

SPECIFIČNOST OBUKE KONTRANAPADA U KOŠARCI U MLAĐIM DOBNIM KATEGORIJAMA

Gulin, Bruno

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:347476>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-24**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:

magistar kineziologije)

Bruno Gulin

**SPECIFIČNOST OBUKE KONTRANAPADA U
KOŠARCI U MLADIM DOBNIM
KATEGORIJAMA**

Diplomski rad

Zagreb, lipanj 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:

magistar kineziologije)

Bruno Gulin

**SPECIFIČNOST OBUKE KONTRANAPADA U
KOŠARCI U MLADIM DOBNIM
KATEGORIJAMA**

Diplomski rad

Zagreb, lipanj 2020.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

doc. dr. sc. Tomislav Rupčić

Student:

Bruno Gulin

SPECIFIČNOST OBUKE KONTRANAPADA U KOŠARCI U MLAĐIM DOBNIM KATEGORIJAMA

Sažetak

U današnje vrijeme s aspekta timske taktike u košarci izuzetno je bitno kroz trenažni proces naglašeno razvijati sve aspekte kontranapada. Upravo takav oblik timske napadačke taktike treba se primjenjivati u svim nivoima košarkaške igre, od školskih natjecanja do vrhunske košarke jer se tako u najboljoj mjeri razvija raznovrsnost i timska suradnja igrača, a ujedno predstavlja jedan od najlakših načina za postizanje koša tijekom igre jer se postiže na nepostavljenu obranu.

Upravo u ovom radu analizirane su specifičnosti metodike obuke kontranapada u košarci kroz svaku pojedinu fazu primarnog i sekundarnog kontranapada u mlađim dobnim kategorijama, odnosno prikazanje proces usvajanja i usavršavanja kontranapada poštivajući pritom princip postupnosti u svakoj pojedinoj fazi razvijanja istog.

Ključne riječi: košarka, mlađe kategorije, kontranapad

SPECIFICITY OF COUNTERATTACK TRAINING IN YOUNGER AGE CATEGORIES IN BASKETBALL

Abstract

Nowadays, from the aspect of team tactics in basketball, it is extremely important to develop all aspects of counterattacks through the training process. This form of team attacking tactics should be applied in all levels of basketball, from school competitions to professional basketball, because it develops diversity in the best possible way, as well as team cooperation of players, and is also one of the easiest ways to score baskets during the game because it is scored on unprepared defense.

This paper analyses the specifics of the methodology of training counterattack in basketball through each phase of primary and secondary counterattack in younger age categories. Specifically, this paper presents the process of adoption and improvement of counterattack, respecting the principle of progressivity in each phase of its development.

Key words: basketball, younger age categories, counterattack

Sadržaj

1.	Uvod	1
2.	Tehnička znanja kao preduvjet za provođenje obuke kontranapada	3
2.1.	Obrambeni stav i kretanje u stavu.....	3
2.2.	Zagrađivanje, skok u obrani i napadu	3
2.3.	Hvatanje i dodavanje u mjestu i kretanju.....	4
2.3.1.	Dodavanje s dvije ruke s grudiju (kineziološka analiza)	5
2.3.2.	Dodavanje s dvije ruke iznad glave (kineziološka analiza).....	5
2.3.3.	Dodavanje jednom rukom potiskom (kineziološka analiza)	6
2.3.4.	Dodavanje jednom rukom iznad ramena (kineziološka analiza)	6
2.4.	Vođenje lopte u mjestu i kretanju	7
2.5.	Osnovno ubacivanje	10
2.5.1.	Košarkaški dvokorak (kineziološka analiza).....	13
2.5.2.	Šut jednom rukom s grudiju iz mjesta	10
2.6.	Skok šut	11
3.	Taktička znanja u košarci	13
4.	Preduvjeti za kontranapad	14
5.	Metodika učenja kontranapada.....	15
5.1.	Primarni kontranapad.....	16
6.	Zaključak	28
7.	Literatura	29

1. UVOD

Košarka je složena i dinamična sportska igra koju karakteriziraju brze i česte izmjene napadačkih i obrambenih akcija. Generalno gledajući, košarka se nalazi u grupi kompleksnih sportova koji su sastavljeni od jednostavnih i složenih gibanja u igri s loptom i bez lopte, a u uvjetima suradnje članova momčadi tijekom igre (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015 prema Matković i suradnici, 2005).

Košarka danas predstavlja jedan od najpopularnijih sportova u cijelome svijetu koju profesionalno i amaterski igraju milijuni ljudi. Međutim, njeni počeci bili su posve skromni. Preteče današnje košarke su dvije igre: pot-ta-pok (ulama) i ballkorb. Obje igre imale su sličan način postizanja pogotka kao i današnja košarka, a to je ubacivanje lopte kroz obruč.

Svoje temelje košarka je dobila 1891. godine u Springfieldu, u saveznoj državi Massachusetts u Sjedinjenim Američkim Državama, da bi se danas razvila u igru koju širom svijeta igra više od 300 milijuna ljudi. Utemeljitelj moderne košarke je James Naismith koji je u prosincu 1891. godine napisao prva košarkaška pravila i organizirao prvu utakmicu. Novu igru nazvao je *basketball* (eng. basket: košara, eng. ball: lopta). Već u siječnju 1892. godine objavljena su prva službena pravila koja su sastavljena u 13 točaka. Od tog trenutka dolazi do masovnog širenja popularnosti ovog sporta pa je zato već 1898. godine u Americi osnovana Nacionalna liga (National League). Do 1910. godine gotovo 200 koledža imalo je košarkaške timove, a do 1920. godine košarkaški tim imale su doslovno sve srednje škole u većim i manjim gradovima. Nacionalna liga 1937. godine mijenja ime u Nacionalna košarkaška liga (National Basketball League), a 1949. mijenja ime u NBA (National Basket Associaton), ime koje i danas koristi. Košarka je olimpijski sport postala 1936. godine, a zanimljivo je da je prvo Europsko prvenstvo održano godinu dana ranije, 1935. godine u Genevi u Švicarskoj. Svjetska prvenstva organiziraju se od 1950. godine. Na području Hrvatske košarka se pojavila dvadesetih godina 20. stoljeća, a prve utakmice odigrane su gotovo istovremeno u Rijeci i Zadru. (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015).

