretem vrši se i okretanje tela u pravcu

dodavanja. Ovaj pokret je vrlo snažan i daje početnu brzinu lopti. Zatim se vrši opružanje podlaktice, što još više ubrzava kretanje lopte u željenom pravcu. Završetak bacanja izvodi šaka i prsti koji vrše poslednju korekturu kretanja po pravcu i obrtanju. Sve napred navedene kretnje usmeravaju put nju lopte u pravcu tla. U tome je naročito važna uloga šake. Pošto prsti ne deluju do kraja na loptu radi povećanja njene brzine.



Sl. 13

Dodavanje jednom rukom od tla

jedan deo njihovog dejstva odlazi u davanje rotacije svim ihovim pokretima moraju biti srpski i sna-

a) Kod dodavanja na kraće odstojanje odgovarajući mišići nogu i trupa statickom aktivnom kontrakcijom održavaju desno rame fiksirano. Ako je odstojanje suviše kratko, pokret se vrši samo zamahom podlaktice napred. U momentu završavanja izbačaja, kada je otpor (reaktivni) lopte oslabio usled sticanja inercije same lopte, oni mišići koji su do sada staticko-aktivnom kontrakcijom bili fiksirani, (podlakticu za ramenicu i šaku za podlakticu), sada dobijaju karakter dinamičkog rada sa pozitivnim efektom i aktivno potiskuju loptu.

b) Kod dodavanja na srednje odstojanje vrši se pokret ramenice napred, opružanje podlaktice u laktu i pregrbanje šake i prstiju u toku celog zamaha. Okretanjem trupa uлево pomera se i fiksna tačka (rame) kao dodatni impuls zamaha. Pri ovome se prenosi i težina tela na levu nogu kao nov impuls.

c) Kod dodavanja na veća odstojanja, u pripremnoj fazi, lopta se udaljava još više iznad ramena, jačim zasukom udesno, vrši se veće opružanje ruke u zglobu lakta, kao i veće prenošenje težine na desnu nogu. Izbačaj je isti kao i kod dodavanja na srednje odstojanje, s tim da se težina potpuno prenese na levo nogu snažnim odrazom desne noge, tako da je katkad potrebno izvršiti i prekorak.

Davanje rotacije lopti vrši se perifernim ekscentričnim dejstvom šake na spoljnu površinu. Ukoliko loptu dodajemo igraču koji se nalazi u mestu, težnja je da lopta posle sudara sa tлом dobije dodatni impuls u pravcu kretanja. Ukoliko loptu dodajemo na pravac kretanja *suigrača*, teži se da se dodatni impuls smanji i da lopta dobije manju horizontalnu parabolu posle odbijanja od tla a veću vertikalnu, što će omogućiti i lakše hvatanje.

DODAVANJE JEDNOM RUKOM ODO ZDO PORED TELA

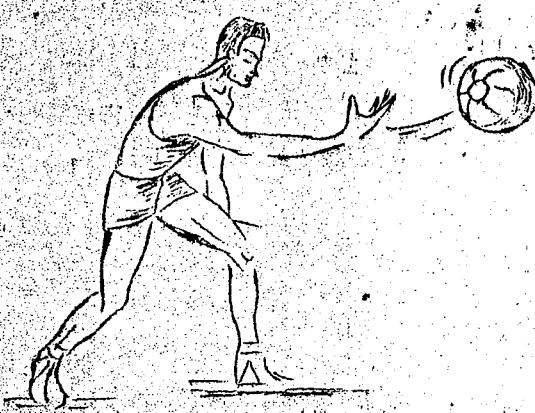
Ovo se dodavanje ne primenjuje često, iako je veoma pogodno zbog iznenadnosti, koja je uslovljena polnim položajem koji nije tipičan za dodavanje. Baš zbog ove osobine, dodavanje jednom rukom ozdo najčešće je deo finte. Na ovaj način može se postići priličan domet, ono ipak najprimerljivije na srednjim i kraćim odstojanjima.

Pripremna faza. Igrač zauzima dijagonalni košarkaški stav, pri kome je, ukoliko loptu dodaje na kraće rastojanje, težina tela podjednako raspoređena na obe noge; a ako se dodavanje vrši na veće rastojanje, težina je na nozi koja je pozadi. Telo je okrenuto napred, s tim što se u fazi prenošenja ruke s loptom nazad i rame povlači nešto unazad (nije zasuk udesno). Trup treba da se nalo više nego obično nagne napred, pošto se ruke u tom položaju izdašnije kreću pored tela. Lopta se iz dvoručnog hvata (desna ruka iza i ispod lopte, leva odozgo) potiskom leve ruke prema desnoj šaci lopta kreće zajedno s desnom rukom u zaručenje oko 15° u odnosu na trup, ali zbog nagiba trupa napred lopta je pod uglom 45° u odnosu na vertikalu spuštenu od centra zgloba ramena. Kad je ruka u zaručenju, lopta je podupirana ostraga, odozgo i malo odozdo. Da bi se lopta ipak задржала u ovom položaju, pribegavamo posebnom načinu držanja, koji je karakterističan po tome što šaka volarnim pregibanjem pritiskuje loptu uz volarnu stranu podlaktice. Iz ovog položaja počinje dodavanje.

Faza izbačaja. Dodavanje počinjemo snažnim pokretom u ramenu, koje je znatno ispred lepte, te zbog toga u prvoj fazi imamo vučenje. Na ovo se nastavlja potiskivanje za vreme dok se ruka kreće kao meko elastično klatno. Čim težište lopte predje telo, lopta više nije uklještена izmedju podlaktice i šake, već počiva na celoj

njenoj površini da bi pri kraju izbačaja ostala samo još na prstima. Oni će joj dati poslednje ubrzavanje i pravač. Pošto se ruka kreće više manje kao klatno, deo putanje lopte je lučni, i ona teži da tangenciјalno skrene s te putanje. To joj se omogućuje otvaranjem šake.

Prema tome, zavisno od vremena kad otvorimo šaku lopta će krenuti koso dole (pre vertikale ruke) pravo napred (u vertikali ruke) ili koso



Sl. 14

Dodavanje jednom rukom
odozdo
gore (posle vertikale ruke). Radom prstiju mi ćemo joj
ubrzati let novom pravcu.

U trku ovo dodavanje možemo ponekad izvesti i ne hvatajući loptu prethodno obema rukama. Ovakav način je veoma pogodan pri dodavanju lopte u odskoku. U tim slučajevima, umesto cele pripremne faze za dovodjenje lopte u početni položaj, mi je prešižemo telom pa je tek onda vrlo mekano hvatamo jednom rukom, koja zbog toga zaostane iza tela. Time je lopta već u početnom položaju za dodavanje i ono se može izvesti kao i obično. Pri ovome je primenljiviji uzastopni dvokorak. Ovaj način izgleda veoma lepo zbog svoje skladnosti ali je retko primenjiv u igri. Međutim, treba ga vežbati jer daje finu koordinaciju i osečaj ritma, kao i tempo kretanja.

Ovo dodavanje može se izvršiti i od tla, s tim što lopta treba da izadje iz ruke pre njene vertikale. Završni impuls saopštava se lopti pomoću fleksije prstiju, koji sada daju lopti rotaciju, koja će posle udara o tlo da prouzrokuje dodatni impuls. Pored prstiju pri dodavanju od tla i podlaktica svojom malom fleksijom potpomaže rotaciju lopte.

Kod dodavanja na veća odstojanja dodatni impuls pri ovom dodavanju je i prenošenje težine koja se vrši celim telom, te se na taj način pomera i fiksna tačka, što omogućuje jače dejstvo na dužem putu. Kod dodavanja u trčanju, koje je otežano, kao što smo ranije naveli, usled kretanja ruke u prvoj fazi obrnuto od pravca kretanja, otežava se celokupna koordinacija. Kod dodavanja iz skoka ne postoji fiksna tačka na tlu (ne može se prenositi težina) i zbog toga postoji reaktivno dejstvo zamaha ruke nazad (telo ide napred). Kod skoka je olakšano dodavanje od tla time što je tačka izbačaja na većoj visini, pa je i odbjoni ugao veći.

DODAVANJE JEDNOM RUKOM PREKO GLAVE U STRANU (Horog)

Interesantno je da je ovo dodavanje poteklo iz načina šutiranja, tj. prvo je postao "horog"-šut, a zatim dodavanje. Vrlo je efikasno. Putanja kretanja lopte može biti pravolinijska, ali i izrazito parabolična, što će zavisiti od situacije na terenu. Ovako se može dodavati iz mesta, u skoku i u trčanju. Pri dodavanju iz skoka posebno je, radi koordinacije kretanja, da nogu suprotnu od ruke kojom bacamo odrazna. Pravilan "horog" je ako ruka sle izbačaja tačno iznad glave, ali nije pogrešno je i nešto

ili iza nje. Česta mu je primena kod fintiranja. Pogled treba da je uvek usmeren u pravcu dodavanja.

Pripremna faza. Igrač zauzme paralelni košarkaški širi stav. Težina tela je podjednako raspoređena na obe noge, ali će to zavisiti i od duljine dodavanja. Ruke, predoručno zgrčene dole, drže loptu šakama sa strane.

Faza izbačaja. Potiskom leve ruke daje se lopti prvi impuls. Desna ruka se u početku kreće pod impulsom leve ruke, a zatim prihvata i usmerava kretanje lopte, koja se odvija u čeonoj ravni. Desna ruka kreće se opružena koso dole i u stranu. Šaka desne ruke nalaz i se u početku, dok traje inercija, ispred i nešto ispod lopte, a zatim se cela ruka u ramenu okreće, te se šaka sada nalazi ispod i nešto ispred lopte. Prsti i šaka moraju biti iza lopte da centralna sila ne bi razbila sistem "ruka-lopta", a moraju da budu ispod da bi nastavili i pojačali impuls kretanja lopte. Ovo izvrтанje ruke vrši se neposredno pre horizontale, Iz tog položaja počinjem izbačaj. Odmah u početku, dok vršimo zamah celom rukom, šaka pritiskuje loptu uz podlakticu radi veće sigurnosti. Skoro opružena ruka kreće se lučno potiskujući loptu u pravcu više glave. U drugoj polovini putanja, od horizontale (odrúčenja) do vertikale (uzrúčenja), vrši se zamah opruženom rukom, a na kraju završni impuls lopti saopštava se povijanjem podlaktice, šake i prstiju, kao povezani nastavak dejstva cele ruke. Momenat ispuštanja lopte, a samim tim i njenu putanju, određuju šaka i prsti. Ako ranije otvorimo šaku i prste, lopta će se kretati po većoj paraboli, a ako to učinimo kasnije, njen kretanje biće bliže pravolinijskoj putanji.

Sl. 15
"Horog" dodavanje.



Kod ovog dodavanja, prenošenjem težine tela u pravcu bacanja postiže se i jači impuls zbog pomeranja fiksne tačke, a opružanjem leve noge dobija se jedan impuls više na gore. Po potrebi, usled uspostavljanja ravnoteže, može se napraviti i prekorak.

Dodavanje može da se realizi na tri načina:

leva ruka daje impuls lopti u pravcu nazad i gore, tako da se do odručenja gore dolazi preko svijanja i opružanja lakta, sa uporednim izvrtanjem podlaktice i ramenice. Dalji način izvodjenja je kao i kod prethodnog šuta. Ovakav način bacanja naziva se "polu-horog", Primenjuje se u situacijama kada treba vrlo brzo izvršiti dodavanje, jer se dobija na skraćivanju zamaha; ali se baš usled toga gubi na snazi izbacaja, te se ovakvo dodavanje primenuje samo na manja odstojanja.

URUČIVANJE LOPTE S DVE I JEDNOM RUKOM

Ovaj način dodavanja upotrebljava se uvek kad igrači prolaze jedan kraj drugog na udaljenosti dužine ruku, a naročito kada su pri tome gusto opkoljeni protivnicima. Pri ovome je svejedno da li se obojica kreću ili jedan od njih стоји a drugi polazi.

Pri ovome se polazi od činjenice da je lopta najsiromašnija ako je držimo sa obe ruke što bliže uz stomak i ako se nadnesemo nad nju. Ovo dodavanje može se izvesti na više načina: mi ćemo ovde pomenuti četiri varijante:

a) Igrač koji ima loptu nalazi se u mestu, suigrač se kreće tako da prolazi vrlo blizu igrača s loptom. Najčešće je to ukrštanje.

Pripremna faza. Dijagonalni ili paralelni košarkaški stav. Ruke se nalaze u predručno zgrčenom položaju gore, držeći loptu odozdo i sa strane.

Faza predavanja. U momentu prolaska suigrača igrač s loptom ispruža ruke i otvara šake tako da loptu pridržava samo odozdo i na taj način omogućuje njeno lakše uzimanje. Ako se on do tada nalazio u pogodnom stavu, ispravlja malo telo da bi omogućio suigraču da protrči što bliže i da se tako eventualno oslobodi protivnika koji ga čuva prateći ga.

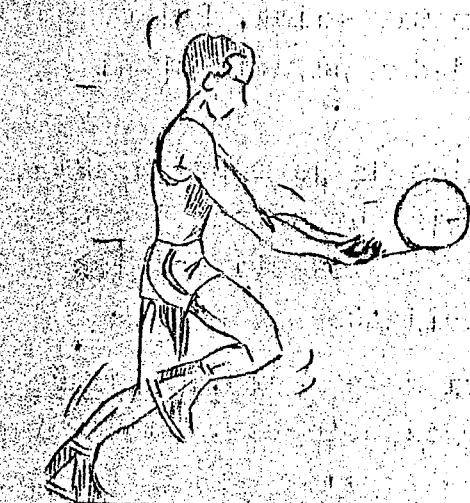
b) U trčanju su i igrač koji dodaje i igrač koji prima loptu (blokada). Pri ovome dodavanju loptu treba uputiti vrlo blago napred, a na odstojanje od jedan do jedan i po metar.

Pripremna faza. Pošto se igrač nalazi u kretnji stav mu je dijagonalni. Poželjno bi bilo da suprotna ekipa strane sa koje suigrač prolazi bude napred. Ruke ne dolje, drže loptu sa strane.

Faza izbačaja. Kada se igrači nadju na gone pome-
nutom odstojanju igrač s loptom zamahujući ka predručenju
opruga ruke, a završno dejstvo imaju šake koje se prečibaju
bočno na stranu palca. Pri ovom dodavanju telo igrača je nag-
nuto napred.

c) I ovo se dodavanje vrši u trčanju i jednog i
drugog igrača ali se sada lopta, usled velike blizine suigra-
ča, samo podbaci na njegov pravac kretanja.

Pripremna faza. U ovoj fazi položaj tela, ruku i
nogu je isti, kao i kod prethodnog dodavanja.



Faza izbačaja. Ruke se opružaju napred i gore i ma-
lo na stranu, kuda će suigrač da p-
rodje. Pri ovom opružanju desna
ruka se malo izvrće krećući se nagore
i u stranu, a leva ruka se okre-
će unutra krećući se nagore. Izba-
čaj se vrši fleksijom šaka i prati-
ju a na stranu palca. Parabola leta
lopte treba da je još manja, odn.
treba težiti da izbačaj bude što
vertikalniji. Pri ovome treba vodi-
ti računa da lopta u svom letu ne
predje visinu ramena suigrača kome
su upućene.

b) U kretanju se nalazi i jedan i
drugi igrač, ali se usled velike
S1. 16
Dručivanje s dve ruke blizine, kao i brzine kretanja igra-
ča lopta se ne može ni podbaciti
već je treba uputiti unazad a u pravcu kretanja s uigrača.

Pripremna faza. Levi kuk i levo rame igrača s
loptom treba da su napred. Okretanjem desnog ramena unazad
sklanjamo površinu tela da bi smo omogućili dodavanje što
bliže ramenu.

Faza izbačaja. Ovaj deo dodavanja potpuno je istovetan kao i dodavanje s dve ruke preko ramena unazad iz mesta,
te ga prema tome ovde nećemo posebno obrađivati.

Varijanta - dodavanje lopte jednom rukom.

Ovo dodavanje primenjuje se na isti način kao i dodavanje s dve ruke, s tim što se ono vrlo retko primenjuje i to kada se igrač s loptom nalazi u mestu.



Ovde ćemo obraditi samo tri načina ovog dodavanja.

a) Dodavanje unapred. Pošto se igrač s loptom kreće stav mu je dijagonalni a lopta se nalazi u dvoručnom hvatu. Ruke su u predručenju zgrčene dole. Telo je u malom pretklonu. U fazi izbačaja ramenica se podiže zajedno sa podlakticom u predručenje. Desna šaka, pošto je preuzeila loptu drži je odozdo i nalazi se u maloj dorzalnoj fleksiji, s tim što prsti pridržavaju loptu. Završni impuls

Sl. 17

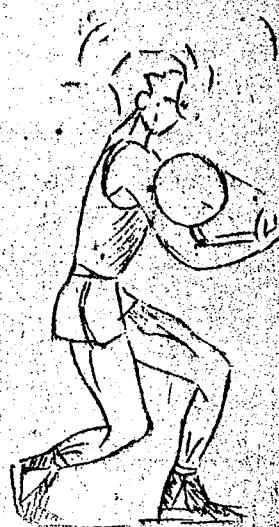
Uručivanje s dve ruke podbacivanje

daje saka krećući se u volarnu fleksiju, a prsti popuštaju, te tako lopta izlazi preko njih iz ruke.

b) Podbacivanje lopte na pravac kretanja suigrača.

Dijagonalni košarkaški stav, telo u malom pretklonu, a desna ruka drži loptu odozdo. U fazi izbačaja fleksijom podlaktice šake i prstiju lopta se podbačuje na pravac kretanja suigrača. Povijanje podlaktice je vrlo malo.

c) dodavanje u kretanju unazad pored ramena na pravac kretanja suigrača. Po načinu izvođenja isto je kao i dodavanje unazad pored ramena na pravac kretanja suigrača iz mesta. Kod svih ovih dodavanja u kretanju igrači treba da znaju da lopta, ukoliko se dodaje u pravcu kretanja, ima već određenu brzinu, a to je brzina kretanja igrača koji je izbacuje. Prema tome, pri ovakvim dodavanjima treba dozirati snagu izbačaja lopte vodot



Sl. 18

Uručivanje s dve ruke na suigrač

računa o prethodnom. Sila koja se upotrebljava za izbačaj lopte, treba da je manja od one koju bili smo upotrebili za isto takvo dodavanje iz mesta na istom odstojanju. O ovome treba naročito voditi računa ako se suigrac kome se upućuje lopta nalazi takodje u kretanju i to suprotno od kretanja dodavača. Pri ovim dodavanjima, ukoliko se lopta želi uputiti unazad, od pravca kretanja, treba je dodati toliko snažnije koliko se igrač brže kreće; vo je potpuno suprotno od onoga što smo rekli o dodavanju u pravcu kretanja. Znači, ukoliko bismo loptu dodavali iz mesta unazad, upotrebili bismo mnogo manju silu nego što je to slučaj kad vršimo dodavanje u krčtanju a na isto odstojanje.

DODAVANJE JEDNOM RUKOM SA STRANE, DIREKTNO I ODRIJANJEM OD TELA

Korišćenje ovog dodavanja može da bude raznovrsno, ali uglavnom na kraća odstojanja. Ovakvim je načinom naime vrlo teško baciti loptu na veće odstojanje. Najčešće se primenjuje pri dodavanju lopte centru kada to treba izvesti sasvim pored protivnika, jer ruka sa loptom, pružena ustranu, omogućuje da se to nesmetano učini. Pri izvodjenju ovakvog dodavanja koristi se gotovo uvek finta koja se vrši pokretom tela u pravcu suprotnom od ruke kojom se baca lopta. Raznovrsnost ovog dodavanja omogućena je i položajem ruke prema lopti, jer samo mala korektura daje mogućnost dodavanja od tla ili pak direktno. Ovde postoji i široka mogućnost davanja rotacije lopti, što posle udara o tlo izaziva promenu pravca i promenu brzine njenog kretanja.

1. Pripremna faza. Igrač najčešće zauzima paralelni košarkaški stav, koji je u ovom slučaju naštosti širi da bi se olakšalo izvodjenje finte. Pri finti dolazi do velikog pomjeranja težišta tela i poremećaja ravnoteže u frontalnoj ravni. Težina tela je nešto više na desnoj nozi da bi leva, poštovanost rasterećena bila spremna za pomeranje u cilju fintiranja. Ruke drže loptu ispred tela, sa strane i nešto odozdo.

2. Faza izvodjenja (izbačaja). Leva nogu, koja u pripremnoj fazi rasterećena, vrši i razaziti odkorak ulevo nešto malo unapred. Napored sa ovim pokretom, vrši se

uvrtanje trupa u istu stranu. Sve ovo zajedno prestavlja fintu koja redovno izaziva pomeranje protivnika na tu stranu. Pri ovom se prelazi i u nešto niži košarkaški stav. Istovremeno sa pomenu-tim kretanjima, leva ruka vrši potiskivanje lopte, a s njom i desne ruke koja reguliše ovu akciju, u desnu stranu. Desna ruka opruža se do odručenja, a lopta, pod dejstvom inercije dobijene pokretom leve ruke, ostaje celo vreme priljubljena uz desnu šaku, koja je povijena, te je podržava. Ukoliko lopta treba da se zadrži u ovom položaju, šaka je pritiskuje uz podlakticu. Podlakti-ca je unutrašnjom stranom okrenuta u pravcu dodavanja (sto znači napred, ako se dodavanje vrši direktno). Kod dodavanja od tla, unutrašnja strana ruke okrenuta je napred i nadole..

Čim ruka s loptom dodje u položaj odručenja, počinje izbacivanje, jer u ovom položaju ne bi trebalo da bude zastaj- kivanja. Ako bi se zastalo, protivnik, koji je reagovao na fintu, dobio je vremena da reaguje i na stvarnu akciju. Uostalom ni lopta u takvom položaju ne može da stoji ukoliko se sagibanjem šake ne pritisne uz podlakticu. Sam izbačaj vrši se zamahom cele opružene ruke u pravcu dodavanja. Pri kraju zamaha može po potrebi da se dozvoli i malo povijanje ruke u lakovnom zglobu, što pojačava njen deјstvo na loptu. Ipak se u zamahu najčešće koristi opružena ruka, s tim što završno ubrzanje daju šaka i prsti povijajući se u pravcu dodavanja. Ako želimo da nam dodavanje bude što oštريje, vršimo u fazi izbačaja i preno- šenje težine tela s desne na levu nogu, i na taj način celo telo učestvuje u davanju brzine lopti. Pri ovome se pomera napred i rame kao fiksna tačka za deјstvo desne ruke. Time se produžava deјstvovanje na loptu, a samim tim povećava se i impuls koji ubrzava njen kretanje.

Pri dodavanju ruka deјstvuje na tlu od tla, u završnom delu izbačaja, šaka i prsti ne učestvuju celo vreme, svojim povijanjem, u davanju brzine lopti, već se jedan deo njihovog deјstva koristi za izazivanje rotacije. Na ovaj način smanjuje se mogućnost davanja propulsivnog impulsa, te se ovodavanje mora vršiti na još manja odstojanja. Rotacija lopte koja se daje u pravcu njenog kretanja, vrši se u završnom izbačaju, odgovarajućim ekscentričnim delovanjem šake i

na površinu lopte, u fazi kad joj je već, prethodnim pokretima (delovima kinetičkog lanca), saopšteno dovoljno brzo propulsivno kretanje, postiže se odredjena brzina rotiranja. Brzina ovog pokreta može da dejstvuje i kao poslednje ubrzanje propulsivnog kretanja lopte. Na taj način lopta, posle udara u tlo dobija dodatni impuls. Sve ostale kretnje su iste kao i kod direktnog dodavanja.

Prema svemu iznetom pri ovom dodavanju učeštuje celo telo, što znači da su svi mišići angažovani, kao što je to uostalom slučaj kod svih intezivnih složenih kretanja. Zaham rukom vrši uglavnom veliki grudni i jednim delo i deltasti mišić (bez zadnjeg snoppa). Okretanje trupa uлево, a pri izvodjenju finte pomaže dejstvo velikog grudnog i deltastog mišića jer im se na taj način udaljavaju centralni pripoji, što kasnije pojačava njihovo dejstvo. Odvodjenje leve noge uлево vrše odmicači buta (m. gluteus itd.), a okretanje trupa uлево, pored ostalih mišića rotatora, i kosi trbušni mišići po dijagonalni. Ako se vrši savijanje podlaktice – u lakatnom zglobu – to će regulisati dvoglavi mišić ruke, a u završnom dejstvu šake, i prstiju učestvuju njihovi pregrabi. Pri davanju rotacije dejstvuju ranije opisani mišići (vidi stavove o rataciji uopšte).

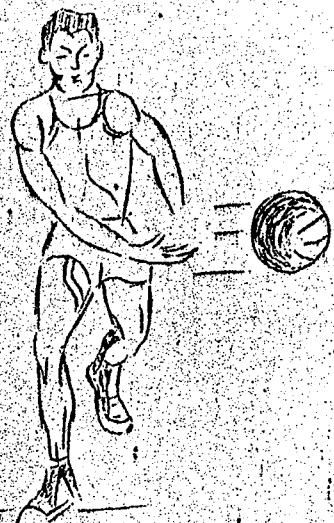
DODAVANJE IZ DRIBLINGA ISPRED TEЛА BOĆНО, JEDNOM RUKOM, DIREKTНО I OD TLA

Ovakav način dodavanja primenjuje se neopravданo retko, iako je vrlo koristan iz više razloga: njime se dobija na brzini jer se lopta iz driblinga ne hvata s dve ruke; on skoro uvek iznenadjuje protivnika pa ovaj retko uspe da ga spreči; malom izmenom položaja ruke može se dodati direktno ili od tla, pa i ovo omogućuje da ono bude svestranu upotrebljivo. Primenuje se najčešće na srednja i kratka odstojanja.

Pripremna faza. Za vreme vodjenja, u momentu kada se želi da se dodavanje izvede, lopta se poslednjim udarom o tlo podiže na željenu visinu. Najčešće je to nešto više od kuka, jer je to najpovoljniji položaj u kome se vrši zaham. Povoljnije za izbacivanje je kad je napred noge u pravcu dodavanja. Tada je prostor ispred lopte dovoljan.

ustranu, mnogo veći. Telo se u tom položaju nalazi u malom zasuku u leve. Na taj način omogućuje se dodavanje bocno, a po potrebi i bočno unazad.

Faza izvodjenja. Onog momenta kad započne zamah lopta se pod dejstvom inercije priljubljuje uz desnu šaku tako da ova ima mogućnost da nastavi kretanje napred, ispred tela, bez bojazni da će lopta ispašti, iako je šaka postavljene samo sa strane. Izbačaj počinje pomeranjem ramenice desne ruke



unutra i njenim malim uvrtanjem. U dodavanju impulsa lopti učestvuje dalje podlaktica svojim povijanjem i malim uvrtanjem, a zatim se, fleksijom šake i prstiju daje završni impuls i određuje definitivni pravac njenog kretanja. Pri dodavanju od tla treba voditi računa o pravcu kretanja lopte, pa se zbog toga u priličnoj meri zanemari davanje impulsa uvrtanjem i savijanjem podlaktice. Po potrebi, impuls se može dodati i pri kraju zamaha. To se postiže opružanjem u lakatnom zglobu, jer ruka već na početku zamaha, i kod jednog i kod drugog dodavanja, nije potpuno opružena.

Sl. 19
Dodavanje izvodjenja

Sve ostale kretanje su iste kao kod direktnog dodavanja. Okrenutjem trupa u leve može i u ovom slučaju da se pojača impuls, jer se na taj način pomera fiksna tačka te deluje na loptu na dužoj putanji, a u posljednjem položaju mišića.

Pošto se pri ovom dodavanju najčešće krećemo, to su angažovani mišići nogu. Povlačenje ramenice unutra vrši veliki gрудni mišić, a njeno uvrtanje njeni uvrtači. Dalje dejstvo preuzimaju pregibači podlaktice, šake i prstiju. Pri dodavanju od tla, donekle se opruža ruka u laktu. To opružanje vrši trnovi mišić ruke. Na kraju, da bi se izvršila torzija trupa u leve, pored ostalih dejstvuju i kosi trbušni mišići.

DO DODAVANJU JEDNOM RUKOM IZA LEDJA

Ovo dodavanje je efektno i učinkljivo, Mnogi smatraju samo efektnim, ali je to pogrešno, jer je n

primena vrlo korisna ako se upotrebí kada treba i kako treba. Može se upotrebljavati iz mesta, u okoku i trčanju. Upotreba ovog načina dodavanja uvek predstavlja iznenadjenje, jer je pravac kretanja igrača direktno od pravca prvog dela pokreta kojim se vrši dodavanje, tako da to predstavlja vrlo efikasnu fintu. Primenjuje se za dodavanje na krace odstojanje, u kontra napadima kad se igrači kreću paralelno pa se pred igračem s loptom ispreči neki protivnik ili pak pri dodavanju centru ili uopšte u sličnim situacijama, naročito kada je protivnik prišao tako blizu da napadača sputava u vršenju pokreta pred telom.

Pripremna faza. Ako se izvodi u mestu, stav je obično paralelni, ali neće biti pogrešno ni ako bude dijagonalni. Težina tela podjednako se rasporedjuje na obe noge. Ruke su u niskom prednjočno zgrčenom položaju, a šake pridržavaju loptu sa strane i vrlo malo odozdo.

Faza izvodjenja. (izbačaja) Potiskivanjem lopte levom rukom prema desnoj strani, stiže se energija koja nosi loptu desnom rukom do odručenja dole. Šaka desne ruke, kašikasto postavljena (u volarnoj fleksiji), nalazi se na desnoj polovini lopte. Dok još traje inercija koja loptu pritiskuje uz desnu šaku, neposredno pre nego

sto desna ruka dodje u mirujući položaj, započinje izbacivanje. Desna ruka se malo uvrće i kroz položaj zaručenja unutra započinje kružni zamah. U nastavku kretanja ova ruka, koja vrlo malo povijena u lakanom zglobu snažnim povijanjem podlaktice šake i prstiju daje završni impuls lopti. Za vreme pokreta loptom iza ledja šaka desne ruke postavlja se tako da loptu pridržava odstraga, odozdo i nešto sa strane. Radi veće sigurnosti, šaka može da pritisne loptu uz volarnu stranu podlaktice.



Sl. 20
Dodavanje iza ledja

I ovde, kao i kod svih dodavanja, glavni regulator pravca jeste šaka s prstima, jer su oni deo tela koji je najduže u kontaknu s loptom pa je, naopćenito, onači usmerenje i krajnji rezultat.

Po pravilu, prilikom ovog načina dodavanja nije potrebno niti korisno vršiti bilo kakvo uvrtanje trupa, sem u slučaju kada se u toku vršenje pokreta primeti da je potrebno povećati ugao dodavanja. U takvom slučaju, uvrtanjem trupa povećaće se obimnost pokreta rukom, odnosno produžiće se njeno, manje više horizontalno, lúčno kretanje, te se lopta može dodati čak i koso napred (levo ako bacamo desnom rukom i obrnuto).

Većini početnika čini se da se pri ovom dodavanju moraju ispraviti, pa čak i nagnuti natrag, odnosno jako uvinuti u ledjima. Zbog toga napuštaju košarkaški stav, opaveštavaju protivnika o svojoj mameri i produžavaju izvršenje dodavanja, što je sve taktički neopravdano. Ne postoji nikakva potreba da se "pravi mesta za prolaz lopte". Šta više, ponekad je čak potrebno da se pojača pretklon tela u košarkaškom stavu da bi se povećalo polje dejstva ovog dodavanja. Zbog toga treba nastojati da početnici vežbaju ovo dodavanje ne vršeći nikakve propratne pokrete telom i nogama. Kad već usavrše tehniku rada ruku, treba im ostaviti slobodu da i ovo dodavanje prilagode svojim osobnostima.

Dodavanje iza ledja može se vršiti od tla. Tehnika je skoro ista, samo što ovde treba paziti na to da pravac kretanja lopte u momentu napuštanja ruke, treba da bude koso dole. Pošto je pravac tangencionalan na luk kretanja šake, to će lopta pri ovom dodavanju biti ranije izbačena (pre sredine ledja), a i fleksija podlaktice biće u odgovarajućoj meri manja. Znači da početni zamah cele ruke treba da bude mnogo snažniji jer izostaje fleksija podlaktice, kojom se inače dodaje impuls lopti.

Kretanje desne ruke do odručenja dole vrše veliki grudni i deltasti mišići dinamičkim radom sa negativnim efektom, a daleko njenog kretanja preuzima najširi mišić ledja i odgovarajući deo deltastog mišića. Na kraju dejstvuju flekšovi podlaktice, šake i prstiju. Saradja izmedju velikog grudnog, najšireg lednjog mišića odmicača ramenice je takva da nalaktica vrši izvesnu cirkumdukciju, sa tendencijom da grubo uzevši, opiše deo omotača kupe. Tako kretanja uslovljava postojanje centrifugalne sile, koja omogućava da desne ruke, na početku zamaha, pridržava loptu sa specifične strane i određeno.

Dodavanje u nazad jednom rukom pored tela

Ovo dodavanje izvodljivo je iz mesta i u kretanju, ali je momenat iznenadjenja veci ako se vrsti iz kretanja, jer su tada smjer igrača i lopte devergentni. Isto tako, ovo dodavanje može biti izvedeno i direktno i odskokom od tla, čime se povećava broj mogućnosti za njegovu taktičku primenu.

Pripremna faza za ovo dodavanje veoma je slična položaju iz koga počinjemo vodjenje, pa zbog toga protivnik ima malo mogućnosti da ga prozre i malo vremena da na njega reaguje. Zahvaljujući tim svojim osobinama, ono se najčešće primenjuje u onim situacijama kad je iznenadjenje odlučujući čimelic za uspeh, kao i u onim kada dodavanje vrsti igrač koji je ledjima okrenut nebranjenoj zoni ili akciji prodiranja svojih sugrača. Slaba mu je strana što dodavač nije u mogućnosti da pogledom prati zbivanja iza sebe. Zbog toga ga radije primenjuju oni igrači koji imaju više iskustva u takvoj vrsti igre, a to su najčešće centri.

U pripremnoj fazi lopta se drži sa strane obema рукама koje se okreću tako da ruka kojom će se dodati bude odozgo i nešto ispred lopte (u odnosu na položaj ili kretanje tela).



Igrač se obično nalazi u dijagonalnom košarkaškom stavu, pri kome je napred ona noga koja je suprotna strani s koje se dodaje. Obe ruke su ispred tela, a sa one strane s koje će se dodavanje izvršiti, pri čemu je gornja savijena u laktu pod uglom od oko 90° , a druga je skoro opružena. Trup je obično nešto jače nagnut napred, što omogućuje veću obimnost zamaha natrag, a time i dodavanje u više pravaca (naročito u vertikalnoj ravni).

Faza izbačaja počinje malim okretanjem lopte, toliko da rukojom se dodaje dodje potpuno ispred lopte da bi je mogla uputiti u pravcu natrag. U tom trenutku stvarno počinje faza izbačaja, odnosno zamaha ruke unazad, a taj se zamah vrši pokretom u vretenom smislu, a na njega

Sl. 21

Dodavanje jednom rukom unazad
lopte da bi je mogla uputiti u pravcu natrag. U tom trenutku stvarno počinje faza izbačaja, odnosno zamaha ruke unazad, a taj se zamah vrši pokretom u vretenom smislu, a na njega

nadovezuju opružanje laka i najzad savijenje šake i prstiju. Hoće li loptu biti bačna visoko, horizontalno ili čak i prema tlu, zavisi od toga u kojoj će tački svog lučnog kretanja napustiti šaku, koja se otvara i time prestaje da je održava u lučnom kretanju. U kojoj će mjeri let lopte predstavljati tangentu na dotadašnje lučno kretanje, zavisiće od završnog dejstva prstiju koji je definitivno usmeravaju.

U slučaju da se dodavanje vrši od tla, trup se neće nagnjati napred jer je to nepotrebno, a može protivniku da nagovesti koji će pokret biti izveden. Ovaj način primenjuje se uglavnom u mestu.

Ukoliko se dodavanje izvodi u kretanju, hvatanje lopte obema rukama vrši se pri prvom dodiru nogom, pripremanje lopte, odnosno njenog obrtanja, izvodi se izmedju prvog i drugog dodira, a pri drugom počinjanje izbacivanje lopte.

Koliko god da su ova dodavanja korisna zbog svog iznenadjujućeg dejstva, ipak su ona slabo primenljiva za upućivanje lopte na veću razdaljinu, poglavito stga što im je dolet mali, a nepreciznost i različnost velika.

U pripremnoj fazi, položaj ruke kojom se dodaje regulišu veliki grudni i deltasti mišić, dok levu pokreću, u opisanom položaju, veliki grudni i najširi ledjni. Desna ruka, pod dejstvom najšireg ledjnog i odredjenim delova deltasnog mišića, daje počtni impuls lopti i reguliše kretanje ruke prema natrag. Na taj pokret nadovezuje se dejstvo podlaktice i fleksora šake i prstiju. Pognuti položaj trupa regulišu ledjni i trbušni mišići, kao i mišići sedalnog predela.

Vodjenje lopte

Košarkaška pravila ne dozvoljavaju da se igrač koji je u dodiru s loptom pomiče u prostoru bilo na koji način. Zabranjeno je koračanje, klizanje na jednoj ili na obema nogama, kotrljanje, valjenje ili bilo koje drugo kretanje pri kome se pravi više od dva dodira sa tлом. Zbog toga je stvorena tehnika vodjenja, odnosno lopte. Ono se sastoji u tome što se lopta, pokretom jedne ruke, potiskuje prema tlu, ona odskače od tla, amortizira se jednom rukom i opet potiskuje ka tlu u željenom pravcu. Pri ovome loptu sme biti u dodiru s rukom duže nego da ne moge učine dodira sa tlim, niti ruka pri vodjenju loptu od-

Vodjenje se može vršiti jednom ili drugum, ili jednom pa drugom rukom naizmenično, proizvoljan broj puta svakom od njih. Međutim, nije dozvoljeno istovremeno vodjenje obema rukama. Prema tome, lopta koja je jednom rukom potisnuta ka tlu može biti dodirnuta drugom tek pošto odskoči.

Dozvoljeno je samo jedno vodjenje, odnosno vodjenje se može samo jednom započeti. To znači da igraču koji je vodio pa došao u stalni kontakt s loptom bilo kojim delom tela, ostaje mogućnost samo da puca ili da doda loptu, ali ne i da ponovo započne vodjenje. Pri tome se pod 'stalnim kontaktom' podrazumeva svaki dodir u toku koga je bilo koji deo tela u vezi s loptom (hvatanje, nošenje, guranje, okretanje itd.) duže nego što je neophodno da ona bude gurnuta potisnuta ili udarena o tle.

Vodjenje se smatra završnim i u trenutku kad lopta bude dodirnuta, makar i za najkraće vreme, obim rukama u toku njenog leta izmedju dva odskoka od tla. Pri ovom nije bitno da li su ruke dejstvovale istovremeno ili ne. Isto tako nije ni od kakve važnosti da li se vodi u mestu ili u koračaju, odnosno trčanju.

Da nebi bilo nesporazuma sa čitacima kojima je fudbalska terminologija bliže, moramo precizirati neke pojmove. U fudbalskom rečniku "Driblovanje" (odnosno "dribling") označava tehničko taktički pokret, pri kome vaskon u toku vodjenja obilazimo protivničkog igrača. Pri tome je težiste na varci i otuda se za takav način obilaženja protivnika kaže "predriblovati". Kod nas se u košarci "driblovanje" (odnosno "dribling") upotrebljava se isključivo u značenju vodjenja lopte na pravilim propisan način.

Danas je vodjenje lopte gotovo isključivo ofanzivno sredstvo tehnike, no tako nije bilo uvek. Po uvodjenju pravila po kome napadač mora da puca na koš pre nego što istekne 30 skunda od trenutka kad je njegov tim došao u posed lopte, vodjenje je, pored ("Ševe" (dodavanja u cilju otezanja igre), bilo najizdašniji način da se lopta zaštiti, da se što duže задрži u posedu, pa i da se pri tome iznudi lična greška. Ovo novo pravilo protiv zavlacenja igre učinilo je besknajno vodjenje, ali ni u kom slučaju nije učinilo bilo ellemenat, koji ponekad može da značajne indi-

taktičke rezultate. To se naročito odnosi na situacije u kojima se radi o zaštićavanju lopte privlačenu određenog odbrambenog igrača, sačekivanju da se suigrači rasporede, smirivanju napada itd.

Svaka od ovih akcija, kao i sama bezbednost lopte u toku vodjenja, zahtevaju da igrač koji vodi ima dobar pregled igre. Zbog toga je neophodno da svaki igrač savlada tehniku vodjenja bez gledanja lopte. Gledanje u nju usporava vodjenje, izlaze loptu iznanadnim napadima i smanjuje taktičku upotrebljivost igrača koji vodi. Ovakvo "slepo vodjenje" ne može biti rezultat uvežtavanja običnog vodjenja, nego ga treba svesno usavršavati određenim vežbama, pri kojima je pogled igrača koji vodi vezan za druge predmete ili zbijanja.

Za jednog košarkaša se može reći da je savladao vodjenje:

1. ako podjednako dobro vodi i levom i desnom rukom
2. ako može da vodi a da gotovo ne smanjuje brzinu svog kretanja kao bez lopte (nikada se ne može istom brzinom kratati s loptom kao bez lopte, jer pri vodjenju položaj ruke, ramena, tela i nogu nije isti kao kod trčanja bez lopte, odnosno on remeti normalan način trčanja)
3. ako može da vodi loptu a da je ne gleda, odnosno da pri tome gleda bar u pravcu kretanja;
4. Ako može da vodi loptu bez gledanja, a da bez smetnji i zastoja prelazi iz jednog u drugo (visoko, nisko vodjenje)
5. ako može da pri vodjenju u sprintu menja pravac kretanja kao i rukom kojom vodi;
6. ako može da vodi loptu menjajući brzinu kretanja, podrazumevajući tu i zaustavljanje i ponovni početak;
7. ako zna da se izvodjenja, bilo kojom brzinom zaustavi a da pri tome loptu uhvati u obe ruke.

Napomena: 1. Loptu treba voditi tako da svakog momenta imamo punu kontrolu nad njom.
2. Pri vodjenju ne treba nikad okrenuti ledja protivniku (sem u izuzetim slučajevima, kada to kratko traje, jer tada ne imamo pregled igre).

3. Loptu treba uvek voditi rukom koja je dalje od protivnika (tako da je telo uvek između protivnika i lopte).

Vodjenje u mestu



Sl. 22
Polazak u vodjenju

Dijagonalni košarkaški stav bolji je od paralelnog s toga što imamo bolju pokretljivost napred - nazad, (širi prostor gde loptom možemo da udaramo o tlo), a to su pravci kojima se pri vodjenju najčešće krećemo.

Težina tela je više napred, premda nije pogrešno ako je težina raspoređena podjednako na obema nogama, što će pre svega zavisiti od situacije na terenu. Gornji deo tela je manje pretklionjen i bez ikakvog okretanja trupa na stranu lopte.

Glava je uzdignuta tako da možemo da imamo dobar pregled situacije na terenu. Ako nema protivnika u blizini, slobodna ruka (leva, ako se vodi desnom i obrnuto) blago je opuštena pored tela; ako se ispred nas nalazi protivnik, onda nam je leva ruka zgručena ispred tela, što koristi kao pomoćno sredstvo za zaštitu lopte.

Ako hoćemo loptu da vodimo desnom rukom, postavljamo šake tako da nam je desna odozgo a leva sa strane i odozdo. Obe ruke povijaju se nagore i desnom započinjemo potisk, a leva istovremeno oslobadja loptu. Pri potiskivanju ramenica ide napred u pravcu predručenja dole, podlaktica se opruža u lakatnom zglobu a završno dejstvo imaju šaka i prsti. Sve to sačinjava impuls koji loptu, uz pomoć zemljine teže gura ka tlu.

Loptu guramo ka tlu desnom rukom. Vodimo je napred i desno tako da nam je prostor ispred desne noge potpuno slobodan te možemo da započnemo kretanje bez opasnosti da ćemo loptu udariti nogom. Lopta se odbija od tla vertikalno, što znači da na loptu delujemo šakom i prstima po gornjem delu njene površine. Najpovoljnije je vodjenje ako se završi u kretanjem lopte i šake nalazi oko visine kuka. Pri odbici lopte od tla desna ruka nalazi se u predručenju (blago povlačenje laktua)

dole. Šaka je malo povijena unazad, prsti su blago savijeni (mekani); a podlaktica uvrnuta.

Prvi kontakt s loptom imaju prsti, koji se pod dejstvom odbojne sile lopte postepeno opružaju, tako da lopta ulazi u šaku. U trenutku prvog dodira s loptom počinje amortizacija. Šaka ide vrlo malo na gore, u dorzalnu fleksiju zatim započinje savijanje (fleksija) podlaktice u lakatnom zglobu, a ramenica ide unazad u pravcu tela (i izvrće se mpolje; fleksiju podlaktice vrši doglavi mišić ruke, a ramenica se povlači nazad i izvrće pod dejstvom deltastog mišića i oblog manlog mišića).

Ako se ova amortizacija vrši kako treba, dobija se utisak da lopta švrsto pripojena u šaku. Ovo poboljšava kontrolu nad loptom, tako da od momenta prvog kontakta prstiju sa njom, pa do završetka potiskivanja lopte ka tlu ne moramo ni da je gledamo. Amortizacija se završava negdje u visini kuka i započinje potisak ka tlu. Iz priručenja ramenica se uvrće, ide napred u pravcu predručenja dole, podlaktica se opruža u lakatnom zglobu i završno dejstvo vrši se volarnom fleksijom šake i prstiju. Sve to sačinjava impuls koji loptu, uz pomoć zemljine teže gura ka tlu.

Ostala kretanja, pri vodjenju vršimo vrlo mala pomeranja trupom - gore -dole, što se uskladjuje sa amortizacijom (pri pokretu ramena prema gore) i pojačavanjem impulsa (pri spuštanju ramena). U pomeranju trupa učestvuju ledjni mišići i opružaci zgloba, kuka, a suprotni pokret trupom (spuštanje, koji vrši sila teže, regulišu isti mišići).

Pored pokreta celim trupom, vrši se i pokret aktiviranjem polovine mišića ramenog pojasa, regulisan uglavnom podizačima ramena. Tu je bitno dejstvo mišića podizača lopatice, gornje polovine trapezastog mišića i mišića zadnje strane šoptice. Mišići koji naporeno učestvuju pri vodjenju pored gore navedenih jesu : fleksori i ekstenzori prstiju, šake i podlaktice. Uvrtači podlaktice i mišići ramenice koji vrše njeno kretanje napred, i nazad uvrću je i izvrću.

Ako želimo da iz mesta započnemo vodjenje u hodu ili trčanju, možemo to izvesti na dva načina:

1. Iz dijagonalnog stava, izkoracnjeg nogom koja nam je pozadi, tada im guramo loptu napred i u ruke kojom vodimo. Ovo možemo učiniti i nego što p

l stajnu nogu. U ovom slučaju šaka će potiskivati loptu odozgo i pozadi.

2. Loptu vodimo u mestu i postavljamo šaku tako da potiskivanje izvršimo u željenom pravcu. Da bi smo ovo izvršili postavljamo šaku, u odnosu na gornju površinu lopte, odozgo i pozadi za vodenje napred, odozgo i sa strane za bočno vodenje, ili pak odozgo i ispred za vodenje unazad. U svakom slučaju šaka mora biti unapred postavljena još dok se lopta očekuje da bi je posle odskoka amortizirala.

Vodenje u laganom trčanju (visoko i nisko)

a) nisko vodenje u kretanju

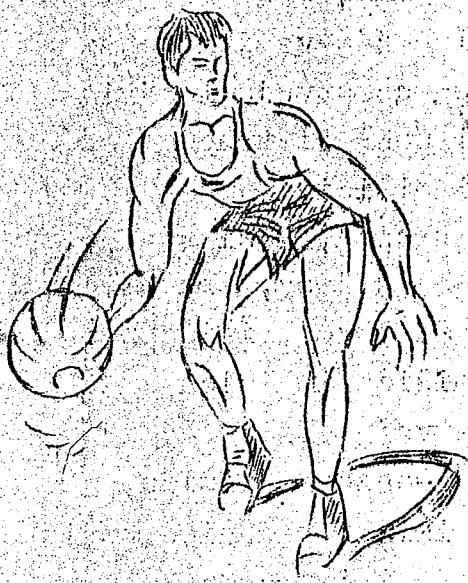
Zbog potrebe niskog vodenja lopte mora i rame odgovarajuće ruke da bude nisko (skoro na polovinu visine normalnog stava) a celo kretanje igrača ima izgled pognutog trčanja. Takvo trčanje je karakteristično po jako savijenim koljenima u momentu vertikale stajne noge, kao i po jako nagnutom trupu napred. Ovakvo kretanje zahteva veće naprezanje mišića ledja, opružača zglobova kuka i opružača kolena, zbog jako povremenih obrtnih momenata sile teže. Zbog ovakvog zamornog položaja tela, koji suvišno zamara mišice, ometa disanje i smanjuje brzinu kretanja, ovakav način vodenja treba da bude kratkotrajan.

Najveća vrednost i primenljivost ovakvog vodenja ispoljava se pri mimoilaženju protivnika. Na taj način otežavamo pritivniku da se dokopa lopte time što:

1. sam položaj tela štiti loptu; i
2. lopta je vrlo kratko vreme slobodna (na kratkom putu od ruke do tla i obratno) u poređenju sa visokim vodenjem te je i manje izložena protivnikovom izbjajanju.

Položaj tela i kod ovakvog vodenja je takav da omogućava optimalno vodenje u pravcu kretanja. Rad ruke

vodi loptu odgovara radu ruke pri visokom vodenju u mestu, s tom komštom što je amortizacija mnogo



Sl. 23.

Nisko vodenje

pa je zbog toga svedena na prote, šećen i podlakticu. Kom
e amortizacije, sigurnost li sućen rukovanja loptom

ali će to opet kompenzirano većim brojem dejstvovanja na loptu u jedinici vremena. Drugi elemenat razlike prema visokom vodjenju u mestu je taj što se šaka prilikom potiskivanja lopte nalazi u jačoj dorzalnoj fleksiji, tako se prsti i šaka prilikom potiskivanja nalaze iznad i iza lopte. Prsti su takodje više opruženi nego prilikom vodjenja visokog u mestu, čime se menja način amortizacije zbog drukčih uslova elastičnosti zglobova. Potiskivanje lopte vrši se pod određenim uglom, koji je sve oštřiji što se brže krećemo. Visinu vodjenja regulišemo time što loptu ranije presećemo prstima, na njenoj putanji u vis, krće je amortiziramo i ponovo upućujemo ka tlu, ukoliko smanjujemo visinu vodjenja. To je način kad je potrebno da promena visine vodjenja bude izvršena naglo. Ukoliko imamo vremena za smanjivanje visine vodjenja, loptu ćemo amortizovati kao i obično, možda čak i prenaglašeno, pa ćemo je posle toga duže pratiti rukom i ramenom na njenom putu ka tlu. Završetak ovog praćenja biće energično savijanje šake i prstiju. Dalji pokreti biće isti kao i kod prethodnog načina.

Pri jednom i pri drugom načinu lopta treba da udara o tlo koso ispred tela sa strane ruke kojom vodimo.

b) Visoko vodjenje (normalno)

Kretanje tela, kod ovog vodjenja veoma je slično onom kod niskog, s tim što je koleno stajne noge u momentu vertikale manje savijeno, a trup manje pognut. Prema tome, i potreba mišićnog naprezanja je manja, pošto su obrtni momenti sile teže smanjeni opružanjem u kolenima i kukovima. Pri visokom vodjenju teže je zaštiti loptu, pa se zbog toga ovaj način najčešće primenjuje kad nemamo protivnika ispred sebe, ili kad se on kreće u istoj vidini sa nama.

Pri uvežbavanju ovakvog vodjenja treba nastojati da ga usavršimo sve dotično dok se ne smanji razlika u brzini kretanja sa i bez lopte. Najčešća primena

kvog vodjenja je u okviru individualnih



Sl. 24

Visoko vodjenje kontranapada, ili kod onih kontra napada kod kojih nam zivimo dobro postavljenog situativnog igrača,

Napomena: Pri vodjenju u sprintu loptu ne treba voditi bočno, kako zbog napred navedenih razloga tako i zbog mogućnosti prestizanja lopte, što neminovno dovodi do smanjenja težina i povećanja opasnosti da lopta bude igubljena. Do ovoga dolazi zato što napravimo kantku, ili što izgubimo kontrolu nad loptom, te nam je protivnik oduzme.



Sl. 25

Polazak u voljenje posle hvatanja lopte u trku

djuje.

Protivniku je mnogo lakše da prati onog igrača koji se kreće ujednačenim tempom i brzinom, negoli onog koji ih stalno menja. Uopšte, promena brzine kretanja, bilo s loptom ili bez lopte, osnova je sавремене individualne taktike. Pri ovome menjanju brzine mora se lopta imati stalno pod kontrolom, jer to omogućava i njenu bolju zaštitu.

Prilikom ubrzanja treba naglo preći u niži položaj, čime se gubi ravnoteža u željenom pravcu, dok ruke i noge vrše snažno i brze pokrete. Šaka se pri potiskivanju lopte postavlja gore i iza nje zbog postizanja ostrijeg ugla, koji je neophodan da bi se usklađila brzina kretanja tela i odskakivanja lopte.

Kod usporavanja, gornji deo tela zabaci se suprotno od pravca kretanja. Ovo se reaktivno prenosi na donji deo tela, što izaziva "protrčavanje nogu" ispred gornjeg dela tela i tačke težišta. To omogućava da sila teže deluje sada u smislu zaustavljanja. Položaj stopala je više na petama.

Sa smanjenjem brzine kretanja igrača mora se postići i odgovarajuće smanjenje brzine kretanja lopte. Za se istovremeno sa početkom usporavanja lopta gura odozgo, tako da bi joj se mogao dati novi smer kretanja prema tlu, koji je skoro vertikalni. Na taj način uskladijuju se ponovo brzina i težina lopte.

Promena brzine pri vodjenju

Promena brzine pri vodjenju koristi se za oslobođanje od protivnika, bilo da se on nalazi ispred ili pored nas, jer on nije u stanju da oceni momenat promene brzine, te je na taj način uvek u zakašnjenu, a to napadajući daje prednost koja se teško nadokna-

Položaj i pokreti ruke koja vodi loptu podudaranju se sa položajem i pokretima koji se vrše pri normalnom vodjenju u mjestu, s tom razlikom što je šaka u jačoj dorzalnoj fleksiji pa se prilikom potiskivanja dejstvuje na loptu odozgo i odpozadi. To omogućava da se sledeći udarac loptom o tlo izvrši ispod i ispred mesta dodira, kontakta lopte s rukom, zbog toga što se i sam igrač kreće. Ugao potiskivanja zavisiće od brzine kretanja. Ovim načinom kretanja lopta se kontroliše mnogo bolje a to omogućava i bolje rukovanje njome. Zbog uspravnijeg položaja tela i brzina kretanja može biti mnogo veća. Lopta se vodi ispred i sa strane, dok telo ostaje okrenuto u pravcu kretanja. Druga nuka vrši odgovarajuće kompenzatorne pokrete.

Vodjenje u sprintu

Zbog potrebe veće brzine trup se više uspravlja da bi se odrazom korisnije moglo delovati na karlicu, radi boljeg vodjenja lopte pa se težiste tela ne podiže kao kod trčanja bez lopte, jer koleno stajne noge ostaje više savijeno i u momentu "vertikale" nego što je to slučaj kod normalnog sprinta. Posledica tako sniženog stava pri trčanju je postavljanje stopala na petu u početku odraza, ali ne i isključivo, jer sa malo višim podizanjem tela može se poći kao iz visokog starta. Pokreti rukom slični su kao i kod normalnog vodjenja u trčanju, samo što je ovde ruka opruženija u momentu kontakta s loptom, jer se na taj način može bolje pcoštriti ugao pod kojim se lopta upućuje ka tlu. Pri ovom pokretu ruka dejstvuje na loptu odozgo i pozadi. Lopta se vodi više, što omogućava i bolji položaj tela pri trčanju.

Lopta se vodi gotovo sasvim ispred tela iz sledećih razloga:

1. Simetričniji su pokreti ruku pri trčanju;
2. Lakša je kontrola pravca kretanja lopte, jer se ona nalazi u pravcu kretanja tela;
3. Dugotrajniji je kontakt sa loptom.

OKRETANJE PRI VODJENJU

Pravilo od 30 sekundi i novi stil igre koji se razvio na osnovu njega, nikako nije uslovili da se okretanje

u toku vodjenja odbaci, nego samo da bude primenjivano na drugi način i u drugim situacijama. Pri tome ostaje u važnosti stari princip da lopta mora biti dobro zaštićena od protivnika. To je element tehnikе koji treba poznavati, iako se dosta retko upotrebljava.

Okretanje pri vodjenju može se izvesti na dva načina, koji se međusobno razlikuju, kako po načinu promene pravca kretanja lopte, tako i u postavljanju nogu i načinu okretanja tela. Napominjemo da je ovo okret za 180° i da se on ustvari vrši u mestu, jer posle njega dolazi, u oba slučaja, ili do daljeg vodjenja u mestu ili u suprotnom smeru, a zato je potrebno zaustavljanje.

Prvi način. Radi bolje ravnoteže pri ovom veoma složenom tehničkom elementu, okretanje se izvodi u manjim brzinama i u snižavanju košarkaškog stava. Ako se lopta vodi desnom rukom, poslednji iskorak desnom nogom biće veći i nešto ustranu, radi amortizacije i održavanja ravnoteže pri zaustavljanju. Posle zaustavljanja zasukom trupa uлево i okretanjem celog tela igrač se postepeno okreće za 180° tako da mu zadnja (leva) nogu, bez odvajanja od tla, posle okreta bude prednja.

Sledeće kretanje je desnom nogom. Leva ruka se kreće zajedno s tijelom. Desna ruka dejstvuje na dodirnu površinu šakom i prstima, odozgo, spreda i sa desne strane lopte da bi se ova mogla zaustaviti i njen kretanje usmeriti u novom pravcu. Za vreme okreta uлево lopta se vodi desnom rukom u luku i uvek ispred tela. Da bi se omogućilo vodjenje po lučnoj putanji svako guranje lopte biće usmereno unutra i delimično ka levoj strani tela sve dok se ne dodje u željeni optimalan položaj za kretanje u novom pravcu.

Dруги наčин. Pri zaustavljanju u dijagonalni košarkaški stav, nogu, sputana od ruke kojom vodimo loptu nalazi-se napred. Ovo je okretanje lakše, ali se može vršiti i kada je napred nogu one strane s kojo vodimo. Okret se vrši na suprotnu stranu od one u ranijoj varijanti, samo što se izvodi brže, jer se za vreme okreta vrši jedan jedini udarac loptom o tlo. Zamah desnom rukom, koja je prethodno postavljena, na loptu odozgo i spreda, vrši se unazad, dajući lopti kosi impuls u novom pravcu još u prvim momentima kretanja tela. Zatim sledi brzi okret tela (dok igrač još nije u kontaktu s loptom) i u sledećim momentima okreće se lopta odbija od tla.

I kod jednog i kod drugog načina okretanja uviše se prenošenje težine s noge na nogu još u toku samog okreta.

Zaustavljanje pri vodjenju u dijagonalni ili paralelni stav

Zaustavljanje sa istovremenim doskokom na obe noge možemo da koristimo bilo da loptu posle toga vodimo dalje ili da je uhvatimo u ruke. Prednost ovakvih zaustavljanja je u tome što nam omogućuje 'pivotiranje' oko bilo koje noge i što nam daju prednost pri skok - šту ili okretanju. Pri ovakovm zaustavljanju stav tela je nizak, tako da nam pruža bolju stabilnost i spremnost za skok. Zaustavljanje u košarci je vrlo važan i čest elemenat tehnike, i deluje uvek iznenadjujuće na protivnika. Sem toga, zaustavljanjem izbegavamo razne sudare, pravljenje ličnih greški, pa prema tome i povredjivanje. Zaustavljanje služi i za fintiranje, kao i za postizanje bolje pozicije za šut. Ne može se zamisliti košarkaš koji nije u stanju da se zaustavi iz pune brzine, na prostoru od jedan - dva metra, bez obzira da li se kreće s loptom ili bez nje.

Postoji izvesna razlika izmeđju zaustavljanja na zemljanim terenima i na tvrdim glatkim površinama, bilo u sali ili pod vedrim nebom. Na zemljanim terenima primenjuje se uglavnom dijagonalno zaustavljanje, pri kome prvi kontakt sa tлом imaju rubovi stopala radi smanjenja klizanja. Na igralištu sa tvrdom glatkom površinom koristi se paralelno kao i dijagonalno zaustavljanje, ali se pri njemu doskakuje na celo stūpolo. Tim se bolje iskorišćava specijalna košarkaška obuća sa zarezanim djonovima radi sprečavanja klizanja. Zaustavljanje klizanja nije dozvoljeno i kažnjava se kao "koraci".

I kod jednog i kod drugog zaustavljanja, potrebno je, u poslednjim koracima preći gornji deo tela donjim, tako da je oslonac na tlu ispred težišta tela u odnosu na pravac njegovog kretanja. Što je nagib tela unazad veći, tim jače deluje sila teže u smislu zaustavljanja.

S nagibom se nebi smelo preterivati pošto već naginjanje može da izazove otklizavanje. To dolazi izraženo naročito na zemljanim terenima, (suva šljaka) pošto njihovi gornji slojevi nisu čvrsto vezani sa tлом.

1. Dijagonalno zaustavljanje

Doskok u dijagonalni stav je racionalniji u smislu održavanja ravnoteže, jer je površina oslonca u pravcu kretanja veća nego kod zaustavljanja u paralelni stav. U dijagonalnom stavu omogućena su veća pomeranja težišta tela u pravcu kretanja a da se pri tome ne naruši ravnotežni položaj. Da bi se došlo u bočno postavljanje u odnosu na pravac kretanja i da bi se izvršio istovremeni dodir sa tлом obama nogama treba pri poslednjem odrazu pre zaustavljanja, malim okretom trupa ludesno omogućiti okretanje. To se zapravo vrši u kratkoj fazi niskog leta izmedju poslednjeg odraza i zaustavljanja. Kada se spreči posrtanje u smeru kretanja onda igrač silom mišića opružača, primicača i odmicača zglobova nogu, kao i mišićima ledja, reguliše ostatak inercije, tako da se sačuva odredjeni niski položaj i željeni nagib tela.

Na zemljanom terenu pri dijagonalnom zaustavljanju, okretom ludesno stopalo se postavlja prvo na rubove (desno na spoljni, levo na unutrašnji rub), čime se povećava trenje odnosno postiže oslanjanje na dublje čestice tla. Na tvrdom glatkom terenu, kao što smo već rekli, koristi se celu površinu djona da bi se povećala površina trenja.

2. Paralelno zaustavljenje

Sa gledišta taktike paralelno zaustavljanje je racionalnije, dok sa mehaničke nije zbog ograničenog nagiba tela unazad. Ovaj nedostatak nagiba onemogućava izvodjenje ovakvog načina zaustavljanja iz veće brzine. Drugi mehanički nedostatak je u tome što je i posle izvršenja ovakvog zaustavljanja površina oslonca u pravcu napred - natrag, to jest u pravcu dejstva inercije, veoma mala. To takodje otežava održavanje ravnoteže u paralelnom stavu.

Kod odskoka u paralelni stav, uz prethodni mali poskok, noge se postavljaju tako da oslonac bude na prednjoj polovini stopala, čime se omogućava da mišići opružači skočnih zglobova odmah deluju u smislu kočenja. Posle dodira velikih površina prednjih delova stopala s tлом, igrač postavlja na celo stopalo regulišući inerciju snagom veličina mišićnih grupa kolena i buta. Stopala se, još pri postav-

okreću prema prstima unutra da bi se iskoristila cela površina njihovog prednjeg dela, odnosno da bi se sprečilo klizanje time što se na odgovarajući način postavljaju rapavosti djonova specijalne košarkaške obuće.

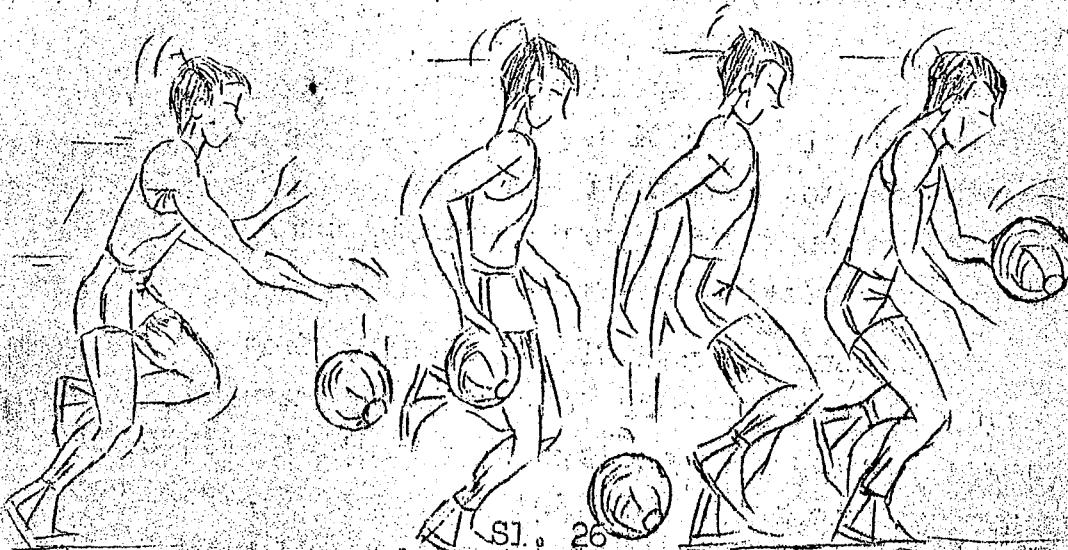
Pri zaustavljanju i hvatanju lopte, pri ova načina, ruka s loptom ne vrši naročite kretanje, osim što se dodirna površina prenosi na spoljnu stranu lopte. Druga ruka prestaje sa kompenzatornim pokretima pri trčanju i prihvata loptu sa suprotne strane. Poslednji udar loptom od tla pre zaustavljanja nešto je snažniji i vertikalniji, tako da je posle kontakta sa tлом lakše hyatanje.

Ako hoćemo da produžimo vodjenje, zbog potrebe usporavanja kretanja lopte, moramo je vertikalno gurnuti ka tlu, čime se omogućava i eventualno prelaženje u vodjenje lopte u mjestu. Pošto se u tom trenutku telo još kreće napred, dobija se utisak da se lopta povlači unazad, premda se lopta gura vertikalnije ka tlu, a telo igrača prestiže loptu. Da bi se to izvelo, igrač postavlja dodirnu površinu šake odozgo i malo spreda, što mu omogućava potiskivanje lopte u vertikalnom pravcu.

Dribling uz promenu pravca prebacivanjem lopte iza ledja s desne na levu ruku

Primenjivanje ovakvog načina driblinga je korisno jer igrač može da izvrši promenu pravca i ruke kojom vodi loptu na prilično malom odstojanju od protivničkog igrača. Vodeći loptu desnom rukom, na razumnoj odstojanju (zavisno od agresivnosti protivnika i položaja na terenu) od protivničkog igrača koga želimo obići, igrač postavlja šaku na loptu odozgo, ispred i spolja da bi na nju mogao da dejstvuje u smislu specifične promene putanje njenog kretanja. Ovo će lakše izvršiti ako je pri prethodnom potiskivanju ka tlu usmeri što vertikalnije. Zatim će, u dva mala otkoraka, izvršiti prestizanje lopte napred i udesno, s tim da prvi korak počinje postavljanjem desnog stopala na tlo. Prilikom ovog "prestizavanja" igrač ne zadržava košarkaški stav (pretklon i povijena leđa) nego dopušta, posebnom mišićnom reakcijom, da gornji dio gornjeg dela tela nazad potisne karline napred, tako da gubi tipičan košarkaški pretklon čime igrač postavi

stopalo napred i desno, u odnosu na dotadašnji pravac kretanja. Tim se usporava brzina kretanja i javlja se tendencija pada- nja ulevo. Zato igrač zamahuje levom nogom i postavlja sto- palo više ulevo da bi spričio gubljenje ravnoteže, a sam toga tim je bar u izvesnoj meri, već promenio pravac kretanja. Kad



Prebacivanje lopte pri vodjenju s ruke na ruku

leva nogu počinje taj zamah, desna ruka s loptom kreće se ka prinučenju, što se posle "prestizavanja" lopte nastavlja kao pokret zaučešnja unutra sa pregibanjem lakta, šake i prstiju. Pri tome u ramenu deluju okaledjni mišić i uvrtači rame- nice unutra. U zglobu lakta pokret vrši dvoglavi mišić nadlak- tice, ramenični i ramenično-žibični mišići. Pokret završavaju pregibači šake i prstiju vršeći fleksiju u odgovarajućim zglo- bovima. Tim pokretom lopta se probaci iza ledja, jer se telo nalazi u poziciji prilagodjenoj tom pokretu (nagib tela nazad a karlica isturena napred). Da bi se potpuno izbegao sudar lopte sa bilo kojim delom tela, pokret desnom rukom i zamah iza tela počinju otprilike istovremeno sa početkom faze zadnjeg koraka leve noge, tako da lopta napušta šaku iza tela onda kada se zadnja (u ovom slučaju leva) nogu nalazi manje ili više u momentu vertikale. Impuls koji daje desna ruka iza ledja treba da je snažniji i zbog toga što lopta treba, u odskoku od tla, da predje put po dijagonali od desne do leve ruke, koja se u momen- tu prvog kontakta s loptom nalazi u predelu odručenja dole. Samim tim i dužina dijagonale zavisi od brzine kretanja kao ugao odskoka lopte. Leva ruka, pošto mora da promeni prav- kretanju lopte, postavlja dodirnu površinu odozgo, spol- iza nje da bi je usmerila u novcu na kretanje.

Zaustavljanje, okret i obilaženje protivnika
koji se iznenada nadje pred nama

Ovaj način obilaženja protivnika primjenjuje se najčešće onda kad nam se ovaj iznenada ispreči na putu i pokuša da nam izbjije loptu. On se često može koristiti i kao finta da bi se protivnik lakše obišao. Čim je primetio protivničkog igrača u kritičnoj zoni, napadač skraćuje korak da bi se što pre zaustavio na desnu nogu. Odmah zatim levom zamahuje napred do odnoženja, a istovremeno vrši i manje ili veće okretanje trupa udesno. Istovremeno se vrši i naginjanje trupa nazad i na stranu ruke koja vodi. Ovakav položaj tela uslovljava da sledeći odraz desnom nogom, potpomognut zamahom leve, bude ekscentričan. Potom sledi kratka faza leta, u kojoj se telo obrće u sagitalnoj ravni, tako da u doskoku igrač postavlja levu nogu opruženu daleko ispred težišta a trup zaostaje nazad u položaju pretklona i otklona. Posle zaustavljanja sva težina tela treba da bude na savijenoj desnoj nozi. Ovakav položaj tela osigurava efikasno zaustavljanje igrača, dok sa strane taktike vodjenja omogućava zaštitu lopte od protivnika. I kod ovog zaustavljanja postoje razlike u tehničkim, odnosno biomehaničkim detaljima zavisno od tvrdoće i klizavosti terena. Ta će razlika biti uglavnom u postavljanju stopala u visini tačke težišta. Što je veće trenje i brzina kretanja, tim je veći otpor pri zaustavljanju pa treba više iskoracići i više se nagnuti natrag. Na klizavoj podlozi neka težiste bude što niže, a potporna površina što veća.

Prilikom postavljanja desnog stopala na tlo dodirna površina ruke pomera se više napred, tako da se njenim sledećim impulsom lopti saopšti kretanje skoro pod pravim uglom. U tom položaju vodimo loptu u mestu vrlo kratko i nisko. Pri tome je glava okrenuta u pravcu protivnika prateći budno njegovu akciju. Neki put ne vodimo loptu u mestu, nego započinjemo odmah drugu akciju, bilo okret ili prolazak, bilo obilaženje na istu stranu ili pak vraćanje unazad, što će sve zavisiti od opšte situacije na terenu i ponašanja neposrednog protivnika. Leva ruka nalazi se u obručnom položaju da bi potpomogla zaštitu lopte.

Okretn polazak pored protivnika

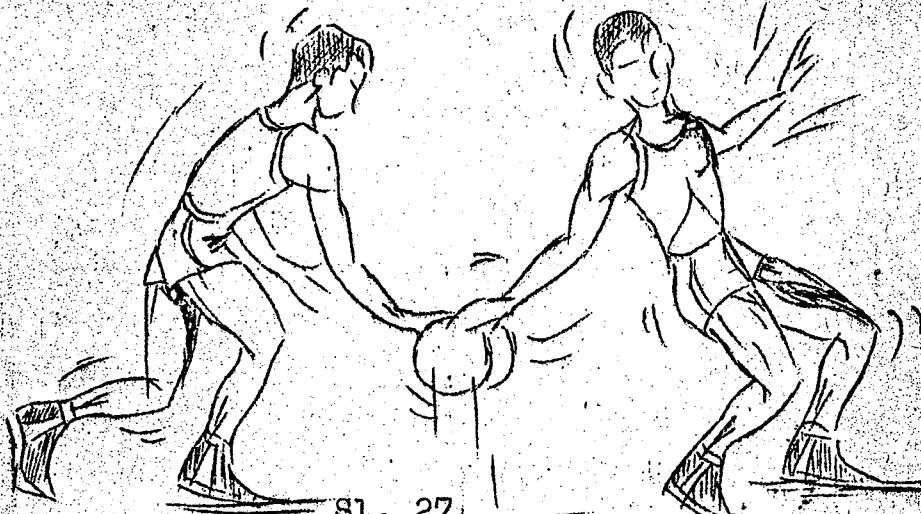
Ukoliko protivnik reaguje na loptu sa strane s koje smo otvoreni, mi brzo počinjemo okret. Njega izvodimo na taj način što desnom nogom učinimo odraz koji je ekscentričan te ima za posledicu prenošenje težine na levu nogu i okretanje tela oko nje na desnu stranu. Taj okret vršimo ledjima okrenuti protivniku. Kad se okrenemo za približno 180° težina tela treba da je već preneta, preko leve noge, u pravcu napred, te se javlja potreba za postavljanjem desne noge koja je iz zadnjeg položaja prešla u prednji. Desna nogu postavlja se što bliže protivniku (stopalom u pravcu novog kretanja), tako da mu se što više spreči pristup lopti (blokiramo ga nogom). Još u početku odraza desnom nogom, desna ruka, posle snažnijeg poslednjeg guranja lopte ka tlu, postavlja dodirnu površinu na loptu gore i iza nje i vrši potiskivanje u pravcu kretanja. Kad se lopta odbija od tla, okret tela treba da je u završnoj fazi, tako da se leva ruka nalazi sada u predolu putanje lopte. Ona stupa u kontakt s loptom postavljajući dodirnu površinu gore i iza, ali i malo napolje, te nastavlja vodjenje u pravcu već započetog kretanja.

Zaustavljanje pri vodjenju kada iznenada nайдје противник, фinta и обилање.

Zaustavljanje je isto kao i kod prethodno opisanog elementa.

Finta i polazak. Pošto smo se zaustavili i nastavili vodjenje u mestu, ako protivnik ne reaguje na otvorenu stranu, igrač pravi fintu kao da će izvršiti obilaženje sa okretom ledjima prema protivniku. To vrši na sledeći način: opruža i romera nazad desnu nogu, praveći snažan zaklon trupa, malo podignuto na prste, te se stiče utisak, zbog kretanja trupa i nogu nazad, da će izvršiti kretanje u tom smeru. Međutim, položaj je takav da se vertikala spuštena od težišta tela nalazi ispred površine oslonca te omogućava brzo i snažno kretanje napred. Rukom dajemo poslednji snažniji impuls, postavljajući dodirnu površinu na loptu napred i gore u odnosu na telo. Pri tome se lopta saopštava kretanjem u pravcu finte - u ovom slučaju unatrag. Vakvo kretanje lopte neophodno je da bismo zaštitili pred protivnikom.

Čim protivnik reaguje na ovu fintu, igrač koristi nestabilan položaj i padajući napred spušta se nisko i ulevo. Ovo je potpomognuto još i odrazom desne noge. Taj odraz



Sl. 27

Zaustavljanje i zaštita lopte kada se iznenada nadjemo pred protivnikom

pomaže i prebacivanje težine na levu nogu, koja je u momentu finte počela da se rasterećuje. Zatim sledi brzi, snažni i kratki iskorak desnom nogom, što predstavlja početak novog kretanja. U poslednjem delu finte desna ruka nalazi se u predručno zgrčenom položaju (potpomaže fintu). U fazi formiranja novog kretanja desna ruka, čija se dodirna površina nalazi iza, odozgo i spolja na loptu, saopštava ovoj prvi snažni impuls u novom pravcu. Pošto se nalazimo u niskom stavu, prvih nekoliko udaraca loptom o tlo treba da su niži.

Dribling promenom pravca vodjenja

Ovaj individualni taktičko-tehnički elemenat izvodi se brzim prebacivanjem lopte s desne na levu stranu uz fintu. Sva se težina tela prenese na desnu nogu, u fazi kada se lopta odbila od tla. Istovremeno se izvodi mali ali brzi zasuk udesno i podizanje glave da bi se i pogledom udesno naglasila fintă. Čim je lopta došla na desnu šaku, a protivnik reagovao na fintu, naglo se menja pravac ulevo otklonom trupa i zamahom leve noge. Zatim se zamahom desne ruke napred, dole i unutra prebacuje lopta najkraćim putem na levu stranu, i to pre nego što je leva noga postavljena na tlo u novom pravcu. Posle prenošenja težine na levu nogu kretanje

počinje vodjenje u nižem položaju. Leva ruka, čim je došla u kontakt s loptom, spolja i odozgo, zaustavlja je i potiskuje skoro uspravno ka tlu s leve strane tela. Time jo završeno stizanje,

pa čak i prestizanje, lopte. U daljem vodjenju ruka gura loptu odozgo i pozadi. Šaka je pri ovome u skoro maksimalnoj dorzálnoj fleksiji.



Sl. 28
Promena pravca pri vodjenju

Pošto se protivnik, posle reagovanja na fintu, vraća prema igraču koji ga obilazi s namerom da mu ipak prepreči put, korak posle izravnjanja vrši se na taj način da desna noga vrši iskorak napred i u malo odmaknuti položaj. Na taj način napadač se kreće relativno najkraćem putu, a protivnika ometa u daljem reagovanju.

Ovaj elemenat dobija taktički oblik jer je u njemu objedinjena promena pravca, promena brzine i visine vodjenja, kao i finta telom. Samo tako izведен, ovaj elemenat može da da dobar rezultat. Pri ovome je vrlo važno da napadač stalno posmatra protivnika da bi se prema tome mogao upravljati regulišući tempo i obimnost pokreta. Ovaj se elemenat može da izvodi i više puta (tj. može se više puta menjati pravac i prenošenje lopte s ruke na ruku), naročito ako se i napadač i odbranbeni igrač kreće. Kao što se vidi, način izvodjenja ovog elementa, više nego kod ostalih vodjenja, zavisi od pokreta koje vrši odbranbeni igrač. Upotreba ovog driblinga može da bude različita, a osnovna mu je primena pri kontranapadu protiv individualne odbrane.

Prilikom izvodjenja ovih driblinga potrebno je koristiti onaj momenat kada protivnik reaguje na fintu, bilo polaskom na tu stranu ili pak samo prenosom težine. Iz ovih razloga neophodno je stalno posmatrati protivnika i izabrati pravi momenat i pravi način da bi se postigao cilj. Pogrešno bi bilo, bilo kom elementu prilaziti šablonski, tj. unapred smisliti određenu radnju i izvoditi je bez obzira na situaciju na terenu i na osobine protivnika. Ovo će se izbeći pre svega raznovrsnošću i dobrom automatizacijom elemenata tehnike, tako da će pažnja igrača biti usredstvana na protivnika.

Vodjenje unazad

Kao što je to izloženo i u opisivanju prelaženja iz defanzivnog u ofanzivno kretanje u običnom životu gotovo i nema kretanja unazad jer se čovek, kad god je to moguće, okreće licem u pravcu kretanja. Zbog toga je gotovo sve kretanje koordinirano prema napred, pa su tome prilagodjeni i vidni i taktilni analizatori. To je razlog za to da je i najjednostavnije kretanje unatrag veoma nespretno, zamorno i nikad nije tako brzo kao obično pomicanje napred. Sve ovo dolazi još više do izražaja ako pri hodanju ili trčanju unatrag treba da izvršavamo još i tehničke i taktičke zadatke, među kojima je vodjenje svakako najsloženije.

Sa koordinacione tačke gledišta, osnovna teškoća pri vodjenju unatrag jeste u tome što mišićne grupe menjaju uloge i ritam, odnosno redosled delovanja. Radi se naime o tome da, na primer, mišići opružači kuka, vršeći opružanje, deluju centralnim osloncem te nogu pod njihovim uticajem izvodi zahivanje unatrag (neku vrstu "zakoraka"). Neposredno posle toga pregibači kuka rade sa perifernim osloncem i izazivaju odraz. Posebno je pitanje redosled aktiviranja delova stopala. On je dijametralno preokrenut: umesto da se niže od pete ka prstima, počinje prstima a završava se petom, ili ostane samo na dejstvu prednjim delom stopala. Psihički uslovi za brzo i izdašno ovakvo kretanje takodje se pogoršavaju gubeći na odlučnosti i pravovremenosti, zbog toga što je čovek navikao da ocenjuje brzinu svog kretanja prema tempu približavanja predmeta a ne udaljavanja od njih. Osim toga, teško je, čak i kad se okreće glava, oceniti situaciju iza sebe, pa se zbog toga smanjuje odlučnost i smelost kretanja u srazmri sa povećanjem nespretnosti.

Prilikom vodjenja unazad, dodirna površina ruke s loptom postavlja se odозgo i pozadi u odnosu na pravac kretanja igrača. Ovakvo vodjenje lopte, sa karakteristikom "vuchenja", takodje predstavlja jednu od otežavajućih okolnosti, jer je otežana kontrola pravilnog postavljanja dodirne površine ruke s loptom.

Za razliku od vodjenja napred, kod vodjenja unazad zgrob šake je u većoj volami eksiji zbog postavljanja

dodirne površine ruke na loptu na onoj strani koja je dalja od tela. Opružanje sistema podlaktica-saka vrši se i posle momenta kada je uzdužna osovina tog sistema prešla horizontalu. Na taj način, tangenta na luk kretanja igrača usmerena je napred, koso i dole. Ugao 'alfa' kovergira ka vertikali pošto je kretanje pri ovom vodjenju izrazito sporo.

Ovakav način vodjenja upotrebljava se vrlo retko, i obično je kratkotrajno. Koristimo ga najčešće kad želimo da privučemo protivnika sebi da bi ga eventualno obišli. No i pored toga što se retko primenjuje potrebno je da ga igrači uvežbavaju, jer se kroz to razvija dobar osjećaj za kretanje u prostoru kao i za savladavanje lopte.

UBACIVANJE - BACANJE LOPTE U KOŠ

(PUČANJE - ŠUTIRANJE)

Sva individualna i kolektivna taktika, sva tehnika dodavanja i vodjenja lopte služe tome da jedan od igrača tima koji je u posedu lopte dodje u situaciju da u roku od 30 sekundi dodje u povoljnju situaciju za šut i da ga izvede što je moguće manje ometan od protivnika. Jedino šutem se može postići pogodak a to znači i pobeda. Uzalud je najvirtuznija tehnika vodjenja i dodavanja ako u timu nema dobrih pučača.

Uslovi za hitac na koš imaju nekoliko karakteristika, zajedničkih za sve načine pucanja i stilove njihovog izvodjenja:

1. Optimalni uslovi za izvodjenje šuta u toku igre nikad se ne ostvaruju a i onaj trenutak u kome su uslovi najbliži optimumu traje vrlo kratko. Tu ne može biti reči o nekom apsolutnom optimumu nego o onom koji odgovara uslovima koji su specifični za košarkašku igru, naročito za igru pred publikom, a na koje su igrači naviknuti.

2. Velika dinamičnost igre na malom terenu čini da situacije za šut nastaju iznenada i naglo nestaju a to zahteva brzo odlučivanje za šut kratko vreme koncentracije i brzo izvodjenje.

Šutova je veoma mnogo i nema čoveka koji bi ih sve jednako usvojio do stepena sredstva za postizanje koša. Nije dakle stvar u tome da svaki igrač nauči i upotrebljava sve načine pucanja nego da svaki od njih izabere i maksimalno uvežba one koji mu najviše odgovaraju.

To ne znači da dobar igrač može znati samo pucanje sa dve ruke iz mesta ili iz skoka nego će izabrati nekoliko raznovrsnih šuteva koji će mu omogućiti realno ugrožavanje kada sa raznih pozicija iz kretanja i u mestu manje ili više ometen odbranom i ograničen okvirima taktičkih poteza svojih suigrača.

Zbog svega toga mi opisujemo i objašnjavamo daleko više načina pucanja nego što ih je potrebno jednom igraču ali onoliko koliko smatramo da je potrebno da bi svaki košarkaš mogao da izabere onoliko i ona pucanja koja mu odgovaraju.

Još jednu napomenu želimo da damo pre predjemo na opisivanje. Svi žinici i milice.

se pucati i direktno "i od table". To ne zavisi od toga da li se puca s jednom ili sa dve ruke iz mesta ili kretanja, već od uvežbanosti. No mi smo u poglavlju o individualnoj taktici o pucanju i u paraboli izneli naše mišljenje da je bolje pucati direktno nego od table, a i to će zavisiti u dobroj meri od odstojanja kao i od ugla pod kojim se igrač kreće ka košu. U pucanju nema zakona koji bi mogao da posluži kao uvek primenljiv kriterijum po kome bi igračima trebalo nametnuti jedan ili drugi način. Sigurno je samo jedno, igrač se mora odlučiti za jedan od njih pa ostati pri njemu i maksimalno ga usavršiti.

Drugo tehnički vrlo važno pitanje, pitanje parabole leta pucane lopte, obradili smo u posebnoj glavi ove knjige, te ga ovde nećemo potezati.

Ovih nekoliko reči kao uvod u tehniku pucanja završicemo problemom pucanja desnom ili levom rukom odnosno da li levom i desnom jednakče. Tu polazimo od činjenice da pretežno većina ljudi ima jednu nogu ili ruku bolju od druge. Ljudi su došnjaci ili levaci, a vrlo retki su primeri "dvoručnjaka". Da li treba težiti stvaranju takvih igrača koji bi jednako pucali levom i desnom rukom, po našem mišljenju treba, ali samo ako se radi o šutu u prostoru ispod koša, ili tačnije 2-3 metra od koša. Za sve ostale šuteve treba težiti uvežbavanju bolje ruke, vodeći računa kroz korektivne vežbe podjednakom razvijanju i jedne i druge. Takođe ovde treba napomenuti da igrač vrlo retko može podjedнако dobro i precizno šutirati i jednom i drugom rukom, pa i u prostoru ispod koša. Zato savetujemo da igrač treba da upotrebi pri šutu slabiju ruku samo onda kad ga situacija na terenu tome primora.

SLOBODNO BACANJE

"Pucanje penala"

Pri takmičenju ravnopravnih protivnika, a pobedniku najčešće odlučuje sposobnost za pucanje penala. Tim koji postigne veći broj pogodaka iz slobodnih bacanja imće i bolji ukupan rezultat. Zbog toga su penali veoma važne i jeno tehnike koji nije dovoljno ocenjen je zbog toga usavršen u okviru procesa treninga. Nekeda kao da

igrac i treneri sete tek onda kad na utakmici nisu u stanju da ubace ni 50% slobodnih bacanja.

Pri svim šutevima iz igre pucač je fizički ili psihički ili i psihički i fizički ometan u slobodnom vršenju kretanja po terenu i izvodjenju pokreta kojim se lopta neposredno upućuje na koš. To je ometanje često prilično grubo a ponekad može biti čak i opasno. Tako ometanje smanjuje mogućnost za postizanje koša ali i pored toga ohrabruje u izvesnoj meri pucače da se odluče na pucanje i da ga slobodnije izvode jer u slučaju neuspeha uvek imaju mogućnosti da se izgovore, pred sobom i drugima, na protivničko ometanje. Kod pucanja penala, psihički uslovi su sasvim drugi. Tu nema straha od ometanja ali nema ni mogućnosti izgovaranja njime. Ima još jedna velika razlika izmedju pucanja penala i šuteva iz igre. Pravilima je regulisano ko ima da izvodi penal pa čak je određeno i vreme za izvršenje. Pri pucanju penala, izvodjač se nalazi sam, nepomagan i neometan od ostalih igrača, a pod pogledima svih prisutnih i pred odgovornim zadatkom koji neupućenim gledaocima izgleda lak iako je daleko od toga da takav bude s psihičko tačke gledišta. Ta usamljenost pri izvršenju zadatka s jedne strane a svest o činjenici da se pucač nalazi u centru pažnje s druge strane, izazivaju otežavanje psihičkih uslova za precizno izvodjenje uvežbanog tehničkog elementa. Pogoršavanje psihičkih uslova u сразмерi je s neprimljenošću na pomeneute uticaje a baš o tome se najmanje vodi računa pri planiranju količine i formi rada u toku treninga.

Dodamo li ovom što smo rekli još i činjenicu da je najsigurniji način bacanja penala prilično neestetski i da ne daje pucaču mogućnosti za postizanje efekta, shvatit ćemo da je neophodno primeniti posebne mere za njegovo pravilno uvežbavanje što uslovjava i izgradjivanje racionalnog stava prema njemu. Igrači, naime, moraju shvatiti da najjači efekat koji pucač penala može postići jeste što više pogodaka i da pri tom nije važno kakav pokret vrše i da li se pri tome ističu njihove fizičke osobine.

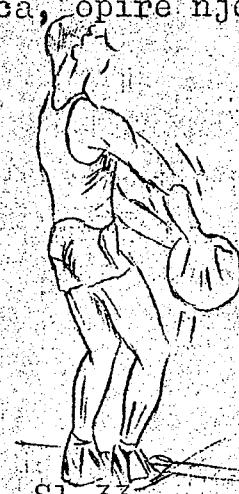
Želja za isticanjem često navodi igrača da penal izvode bacajući nekim od načina koji je karakterističan za njihovo pucanje iz igre. To pravdaju tamo što su ih "najbolje uvežbali" ili im "najbolje". U ve-

slučajeva to nije tačno, što se najbolje vidi iz činjenice da im procenat pogodaka iz igre i penala u najvećem broju slučajeva nije u srazmeri sa neometanošću u jednom i u drugom slučaju. Tu se većinom radi o tome da igrači biraju takve "stilove bacanja penala" pri kojima lepo izgledaju a ne one koji im povećavaju verovatnost pogotka.

Ima još jedan važan činilac koji odlučuje o uspešnosti slobodnih bacanja. O njemu smo već govorili. To je osećaj odgovornosti odnosno takva treniranost igrača da niskim udarom stimulira na koncentraciju. To se može postići samo onda ako se za vreme treninga stvaraju uslovi koji su u tom pogledu što sličniji onima na utakmici.

Najveća je, diktirajuća greska što se pucanje penala trenira pod uslovima organske i psihičke nezagrojanosti a van sklopa taktičkih priprema. Što vredi usavršiti, čak i do najveće mере pucanje penala u uslovima odmornosti, nezaduhanosti i neuzbudjenosti kad upravo njihove suprotnosti karakterišu uslove pod kojima se penali pucaju na utakmici.

Penali se najčešće izvode onim načinom pucanja koji određeni igrač primenjuje u slobodnoj igri kao šut iz mesta. Međutim, mnogi stručnjaci smatraju da penale treba pucati s dve ruke odozdo, jer je na taj način broj pokreta sveden na minimum. Ovo omogućava bržu automatizaciju, a to je jedan od uslova za preciznost. No njegova estetska strana nije najprivlačnija, i zato se veliki broj igrača, a naročito igračica, opire njegovoj primeni.



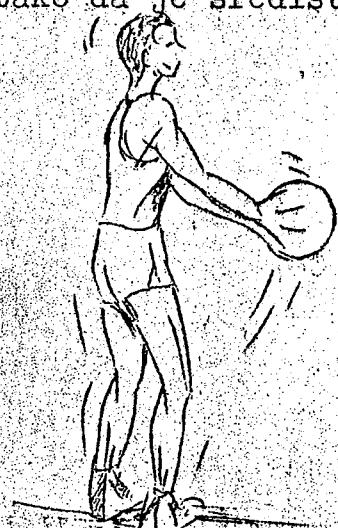
Sl. 33

Pripremna faza pri
šutu penala

Pripremna faza. Normalni uspravni stav sa razmaknutim nogama. Stopala normalno divergiraju. Razmak između stopala zavisi od visine igrača. Pogled je usmeren prema košu, ruke su uz telo u predručju dole i drže loptu sa strane. Mišići dejstvuju kao kod normalnog uspravnog stava, osim što se sada u lakoj statickoj kontrakciji nalaze primicati nadlaktice, šake i prstiju.

Faza bacanja. Opružajući noge nadele u malom po-

Sada su ruke s loptom pasivno spušteno između razmaknutih butina. Opružanjem nogu težina tela se prenosi na prednji deo stopala rasterećujući pete, toliko da se gotovo redovno igrač podiže na prste. Istovremeno ruke kreću u predručenje gotovo do horizontale. Taj pokret rukama je jednako ubrzan, ali nije nikako nagao. Za sve to vreme šake su savijene u ručju, tako da je središte lopte ispod zamišljenog produžetka duge



Sl. 34
Faza izbačaja pri
pučanju penala

osovine podlaktice. Neposredno pre ispuštanja lopte vrši se pokret ispravljanja ručja, čime se lopti daje poslednje ubrzanje i usmerenje. Lopta se posle izbačaja kreće kao tangonta na luk putanje težista lopte. Često se tumači da ovim pokretom šaka treba namerno da da lopti rotaciju. To nije tačno. Istina je da dolazi do rotacije, ali ona nije namerna jer ne služi ničemu. Lopta se baca direktno u koš i rotacija bi joj mogla samo da smeta. Parabola leta lopte je srazmerno niska. Ovako bačena lopta, kad padne na koš, "mekana" je i ne odskače visoko. Ona "igra" po oboru, i ako se odbije od njega lako je skočiti za njom.