Kroz povijest sama igra napredovala je u mnogobrojnim segmentima kao što su pravila košarkaške igre, razina usvojenosti tehničkih i taktičkih znanja igrača, kondicijske sposobnosti igrača itd., a sve s ciljem dodatnog poboljšanja dinamičnosti, a posljedično i atraktivnosti same igre.

U današnje vrijeme puno pažnje se pridodaje pravilnom košarkaškom razvoju mladih igrača koji bi kasnijim ulaskom u seniorski uzrast mogli u konačnici zadovoljiti visoke zahtjeve košarkaške igre.

Da bi treneri u tome uspjeli potrebno je tijekom selekcije obuhvatiti mnogobrojne kriterije kao što su procjena talenta igrača, razina usvojenosti tehničkih i taktičkih znanja, konativne osobine ličnosti, kognitivne sposobnosti, zdravstveni status itd.

Temeljni principi razvoja mladih igrača baziraju se na raznovrsnosti i visokoj usvojenosti tehničkih znanja, koji bi u konačnici omogućili viši nivo realizacije taktičkih znanja u kasnijim fazama obuke mladih igrača.

Upravo tehnika podrazumijeva niz specifičnih kretnji, to jest načina na koje se primjenjuje pokret pomoću kojeg se rješavaju motorički zadaci. Dobra je tehnika uvjet određivanja mogućnosti vrhunskih dostignuća. Tehnika košarkaške igre je bogata i složena. „Tehnički elementi u košarci vrlo su raznovrsni. Struktura pokreta igrača, njihova brzina i druge osobine mijenjaju se ovisno o strukturi igre i zahtjevima taktičkih zadataka. Situacija se u igri mijenja vrlo brzo i na način koji je nepredvidljiv, a izbori primjene tehnike donose se u posljednjem trenutku, ovisno o situaciji na terenu.“ (Jurman, 2017 prema Tocigl, 1998.)

S druge strane, taktika košarkaške igre može se definirati kao smislena, logična primjena specifičnih motoričkih znanja (elemenata tehnike) u rješavanju različitih situacija tijekom košarkaške utakmice. Uspješnost taktičkog reagiranja igrača umnogome ovisi o timingu, odnosno usklađenosti prostorno-vremenskih odnosa tijekom realizacije akcije. (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015).

Jedna od taktičkih mogućnosti pri igranju košarke je kontranapad, odnosno napad na nepostavljenu obranu koji omogućuje postizanje “lakog” koša. Kontranapad je vrsta napada koji je moguće igrati protiv svih obrana. Osnovna ideja je dolazak u povoljnu poziciju za ubacivanje ili šut, pritom stvarajući brojčanu ili prostornu prednost u odnosu na protivničku momčad (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015). Dobro izveden kontranapad omogućuje postizanje lakog koša i upravo iz toga razloga je jedan od važnih taktičkih aspekata u modernoj košarci. Dakle, što veći broj dobro izvedenih kontranapada i lakih koševa, veće su šanse za dobivanje utakmice i zato je bitno djecu, odnosno mlade košarkaše, od najranije dobi učiti prednostima kontranapada i načinima kako te kontranapade izvoditi. Upravo će specifičnost obuke kontranapada u košarci u mlađim dobnim kategorijama biti predmet ovoga rada.

1. Tehnička znanja kao preduvjet za provođenje obuke kontranapada

Tehnika košarkaške igre podrazumijeva biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje različitih struktura gibanja, odnosno specifičnih košarkaških motoričkih znanja. Može se reći da su osnovne značajke dobre sportske tehnike: učinkovitost, ekonomičnost i lakoća pokreta te ritmičnost i harmoničnost kretanja (Milanović, 2009). U košarci pod pojmom tehnike može se smatrati način izvođenja i primjenjivanja specijalnih pokreta i kretanja, s loptom i bez lopte, s ciljem uspješnog rješavanja određenih zadataka i situacija u igri. Kada se govori o počecima učenja košarke kod djece mora se imati u vidu ne samo fizičku zrelost djeteta već i određenu razvijenost centralnog živčanog sustava, mišićnog i srčanog sustava te osjetljivost čula, koje omogućava brže shvaćanje i savladavanje određenih kretnih struktura. Iz navedenog može se zaključiti da djeca u dobi od 10 do 11 godina neće imati problem s uključivanjem u trenažni proces. U prvoj fazi stavlja se naglasak na pravilno i precizno učenje elementa, a u fazi usavršavanja naučenu tehniku primijeniti u određenim situacijskim uvjetima. Tehnika u košarci dijeli se na tehniku igrača bez lopte i tehniku igrača s loptom.

Tehnika igrača bez lopte dijeli se na: košarkaški trk, košarkaški skok, zagrađivanje, oduzimanje lopte, obrambeni stav i kretanje u stavu, otkrivanje za prijem lopte, postavljanje blokade, deblokiranje.