ŠUTEVI IZ MESTA

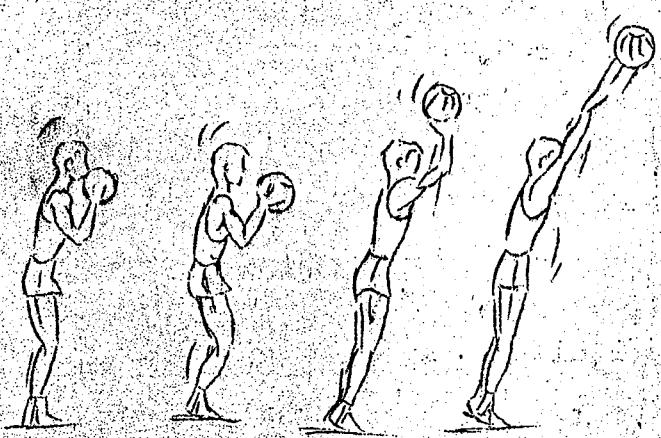
Šut sa dve ruke u visini ramena

Ovo je svakako jedan od najstarijih načina šutiranja koji se zadržao do danas. To je i najkarakterističniji način pucanja za košarku. Početnici ga primenjuju stoga, što usled nedostataka tehnike izbačaja, jedino njime uspevaju da dobace do koša sa većih odstojanja. Usled potrebe za sinhronim radom ruku, on je dosta težak za automatizaciju, ali kada se u tome uspe, vrlo je precizan. Može se primenjivati sa odstojanja i poluodstojanja, dok sa manjih udaljenosti iz statickih razloga (nizak izbačaj - lako se markira) ne primenjuje se. Ovaj šut ima veliki broj varijanti izvršenja, ali smatramo da je ovaj način koji ćemo ovde opisati uodek vatniji zahtevima savremene taktil

Pripremna faza. U ovoj fazi igrač zauzme normalan paralelan košarkaški stav. Ruke su predručno zgrčene i drže loptu odоздо, sa strane i pozadi u visini ramena. Zatim se spušta u niži košarkaški stav, dok se sam trup ne savija. Lopta je skoro uz telo, a koš se fiksira pogledom preko njene gornje ivice.

Faza izbačaja. Istovremeno se opružaju skočni zglop, koleno i zglop kuka, a ramenice se podižu. U početku

akcije šake malo skliznu po lopti unazad i dole. Ovo pomeranje šake po lopti vrši se dok ramenice u svom podizanju ne dodju do horizontale. U celoj ovoj akciji laktovi se minimalno opružaju. Ovim kretanjima se lopti saopštava samo snažan pravac na gore. U nastavku izbačaja najjače dejstvo imaju podlaktice, koje se sada snažno opru-



Sl. 35

Sut s dve ruke u visini ramena žazu i neposredno sa njihovim uvrtanjem vrši se prečibanje šaka i prstiju. Ovakvim završavanjem šut je gubi se na daljem pojačavanju impulsa, a dobija se nova putanja težišta lopte napred i gore. Ovakav šut je dobar jer se lopta izbacuje sa više tačke. Parabola leta lopte je nesto viša od srednje. Koristi se, kao što smo već ranije napomenuli sa većeg odstojanja, jer se na loptu deluje duže pa je moguće veće ubrzanje.

SUT VIŠE GLAVE S DVE RUKE

Ovo je jedan od novijih šuteva savremene kosarke. Vrlo je teško sprečiti njegovo izvodjenje. Da bi mogao da markira ovaj šut, odbranbeni igrač mora da pridje vrlo blizu napadaču dajući mu na taj način velike mogućnosti za prodor. Upotrebljava se sa većeg odstojanja. I ovaj šut ima svoje varijante kao specifičnosti pojedinaca (bilo u držanju ili položaju ruku) u pripremnoj fazi, što svakako izaziva male promene u samoj tehničkoj bacanju.

Pripremna faza. Uspravni košarkaški stav, stoma paralelna, ruke predručno zgrčene drže loptu sa strane i ostraga. Fažnja je usmerena u pravcu bacanja na koš. Potom se igrač spušta u niži stav, a istovremeno podiže ruke s loptom do predručno zgrčenog položaja gore (više glave), tako da nadlaktice vrlo malo prelaze horizontalu. Šaka usled ovakvog položaja, a i zbog odmicanja u zglobu šaka kada se nalaze sa strane i ispod lopte. Koš se fiksira pogledom ispod donje površine lopte.

Faza izbačaja.

Uz istovremeno opružanje nogu

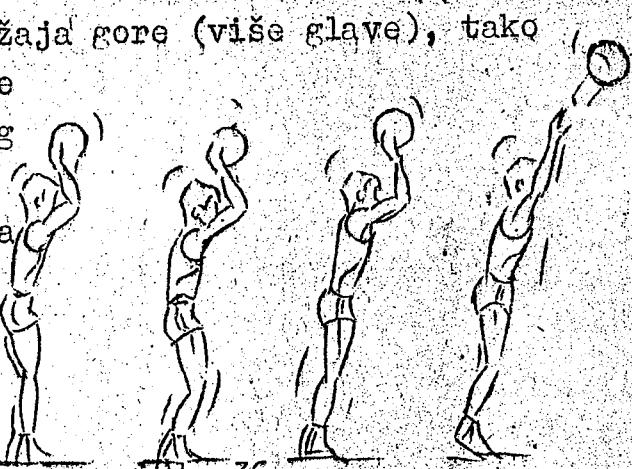
Sl. 36

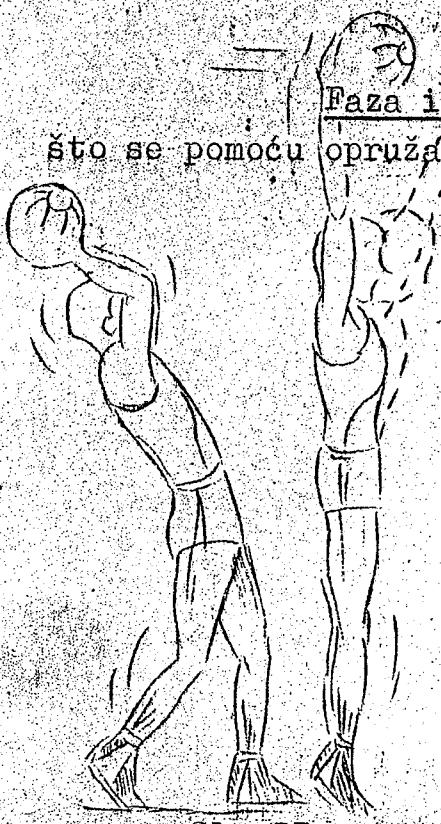
vrši se opružanje zglobova lakta, pregibanje i primicanje u zglobu šake i uvrtanje podlaktice. Lopta se ispušta onda kada se tangenta na luk kretanja težišta lopte poklapa sa smerom u kome treba da se izbaci lopta. Ugao izbačaja zavisi od visine igrača, a jačina od udaljenosti od koša. U određivanju ugla i jačine izbačaja kod ovog šuta aktivno učestvuju i nadlaktice. U momentu izbačaja ruke idu nešto vertikalnije. Zadnji impuls lopti saopštavaju šake i prsti. Parabola leta lopte je u većini slučajeva srednja,

ŠUT S DVE RUKE ZAMAHOM VIŠE GLAVE

Ovo je jedan od složenijih, pa zbog toga i težih načina bacanja na koš. Ipak je značajan jer ga jo teško manjirati, pa je neugodan za odbranu. Upotrebljava se pri pucanju sa pola odstojanja i sa odstojanja. Nedostatak mu je što je zamah, pre izbacivanja, lako uočljiv i time obaveštava protivnika o načinu napada i daje mu vremena da se pripremi za sprečavanje.

Pripremna faza. Viši košarkaški stav paralelni, ali nije nepravilno zauzeti i dijagonalni. Ruke predručno zgrčene drže loptu sa strane i malo odstraga. Da bi se pripratio za bacanje, igrač se malo ispravlja i diže loptu nad iiza glave držeći je u polusavijeni zamama sa laktima okrenutim prema košu. To može biti nešto malo





Sl. 37
Šut s dve ruke zamahom
više glave.

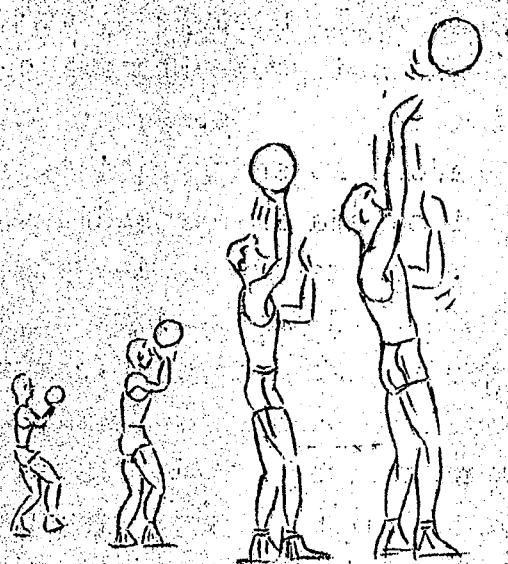
Faza izbačaja. Impuls počinje od nogu, s tim što se pomoću opružača zglobova nogu vrši opružanje u kolenom i skočnom zglobovu. Karlica se podiže napred i gore, a podižu se u izvesnoj meri i pete. Pri ovome se vrši i malo naginjanje trupa napred, koje nije praćeno i kretanjem ruke i loptom. Usled svega ovoga povećava se u narednoj fazi zamah loptom. Na pokret trupom, neposredno i skladno se nastavlja pokret ruku unapred prvo u ramenima a potom u laktovima. Time se lopta stavlja u pokret koji se postepeno ubrzava, da bi ga dovršile šake i prsti dajući lopti željenu brzinu i odgovarajući smer ka košu. Pri opružanju u lakatnom zglobu vrši se i uvrtanje podlaktice, a završni impuls saopštavaju šake i prsti povijanjem u pravcu bacanja lopte. Karakteristično je za ovo bacanje da ruke drže loptu samo do trenutka opružanja u laktovima, a tada je šaka i prsti izbacuju jer bi inače bila povučena na dole. Na ovaj način lopta se kreće po blagoj lučnoj putanji. Parabola leta lopte je niska. Karakteristično je da lopta izlazi iz ruku preko malog i četvrtog prsta, jer u svakom drugom slučaju lopta bi bila povučena na dole. Šutina se najčešće direktno, no ako se igrač koji puča nalazi sa strane (pod uglom od 45° u odnosu na tablu) može da koristi i tablu.

ŠUTEVI JEDNOM RUKOM IZ MESTA

Najviše se upotrebljavaju i najduže su se zadržali u košarkaškoj tehnici. Pretrpeli su naravno izmene, koje su došle uporedno sa usavršavanjem taktike. Primjenjuju se sa svih udaljenosti. Ovaj šut ima dosta varijanti. Specifičan način držanja lopte postoji manje i više kod svakog igrača, a to prouzrokuje i meročita na ruku.

Pripremna faza. Viši dijagonalni košarkaški stav.

Desna nogu je napred (ako se desnom rukom šutira). Težina tela



Sl. 38

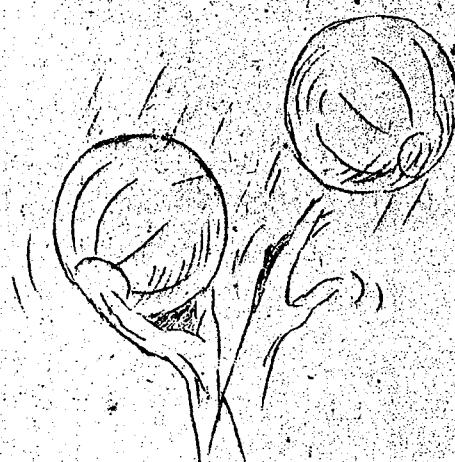
Šut jednom rukom iz mesta

je nešto više na nozi koja je pozadi. Šaka pokriva loptu pozadi i odozdo, a ruka je ispred tela i malo savijena u laktu. Druga (leva) ruka drži loptu napred i sa strane u predručno zgrčenom položaju priti skujući je ka desnoj šaci. Donjom ivicom lopta je u visini ramena, a koš se fiksira preko njenogornje ivice. Pred sam

početak izbačaja telo se spušta nešto niže.

Faze izbačaja. Impuls počinje od nogu. Mišići oporužaći podižu telo gore napred i na desnu stranu. Zatim težina prelazi na desnu nogu i podizanje se nastavlja. Istovremeno se vrši malo uvrtanje trupa u levo, što omogućava duže i složenije dejstvo na loptu. Impulsi se sada prenose na desnu ruku koja se u ramenu i laktu opruža na gore i malo napred. Šaka s prstima takodje dejstvuje koso napred i gore. Tim završnim pokretima daje se jačina i smer bacanja. Parabola leta lopte je srednja, a šut je najčešće direktno u koš. Leva ruka nastavlja pridržavanje lopte i u prvom delu faze izbačaja (negde do visine glave).

Posle izbačaja, ukoliko je potrebno povećati impuls jačim podizanjem tela napred, neophodan je iskorak levom (zadnjom) nogom, u cilju uspostavljanja ravnoteže a ponekad



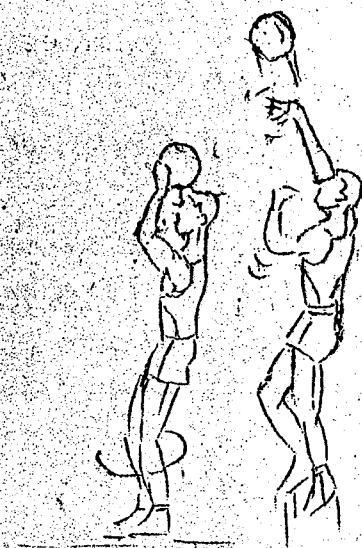
Sl. 39

Rad šake i prstiju kod svih šutova jednom

(što nije preporučljivo) i poskok na desnoj nozi u pravcu izbačene lopte.

Varijanta rada ruku. Za razliku od prvog načina šutiranje jednom rukom, sada se lopta u fazi koncentracije nalazi iznad glave, tako da se koš fiksira ispod lopte. Desna šaka je sada više ispod lopte, kao odgovarajući momenat pri izbačaju kod prethodnog šuta. U ovoj varijanti otpada impuls koji daje ramenica pokretom na gore. Ispuštanjem ove karike u kinetičkom lancu gubi se na jačini impulsa zato se ovaj šut koristi sa manjeg odstojanja i najčešće ga primenjuju visoki igrači (centri). Iz ovog položaja izbačaj se izvodi na isti način kao kod šuta s jednom rukom, gde je lopta u fazi koncentracije u visini ramena. I kod jednog i kod drugog šuta najjače dejstvo pri saopštавanju impulsa lopti ima podlaktica, a završno dejstvo šaka i prsti.

Pri samom izbačaju treba ići zatim da se ruka u celini celo vreme kreće u istoj ravni u kojoj su se u fazi koncentracije nalazile lopta i koš, odnosno pravac posmatranja (oko, lopta, koš). Ovaj šut je naročito preporučljiv centrima, jer se lopta u fazi koncentracije nalazi vrlo visoko.



Sl. 40

Šut jednom rukom iz mesta,
lopta u pripremnoj fazi
više glave

SKOK-ŠUTEVI

Ovi šutevi predstavljaju momentalno najveća do stignuća u savremenoj tehnici pucanja. Upotrebljavaju se sa svih rastojanja. Igrac koji dobro šutira ovim načinom pucanja ima velika taktička preimucestva nad protivnikom, jer ove šuteve vrlo teško markirati. No njih ne more i ne treba koristiti onaj igrač koji ima loš skok, pa mu ovaj način šutivanja predstavlja potpuno nepraktičan.

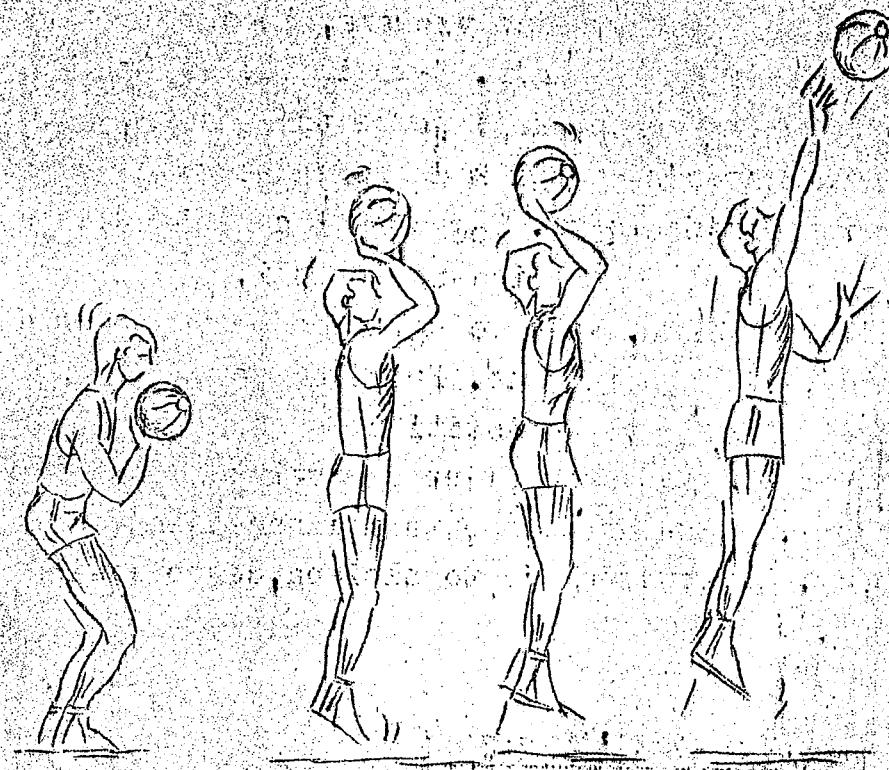
vija teškoću, jer on ne daje dovoljno vremena, slobode i mekocene za izvodjenje ovako složenog kretanja. Samo igrači sa kratkim i snažnim odrazom i visokim skokom, koji je uz to i mekan, mogu uspešno da ga koriste. Primjenjujemo ga kada se zaustavimo posle vođenja ili odmah čim primimo loptu. Mogućnosti za šut su vrlo mnogo brojne i on može da se često i efikasno koristi. I kod ovog šuta mogu se primenjivati finte, koje se uglavnom prave telom i pokretom ruku s loptom, ili kombinovane. Pri svemu ovome treba znati da se preim秉stva skoka mogu koristiti samo onda ako se protivnik ne obavesti o nameranom skoku, jer u protivnom može i on sam sinhrono da skoci. Skok-šut mora ostati iznenadjenje uslovljeno naglim izvršenjem. U protivnom je to složena, često izlišna radnja koja dugo traje.

Skok-šut 'impulsem'

Ovaj način šutiranja obično se koristi sa većeg rastojanja ili u situaciji kada treba veoma brzo šutirati.

Pripremna faza. Viši paralelni ili dijagonalni košarkaški stav. Ruke predručno zgrčene, drže loptu u visini grudi, šakama sa strane. U ovoj fazi spuštanjem u niži stav ruke se takođe spuštaju (ali ovo spuštanje ruku treba svesti na minimum), čime se udaljavaju pripoji mišića koji će u sledećoj fazi dejstvovati. Na taj način se produžava i put delovanja na loptu.

Faza izbačaja. Istovremeno deluju mišići opružaći nogu, trupa i mišići koji podižu ruke u predručno zgrčeni položaj gore (smer odraznog impulsa je približno vertikalni). Za vreme podizanja ruku lopta se premešta više na desnu stranu. Leva šaka deluje ispod, pa zatim ispred desne šake, podižući a zatim potiskujući loptu udesno, da bi je u završnom delu pokreta skoro potpuno položila na dlan desne ruke. Za to vreme desna šaka se pomera po lopti, više na levu stranu, postavljajući je u najpovoljniji položaj za njeno dejstvo. U fazi leta, dok kretanje na gore još traje, na završetak predručenja ramenice nadovezuje se opružanje u zglobovima lakta i nazad pregibanje šake i prstiju, čime se završava izbačaj. Pre ovoga pokreta iz lakta leva ruka napušta praćenje lopte. Pokretom šake i podlaktice saopštava se ugao izbačaja, a parabola leta lopte je nešto viša od srednje. Lopta se donušta



Sl. 41
Skok šut impulsom

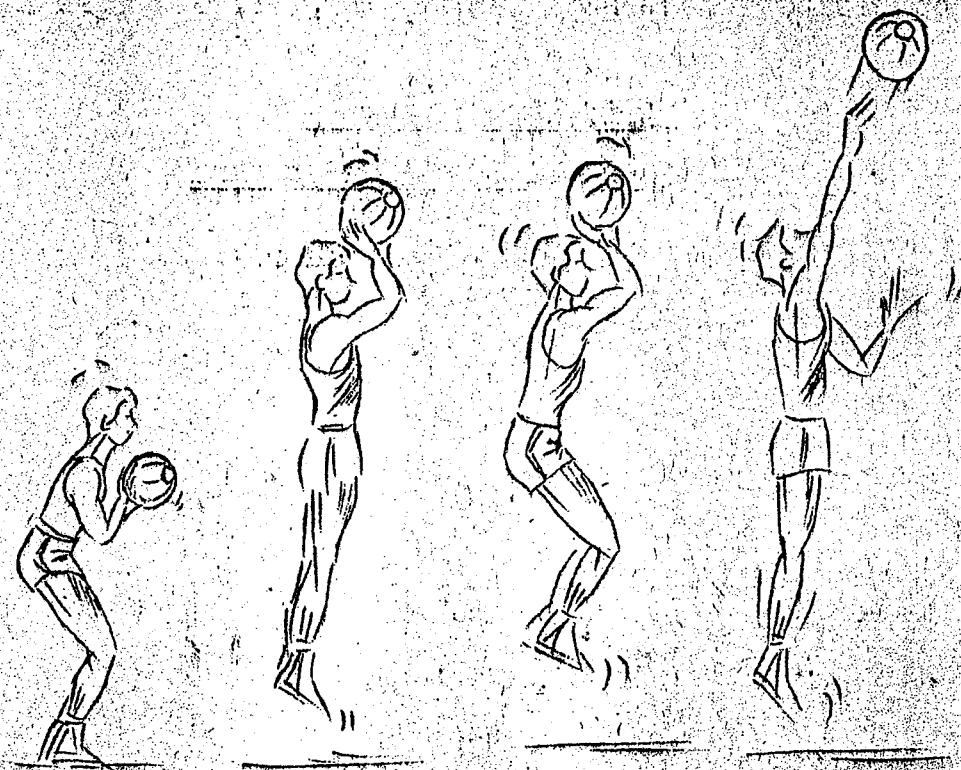
dok još traje impuls skoka na gore, tj. na završetku dejstva tog impulsa, koji se takođe prenosi na loptu.

SKOK-ŠUT SA ZADRŽAVANJEM ("LEBDENJEM")

Lopta iznad glave

Priprema faza. Priprema faza kod ovog šuta je ista kao i kod skok-štuta "impulsom".

Faza izbačaja. Snažno se odrazimo nogama uz opružanje trupa i istovremeno zemljanje rukama u uzručno zgrčeni položaj (lopta iznad glave), gde se lopta prenosi na desnu šaku a leva je pridržava odozgo i sa strane. Prenošenje lopte je slično kao i kod skok-štuta ("impulsom"). Posle momenta odraza, ruke s lopatom zadržavaju položaj iznad glave (kratka pauza zavisno od skoka), dok se noge u toku uspona, manjom fleksijom u zglobu kuka ili fleksijom u zglobu kolena, podižu malo napred i gore, otprilike kada se težiste tela nalazi u temenu parabole skoka ruke počinju bacanje. Da se zadrži visoka tačka izbačaja, a i da fiksna ruku (ramenska osa) ostane približno na istom nivou, igrač vrati i omogućuje u zglobu kuka, tj. spušta noge kojima je brže nego što



Sl.42

Skok-šut "lebdenjem"

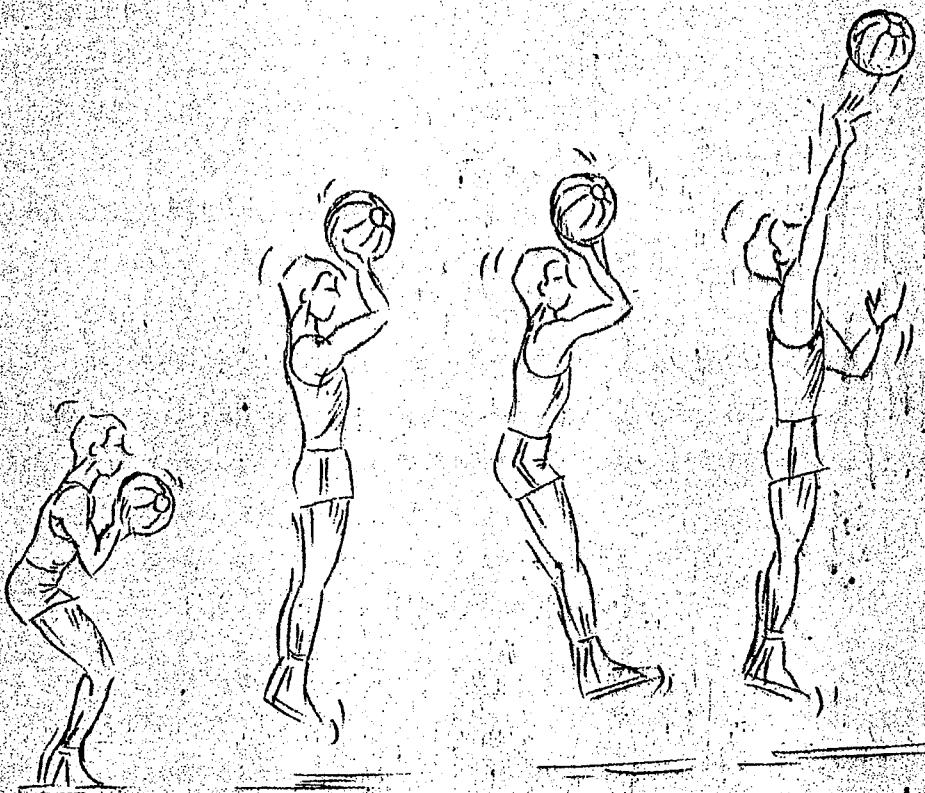
to izvršilo samo pod uticajem sile zemljine teže. Ovakav pokret nogama uslovljava "lebdenje" gornjeg dela tela u približno najvišoj tački. Ovakvo reaktivno dejstvo rada donjeg dela tela koje izaziva "lebdenje" korisno je jer je pri tom bacanje koordinaciono povoljnije (bolja preciznost, obezbedjenje nepokretnе fiksne tačke ramenske ose). Osim toga, manji je i utrošak mišićne energije ruku, jer mišići lakta deluju dinamički samo u cilju izbačaja lopte. Rad ruku je sličan kao i kod šuta iz mesta jednom rukom više glave, samo što se kod ovog šuta, u fazi izbačaja, vrši jače podizanje nadlaktice, a time se i lopta više ponera iznad glave. Tako se postiže efikasniji položaj mišićnih pripoja, koji u nastavku bacanja zamuahuju ramenicom napred. Redosled rada ruku je zamašivanje ramenicom napred, opružanje u lakatnom zglobu i završno dejstvo pregibanjem šake i prstiju u pravcu bacanja. Leva ruka napušta loptu odmah po početku zamašivanja ramenicom napred. Pri ovom šutu dobija se i na putu na kome se deluje na loptu, a omogućen je i veći ugao izbačaja. Sve to može da se iskoristi radi postizanja većeg dometa i povoljnije parabole. Loptu treba izba-

čiti pre nego što se završi "lebdenje" gornjeg dela tela, pogotovu ako je šut sa većeg odstojanja. Visina parabole leta lopte zavisiće od visine s koje se izbačaj vrši, ali će uglavnom biti srednja.

Varijante rada ruku

Skok-šut lopta iznad ramena

U prvoj fazi izbačaja zamah ruku s loptom vrši se



Sl. 43

Skok-šut "lebdenjem"

u pravcu desnog ramena, što se pojačava malim zasukom tela udesno. Obe šake su sa desne strane glave, s tim što je prostor ispred lica potpuno slobodan da se nebi ometala preglednost. U istoj fazi vrši se i pokret rukama, slično kao i kod skok-šuta "im pulsom", tako da na kraju faze prenošenja lopte iznad desnog ramena, desna šaka bude u jačoj dorzalnoj fleksiji, podupirući loptu uglavnom odozdo, dok je leva šaka pridržava sa strane i spreda. Bacanje se vrši kao i kod prethodnog šuta, samo što je ramenica sada više u uzručenju, a trup je u malom zasuku udesno. Ovaj položaj može još više da poveća domet. U ovakvom položaju izbačaj lopte sa strane zahteva izvesnu novu mišicu korektur-

ru. Parabola leta lopte zavisi i od visine skoka, ali je obično nešto niža od srednje.

Skok-šut sa visoko opruženom rukom

U prvoj fazi izbačaja vrši se zamah rukama iznad glave. Ruke koje su sada iznad glave s loptom, sa malom fleksijom u laktu, skoro su u uzručenju, a desna šaka nalazi se u jačoj dorzalnoj fleksiji. Leva ruka pridržava loptu sa strane, a desna šaka je odozdo i odstraga. U taj položaj ruke dolaze na već ranije opisani način u toku zamaha do predela uzručenja. Izbačaj rukama vrši se opružanjem u zglobovima laktova i fleksijom u zglobovima šake i prstiju. Pošto je ovde broj karika kinetičkog lanca smanjen, poboljšava se koordinacija, ali je zato smanjena mogućnost jačine "impulsa", te se zbog toga ovaj šut i primenjuje najčešće sa kraćim odstojanjem. Parabola leta lopte je dosta niska. Ruke deluju istovremeno sa zamahom nogama ka tlu, kao i kod svih ostalih skok-šutova "lebdenjem".

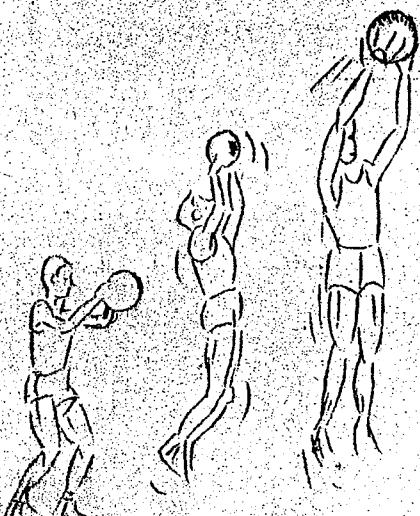
SKOK-ŠUTEVI S DVE RUKE

Kod ovih šuteva odraz, kao i stvaranje faze "lebdenja", postiže se na isti način kao i kod skok-šuteva jednom rukom. Jedina razlika je u držanju lopte i rada ruku, pa ćemo u daljem izlaganju obraditi jedino varijante rada ruku.

Skok-šut s dve ruke - lopta u visini ramena

U prvoj fazi izbačaja ruke se dovedu u predručno zgrčeni položaj gore (lopta je ispred lica, koš se fiksira pogledom preko gornje ivice lopte). Šake pridržavaju loptu sa strane i odozdo i nešto malo ostrag. U fazi lebdenja, podizanjem nadlaktica, opružanjem laktova, pregibanjem šake i prstiju u pravcu pučanja daje se lopti impuls koso gore ka košu. Parabola leta lopte je srednja. Ovakvim načinom pučanja najčešće se šutira sa poludstojanja.

Skok-šut s dve ruke - lopta više glave. U prvom delu faze izbačaja ruke sa zamahom dovedu u uzručno zgrčeno položaj.



SI. 44

Skok-šut s dve ruke

lopta više glave strane ramenog pojasa zamahuje se ramenicom napred. Zatim sledi opružanje u zglobovima laktova (zamah podlakticom) i pregi- banje šake i prstiju u pravcu šutiranja. Za razliku od prethodne varijante, koja je imala karakter suvanja, ova varijanta karakteriše se zamahom i putanjom leta lopte je lučna. Usled ovakvog načina bacanja parabola leta lopte je nešto viša od srednje.

Ukoliko se puca skok-šutem sa većeg odstojanja, odrazni se "impuls" saopštava napred i gore, za razliku od skok-šuteva s manjeg odstojanja, gde je odrazni "impuls" skoro vertikalni. Pri saopštavanju "impulsa", napred i gore pojačava se u izvesnoj meri i "impuls" koji se daje lopti. Kod skok-šuteva sa manjeg odstojanja, gde domet ne predstavlja problem, može se iz taktičkih razloga upotrebljavati takav skok-šut u kome loptu izbacujemo u padajućem delu parabole skoka. No ovakav način pucanja je vrlo težak, preciznost mu je dosta mala, i zato ga nebi trebalo često primenjivati.

SKOK-ŠUT SA "LEBDENJEM" ODRAZOM SUPROTNO OD PRAVCA BACANJA

Pripremna faza. Iz visokog košarkaškog stava igrač prelazi niži stav. Ruke s loptom pripremaju se za rad u sledećoj Položaj ruku zavisiće od načina šutiranja. Stav je paralelni ili dijagonalni. Odraz se vrši na nije opisani način.

u fazi odraza vertikala spuštena od težišta tela prolazi iza površine oslonca koju predstavljaju prednji de洛ovi stopala. Ovo se osigurava dodatnim dejstvom mišića opružača (kod odraza vertikalno ili napred gubi se ravnoteža unapred ili se dovodi težiste tela iznad prednjeg dela stopala, te onda sledi odraz, a kod odraza unazad to se ne dozvoljava). Posledica takvog odraza biće kretanje tela gore i nazad. Time se izbegava ometanje pucanja od strane protivnika, ali se gubi na impulsu i otežava se koordinacija. Ovome je uzrok to što se dosadašnja fiksna tačka za rad ruku (ramenska osa) nalazi u kretanju suprotno od smera bacanja. Zato se ovakvi šutevi upotrebljavaju sa manjeg odstojanja i sa mnogo jaćom koncentracijom odgovarajućih mišića ruku koji dejstvuju u fazi izbačaja.

Pokreti lebdenja u glavnom se ne menjaju. Rad ruku je kao i kod svih varijanti opisanih kod skok-šuteva "lebdenjem".

Varijanta odraz bočno. Ponekad, po potrebi i zavisno od položaja protivnika, napadač da bi šutirao mora da se odrazi bočno. Da bi se ovo postiglo, potrebno je da igrač pre odraza donekle izgubi ravnotežu ustranu, tako da se u fazi odraza kreće gore i ustranu gde je prethodno izgubio ravnotežu. Ovaj šut je vrlo težak za koordinaciju zato što se kretanja fiksne tačke ne poklapa sa smerom bacanja lopte. Zbog toga, da bi smer bacanja ostao što manje izmenjen, vrši se okretanje tela na suprotnu stranu u pravcu koša. Ovo pokretanje tela saopštava se još u odrazu. Pokreti "lebdenja", kao i rad ruku, uglavnom su isti kao i kod svih ranije opisanih skok-šuteva "lebdenjem". Može se desiti da igrač u toku igre bude primoran da šutira na koš skok-šutem gde se mora odraziti unazad i bočno. Ovakav način šutiranja još više otežava koordinaciju, a samim tim i preciznost, te ga stoga neće trebalo primenjivati samo u izuzetnim slučajevima kada je to upravo neophodno (protivnik, 3 sekunde).

ŠUTIRANJE IZ TRČANJA

Šutiranje u kretanju, a naročito u trčanju i sa okretom, predstavlja veoma složenu tehničku radnju. U njoj mora da se ostvari potpuno vremensko, prostorno, amplitudno i energetsko usklajivanje pokreta celog tela u cilju stvaranja uglova sa miran i precizan, taktički pravilno primenjen, rad ruk

manju i izbacivanju lopte. Pri običnom trčanju kretanjem ruku kompenziraju se poremećaji ravnoteže izazvani pomeranjem tačke težišta usled kretanja nogu (koracima). Pri pucanju ovaj kompenzatori rad ruku otpada, jer su one angažovane u vršenju veoma složenih i po ritmu različitih pokreta u cilju upućivanja lopte na koš. Zbog toga primena tehnike pucanja u trku zahteva sasvim novu koordinaciju kompenzatornih kretanja jer bez njih nema skladnog i mirnog kretanja trupa kroz prostor, a na njemu su fiksne tačke mišića koji regulišu velike pokrete ruku i njihove celishodne stavove u odnosu na ramene i lakatne zglobove.

Zbog toga se kompenzatorna kretanja vrše obema rukama i ramenima. Njihova amplituda može da bude manja, jer lopta u rukama predstavlja teret kojim se uvećava kompenzatorno dejstvo malih pokreta. Tako se malim pokretima ruku s loptom mogu sprečiti posrtanja, koja bi inače bila izazvana veoma obilnim i energičnim pokretima nogu.

Kod dugih koraka trčanja i skokova nemiran (sa potresima) je onaj njihov deo u kome se vrši doskok i odraz, a mirni im je deo faza leta. Zbog toga, po pravilu, u fazi leta vršimo i pripremanje i izbacivanje lopte, a pri dodirima držimo loptu sigurno u rukama i malo je pomereno zavisno od potrebe održavanja ravnoteže.

Ritam uskladjenog delovanja donjih i gornjih udova bio bi, šematski prikazan, ovakav: pri prvom dodiru hvatanja lopte i kompenzatorni pokret ili stav sa njom, u fazi leta pripremanje za pucanje, pri drugom dodiru kompenzatorno fiksiranje ili što manji pokret rukama i loptom, i najzad u fazi drugog leta izbacivanje lopte u trenutku koji najviše odgovara brzini kretanja, udaljenosti i visini skoka.

Jasno je da za ovaku koordinaciju i sinhronizaciju kretanja nema kanona, nego će ona zavisiti od težine i visine igrača, od odnosa masa donjih i gornjih udova, od veličine koraka, od kvaliteta poda itd. kao i od vrste tehnike (obimnost, složenost, brzine) samog pucanja.

Pri opisivanju pucanja iz skretanja nećemo se držati podele na faze, jer celo kretanje treba da teče mesto i skladno - svakako ne prekinuto ka košu. Ukoliko se radi radu ruku, treba ga zamisliti onako kako je iznet u ovde nim elementima.

S UTEVI SA POLUODSTOJANJA

Šutevi sa poluodstojanja možemo podeliti u dve grupe: a) šutevi iz mesta, i b) šutevi u kretanju.

Svi šutevi koje smo dosada obradili kao šuteve iz mesta mogu se primenjivati i sa poluodstojanja, izuzev onih kod kojih smo specijalno naglasili, da iz taktičkih razloga nisu preporučljivi (šut sa dve ruke u visini ramena).

U grupu c) spadaju svi skok-štutevi koji su skoro u potpunosti zamenili šuteve iz a) grupe. Perspektivno, verovatno neće se više sa poluodstojanja uopšte šutirati iz mesta, već skok-štutevima ili šutevima u trčanju. Smatra se da procenat uvaženih lopti u koš sa poluodstojanja treba da bude oko 80%.

Od šuteva u kretanju sa poluodstojanja obradićemo tri osnovna načina, s tim da se pored njih može sa istih rastojanja upotrebljavati i "horog" - šut. Svi ovi šutevi mogu se primenjivati bilo pod kojim se uglom igrač kretao u odnosu na koš. Ekipa čiji igrači precizno šutiraju sa poluodstojanja imaju velike taktičke prednosti.

Šut u kretanju sa poluodstojanja. U kretanju prema košu, igrač posle odraza levom nogom, uzima i prima loptu. U koraku s desne na levu nogu donosi se lopta na grudi.

Prvi odraz levom nogom, neposredno pre uzimanja lopte, ekscentričan je. Drugi odraz desnom nogom takođe je ekscentričan, tako da se u momentu sledećeg odraza levom nogom telo nalazi u izrazitom nagibu unazad. Ovi odrazi vrše se smanjenim impulsom, jer se već sada delimičnim smanjivanjem brzine kretanja vrši gašenje inercije. Zbog toga su ti poslednji koraci kraći. Lopta se izbacuje desnom rukom iz stava na levoj nozi, dok je desna nogu blago povijena u kolenu i vrlo slabom zamahu napred i gore. Cilj ovakvog načina bacanja jeste da se posle naglog približavanja košu, lopta izbaci iz relativno najmirnijeg mogućeg položaja. Zbog toga je igrač i stekao nagib nazad, jer pomoću njega gasi inerciju stečenu neophodnim naglim približavanjem košu. Da nebi došlo do poskoka, igrač malo popušta u kolenu stajne (leve) noge dinamičkim radom sa negativnim efektom mišića opružača zgloboca te noge postepeno smanjuje kretanje napred. Da bi se izbacaj izvršio iz još mirnijeg položaja, igrač teži da "fiksnu tačku" (ramenska osa) sa koje deluju ruke što više zadrži u mes-

tu. Da bi to bilo moguće, mora da "probaci inerciju" na donji deo tela (karlicu, sa desnom nogom i butom leve noge). Posledica ovakve "preraspodele inercije" jeste pojava nagiba trupa nazad (zaklon). Pošto je kod ovog pučanja ponekad potrebno, iz taktičkih razloga, naglo preći iz šprinta u poziciju za šut, a igrač nema dovoljno prostora da na najracionalniji način ugaši svu inerciju, može se desiti da jedan deo te inercije prouzrokuje mali odraz, odnosno izbačaj u malom skaku. Time se u izvesnoj meri gubi na preciznosti, jer se fiksna tačka s koje deluje ruka nalazi u pokretu, a osim toga ne postoji ni čvrsti oslonac igrača na tlu.

Izbačaj počinje u poslednjem kontaktu leve noge sa tлом (poslednji dodir u dvokoraku) i vrši se na jedan od opisanih načina bacanja jednom rukom iz mesta koje smo već ranije opisali.

U slučaju da se na koš ide pod uglom, igrač se kreće tako da mu koš bude sa suprotne strane od ruke kojom će pucati. Poslednji odraz desnom nogom je

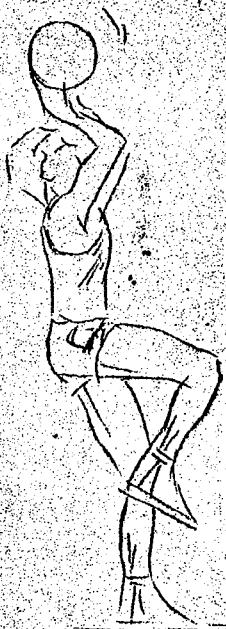
S1.45

Šut u kretanju sa polu-odstojanja u kretanju

toliko ekscentričan da okreće telo u levo. Ekscentričnost se postiže zahvaljujući postavljanju desne noge više u desno od pravca kretanja, kao i zasukom trupa u levo dok je desna noga još na tlu. Sve ovo utiče da se igrač okreće u levo i na taj način iz koordinaciono bolje pozicije šutira desnom rukom.

Šut u kretanju sa poluodstojanja iz poluokreta.

Pravac kretanja igrača nikada nije usmeren ka košu. Zalet i odraz je isti kao kod prethodnog šuta kada se igrač kreće pod uglom prema košu. Razlika je jedino, u tome što poslednji dodir desnom nogom (šut desnom rukom) treba da bude još više u desno da bi se postigla bolja ekscentričnost u horizontalnoj ravni. Ona se pojačava i dejstvom mišića koji vrše sukanje trupa u levo, kao i onih koji fiksiraju grudni koš za karlicu. Tijeva rotacija u fasi leta, a posle zadnjeg odraza levom nogom, okreće telo u levo prema košu.



Ovo još više olakšava i postavljanja stopala leve noge više u levo pre poslednjeg odraza. Sve ovo dovodi igrača sučelice prema košu, a kod nekih varijanti polubokom.

Rad ruku je sličan kao i kod prethodnog šuta sa poluodstojanja, s tim što je zamah loptom potpomognut još i okretom i nagibom tela ka košu. Izbačaj počinje u momentu kada je telo okrenuto košu.

Kod šuta gde je igrač okrenut polubokom ka košu, ruka ne može da ide iz predručnog zgrčenog položaja na gore, jer to više nije pravac koša, već se kreće iz predručno zgrčenog položaja udesno na gore i ulevo, a to je sada usmereno prema košu. Da bi se desnom šakom efikasno delovalo, podlaktica se u toj fazi malo izvrće, za razliku od prethodnih šuteva gde se ona uvrta la. Šut u izvesnoj meri liči na "polu-horog". Zamah se vrši celom rukom, a u završnici podlakticom i šakom sa prstima.

Varijanta kod šuta u kretanju. Za razliku od prvog načina kod ovog šuta poslednji ekscentrični koraci nisu tako kratki jer su impulsi jači. Poslednji odraz levom nogom "sada opružaći leve noge deluju koncentrično - pozitivan efekat" odbacuje telo skoro vertikalno u fazu leta da bi se pucalo na koš sa što višeg nivoa i relativno ^{iz}mirnijeg položaja u ovakovom kretanju. Ovo u izvesnoj meri poboljšava preciznost. Zaklon trupa u odnosu na donji deo tela ne postoji, jer je smanjivanje inercije kretanja napred izvršeno poslednjim odraznim impulsom leve noge koji se vrši u fazi prednjeg odupiranja, a prouzrokuje veliku horizontalnu i vertikalnu komponentu, koja smanjuje gotovo na nulu postojeću inerciju kretanja napred. Ostali pokreti rukama i trupom slični su kao i kod prvog načina. Od ovog šuta prvi i drugi odraz služi za savladjivanje prostora (približavanje košu) a poslednjim se postiže visina.

ŠUT SA POLUODSTOJANJOM U KRETANJU (Daleko-visoki skok)

Iz velike brzine, posle snažnog odraza levom nogom uzima se lopta i donosi u predručno zgrčeni položaj ispred tela. Posle pada na desnu nogu nastavlja se kretanje napred ka košu snažnim odrazom desne noge. Zatim dolazi drugi odraz levom nogom i izbačaj lopte na koš. Prva dva odraza su usmereni napred i nešto gore i njima se savljuje daljina, a

tome brzina kretanja ne smanjuje. Treći odraz usmeren je gore i napred (daleko-visoki skok), s kojim se, uz malo usporena kretanja napred, postiže veća visina parabole skoka.

U fazi leta, posle trećeg odraza, vrši se izbačaj lopte. U prvom delu poslednje faze leta igrač fleksijom podiže noge, da bi u drugom delu leta zariahom nogama na dole onogućio tzv. "lebdenje". Izbačaj lopte vrši se posle "lebdenja", što znači u padajućem delu parabole skoka. Sve ovo će svakako zavisiti i od protivničkih igrača što znači da se lopta može baciti na koš i pre i posle navedenog momenta.

U trećem odrazu, a u fazi leta, postavlja se lopta na desnu ruku podižući je u visinu ramena. Leva ruka pridržava loptu sa strane i spreda. Sam izbačaj vrši se kao kod svih šutova sa poluodstojanjem u kretanju. U fazi leta, a kao posledica snažnog ekscentričnog zariaha desnom nogom, javlja se malo okretanje tela uлево, što izaziva i približavanje desnog ramena prema košu. Snaga izbačaja lopte i visina parabole za visice od brzine kretanja, udaljenosti od koša i visine zadnjeg skoka.

"HOROG"-ŠUT

"Horog" na mađarskom znači "udica", jer igrač posle izbačaja lopte ima ruku postavljenu tako da odgovara ovome nazivu. Ovaj šut primljen je od Mađara te se i naziv "horog" odonacio. Ranije se upotrebljavao kao isključivi šut ispod koša, a danas ga primenjuju manjeviše svi igrači u raznim situacijama. U razvoju tehnike on je pretrpeo izvesne promene, tako da se sada mnogo češće upotrebljava kao "polu-horog", naročito kod pučanja ispod koša tj. iz prostora "raketa". Razlika između "horog" i "polu-horoga" jeste u dužini zariaha ruke s loptom, a samim tim i u dužini trajanja. Kod "horoga" zariah ide od odručenja dole, pa kroz odručenje do približnog uzručenja, kada se lopta ispušta. Kod "polu-horoga" zariah rukom ide od odručenja gore pa dalje kao i kod "horoga". U kretanju i sa većeg rastojanja upotrebljava se "horog"-šut, a s manjeg rastojanja "polu-horog", jer mu je i



Sl. 46
Šut sa poluodsto-
janja u kretanju

i domet manji usled skraćenog zamaha; ali se on zato mnogo brže izvodi što otežava njegovo sprečavanje. Oba ova šuta mogu se koristiti bilo da se puca direktno u koš ili od table. Prema tome "horog" se primenjuje: sa poluodstojanja ispod koša (bočno) iz mesta i u kretanju; "polu-horog" se upotrebljava ispod koša, iz mesta i u kretanju.

Karakteristika ovih šuteva je da je igrač pri njihovom izvodjenju uvek okrenut bokom ka košu, kao i ka protivniku, što otežava njegovo maskiranje. Znači da je prilikom pucanja ovim šutevima telo pucača uvek izmedju lopte i odbrambenog igrača. Varijante ovih šuteva mogu biti u dužini i donekle pravcu za maha ruke s loptom, u kretanju tela napred, nazad ili bočno u odnosu na koš, ili u dužini praćenja lopte rukom kojom ne vršimo šut.

"Horog" iz mesta

Priprema faza. Visoki paralelni košarkaški stav, ruke predručno zgrčene drže loptu sa strane u visini grudi. Igrač je okrenut košu ledjima.

Faza izbačaja. Dejstvom primicača obe noge, opružača kuka desne noge i pregibača kuka leve noge, postiže se okreće uлево на пети leve noge i prstima desne noge. U početku okreće kolena мало popuštaju, i to levo koleno više, tako da se težina tela prenosi na levu nogu. U drugoj polovini okreće, koji se nastavlja zarahom, naponom desne noge težina tela potpuno se prenosi na levu nogu. Posle napona desnom nogom, leva nogu prihvata napon, vrši se okreće uлево i podizanje na prste leve noge, dok desna nogu prelazi u zaham oko leve.

Potiskivanjem lopte levom rukom, u saradnji sa nišićima desne ruke, lopta dolazi na dlan desne ruke, koja se opruža regulišući pravac kretanja lopte do odručenja dole. Desna ruka opružena u laktu izvrće se i nastavlja kretanje s loptom na gore i to tako da se telo igrača celo vreme nalazi izmedju desne ruke i koša. Takvo nošenje lopte, uz uslov da se i telo istovremeno okreće, nastavlja se dok igrač levim bokom ne dodje prema košu (glava i pogled prema košu). Ovo predstavlja kombinaciju pokreta odručenja i uzručenja u zglobu ramena desne ruke. Na kraju tog pokreta, da bi se sve sile usmerile i dejstivalile u sagitalnoj ravni, a u odnosu na pravac pucanja, vrši se malo

izvrtanje desne podlaktice, tako da se "horog" završi skoro maksimalnim graničnim odmicanjem u zglobovu ramena, malom fleksijom u zglobovu lakta i snažnom fleksijom u zglobovinama šake i prstiju, a u pravcu koša. Visinu parabole reguliše završni impuls u zglobovu šake (moment ispuštanja lopte). Jačina mišićnog dejstva, odnosno domet, može se bolje iskoristiti ako postoji i nagib tela ka košu.

"POLU-HOROG"

"Polu-horog" iz mesta redje se primenjuje, a rad ruku kao i nogu mu je sličan "horogu" iz mesta. Razlika je jedino u toma, kao što smo već ranije naveli, što se zamah ruke s loptom skraćuje. Pod dejstvom leve ruke lopta se iz predručno zgrčanom položaju upućuje, uz sadejstvo desne šake, u odručenje gore. Iza toga desna šaka odmah nastavlja izbačaj lopte u pravcu koša. Pored kretanja cele ruke u pravcu koša, vrši se i malo povijanje podlaktice i snažno pregibanje šake i prstiju.

Varijanta - "polu-horog" sa otkorakom. Da bi se igrač oslobodio protivnika i nesmetano mogao da šutira, on prethodno napravi fintu udasno. Ova finta pravi se malim pokretom ruku i prenošenjem težine na desnu nogu. Odmah zatim igrač otkorači ulevo, ponera buduću stajnu nogu (levu) više ulevo, i šutira na već opisani način kao kod "polu-horoga" iz mesta. Razlika je u tome što sada mora da postoji jači napon desne noge da bi se težina tela potpuno prenela na levu nogu. Leva nogu u zglobu kuka vrši odmicanje i izvrtanje, a posle otkoraka, koji je nizak, postavlja se na petu da bi se obrtanje lakše nastavilo. U momentu kada je izvršen okret bočno ka košu dejstvo na loptu završavaju podlaktica, šaka i prsti.

Varijanta - "polu-horog" iz skoka. Ovaj šut daje još veću mogućnost igraču za oslobadjanje od protivnika, a i veću sigurnost šutiranja, jer je tačka izbačaja lopte na većoj visini, tako da se može šutirati preko ruku odbranbenog igrača.

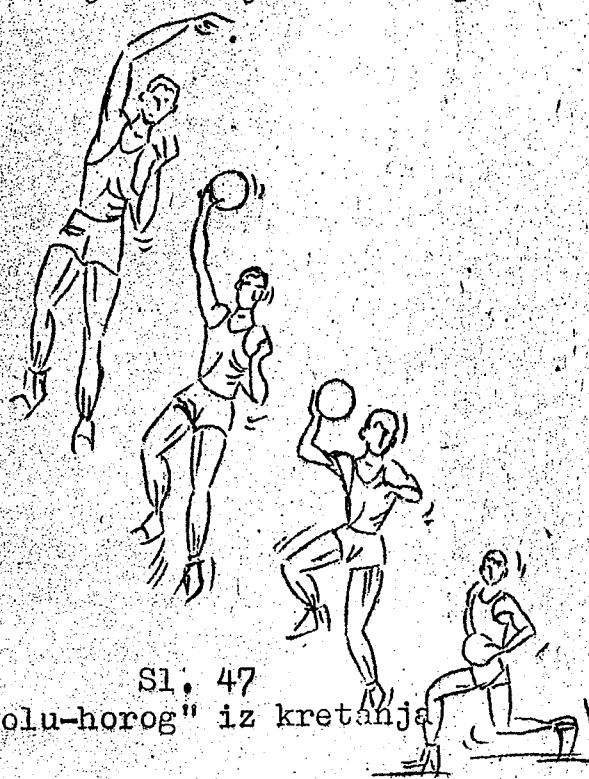
Napon desne noge mora da je jak, kao i odraz leve noge a isto tako i zamah desnom nogom koji neposredno sledi iza napona desne noge. Izbačaj se vršava u temeni

parabole skoka. Sve ostale kretanje su kao kod "polu-horoga" otkorakom, s tim što se igrač u otkoraku još više spušta da bi stvorio optimalnije uslove za odraz levom nogom. Ovaj šut primenjuje se i "horogom" a zavisan je od rasporeda odbranbenih igrača i mesta šutiranja.

"Horog" i "polu-horog" u kretanju sa poluodstojanjem ili ispod koša

Košarkaški dvokorak za pucanje izvodi se u velikoj brzini. Zbog ovakve brzine ovaj šut je vrlo težak za markiranje, ali se mora i dosta vežbati da bi postao precizan. Brzina kretanja delimično povećava i visinu skoka prilikom pucanja. Najčešća upotreba ovog pučanja je u kontranapadu ili u individualnim prodorima.

Za vreme dvokoraka koš se nalazi s leve strane (pučanje desnom rukom), i zbog toga nije potreban okret kao kod ranijih varijanti. Još pri izvodjenju dvokoraka desna nogu



Sl. 47
"Polu-horog" iz kretanja

završava odraz, leva ruka potiskuje loptu ka desnoj ruci na desnu stranu. Desna ruka prihvata to kretanje i vrši pokret u čeonoj ravni od predručenja unutra preko odručenja do uzručenja, a na završetku pokreta fleksijom u zglobov laktā, šake i prstiju vrši izbačaj. Ovo kretanje desne ruke počinje sa završetkom odupiranja desne noge, a nastavlja se kroz ceo period odražavanja levom nogom i završava se u fazi leta približno kad je težiste tela u kulminaciji parabole skoka. Međutim,

"horog" se vrlo često primenjuje tako da potisak levom rukom ka desnoj počinje tek onda kada leva nogu vrši poslednji odraz, a zatim sleduje celokupna ranije navedena radnja. Ovalni "horog" šut je po trajanju mnogo kraći. Pričina jednog ili drugog je zavisće od brzine kretanja, rasporeda protivnika od itd.

"Polu-horog" se primenjuje na isti način kao i "horog", s tim što će primena jednog ili drugog zavisiti od mesta (raketa) i zbijenosti odbrane, kao i od udaljenosti od koša.

Napomena: Prilikom trčanja, naročito u fazi košarkaškog dvokoraka, svaki igrač vrši korekturu pravca kretanja, tako da se u fazi izbačaja nalazi suprotnim bokom ka košu, koji u izvesnoj meri potpomaže i pojačava snagu izbačaja lopte. Kod ovakvog načina pucanja mnogo se više upotrebljava "horog" nego "polu-horog".

"Horog"-šut u kretanju sučelice košu. Ovaj šut predstavlja posebnu vrstu, a najsličniji je "horogu" zbog zamaha skoro opruženom rukom.

Igrač se kreće sučelice košu. Posle uzimanja lopte ova se donosi u predručno zgrčeni položaj ispred tela. Dalje se lopta prenosi na desnu ruku kao i kod "horoga" u kretanju, samo što sada desna ruka iz predručenja unutra ne pravi pokret ka odručenju, nego se kroz priručenje kreće prema zaručenju vršeći pri tome izvrštanje u zglobu ramena. Prema tome, i puls levom rukom je usmeren koso nazad i dole. Desna ruka ne može da nastavi zaručenje zbog konstitucije u ramenom zglobu, pa se zbog toga vrši mala torzija trupa udesno da bi desna ruka mogla nešmetano da vrši dalji zamaš. Izbačaj se završava u momentu kada je ruka blizu uzručenja (nešto ranije), s tim da se u poslednjim momentima izbačaja zamaš potpomaže pregibanjem u zglobu lakta, a završni impuls daju šaka i prsti pregibanjem u pravcu bacanja lopte. Ovaj zamaš, pošto se krećemo u pravcu koša, potpomognut je i brzinom našeg kretanja, odnosno inercijom. Izbačaj se završava u temenu paratole skoka, Dvokorak, kao i držanje lopte u momentu početka zamaha, slični su kao i kod "horog"-šuta u kretanju, a zamaš desnom rukom počinje posle odraža desnom nogom.

U poslednjoj fazi izbačaja, kada je ramenica prešla "akromijon", vrši se odsuk, što takodje pomaže jačinu izbačaja. Upotreba ovakvog načina pucanja je dosta retka, a koristi se samo onda kada se u prodoru ka košu iznenada pret napadačem nadje odbranbeni igrač, tako da napadač nije u mogućnosti da primeni neki drugi šut.

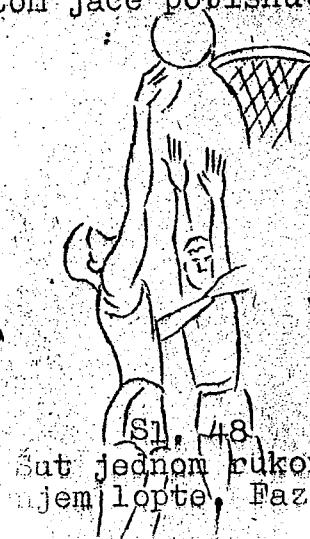
ŠUTEVI U TRČANJU ISPOD KOŠA

Šut jednom rukom sa dizanjem lopte

Ovo je svakako jedan od najjednostavnijih, a samim tim i za obuku najlakših šuteva u kretanju. Sa njim treba započeti obuku početnika jer ne zahteva visok odraz, a zbog jednostavnosti lako se nauči.

Posle prvog odraza levom nogom u fazi leta hvata se lopta u predručno zgrčeni položaj. Koraci su brzi i niski, po potrebi dugački, ali takvi da se odrazom leve i desne noge stiče mali nizib tela unazad, koji omogućava da se poslednjim odrazom postigne što veća visina. U košarkaškom dvokoraku stopala se postavljaju preko pete. Za vreme poslednjeg skoka vrši se izbačaj lopte. Pre poslednjeg odraza levom rukom desna se šaka uvrće i postavlja na loptu odozdo i ostraga, a leva, posle manjog kliženja po lopti, postavlja se odozgo i sa strane pridržavajući i potiskujući loptu ka desnoj ruci. Kada smo loptu postavili na desnu šaku, završava se pripremna faza.

U fazi zadnjeg odraza započinje izbačaj dizanjem desne ruke i traje sve dok lopta ne dodje u visinu glave, a zatim se lakat opruža do kraja i najzad se vrši pregibanje šake i prstiju. Izbačaj se vrši u položaju kad je ruka iznad i vrlo malo ispod glave, tako da igrač ima dobar pregled položaja lopte i koša. Let lopte ka košu obezbedjuje u izvesnoj meri i brzina kretanja igrača, koja ponekad može biti dovoljna ukoliko je odstojanje s koga se puca malo. Ukoliko je odstojanje veće a brzina manja, lopta se mora šakom i prstom jače potisnuti ka košu. Pri izbačaju desno rame ide više gore i malo napred. Šutirati se može direktno ili od table; no više se upotrebljava šut od table, naročito ako je brzina trčanja velika, jer je sigurnost pogodka tada veća. Posle udara u tablu lopta gubi deo inercije, pa zbog toga parabola njenog leta postaje strmija u svom silaznom delu. To znači da će lopta ući u koš pod povoljnijim ugлом i sa većom brzinom, nego



Sl. 48

Šut jednom rukom sa dizanjem lopte. Faza izbačaja

i opasnost odbijanja od obruča manja.

Šut polaganjem lopte u koš jednom rukom odozgo

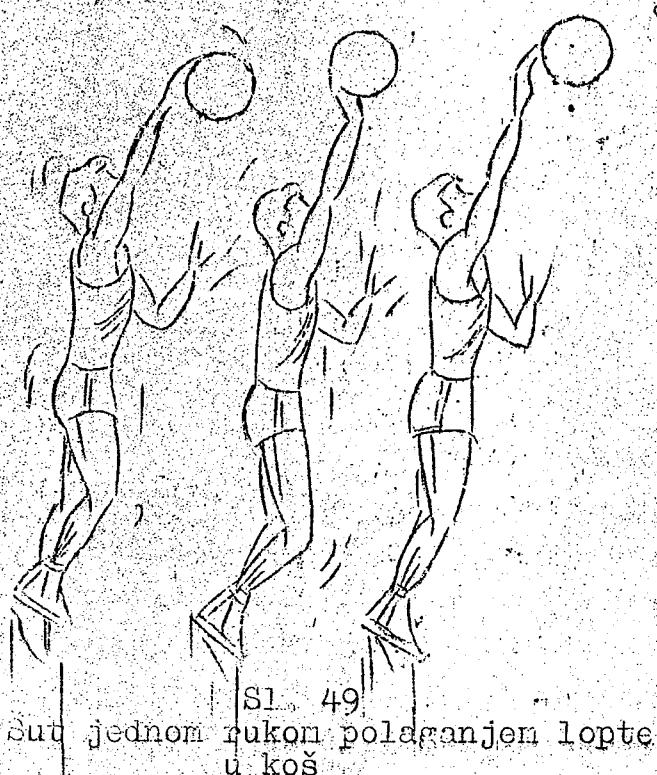
Ovaj šut koriste visoki igrači i dobri skakači. Šut se izvodi iz velike brzine, i sa što vertikalnijim poslednjim održazom.

Posle košarkaškog dvokoraka, pri komu su prva dva koraka u daljinu, a zadnji skoro vertikalnan (sto se postiže na ranije opisani način), na kraju faze poslednjeg odraza i u početku faze leta, leva ruka, koja se pomerila u položaj ispod lopte, potiskuje je prema gore. Kretanje lopte se dalje reguliše šakom desne ruke koja se potpuno opruža na gore. Lopta je priljubljena uz šaku desne ruke, pod dejstvom impulsa leve ruke. Šaka (desna), koja je savijena iznad lopte, propušta neposredno pre postizanja kulminacije skoka; isto tako popuštaju i prsti, tako da se lopta penje naviše a šaka je

sada podupira sa zadnje strane. Inercija kretanja tela prelazi na loptu, koja se kreće prema košu kontrolisana šakom desne ruke.

Desna ruka se pridizanju usmerava nešto malo unazad. To u završnom delu izbačaja omogućuje krećanje opružene ruke unapred prema košu u vidu dodatnog impulsa, koji se koristi kao posledica korektura.

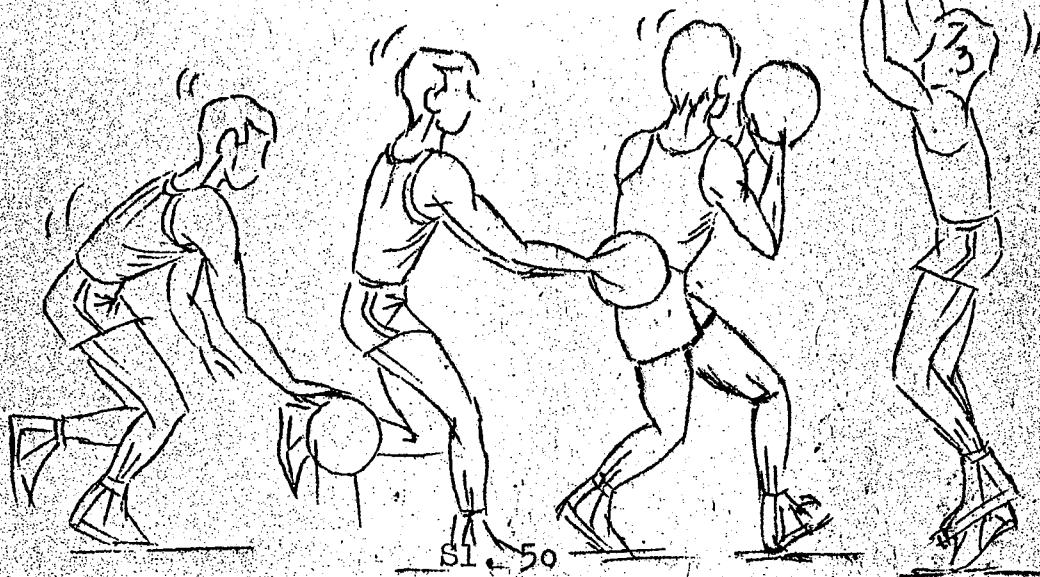
Ovo je tipičan način direktnog šutiranja u koš, ali ima i situaci-



ja u kojima treba koristiti i tablu.

Šut iz protrčavanja ispod koša iz okreta
(igrac se kreće s leve strane koša, prelazi na desnu i šutira desnom rukom).

Posle odraza levom nogom hvata se lopta, doskače se na desnu nogu, koja se postavlja malo udesno, dok se njen stopalo usmerava malo unutra zbog novog pravca kretanja, i na taj način postiže se nagib nalevo, tj. ka košu. Leva nogu postavlja se na petu više napred i unutra, tako da kad se izvrši odraz i zamah desnom nogom, koji je ekscentričan i vrši obrtanje karlice, vrši se i okretanje celog tela. (Ovo zahteva okretanje prstiju leve noge ka košu pre nego što se težina tela sa pete



Šut iz protrčavanja ispod koša iz okreta

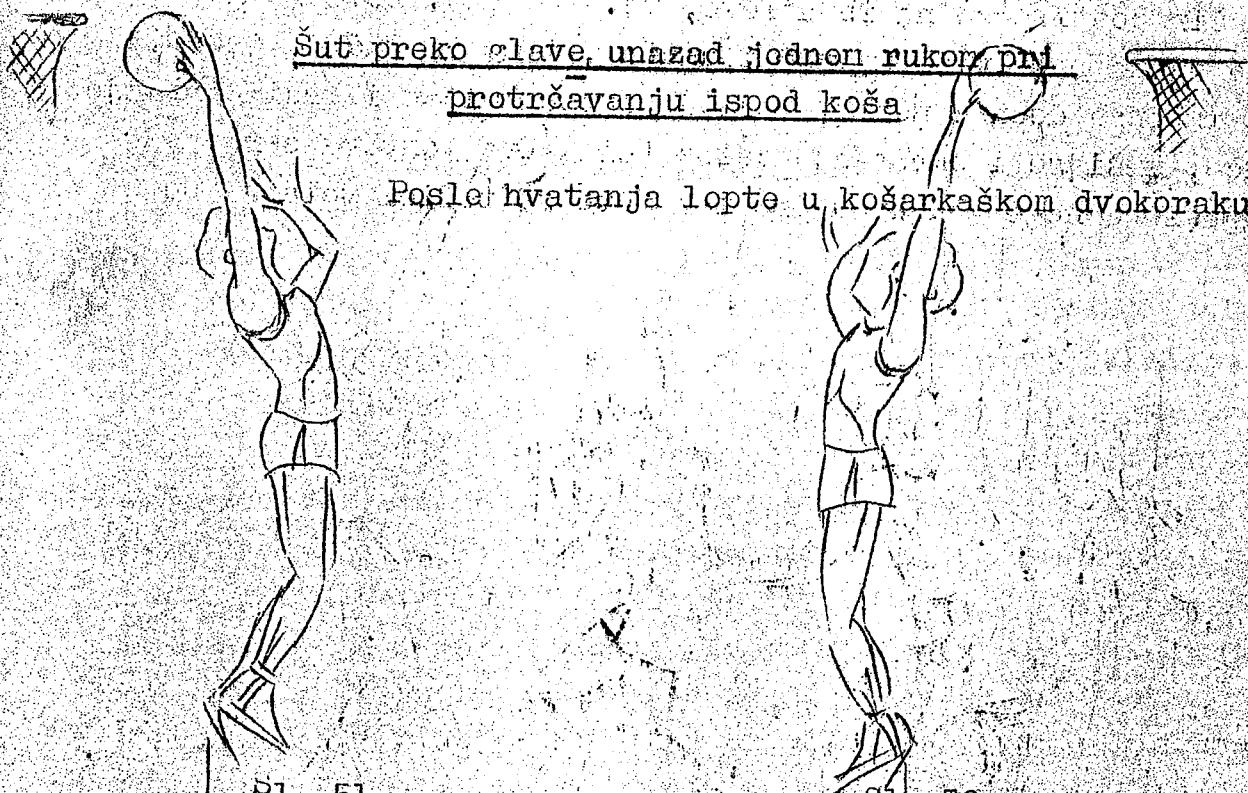
prenese na prste leve noge. I u završnoj fazi odraza nastavlja se okretanje prema košu uz sačuvani nagib ka košu, tako da se okretanje sada vrši na prednjem delu stopala i zatim nastavlja u fazi leta. Ovaj okret, kao i nagib tela ka košu, pomaže da se u izvesnoj meri "neutralizuje inercija" ranijeg pravca kretanja da bi se moglo šutirati iz što mirnijeg položaja. Posle izvršenog okreta igrač se nalazi u položaju kao kod šutiranja s desne strane dizanjem ili polaganjem lopte. Prema tome i rad ruku je isti kao i kod ovih šutova.

Varijanta. Igrač se kreće s desne na levu stranu, prolazi ispod koša košarkaškim dvokorakom, s tim što mu je zadnji odraz vrlo snažan. Pri ovom se postavi slično kao i kod prethodnog puta, razlikujući se u to

odraza naglašava i snažan zasuk u levo (prema terenu). Ovaj zasuk donekle smanjuje visinu skoka, ali pojačava okretanje. U fazi leta igrač se skoro potpuno okreće prema košu i šutira dizanjem ili polaganjem lopte; a ukoliko mu okret nije u potpunosti uspeo, može i "horogom". Kod ove varijante javlja se veća potreba za regulacijom okreta pomoću prividnih rotacija koje se pretvaraju u stvarne, a vrše se pomoću rada nogu.

Šut preko glave unazad jednom rukom pri protrčavanju ispod koša

Posle hvatanja lopte u košarkaškom dvokoraku,



Sl. 51
Šut preko glave unazad desnom rukom pri protrčavanju ispod koša

Sl. 52
Šut preko glave unazad levom rukom pri protrčavanju ispod koša

Desna nogu postavlja se malo udesno od pravca kretanja, tako da se leva nogu postavi malo više u levo u odnosu na desnú nogu. Posledica ovakvog postavljanja nogu je poluokret igrača ledjima ka tabli odnosno grudima prema terenu. Zadnji odraz levom nogom treba da se izvrši u momentu samog prolaska lopte ispod koša, te je na taj način i šut s malog odstojanja, tj. ispod koša. U fazi odraza, koji je približno vertikalni, i u prvoj polovini faze leta (završetak dvokoraka), vrši se rukama zamah od zgrčenog položaja pred grudima pa do iznad glave, pri čemu desna ruka podupire loptu od dole, a leva odozgo. U teču neprekidno počev od predručne zgrčene položaja u predručno zgrčenom položaju gornje ruke napušta

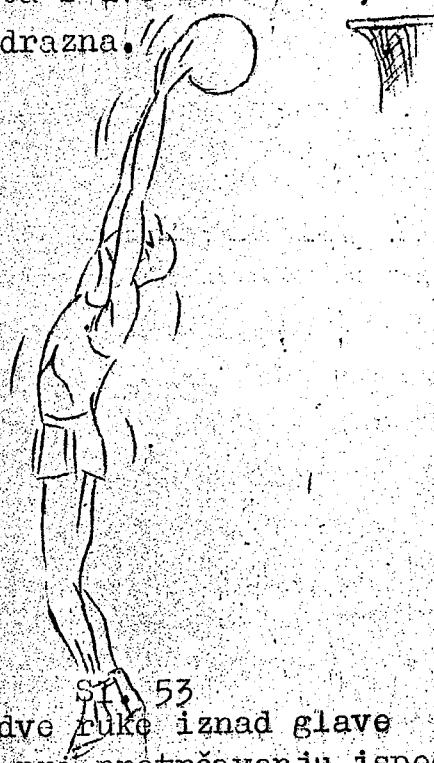
desna ruka produžava zamah s Toptom, tako da se podiže skoro do kraja granice predručenja šore, iz koga povezano nastavlja zamah u pravcu koša a po lučnoj putanji ka uzručenju. Pre momenta vertikale lopta napušta ruku, a smer joj je koso nazad i gore. Ovaj pokret rukom unazad pojačava se zaklonom trupa, što ujedno omogućava i bolju vizuelnu kontrolu šuta. Pokret ruke završavaju šake i prsti. Ovakav šut obično se koristi od table, ali može i direktno, u kojem se slučaju izostavlja okretanje tela u pravcu terena.

Varijanta (šut jednom rukom sa rotacijom). Košarkaški dvokorak, kao i odrazi levom pa desnom nogom, slični su kao kod šuta desnom rukom u protrčavanju ispod koša. U toku poslednjeg odraza ruke iz predručno zgrčenog položaja dole vrše zamah najkraćim putem do predručno zgrčenog položaja gore. U toku zamaha ruke, koje drže loptu sa strane, pokretom desne napred i dole a leve nazad i gore, saopštavaju lopti u momentu izbačaja, koji se odigrava neposredno posle momenta vertikale, obrtanje u horizontalnoj ravni, što u fazi sudaara sa tablom predstavlja jedan impuls više u kretanju lopte ka košu. Zbog ovoga se ovakvo šutiranje može da izvodi i sa većeg rastojanja u protrčavanju ispod koša. Na protivnika deluje iznenadjujuće to što se taj isti šut često primenjuje tako da ruke ne idu više od visine glave. Postoji i kod ovog šuta zaklon trupa, koji ima isto dejstvo kao i kod ranije opisanih slučajeva. Mesto udarca lopte na tablu je, zbog dodatnog impulsa, izvan malog kvadrata a bliže mestu odakle se baca.

Varijanta šut jednom rukom iz protrčavanja ispod koša preko glave unazad. Ovaj šut može se izvoditi i sa "fintom". Posle zadnjeg odraza, koji je sada daleko - visoki skok (odraz je pre prolaska koša), pravi se kretnja kao kod šuta dizanjem lopte, što pretstavlja fintu. Odmah zatim spuštaju se ruke, i prelazi se koš, a sve ostalo izvodi se kao kod šuta jednom rukom u protrčavanju ispod koša sa rotacijom ili bez nje. Po potrebi može se u skoku, reaktivnim prenošenjem zamaha nogu na gornji deo tela, stvoriti faza lebdenja. Kod ovoga šuta izbačaj se neće izvršiti u temenu parabole skoka, nego na njegovom silaznom delu.

Šut sa dve ruke iznad glave unazad pri
protrčavanju ispod koša

Ovaj način šutiranja je sličan štu s jednom rukom na isti način. Razlika je u tome što je tačka izbačaja kod šuta s dve ruke niža, a i nije bitno za sam šut koja će noga biti odrazna.



Šut s dve ruke iznad glave
unazad pri protrčavanju ispod
koša

Ruke drže loptu dvoručnim hvatom u predručno zgrčenom položaju dole. U toku poslednjeg odraza ruke se s loptom kreću napole do predručenja gore držeći loptu sa strane. Ceo ovaj zamah nastavlja se sinhronim kretanjem obeju ruku skoro do uzručenja, izbacujući leptu sa nalog odatjanja od koša bilo od table ili direktno. Ovaj pokret rukama pomaze i mali zaklon trupa, što omogućuje i bolju vizuelnu kontrolu

šuta. Lopta napušta ruku pre momenta vertikale, kao tangenta na luk kretanja u momentu izbačaja, a smer joj je košo nazad i gore. Po potrebi može se i kod ovog šuta u skoku, reaktivnim preņenjem zamaha nogu, stvoriti fazu "lebdenja".

Kod ovog šuta, a na zavrešetku izbačaja, može se lopti dejstvom šake i prstiju saopštiti rotacija, koja će pri kontaktu s tablom predstavljati dodatni impuls koji će loptu uneti u koš. Pri ovome se lopta ne bacă tako da bi udarila u mali kvadrat iznad koša, već ona dodiruje tablu nešto ispred kvadrata, a na stranu igrača koji šutira.

**ŠUT JEDNOM RUKOM ODOZDO ZAMAHOM U KRETANJU
ISPOD KOŠA**

Posle hvatanja lopte izvodi se košarkaški dvokorak, pri kome su koraci dugi i niski, sa završnog koji je nešto viši. Još na desnoj nozi, u tazi leta posle desnom nogom, igrač iz dvonogog hvata u okreton pr

unutra (levom gore, desnom dole) dovodi dlan desne skoro opružene ruke ispod lopte, tako da se ona s loptom nalazi u niskom predručnom položaju. Posle ovog prenošenja lopte, leva ruka koja je izvesno vreme prati, napušta loptu i kompenzatorno i dalje učestvuje u nastavku kretanja. Na kraju faze prednjeg odupiranja levom nogom, u fazi zadnjeg odupiranja levom nogom i delimično u fazi leta igrač vrši zamah desnom rukom iz predručenja dole do predručenja gore, gde se približno vrši izbačaj. Pri ovome se vrši i mali zasuk trupa ulevo, tako da desno rame sa rukom ide nešto napred, lopta se posle izbačaja kreće koso napred i gore, zbog toga što šaka diktira takav smer (tangenta na luk kretanja šake), a osim toga i kretanje igrača napred predstavlja jednu komponentu u formiraju putanje lopte. Ovaj šut izvodi se direktno ili od table sa jednakom uspešnošću.

Varijanta. Ako je igrač prinudjen da puca ispod ruke, koraci u košarkaškom dvokoraku su još niži (skoro potpuno otpada završni odraz levom nogom) desna ruka s loptom dovodi se u još niži položaj (predručno dole), koji se još i dosta povećava jakim nagibom trupa napred. Izbačaj se vrši kao i kod prethodnog šuta, samo iz još nižeg položaja skoro u predručenju. Loptom i rukama treba prići što bliže trupu protivnika, jer je on na taj način slabije vidi i teže napada; pošto je u čovekovoj prirodi da za loptom posegne šakom. Pri ovom šту može se zanemariti davanje završnog impulsa lopti šakom i to u izvesnoj mjeri da bi šaka mogla učestovati u davanju rotacije lopti. Ova rotacija, koja se daje u pravcu izbačaja lopte, u momentu kontakta sa tablom predstavlja dodatni impuls kretanju lopte.



S1, 54

Šut jednom rukom odozdo
zamahom u kretanju ispod
koša

ŠUT OBEMA RUKAMA ODOZDO SA ZAMAHOM U KRETANJU ISPOD KOŠA

Posle košarkaškog dvokoraka koji je nizak, sem završnog odraza koji može biti viši, vrši se izbačaj lopte bilo od table ili direktno.

Ruke vrše pokret od predručenja dole do predručenja gore. Dodatni impuls vrši se fleksijom šaka na stranu palca, a tim pokretom diktira se i smer lopte posle izbačaja. Momenat početka zamaha i izbačaja sličan je kao kod šuta jednom rukom odozdo zamahom.

I ovaj šut ima svoju varijantu, jer ako je igrač prinudjen da šutira ispod ruku protivnika, to izvodi na isti način kao i jednom rukom.

ŠUT U KRÉTANJU JEDNOM RUKOM ODOZDO POLAGANJEM U KOŠ

Ovaj se šut upotrebljava u kretanju skoro maksimalnom brzinom, i to najčešće pri kontranapadima ili u individualnim prodrorima.

Posle košarkaškog dvokoraka, tj. u poslednjem odrazu levom nogom, kojim se saopštava daleko-visoki skok, ruke s loptom iz dvoručnog hvata, a iz predručno zgrčenog položaja, ispružaju se najkrćim putem u predručenje gore. U toku ovog kretanja ruku, leva ruka ide unutra i gore, a desna se izvrće unutra i dole. Na taj način lopta se nalazi u šaci desne ruke, dok je leva pridržava. Opružanje ruku od predručno zgrčenog položaja do predručenja gore vrši se u uzlaznom delu parabole skoka. Leva ruka napušta loptu negde u visini glave i ide nazad i dole. U tom delu skoka desna ruka, držeći loptu odozdo, opruža se maksimalno vršeći zamah kao dodatni impuls kretanju lopte (ako je to potrebno). U fazi opružanja desne ruke vrši se zasuk trupa uлево, tako da desno rame sa rukom ide napred i gore, a levo nazad i dole. Ovo doprinosi da izbačaj lopte bude sa više tačke. U kulminacionoj tački skoka daje se impuls lopti šakom, što se vrši volarnom fleksijom u zglobovima šake, saopštavajući lopti kretanje na gore (po potrebi, što smo to ranije naveli, može se lopti dati impuls un-

U momentu izbačaja lopte, koja ima početnu brzinu tela, jer su se zajedno kretali uz dodatak impulsa koji daje šaka, a sve to predstavlja kretanje lopte koso gore u smeru koša, odnosno lopta se kreće po putanji kao horizontalan hitac. Posle izbačaja lopte, usled zemljine teže, telo se kreće koso sole. Ovaj šut izvodi se iz najveće moguće blizine igrača s loptom i koša, direktno ili od table.

Napomena: U toku zadnjeg skoka, kada je ruka s loptom u predručenju gore, mogu se sa njom vršiti kretanje u cilju izbegavanja markiranja od strane protivnika. Ovi pokreti izvode se najčešće pruženom rukom.

ŠUT U KRETANJU S DVE RUKE ODOZDO POLAGANjem LOPTE U KOŠ

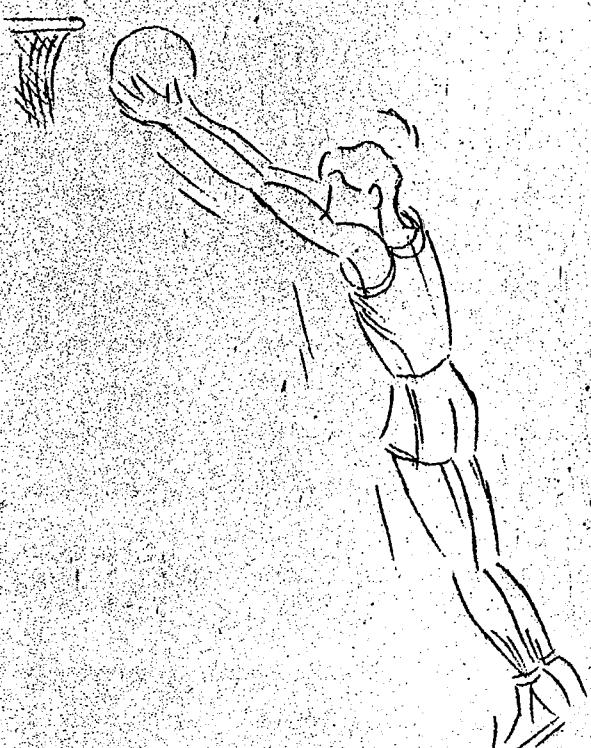
Upotreba ovog šuta je raznovrsna i u primeni vrlo slična štu jednom rukom na isti način. Izbačaj lopte kod ovog šuta vrši se s nešto niže tačke, ali su preciznost šuta i nošenje lopte u fazi opružanja ruku sigurniji.

Košarkaški dvokorak (svejedno koja je nogu odrazna), brzina kretanja i skok slični su kao kod ovakovog šuta jednom rukom. Posle primanja lopte, a nakon poslednjeg odraza, ruke iz predručno zgrčenog položaja najkraćim putem idu u predručenje gore pridržavajući loptu sa strane. Ovaj zamah rukama odozdo na gore služi kao dodatni impuls lopti u momentu izbačaja. Posle maksimalnog opružanja ruku, a u kulminacionoj tački skoka, bočnom fleksijom šaka na stranu palca vrši se izbačaj. Pri ovome se saopštava lopti kretanje gore (obema šakama se takođe može dati impuls lopti unapred, ako je to potrebno). U momentu izbačaja, kao i kod šuta jednom rukom, brzina kretanja tela daje lopti početnu brzinu.

Sl. 55

Šut u kretanju s dve ruke odozdo polaganjem lopte u koš

gore (obema šakama se takođe može dati impuls lopti unapred, ako je to potrebno). U momentu izbačaja, kao i kod šuta jednom rukom, brzina kretanja tela daje lopti početnu brzinu.



Na ovaj impuls dodaje se dejstvo šaka, što znači da se lopta kreće koso gore i u pravcu koša. Ovaj šut izvodi se iz najveće moguće blizine košu i može biti direktni ili od table. Kod ovog šuta, kao i kod prethodnog, u fazi zadnjeg skoka mogu se rukama vršiti razni pokreti u cilju izbegavanja markiranja od strane protivnika. U momentu izbačaja telo igrača je malo nagnuto napred, što je takođe zajedničko sa prethodnim šutem.

PRIJANJE I PUCANJE SA OBE RUKE U ISTOM ŠOKU

Ovaj šut upotrebljava se pri kretanju jednonoženim odrazom ili iz mesta sa sunožnim odrazom. Prilikom uspona više, a posle odraza, prima se lopta približno opruženim rukama u predručanju gore, što će uglavnom zavisiti od ugla pod kojim se ona odbila od table ili je udana od suigrača. Ovo će dalje zavisiti i od brzine kretanja igrača, brzine kretanja lopte, kao i visine igrača i njegovog položaja prema košu. U fazi primanja lopte vrši se popuštanje (amortizacija) od strane prstiju, šaka, laktova i ramena (dinamički rād sa negativnim efektom mišića opružača), što sve služi prepremi lopte, kao i dovodjenju delova ruku u položaj za izbačaj. Igrač treba da se trudi da ova amortizacija bude što kraća da sam šut ne bi trajao dugo, što bi dalo mogućnosti odbranbenim igračima da ga spreče. Izbačaj lopte vrši se opružanjem ruku po najkratčem putu u smeri koša, što znači da se vrši opružanje u zglobovima laktova, šaka i prstiju. U kulminacionoj tački skoka vrši se izbačaj, s tim što se ta tačka može i produžiti stvaranjem prividne faze "lebedenja" polretima nogu. Sam izbačaj je najpribližniji pucanju jednom rukom dizanjem lopte. Kod daleko-visokog skoka pri ovom šту ugao dejstva ruku na loptu mora da bude veći, jer u stvaranju elevacionog ugla učestvuje i uračunljiva brzina tela napred.

Varijanta - jednom rukom. Ovaj način pucanja prime- njuje se uglavnom ispod koša. Izvodi se iz kretanja (najčešće iz daleko-visokog skoka) jednonožnim odrazom ili sunožnim iz mesta. Lopta se pri ovom šutiranju prima od suigrača ili hvata ukoliko je odbijena od table. Posle odraza, a na uzlaznom delu parabole skoka, prima se lopta na opruženu ruku (s malom fiksijom u laktu) u predručju gore ili uzdoru nazad, zavisi od cije (lopta može da se primi i u ruci, a da se izbaci samo jednom). U momentu primanja se poputaju prsti

se vrši dorzalno pregibanje šaka, popuštanje u lakatnom i namenom zglobu, te sa na taj način vrši amortizacija. Ona se može vršiti i na taj način što se posle prvog kontakta prstiju s loptom, a naporedno sa dorzalnim povijanjem šake, vrši povlačenje opriženc ruke unazad. Sve ovo služi za dovodjenje ruke u najpovoljniji položaj za šut. Izbačaj lopte vrši se opružanjem ruke po najkraćem putu ili zamahom opružene ruke u pravcu koša, što će zavisiti od položaja koji je imala ruka prilikom vršenja amortizacije lopte (hvatanje).

Kod primanja lopte s obe ruke, ukoliko se izbačaj vrši jednom rukom, druga ruka prati loptu pridržavajući je izvesno vreme, dok ova, po dejstvu ruke kojom se vrši šut, ne stekne izvesnu inerciju, tako da bude priljubljena na šaku ruke kojom se vrši izbačaj. Izbačaj se vrši u kulminacionoj tački skoka, s tim što se ta tačka može produžiti stvaranjem faze "lebdeњa".

I kod ovog šuta u kretanju ugao pod kojim dejstvuje ruka dajući impuls lopti mora biti veći, jer u stvaranju ugla izbacaja učestvuje i brzina kretanja tela napred.

Ove šuteve koriste najviše centri, no mogu i ostali igrači ukoliko se nadju u ovakvoj situaciji idu ispod koša. Kod skoro svih ovih šuteva postoji malo okretanje tela u skoku a u pravcu koša, koje se saopštava telu još prilikom odraza. Ovakvi šutevi mogu se izvoditi i iz okreta, a približno za 180° . Odraz kao i okret izvode se na isti način kao i kod skok - šuteva iz okreta s tom razlikom što se sada lopta prima u uzlaznom delu parabole skoka.

ODBOJKA - ŠUT S DVE RUKE

Ovaj šut se izvodi u blizini koša kada se lopta odbije od table ili obruča, a brzina njenog pada je relativno mala. Igrač šutira ovim načinom kada usled skoka protivnika nema mogućnosti da loptu uhvati.

Igrač pravovremeno skače odražavajući se uvis sa skoro opruženim rukama. Pri tome postavlja šake slično obojkarskom polaznom položaju za odbijanje lopte. Prsti su opruženi i rašireni kao u igri odbijke, odkuda i ime ovom šuritanju. Tada se dodje u kontakt sa loptom, ruke se opružaju koso naprijed odbijajući loptu prema košu. Pri ovome podižemo rane zglove.

opržamo lakat koji je prethodno u maloj fleksiji i prezbibamo šaku i prste. Sve ovo predstavlja udarni impuls koji loptu upućuje na koš. Ako se ovaj impuls saopštava u prvom delu skoka, onda je dejstvo mišića ruku slabije (manje) jer usled odraza i kretanja na gore postoji već jedan dodatni impuls za sam udarac lopte, ako se kontakt vrši na silaznom delu skoka, onda je potrebno snažnije dejstvo mišića ruku. Kod ovog šuta dobija se na visini kontakta s loptom i u vremenu, dok se u izvesnoj meri suti na preciznosti. I kod ovog šuta, kao i kod skok - šuteva može se po potrci stvarati faza "Lebdenja".

Varijanta - jednom rukom. Kod ove varijante name ruke koja vrši šut može da bude više na račun spuštanja suprotnog ramena, čime se povećava nivo kontakta ruke sa loptom odnosno davanja impulsa lopti, a sve to onemogućava protivnika još više da spreči ovakav način šutiranja. Zbog kontakta jedne ruke s loptom površina je manja, pa se i preciznost u izvesnoj meri smanjuje.

Pošto se ovaj šut primenjuje iz raznih položaja tela prema košu, to i položaj ruke kao i njeno kretanje mogu biti odgovarajući. Ukoliko se lopta baca napred (ispred grudi), pokreti i položaj ruke sličan je šutu iz odbogka s dve ruke, s tim što se šaka sudara sa centralnim delom zadnje i donje strane lopte. Ako se puca pokretom unutra (rukou ispred lica), onda je položaj ruke izvrnut, a sledi pokret fleksije u zglobu lakta. Ukoliko se lopta baca napolje (bekend - šut), ruka je jače izvrnuta u laktu i ranenu, a pokreti koji se vrše napred i napolje slični su kao kod šuta ispred grudi. Ovaj šut se mnogo više koristi nego šut sa dve ruke. Svi ovi šutevi mogu da se izvedu direktno i od table, što će najviše zavisiti od pravca odbijanja lopte od table, premda je daleko češća upotreba direktnog šuta.

BEKHEND - ŠUT

Ovaj šut može da se izvodi u krčtanju jednonožnim odrazom. Šut iz mosta najčešće upotrebljavaju ventri, s tim

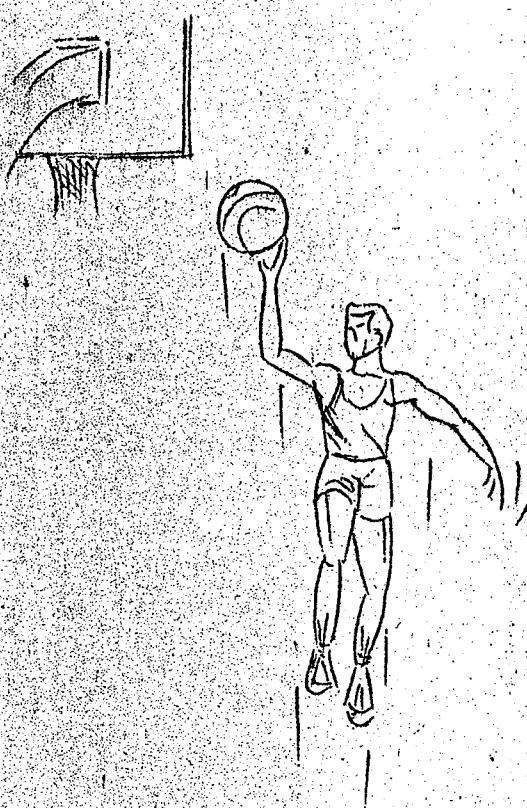
da im je odraz nešto suprotan pravcu koša. Pompou finte igrač izaziva pomeranje protivnika na suprotnu stranu, tako da odraz nije usmeren na protivničkog igrača meč nešto pored njega. U tom skoku vrši se mali okret (igrač je prethodno bio okrenut ledjima ka košu), dovodeći telo bokom ili polubokom u pravcu koša.

Ako s se igrač kreće, ovaj šut izvodi se na taj način što se kretanje vrši bočno od koša, tako da se koš nalazi sa one strane s kojom će se rukom pucati. U fazi poslednjih odraza iz košarkaškog dvokoraka ruke s loptom iz predručno zgrčenog položaja dole kreću se u predručno zgrčeni položaj gore vršeći pripremu za izbačaj lopte. Ova se priprema vrši na taj način

što se ruke priniču desna gore a leva dole. Ovaj pokret podizanja ruke vrši se više uлево (šut desnom rukom) tako da se lopta na završetku tog pokreta nalazi neđe ispod ili iznad suprotnog ramena, (levo). U toku ovog pokreta rukama lopta se okreće tako da je desna šaka bila prvo s desne strane, zatim odozgo i u nivou levog ramena odozdo, i s leve strane dok se leva ruka nalazi odozdo i sleve strane pridržavajući loptu. U nastavku kretanja, tj. u fazi leta, desna ruka potiskom gore i upolje (bekhend) vrši izbačaj lopte napred i u stranu ili nazad i ustranu, zavisno od odnosa tela - koš. Ovaj zamah vrše nišići spoljne i zadnje strane ramenog pojasa, opružači lakta i pregibači šake i prstiju. Širina pokreta kompenzira se okretom ili zasukom u akoku. Završni impuls šake i prstiju diktira pravac kretanja lopte. Ovaj šut izvodi se najčešće od table. Kod šuta iz mesta rad ruku je približno isti kao i kod šuta u kretanju.