Tehniku igrača s loptom dijelimo na: stav u napadu s loptom, pivotiranje, vođenje lopte u mjestu i kretanju, hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju, zaustavljanje, ubacivanje i šutiranje

1.1. Zagrađivanje, skok u obrani i napadu

Zagrađivanje predstavlja važan preduvjet uspješnog skoka te onemogućava protivničkog napadača u uspješnom napadačkom skoku te tako sprječava drugi napad protivničke ekipe koji često demoralizira obrambenu ekipu. Eksplozivna snaga (skočnost), pravodobnost, anticipacija, ostvarivanje pozicijske prednosti su bitni čimbenici u ostvarivanju obrambenog skoka. Može se reći da je uspješno zagrađivanje jedan od osnovnih preduvjeta uspješnog i brzog kontranapada. Zagrađivanje se može izvesti leđima (prednjim i stražnjim pivotom), licem i bočno. Uspješnost skoka ovisi o tehnici skoka, motoričkoj sposobnosti – eksplozivnoj snazi, sili odraza, timing-u i pozicijskoj prednosti. Također, želja za osvajanjem lopte bitan je čimbenik koji determinira uspješnost skoka. Za tehniku skoka bitan je odraz koji može biti sunožan i jednonožan (iz zaleta), a koji proizlazi iz idealne fleksije koljena. Ruke moraju biti raširene dok se noge tijekom skoka otvaraju u obliku slova „V”. Tijelo treba biti lagano

savijeno u struku. U doskoku je izuzetno bitno zadržati ravnotežni položaj (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015).

Napadački skok je izuzetno bitan jer daje mogućnost organiziranja dodatnog napada, ali i postizanja laganog koša. Također, napadački skok je prvi korak tj. prva linija obrane od kontranapada. Zagrađivanje i zatvaranje prostora ispod koša čineći obrambeni trokut je osnovni preduvjet uspješnog skoka u obrani. Važnu ulogu u uspješnom zagrađivanju ima dobra pozicijska igra u obrani, traženje kontakta s protivničkim igračem te stvaranje navike (automatizam).

Jedna od najčešćih pogrešaka u zagrađivanju je da se protivničkom igraču dozvoli prednja pozicija ispod koša. To se može dogoditi iz razloga nedovoljne motiviranosti i želje, nedovoljne kontrole pozicijske obrane i krivom timing-u, zatim loše anticipacije, gubitka ravnotežnog položaja te zbog nedovoljne eksplozivne snage tipa skočnosti i tehnike izvedbe skoka.

U obuci treba se voditi računa o usvajanju pravilne tehnike skoka (jednonožni, sunožni), zatim razvijanju timing-a skoka i anticipacije (odbijanje lopte). Vježbe treba dovoljno puta ponoviti kako bi se stvorila automatizacija pokreta i stvorila navika. Obuka zagrađivanja provodi se vježbama licem, bočno, leđima – traženje kontakta i kontrola kretanja obrambenog igrača, vježbama zagrađivanja s povezivanjem ulaska u kontakt (prednji i stražnji pivot, vježbama skoka sa zagrađivanjem i izgurivanjem. Nakon toga se uključuju vježbe u situacijskim uvjetima (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015.)

1.2. Hvatanje i dodavanje u mjestu i kretanju

Kvalitetno hvatanje lopte omogućuje igraču dolazak u posjed lopte te omogućuje brzu tranziciju i kvalitetnu organizaciju napada. Za dobru konverziju bitno je da prvo dodavanje i hvatanje lopte bude precizno i uspješno odrađeno. Igrač koji je u poziciji prijema lopte treba loptu primati sa objema rukama u razini prsa ispužavajući ih prema lopti te šakama formirati „košaricu“. Igrač mora biti koncentriran i fokusiran na prijem lopte te mora ići ususret lopti, a ne je čekati. Nakon uspješnog prijema lopte slijedi faza amortizacije i povratak osnovni napadački stav.

Dodavanje je tehnika upućivanja lopte suigraču. Osnovne vrste dodavanja su :

- Dodavanje s dvije ruke s grudiju
- Dodavanje s dvije ruke iznad glave
- Dodavanje jednom rukom guranjem
- Dodavanje jednom rukom iznad ramena

121. Dodavanje s dvije ruke s grudiju

Dodavanje s dvije ruke s grudiju izvodi se iz osnovnog košarkaškog stava. Igrač radi pivot tehnikom iskorak prema naprijed sa usklađenim pokretima ruku koji se opružaju u lakatnom zglobu u pravcu upućivanja lopte. Treba napomenuti da završni impuls u izbačaju dolazi iz zgloba šake koja je važna zbog rotacije i preciznosti dodavanja. Ovo dodavanje se najčešće koristi u brzom prijenosu lopte u protivničko polje, tijekom kontrolirane organizacije napada i u utrčavanjima suigrača na kratkim distancama prema košu „kažnjavajući“ loše postavljenu protivničku obranu. Dodavanje s dvije ruke s grudiju se često koristi u brzom prijenosu lopte u prednje polje i zbog toga je bitna pravodobnost i timing dodavanja kako bi suigrač primio loptu u kretnji sa otvorenim pogledom prema suigračima i košu i time stvorio preduvjete da u što kraćem vremenskom roku dođe do protivničkog koša (driblingom ili dodavanjem) čime bi se stvorio preduvjet za povećanje postotka uspješne realizacije.

U obuci je važno izbjeći greške koje često rade mladi košarkaši , a to su prekomjerno širenje laktova, preveliko podizanje lopte, premali nedovoljni završni impuls iz zgloba šake.

122. Dodavanje s dvije ruke iznad glave

Lopta se podiže iznad glave, a dodavanje se vrši opružanjem u zglobu lakta iz osnovnog košarkaškog stava. Laktove treba usmjeriti u pravcu upućivanja lopte, a nadlaktice prema gore. Nakon izbačaja dlanove treba spustiti prema dolje, a ruke ostaviti par sekundi u položaju koso prema gore, a dodavanje se upućuje suigraču u visini grudiju. Dodavanje se koristi kada su ruke protivničkog obrambenog igrača nisko i agresivno, kod utrčavanja suigrača sa suprotne strane napada nakon primljenog bloka.

Greške koje treba izbjeći u obuci mladih košarkaša su zabacivanje lopte iznad glave, pretjerano širenje laktova, sporo dodavanje u paraboli (dugi let lopte), neprecizna dodavanja uzrokovana nedovoljnom ravnotežom i nedostatkom impulsa iz zgloba šake.