Sl. 56

"bekhend" šut



Sl. 56
"bekhend" šut

prstiju. Širina pokreta kompenzira se okretom ili zasukom u akoku. Završni impuls šake i prstiju diktira pravac kretanja lopte. Ovaj šut izvodi se najčešće od table. Kod šuta iz mesta rad ruku je približno isti kao i kod šuta u kretanju.

FRANCUSKI ŠUT

Ovaj šut primljen je od francuza pa je po njima dobio i svoj naziv. Izvode ga u glavnom centri ili visoki igrači koji se nalaze u prostoru mečete. Može da se i

kretanju u košarkaškom dvokoraku, iz mesta sa okretom, odkorakom sa ili bez skoka. Radnja počinje kada je igrač ledjima okrenut košu (najviše 3.-4 metra od koša).

Visoki košarkaški stav ako je šut iz mesta, a ako se šut vrši u kretanju, onda se zauzima niži košarkaški stav. Lopta se drži dvoručnim hватом sa rukama u predručno zgrčenom položaju. Naponom desne noge prenosi se težina tela na levu nogu, sa istovremenim okretanjem u levu stranu, prenosći pri tome loptu na desnu šaku, ali ostavljajući desnu ruku u predručno zgrčenom položaju. Kad je igrač došao levim bokom prema košu (lopta ispred njega) desna noge se odvaja od tla i nastavlja zamah oku leve noge. U nastavku kretanja celo telo, pored podizanja zbog opružanja leve noge (može biti i skok), vrši okretanje uljevo grudima prema košu, dok desna ruka s loptom iz predručno zgrčenog položaja zamahuje u odručenje gore i opruža se u laktu. Taj pokret, je, pored ostalog (viša tačka izbačaja), udaljavanje lopte od protivnika, radi smanjivanja nogučnosti markiranja, izaziva i udaljvanje pripoja mišica prednje strane rančnog pojasa, pomoću kojih je dalje omogućeno zamahivanje rukom od odručenja gore ka predručenju gore, tj. prema košu. Završni impuls lopti daje šaka sa prstima volarnom fleksijom, čime se konačno diktira jačina smer i ugao izbačaja.

Leva ruka napušta loptu oko visine glave kada je desna ruka već u zamahu. Ovaj šut može se izvoditi sa vrlo dugačkim odkorakom, direktno ili od table. Pošto je pozicija u odnosu na koš najčešće bočna, to se mnogo više šutira od table. N

ŠUT ZAMAHOM ODOZDO U KRETANJU PO KRUŽNOJ LINIJI S DVE I LI JEDNOM RUKOM

Posle prihvatanja lopte, u košarkaškom dvokoraku, narađenim tela ka košu i postavljanjem stopala od koša (promena pravca) diriguje se kretanje po lučnoj putanji, a centar toga luka nalazi se negde prema košu. Kad se stane na levu nogu (poslednji kontakt sa tlom u košarkaškom dvokoraku), igrač se nalazi već skoro okrenut grudima ka košu, a potpuni okret usledjuje tek u fazi izbačaja. U početku poslednjeg kontakta levom nogom, potiskivanjem levom rukom lopta se prenosi u desnu koja se sada kreće u predručenje dole i pridržava loptu odozdo i odstraga. U nastavku odražavanja (može

sa manjim ili većim skokom ili bez odvajanja od tla) leva ruka napušta loptu, a desna vrši zamah u smeru predručenja. Lopta napušta ruku pre momenta horizontale, tako da će tangentu na luk kretanja lopte u momentu izbačaja imati pravac koso napred i gore. Ovaj pokret vrši se u zglobovima ramena (predručenje vrši veliki grudni i šljescasti mišić), dalje mala fleksija u zglobovu lakta i prečibanje šake (volarna fleksija), kojom se konačno diktira, kako jačina tako i smer kretanja lopte. Šut može biti direktni ili od table, ali se više primenjuje ovaj drugi. Pri ovom šту može lopti da se saopštiti rotacija u pravcu kretanja, koja se vrši na kraju izbačaja dejstvom šake i prstiju. Pri kontaktu sa tablom ova rotacija daje dodatni impuls lopti, tako da pri gadjanju u koš lopta neće morati da udari u kvadrat iznad koša, već nešto ispred odnosno u smeru igrača koji izvodi šut.

Napomena: Prednost ovog bacanja leži u tome što se nepotpuni ili potpuni okret tela prema košu može korisovati torzijama trupa. S druge strane kada se lopta baca jednom rukom, zbog mogućnosti torzije, poluga (ruka) kojom se baca dejstvuje najduže. Poluga se produžava još i nagibom trupa napred.

Varijanta - s dve ruke - svi pokreti se vrše slično kao kod ranijih štiteva, sem što se kod ovoga okret prema košu mora vršiti potpunije i što se poslednji impuls lopti saopštava bočnim prečibanjem (na stranu palca) šake. Ruke pridržavaju loptu u fazi zamahivanja sa strane. Da bi se zamah i zveo na dužem putu, ruke s loptom u okretu nešto zaostaju iza tela. Prednost ovog šuta je veća preciznost i veća sigurnost nošenja lopte. Šut se takodje izvodi direktno ili od table.

Individualna taktika

U običnom razgovoru, kad se pomene taktika, odmah se misli na kombinacije u kojima učestvuje nekoliko igrača ili ceo tim, a zaboravlja se na činjenicu da takvih akcija ne bi moglo biti bez celishodnog prilagodjavanja u cilju usklađivanja pokreta svakog pojedinca odnosno bez njihove individualne taktike. Nije sve jedno u kome trenutku i na kom mestu, u odnosu na ostale igrače (protivnike i sive) će biti izvršen neki od pokreta koji sačinjavaju košarku tehniku. Upravo individualna taktika čini tehniku upotrebljivu u igri.

ZNACI ZA PRIKAZIVANJE

* TAKTIKE *

→ PODAVANJE LOPTE DIREKTNO

— V — → DOD. LOPTE ODSKOKOM OD TLA

→ KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE

vvvvvv → VOĐENJE LOPTE (DRIBLOVANJE)

eeeeee → ŠUTIRANJE NA KOŠ

↖ Finte u mestu

↙ Finte u pokretu

ABCDE. igrači tima koji napada

12345. — — — — SE BRANI

— () BLOKADA

bolje upotrebe kad su u njenom posedu. Najzad valja znati da se ovde ne radi samo o mestu na kome se igrači nalaze nego i o stavu celog tela, i njegovih delova koji omogućuju izvršenje željenih pokreta u dатој situaciji.

5) Preciznost je jedna od najvažnijih uslova dobre individualne taktike ako se ona shvati pretežno kao stvaranje mogućnosti za primenu tehnike. Tu se pre svega radi o preciznosti u pogledu propisa pravila igre kao što su košarkaški dvokorak, pravilno vodjenje lopte, udaljenost među igračima pri pravljenju blokada i sl. Osim toga jedan tehnički pokret precizan je samo onda, ako je izvršen u pravo vreme, a to znači tada kad ga protivnik neće moći da spreči i kad pruža mogućnosti da se njime koristi bar jedan od suigrača. Osim ove preciznosti po vremenu, pokret reba da je precizan i po pravcu odnosno po mestu na koje se upućuje lopta i igrač. Ovi uslovi preciznosti uslovljavaju upotrebljivost tehničkog elementa (na primer, vodi se da bi se pucalo ili dodalo, dodaje se da bi se pucalo, puca se kad ima izgleda za pogodak itd.).

6) Adekvatnost je sledeća karakteristika individualno taktičkih mera. Ona znači da treba vršiti onaj pokret koji je u dатој ličnoj i opštoj situaciji opravдан predviđljivim posledicama. To se ne odnosi samo na izbor tehničkog elementa nego i na način njegovog izvodjenja (obimnost, brzina, pravac, rotacije itd.).

Ovaj princip omogućuje i ekonomičnost kretanja jer se po njemu pokret neće vršiti ni jače, ni brže, ni duže nego što je to opravdano nužnošću trenutka u kome se vrši. Drugim rečima to znači da će se na vršenje tehničkih pokreta utrošiti samo onoliko energije koliko je nužno i da će se maksimalno uskladiti rad mišićnih grupa pa da će zbog toga biti manje zamora..

7) Poslednji princip u ovom nizu bio bi uskladljivost a to znači da tehničke elemente treba vršiti one, onda i onako da mogu biti uključeni u akciju celog tima odnosno da je na najpovoljniji način omogućuju. Taj uslov se ispunjava onda ako daje realne šanse da se njime koristi i niki suigrač a to će moći onda ako se vodi računa o njegovom kretanju, položaju i ličnim psihofizičkim i igračkim osobinama.

Princip uskladjenosti stavili smo na kraj niza zato što nam je upravo on uslov za shvatanje da je nemoguće povući granicu izmedju individualne i kolektivne taktike. One su nerazlučive jer jedna drugu omogućuju odnosno uslovljavaju. Zbog toga je u ovoj knjizi došlo do ovakvog rasporeda gradje zato da bi se njime omogućila postepenost u upoznavanju i usvajanja a u cilju jedinstvenog i celovitog tretiranja u teoriji i praksi. Bez ovakvog shvatanja tehnika bi bila primenjivana formalistički a sva bi se taktika svela na besmisleno trčkanje po terenu ili na haotičnu borbu za loptu. Ta borba za loptu svaki put bi se pretyorila u nerazmrsivo klupče igrača koji se besmisleno naprežu da je se domognu. Taktika daje smisao ovim akcijama a individualna taktika stvara mogućnosti da ona bude primenjena.

HVATANJE LOPTE

Uslov za sve tehničke radnje s loptom je dobro, sigurno i za određenu situaciju najadekvatnije njen hvatanje. Pod najadekvatnjim hvatanjem lopte podrazumevamo izbor onog primanja lopte, s dve ili jednom rukom, koje u tom trenutku najviše odgovara. To će zavisiti od kretanja lopte (pravac, brzina i visina), kao i od položaja igrača koji je prima i njegovih partnera i protivnika. Pod ovim pojmom se podrazumeva i takvo hvatanja lopte da se pri njenoj amortizaciji već vrši priprema za sledeću akciju (davanje, vodenje, sutiranje). Na taj način ubrzava se izvodjenje sledeće akcije, što je u košarci naročito važno.

Ako je reč o dobrom i sigurnom hvatanju, onda predlažemo da se, kad god je to moguće, koristi hvatanje obema rukama (zbog veće dodirne površine), jer je ono najsigurnije i skoro sve tehničke radnje i imaće započinju iz dvoručnog držanja lopte. No tu ne treba preterivati i zahtevati od igrača da svako hvatanje lopte izvrše s dve ruke, jer za ovo često nema uslova (visina leta lopte ili njen bočno odstojanje od igrača). Na taj način bi se sputavala i inicijativa igrača, odnosno sloboda donošenja odluka u određenom trenutku, te bi svaka individualna taktika bila besmislena a dejstvo odbrane takošano. Taj je način ako je lopta dobra

uhvaćena, nema više potrebe da se ona u rukama prehvata i namešta, jer sve to oduzima vreme za narednu akciju predužavajući pripremu za nju. Ako se loše uhvacenom loptom započinje neka druga tehnička radnja, tada vrlo često lopta može da ispadne iz ruku, a da i ne govorimo o nepreciznosti i slabom učinku takvog pokreta.

Pri hvatanju lopte treba ići za tim da se prethodno sagleda situacija na terenu i bar jednim delom doneće odluka o sledećoj akciji. Na taj način moći ćemo, već pri primanju lopte, da je postavimo na mesto odakle će akcija započeti, što će ubrzati njeno izvodjenje. Kažemo "jednim delom doneti odluku", jer će donošenje definitivne odluke zavisiti od momen-talne situacije u samom trenutku dodavanja, odnosno pomeranja i reagovanja protivnika, kao i od položaja ostalih suigrača. Možda će se protivnik povući ili prići, ili se suigrač kome treba dodati neće na vreme demarkirati i tome slično. No sve to ne sme da deluje na sigurnost hvatanja lopte, odnosno ne treba, zbog brzine naredne akcije, zanemariti posmatranje leta lopte koju treba uhvatiti. Propuštanje momenta za izvršenje neke akcije ne znači gubitak lopte, jer se mogu ukazati i druge mogućnosti, ali ne uhvatiti loptu znači izgubiti je, znači dati protivniku verovatnu mogućnost da postigne koš.

Ukoliko se pored igrača koji prima loptu nalazi protivnik, treba loptu dodati na suprotnu stranu od protivnika. To je jedan od zakona pri dodavanju lopte. S tog razloga igrač koji prima loptu treba da se postavi tako da mu telo uvek bude izmedju protivnika i lopte. Na taj način onemogućice se protivniku da ometa hvatanje, a daće se mogućnost suigraču da sigurnije doda loptu. Ako nema protivnika u blizini, igrač koji prima loptu treba da zauzmé takav položaj da posle primanja lopte, ili još u toku primanja, već predstavlja opasnost. I ovde treba paziti da se ne postupa šablonski da protivnik ne bi koristio to pravilo, jer bi nu se na taj način dala mogućnost da se potpuno sredi i vrati u odbranu. Znači, upravo u cilju taktičke raznovrsnosti treba povremeno šutirati sa odstojanja prvo loptu, jer protivnik tome ne nada. To ne bi trebalo da čini uv

igrac, a naročito ne uzastopno. Ostali igrači treba takođe da znaju kada će koji njihov sruptor da šutira, da bi na vreme mogli da dodju pod koš i da se pri promašaju bore za loptu kako bi ona ostala u njihovom posedu.

Isto tako ne mora, i ne treba, svaka lopta koju igrač dobija ispod koša da bude pucana ako za to nema uslova. Izuzetak je ako pravilo od 3 sekunde to diktira. Ako nema uslova da se takva lopta šutira, treba je vratiti nazad i pokušati ponovni napad. U takvim slučajevima obično je protivnik iznenadjen takvim postupkom, jer se najčešće svi igrači odbrane koncentrišu na napadača ispod koša, čime im slabi pažnja prema spoljnim igračima, a to ovima pruža velike mogućnosti za uspešno organizovanje novog napada.

DODAVANJE LOPTE

Pri izboru dodavanja treba proceniti situaciju, pa se odlučiti za način koji je u datom momentu najcelis hodniji. Kroz razne situacije u igri stiču se neophodne navike za izbor načina dodavanja u datom momentu, a one omogućuju brže doношење odluke. Dobar pregled igre daje mogućnost da se odluka o načinu dodavanja doneše jednim delom, i pre pri manja lopte. Ovo je presudno onda kada je neophodno izvršiti brzo dodavanja.

Zbog malih dimenzija igrališta u košarci se retko primenjuju "dugačka dodavanja". Igrači su na igralištu relativno gusto rasporedjeni, čime se često stvara mogućnost "presecanja" lopte. Zato takvo dodavanje treba primenjivati samo onda kada za to postoje izuzetni uslovi. Najčešće je to situacija kada se jedan napadač nadje sam u kontranapadu pod protivničkim košom. Pri primeni dugačkih dodavanja treba težiti za tim da se ona izvode tako da teme parabole leta lopte bude što niže, da bi celo dodavanje trajalo što kraće. Samo tako izvedena "dugačka dodavanja" ostavlja minimalne mogućnosti za presecanje. Zato se danas u savremenoj košarci primenjuju dugačka dodavanja u kontranapadu više po "paraleli" (duž igrališta) a redje po dijagonali. Za ovo postoje i određeni razlozi, jer igrači ekipe koja je izgubila loptu nastoje da se najkraćim putem vrati u odbranu, i to

sredinom igrališta. Zato pri dodavanju po paraleli nema mnogo bojazni da odbrambeni igrači "preseku loptu" - naročito ako je dodata oštro i nisko.. Kod dodavanja po dijagonali, moraju se prebaciti odbramebeni igrači pa zbog dužine putanje lopte, ovakvo dodavanje mnogo duže traje i daje mogućnost odbrani da se vrati, orijentise i preseče loptu.

Postoje različita mišljenja po pitanju da li loptu treba dodavati iz skoka. Jedni su mišljenja da su takva dodavanja nesigurna, a drugi da ona daju veće mogućnosti za dodavanje lopte, i da povećavaju brzinu izvodjenja. Ništa ne treba raditi po nekom strogo određenom šablonu. Znači, loptu treba dodavati iz skoka i sa tla, zavisno od situacije na terenu, dodavanje iz skoka izvode igrači iz nekoliko razloga. Prvi je u tome što je takav skok, ustvari, veoma produžen korak (po trajanju) pa on time daje veće mogućnosti u okviru ograničenja kretanja na svega tri dodira sa tlom. Ovakvo je vremenski razmak izmedju drugog i trećeg dodira duži pa dodavaču daje mogućnost da udobnije izvede tehničku radnju usravanja lopte rukom.

Drugi razlog je taj, što, u tom trenutku, dodavač nadvisuje ostale igrače pa ima i bolji pregled igre i veću slobodu delovanja rukom. Treći razlog je što skok napadača koji ima loptu uvek izaziva kod odbrane utisak da je to početak pucanja na koš te se tako automatski pretvara u fintu, kojom se opet stvaraju povoljniji uslovi za dodavanje. U sadašnje vreme, kad u pucanju dominira skok - šut, lopte se najčešće i najlakše dodaju centrima baš iz skoka, jer u tom slučaju pažnja odbrane koncentrisana na šutera, naročito ako on ovaj šut i inače sigurno primenjuje. Osim svega toga, mladji igrači rado dodaju na ovaj način, jer je veoma efektan.

Dodavanje iz skoka ima, međutim, i jednu veliku manu, a to je da lopta mora biti izbačena iz ruke pre nego što igrač koji je drži doskoči, jer će inače skriviti "korak". To znači da igrač koji je skočio mora još za vreme trajanja skoka da izvede bacanje na koš ili dodavanje, bilo da za ovo postoje realni uslovi ili ne. Iz toga izlazi da je on, hoteći da produži vreme koje mu je na raspoloženju, ustvari ograničio vreme za izvodjenje tehničke radnje na trajanje skoka. Zbog toga mnoge lopte bivaju dodata pravo u ruke protivnika, i mi smatramo da je, u takvoj situaciji, bolje doskočiti pa napraviti bacanje

nego pogrešno dodati. Osim toga, treba znati da je svaki skok zamoran pa ga ne bi trebalo bezrazložno izvoditi i na taj način rasipati snagu.

Iz svega ovoga možemo zaključiti da treba suzbijati naviku, pogotovu kod mlađih igrača da dodaju isključivo iz skoka. Kad god je to moguće, treba dodavati stojeći na tlu, ali treba umeti skočiti kad god je to uslov za celishodnije dodavanje.

Finte pri dodavanju treba koristiti samo onda kada je to neophodno. Znači, ne treba praviti fintu radi finte, jer je to vrlo često gubljenje vremena. Brzo i iznenadno dodana lopta često pretstavlja najbolju fintu. Kada treba fintirati pa dodati, a kada dodati bez finte, to treba da odluči svaki igrač prema momentalnoj situaciji okolo njega kao i oko igrača kome hoće da doda. Tu se stvarno ne može i ne sme da postavlja nikakvo čvrsto pravilo.

Loptu treba dodavati od tla kad je to najcelishodnije, što znači dato diktira razmeštaj protivnika. Ako se lopta želi dodati suigraču, a izmedju njega i igrača koji dodaje nalazi se odbrambeni igrač, postoje dve mogućnosti: dodati loptu "lobovanjem" odbrambenog igrača, ili je dodati od tla. Prvo dodavanje, usled visoke parabole leta lopte, biće sporo, pa se može lako "preseći". Dodavanje od tla biće u takvom slučaju mnogo brže te ga treba i primeniti. Pri dodavanju lopti u "raketu", treba u principu koristiti dodavanje od tla, ali ni tu ne treba biti isključiv jer će sve to zavisiti od situacije na terenu. Valja imati na umu da se teže prekucaju lopte koje su dodane od tla, usled rotacije i nepovoljnog položaja igrača odbrane koji pokušava presecanje. Loptu treba dodati od tla i kada se odbrambeni igrač nalazi blizu igrača kome se lopta upućuje. I kod ovako dodanih lopti treba voditi računa da se dodaje uvek na supotnu stranu od odbrambenog igrača. Pri dodavanju od tla treba više koristiti dodavanje jednom rukom, jer to pruža mnogo veće mogućnosti kako u pogledu rotiranja lopte

tako i za fintiranje. Ali pri dodavanju treba znati da je uvek lakše primiti direktno dodanu loptu i da je ona brža od lopte koja se upućuje od tla.

Loptu treba dodavati brzo, precizno i pravovremeno. Brze lopte uvek iznenadjuju protivnika. Precizno hvatana lopta ne predstavlja poteškoću za hvatanje i pripremanje sledeće akcije. Pravovremeno dodavanje daje mogućnosti suigraču da najcelishodnije iskoristi primljenu loptu. Dašto odbrambeni igrači pokušavaju da spreče dodavanja "presecanjem" lopti, to napadači treba da su raznovrsni u dodavanju da bi im to onemogućili. Pri dodavanju treba se starati da odbrambeni igrač bude u sredini vidnog polja, a napadač kome upućujemo loptu na njegovoj periferiji. Ovo je potrebno stoga što igrač koji dodaje treba pravovremeno da uoči pripreme odbrane za dejstvo na loptu. S druge strane, ovakvim gledanjem nedozvoljava se odbrani da na vreme oceni kome se igraču upućuje lopta. Pri dodavanju lopte centru ili bilo kom igraču, ako mu je odbrana blizu, treba dodavati na stranu koja je protivniku manje pristupačna, kako bi smo ga onemogućili "presecanju".

Ako se lopta dodaje igraču koji se kreće, treba je dodavati ispred njega, i to što se on brže kreće, tim dalje od njega, ali uvek toliko i tako da njemu bude pristupačnija nego ikome od protivnika. Pri ovome naročito treba paziti na to da se pored brzine može iskorititi i dužina dohvata.

Sve što smo do sada izložili ima jedan cilj, a to je sigurnost dodavanja. Tim koji u toku utakmice izvrši više od 10 pogrešnih dodavanja vrlo često gubi utakmicu, jer je verovatno da u 90% takvih slučajeva napad protivnika treba da urodi postizanjem koša, ili izvodjenje lične greške. Ovo je najizrazitije kod najkvalitetnijih ekipa; što su one slabije, broj pogrešnih dodavanja je veći, naročito je porazno za jedan tim ako protivnik često uspeva da mu preseče loptu, jer to skoro uvek znači preuzimanje inicijative, a to deluje obeshrabrujući na tim koji je loptu izgubio, dok povećava clan tima koji ju je osvojio. Igrači tima kojima je često presecana lopta gube sigurnost dodavanja i postaju vrlo neprecizni i

nervožni, što još više pogoršava njihovo stanje a povećava šanse protivnika. Staro je pravilo da je loptu bolje baciti u aut nego je dati protivniku u ruke. Najzad, bolje je loptu izgubiti i najrizičnijim pučanjem na koš nego li pogrešnim dodavanjem.

Za taktiku dodavanja presudna je njegova raznovrsnost. Ona nije, ni samo ni pretežno, uslovljena velikim brojem raznih dodavanja, nego isto toliko i velikim bogatstvom načina njihovog izvodjenja. Svaki dobar igrač mora biti u stanju da svako od dodavanja izvede onim tempom, onim intenzitetom i u onom položaju koji su uslovljeni datom situacijom. Stalna i brza izmena mesta slijedila i protivnika, kao i pojačavanje odbrane, često ne ostavljavaju ni dovoljno vremena, ni odgovarajući prostor za optimalno izvodjenje tehnike dodavanja. Zbog toga je neophodno da igrači efikasno dodaju loptu i onda kad nisu u mogućnosti da izvedu pripremne pokrete, ili kad amplituda celog pokreta mora biti smanjena.

Na kraju bismo mogli reći, da je tačno i sigurno dodavanje pola pobede, jer se njime dolazi u povoljnu situaciju za pučanje na koš, zato nije redak slučaj da sav aplauz za postignuti koš dobije onaj igrač koji je svojim dodavanjem omogućio pučanje. To znači i da publika pravilno ocenjuje zasluge igrača, koji su učestvovali u uspesnoj akciji. Sem toga, dobro dodavanje je osnovni uslov sprovodjenja taktike napada, jer njime napadači ovlađavaju terenom, nameću svoju inicijativu i omogućuju da lopta dodje onom igraču koji je u njapovoljnijem položaju za izvršenje momentalnog taktičko-tehničkog zadatka. Još i više, dobro dodavanje je uslov da taj igrač, u tom trenutku, bude i fizički i psihički maksimalno sposoban za željeni učinak, bilo to pučanje, vodjenje, ili nove dodavanje.

Zbog toga se i zahteva od igrača da jedan drugom dodaju loptu u visini grudi, jer se na tom mestu lopta najlakše hvata, a i akcije najčešće počinju odatle. To ne znači da svaka lopta mora biti dovedena pred grudi, pa tek posle toga postavljanja u polazni položaj za odredjenu teničku radnju. Tim manje je opravdano izrazito postavljanje lopte

pred grudi uvek pred početak određenih dodavanja, jer se to, na taj način, pretvara u naviku koja usporava primenu tehnike. Još je gore to što se time protivniku "telefonira" dodavačeva taktički nameru, kao i tehnika njenog ostvarenja.

INDIVIDUALNA TAKTIKA VODJENJA LOPTE

Mogućnost polaska u vodjenje p. treba da bude stalna pretnja obrani. Tim se sprečava da odbrambeni igrač suviše pridje napadaču koji ima loptu. Ako ova postavka bude usvojena od svakog košarkaša, neće se dešavati da igraču odmah po primanju spuštaju loptu na tlo i time postaju vezani za to mesto, jer pravila igre ne dozvoljavaju više od jednog polaska u vodjenju, a ovakvo nepotrebno spuštanje lopte smatra se završnim vodjenjem ukoliko se lopta posle odskoka uhvati sa obe ruke. Na taj način onemogućava se napadaču da se s loptom kreće po terenu, jer je vodjenje jedina mogućnost koju pravila igre dozvoljavaju. Takav napadač ograničen je samo na dodavanje ili na pucanje na koš, bez obzira na realne izledne za celishodno vršenje ovih tehničkih radnji. Kad primi loptu, igrač treba prvo da pogleda da li je može dodati svome suigraču ili pak šutirati na koš. Ukoliko nema takvih mogućnosti, treba da je vodi, ali samo sa određenom taktički opravdanom namerom. Ovo se ne odnosi na situaciju kada se igrač sam nadje prema protivničkom košu, kao na primer, u kontranapadu. Loptu treba voditi kad je neophodno da bi se napadač približio protivničkom košu radi sigurnijeg pucanja, ili kada se približava odbrambenom igraču da bi lakše izvršio dodavanje. Vodjenje se naročito primenjuje kada se želi da dade vremena suigračima da se postave pod protivničkim košem, a da se pri tome s loptom dodje u povoljnju poziciju za dodavanje. Vodjenjem se vrše individualni prodori, a može da posluži i kao finta. Kobilisti se takođe i pri ukrštanju, blokirajući i deblokirajući. Iz ovoga se može zaključiti da je primena vodjenja vrlo široka, no pri tome se ne sme zaboraviti da vodjenje nikad ne sme da bude samo sebi cilj, iako je veoma pogodno za isticanje okretnosti i

spretnosti.

Loptu treba voditi tako da je igrač svakog momenta potpuno kontroliše. Pri vodjenju lopta se siti telom, p. o. menom brzine, visine i pravca vodjenja. Treba se s toga pridržavati pravila da se lopta uvek vodi rukom koja je dalja od protivnika, što znači da izmedju lopte i protivnika uvek treba da bude bar deo tela napadača koji loptu vodi.

Pri vodjenju igrači treba da izbegavaju nepotrebno tapkanje loptom, već da se trude da s što manje udaraca o tle savladaju što veći prostor. Ovde ne bi smeli zaboraviti pravila igre koja ne dozvoljavaju da se učini više od dva dodira sa telom kad je lopta u kontaktu sa rukom, kao ni da se pri vodjenju dolazi rukom pod loptu. Češće udaranje lopte o tlo smanjuje brzinu kretanja i daje više mogućnosti odbrani da loptu izbjije.

Igrači treba da izbegavaju da loptu odvode u uglove igrališta (sem u slučajevima kad je to uslovljeno specifičnošću taktike), jer im se u takvom slučaju smanjuju mogućnosti za dodavanje na svega jednu četvrtinu prostora koji ih okružuje. Ovo se odnosi naročito na one situacije kada se lopta hvata posle vodjenja. Tada je napadač sa dve strane zatvoren linijom igrališta, a treću stranu mu obično zatvara odbrambeni igrač. U takvim situacijama najčešće dolazi do povrede pravila o zatezanju igre).

Isto tako nije preporučljivo da napadač u kontranapadu vodi loptu duž aut-linija jer se u takvom položaju smanjuje mogućnost dodavanja, naročito ako se dva napadača kreću paralelno. Sa jedne strane nalazi se aut-linja a sa druge odbrambeni igrač, što znači da se lopta može nesmetano dodavati samo napred ili nazad. U takvim situacijama napadač, odmah po primanju lopte, treba da je povede ka sredini terena. Na taj način moći će loptu da doda i na jednu i na drugu stranu, a pravac kretanja biće direktno ka protivničkom košu, što veoma otežava raspored odbrambenih igrača. Od ovoga se izrično izuzimaju situacije kada se igrač nadje sam u kontranapadu bez odbrambenih igrača ispred sebe.

Tada treba da se kreće najkracim putem ka protivničkom košu, a to nije nikako duž aut - linije.

Ako se napadač s loptom nadje sam prema protivničkom košu, treba vodeći loptu da se postavi uvek ispred odbrambenog igrača koji pokušava da ga prestigne ili da mu to onemogući. Pri ovome se nebi smelo gubiti mnogo na brzini vođenja, odnosno na brzini približavanja protivničkom košu, jer bi u tom slučaju postojale mogućnosti da ga još neko od odbrambenih igrača stigne i onemogući u postizanju pogotka.

Š U T I R A N J E

Od celokupne taktike košarke, šutiranje na koš svakako je najvažnije i najsloženije. Utakmicu dobija onaj tim koji ubaci više koševa i zbog toga je pucanje na koš onaj deo taktike koji je najsudbonosniji. S tog razloga je neobično važno pitanje tehnike i taktike pucanja na koš, pa ćemo se i mi na njemu nešto duže zadržati. Taktika šutiranja mora da rasvetli niz veoma bitnih pitanja, kao što su: kada šuti rati, ko da šutira, s kog mesta i kako? Takodje se mora jasno postaviti i uloga ostalih slijedilaca.

Pre svega treba ukazati na činjenicu da manje od 50% šutiranih lopti pogodja cilj, a da se pretežna većina pucača i njihovih slijedilaca taktički postavlja tako kao da će svaka pucana lopta pogoditi cilj. To čini da većina pucanjih lopti postanu plen odbrane, čime se još više povećava odgovornost pucača.

Šutirati na koš treba onda kad imamo verovatne sanse da postignemo pogodak, ili kad neko od naših slijedilaca nije u povoljnijoj situaciji od nas. Pri ovome treba odabrati jedan od šuteva koji su dobro uvežbani, a ne primenjivati šut koji ne poznajemo, čamo da bismo šutirali. Treba pamtiti da je promašena lopta većinom plen odbrane. Pri šutiranju ne treba težiti za efektima, već za efikašnošću. To znači da u danom momentu treba primeniti najcelishodniji šut i izvesti ga na najjednostavniji način, bez izlišno naglašenih pokreta.

Za šut sa odstojanja uvek ima vremena i zato treba prethodno iscrpsti sve mogućnosti da se puca sa što manje daljine. Koševima postignutim sa odstojanja retko se dobija utakmica, ali dobri šutevi sa veće distance olakšavaju postizavanje pogotka ispod koša. Oni primoravaju odbranu da ih bliže drži, što znači da se raširi, a tada ona ne predstavlja tako čvrstu prepreku, i to može da bude odlučno za izhod.

Pošto je šut na koš sa ovih odstojanja uslov za pobedu, to ga treba što više vežbati i usavršavati. To nikako ne znači da svaki igrač može i mora biti majstor u pucanju sa svih daljina, ali znači da u svakom timu, odnosno u svakoj njegovoj postavi, mora biti ljudi koji su specijalizirani ponekim od načina pucanja. Neće svaki igrač pucati sa svakog mesta, ali u svakom timu mora biti, poneko koje u stanju za to.

Vrlo često postoje razmimoilaženja među stručnjacima po pitanju da li igrač, koji na određenoj utakmici ima dobar procenat ubačenih lopti treba stalno i isključivo da puca. Ovo bismo pitanje mogli rasčlaniti na dva: prvo, da li on treba da puca svaku loptu koju primi; drugo, da li takvom igraču dodavati sve lopte da bi pucao, odnosno da li taktiku celog tima prilagoditi tome da određeni igrač dobije što više lopti da bi pucao što više i u što povoljnijim uslovima? U okviru toga postoje opet dva slučaja. Prvi bi bio onaj kad nekom igraču, na nekoj utakmici, izrazito dobro polaze za rukom šutiranje – kad ga "lopta hoće", kad "nemame da promaši" (kako se to kaže košarkaškim žargonom). Drugi je slučaj, kad u timu ima jedan igrač koji je uvek daleko bolji realizator od svih ostalih (centar ili šuter sa poluodstojanja).

Na prvo pitanje bi se moglo odgovoriti sa dosta odlučnosti, da je takav igrač čak dužan da puca ako je u povoljnijoj poziciji i da je baš zato obavezan da se stara (a ne samo da čeka) da dodje u povoljniju poziciju; ali sve dotle treba se uzdržati kod pucanja. Njegov jedini motiv za pucanje sme biti verovatnost postizanja pogotka.

a nikako želja za isticanjem, inat, žurba, loša navika ili tome slično. Naročito treba naglasiti da je pogrešno uverenje dobrih pucača da je njihov zadatak samo da pucaju, a da im drugi moraju nesebično stvarati uslove za to. Takva bi taktika bila isto toliko bosnislena koliko je nedzvodljiva, jer svaki igrač može sebi izboriti poziciju sopstvenim kretnjem i postavljanje. Prema tome, svaki primadonski egoizam velikih strelaca jeste ispoljavanje izvesnog nesportskog duž.

Na drugo pitanje moglo bi se odgovoriti da čak i najveći strelec mogu svome timu doneti više štete nego koristi, čak i u onim danima kad ih "lopta hoće", ako je sva taktika tima usmerena tako da njima služi. Ni je reč o slučaju na utakmicama da najveće aplauze dobijaju oni koji su u stvari krivi za poraz. To zvuči paradoksalno, ali je nažalost tačno, jer jedan igrač može da da priličan broj efektnih koševa pa da ipak bude posredni krivac za poraz. Mi ćemo na drugom mestu tretirati pitanje igre "pivotmana" u odbraćni, a ove želimo samo da pretresemo ulogu "velikih košgetera", koju smo ovde načeli,

Prija taktička posledica, pored već pomenutog gubljenja lakomisleno šutiranih lopti, jeste da se takvom igrom aktivizira i koncentriše protivnička odbrana a slab napad pasiviziranjem četvorice napada. Ova četverica se lišavaju završna akcije, a time i mogućnosti da postignu sopstvenu sportsku afirmaciju, što je često odlučujuće kad se radi o njihovom subjektivnom raspoloženju za igru. Oni se pred protivnikom otkrivaju (demaskiraju) kao nepucači, tj. kao igrači koji nisu propasni kad se približavaju košu. Time odbrana stiče manevarsku slobodu koja joj omogućuje da se sjati oko patentiranog pucača i da ga uspešno ometa u postizanju koševa. Time počinje jedan psihološki proces u kome se svete greške pri postavljanju i uvežbavanju taktike. Pucač koji je jedina udarna sile tima počinje da se nervira, zamara se i najzad gubi samouzdanje, pa usled toga ne koristi ni one prilike u kojima

inače postiže sigurne pogotke. Tako tim ostaje bez pripremljene realizatorske mogućnosti, a ostali igrači nisu u stanju da na prečac preuzmu ulogu pucača, jer za ovo nisu spremni ni tehnički (ne umeju da pucaju), ni taktički (ne postavljaju se se za pucanje), ni psihički (ne odlučuju se na pucanje). Neuspeli pokušaj jedinačnog ili grupnog improviziranja dovode do još veće obezglavljenosti, i poraz je neminovan.

Pošmatrali smo i takve slučajeve da pucač oseti da tor dana neće moći da puca onako sigurno kao inače pa, pošto ne želi da ububi slavu - koš getera, počinje da izbegava pucačku odgovornost. Tada vraća i one lopte koje bi inač uvek pucao. Neupućeni ovo shvataju kao nesebičnost ili kao sigurnu igru, a ne vide koliko takav igrač time iznenadjuje svoje partnere i razara taktiku, kojom takva njegova igra nije predviđena. To je i taktički i etički neispravno, pa treba jasno reći da je to bežanje od odgovornosti, odnosno izneveravanje taktičkog zadatka. Ako se ovo češće ponavlja trener mora da preduzme mere, o čemu treba da se konsultuje sa psihologom.

Treba raspraviti i pitanje da li je potrešno ako u nekom timu imamo određenog, posebno obučenog ili naročito zaduženog pucača (u većini slučajeva "pivotmana"). Mi smo odlučno za gledište da to nije loše, pod uslovom da taj odlučni pucač ne bude i jedini pucač. Smatramo da on svojom sposobnošću, eventualnom telesnom pradjom i položajem na igralištu izaziva takvu dezorientaciju protivničke obrane, da se stvaraju vrlo povoljni uslovi u kojima njegovi suprotnaci dolaze u povoljnu poziciju da postižu koševe. Kad i oni pre tavljaju stalnu opasnost za koš, odbrana se mora rasporediti i na njih, pa će pucač ostati slobodniji i moći da daje više koševa. Zbog ovoga pucači treba da budu i vrlo vešti dodavači, jer njih odbrana "tesno drži" pošto su opasni.

Kad se preterano pucanje jednog igrača pretvoriti u taktiku, onda će pasiviziranje ostalih njegovih suprotnaca da traje i duže od jedne utakomice i da se pretvoriti

u niz loših taktičkih navika. Igrači koji na taj način izgube pravilan ritam igre gube poverenje u sebe, pa i u celu svoj kolektiv. Zato je potrebno da svi igrači celo vreme učestvuju u igri prema svojim mogućnostima kojih su realno svesni.

Najviše uspeha ima tim čiji igrači daju približno jednak broj koševa. Vrlo često dolazi do toga da se ne pogodi prva postava koja u tom pogledu predstavlja harmoničku petorku. U takvim slučajevima treba pokušati da se uvođenjem zamena sastavi, koliko god je to mogće, petorka sa odgovarajućim brojem pucača zadovoljavajuće efikasnosti. Nju nije lako naći, to najčešće nije ni moguce, ako se na ovo misli tek kada se pokaže da nema pucača. Na to se mora misliti još na treningu pa na njemu ne stvarati ni odbrambene ni navalne igrače nego sve strane košarkaše koji će lako, brzo, bez napora i inicijativno moći da igraju svaku od tih uloga, zavisno od nastale situacije. Od ovoga izuzima se pivotmane, čija je uloga vezana za izvanredno dobro pucanje.

Jedino svetstrani igrači mogu, ako je to potrebno da se preorijentisu, u određenoj fazi igre, i na plansko forsiranje onoga među njima koji je do toga dana u izrazitoj pučkoj formi. To isto se odnosi i na momenat kada se takav igrač uvodi ili vraća u igru, donoseći sa sobom trenerovo naredjenje da se primeni taktika forsiranja jednog pucača.

Mi bismo ovde potsetili još i na zlatno pravilo dodavanja igračima pod košem: treba dodati onom slijgraču koji je u boljoj poziciji za šut, a ne onom koji je bolji šuter.

Pogrešno pucati znači izgubiti loptu; stoga postoji taktičko pravilo da ne treba "prvu loptu" šutirati sa odstojanja ako pod košem nema ni jednog slijgrača koji će se boriti za loptu u slučaju promašaja. Ko uzmemo kao primer najobičniju šemu napada, viděćemo opravdanost ovoga pravila. Boreći se u odbrani, igrači dodju u posed lopte i predju napred, pa dok se još nisu ni postavili jedan od njih šutira na koš i promaši. Tada se sve mora početi

iznova. Ako se to desi dva tri puta, jedan ili više igrača moru po nekoliko minuta i da ne dodju u kontak sa loptom. Ako pak protivnik posle takve greške postigne koš, tada kod ekipa počinje da se stvara nervoza, iz nje nastaju svadje a rezultat svega je grubljenje takmičarskog morila. Treba se pridržavati stava da za šut sa odstojanja nikad nije kasno i da prethodno treba iscrpsti sve mogućnosti za stvaranje siguracije za šut ispod koša. Tek ako se to ne ostvari, treba šutirati sa odstojanja. Na povremenu neophodnost šuta sa odstojanja može da utiče i pravilo od 30 sekundi, kao i neki drugi taktički razlozi.

Jasno je da ni ovo pravilo nije bez izuzetaka. Ima situacija koje zahtevaju da se iz daleka šutira, čak i "prva lopta", kao na primer radi promene ritma napada, no one su mnogo redje nego što to tvrde ambiciozni pucaci kad hoće da pravdaju svoje promašaje do kojih je došlo njihovom brzopletošću i nedisciplinom.

Mi ćemo ovde dati samo osnovne načine šutiranja napominjući da ima bezbroj varijanti i da ih je svakim danom sve više. Menjaju se detalji koji stvaraju sve nove i nove stilove, ali osnovni principi su iz oblasti fizičkih zakona i oni ostaju isti. Važno je njih sagledati k shvatiti, pa će svakom biti lako da stilove pucanja prilagodi svojim osobinama, mogućnostima i ukusu, a to jo uslov za postizanje najvećeg kvaliteta,

FINTIRANJE - ZAVARAVANJE

Na italijanskom jeziku finta znači varka. To je njeno značenje, kao tehničkog termina u mnosim jezicima, naročito u sportskom žargonu raznih sportskih igara i borilačkih sportova.

To je, dakle, takva složena tehničko-taktička kretanja kojom obmanjujemo protivnika navodeći ga da se pokrene ili postavi tako kako nama odgovara. Zbog toga se finta uvek sastoji od prividne i od stvarne akcije. Prividnom pokrećemo ili dekoncentriramo protivnika toliko koliko nam je potrebno ali da što manje ometa izvodjenje stvarne akcije.

Da bi prividna akcija imala što bolje dejstvo, ona treba bude uбедljiva, jasno primetna, mešto usporena, i naglašena. To znači da treba da bude izvedena na mestu, u vreme i na način kao što se primenjuje i u običnim uslovima. Ova kretnja treba da je čak nešto i povećana kako bi bila jasno uočena i izazvala odgovarajuće reagovanje protivnika. Da bi se protivniku dalo vremena da reaguje, treba kretnju nešto usporiti. Ovo je važno i zbog toga što se na taj način stvara uslov za postizanje prednosti naglim ubrzanjem kretanja kad se predje na stvarnu akciju.

Nasuprot tome, stvarna akcija treba da bude započeta malo bez ikakvih napoveštaja, u brzom tempu, sa što manjem amplitudnom pokreta i sa maksimalnom celishodnošću. Naročitu pažnju treba obratiti na to da se ne usvoji ritam protivnikovog kretanja, nego da ovaj bude iznenadjen novim ritmom koji mu namećemo.

Uopšte, treba znati da su finte uspešnije što su bliže košu jer izazivaju energičnije reagovanje protivnika. Isto tako fintе su efikasnije što je odbrana agresivnija - bliža, jer se tada, reagovanjem na prividnu akciju s jedne strane, stvaraju uslovi za pokretanje protivnika na drugu stranu.

Finte delimo prema prividnoj akciji kojom započinju na: fintе pogledom, fintе vrstom kretanja, f-

pravcem kretanja i finte tempa i ritma kretanja.

Finte pogledom primenjuju se pri dodavanju i izvode se tako da se pogled usmeri na nekog od protivnika ili od suigrača koji su nam u vidnom polju, ali kojima ne nameravamo da dodamo loptu, a dodajemo onom koga vidimo ili bar naziremo negde na periferiji vidnog polja. Često se primenjuje i finta pri kojoj oštros gledamo na koš, a loptu dodamo suigraču koji je pod njim ili u njegovoј blizini. Ako se ovo kombinuje i sa prividnom akcijom pucanja na koš, onda varka obično dobro uspeva jer privlači i po nekoliko odbranbenih igrača. Uopšte, finta pogledom treba da bude sastavni deo svih ostalih finti, jer povećava njihovu uverljivost, a time i njihovu obmanljivost (efikasnost). Okretanje glave na suprotnu stranu od pravca dodavanja vrlo je loše. U principu, ne dodajemo čeveku koga bar ne naziremo.

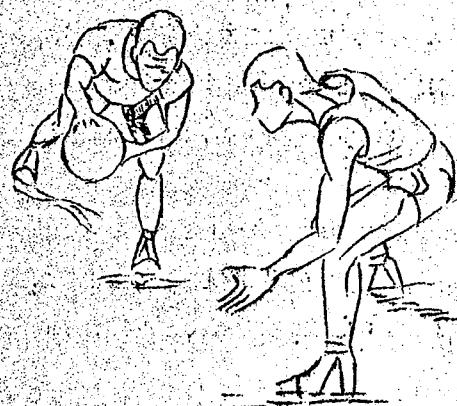
Finte vrstom kretanja su one kod kojih je prividna akcija jedna vrsta kretanja, a stvarna se sastoji od druge vrste. Na primer: fintiramo kao da ćemo pucati s dve ruke iznad glave, pa kad protivnik digne svoje ruke i sav se izduži u visinu, mi naglo prelazimo u vodjenje lopte pored njega. To su zapravo klasične finte i u igri se najčešće izvode. Prijima je naročito važno da prvi deo bude što ubedljivi, a drugi da bude onaj tehnički elemenat koji napadač izvodi najbrže i najsigurnije. Pri ovome treba imati na umu da prividna akcija može biti ubedljiva samo onda ako je izvodi igrač koji je sa uspehom primenjuje i u drugim prilikama (na primer: нико neće reagovati kad se za pucaњe priprema neki igrač koji nikad ne puca ili koji puca sasvim loše).

Finte pravcem kretanja sastoje se u tome što se naslašava pokret na jednu stranu (levo ili desno, gore ili dole), pa se taj isti pokret naglo izvede na suprotnu stranu. Ta promena pravca izvodi se u onom trenutku kad je protivnik u fazi najintenzivnijeg praćenja našeg prvog pokreta - kad ga inercija nosi na tu stranu, pa nije u stanju odmah da reaguje. Time dobijamo prostornu i vremensku prednost

koju protivnik teško nadoknadijuje čak i kad je minimalna.

Ovaj princip važi bez obzira da li ovaku fintu vršimo u

mestu ili krećući se po igralištu. Ukoliko kretanje našeg tela popratimo još i odgovarajućim dejstvom lopte, efikasnost ovih finti mnogostruko se povećava jer je tada veća uočljivost, uverljivost i ugroženost.



Sl. 57

Finta pravcem kretanja

tanja izvode i pojedinci i celi timovi. Oni se izvesno vreme kreću polako i tromo pa, kad primete da je protivnik prihvatio taj tempo, naglo promene brzinu i dok se protivnik snadje, oni su već stekli terensku prednost i dragocenu inicijativu. Promena ritma kretanja, naročito kod vodjenja lopte i kod pucanja, onemoguće protivniku da oceni trenutak kad treba da napadne da bi uhvatio ili odbio loptu. Ovo naročito važi za pucanje jer onemoguće odbranbenom igraču da uskladjeno primeni košarkaški dvokorak, koji bi mu stvorio preduslov da skoči kad i napadač, pa da mu na taj način spreči ili oteža postizanje pogotka u koš ili dodavanje iz skoka.

Prema onome što želimo da izvedemo posle finte, one se mogu podeliti na fintu za dodavanje, vodjenje, pucanje i demarkiranje. Za izvodjenje svih ovih elemenata napada mogu se primenjivati i kombinovati razne finte.

Uspešnost finte zavisi od tehničkih i fizičkih osobina, kao i od duhovitosti igrača i od uigranosti ekipe kao celine. Najbolji uslov za fintu je raznovrsnost dodavanja, vodjenja i pucanja - dakle kompletност igrača. Tada protivnik teško može da predvidi akciju. Ako jedan igrač ne umre da šutira sa odstojanja protivnik mu neće prći. Ako slabo dodaje, skućen je i lako mu se presecaju lopte itd. Svaka finta zavisiće od odstojanja odbranbenog igrača i odstojanja napadača od koša. Ako želimo loptu da dodamo, a odbranbeni se igrač nalazi na 2-3 metra od nas, on može da reaguje na našu fintu, ali će još uvek imati vremena da pravovremeno reaguje i na našu stvarnu akciju. Ako je pak suviše blizu, onda nećemo imati dovoljno prostora za obimnost sopstvene akcije.

POSTAVLJANJE IGRAČA U NAPADU

Postavljanje igrača u napadu mora da bude takvo da predstavlja već samim tim pretnju protivničkoj odbrani. O ovome treba da vodi računa svaki napadač i da ni jednog momenta ne zauzme takav položaj koji bi ga pasivizirao.

Igrači koji igraju na krilnim mestima treba da su okrenutim telom i licem u pravcu protivničkog koša, ako momentalna situacija ili posebna taktička postavka ne zahtevaaju bočno postavljanje. Postavljanjem ka protivničkom košu, oni imaju najbolji pregled dejstva odbranbenih igrača kao i svojih suseda. Takav položaj otežava odbrani blisko držanje napada, jer ako mu suviše pridje ovaj ima velike mogućnosti da se demarkira. Igrač u takvom položaju ima mogućnost, da posle primanja lopte, odmah izvrši dodavanje centru, šutira na koš, da individualno prodire kao i da svojim kretanjima prikriva pažnju protivničke odbrane. Iz takvog se položaja najlakše i pravovremeno može izvršiti blokada ili rasterećenje strane izrađivača ako se zato ukaže potreba. Igrač na tome mestu i u tom položaju može da se okreće ledjima košu,

slučaju ako na taj način treba da zaštiti loptu, ali to treba činiti u krajnjem slučaju, jer se na taj način subi pregleđnost igre i daje mogućnost odbrani da bude mnogo agresivnija.

Igrači na bekovskim mestima treba da su sime-trično rasporedjeni i da uvek imaju najbolji položaj za dodavanje lopte krilnim igračima. Oni treba da su okrenuti licem ka košu ili bar da budu u polubočnom položaju u odnosu na pravac koji napadaju. U tom slučaju, noga koja je dalja od koša koji napadaju treba da bude postavljena napred. Inače ako bi bili okrenuti bokom ka košu koji napadaju cube pre-gled jednog značajnog dela terena i to baš onoga na kome dejstvuje krilni igrač sa kojim neposredno saradjuju. Ako su igrači na bekovskim mestima dobro postavljeni tada imaju bar progled baš onog dela terena na kome treba svojom akcijom naročito dodavanja - da omogućavaju napad. Tako postavljeni oni su spremni za bilo koju akciju u okviru napada a to zahteva od odbrane konstantnu pažnju.

Svi igrači, i na krilnim i na bekovskim mestima nazivaju se još i "spoljnim" igračima. Oni treba da su majstori košarkaške tehnike. Svi neće biti podjednaki u tom pogledu ali treba da se nadopunjaju, jer svako njihovo taktiziranje u postavljanju neće imati rezultata ako nisu u mogućnosti da sa tih mesta ugroze protivnički koš dodavanjem, pucanjem ili vodjenjem. Samo takvi igrači moći će da prime-njuju efikasnu individualnu taktiku prilagođenju svojim fizičkim, psihičkim i tehničkim mogućnostima.

Naročito značajna i složena uloga u napadu pripada centru, bilo da tim igra sa jednim ili sa dva pivotmana. Ukoliko tim igra sa dva centra tada će dužnost jednoga i drugoga biti da svojim postavljanjem ne ometaju jedan drugoga. To znači da ako jedan utrčava u raketu da primi loptu drugi treba da se izvuče iz tog prostora stvarajući mu mesto za dejstvo. Pri izvlačenju centar mora da se stara da privuče pažnju odbrambenog igrača koji ga čuva da bi ga povukao sa sobom i time ga onemogućio da učeštuje u akciji protiv centra koji je nesposredno angažovan u

napadu. Svaki od njih mora da prati akciju drugora kao i svih ostalih suigrača. Obojica pak mora da skaču na svaku loptu odbijenu od koša. Takođe treba jedan drugome da pomaze pravljenoj blokadi za šutiranje i primanje lopte.

Ako se igra sa jednim centrom on mora da bude polučačko koje će se najviše odvijati napad, a takođe i onaj njegov deo koji će realizirati akciju. Znači da će on morati da oceni situacije kada će se i kako postaviti. Da li za konstruktora ili za realizatora ili će pak prelaskom na suprotnu stranu stvarati slobodan prostor ispod koša za akciju nekog drugog spoljnog suigrača.

Bez obzira da li se igra sa jednim ili sa dva centra oni treba da znaju iz individualne taktike sledeće:

1. Postavljanje im mora biti takvo da su u mogućnosti da prime upotrebljivu loptu. Pri ovome položaj ne sme da im smanjuje pokretljivost već da u momentu primanja lopte mogu odmah da nastave akciju krećući se ka protivničkom košu. Najbolje će biti da telom uvek zgrade jednu stranu na koju im treba dodati loptu,

2. Posle primanja lopte oni će zauzeti širi paralelni stav sa rukama i loptom u predručenju. Tako će najbolje zaštитiti loptu od protivnika koji im se nalazi iza ledja. Takav položaj ipak ne smeju duго zadržati jer postoji mogućnost napada, koji bi izvršio neki drugi odbrambeni igrač dolazeći spreda. U takvom slučaju treba loptu da vrate nekom od spoljnih igrača ili da započnu individualnu akciju neposrednog napada na koš. Postoji i druga mogućnost a ona je u tome, da odmah posle primanja lopte, započnu akciju neposrednog napada na protivnički koš. To može da budе i finta da bi se privukli odbrambeni igrači a da se preko njih lopta dodá nekom od slobodnih suigrača.

3. Pošto su najčešće ledjima okrenuti košu treba da imaju dobru orijentaciju u prostoru odnosno ocenu svog položaja, da bi u pogodnom momentu mogli da započnu najcelishodniju akciju. Takođe treba da dobro i raznovrsno primenjuju razne šuteve iz okreta kao i da precizno i brzo i raznovrsno dodaju lopte gradeći igru svojih suigrača.

4. Pošto se nalaze najbliže protivničkom košu treba da se trude da uvek posle izvršenog šuta na koš, bilo svog ili nekog od partnera zauzmu najpovoljniji položaj za skok u cilju osvajanje lopti koje se odbijaju od koša ili table. To znači da treba po mogućstvu da zauzmu mesto između odbrambenog igrača i koša da se zbog toga ne nadju suviše blizu koša ili čak i ispod njega jer će ih tada lopta redovno preskočiti. Ako u takvim slučajevima nisu u mogućnosti da hvataju loptu sa obe ruke treba da pokušaju da jednom rukom upute u pravcu koša ili nekog suseda.

5. Pri demarkiranju treba da koriste finte promanom pravca i brzine kretanja. To znači da i pored velike visine i slomaznosti treba da budu pokretljivi.

6. Svojim akcijama ne smiju pristupati šablonski. Treba da reaguju prema situaciji a ne da akciju smisle unapred i da je uporno izvode bez obzira na situaciju terenu u tom trenutku.

7. U svim slučajevima telo treba da im bude u što stabilnijem položaju, jer u prostoru ispod koša ima vrlo često gužvi u kojima mogu biti nepravilno ometani u slobodnom kretanju.

8. Treba da budu inteligentni, duhoviti i nesebični igrači. Naročito moraju biti svesni da im njihov položaj u blizini koša ne daje pravo ni mogućnost da svaku loptu koju primaju šutiraju. To može stvoriti lošu psihičku situaciju kod ostalih suseda pa će prestati da im doadaju loptu ili će se potpuno pasivizirati.

Otkrivanje ili demarkiranje

Pod ovim sinonimima podrazumevaju se radnje koje napadač vrši da bi se oslobođio protivničke obrane tako da može da primi loptu i da je upotrebi. Jasno je da to oslobođavanje treba da bude na mestima sa kojih se može izvesti akcija u pravcu protivničkog koša. Odbrana neće kontrolisati, odnosno sprečavati potpuno slobodno primanje lopte napadaču koji se nalazi na 12 - 13 metara od

(razume se da se od ovoga izuzima taktika odbrane presingom).

Nasuprot tome možemo utvrditi da će se sa mnogo pažnje i zalaganja starati da spreči primanje lopte u raketi ili na mestima sa kojih napadač ima realne šanse da postigne koš. Ovi pokušaji neće se svoditi samo na sprečavanje šuta već i na dodavanje, hvatanje i vodjenje lopte. To je u krajnjoj liniji i zadatak odbrane. Prema tome demarkiranje se može izvesti na dva načina:

1. Samostalno demarkiranje pojedinaca sopstvenom akcijom;
2. Demarkiranje uz pomoć ostalih suigrača u formi blokade i ukrštanja.

Pošto ćemo o demarkiranju uz pomoć suigrača govoriti u delu ove knjige o blokadama i ukrštanjima, to ćemo se ovde zadržati samo na individualnom demarkiranju.

Košarkaši treba da znaju da se demarkirati. Može samo smisljenim kretanjem po terenu i pokretima u mestu a ne bezglavim trčanjem po igralištu. Za otkrivanje napadač se služi učlavnom fintama i to ako je bez lopte, promenom pravca i brzine kretanja kao i pokretima tela suprotnim od strane na koju se želi krenuti. Ako je sa loptom igrač koristi fintu suprotnom akcijom. Fintira prodor da bi šutirao i fintira šut da bi prodirao itd. Sve ove radnje zasnivaju se na stvarnim mogućnostima napadača. Obrana neće reagovati na fintu utvrđivanja onog igrača koji inače nikad ne utrči. Neće se osvrtati na fintu šuta sa odsjemanja ako je izvodi igrač koji nikad ne šutira iz daljine ili ako šutira nije ništa slučajno u stanju da postigne pogodak. Sve je dakle uslovljeno fizičkim, tehničkim i individualno taktičkim mogućnostima igrača.

Ako je napadač bez lopte najsigurnije će se demarkirati polaskom u pravcu koša a zatim naglim povlačenjem unazad u cilju primanja lopte. Ovo mora da bude izvedeno uz promenu brzine kretanja, ali svaki put na drugi način. Ako menjamo brzinu kretanja raznovrsno i iznenadno, ili ako uz to menjamo i pravac igrač odbrane nikad neće znati da oceni momenat promene, a to znači da će zakasniti sa reagovanjem

pa će na taj način omogućiti demarkiranje napadača.

Pri svome kretanju u cilju demarkiranja napadač treba da vodi računa o svojim suigračima. Vrlo često on može nehotice da pomogne odbrani na taj način što se postavi na pravac kretanja svoga suigrača. Neopreznim ulaskom u raketu, on može u nju da uvede protivnika koji ga čuva i da ga na taj način postavi u poziciju u kojoj može da preuzeme napadača koji je u povoljnoj situaciji za pucanje.

Pregled igre.

Dobar pregled igre treba da bude svojstven svakom košarkašu. Ovo podjednako važi i za odbranu i za napad. Ovaj igrač koji ima dobar pregled u napadu imaće ga redovno i u odbrani. Uslov za dobar pregled igre je izvanredna koncentracija pažnje, tehnička i fizička spremnost, širina vidnog polja i specifično iskuštvo. Dobra tehnička i fizička spremnost daje igraču mogućnost da kretanje vrši automatski te mu se pažnja može skoncentrisati na akcije svojih i protivničkih igrača.

Napadač mora stalno da kontroliše kretanje i položaj tela odbranbenog igrača koji ga čuva pri odbrani čovek na čoveka ili najbližeg protivničkog igrača pri zonskoj odbrani. Ovo je neophodno da bi mogao pravoreneno da preduzme adekvatnu akciju. Svako pomeranje napadača, pri individualnoj odbrani, izaziva i odgovarajuće pomeranje odbranbenog igrača koji je zadužen da ga čuva. To znači da napadač može da vodi odbranbenog igrača po terenu i da to može da koristi pri blokadama i ukrštanjima. Da bi mogao po svojoj želji da utiče na kretanje protivnika mora ga stalno posmatrati. Na primer kod blokada napadač neće šablonskići na onu stranu gde je blokada postavljana već će se odlučiti za prodor zavisno od položaja odbranbenog igrača. Ako je odbranbeni igrač uočio blokadu i pošao da se iz nje izvuče, napadač će to iskoristiti i proći sa suprotne strane. Ovakvih

Ovakvih i sličnih primera ima mnogo i konačno cela se igra svodi na to da napadač nadmudri odbranu i obrnuto.

Da bi napadač mogao dobro da reaguje u okviru dejstva tima kao celina mora da posmatra kretanje i akcije svih svojih suigrača i svih protivnika. Samo tada će moći pravovremeno da se demarkira, da dodje i da vodi loptu, da izvodi blokade i ukrštanja ili bolje rečeno da sadejstvuje sa svojim suigračima. Na ovom se bazira individualna a još više kolektivna igra.

Svemu napred iznetom pomoćiće svakako i uigranost odnosno naviknuto razumevanje i neprimetno sporazumevanje medju igračima. Tada će finta napadača pretstavljati vanku samo za protivnika a ne i za suigrača. Stvarna akcija jednog napadača biće signal svim njegovim suigračima za racionalno sadejstvovanje. Radi li se pak o odbrani tada neće biti problema pri preuzimanju, pomaganju, zatvaranju koša i tome sl.

Individualni prodori

Individualno prodori primenjuju se najčešće pri napadu protiv odbrane "čovek na čoveka" ili presinga a takodje mogu da se primenjuju i protiv svih ostalih odbrana.

Individualnim prodorima naziva se specijalni polazak u dribling pri kome imamo za cilj da još u samome polasku u vodjenje odbijemo protivnika. Pravila ispre dozvoljavaju nam da pri polasku u vodjenje iz paralelnog ili dijagonalnog stava, pod uslovom da smo se zaustavili istovremenim doskokom na obe noge, možemo podići bilo koju od njih i postaviti je na tle, ali pre nego što dignemo stajnu nogu loptu moramo ispustiti iz ruke. Da bi se sa uspehom izvršio individualni prodor potrebno je:

1. Navesti protivnika da nam pridje bliže.

Najpovoljnije odstojanje protivnika, da bi nam uspeo prodor, je 1-1,5 metar. Veće odstojanje otežava prolazak jer protivnik ima vremena da reaguje na stranu stvarnoj prolaska. M

odstojanje otežava prodor jer protivnik ima mogućnosti da napada direktno na loptu, što nam otežava prolazak (neki put i diktira stranu na koju polazimo) a povećava se ugao pod kojim moramo prodirati. Najbolji način da privučemo protivnika sebi jeste "finta lažni šut" koja uvek mora biti onakva kako mi inače šutiramo.

2. Meophodno je potrebno dobro povezati fintu šuta sa prodorom. Često, ukoliko protivnik brzo reaguje na fintu šuta (snažno krene ka nama), mi to moramo iskoristiti istovremenim polaskom u prodor ne praveći druge finte. Potrebno je iskoristiti svaku nestabilnost protivnika ili njegovu nemogućnost da brzo reaguje. Takodje je dobro iz finte šuta preći u fintu za prodor što znači iz visokog stava preći u niski košarkaški stav. U pripremi individualnog prodora (fintiranja), kao i pri samom polasku, treba stalno pratiti kretanje protivnika koristeći svaku njegovu nesmotrenost, loše postavljanje, koraćanje (kad digne nogu za korak treba krenuti) nagli prilazak, prenošenje težine na jednu stranu, ispravljanje, skok itd.

3. Da bismo mogli vršiti individualni prodor treba dobro šutirati sa odstojanja, jer nam tada protivnik bliže prilazi.

4. Pri individualnim prodorima loptu treba voditi jedan do dva puta, jer veći broj udaraca izaziva usporavanje kretanja, otežava preglednost, a i protivniku daje veće šanse za oduzimanje lopte.

5. Da bi se sa uspehom izveo individualni prodor moramo imati brz odnosno eksplozivan polazak iz mesta, na jednu i na drugu stranu, uz vodjenje levom i desnom rukom jednakom.

6. Pri individualnom prodoru treba prolaziti što bliže protivniku da bi se onemogućio u akciji na strani sa koje prolazimo.

7. Pre polaska u individualni prodor treba dobro videti raspored ostalih igrača, kako svojih tako i

protivničkih, da nam se ne bi desilo da patrčimo na nekog od njih.

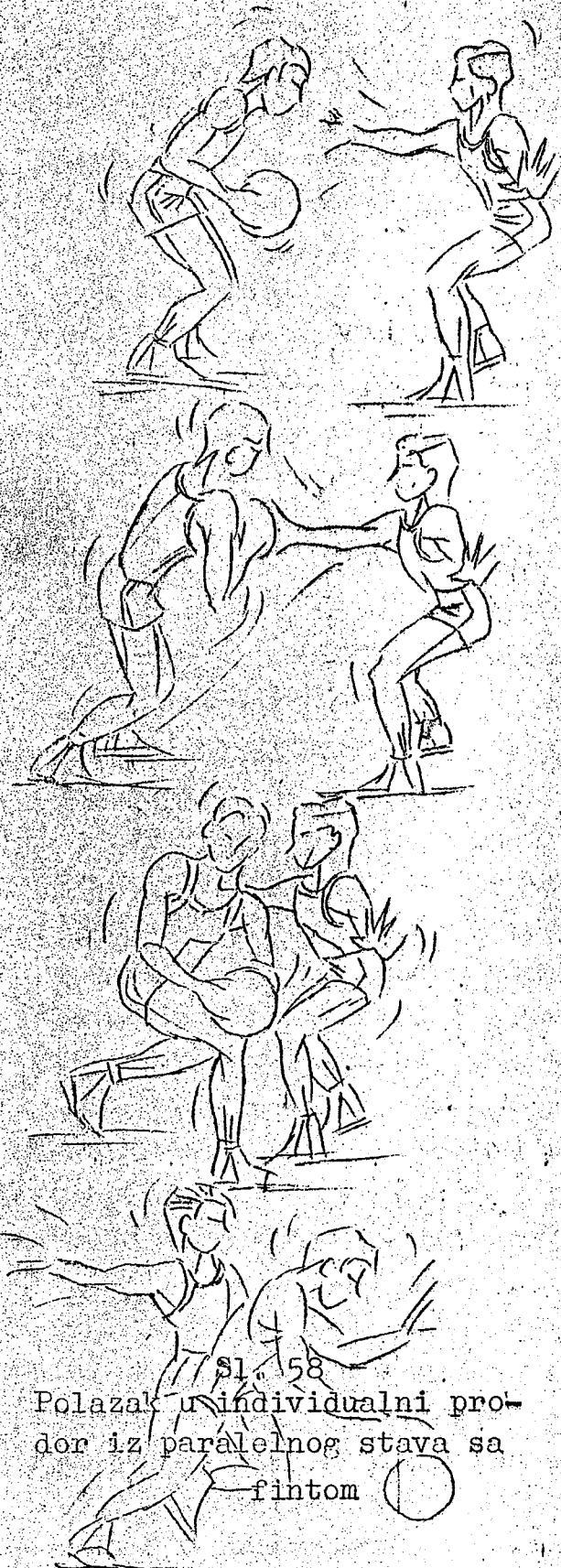
POLAZAK U INDIVIDUALNI PRODOR IZ NISKOG PARALELNOG STAVA SA FINTOM

(finta u levo - polazak u desno)

Težiste tela prenosi se na prednji deo stopala leve noge. Koleno leve noge nagnje se u polje. Zbog pretežnog oslonca na spoljni rub levog stopala, desno stopalo se posle prenošenja težine na levu stranu oslanja na unutrašnji rub. Trup se nagnje napred i istovremeno suče u levo tako da se i lopta, zajedno sa trupom pomeri u levo.

Ruke sa loptom kreću se još više u levu stranu vršeći pokret kao da će početi vodjenje. Ovakvo prenošenje napred ka levoj nozi i pokret loptom u levo sruštanjem tela u niži košarkaški stav daje utisak da će igrač krenuti u levo. Ukoliko protivnik ne reaguje na fintu (polazeći na istu stranu) treba odmah snažno i brzo krenuti u tu stranu. Zato igrač mora kod pravljenja finte već biti spreman za takvu eventualnost.

Ukoliko je protivnik reagovao na fintu igrač može obići protivnika sa suprotne strane. Dejstvom leve noge i iskorakom desne noge napred poludesno prenosi se težina napred i udesno. Pre nego što se desno stopalo postavi na tlo vrši se sukanje trupa na desno uz prenošenje lopte na desnu stranu. Kretanje napred i u desno može se izvesti relativno brzo ako prilikom finte težina tela nije potpuno prenešena na levu nogu. Zbog brzine, zbog većeg nagiba trupa napred i zbog zauzimanja još nižeg položaja prvi korak je dosta dugачak. Pri iskoraku desnom nogom lopta se udara o



Polazak u individualni prodor iz paralelnog stava sa fintom (58)

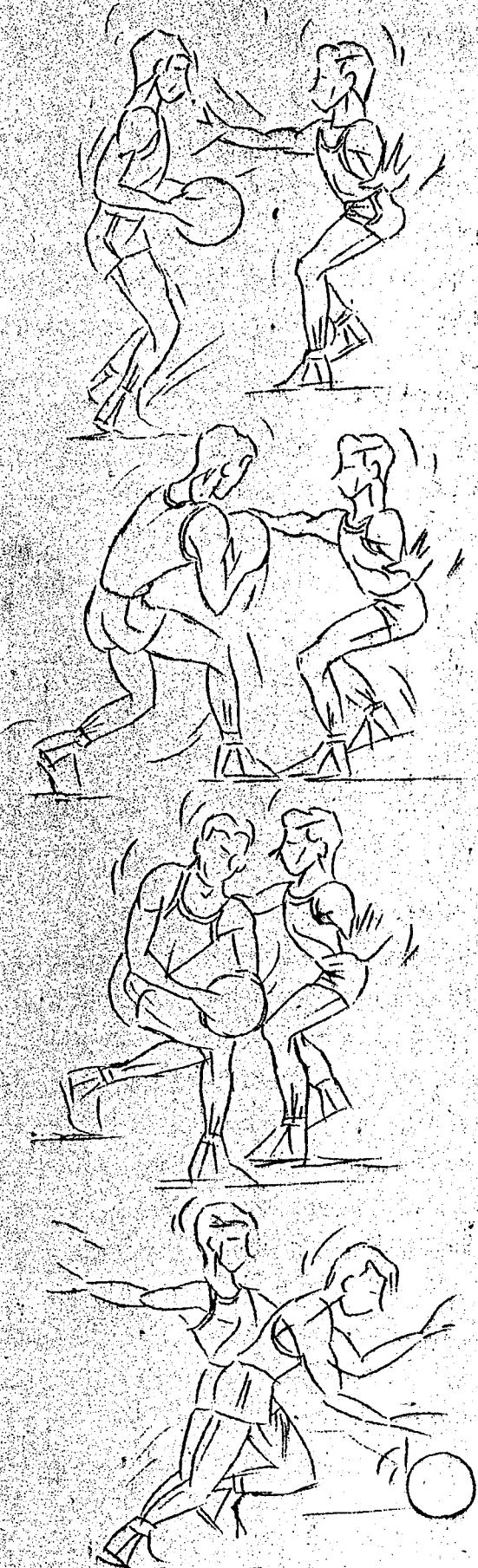
tlo sa spoljne strane pored desnog s topala, približno u visini pete, ako loptu hvatamo. A ako želimo da i dalje vodimo, lopta se gura napred pod oštrim uglom. Leva noga postavlja se što bliže protivniku radi sprečavanja njegovog kretanja na put igrača koji prodire.

Prednost ovakvog individualnog prodora je u tome što, posle finte, prema potrebi možemo krenuti nogom kojom hoćemo što će nam svakako dati izvesnu prednost nad protivnikom. Da bi se ovakav prodor primenjivao potrebno je specijalno raditi na elastičnosti zglobova nogu, a eksplozivnost pri polasku u dribbling mora se razvijati do maksimuma. Pri uvežbanju ovog elementa posebnu pažnju treba posvetiti momentu ispuštanja lopte i podizanja stajne noge jer su pravila igre u tom pogledu vrlo stroga. Danas se mnoge lopte gube zbog lošeg polaska u vodjenje pri kome se skriva "koraci".

POLAZAK U INDIVIDUALNI PRODOR SA FINTOM ISKORAKOM

Dobra osobina takvog individualnog prodora je što pri iskoraku u sklopu finte protivnik mora reagovati, inače se finta odmah pretvara u stvarnu akciju što nam daje izvesnu prednost. Zbog pravljenja iskoraka, prelazak u vodjenje na suprotnu stranu je nešto otežn, odnosno uspore, zbog potrebe rasterećenja noge kojom smo iskoračili. Ovaj način individualnog prodora može da se koristi kao finta, da bi se šutiralo sa odstojanja. Čim se napadač spusti u niski košarkaški stav, i još pri tome snažno iskorači, kao da će poći u individualni prodor, protivnik se načelo povlači nazad te se na taj način dobija u vremenu, koje koristimo za šut. Ako pri finti pravimo iskorak u jednu stranu, kao što je to ovde slučaj, onda je to za protivnika mnogo ubedljivije. Prilikom iskoraka moramo paziti da nam druga noga ostane ne mestu inače je to prekršaj pravila. Prodor se izvodi uglavnom na dva načina.

1. Finta u levo sa iskorakom desnom nogom : iz niskog paralelnog košarkaškog stava težina se prenosi napred i u levo pa se brzo iskorači u istom smeru desnom nogom naznavajući kretanje u tom pravcu. Pri ovom trup se suči uleva, lopta se premešta na levu stranu, tako da je leva ruka poklapa odozgo dok je desna pridržava odozdo. Sve ovo služi da bi finta bila ubedljivija a takodje i kao priprema za pretvaranje finte u stvarnu akciju. Iskorak desnom nogom treba da bude brz i dobro naglašen, da bi kod protivnika stvorio utisak stvarnog polaska na tu stranu, te da bi izazvao njegovu reakciju. Ukoliko protivnik ne reaguje na levu stranu, igrač mora da bude u stanju da stvarno izvrši prodor u tom pravcu. Ako je pak protivnik reagovao na fintu, igrač snažnim odrazom desne noge prebacuje težinu u desno izbegavajući što više prenošenje težine nazad (na levu nogu), i odmah postavlja desnu nogu u novi pravac te vrši prodor u tom smeru. Desna noga se postavlja što bliže protivniku radi sprečavanja njegova daljeg reagovanja u tom pravcu. Napored sa prebacivanjem težine tela udesno vrši se i sukanje trupa u desno sa istovremenim prenošenjem lopte na tu stranu što uslovljava da desna ruka bude odozgo a leva da podupire loptu odozdo. Time se omogućava i brzo oslobođenje od lopte (vodjenje) da bi se i leva nogu mogla odvojiti od tla. Udarac loptom o tlo je pored dobre



Sl. 59

Polazak u individualni pravac
dor fintom iskorakom

što, usled brzine kretanja, izaziva prestizavanje lopte telom čime se vrši i njena zaštita od protivnika.

FINTA ULEVO ISKORAKOM LEVOM NOGOM

Niski košarkaški paralelni stav, lopta u predručno zgrčenim rukama dole. Naglim iskorakom leve noge napred i uлево prenosi se težina u tom pravcu, odnosno prenosnjem težine dolazi se u ispad. Trup vrši zasuk uлево tako da lopta dolazi na levu stranu tela. Desna šaka drži loptu odozdo a leva odozgo. Ako je protivnik reagovao na ovu fintu, igrač snažnim odrazom leve noge prebacuje težinu na desnu stranu. Leva nogu posle odraza vrši korak na istu stranu i postavlja se u novi smer. Prilikom iskoraka, izbegava se veliko pomeranje težine nazad tj. odraz levom nogom ne treba da pomeri telo gore i nazad nego gore i desno. U tom koraku levom nogom udesno vrši se i sukanje trupa udesno tako da i ruka prenesi loptu udesno (desno odozgo, levo odozdo) tako da vodjenje počne pre nego što se desna nogu odvoji od tla. Leva nogu postavlja se što bliže protivniku iz već ranije spomenutih razloga.

PRODOR DUPLOM FINTOM ŠUTA

Ovaj prodor se može podeliti na četiri dela. Ovo je samo jedan primer duple finte pri individualnom prodoru, jer kao što smo već ranije pomenuši kod svakog individualnog prodora može se po potrebi praviti jedna ili više finti. U svakom slučaju ovi se delovi harmonično slivaju.

1. Igrač sa loptom izvodi fintu šuta sa ciljem da protivnika privuče bliže. Odbranbeni igrač prilazi oprezno, radi eventualnog onemogućavanja individualnog prodora. Oprezan način prilaska omogućen je relativno malim odstojanjem izmedju njega i napadača.

2. Kada je protivnik prišao, vrši se finta ispadom, koja eventualno treba da se pretvori u stvarnu akciju, ako protivnik svojom nesmotrenošću to omogući. Finta ispadom izvodi se i u slučaju kada protivnik oprezno prilazi kod finte šuta. Da bi finta izpledala što ubedljivija vrše se i pokroti rukama (loptom) kao da želimo voditi.

3. Ukoliko protivnik pravilno reaguje na fintu ispadom (povuče se unazad), nastavlja se dupla finta. Kada je protivnik reagovao na fintu ispadom onda će igrač koji fintira, snažnim odrazom nogom kojom je u ispadu, da se vrati u paralelni dijagonalni stav. Za jedan od njih će se odlučiti zavisno od načina šutiranja koji primenjuje. Ako je šut iz dijagonalnog stava, onda nogom kojom vršimo ispad ide matrag i u narednoj fazi služi kao odrazna. Kod paralelnog stava ona se postavlja pored stajne noge radi pripreme za šutiranje. Protivnik, ako hoće da spreči šut na koš, mora ponovo da se približi igraču, samo je sada odstojanje koje treba da predje, mnogo veće. Da bi se pravovremeno približio i time onemogućio pučanje on mora da se kreće mnogo brže nego kod prvog dela. U slučaju takvog reagovanja protivnika igrač nastavlja dalje prodor.

4. Pošto se već kod finte šuta, u trećem delu, počela da gubi ravnotežu u pravcu napred, posle očekivanog reagovanja protivnika, koristi se to naginjanje napred pomoću njega napadač postiže brži polazak čiji je smisao da se preba-

sa kretanjem protivnika. Ovo je još potpomođeno i snažnim odrazom jedne noge.

Ovaj prodor često uspeva, jer dok igrač sa loptom dobija sve veće ubrzanje u smeru novog kretanja, dotle je protivnik morao prvo da neutrališe stečenu inerciju da bi mogao reagovati na novi smer kretanja igrača sa loptom. Znači, treba prodirati još dok se protivnik kreće u pravcu naše prividne akcije. Tada mu ne ostaje ništa drugo nego da se očajno bori za ravnotežu i izgubljenu poziciju.

Prilikom polaska treba da prodjemo pored protivnika što bliže. Sa koje ćemo strane ići zavisi od više uslova koje smo već ranije naveli. Što se tiče prvog udarca lopte o tle, on će, kao i kod svih polazaka u individualni prodor, zavisiti od toga da li i dalje želimo voditi ili ćemo, posle prvog udarca o tle, uhvatiti loptu. Od ovog će zavisiti i ugao pod kojim ćemo izvršiti prvo suranje lopte ka tlu. Pri izvodjenju ovakvog prodora treba обратити pažnju da stajnu nogu ne pomeramo prilikom fintiranja i da je ne dijnemo pre nego što loptu potisnemo ka tlu.

Individualni prodor kada je lopta primljena
u skoku iz trka.

U igri, naročito pri uzvodenju kontranapada, često se dogadja da napadač koji je "pobegao" prima loptu u trenutku kad se pred njim nalazi odbranbeni igrač. Napadač je tada pred veoma složenim tehničkim i individualno taktičkim zadatkom. On mora da primi loptu i da predje u vodjenje u kratkom vremenu i na ograničenom prostoru koje mu ostavlja košarkaško pravilo da sa loptom može da napravi samo dva dodira – a to je ustvari jedan korak. Pri tome napadač mora da prodre pored protivnika koji ugrožava loptu i treba da je zaštiti od njega. Uslovi za izvršenje ovog zadatka su otežani i time što ni mesto, ni vreme, ni pravac ne bira onaj koji prima loptu, nego njegov slijedilac koji mu je dodaje i protivnik koji napada. Zbog svega toga ovaj način individualnog prodiranja zahteva veliku elastičnost, odličnu koordinaciju i dobro ocenjiv prostora i brzine.

Lopta se prima obično na oko 4 metra od protivnika, pa ovaj ima vremena i prostora da se postavi na put napadaču, odnosno da preduzme neku drugu odbrambenu akciju. Zbog toga napadač mora, odmah posle primanja lopte, da izvrši fintu kojom onemogučava da se prerano oceni s koje strane namjerava da prodire.

Igrač u trku, ocenivši kretanje lopte i položaj protivnika, odrazi se u daleko-visoki skok (udalj i uvis), s tim da u odrazu saopšti telu takav i toliki ekscentrični impuls koji će ga u momentu doskokā dovesti u položaj malo nagnut napred i okrenut udesno. U fazi leta, igrač u toku hvatanja lepte već počinje da vrši zasuk gornjim delom tela uljevo i zamah rukama s loptom u istu stranu. Posledica toga je da donji deo tela vrši sukanje na suprotnu stranu. Međutim, ovaj pokret, pošto obično prati kretanje gornjeg dela tela i lopte, stvara nerealan utisak da je celo telo igrača pošlo u okret uлево. Prema tome je ovaj pokret finta koja najčešće izaziva reakciju protivnika na tu stranu. Neposredno pre doskoka, ili u samom doskoku, igrač okreće gornji deo tela i loptu udesno, tako da mu celo telo dolazi u položaj okrenut poludesno i malo nagnut napred, već kako je to u odrazu saopšteno i iz tog položaja odmah nastavlja vodjenje u sprintu u novom pravcu, poludesno. Lopta se ispušta odmah posle doskoka, pošto smo položaj ruku još u samom doskoku podesili tako da što pre možemo da predjemo u vodjenje desnom rukom (koja je dulja od protivnika):

Individualni prodori iz okreta

Individualni prodor iz okreta je jedan od dešmenata koji su najčešće koristili centri, a sada ih sve više koriste i ostali igrači kad prime loptu dok su ledjima okrenuti košu, ili se nadju u tom položaju pošto su izvršili pivotiranje štiteći loptu. Primjenjuje se, dakle, kad smo protivniku okrenuti ledjima ili bokom, i to uglavnom sa krilnih mesta. Pri ovakovom polasku u individualni prodor prednost nad protivnikom je ta što čitavo vreme telom štitimo loptu. Nedostatak mu je što nemamo dovoljan pregled situacije na

terenu dok smo mu okrenuti ledjima. S druge strane, ako smo pri okretanju postavljeni bokom, ne možemo čitavo vreme da kontrolišemo kretanje odbranbenog igrača, a to je neophodno da bi sa uspehom mogli napadati. Kod ovakvih prodora i brzina je smanjena samim okretanjem. Kao i kod svih prodora, i ovde treba обратити pažnju na то да не dodje до pomeranja stajne noge, jer upravo ovakav prodor vrlo često dovodi do тога.

1. faza - polazni položaj pri primanju lopte:

a) Ako nam je protivnik iza ledja košarkaški stav je paralelan s naglašenim pretklonom, skoro opruženim rukama i neznatno savijenim koljenima i skočnim zglobovima,

b) Ako nam je protivnik sa strane, košarkaški stav je dijagonalan при чему је леви бок ка противнику, десна нога напред, руке у предруčно полузграћеном положају - спремне за примање лопте.

2. Faza - okretanje:

Neposredno posle primanja lopte, а у trenutku када противник придје близу да би нападао лопту, почиње individуални продор из окрета. Да би се створили што поволjniji услови за овај продор, често се пре njega izvodi finta на suprotnu stranu. То је slučaj нарочito онда ако одбранбени играč nije dovoljno прошао, или ако се оријентисао на ону страну с које желимо или морамо да продремо. Ако је применјена фinta, стварна акција ће да поче у оном тренутку кад се противник још креће да би реаговао на првидну намеру.

Продор почиње окретом који се врши dejstvom мишића opružača десне ноге, које је ekscentrično, нарочито у horizontalnoj ravni. Težina se prenosi preko leve noge у правцу продора, uz istovremeno okretanje udesno oko vertikalне осе (нога око које се окрећемо је лева). Ово окретање треба да буде izvedeno brzo па је стога потпомognuto i grupama mišića koji vrše torziju трупа udesno. Okret se vrši za нешto više od 180° , a prekida se postavljanjem održne noge, која је

u toku okreta izvršila zamah, u smeru prodora. Noga se postavlja što bliže protivniku radi njegovog sprečavanja da ometa prodor. U toku istovremenog zamahivanja nogom i okretanja, centrifugalna sila teži da udalji težiste tela od vertikale oko koje se vrši okret. Pošto je kretanje te noge, u odvedenom položaju, neracionalno, to snagom mišića primicača državamo zamah u granicama najracionalnije putanje i amplitude. (U toku okretanja nalazi se noga uz nogu, a posle u smeru novog kretanja).

Stajna noga je polusavijana, okret se vrši na prednjem delu stopala, a u završnoj fazi okreta stajna noga deluje kao odrazna, i to u položaju zadnjeg odupiranja. Brzina starta usporena je zbog angažovanosti mišića u okretaju, kao i zbog trajanja samog okreta.

Rad ruku: u početku okreta ruke se postavljaju tako da je leva odozdo a desna odozgo, kao priprema za vodjenje, koje počinje desnom rukom u završnoj fazi okreta. Skoro istovremeno sa spuštanjem desne noge na tlo, posle okreta, počinje vodjenje. Potiskivanje desnom rukom vrši se nešto uлево i napred da bi, pri sledećem kontaktu s loptom, dalje vodjenje preuzela ruka koja je dalja od protivnika — u ovom slučaju leva,

B L O K A D A

Blokade su element taktike pomoću koga se napadači privremeno oslobadjavaju odbranbenih igrača koji ih čuvaju da bi mogli da dodju, vode šutiraju ili primaju loptu kao i da se demarkiraju. Ovako široke mogućnosti koje imaju napadači, ukoliko blokada uspe, čine da se one vrlo često primenjuju u savremenoj košarkaškoj igri.

Blokada se izvode na taj način što jedan napadač dodje i postavi se ledjima, grudima ili bokom prema odbranbenom igraču koji čuva njegovog slijednika. Sa koje će strane odbranbenog igrača da se postavi napadač zavisi od akcije

koju treba da izvede njegov suigrač. U principu blokada se postavlja na onu stranu na koju će odbranbeni igrač pokušati da krene, a u cilju da spreči napadača u izvršenju odredjene akcije. Odstojanje na koje će se postaviti napadač praveći blokadu regulisano je pravilima igre i iznosi minimum 9,0 cm, ako se postavlja iza ledja odbranbenog igrača. Posle postavljanja blokade napada ne može da pravi nikakve pokrete (nogom, rukom i telom) da bi sprečio odbranu da dejstvuje. U svim ostalim slučajevima pri postavljanju blokade važe propisi pravila igre o faulu s tim da se odbrani tolerisu u izvesnoj meri kontakti sa napadačem i ako su prouzrokovani njihovom krvicom. Ovim se ne opravdavaju nemerne lične greške.

Blokade se prave protiv svake vrste odbrane s tim što se protiv zone prave redje a protiv individualne odbrane kad god postoji mogućnost.

Blokade možemo podeliti na više načina ali smatramo da bi ovaj bio najprihvatljiviji jer nam se čini najjednostavnijim:

1) Blokade u mestu. To su blokade kod kojih napadač kome se one prave, u cilju oslobođenja; ostaje u mestu sve do postavljanja blokade ili sve do završetka kretanja suigrača koji mu se postavlja u blokadi. To su uglavnom ledjne i bočne blokade kao i ekrani (paravani).

2) Blokade u kretanju. Ove blokade karakteristične su po tome što se pri njihovom izvodjenju nalaze u pokretu i napadač kome se pravi blokada kao i njegov suigrač koji pravi blokadu.

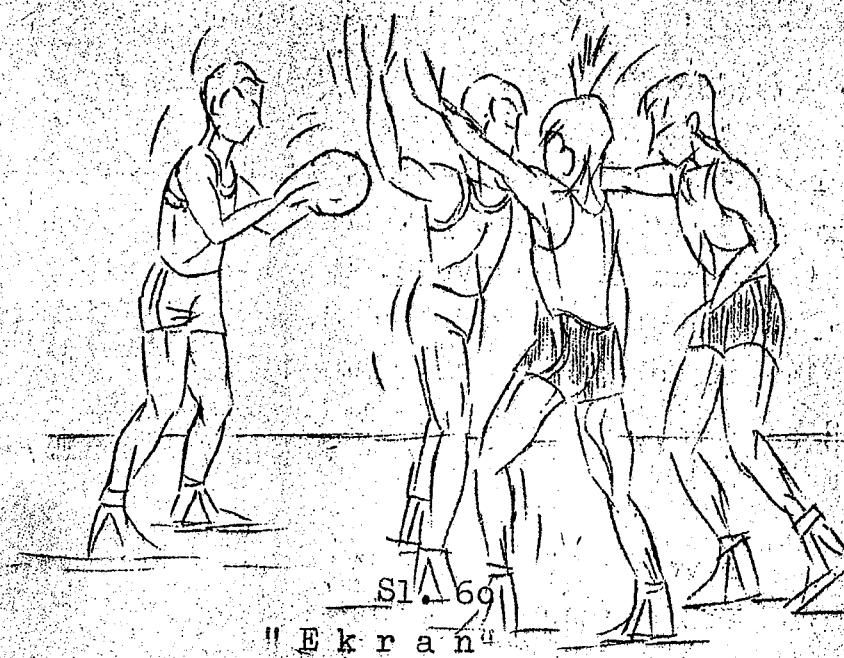
Sve ove blokade mogu se praviti napadaču kada je sa loptom a to su blokade u mestu (ekrani, ledjne i bočne) kao i blokade u pokretu.

Sve gore navedene blokade, izuzev ekrana, mogu se takođe praviti napadaču koji nema loptu da bi je mogao primiti ukoliko blokada bude uspešna.

Tehnika postavljanja pojedinih blokada:

Ekran (paravan). To je blokada koja se pravi

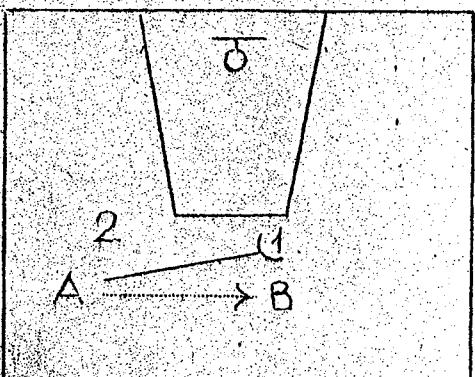
napadaču da bi mogao nesmetano da šutira, najčešće sa odstojanja ili poluodstojanja. Ova blokada koristi se i pri davanju lopte jer samo postavljanje ekrana usmerava pažnju odbrane na šut tako da koncentracija pažnje na sprečavanje dodavanja opada.



Postavljanje napadača u ekran takođe onemogućava odbrani da posmatra loptu te ne može da sagleda pripremnu fazu za dodavanje, pa zbog toga nije u mogućnosti da pravovremeno reagira u cilju ometanja.

Nije pravilno i ne treba, ako to situacija ne diktira, šutirati ili dodataki loptu pri svakom "ekranu". Na ročito to ne treba raditi brzo, odnosno šutirati samo zato da bi se ekran iskoristio, iako šuter nije izvršio neophodnu koncentraciju. Kada će se što učiniti treba da odluči igrač koji je u posedu lopte ocenjujući realno momentalnu situaciju. Na priloženoj šemi (1) prikazali smo način pravljenja ekrana. Napadač A doda na primer loptu suigraču B i postavi se izmedju njega i igrača koji ga čuva, ako se igrač čovek na čoveka, a ako se igrač zona postaviće se ispred odbranbenog igrača koji je najbliži suigraču B. Igrač A treba prilikom postavljanja ispred protivnika da mu bude što bliže, jer će ga u tom slučaju ovaj teže i sporije moći da obidje. Stav igrača A treba da je licem i prudima prema odbranbenom igraču, jer će na taj način imati bolji pregled situacije posle šuta igrača B. Ruke igrača A treba da su u odručenju koso gore jer će i to sprečavati odbranu da dejstvuje u pravcu napadača B. Nije nedopustivo da igrač A pri postavljanju ekrana bude ledjima okrenut

prema odbrani ali ukoliko se iz ekrana prave neke kombinacije igrač A neće moći na vreme da dejstvuje u pravcu protivničkog koša. Napadač A pri postavljanju ekrana ne treba da dodiruje odbranbenog igrača 1 jer je to povreda pravila igre.



Ovo je jedan od načina postavljanja ekrana a mi ćemo navesti još nekoliko primera:

1) Igrač A povede loptu u pravcu suigrača B i kad dodje u prostor izmedju njega i odbranbenog igrača 1 zaustavi se, doda loptu iza ledja svom igraču B a zatim podigne ruku i ostane u ekranu.

2) Igrač A doda loptu igraču B i dotrči iza njegovih ledja. Igrač B posle toga doda loptu igraču A a sam ostane u ekranu jer se igrač 2 koji čuva napadača A sada nalazi ispred njega.

3) Igrač A ima loptu, Igrač B u svom kretnju zaustavi se iza ledja napadača A. A mu doda loptu i ostane mu u ekranu.

U principu, ekran treba postavljati onim igračima koji neće reagovati već će se pri postavljanju ekrana povući unazad. Pravljunje ekrana slabim pucačima sa odstojanja ni inače nema smisla jer njih odbrana ne drži blizu pa i bez ekrana mogu šutirati. Ovo se ne odnosi na pravljenje ekrana za šut sa poluodstojanja, jer se podrazumeva da je svaki napadač u stanju da sa te daljine ubacuje loptu u koš, Zbog toga, na poluodstojanju ekran treba praviti svakom igraču kad za to postoje uslovi.