123. Dodavanje jednom rukom guranjem

U dodavanju jednom rukom guranjem naglasak je na fleksiji šake one ruke koja drži loptu. Dodavanje se izvodi u napadačkom stavu – stavu trostruke prijetnje. Šaka pridržava loptu u njenom stražnjem dijelu. Tehnika dodavanja se izvodi po principu „ista ruka – ista noga“. Upućivanje lopte se vrši pružanjem ruke u lakatnom zglobu, a zadnji impuls lopta dobiva iz zgloba šake. Dodavanje jednom rukom guranjem može biti direktno ili od poda. Uvijek prije dodavanja dobro je varkom izbaciti obrambenog igrača iz ravnoteže, ukoliko je namjera dodati loptu potiskom od poda, treba izvesti varku visokog dodavanja i nakon toga se spustiti nisko u težištu tijela (niže od težišta protivničkog obrambenog igrača). U procesu vježbanja dodavanja jednom rukom guranjem svakako bi trebalo uključiti i vježbu dodavanja jednom rukom guranjem sa korakom u stranu gdje dodavač poboljšava kut dodavanja (npr. centru) i time osigurava da dodavanje bude sigurnije, preciznije i uspješnije. Također, igrači trebaju vježbati i „crossover“ dodavanje jednom rukom guranjem po principu „suprotna ruka, suprotna noga“ u kojem igrač čuva loptu tijelom.

U obuci treba raditi na ispravljanju nepravilnog stava trostruke prijetnje, što više raditi vježbe za naglašenost izbačaja iz zgloba šake te obratiti pozornost da kukovi i trup budu u fleksibilnom položaju iz kojeg je igrač spreman brzo reagirati. U ovoj fazi učenja dodavanja nailazi se na problem nedostatka snage kod mladih košarkaša što uzrokuje nedovoljna snažna i precizna dodavanja. Stoga, trener mora smanjiti udaljenost između igrača kako bi stavio naglasak na ispravnom usvajanju vježbe i umanjiti deficit u snazi mladog košarkaša (youthhoops101.com). Ova tehnika dodavanja tijekom kontranapada se koristi u pravilu u završnoj fazi razvijanja istog kada se želi dodati loptu igračima koji utrčavaju prema košu sa bočnih pozicija.

124. Dodavanje jednom rukom iznad ramena

Ova tehnika dodavanja tijekom kontranapada vrlo često se koristi u situacijama kada se dodavanje vrši preko cijelog igrališta, odnosno nakon dolaska u posjed lopte od strane igrača na poziciji snažnog krila ili centra koji dodaju loptu vanjskim igračima.

Iz osnovnog stava lopta se podiže pored glave najkraćim putem tako da je šaka u produžetku podlaktice (kad bi se pokret zaustavio lopta bi trebala pasti okomito na tlo). Iskorak suprotnom nogom naprijed, tijelo usmjereno u pravcu dodavanja prema suigraču, a na većim udaljenostima dozvoljen je blagi zasuk trupa zbog veće snage izbačaja. Nakon izbačaja ruka je

maksimalno opružena, tako se poluga povećava pa lopta ide brže i preciznije, a druga ruka nije opuštena dolje, nego se nalazi gore iznad ramena lagano pogrčena u laktu kako bi zaštitila loptu od protivnika. Pogreške koje se često događaju u obuci je rotacija trupa oko vertikalne osi ruke koja izbacuje loptu, zatim nedovoljno opružanje ruke nakon izbačaja. Igračima često šaka nije u produžetku podlaktice, već lopta „leži” na dlanu (posljedica - nepreciznost). Završno, može se dogoditi i greška u nedostatku izbačaja iz zgloba šake.

Početnici trebaju početi s osnovnim dodavanjima i to u mjestu na manjim udaljenostima. Istovremeno s dodavanjima trebaju učiti i hvatanje lopte. U početku obuke lopte moraju biti precizne, ali sporije. U obuci treba elemente hvatanja i dodavanja povezivati s drugim elementima te ih prilagođavati situacijskim uvjetima.

(Matković, Knjaz, Rupčić, 2015.)

1.3. Vođenje lopte u mjestu i kretanju

Podrazumijeva element tehnike koji igraču s loptom omogućuje kretanje po terenu (izuzev pivotiranja). Treneri ne odobravaju nepotrebno vođenje lopte bez cilja, zato je bitno da vođenje ima svoj cilj. Košarkaši svih uzrasta vole učiti i trenirati ove elemente jer im daju priliku da se istaknu samostalnom akcijom ili atraktivnim potezom. Lopta je uvijek brža od igrača te ju je često svrsishodnije dodati bolje postavljenom igraču nego rješavati situaciju vođenjem, imajući u vidu i koncentraciju obrane prema igraču s loptom. Vođenje se koristi kada igrač s loptom želi osvojiti dio terena, izbjeći agresivnu obranu ili ostvariti povoljniju poziciju za neku od napadačkih akcija (Knjaz, 2009).

Bitan čimbenik kod uspješne kontrole lopte imaju članci prstiju, kod faze potiska i faze amortizacije lopte. Prsti moraju biti prirodno rašireni kako bi se što većom površinom obuhvatila lopta, a za snažan potisak odgovoran je gornji dio dlana. Lopta se vodi radnjom ručnog zgloba, a kod visokog vođenja odgovoran je kompenzacijski rameni zglob.

Kada se govori o načinu vođenja lopte, lopta se vodi u razini koljena ili niže (nisko vođenje lopte). Ono je bitno da bi uspostavili odličnu kontrolu lopte kod agresivnih obrana, koji igraju izuzetno blizu napadaču napadajući loptu.

Nadalje, u učenju i usvajanju vođenja lopte u mjestu i kretanju treba obratiti pozornost na srednje vođenje lopte jer je to osnovno vođenje koje se izvodi između koljena i kukova. Takvo vođenje se koristi kod manje agresivnih obrana i koje ne igraju agresivno na loptu.

U brzom kretanju (sprintu) i ostvarivanju brojčane nadmoći te prilikom pretvaranja (konverzije) koristi se visoko vođenje gdje se lopta vodi između koljena i kukova, a najčešće se koristi kod obrana koje nisu jako blizu. Pokret se izvodi iz zgloba lakta i zgloba šake. Igrač koji vodi loptu mora ostvarivati kontakt samo s gornjom polovicom lopte. U suprotnom se dosuđuje „nepravilno vođenje“ ili nošena lopta. Igračev pogled uvijek mora biti usmjeren naprijed. Slobodnom rukom se štiti lopta od obrane ili se može i preuzeti vođenje prema potrebi i poziciji obrambenog igrača.

U fazi potiskivanja igrač potiskuje loptu prema dolje te joj određuje brzinu i smjer. Faza potiskivanja završava prestankom kontakta članaka prstiju sa loptom.

U fazi amortizacije se omogućuje kontrola nad loptom nakon što se odbila od podloge, a počinje kod ostvarivanja ponovnog kontakta s loptom nakon što se odbila od podloge i traje do „mrtve točke“ kretanja lopte završetak amortizacije.

Tijekom učenja najčešće se javljaju sljedeće pogreške: igrač vodi loptu ispred sebe, ima loš pregled igre jer gleda u loptu, radi otklon trupa ili ima nedostatke u fazi amortizacije. Često se radi pomicanje težišta tijela u ritmu vođenja i udaranje lopte dlanom umjesto potiskivanja lopte. (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015.)

Polazak u vođenje je element košarkaške tehnike kojim igrač prelazi iz osnovnog napadačkog košarkaškog stava u vođenje lopte u kretanju. Postoje dva načina izvedbe: suprotna noga, suprotna ruka (prekoračna tehnika) i isti korak ista noga tehnika. U obuci polaska u vođenje posebnu pozornost treba obratiti na pivotiranje (iskorak) samo jednom nogom, dok se druga noga smije podići u trenutku kada lopta napusti ruku.

Vođenje lopte u pravocrtnom kretanju element je košarkaške tehnike koji omogućuje igraču s loptom kretanje po igralištu. Lopta se potiskuje prema naprijed (što je brzina veća kut potiska na loptu je manji). Pogled igrača je usmjeren prema naprijed, slobodna ruka i tijelo su u funkciji zaštite lopte od suparničkog igrača. Greške koje treba ispravljati u procesu učenja, usvajanja i stabilizacije vođenja lopte u pravocrtnom kretanju su loš položaj tijela, nedostatak faze amortizacije i nedovoljno naglašena faza potiska iz zgloba šake. Jedna od čestih pogrešaka je da igrač vodi loptu ispred sebe. U trenažnom procesu važno je učestalo ispravljati igrača i stvarati mu naviku vođenja lopte sa strane do faze stabilizacije i automatizacije.

Vođenje lopte promjenom pravca kretanja:

- polukružna promjena pravca kretanja
- oštra promjena pravca kretanja
- promjena pravca okretom

Polukružna promjena pravca kretanja – igrač se kreće po putanji zamišljene kružnice, mijenja brzinu i pravac kretanja.

Oštra promjena pravca kretanja – nastaje iz pravocrtnog trčanja kada igrač mijenja pravac kretanja pod ostrim kutom spuštajući težište tijela te radi rotaciju stopala vanjske noge u novi pravac kretanja prenoseći težinu tijela na vanjsku (odraznu) nogu. Promjena se radi eksplozivno gdje drugi korak mora biti duži od prvog kako bi se ostvarila prednost nad protivnikom. Postoje tri vrste promjena: osnovna promjena (lopta ide ispred tijela), promjena iza leđa (lopta ide iza leđa) i promjenu kroz noge (lopta ide kroz noge).

Promjena pravca okretom izvodi se leđima prema naprijed. Time se konstantno štiti lopta, odnosno napadač se u svakom trenutku nalazi između lopte i obrambenog igrača. Igrač se kreće pravocrtno. Ako se odluči za promjenu pravca okretom u lijevu stranu, iskorači lijevom stopalom naprijed i u desno te prebacuje težinu tijela na tu nogu. U tom trenutku tijelo je u bočnom položaju prema obrambenom igraču leđima okrenuto novom željenom pravcu kretanja. Promjena pravca započinje okretanjem glave u smjeru „pivotiranja”. Igrač spušta opći centar težišta tijela te naglašenim iskorakom desnim stopalom pivotira u željeni pravac. Posljedica promjene pravca okretom je „zagrađeni” obrambeni igrač te ostvarivanje prostorne prednosti napadača u pravcu koša, a u odnosu na igrača u obrani.

Najčešća pogreška tijekom učenja je visoko težište tijela igrača. Zna se dogoditi da igrač ima kontakt sa donjom stranom lopte prilikom mijenjanja smjera kretanja (nošena lopta). Mora se obratiti pozornost da kut rotacije nije veći od 120 stupnjeva jer se ulazi u cilindar protivničkog obrambenog igrača čime se u većini slučajeva rada prekršaj u napadu.

Prva razina obuke se odnosi na svladavanje osnovne strukture gibanja promjene pravca kretanja, bez vođenja lopte. Sljedeća razina obuke i učenja podrazumijeva promjenu pravca gibanja uz naglašavanje promjene tempa kretanja. Treća faza obuke je povezivanje manipulacije (vođenje) lopte s promjenom pravca i tempa kretanja te povezivanje s ostalim elementima (npr. skok šut). Završna faza obuke se odnosi na implementaciju naučenog i povezivanje sa situacijskim uvjetima (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015.). Tijekom procesa usvajanja i usavršavanja kontranapada naglasak treba biti na tehnikama dodavanja, ali naravno

potrebno je uvježbavati i situacije u kojima se određene situacije rješavaju i korištenjem vođenja lopte.

1.4. Osnovno ubacivanje

Osnovno ubacivanje je specifičan element košarkaške tehnike koji igraču omogućuje ubacivanje lopte u koš iz neposredne blizine nakon vođenja ili nakon dodane lopte.