Ledjna blokada

Ova blokada dobila je naziv po tome što igrač koji je pravi prilazi i postavlja se iza ledja odbranbenog igrača koga treba da sputa u slobodnom kretanju. To

koja se pravi napadaču da bi mogao da prodre sa loptom (šema 2) ili da se demarkira pa da primi loptu (šema 3), i jedna i druga akcija napadača koji se oslobadja treba da bude usmerena u pravcu koša koji napada jer se blokada postavlja tako da ometa kretanje odbranbenog igrača uglavnom u tom pravcu. Napadač koji postavlja blokadu može se postaviti ledjima ili grudima prema protivniku. Nešto je sporiji način pravljenja

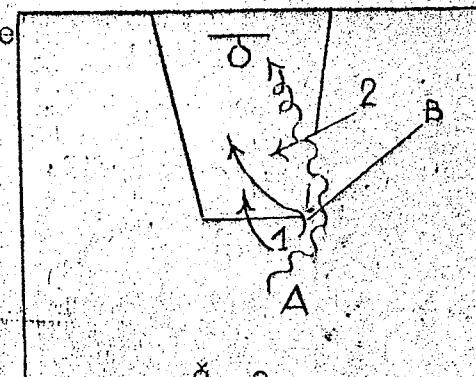
blokade ledjima ali zato igrač koji pravi blokadu ima tu prednost da je okrenut u pravcu protivničkog koša, da odmah po izvršenju blokade i zadržavanju odbrambenog igrača, može se odmah krenuti u pravcu napada. Kod pokušaja preuzimanja igrača od strane odbrane, u ovom slučaju odbrambeni igrač na kome je napravljena blokada uvek je u nepovoljnijem položaju jer je ledjima okrenut košu koji brani. Dok se okre-



Sl. 61
Ledjna blokada

ne da bi preuzeo igrača koji mu je postavio blokadu izvubi dragočeno vreme za odbranu (šema 2). Primer (šema 2). Igrač odbrane 2 preuzima napadača A koji prodire sam, istog momenta igrač B koji je pravio blokadu krene u pravcu protivničkog koša i pošto je sam, jer je igrač 1 zaostao, dobija loptu od igrača A pa može nesmetano da šutira. Da igrač 2 nije preuzeo napadača A ovaj bi sam prodro pod koš i šutirao. Baš na ovakovom postavljanju igrača koji prave blokadu bazira se veliki broj kombinacija.

U slučaju da igrač B napravi blokadu grudi posle preuzimanja napadača A od strane igrača 2, napad



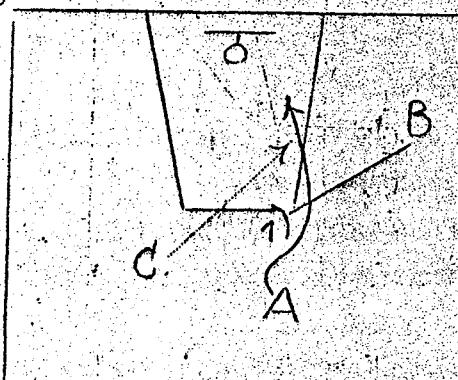
Sl. 2

odbrambeni igrač i našli bi se u sličnoj situaciji. I jedan i drugi nemaju dobar pregleđ isre pa obojica moraju da se okrenu da bi krenuli u pravcu protivničkog ili svog koša. No pored svega toga, vrlo često se primenjuje i blokada gruđima, jer se brže izvodi i preciznije postavlja.

Ledjne blokade moru se postavljati sa spoljne ili unutrašnje strane protivnika. Spoljnom stranom nazivamo onu koja je bliža aut liniji, a unutrašnjom pak onu koja je bliža uzdužnoj osnovini igrališta. Koju od ovih dveju treba postaviti zavisice od položaja igrača koji treba da prodire u prvom redu, a u drugom redu od mogućnosti igrača koji treba da je postavi. Pri tome mora se voditi računa i o opštoj taktičkoj situaciji na terenu.

Ledjna blokade se danas nešto redje koriste ali ako se dobro primene moru dati povoljnije rezultate. Primjenjuju se uglavnom protiv individualne odbrane, ali nije isključena mogućnost, iako je ona vrlo retka, da se sa uspehom primjenjuju i protivzonske odbrane. Do toga dolazi jedino onda ako je jedno polje zone (i to obično u uplovima) poperećeno sa dva napadača.

Pravljenje ledjne spoljne blokade ledjima izvodi se na taj način što igrač B (vidi šemu 2 ili 3) dolazi s ledja protivniku i postavi svoju desnu nogu pored njegove leve noge, pete i okreće se tako da dodje ledja u ledja sa protivnikom 1 ali nešto više na njegovu levu stranu. Pri tome vodi računa da odstojanje između njega i igrača 1, pre nego što ovaj krene ne bude manje od 90° sm. Pri okretanju igrač B trudi se da zauzme što širi i što stabilniji polazaj, jer igrač 1, u želji da prati napadača A može vrlo snažno, ne namerno da naleti na njega a to je u svrha blokad



Postavivši se, igrač B ne sme se više pomeriti u cilju da spreči kretanje igrača 1, jer bi to bio faul. Jedini pravac njegovog kretanja može biti ka protivničkom košu, ili bolje rečeno napuštanjem blokade. Prilikom postavljanja blokade igrač B mora da pazi da ne surne ili ne udari igrača 1 jer je to protiv pravila igre a protivnika upozorava da je blokada postavljena.

Unutrašnje ledjne blokade - ledjima (vidi šemu 4)

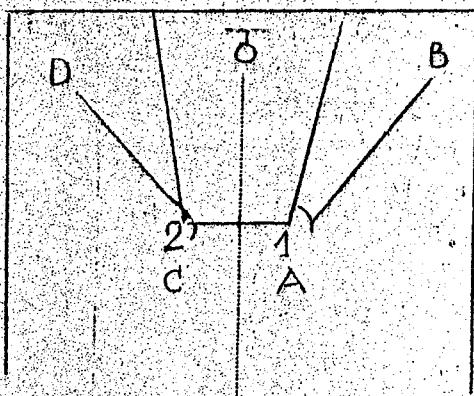
Ova ledjna blokada pravi se mnogo redje, jer odbrana mnogo bolje čuva prostor u raketi i oko nje. Položaj centra napadačke ekipe skoro uvek je takav da se nalazi oko rakete pa samim tim povećava koncentraciju igrača u tom prostoru i smanjuje mogućnosti prodiranja posle blokade. Od ovog se izuzimaju slučajevi kad baš centar pravi blokadu da bi neko od spoljnih igrača mogao da prodre u prostor koji je on napustio.

Kod postavljanja ove blokade sve je isto, u pogledu tehnike kao i kod spoljne ledjne. Igrač D dolazi u

blokadu napadaču C i postavlja se iza ledja odbrambenog igrača 2. Ovo postavljanje izvodi se na taj način što prvo stavlja svoju desnu nogu pored leve noge odbrambenog igrača i okreće se zauzimajući već opisani stabilan stav. Igrač D može da se postavi i na taj način što prvo stavlja svoju levu nogu nešde u pravcu sredine ledja odbrambenog igrača 2 i nešto malo više udesno a zatim

Šema 4
se okreće tako da mu nogu dodje iza leve noge odbrambenog igrača 2. Pri postavljanju leve noge on mora naročito da vodi računa o propisanom odstojanju, jer će pri okretanju još više prići odbrambenom igraču.

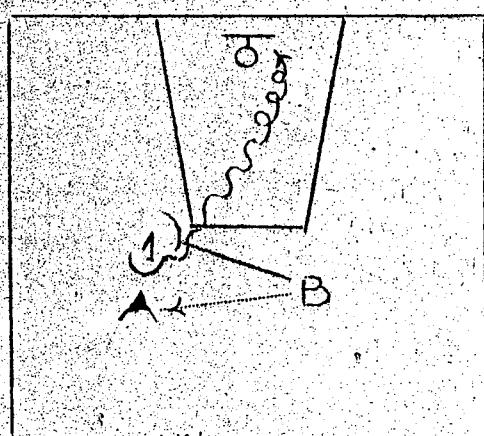
Unutrašnja ledjna blokada može da se pravi i grudima a izvodi se na isti način kao i spoljna ledjna blokada.



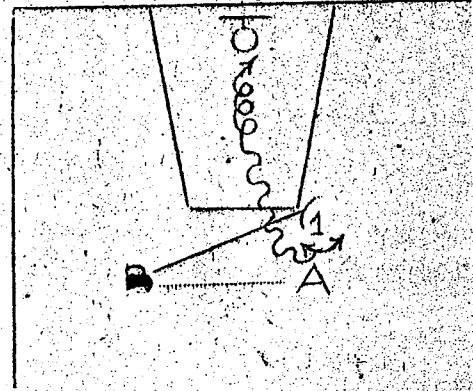
Ona ima sve pozitivne i negativne posledice koje smo naveli opisujući spoljnu ledjnu blokadu prudima. Ledjne blokade mogu se postavljati na svim mestima na igralištu i svakom protivničkom igracu. Crteži koje smo dali mogu da posluže samo kao primer ali nisu šablon niti propis, ni po mestu na kome se primenjuju, niti po načinu kako se izvode. Karakteristično je da se pri pravljenju ovih blokada prvo postavlja ona nogu sa koje se strane želi napraviti blokada a zatim se izvrši okretanje. Drugi način postavljanja, koji smo opisali teži je i napadač kome se pravi blokada mora uvek do kraja da sačeka postavljanje da protivnik ne bi izbegao blokadu pošavši u odbrambenu akciju. U prvom slučaju, pri kome se prvo postavi nogu uz nogu protivnika, napadač kome se pravi blokada može ranije da krene.

Bočne blokade

Ove blokade dobile su naziv po tome što napadač koji ih postavlja dolazi protivniku s boka. Prema položaju igraca na terenu ova blokada može se izvesti i sa jednog i sa drugog boka protivnika (šema 5 i 6.). Ovu blokadu karakteriše i to što napadač A (šema 5) nikada ne sačeka potpuno



Š. 5



Š. 6

postavljanje u blokadu sive igraca B već čim on postavi nogu oko koje će izvršiti zaokret (u ovom slučaju desnu) igrac A počinje pređor. Zbog toga se ova blokada smatra prelaznom formom između blokada u mestu i blokada u kretanju. Ova

blokada pravi se na taj način što igrač B dodaje loptu slijepcu A (vidi šemu 5 i 6.) a zatim dotiči do odbrambenog igrača 1 i postavlja se u blokadu tako što pored same pete igrača 1 postavlja svoju desnu (šema 5) ili levu (šema 6) nogu zavisno od toga sa koje mu strane dolazi. Pošto je postavio nogu, on odmah vrši okretanje unazad tako da svojim ledjima bude postavljen prema odbrambenom igraču 1. Ovo okretanje vrši se oko noge koja je postavljena pored pete odbrambenog igrača. Igrač koji pravi blokadu mora još pri postavljanju da zauzme stabilniji stav, jer njegov slijepac odmah pokušava prodor tako da povuče svog odbrambenog igrača i ovaj nailazi na blokadu gotovo dok se ona još postavlja. Zbroj toga igrač koji pravi blokadu mora da bude spreman da primi nalet odbrambenog igrača. Igrač B pošto je izvršio blokadu treba odmah da nastavi kretanje u pravdu protivničkog koša, jer ukoliko odbrambeni igrač koji je njega držao preuzme napadača A, on (igrač B) biće slobodan da primi loptu i da izvede celishodnu akciju.

Ova blokada može se izvršiti i grudima na taj način što igrač B (šema 5) posle dodavanja lopte igraču A dodje i postavi se grudima tako da zatvori pravac kretanja odbrambenog igrača 1 bočno i unazad. To znači da mora da se postavi ustvari koso prema odbrambenom igraču koji ga blokirat će da ga ometa da slobodno kreće ustranu ili natrag. Ova blokada ima iste slabosti kao i ledjna blokada grudima ali i svoje pozitivne osobine uslovljene uglavnom brzinom izvodjenja i mogućnošću ocene pravca i odstojanja.

I ova blokada, kao i sve do sada koristi se da bi napadač kroz sebe pravi mogao da se demarkira ako nema loptu ili da prodire ako je ima.

Sve blokade u mestu mogu vrlo lako, po potrebi, da se pretvore u ekran. Ako odbrambeni igrač na vreme primeti blokadu i povuče se unazad iza igrača koji pravi blokadu tada će napadač koji je pravio blokadu da se postavi u ekran između odbrambenog igrača i slijepca koji ima loptu. Ovo neće pretstavljati neku teškoću jer se igrač koji je

pokušao da napravi blokadu već nalazi pored odbrambenog igrača, čije povlačenje unazad omogućuje postavljanje ekrana.

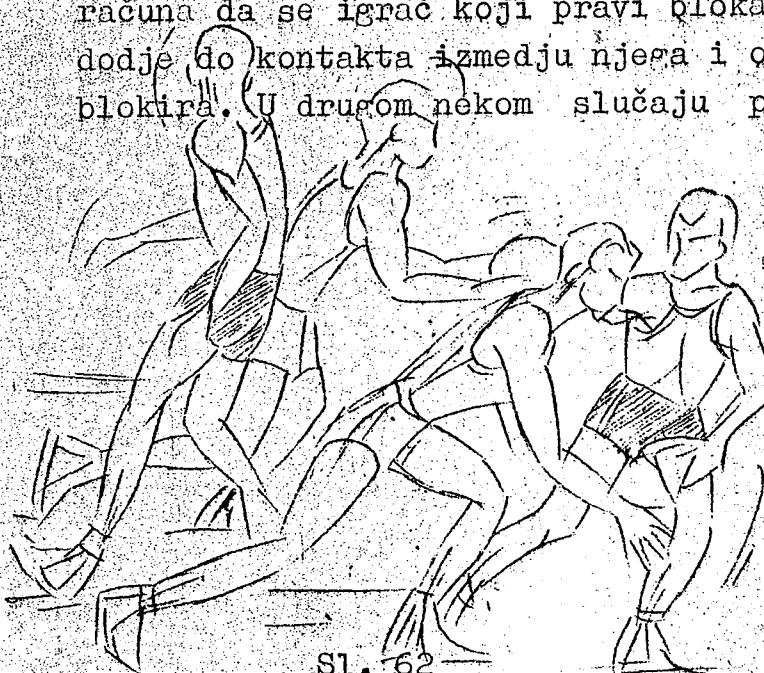
Blokade u pokretu.

Karakteristika ovih blokada je u tome što se u momentu blokiranja, uvek jedan od napadača koji učestvuju u blokadi, nalazi u pokretu, a povremeno se kreću obojica. Pošto je skoro uvek u pokretu napadač kome se pravi blokada, igrač koji je pravi čini to najčešće grudima ili bokom i to iz više razloga. Prvo zato što je odbrambeni igrač, zbog kretanja napadača koga prati, u pokretu tako, da bi ledjima bilo mnogo teže postaviti se u blokadu. Drugi razlog je u tome što je potrebno da se ova blokada izvede brzo. Treći, zato što se često kreću oba napadača koji učestvuju u blokadi pa je potrebno izabrati pravi momenat za nju, a to se može učiniti samo ako se celo vreme ima dobar pregleđ situacije.

Izvodeći ovu blokadu igrač koji je pravi zaustavi se naplo zauzimajući što širi položaj, neposredno pre nego što će odbrambeni igrač naći na njega. Postavljanje igrača koji pravi blokadu treba uvek da je neposredno na pravac kretanja odbrambenog igrača, a nešto malo u onu stranu sa koje se очekuje da će on pokušati da izbegne prepreku.

Pri pravljenju ovih blokada treba voditi računa da se igrač koji pravi blokadu zaustavi pre nego što dodje do kontakta izmedju njega i odbrambenog igrača koga blokira. U drugom nekom slučaju postavljanje blokade bilo je ocenjeno kao slična greška.

Blokade u pokretu mogu se takođe praviti na svim delovima igrališta a mnogo češće se koriste da bi se pomoci njih demarkirao suigrač, koji nema loptu. Ovo ne znači da se blokade ove vrste koriste i za počinjanje akcije i koji



Blokada u pokretu. Posle blokade napadač koji ju je pravio nastavlja kretanje u pokretu.

ima loptu, ali se tada obično ona kreće vodeći loptu ili izvodeći košarkaški dvokorak.

Blokada igracu koji vodi loptu (šema 7)

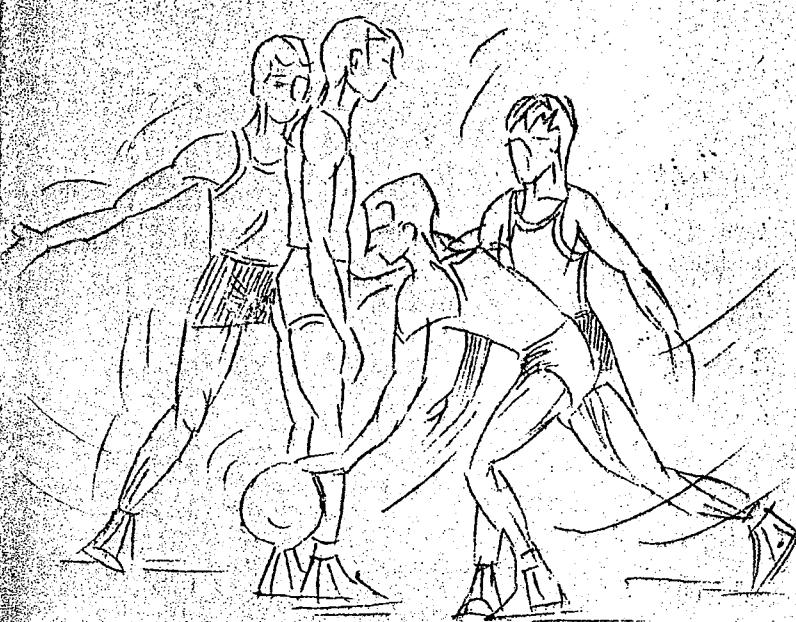
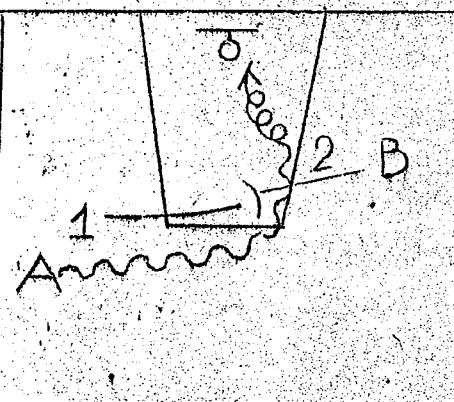
Igrač A vodi loptu polukružno oko rakete. Igrač 1 koji ga čuva kreće se između njega i koša. Igrač A treba da vodi loptu menjajući brzinu i manevrišući u pravcu koša čime će privući pažnju odbrambenog igrača 1. U momentu kada se napadač A nalazi negde oko vrha rakete, igrač B krećući se u pravcu linijske slobodnog bacanja, postavlja se tako da on i odbrambeni igrač koji ga prati prepreči put odbrambenog igrača 1. Napadač B postaviće se bokom prema odbrambenom igraču 1 ali tako da bude u malom pretklonu radi zatvaranja što većeg prostora. On treba će u ovu akciju da izvede tako da ni jedan od odbrambenih igrača 1 i 2 ne osote njegove pravo namere jer bi u tom slučaju izvršili pravovremeno prouzimanje.

U trenutku kada se postavi blokada napadač A će povećati

brzinu kretanja i proći će pored samih ledja siugrača B tako da onemogući igraču 1 da ga prati. Ako se izvrši prouzimanje od strane odbrambenih igrača, igrač A će se zaustaviti iza ledja igrača B koji će mu u tom slučaju napraviti ekran da bi ovaj mogao da šutira. Ove blokade mogu na isti način praviti centri kao i svi ostali igrači na svim mestima igra lišta. Taktički je moguće izvoditi ove blokade i sa više igrača.

Slika 63

Blokada napadaču koji vodi loptu



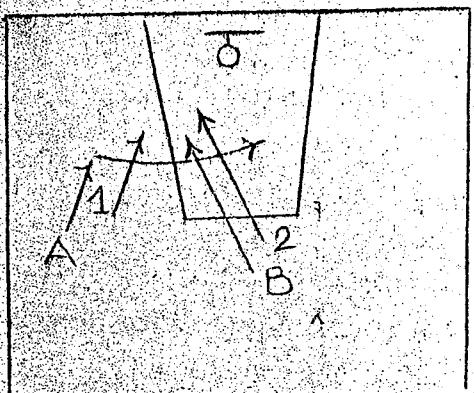
Blokade u kretanju igrača bez lopte (šema 8).

Igrač B kreće se lagano trčeći u levo i u pravcu protivničkog koša. To izaziva i paralelno kretanje odbrambenog igrača koji ga čuva. Istovremeno igrač A povede odbrambenog igrača 1 u levo u pravcu koša. To njegovo kretanje je u laganom trčanju. Onog momenta kad se igrač A nadje približno u istoj liniji sa napadačem B, on načlo promeni pravac i brzinu krećući se tako da prodje iza ledja suigrača B, primi loptu i nesmetano produžava u pravcu koša koji napada. Igrač B može tada da se zaustavi ili da nastavi lagano kretanje

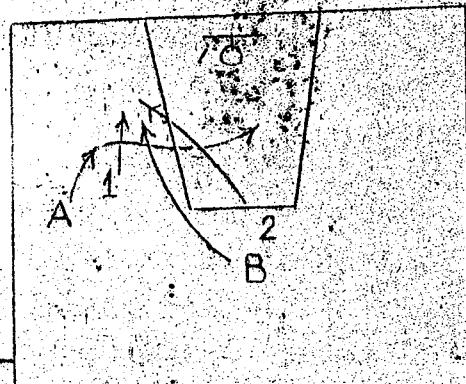
ali mu je cilj da se postavi na pravac kretanja odbrambenog igrača 1 i da ga makar za jedan momenat zaustavi kako bi se napadač demarkirao. Ova blokada može da se napravi na taj način što igrač A podje ulevo sa ciljem da što bliže pridje igraču 1 (šema 9) i da mu privuče pažnju na sebe. Napadač B kreće se brže i postavlja se u blokadu grudima iza ledja odbrambenog igrača 1 u trenutku kada mu je igrač A najbliži. Istog momenta napadač A promeni pravac i stara se da što brže prodje pored svog suigrača B.

Na taj način on dovede odbrambenog igrača 1 u svog suigrača te ga se na taj način oslobodi. Pri izvodjenju ove blokade odlučujuće je da napadač A što više pridje odbrambenom igraču kao i da promeni pravca i brzine njegovo kretanja i bude što iznenadnija. Napadač A takođe mora da prodje pored samog suigrača B ne ostavljajući između njega i sebe prostor kroz koji

bi mogao da se provuče odbrambeni igrač 1 i da se tako izvuče iz blokade.



Š.8



Š. 9

Osmica - (šesta lo)

I ovo je jedan primer primene pokretnih blokada pri kojima se napadači kreću po putanji koja je veoma slična osmici. To je u stvari niz pokretnih blokada. Napadač b povede loptu u pravcu rakete. Igrač a kreće mu se u susret

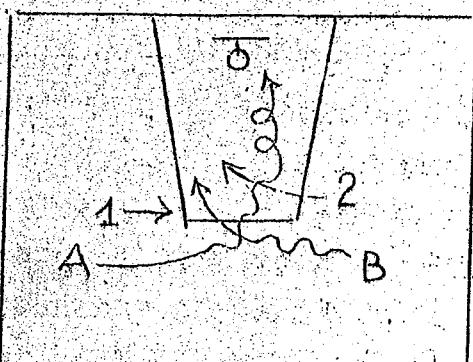
tako da prolazi dalje od koša u odnosu na igrača B. Kada dodje na odstojanje 2 - 3 metra ili nešto bliže, igrač B doda loptu suigraču A i postavi se grudima ispred protivnika l trudeći se da zauzme stabilniji stav. Na taj način on blokira igrača l i omogućuje napadaču A da se demarkira. Igrač A pošto primi loptu, nastavlja kretanje tako da prodje pored samog suigrača B držeći se opštih priloga pa pokretnih blokada. Pošto se oslobodi pratnje igrača l.

Napadač A može da produži kretanje ka protivnikovom košu vodeći loptu. Ukoliko je odbrana izvrsila preuzimanje može se nastaviti druga blokada i na taj način nastaviti niz ovih pokretnih blokada.

Blokade koje smo do sada opisali smatramo kao osnovu svih ostalih blokada, koje se mogu praviti. Znači da ove nisu obuhvaćene sve blokade koje se u toku igre mogu napraviti. One su većnom varijante ovih osnovnih oblika i može ih biti bezbroj.

Uloga napadača kome se pravi blokada.

U dosadašnjem izlaganju u glavnom smo govorili samo o ulozi i načinu postavljanja blokada igrača koji ih prave. Smatramo međutim, da uspeh blokada zavisi od valjanosti korodinacije napadača koji pravi blokadu i nje ovog suigrača koji treba da je iskoristi. Vrlo često presudnu ulogu igrača baš napadač kome se pravi blokada. O tome smo govorili u stavu o blokadama o kretanju. Međutim, kada napadač kome se pravi blokada, bilo u mestu ili kretanju, ledjna ili bočna, poseduje loptu, treba da se drži sledećih principa.



Š. lo

1.) Ni jedan gest ne bi smeo da nagovesti protivniku koji ga drži da očekuje blokadu niti da 'ode u stranu' sa koje će mu pomoći suigrač koji dolazi u blokadu;

2) treba da se trudi da fintama prikuje pažnju odbrambenog igrača (finta šuta narocito) da ga privuče što bolje sebi jer time poboljšava uslove za uspešnost blokade. Ovo je neophodno jer omogućava da napadač već u prvom koraku pre spuštanja lopte (polaska u vodjenje) dodje u istu liniju sa odbrambenim igračem i da ga navede na blokadu;

3) mora tačno da oceni momenat kada treba da krene i kada da prodje. To znači da on treba da krene baš u momentu kada je blokada postavljena odnosno, dok još nije uočena od strane protivnika. Prolazak treba da mu je takav da pomoći njega doveđe protivnika tačno na svog suigrača. Da bi mu sve ovo uspelo on treba pre polaska da napravi fintu kao da će proći sa suprotne strane jer će mu to omogućiti da ostvari prednost u izvodjenju stvarne akcije koja naponsredno sledi. To ne znači da ova finta mora i treba uvek da se pravi, već samo onda kada je to uslov za uspeh blokade. Ako bi fintu pravili uvek, i uvek na isti način, pretvorila bi se u signal za obavašvanje protivnika;

4) treba stalno da prati kretanje protivnika koji ga drži kao i onog protivnika koji prati njegovog suigrača koji dolazi u blokadu. Jasno je da mora sa najvećom pažnjom pratiti kretanje igrača koji mu pravi blokadu, a da pri tome ne gubi iz vidnog polja i ostale svoje i protivničke igrače. Sve ovo pomoći će mu da oceni pravac i način korišćenja pomoći suigrača;

5) On treba da vodi računa o tome da ne mora, iz svake blokade prodirati ili šutirati jer ne mora svaka blokada da bude uspešna. Uostalom blokada može i da uspe, ali da se za to vreme izmeni situacija koja je uslovila njen postavljanje. Tada treba preuzeti neku drugu akciju koja je adekvatna oceni situacije od strane igrača koji ima loptu;

6.) Igrač koji pravi blokadu mora, odmah postojju je postavio i zaustavio kretanje protivnika koji čini

njegovog suigrača, krenuti u pravcu protivničkog koša da bi omogućio preuzimanje svog suigrača. Ako bi preuzimanje bilo izvršeno on će se starati da svom suigraču omoguci da se oslobođi lopte dodajući je slobodnom igraču svoga tima;

7) Kada je blokada postavljena igrač koji treba da prodre ili dase demarkira ne sme da odlaze početak te svoje akcije jer će u tom slučaju ostati odbrambeni igrači otkriti blokadu i upozoriti svog suigrača da se iz nje izvuče a sami će se orijentisati na preuzimanje napadača.

8) Polazak napadača kome je napravljena blokada mora da bude vrlo brž i smišljen. Cilj njegove akcije treba da bude uočljiv njegovim suigračima na osnovu medjusobnog poznavanja i utreniranih načina sarađnje. To znači da prolaziti treba tako da to iznenadi protivnika a ne i suigrača,

Primena pojedinih blokada

Razne vrste blokada imaju veoma mnogostruku takтиčku namenu. One služe za:

a) demarkiranje (otkrivanje) igrača da bi mogao da primi loptu. (Od ovoga se izuzima ekran);

b) lakše dodavanje. Za ovo se vrlo često prave ekrani jer protivnik pri najboljoj primeni nije u stanju da prati kretanje ruku igrača s loptom. Zbog toga odbrambeni igrač nije u stanju na vreme da reaguje kako bi sprečio dodavanje te se vrlo često dešava da lopta proleti vrlo blizu da on nije u stanju da je dohvati. Drugi razlog je u tome što pri postavljanju ekrana pažnja odbrane biva koncentrisana na sprečavanje šuta pa opada koncentracija za sprečavanje dodavanja. To koriste napadači kao mogućnost fintiranja.

c) Stvaranje boljih uslova za dodavanje. Pri tome može se koristiti bočna blokada i to u momentu kad napadač prilazi odbrambenom igraču da bi postavio blokadu. Napadač donosi loptu na onu stranu sa koje mu dolazi suigrač. Na taj način on se služi položajem svog suigrača te dodaje loptu iza njegovih lđeda. Odbrambeni igrač usled zauzetosti izvlačenjem iz blokade a i zbog položaja tela napadača nije u mogućnosti da

pravovremeno i efikasno reaguje u cilju sprečavanja dodavanja;

d) Za prodiranje igrača s loptom pri čemu se mogu koristiti sve vrste blokada pa i ekrani. Kada se u ovakvom slučaju primene ekrani odbrana se u prvom redu stara da spreči šut pa zanemari preuzimanje mera za sprečavanje prodata;

e) Omogućavanje šutiranja pri čemu se uglavnom koristi ekran ali nije redak slučaj da se može sa uspehom primeniti i bočna blokada. Za ovo je tipičan slučaj kad centar primi loptu a u tom trenutku se na odbrambenom igraču koji ga drži postavi bočna blokada. Usled te blokade odbrambeni igrač nije u stanju da u vreme reaguje na tu stranu pa pivotman to koristi i otkorakom baš na tu stranu šutira iz vrlo povoljne situacije. Pri korišćenju ekram, igrač kome je on napravljen ne treba da žuri sa pucanjem jer se ekran za to i pravi da bi šuter imao mire i vremena da se koncentrira i pravilno izvede šut. Ako ne uspe prvi ekran uspeće drugi ili treći te zato ne valja po svaku cenu koristiti prvu priliku.

Kao što smo već ranije rekli ne uspeva svaka blokada jer što god se više usavršava način postavljanja blokada time više se usavršava i odbrana od blokada. U razvoju taktike može momentalno prevagnuti odbrana ili napad ali ona stalno napreduje celovito.

Napadači treba da su u stanju da iz jedne, blokade prelaze u drugu ili da posle neuspeha jedne prave drugu pa i treću itd. Samo tako mogu se postići rezultati. Napadači kojima se prave blokade mogu vrlo brzo da ocene da li su one uspele ili ne pa prema tome i da podešavaju svoje postupke. To znači da oni moraju biti u stanju da prelaze iz jedne akcije (na primer vodjenje) u drugu (na primer dodavanje ili šutiranje).

Za uspeh jedne blokade potrebno je:

1. da igrač koji pravi blokadu ne dozvoli odbrambenom igraču koga želi da blokira, da suviše rano otkrije njegove namere;
2. savršena koordinacija svih napadača a posebno dvojice koji učestvuju u blokadi;
3. da bude celishodna što znači da se blokada za

prodor ne pravi igraču koji je već vodio pa se zaustavio, jep mu pravila ne dozvoljavaju da ponovo povede. Isto tako ne treba postavljati kran slabom šuteru, a blokadu za prodor dobron pucaču s odstojanja koji sporo vodi;

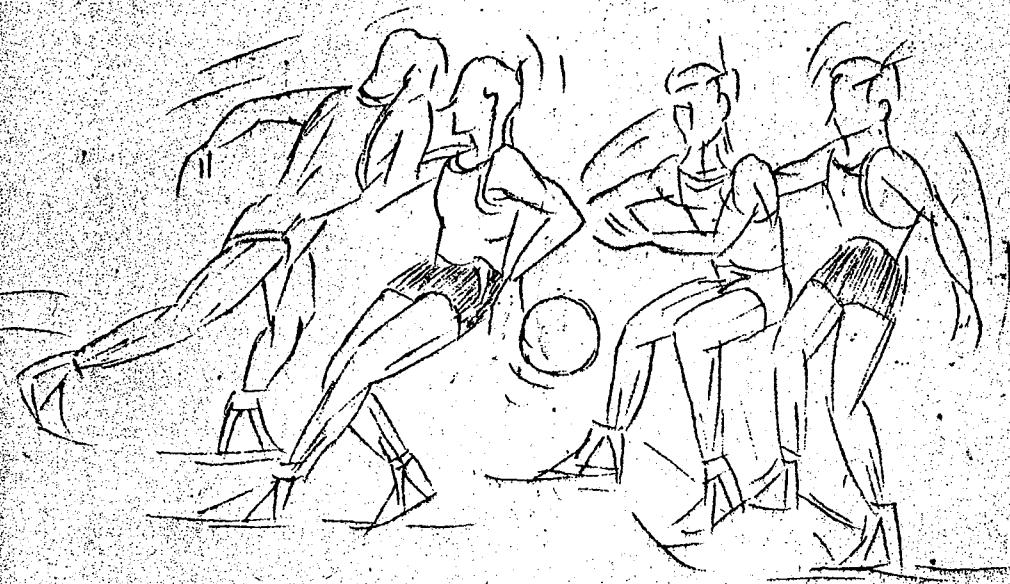
4) Kompletan usvojenost tehnike i velika fizička spretnost igrača;

5) da igrači budu strpljivi, uporni disciplinovani i odlično uigrani uz temeljno poznavanje taktike i pravila igre.

U K R Š T A N J E

Mnogi košarkaški stručnjaci smatraju da je ukrštanje jedna vrsta blokade, I mi se slažemo da je to tačno jer su principi i način izvodjenja veoma slični. Ali ipak smatramo da je iz metodskih razloga bolje da se pri sistematizaciji ovog gradiva kao i pri obučavanju, blokade i ukrštanja razdvajaju radi lakšeg izlaganja i shvatanja određenih materija.

Ukrštanje kao blokada bazira se na postupci da od kretanja napadača zavisi i kretanje odbrambenih igrača a to znači da napadači vede za sobom odbrambene igrače.



Sl. 64.

Ukrštanje. Momenat demarkiranja i dodavanje lopte od centra.

i ukrštanja u kojima učestvuju dva i tri igrača oko jednog suigrača koji stoji. Principi su isti za sve igrače koji se ukrštaju s tim što se ne treba ukrštati istovremeno sa dve suprotne strane, jer se tada daje mogućnost odbrani da lakše izvrši preuzimanje (šema 14). U tom slučaju bi igrač 1 preuzeo igrača C a igrač 3 napadača A. Zato kod ovakvog ukrštanja prvo prodje jedan igrač, a zatim u vremenskom razmaku od približno jedne sekunde i drugi. Lopta će biti dodata odnosno uručena onom od njih koji bude u boljoj situaciji.

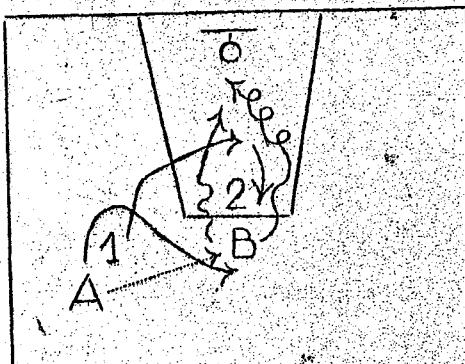
Pri obučavanju pravilo je da prvi prolazi onaj igrač koji dodaje loptu napadaču oko koga se vrši ukrštanje, ali uporedo

sa usavršavanjem kolektivne taktike to pravilo se zanemaruje i prvi će prolaziti onaj koji bude u povoljnijoj situaciji da se na taj način demarkira. Prema tome može se desiti da onaj igrač koji doda loptu uopšte ne učestvuje u ukrtšanju nero da to izvede sa svim drugi igrači - najbolje oni kod kojih to protivnik najmanje očekuje.

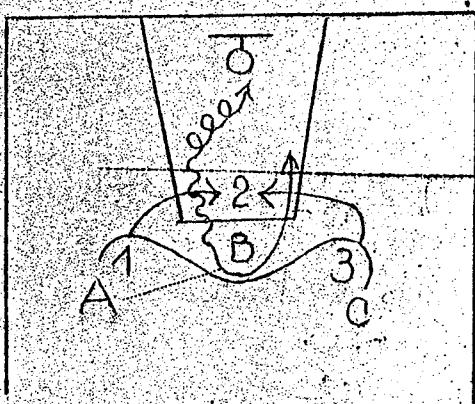
Š. 14

praviti izmedju svih napadača i na svakom mestu igralista, ali su ipak najčešća ukrštanja pri kojima se igrač B nalazi na krajevima linije slobodnog bacanja (šema 15) s jedne ili druge strane, jer usled rasporeda odbrane teže se može vršiti preuzimanje ili flotman pa su veći izgledi da ukrštanje bude uspešno.

Kao što smo ranije naveli ukrštanje se može izvesti i na taj način da igrač koji se ukršta vodi loptu. Sve je isto kao i kod ukrštanja jednog igrača u pokretu oko jednog u mestu. Pri primeni ovakvog ukrštanja igrač koji ga izvodi mora izvanredno da vlada tehnikom vodjenja lopte jer da bi ono moglo sa uspehom da izvede potrebno da se vodi brzo i sa stalnom promnjom da bi se na



Š. 13



način potpuno vezala pažnja odbrambenog igrača i da bi ga mogli dovesti na suigrača i njegovog čuvana.

Može se izvesti ukrštanje i kad su oba igrača koji se ukrštaju u pokretu, (šema 16) Igrač A vodi loptu u pravcu raketne.

S druge strane, pridržavajući se opštih principa pripreme ukrštanja, kreće se ka raketni napadač B.

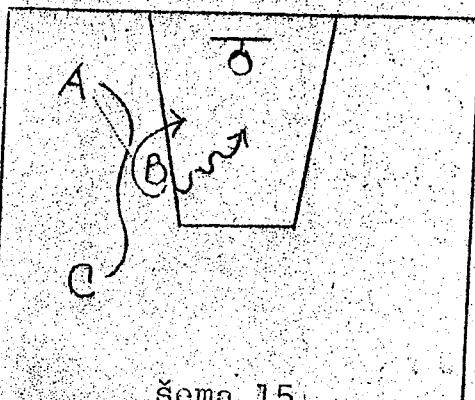
U momentu kada se nadju, jedan prema drugom, napadač A uručuje loptu suigraču B i za momenat se zaustavlja tako da odbrambeni igrač 2 ne može nastaviti praćenje napadača B koji

Igrač A koji je za momenat s loptom produžava u pravcu koša, igrač 2 produžava zatim kretanje u pravcu koša, jer njenu treba da bude dodana lopta ukoliko nije ovaj suigrač B preuzeo od odbrambenog igrača 1. Ovo ukrštanje može se izvesti i na taj način, što igrač A vodeći loptu a kada se nadje u blizini suigrača B.

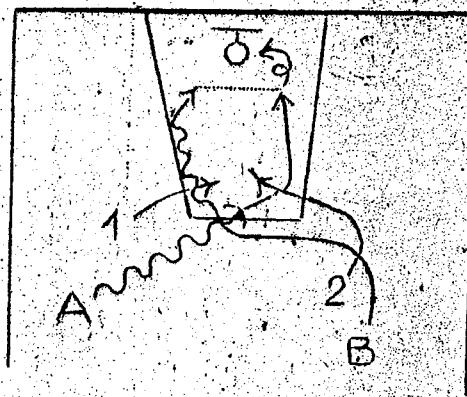
samo za tronutak promeni ritam kretanja (usporio ga) tako da odbrambeni igrač 1 pretpostavi da će on dodati loptu igraču B i preuzme ga. Tada napadač A produži brzo vodjenje u pravcu koša. I kod jednog i kod drugog ukrštanja bitno je da se napadači kreću brzo i da se ne zaustavljaju pre nego što se nadje jedan kraj drugoga,

jer bi inače omogućili odbrani da izvrši preuzimanje. I ovakva ukrštanja, naročito ako se pomoću njih želi da oslobođi igrač u cilju dodavanja ili primanja lopte, mogu se vršiti na bilo kom delu igrališta.

Dosada smo uglavnom davali primere ukrštanja pri kojima se ono vrši pored samog suigrača koji stoji u mestu. Međutim, ukrštanje se može izvesti i kada se napadači nalaze dalje od suigrača koji stoji u mestu a koji ima loptu. (Šema 17). Pri ovome odlučuju ulogu igrača

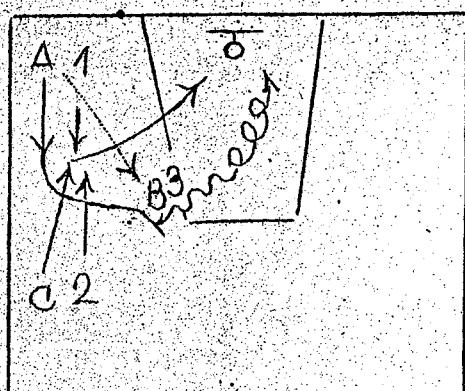


Šema 15



Šema 16

iznenadna promena brzine i pravca kretanja igrača koji se ukrštaju. Igrač A doda loptu igraču B i podje laganim trkom u



š.17

pravcu sive igrača C. Napadač C kreće se na isti način u pravcu sive igrača A ali sa unutrašnje strane. U momentu kada se oni nadju u približno istoj liniji sa igračem B iznenađa predju u sprint skrećući ka protivničkom košu približno pod pravim uglom. Napadač A skrene ka košu tek pošto pored njega prodje sive igrač C. Odbrambeni igrači koji su pratili napadače A i C nadju se

jedan prema drugom a napadač C omota dalje kretanje igrača A.

Na taj način jedan od dva napadača demarkira se a vrlo često uspeva da se i drugi oslobodi. U svom daljem kretanju napadači A i C prolaze dalje nešto s jedne i s druge strane sive igrača D koji im dodaje loptu. Ukoliko napadač nije uspeo da se pri prvom ukrštanju oslobodi svog čuvara pokušaće da to postigne prolazeći blizu igrača B. Pri ukrštanju napadača A i C nije pravilo da uvek prolaze dalje, niti da sa spoljne strane prolazi igrač koji je dodaо loptu igraču B. Zavisno od situacije na terenu može se promeniti redosled i način prolazeњa i ukrštanje napadača.

Pri svim do sada opisanim ukrštanjima, koja su data samo kao primjeri raznih mogućnosti, ne bi se smela zanemariti uloga ostalih igrača koji tog momenta direktno ne učestvuju u samom ukrštanju. Njihova je dužnost da vezuju pažnju odbrambenih igrača koji ih drže. To će postizati fintiranjem, izmenom mesta itd. Sprečavajući odbrambene igrače da pomažu svojim neposredno ugroženim sive igračima. Dužnost im je takođe da odmah po izvršenom ukrštanju njihovih sive igrača zauzmu njihova mesta. Igrači koji su se ukrstali, ukoliko ukrštanje nije uspeo ili nisu primili loptu, treba odmah da produže kretanje udaljavajući se od protivničkog koša i da zauzmu mesta koja su napustili njihovi sive igrači da bi ih zamenili. Ako u momentu samog ukrštanja, nisu primili loptu ne bi mogli u nastavku svog kretanja da budu nezainteresovani i da prate i dalje akciju igrača koji ima loptu, jer ih u slučaju lopta može iznenaditi. Dešava se situacija

terenu diktira da im se lopta doda tek posle predju igrača oko koga su izvršili ukrštanje. Na svemu ovom bazira se kolektivna taktika ukrštanja o kojoj će biti više reči u posebnoj glavi.

INDIVIDUALNA TAKTIKA U ODBRANI

Osnovno je u taktici odbrane da igrači imaju što pravilniji košarkaški stav (on je posebno odradjen u ovoj knjizi) jer im je iz njega moguće da krenu u bilo kom pravcu. Iz njega mogu lako i hitro skočiti, čučnuti, iskoracići, segnuti rukom, okrenuti se itd. Jednom reči, takav stav pruža najpovoljnije uslove da se pokretom reaguje na pokret protivnika. Zbog toga neka uvek budu u košarkaškom stavu – iz njega će poći i u njega će se vratiti.

Hoće li taj stav biti dijagonalan ili paralelan, niži ili viši, to će zavisiti od akcije i osoblja protivnika, kao i od udaljenosti od koša.

Košarkaški stav je zamoran i zato je nemoguće dugo stajati u njemu. Zbog toga se treba ispravljati kad god ugroženost nije neposredna.

Kretanje ustranu u odbranbenom košarkaškom stavu treba da bude takvo da se vrši naizmenično koračanje, pri kome svaki put dolazi do jedne faze kad su noge ukrštene. Takav je položaj nepovoljan jer u njemu nije moguće promeniti smer kretanja. Zbog toga je najbolji način kretanja odbranbenog igrača za vreme neposredne akcije da mu jedna noga stalno prednjači u pravcu kretanja a druga joj se priključuje. Pri kretanju udesno prednjaci desna, a kreće li se uлево, leva.

Koja će nogu da prednjači kad je potrebno da krećemo napred i natrag, zavisi od stava protivnika i toga kojom rukom treba dalje da segnemo. Ako je potrebi

dejstvo desnom rukom, prednjačiće desna nogu, i obratno. Zavisno od toga iskoracićemo odgovarajućom nogom ako se nalazimo u paralelnom košarkaškom stavu; nalazimo li se u dijagonalnom košarkaškom stavu, prednjačiće uvek ona koja je bliža protivniku odnosno lopti, ako je on ima. Ukoliko se krećemo unatrag, prednjači nogu koja je dalja od protivnika.

Postavljanje igrača u odbrani

Postavlja se pitanje kakav položaj nogu u odbrani treba da bude prema igraču koji je isključivo dešnjak ili levak. Treba se pomeriti na onu stranu koja je njemu bolja: ako je odbranbeni igrač dešnjak, on ima desnu nogu napred. Ukoliko protivnik prodire na desnu stranu, odbranbeni igrač se povlači nazad (levom zadnjom pa desnom prednjom) i levom nogom otkorači i zatvara prostor ispred njega. Ulevo to isto, samo desnom otkoračimo i zatvaramo put.

Postoji čitav niz mogućnosti za postavljanje igrača u odbrani. Ako napadač češće prodire na desnu stranu, može se odbranbeni igrač postaviti tako da mu u košarkaškom stavu leva nogu bude napred a desna nazad. U momentu polaska napadača u prodor odbranbeni igrač povlači nazad levu nogu i na taj način povećava razmak između sebe i napadača. Odmah posle ovog pokreta pravi jedan mali poskok unazad da bi, odmah po doskoku, izvršio pokret telom na pravac kretanja napadača. Dok je u početku bio u dijagonalnom košarkaškom stavu, u momentu postavljanja na pravac kretanja napadača odbranbeni igrač zauzima široki paralelni stav sa rukama malo povijenim u odručenju dolje. Na taj način on zatvara veći prostor, a postavljanje ruku stvara kod napadača pojačani utisak o nemogućnosti polaska. Ovakav položaj ruku, kao što smo napred rekli, pravilima nije dozvoljen i odbranbeni igrač bi, u slučaju da njeg kretanja napadača, morao spustiti ruke ukoliko ne bi želeo da napravi ličnu grešku.

Pri ovakovom položaju, odbranbeni igrač mora da pazi da mu napadač, u početku akcije, ne postavi svoju levu nogu pored njeove leve, jer u tom slučaju neće moći dovoljno brzo da izvrši ranije opisano kretanje. U tom slučaju napred odbranbenog igrača, u fazi povlačenja leve noge, bio

nestabilan te bi to u velikoj meri ometalo brzinu njegovog postavljanja u novi, taktički opravdan položaj. Znači da bi odbranbeni igrač, ako želi da se suviše približi napadaču, trebalo da primeni prvi način postavljanja, a ukoliko želi da se postavi nešto dalje, mogao bi da zauzme i ovaj drugi položaj.