Podrazumijeva ubacivanje lopte u koš nakon pravocrtnog vođenja lopte prema košu pod kutom od 45 stupnjeva. Kada se dvokorakom želi poentirati, prvi korak u dvokoraku mora biti brz i što duži, dok je drugi korak vezan za maksimalnu elevaciju (u vis) tijela i prilazak obroču. Poslije prvog koraka, pri izvođenju drugog koraka u dvokoraku se pravi snažan zamah nogom koja je u zraku (noga sa strane ruke kojom se šutira), podiže se lopta uz tijelo na najvišu točku i ubacuje pri maksimalnoj dohvatnoj visini. Suprotna ruka bi trebala biti podignuta radi bolje zaštite lopte, ali bez pokreta ka obrambenom igraču radi sprečavanja osobne pogreške u napadu. Neposredno pred izbačaj lopte se vrši «otvaranje ramena» iz blago rotirane pozicije, da bi se omogućili maksimalna visina skoka i brzina pokreta. Ovih principa se treba striktno pridržavati, naročito kod rada sa početnicima (Trunić, 2013).

Moguće pogreške tijekom učenja su nepoštivanje principa izvođenja osnovnog ubacivanja (ista ruka - ista noga, pogrešna odrazna noga s obzirom na poziciju u odnosu na koš), odraz u daljinu (sila inercije nije savladana), rotacija tijela oko vertikalne osi, lopta se ne podiže uz tijelo, prerani izbačaj lopte, spuštanje suprotne ruke tijekom ubacivanja te nedostatak izbačaja iz zgloba šake. Upravo je prije početka procesa metodike učenja kontranapada izuzetno bitno da djeca u potpunosti savladaju ovu tehniku ubacivanja lopte u koš uz visoki stupanj preciznosti.

1.5. Šut jednom rukom s grudiju iz mjesta

Koristi se kao pravilna tehnika šutiranja u mlađe dobnim kategorijama. Predstavlja izuzetno bitan element jer njegovo usvajanje je preduvjet za lakši prelazak i usvajanje skok šuta. To je često korištena tehnika koju treneri često upotrebljavaju na treningu zbog slabo razvijene muskulature gornjih ekstremiteta i nedovoljne motoričke usklađenosti. Pri izvođenju košarkaš mora biti u dijagonalnom stavu sa naglaskom da je isturena noga koja je na strani ruke kojom se šutira. Opterećenje je uvijek na prednjoj nozi dok se lopta drži u visini grudiju gdje je podlaktica paralelna sa tlom, šaka flektirana, lakat zabačen prema nazad. Druga ruka kontrolira

loptu i pridržava je sa unutrašnje strane. Nakon izbačaja lopte ruka mora biti potpuno opružena u pravcu koša. Završni impuls izbačaju daju kažiprst i srednji prst šake. Razlikuju se tri faze: faza pripreme (početni položaj), osnovna faza (faza izbačaja) i završna faza (faza doskoka)

Neke od mogućih pogrešaka tijekom učenja su: nepravilan početni stav nogu (paralelan stav, preuzak dijagonalni stav), dovođenje lopte polukružnom kretnjom u poziciju iznad glave, ruka nakon izbačaja nije u potpunosti ispružena s naglašenim izbačajem iz zgloba šake te jednonožni doskok.

1.6. Skok šut

Kada mladi košarkaši pravilno nauče i usvoje tehniku šuta jednom rukom s grudiju iz mjesta i nakon što im se počne razvijati muskulatura, pogotovo gornjih ekstremiteta, prelazi se na obuku pravilne izvedbe skok šuta. To je element košarkaške igre koji se usavršava i razvija tijekom cijele košarkaške karijere. Šuterski trening u mlađim dobnim kategorijama je "kamen temeljac" za pravilnu tehniku šutiranja (Zambova i Tomanek, 2012.). U trenažnom procesu naglasak je na učenju i usavršavanju pravilne tehnike izvođenja, odnosno na biomehaničkom aspektu. Nakon faze usavršavanja i automatizacije pravilne tehnike izvođenja skok šuta može se raditi na ostalim njegovim aspektima, psihološkom i fiziološkom. Pravilna tehnika skok šuta usvaja se kroz dulji niz godina. Da bi došli do faze usavršavanja i automatizacije potreban je veliki broj ispravnih ponavljanja. Trening se u početku održava niskim intenzitetom i u uvjetima koji nisu situacijski radi maksimalne koncentracije i inzistiranja na pravilnoj izvedbi. Tek kada se dostigne određeni stupanj automatizacije može se prijeći na trening u situacijskim uvjetima. Vrlo je važno naglašavati mladim igračima da se skok šut izvodi iz nogu, a ruke su tu samo da usmjeravaju loptu. Dosta često se događa da igrači primaju loptu opruženih nogu i tek onda se pripremaju za šut pa time ne iskorištavaju silu reakcije podloge. Da bi igrač za vrijeme igre mogao izvesti strukturalno pravilan skok šut adekvatne brzine što mu pak osigurava maksimalnu preciznost ključna je između ostalog i njegova pripremna faza prije trenutka prijema same lopte, odnosno niska pozicija centra težišta tijela, pravilan rad nogu koji omogućava da igrač iskoristi silu reakcije podloge, te usklađenost pokreta (Matković, Knjaz, Rupčić, Simović, Antekolović, 2015.).

To će u kasnijem košarkaškom razvoju dovesti do toga da će imati pravilan ritam šuta. Ritam šutiranja je važan za izgrađivanje pravilne tehnike. Osnovne komponente ritma šutiranja su: uravnotežen stav, položaj ruku, ispravljeno tijelo i završni pokret u zglobu šake (Zambova i Tomanek, 2012.)

Stav trostruke prijetnje (napadački stav) je stav iz kojeg se izvodi element skok šuta. Stav je paralelan iako je dozvoljeno da jedna noga bude naprijed, ona koja je na strani ruke kojom igrač šutira. U takvoj poziciji nogu, raspodjela težine tijela je oko 55:45 na prednju nogu. Tijekom sunožnog odraza, dolazi do opuštanja donjih ekstremiteta u svim zglobnim segmentima. Za to vrijeme lopta se dovodi u centralnu poziciju šuta polukružnom kretnjom. Položaj ruke u centralnoj poziciji šuta mora biti takav da je lakat uvijek usmjeren prema košu i ne smije biti zakrenut u niti jednu stranu, već je on usmjeren prema meti (košu). Kut u laktu prije izbačaja je oko 90 stupnjeva. Nakon što tijelo dođe u najvišu točku odraza (tzv. „nulta” točka – točka mirovanja”) vrši se opuštanje ruke u zglobu lakta koji je usmjeren u pravcu koša. Konačni pravac i rotaciju lopti daje funkcija zgloba šake. Tijekom izvođenja skok šuta tijelo je u fazi leta u zraku potpuno mirno čime se izolira pokret i na taj način pozitivno utječe na preciznost šuta. Ruka je nakon izbačaja potpuno opuštena (kažiprst i srednji prst ostvaruju zadnji kontakt s loptom) (www.nba.com).

Pogled je uvijek usmjeren prema košu. Element završava pravilnim uravnoteženim sunožnim doskokom na podlogu.

Neke od mogućih pogrešaka tijekom učenja su:

- dvotaktno šutiranje
- izbacivanje lopte prekasno kada tijelo već krene prema dolje,
- skok izvan vertikale – narušena ravnoteža,
- zabacivanje lopte iza glave,
- nepotpuno opuštanje ruke i nedostatak završetka izbačaja iz zgloba šake,
- lakat u centralnoj poziciji nije usmjeren prema košu,
- jednonožni doskok

(Matković, Knjaz, Rupčić, 2015.)

2. Taktička znanja u košarci

U svojoj knjizi „Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi“ Trninić navodi da „taktika predstavlja sustav individualnih i momčadskih planiranih akcija i odluka koje se realiziraju uspješnim obavljanjem poslova u igri. Taktičko ponašanje zahtijeva prilagođavanje akcija i odluka nepredviđenim događajima tijekom igre, kao i usklađivanje individualnog i momčadskog koncepta igre.“ (Trninić, 2006.)

Taktika košarkaške igre u sebi sadrži prostorne odnose, odabir elemenata tehnike i pravovremenost i usklađenost prve dvije komponente. Taktika se može podijeliti na tri načina. Prva podjela podrazumijeva taktiku u obrani, taktiku u napadu i taktiku u posebnim situacijama. Druga podjela taktike je na individualnu, grupnu i timsku taktiku.

Napad u košarci može biti pozicijski napad i protunapad ili kontranapad. Budući da se tema ovog rada temelji na kontranapadu, u ovom će poglavlju detaljnije biti objašnjene definicija i osnove kontranapada. Kontranapad (protunapad) je oblik brzog napada na nepostavljenu obranu protivnika koji omogućuje stvaranje prostorno – vremenske i brojčane prednosti nad protivničkom ekipom i mogućnost postizanja laganog koša (Šarić, Knjaz i dr.,2013 prema Trninić, 1996). Kontranapad se dijeli na primarni i na sekundarni. Primarni kontranapad je oblik kontranapada u kojemu sudjeluju maksimalno tri igrača i najčešće se odvija u omjerima 1:0, 2:1 i 3:2. Dakle, jedan napadač protiv nijednog obrambenog, dva napadača protiv jednog obrambenog i tri napadača protiv dva obrambena igrača. Sekundarni kontranapad je oblik kontranapada u kojem sudjeluje četiri ili pet igrača, najčešće u omjeru 4:3 i 5:4, no naravno da su mogući i drugi omjeri poput 5:3 ili 4:2. Osnovni zadatak svakog kontranapada je stvaranje situacije u kojoj će napadačka momčad imati više igrača bliže protivničkom košu od obrambene momčadi.

Nadalje, postoje tri faze kontranapada. U prvoj fazi kontranapada bitno je ostvariti dobru ekipnu obranu i uspješno ostvariti obrambeni skakački trokut. Nakon toga slijedi uspješan skok i hvatanje lopte te brzo i precizno prvo dodavanje igraču u kretnji. Može se reći da je zadatak u prvoj fazi kontranapada dolazak u posjed lopte. U drugoj fazi kontranapada bitno je napraviti brzi prijenos lopte u što kraćem vremenskom periodu kroz sredinu ili bok. Zadatak druge faze kontranapada je stvaranje viška i brojčane nadmoći u odnosu na suparničke obrambene igrače i samim time postavljanje preduvjeta za uspješnu realizaciju uz visoki postotak šuta. Treća faza se odnosi na završnicu kontranapada realizacijom pod košem šutom od table pod kutom od 45 stupnjeva, zakucavanjem ili otvorenim šutom sa poludistance.

Da bi igrač došao do razine usvajanja i svladavanja košarkaške taktike mora se usavršavati kroz individualni rad. Igrač u početku razvija i stječe znanja kroz individualna taktička znanja. Nakon što stekne elementarna individualna taktička znanja igrač može prijeći na iduću razinu, a to je usvajanje grupnih taktičkih znanja i naposljetku usvajanje timskih taktičkih znanja.

Igrač kroz savladavanje i usvajanje košarkaške taktike mora proći četiri faze. Prva faza se odnosi na misaono rješavanje situacije. Druga faza je faza realizacije gdje igrač odabire motorički program (element taktike) vodeći brigu o tome da odabir elementa bude usklađen vremenski i prostorno (timing). Treća faza je faza automatizacije rješenja. U završnoj fazi potrebno je odabrati idealno taktičko rješenje kako bi riješio situacijski problem.