Ako se odbranbeni igrač mnogo približi napadaču koji ima loptu, vršiće agresivni rad ruku, može da zauzme paralelan stav jer će mu na taj način zatvoriti veći prostor. U ovom slučaju, ako bi napadač i uspeo da obidje odbranbenog igrača, ugao njegovog prodora bio bi veći u odnosu na pravac ka košu, što znači da će i njegov put do koša biti duži, a to pruža mogućnost ostalim odbranbenim igračima da mu presekut i da ga na taj način preuzmu. Ovakav stav istovremeno omogućava i napadanje lopte obema rukama podjednako, te se najčešće koristi pri igranju "presinga". Pri dolasku u ovakav stav, odbranbeni igrač mora da bude vrlo oprezan da napadač ne bi iskoristio baš taj momenat za prodor, jer je odbranbeni igrač u tom trenutku ometan inercijom da otpočne kretanje u suprotnom pravcu, odnosno da se načlo povuče.

Igrač u odbrani nikad ne treba da gleda napadača u oči, nogo glavna pažnja treba da bude na lopti (ako je ima, a ako je nema, na položaj tela).

Posmatrajući napadača igrač odbrane mora uvek da bude u stanju da prema njegovim kretanjima oceni kakve su mu namere. Ako se napadač spušta u niži stav, najčešće će poći u individualni prodor, a ako se diže, znači da će šutirati. Loptu može da dodaje i iz niskog i iz visokog stava. Igrač može da krene u prodor i iz višeg stava, ali će to biti tako sporo da će odbrana imati dovoljno vremena da reaguje. Takođe se može i šutirati iz nižeg stava, ali će tada tačka izbačaja biti tako niska da će odbrana moći i sa nešto većeg odstojanja da spreči šut. Znači, ako se igrač spušta u niži stav, treba se od njega povući i obrnuto, ako se diže, treba mu prći. Ovo međutim ne mora biti uvek pravilo, jer ovakve pokrete tela (promene visine stava) napadač vrlo često vrši i radi fintiranja. Pri igri u odbrani treba voditi računa o odstojanju napadača. Najidealnije odstojanje za napadača je 1-1,5 m. Prema tome, odbranbeni igrač mora da se trudi da

dodje u takav položaj odnosno da ne стоји u takvom položaju. Prema tome odbranbeni igrač treba da bude u stalnom pokretu, a ako stoji, bolje je na odstojanju od bar 2 metra, ili treba prici vrlo blizu protivniku napadajući loptu rukama. Uopšte, sve kretanje odbranbenog igrača ka napadaču treba da su usmerene ka lopti. Na taj način napadač nije u situaciji da diktira akciju, već je usredsredjen na zaštitu lopte.

ULOGA TELA I RUKU U ODBRANI

Svakom igraču košarke treba da bude jasno da se, u odbrani, protivnik zaustavlja telom a da se rukama dejstvuje samo na loptu. Pravila su u tom pogledu sasvim kategorična. Krene li napadač u pravcu ruke odbranbenog igrača, ovaj je mora skloniti. To znači da ako se želi protivnika sprečiti da prodire, da se približi košu, da utrčava u 'raketu' itd., to se može učiniti samo pravilima dozvoljenim postavljanjem tela odbranbenog igrača. U svim ovim slučajevima igrač odbrane krećući se pravilno, treba uvek da se postavi na pravac kretanja napadača i da ga na taj način sprečava da dodje u povoljnu situaciju za primanje lopte ili za šutiranje na najopasnijoj zoni po koš (prostor raketa).

Rukama se sprečavaju dodavanje, primanje, šutiranje i, u izvesnoj meri, vodjenje lopte. Vodjenje se sprečava samo u izvesnoj meri, jer je danas ono toliko usavršeno da je vrlo teško izbiti napadaču loptu iz ruku. Zato se i ovde više koristi telo u cilju zaustavljanja napadača koji vodi. Uloga ruku svakako je najvažnija u dekoncentraciji napadača, smanjivanju njegovog vidnog polja, a naročito u primoravanju na pretežno koncentrisanje pažnje na čuvanje lopte - dakle, na pasiviziranje napadača. Odbrana treba to da koristi i da stalno fintira, ili da stvarno napada protivnika koji drži loptu ili je vodi. Pod ovim podrazumevamo stalno kretanje rukama u pravcu lopte.

Kako se drži igrač bez lopte

Prema napadaču koji se nalazi daleko od lopte, sa odbranbeni igrač se postavlja na 2-3 metra od njega, u ovom slučaju protivnik teško može da iznenadi odbranu, iako i primi loptu, na takvom udaljenju normalno je da

Obranbeni igrač u takvom položaju, pored toga što pomaže svojim suigračima, mora stalno da kontrolise svoga suigrača i da ispunji osnovni zadatak postavljajući se izmedju napadača koga drži i koša koji brani. Što god se napadač više približava košu, odbranbeni igrač srazmerno smanjuje odstojanje na kome ga drži.

Približi li se napadač prostoru slobodnog bacanja, odbranbeni igrač mora da se postavi tako da bude u mogućnosti da spreči primanje lopte, ili čak i da je preseče pa da dodje u njen posed. On treba da se postavi tako da se nadje izmedju napadača koga drži i onog napadača koji je u posedu lopte. Kad napadač bez lopte udje u prostor neposredno ispod koša, treba da se postavi izmedju njega i onog napadača koji ima loptu. To je jedini slučaj kad odstupamo od pravila da treba biti izmedju napadača i koša koji branimo.

Pri utrčavanju napadača pod koš, polazeći od bočnih linija, odbranbeni igrač treba da se postavlja ispred njega tako da bi ga udaljio što više od koša ili da ga primora da pridje bliže košu, a on da se postavi izmedju njega i igrača s loptom.

Igrač u odbrani, koji drži igrača bez lopte, mora stalno da kontrolise kretanje lopte te da se postavlja sa one strane protivnika s koje očekuje da može biti izvršeno dodavanje. Ukoliko se takav protivnik kreće lučno po terenu, a od koša je udaljen više od 8 metara, odbranbeni igrač kreće se pravolinijski, ispunjavajući pri tome uslov da stalno bude izmedju napadača i koša. Ukoliko se napadač bez lopte kreće bliže košu, odbranbeni igrač kreće se ispred njega a postaviće se tako da ga primora da se udalji od koša na jednu ili na drugu stranu.

Držanje napadača koji je ispred nas a
polazi u kontranapad

Igrača koji je pošao u kontranapad treba presetizati tako da se uvek nalazimo sa unutrašnje strane, tj. da ga držimo izmedju sebe i aut-linije. Na taj način primoravamo ga da skreće dalje od koša i da menja pravac svoga kretanja prema aut-liniji.

Odbranbeni igrač već u prvim minutima igre mora da se upozna sa kvalitetima napadača koga drže. Treba da sazna kad i kako šutira, da li je šuter sa odstojanja, da li je levak ili dešnjak, kao i da upozna specifičnost njegovog fintiranja. Na taj način će odbranbeni igrač moći često da parališe napad protivnika. Valja znati da i napadač proučava reakcije odbranbenog igrača i da ga zato fintom primorava da oda svoje sposobnosti, navike i primljene taktičke zadatke. Pored individualnih osobina napadača, odbranbeni igrač će, kroz igru, upoznati i njegovu taktičku ulogu: da li je dirigent igre, da li preko njega ide lopta ka centru, da li je to igrač koji šutira sa odstojanja ili koji prodire, pa će prema tome da podešava i svoju igru u odbrani. Pri svemu ovome valja stalno imati na umu da prvi utisci nikako ne bi smeli da uspavaju prema promenama u toku igre, jer su i one deo **taktike**.

Odbranbenom igraču nikad se ne bi smelo desiti da na većem odstojanju od koša skače na fintirani šut napadača. Takođe ne treba ismejavati igrača koji u prostoru rakete skoči na fintu napadača, jer je to prostor gde je preciznost velika i, ukoliko odbranbeni igrač ne bi reagovao, napadač bi neometano mogao da šutira i najčešće da postigne koš.

U momentu šutiranja, posebna pažnja odbrane i igrača treba da bude usredsredjena na zatvaranje prostora ispred koša. To znači da treba da zauzmu što povoljnije pozicije za hvatanje odbijenih lopti. Pri tome treba primenjivati sledeće principе:

1. Osnovno je postaviti se licem prema košu ispred napadača i telom mu zatvoriti put ka košu.

2. Skočito što više, bez obzira na visinu protivnika, i pri tome zauzeti položaj tela kakav je opisan u tehničici skokova pri borbi za loptu.

3. Koš treba zatvoriti sa sve tri strane, jer jedan igrač nije u mogućnosti da išta učini, čak i kad oceni pravac odbijanja lopte, pošto neki napadač može uvek da mu se postavi tako da on ne bude u mogućnosti da se dokopa lopte,

4. Ukoliko skačemo igračem višim, loptu ne treba hvatati, već je treba zauzeti jednom ka najbližem susedu.

5. Vrlo često igrač u odbrani može samo da položajem tela onemogući protivniku prilaženje košu. Na taj će način onemogućiti svojim suigračima da se dočepaju lopte.

6. Loptu uhvaćenu ispod koša, ukoliko se oko odbrambenog igrača nalaze protivnici koji ga napadaju, ne treba dodavati već treba s mesta krenuti dalje od koša vodeći je. Jasno je da to kretanje treba da bude takvo da protivnik ne može da oduzme loptu i treba da se izvrši na onu stranu koja je najslabodnija.

7. U odbrani treba izbegavati dodavanje lopte ispod koša, ako se protivnik nalazi u blizini, jer svako takvo dodavanje pretstavlja opasnost presecanja lopte i postizanja koša.

8. Odbrambene igrače treba uveriti, da posle hvatanja lopte, pivotiranjem mogu najlakše da se oslobođe protivnika i da zaštite loptu.

Kako se drži igrač s loptom

Igrača s loptom koji je daleko od koša držimo na istom odstojanju kao i igrača bez lopte, no pri tome vodimo računa da ono ne bude veće od 3 metra. Od ovog pravila odstupamo ako nam je poznato da je određeni napadač sposoban da precizno šutira iz velikog odstojanja. U takvom slučaju bezuslovno ga treba držati na manjem odstojanju, odnosno treba mu prići čim se oceni da je počeo da se sprema za pucanje na koš.

Igrača s loptom koji je od koša udaljen manje od 10 metara moramo držati tako da mu svojim kretanjima i fintama stalno ometamo koncentraciju, vodeći računa da stalno budemo izmedju njega i koša.

Igrača s loptom u blizini 'rakete' držaćemo tako da ćemo se nalaziti u njegovoј neposrednoj blizini i stalno ćemo napadati loptu, primoravajući ga da se okreće leđima ka košu koji napada da bi je zaštitio telom. Pri tome se pauzima širok košarkaški stav da napadač ne bi mogao da izvrši prodor prema košu. Napadača koji ima loptu u praviloru od 2 - 3 metra oko koša držimo tako da postavimo

njega i koša, sa rukama više glave, pazeci da nas fintom ne ukloni i da tako nesmetano ne puca na koš.

Držanje igrača koji ima loptu posle vodjenja

Ukoliko se napadač nalazi udaljen više od loš metara od koša, možemo mu prići vrlo blizu ometajući ga da šutira ili da nesmetano doda loptu. Možemo da se od njega udaljimo još na veće odstojanje te da pomognemo ostalim suigračima, naročito igraču koji drži protivničkog centra da ovaj ne bi primio loptu.

Igraču koji se zaustavlja posle vodjenja, a koji se nalazi na bližem odstojanju od koša prilazi se bliže tako da ne može da šutira ni da doda. Igrača ispod samog koša držimo na isti način.

Uopšte uezv, napadača koji se posle vodjenja lopte zaustavi lakše je držati i ometati nego li onoga koji nije vodio ili koji nema loptu, jer ovaj ima veći izbor mogućnosti za akciju.

Kad treba presecati loptu

Loptu treba presecati samo onda ako smo stoprocentno sigurni da će nam to uspeti. To mogu da čine igrači koji poseduju neobično brz refleks, koji su brzi i okretni, jer u slučaju kada odbrambeni igrač podje na presecanje pa mu ono ne uspe, rezultat je skoro redovno koš. Dobrom timu lopta se ne može i ne sme presecati pri kružnom dodavanju oko odbrane. Međutim, neki put je potrebno da igrač kreće na presecanje i to onda kada protivnik vrši kontranapad dugackim dodavanjem. To u sistemu odbrane može biti jedno od sredstava paralisanja kontranapada, ali i tada presecanje treba da bude dobro procenjeno i posebno uvežbano na treningu. O načinu i momentu presecanja odlučivače svaki pojedini igrač zavisno od situacije na terenu.

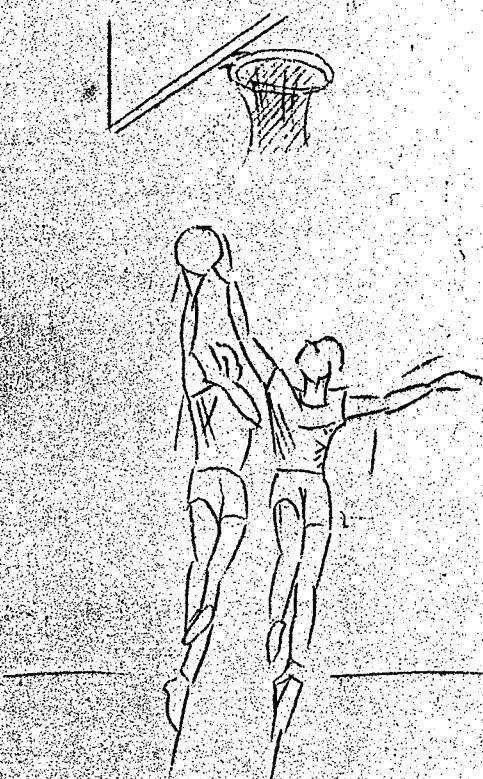
Presecanje lopte pretstavlja za tim koji na taj način izgubi loptu 2 - 3 puta priličan psihološki hendikep udar, jer će njegovi igrači posle toga usled straha od novih presecanja, vrlo često da greše u dodavanju. S druge strane neaspelo presecanje daje moralni podstrek napadaču. Iz tih razloga još jednom napominjemo da dobar tim ne sme dozvoliti da mu u napadu protivnik preseče loptu, i da je za presecanje uvek kriva brzopletost dodavača.

Odbрана od igrača koji vodi loptu

Ukoliko se u kontranapadu odbrambeni igrač nadje prema jednom napadaču koji vodi loptu, izvesno vreme će se povlačiti ali ne više nego do na 6 - 7 metara od koša. U tom povlašenju odbrambeni igrač treba da fintira pokušaj da izbjije loptu napadaču. Samim tim usporiće u izvesnoj meri brzinu napadača, a sa druge strane primoraće ga da zaštiti loptu i tada, ako se u medjuvremenu napadač nije zaustavio, odbrambeni igrač treba da iskoristi najpovoljniju situaciju da snažno i stvarno krene u napad na loptu koju napadač vodi. Naglašava se specijalno "na loptu" jer je to ono o čemu napadač najviše vodi računa. Na ovaj način odbrambeni igrač može da izbjije loptu ili da zaustavi napadača. Pri ovome može odbrambeni igrač da napravi grešku faul. Međutim, ukoliko bi se odbrambeni igrač i pasivno povlačio, napadač bi ga stalnim promenama pravca i brzine doveo u bezizlaznu situaciju, prišao bi košu i pucao iz najpovoljnije situacije. Tada odbrambenom igraču ne preostaje drugo, nego ili da napravi faul u pokušaju markiranja ili da pusti napadača da postigne koš. Faul učinjen u takvim slučajevima bio bi kažnjen sa dva slobodna bacanja. Zato je bolje faul načiniti ranije, jer se tada obično došudjuje samo jedno slobodno bacanje, ukoliko namera nije bila i suviše očevidna.

Desili se odbrambenom igraču da napadač primi loptu u kontranapadu kada se obojica nalaze na istom odstojanju od koša, ne preostaje mu ništa drugo nego da napadač markira u samom izvodjenju šuta. Ovo markiranje može da se izvede samo ako odbrambeni igrač visinom i brzinom nadmašuje napadača ili je bar ravan njemu. Odbrambeni igrač prati

napadača trčeći uz njegov bok i, u momentu kad napadač počinje dvokorak za šut, pošto je pre toga ušao u ritam koraka napadača, pravi takodje dvokorak, s tim da se nadje malo ispred napadača. U momentu kada napadač izbacuje loptu na koš odbrambeni igrač pokušava da markira, odnosno da poklopi loptu rukom koja je bliža protivniku.



sl. 65

Obrana posle šuta sa odstojanja
Pravilno bi bilo da se svi odbrambeni igrači, kad protivnik šutira sa odstojanja, bar za momenat povuku ka košu, Izuzetak od ovoga čini specijalna taktika po kojoj određeni igrači kreću odmah u kontranapad. To će se dozvoliti samo onda kada igrači koji ostaju pod košem imaju preimljstvo u visini i sigurnosti skoka. Kada i kako će se individualno reagovati prema određenoj situaciji odlučivaće svaki pojedinac. Kada je igrač koga držimo šutirao, imamo dve mogućnosti:

Markiranje napadača u momenl) Ukoliko smo brži i viši od njega, tu šuta. povući ćemo se nazad i pokušati da eventualno odbijenu loptu uhvatimo. Poznato je i najčešće se u igri dešava da igrač koji šutira sa odstojanja uvek ide da skače na odbijenu loptu koju je sam pucao. Ovo čini pre svega stoga što on najbolje može da proceni na koju stranu će se lopta eventualno odbiti.

2. Ukoliko je odbrambeni igrač slabiji u skoku pod košem od napadača koga drži, a ovaj šutirao sa odstojanja odbrambeni igrač treba u momentu šuta, kad je protivnik maksimalno koncentrisan na njega, da se postavi u poziciju koja mu daje prednost. On će prići protivniku što bliže i zauzeće što širi raskoračni stav. Na taj način on će otežati napadaču kretanje ka košu posle šuta, odnosno to će kretanje biti usporeno. Ovakvo postavljanje odbrambenog igrača oporučuje njegovim sugračima da dodju do eventualno odbijene lopte..

Pri dodavanju lopte napadaču koji se nalazi u prostoru prostoru 'rakete', svi odbrambeni igrači treba da se povuku nazad ka košu koji brane. Na taj način oni će zatvoriti igrača koji je dobio loptu, a s druge strane omogućiti napad protivnika uz upotrebu ukrštanja, blokada i drugih uvežbanih kombinacija. Ovo povlačenje odbrambenih igrača neće se vršiti pri specijalnim odbranama, kao što su 'presing' držanje igrača na bliskom odstojanju i u situaciji kada neki igrač drži određenog protivnika po specijalnom zadatku postavljenom od strane trenera. Uopšte ovo povlačenje ne treba da bude veliko, a zavisiće od odstojanja napadača od koša, pri ovome igrači treba da upotrebе odgovarajući rad nogu da bi mogli što brže i lakše da se vrate u prvobitnu poziciju pre dodavanja lopte u 'raketi'. Povlačeći se, odbrambeni igrači treba uvek da imaju pažnju usmerenu u pravcu igrača koga drže.

Obrana pri individualnom prođorу.

Odbambeni igrač treba da je stalno spreman da reaguje na akciju protivnika koji ima loptu a još je nije vodio, imajući na umu da ga ovaj može i preći vodeći loptu. Zbog toga odbrambeni igrač mora da bude u takvom stavu koji će mu omogućiti efikasno reagovanje na bilo koju stranu. U momen-tu kada protivnički igrač u cilju privlačenja odbrambenog igrača fintira šut, odbrambeni igrač mora da mu pridje, i to tako da svakog momenta bude spreman da se naglo povuče unazad. Kada se napadač posle finte šuta, sprema za individualni prođor, odnosno kada se spušta u niži stav, odbrambeni igrač mora postepeno da se povlači, tako da kad napadač podje u prođor, već bude na takvom odstojanju od njega koje neće dozvoliti da ga obide u prva dva koraka. Od momenta kada napadač već podje u prođor odbrambeni igrač se povlači još jedan korak unazad i prestavlja se telom na pravac kretanja napadača. Svi ovi pokreti odbrambenog igrača, a naročito ovaj poslednji treba da budu izvršeni tako da prestavljaju iznenadjenje za napadače. Odbrambeni igrač ne sme da dozvoli da tempo i obimnost njegovih pokreta diriguje napadač, iako je nesumnjivo da ovaj ima inicijativu pošto posedi loptu.

Obrana pri ubacivanju iz Auta.

Ako se aut izvodi sa bočnih linija, odbrambeni igrač ne treba da stoji uz aut - liniju, već povučen ka koji brani a na odstojanju od bar 2 metara od igrača.

ubacuje iz auta koga on inače drži. Na taj način on pomaže ostalim suigračima u odbrani i onemogućava razne kombinacije pri ubacivanju iz auta. Ovo povlačenje od svog igrača treba da bude takvo da se odbrambeni igrač nalazi izmedju napadača koga drži iz svoga koša. Posle ubacivanja iz auta igra svih igrača u odbrani treba da što pre uzme normalni tok, kako je to postavljeno taktičkim okvirima.

U situacijama kada se lopta ubacuje preko čeone linije, odbrambeni igrač čiji napadač ubacuje loptu iz auta ne sme mnogo da se povuče od aut linije, ali treba stalnim mahanjem ruku da pokušava da ometa napadača, koji loptu ubacuje. Njegovo odstojanje zavisiće od mesta sa koga se vrši ubacivanje. Ispod koša to će odstojanje biti manje, a što je dalje od koša, ono se povećava. Odbrambeni igrač u ovakvим situacijama treba da sagleda i proceni s koje strane protivnik ima namenu da izvede eventualnu kombinaciju pa da pokuša da telom zatvori pravac u kome lopta treba da bude bačena da bi kombinacija počela. Pri ovome treba biti oprezan i daleko više pažnje treba posvetiti onoj strani na kojoj se nalazi koš koji branimo. I u jednom i u drugom slučaju svih odbrambeni igrači u momentu ubacivanja lopte treba da se povuku od napadača koje drže, što znači da se u izvesnoj meri okupe oko koša koji brane, jer će na taj način onemogućiti ili bar otežati izvodjenje najopasnijih napadačkih kombinacija. Od ovoga ćemo odstupiti u svim slučajevima kad igramo "presing".

Obrana pri blokadi

Najsigurnija obrana pri blokadi je izbegavanje same blokade. Ovo izbegavanje treba da se vrši u momentu postavljanja blokade, ako je ona uočljiva za odbrambenog igrača. Ukoliko protivnik izvodi ledjnu blokadu, ostali igrači odbrane treba da upozore suigrača da mu je ona postavljena. U tom slučaju izbegavanje se vrši na taj način što se pomeraamo korak nazad ili napred, što će zavistiti od same situacije na terenu. Ukoliko se postavi blokada na igraču odbrane, a on drži napadača koji ima loptu, uspeh blokade s jedne strane i uspeh odbrane s druge strane zavisiće u mnoštu od vrednosti napadača kome se pravi blokada. U ovakvim slučajevima jedino sredstvo odbrane je preuzimanje igrača, koje mora da se izvede pravovremeno.

Odbrambeni igrači treba da se trude, bez obzira na blokadu, da svog napadača drže kao što treba, da se nebi desilo da se odbrambeni igrač suviše koncentriše na stranu s koje dolazi protivnik koji mu postavlja blokadu, a da mu napadač koga drži pobegne na suprotnu stranu. Najveća greška odbrambenih igrača jeste kada pokušavaju da se provuku pored igrača koji pravi blokadu i napadača kome je napravljena blokada. U tim pokušajima oni najčešće naprave faul, ili što je još gore idu na ruku samom napadu, jer se nadju uklešteni izmedju dva igrača. Pri držanju napadača koji nema loptu, odbrambeni igrači treba da prate kretanje ostalih napadača, da ih ovi nebi iznenadili blokadom, ukoliko se desi da se blokada i postavi, odbrambeni igrač treba da se povuče nazad prema svom košu, da bi izbegao blokadu a da bi napadača ipak imao pred sobom. Na taj način on će svakako sprečiti protivnika da dodje u prostor ispred koša i da sebi stvori povoljnu situaciju za šutiranje.

Obrana pri sudijskom podbacivanju lopte

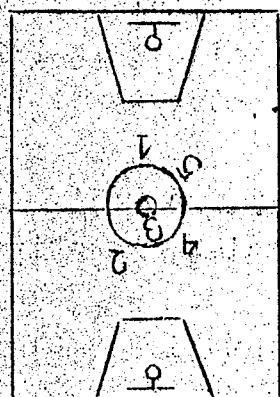
Ovaj način odbrane primenjuje se bez obzira da li je u obrani primenjivana "zona" ili "čovek na čoveka". Ona, u izvesnoj meri, spada već u kolektivnu odbranu. Pri podbacivanju imamo dve mogućnosti, tj. da se postavimo ofanzivno ili defanzivno. Koji će se od ova dva načina primeniti, zavisice prije svega od mogućnosti suigrača koji skače pri podbacivanju. Uvek treba zauzeti najpovoljnija mesta oko kruga na sredini igrališta, i to prvo mesto koje se nalazi na liniji koja spaja koševe a sučelice prema košu koji se napada i jedan i drugi igrač koji skaču postavljaju se čelom, jedan prema dugom i bar jednom nogom dotiču liniju, kojom je obeležen prečnik kruga. Kod defanzivnog početka, postaviće se tri igrača na stranu koša, koji brane, dok prema košu koji se napada, ostaje samo jedan.

Prikazujemo dva tipična načina rasporedjivanja odbrambenih igrača pri sudijskom podbacivanju:

U prvom slučaju /šema 18/ igrači se postavljaju oko kruga ravnomerno rasporedjeni, jer se polazi od pretpostavke da naš igrač koji skače neće dozvoliti protivniku da loptu uputi gde hoće. To znači da su oba skakača prilično ujednačenih sposobnosti te da će istovremeno dohvati loptu. Ovakav raspored igrača vrši se češće pri krugu u

'rakete' nego u srednjem.

Drugi način postavljanja (šema 19 primenimo kad nismo sigurani da protivnički igrač škače više od našega



S. 18

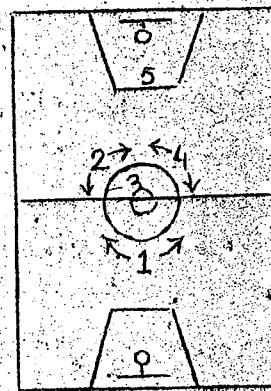
vanja lopte od strane igrača izmedju kojih se ona podbacuje, mogu i ostali igrači da udju u krug ili da se skokom postave ispred protivnika pa to treba koristiti u cilju postavljanja odbrane.

O ofanzivnim kombinacijama pri ovakvim počecima biće govora u kolektivnoj taktici napada.

PREUZIMANJE IGRAČA

Preuzimanje igrača vrši se u slučajevima kada nismo u situaciji, da usled blokade, ili ukrštanja pratimo napadača koga.

držimo, već najbliži naš suigrač preuzima našeg napadača dok mi preuzmemos njegovog igrača. Pravilo je kod preuzimanja da se preuzeti igrač ne menja sve do završetka akcije napadača, ali posle toga svaki se vraća svom igraču. To znači da ponovo promenimo napadača sa našim suigračem koji nam je pomagao preuzimanjem. Preuzimanje igrača treba da se izvodi samo u najnjoj potrebi, jer preterano preuzimanje može da dovede do dezorganizacije same odbrane, a što je naročito važno, preuzimanju može da dodje do situacija da neki mali i visokog što protivnik može da iskoristi.



S. 19

Preuzimanja su naročito teška u odbrani od kontranapada. Kada naš igrač, zbog nekog taktičkog zadatka ili zbog momentalne situacije na terenu, zakasni sa vraćanjem u odbranu, njegovog igrača treba preuzeti. Zaostali su igrač treba da preuzme slobodnog napadača. Ovakve situacije su vrlo česte kada našeg visokog centra drži u odbrani protivnički centar koji je brži, manji i pokretnij. Odbrambeni igrači treba da preuzmu svakoga napadača i da mu telom zatvore prolaz kada ovaj s loptom kreće ka našem košu. Igrač koji s loptom ide na koš uvek je najopasniji. Kada onemogućimo da šutira on mora da izvrši dodavanje koje ne mora da bude uspešno. Time dobijamo i na vremenu što znači da se ostali naši igrači mogu povući i na taj način dolazimo u situaciju da pariramo protivnički kontranapad.

ODBRANA PROTIV CENTRA

Za ovu odbranu svakako možemo reći da je ona najvažnija jer je igrač koji igra centra manje više kod svih ekipa najopasniji. On se nalazi u najpovoljnijoj situaciji, odnosno najbliže je košu, te mu se i time efikasnost povećava. To je svakako najviši i najraznovrsniji igrač u ekipi. Kod velikog broja ekipa preko njega se odvijaju kombinacije što znači da on prestavlja stvarnu osovini u sistemu napada. Iz svega ovog može se zaključiti da onemogućavanje takvog igrača u dobroj mjeri može značiti onemogućavanje celog napada protivnika.

Kad centar igra na penal liniji, odbrambeni igrač postavlja se tako, da se nalazi vrlo blizu njega (iza samih njegovih ledja) i ne dozvoljava mu da se okreće sa loptom u pravcu koša. Odbrambeni igrač ne sme biti pasivan već treba da izlazi nešto više telom na onu stranu gde se nalazi lopta. Ovo se odnosi na situaciju pre primanja lopte od strane napadačkog centra. Pri ovome odbrambeni igrač mora stalno da radi rukama, ali mora biti vrlo pažljiv da ga napadač ne iznenadi i podje pod koš. Veliku pomoć u ovome treba da mu pružaju i ostali igrači a naročito oni koji se nalaze na suprotnoj strani od one na koju odbrambeni igrač izlazi.

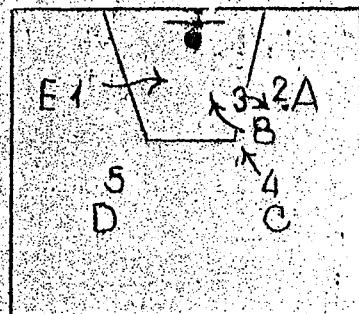
Ukoliko centar igra u prostoru ispod koša, odbrambeni igrač treba pravovremenim postavljanjem ispred njega da ga primora da se eventualno udalji od koša. Odm

igrac koji drzi protivnickog centra treba ruke stalno da drzi sa strane, kad ovaj nema loptu, a kada napadac primi loptu, onda više njegove glave. Odbrambeni igrac treba da izbegava skakanje pri fintiranju napadača.

Odbrambeni igrac najčešće pravi lične greške, pokušavajući da centru izbjije loptu iz ruku dejstvujući iza njegovih ledja. Ove se greške često dosudjuju preterano strogo pa ih zbog toga treba izbegavati.

Na priloženim šemama (20 i 21) prikazujemo dva tipična primera držanja centra na penal liniji i pod samim košem.

Ukoliko se lopta nalazi kod igraca A odbrambeni igrac može da se postavi ili ispred igraca B ili bočno a na stranu čeone linije koša koji brani. Na taj način on bi mogao da onemogući protivnickog centra da primi loptu. Međutim, položaj izmedju protivnickog centra i čeone linije omogućava dodavanje lopte igracu B na onu stranu koja je suprotna položaju odbrambenog igrača a to igracu B može omogućiti nesmetano kretanje ka košu. Da se ovo ne bi desilo mora postojati koordinacija sa ostalim odbrambenim igračima a naročito sa onim koji drže napadača C i sa igračem koji drže napadača E. Pošto se lopta nalazi kod igraca A oni imaju mogućnost da se povuku od svojih napadača i da napadačkom centru onemoguče primanje lopte a ukoliko je i primi zatvaraju prilaz ka košu. Izlazak igraca koji drži napadačkog centra na stranu linije slobodnog bacanja nije preporučljivo, jer u tom slučaju ako se lopta doda centru na stranu suprotnu od odbrambenog igrača, ostali su-igraci neće moći dovoljno efikasno da mu pomognu. Ukoliko se lopta nalazi kod napadača B, odbrambeni igrac koji drži centra treba da izadje nešto više na stranu napadača E isturajući napred ruku te na taj način pokuša da spriči dodavanje napadačkom centru. Odbrambeni igrac koji drži napadača C treba da se povuče ka košu i da sa strane zatvorи protivnickog centra. Ukoliko ima napadač D, odbrambeni igrac koji drži centra B

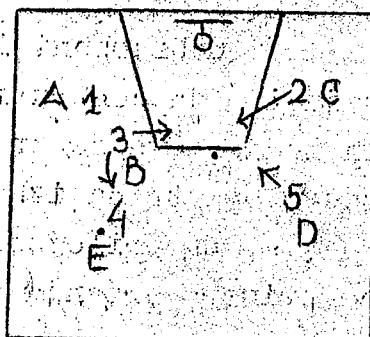


se povuče nešto nazad od njega ali tako da mu ne dozvoli utrčavanje u raketu sa strane linije slobodnog bacanja. Pri ovome treba stalno da kontroliše protivničkog centra i igrača sa loptom i da bude spremam da eventualno dodanu loptu preseče. Ukoliko se lopta nalazi kod igrača C odbrambeni igrač koji drži centra povlači se nešto više od njega a u pravcu svoga koša postavljaajući se izmedju njega i napadača sa loptom pazeći da protivnički centar iznenada ne utrči u raketu u pravcu leve strane koša. U takvom slučaju ako bi napadački centar primio loptu ne bi ga mogao više sprečiti da puca iz najpovoljnije pozicije. Ukoliko odbrambeni igrač koji drži centra D primeti da se ovaj spremam da utrči, treba da se telom postavi tako da mu onemoguci kretanje u pravoj liniji, ka igraču sa loptom već da ga primora da se udalji od koša.

Vrlo je važno da odbrambeni igrač koji drži centra, posle njegovog šutiranja na koš, pravovremeno "zatvorí" protivničko centra postavljaajući se ispred njega u najbolji položaj za skok pod košem. Vrlo često odbrambeni igrač koji drži napadačko centra može dobiti isključivi zadatak da napadačkom centru onemoguće prilazak košu.

Flotman je takva odbrana pri kojoj 2 ili više igrača tima koji se brani povremeno čuvaju jednog naročito opasnog protivničkog igrača. Najčešće je to protivnički centar ali je uvek onaj njihov igrač koji se postavlja na najopasnije mesto i sa njega puca mnogo i uspešno.

Pri flotmanu se niukoliko ne odustaje od osnovnog principa individualne odbrane, po kome je svaki igrač jednog tima zadužen da čuva po jednog protivnika. Ni pri flotmanu, niko se ne oslobođaja obaveze da čuva svog napadača. Radi se samo o tome da neki branioci dobivaju novu obavezu da pomažu onom svom drugu koji ima najteži i najodgovorniji zadatak. Pa, ko je dužan da ide u flotman. To je u prvom redu onaj koji je najbliži. Ako ih je više u blizini onda će ovu dužnost obaviti onaj ko je zadužen da čuva na



S 21

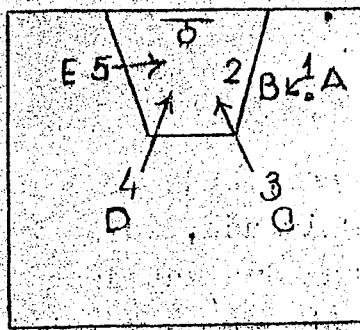
protivničkog pučača.

U flotman se išče samo onda kad protivnički venter ima loptu ili kad neposredno prestoji opasnost da je primi. Za sve ostalo vreme svako drži svog igrača. Odbrambeni igrači ne bi smeli ostajati duže vremena u flotmanu, jer ovaj način odbrane protiv centra ima svoju slabu tačku baš u tome što jedno napadača krže dva igrača tima koji se brani. Na taj način ostaje prilično slobodan onaj od napadača koga je držao igrač odbrane koji učestvuje kao drugu u flotmanu. Zahvaljujući tome protivnik može tako da podesi taktiku da protiv njega postavi svog odličnog pučača a taj će imati obilje prilika za slabo ometanje pa zbog toga vrlo efikasno dejstvo na koš.

Flotman se često pogrešno igra. Smatra se da "jedan odbrambeni igrač treba da bude iza ledja pivotmana a drugi da stoji ispred njega" pa da mu pri tome može okrenuti ledja držeći na oku loptu koja može da mu bude dodana. To je zabluda koja se često sveti, jer omogućuje pivotmanu da se demarkira da bi primio loptu. Pivotmana treba držati tako da mu i jedan i drugi igrač odbrane budu okrenuti manje ili više bokom. Tada ga obojica stvarno kontrolišu a da pri tome jedan od njih ne gubi iz vida čoveka sa kojim je zadužen.

Na našoj šemi 22 dajemo jedan primer flotmana:

Ukoliko loptu ima igrač A, odbrambeni igrač br. 1 prilazi mu ali na takvo odstojanje da mu samo fintiranjem remeti koncentraciju za šut sa odstojanja. Igrači 3, 4 i 5 povlače se od svojih napadača. U



S. 22
kad igrač 1 dotakne loptu on se brzo okreće i pokušava da uhvati i drugom rukom. Pri tome mora u trebiti toliko da napadački centar ne bi mogao da ostvari loptu i da više dodavanje jer tada odbrambeni igrač

momentu kada igrač A dodaje loptu centru B odbrambeni igrač jedan povlači se brzo unazad ne okrećući se i pri tome pokušava da rukom dodje do lopte koju ima u posedu igrač B. Za celo to vreme on ne sme ispustiti iz vida igrača A da mu se ne bi desilo da taj igrač podje u pravcu koša, primi loptu i puca. U momentu

kad igrač 1 dotakne loptu on se brzo okreće i pokušava da uhvati i drugom rukom. Pri tome mora u trebiti toliko da napadački centar ne bi mogao da ostvari loptu i da više dodavanje jer tada odbrambeni igrač

napadačem A. Za to vreme odbranbeni igrači 3, 4 i 5 povlači se još više od svojih igrača. Ovakva situacija je najteži trenutak u taktici igranja flotmana. Ukoliko loptu ima igrač C, a napadački centar ostaje na istom mestu, tada odbranbeni igrač 1, odvukavši se od napadača A, automatski drži igrača B u flotmanu.

Samo u izuzetnim slučajevima mogu dva odbranbena igrača duže vremena držati protivničkog centra "u sendviču". Kod ovog načina odbrane manje ili više se ignorira jedan napadač koji ima slab šut sa odstojanja ili ga čak uopšte ne primenjuje, a vrlo malo i slabo se kreće. Odbranbeni igrač koji drži takvog napadača postavlja se ispred napadačkog centra. Njegova je dužnost da onemogućava dodavanje napadačkom centru. Pored ovoga on mora da kontroliše i kretanje napadača koga je zbog ove svoje dužnosti u izvesnoj meri napustio. Pri ovom pomažu mu i ostali njegovi suigrači zatvarajući kad god mogu tog njegovog protivnika. U slučaju da taj zanemareni dodje pod koš njega treba preuzme jedan od ostalih odbranbenih igrača. Ovakav način odbrane veoma je rizičan naročito ako tim koji napada zna da igra protiv ovakve odbrane. Zbog toga se "sendvič" primenjuje samo u nnim slučajevima kada protivnik ima centra koji po efikasnosti daleko odskaci od ostalih igrača.

Najbolja protivmara za odbranu flotmanom jeste da svi napadači sem centra, pucaju dobro sa poluodstojanja. Na taj način onemogućuju svoje čuvare da ih privremeno napuste i da drže centar. U takvom bi slučaju centar dodao loptu svom napuštenom suigraču koji bi nesmetano pucao.

O D B R A N A 1 , na 2

Ovo je specifičan način odbrane, kada se nadju dva napadača prema jednom odbranbenom igraču. To se najčešće dešava pri brzim kontranapadima, kad dva napadača prođu duboko u polje protivnika, pre nego što su se vratili i postavili za odbranu oni njegovi igrači koji su učestvovali u napadu koji je prethodio. Normalno u napadu, kad dodje do situacije da se dva napadača nadju prema jednom odbranbenom igraču treba da se završi pobedom napadača. Međutim, u kontranapadu kada se napadač bori sa jednom napad izven velikom brzinom moguće je da odbranbeni igrač eventual

izdaje kao pobednik. No, unapred možemo reći da je to vrlo redak slučaj i da je vrlo često za neuspeh napadača kriva njihova nepažnja i brzina a manje sama akcija odbrambenih igrača.

Kada se dva napadača nadju pred njim odbrambeni igrač treba da se postavi na sredini terena i da se povlači starajući se da oba napadača budu jednako udaljena. Došavši približno u visinu vrha snažno će da fintira kao očom na padajući koji ima loptu te će se odmah zatim što brže baciti ka drugom napadaču. Ovo će izvesti ako napadač s loptom zaustavi na nepovoljnem mestu i prisili ga da eventualno šutira sa odstojanja. Prema drugom igraču postupa po svim pravilima individualne odbrane. Ako zaustavljeni napadač puca sa odstojanja branič će se starači da se postavi najbliže košu, ali će se na to orijentisati tek kad je lopta u vazduhu. Krene li ranije sigurno će biti žrtva finte.

Odbrambeni igrač ima još jednu mogućnost kada se nadje prema dva napadača, a to je kada jedan od napadača vodi loptu snažno i, brzo kreće u pravcu tog napadača u cilju dolaska do lopte bilo da je uzme ili je izbjeg. Pri ovome lako može da napravi i ličnu grešku, ali ako to nije bilo izrazito namemo napravljena lična, dosudić se jedno bacanje. Znači, postoji mogućnost da spreči dva pogotka. Treća mogućnost odbrambenog igrača, jeste ako se dva napadača dodaju i približavaju se košu, da iznenadno utrči između njih i da pokuša preseći loptu. Teško je preporučiti bilo koji od ovih načina jer svaki od njih može biti efikasan u datoј situaciji. No sigurno je da je najbolje nedozvoliti protivniku da brzim protivnapadima češće dolazi u situaciju 2 na 1 jer u njoj odbrana uspeva samo izuzetno. Nema taktike kojom bi se sigurno kompenzirala brojna premoć.

ODBRAINA 2 na 2

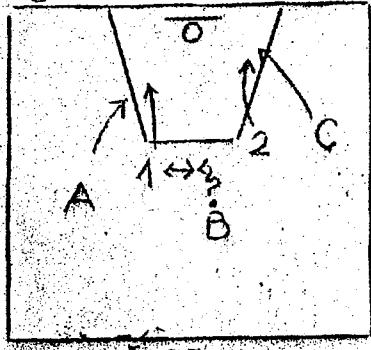
Ova situacija se takođe najčešće dešava i pri kontra napadima. Odbrana može u ovakvoj situaciji da reaguje na dva uobičajna načina i to: 1 da svaki drži igrača i da po potrebi vrši promenu, 2 da dejstvuju kao zona odnosno da zatvore prostor približno u visini linije slobodno bacanja.

I u jednom i u drugom slučaju igrači odbrane povlače se približno do vrha rakete, gde preuzimaju napadače. Ne sme se dozvoliti povlačenje igrača bliže košu, jer će tada vrlo teško moći dejstvovati iz raka, sa što će biti neophodno ostati u vrhu.

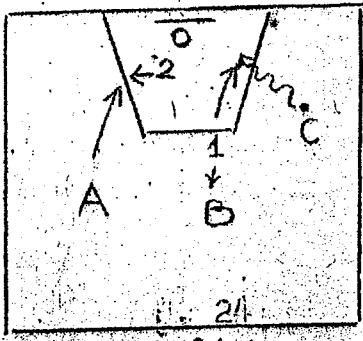
način u velikoj meri otežava odbranu povećavajući opasnost pravljanja pehala. Mnogo češće treba koristiti igranje čovek na čoveka sa dobrim preuzimanjem.

ODBRANA 2 NA 3

U odbrani 2 na 3 postoji više mogućnosti za efikasnije dejstvovanje nogu nego u odbrani 1 na 2 zato što će dva igrača zauzevši položaj u prostoru rakete, imati više mogućnosti za presecanje dodanih lopti ili primoravanje napadača da se zaustavi. No i pored svega toga treba izbegavati ovake situacije, jer kad jedna ekipa pretstavlja uigranu celinu vrlo teško će odbrama moći da spreči postizanje pogotka. I kod ovog slučaja odbrambeni igrači povlače se približno do visine linije slobodnog bacanja i na taj način oni smanjuju sloboden prostor ispod koša. Postoje dva načina postavljanja odbrambenih igrača: ako se oba igrača postave paralelno na liniji slobodnog bacanja, na dva tri metra udaljenosti jedan od drugoga. 2, igrači se postavljaju tako da se jedan postavlja na liniji slobodnog bacanja, a drugi iza njega na 3 metra. Kod prvog slučaja oni ostaju u takvom položaju i sačekuju protivnika. Međutim, za vreme napada protivnika ta formacija menja se utoliko što se igrač koji je dalje od lopte povlači više unazad prema svom košu. Prvi igrač, onaj koji je bliže napadaču s loptom, pokušava fintom da zaustavi napadača, koji eventualno vodi loptu. Ako mu to ne uspe povlači se brzo do najbližeg drugog napadača. Drugi odbrambeni igrač istog momenta približava se trećem napadaču koji je najdalje prodrio u pravcu koša. Ukoliko ne uspe zaustavljanje napadača odbrambeni igrači se približavaju još više košu koji brane i pokušavaju da spreče napadača da dodje u 100% situaciju da šutira ispod samog koša.



S.23



S.24

Kod drugog načina odbrane postupak odbrambenih igrača sličan je dejstvu igrača u prvom slučaju. Razlika je jedino u tome što kod ovog drugog načina nešto više osiguravamo prostor ispod koša, ali zato omogućavamo protivnicima da se više približe košu, odnosno omogućavamo im da se grupno kreću bliže jedan drugome. Na taj način daje im se mogućnost lakšeg dodavanja. Najnepovoljnije za odbranu je, u ovom slučaju, to što napadač savladava prvo jednoga pa zatim drugoga igrača.

Kod paralelnog postavljanja odbrambenih igrača, odbrana zauzima nešto više prostora u širinu i to samo u prvom kontaktu sa napadačem što primorava protivnike da se nešto šire kreću i otežava im dodavanje.

Iz svega izloženog može se sa sigurnošću zaključiti da individualna taktika zavisi od lične inicijative, mogućnosti, duhovitosti, psrečenosti, intelegencije, brzine donošenja odluka, pregleda igre, kako u napadu tako i u odbrani. Ona ne sme da se pretvori u žabljansko izvodjenje bilo koje radnje. Odluku o prezuimanju bilo koje akcije ne treba donositi unapred već prema situaciji na terenu u momentu kad radnja treba da bude primenjena. Vrlo često i pri samom izvodjenju neke tehničko-taktičke akcije može doći do potrebe da se ona delimično izmeni ili da se pretvori u neku drugu akciju. Znači da igrač mora u potpunosti savladati tehniku, ovladati je svojim telom, da bi bio potpuno sloboden da se koncentriše na vrešenje individualnih i kolektivnih taktičkih zadataka. Jasno je da svaki igrač mora da prilagodi svoju individualnu taktiku sops venim fizičkim i tehničkim mogućnostima, ali ona treba da služi timu kao kolektivu. Obučavanje individualne taktike vrši se naporedo sa usvajanjem tehnikе. Savršenstvo tehnikе povezano je sa individualnom taktikom, a to uz fizičku kondiciju daje mogućnost izbora i usavršavanja kolektivne taktike i njenu primenljivost u određenim uslovima.