3. Preduvjeti za kontranapad

Prvi i osnovni preduvjet za početak kontranapada je doći u posjed lopte. Dolazak u posjed lopte može se izvesti hvatanjem lopte kod obrambenog skoka, presijecanjem dodavanja, izbijanjem lopte protivničkom igraču prilikom vođenja. Za hvatanje lopte prilikom obrambenog skoka bitno je osim visokog odraza imati i dobru tehniku skoka, dobro anticipirati situaciju na terenu i ostvariti prednost u pozicioniranju pod košem u odnosu na protivničke igrače. Također, važno je „odraditi“ dobro zagrađivanje, odnosno, postaviti se u poziciju kojom se zatvara prilaz košu protivničkom igraču.

Da bi igrač u obrani presjekao loptu, mora biti sposoban brzo mijenjati smjer kretanja i imati visoku razinu anticipacije da bi mogao predvidjeti gdje će protivnički igrač pokušati izvesti dodavanje. Iznimno je važno zauzeti dobar obrambeni stav koji može biti paralelan ili dijagonalan. Igrači se u obrambenom stavu kreću kratkim koracima što im omogućuje kontinuirano zadržavanje idealne širine stava. Pri obrambenom skoku važno je formirati obrambeni trokut.

Kad ekipa konačno dođe u posjed lopte, igrači se moraju postaviti u poziciju pogodnu za prijem lopte. Igrač mora tijekom igre anticipirati poziciju obrane i prema tome odabrati gdje će se postaviti, odnosno, mora pronaći najbolju poziciju na terenu za prijem lopte, a da istovremeno ostvari prostornu i vremensku prednost u odnosu na protivničkog igrača. Također, igrač pri izvođenju kontranapada uvijek mora biti spreman za prijem lopte i dodavanje bolje postavljenom suigraču ili ako se već nalazi u završnoj trećini terena, pravovremenim šutom „kazniti“ obranu ili ući pod koš prodorom i završiti akciju laganim postizanjem koša. Nadalje, za izvođenje brzog i uspješnog kontranapada bitno je usavršiti vođenje lopte. Igrač tijekom

kontranapada najčešće loptu vodi pravolinijski, ali ponekad je potrebno loptu voditi s promjenom pravca kretanja kako bi zaštitio loptu od protivničkog igrača, ali i pokušao driblingom ostvariti prostornu i vremensku prednost u odnosu na protivničkog igrača, odnosno protivničke igrače.

Posljednji u nizu bitnih elemenata pri izvođenju protunapada je postizanje koša. Postoji više načina na koji se može postići koš: ubacivanjem lopte u koš i šutiranjem lopte u koš. Dvije osnovne tehnike ubacivanja lopte u koš iz neposredne blizine su osnovno ubacivanje i ubacivanje jednom rukom preko glave, tzv. horog.

Osnovno ubacivanje (košarkaški dvokorak) je prepoznatljiv i specifičan element košarkaške tehnike. On igraču omogućuje ubacivanje lopte u koš nakon vođenja ili nakon dodane lopte. S obzirom na poziciju gdje se nalazi igrač u odnosu na koš i poziciju obrambenog igrača može biti izveden desnom ili lijevom rukom i to tehnikom odozgo ili odozdo (polaganje). Ubacivanje lopte u koš jednom rukom preko glave je izrazito efikasan način postizanja koša jer se lopta maksimalno udaljava od obrambenog igrača i obrambeni igrač ne može ni na koji način blokirati takav pokušaj (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015)

Šutiranje lopte na koš moguće je izvesti na tri načina: šutom jednom rukom iz mjesta, skok šutom i slobodnim bacanjem. Budući da se u radu proučava kontranapad jasno je da je u kontranapadu moguće izvesti samo prva dva načina šutiranja na koš jer slobodno bacanje nije sastavni element kontranapada iako ga je moguće zaraditi ukoliko protivnički igrač prilikom kontranapada napravi prekršaj pri šutiranju na koš ili bilo kakav prekršaj ako je protivnik iskoristio „bonus“.

4. Metodika učenja kontranapada

Kontranapad predstavlja treće područje igre koje se mora respektirati u procesu vježbanja. To je područje možda i važnije od postavljene obrane i postavljenog napada. Košarkaška igra u svojim teorijskim prikazima se promatra kao igra reakcija (B. Knight, 1983). Prema B. Knightu košarka nije igra koja se igra na polovini igrališta, pa ostajanje na polovini da bi se vježbali i obrana i napad ne iscrpljuje cjelokupnu strukturu igre, jer rad bez konverzije obrane u napad i konverzije napada u obranu ne pridonosi razvoju kontinuiteta igre.

Metodika učenja kontranapada je obrnuta od slijeda kontranapada. Dakle, polazi se od treće faze, ona je prva koja se usvaja. Mladi košarkaši na početku moraju svladati lagano poentiranje (osnovno ubacivanje i šutiranje s poludistance), zatim se vježba središnja faza, tranzicija i

dodavanje lopte za završnicu, a tek na kraju se vježba dolazak u posjed i spajanje prve, druge i treće faze. Na početku se kontranapad vježba i uigrava s manjim brojem igrača (primarni kontranapad), a zatim se broj igrača postepeno povećava (sekundarni kontranapad).

4.1. Primarni kontranapad

Prema Trniniću, primarni kontranapad je kontrolirano pretrčavanje protivnika, koje treba biti izvedeno efikasno i u što kraćem vremenu. Počinje već u fazi obrane i određen je postotkom šuta protivnika, brojem posjedovanih lopti, brojem presječenih i ukradenih lopti, greškama i prekršajima pravila protivničke ekipe te razinom sposobnosti hvatanja odbijenih lopti. Može se reći da je primarni kontranapad kontinuirano pretrčavanje protivnika s odabirom dodavanja i odabirom šuta, a sadrži tri podfaze:

- startna (hvatanje odbijene lopte, prvo vanjsko dodavanje, primanje prvog dodavanja u kretnji)
- popunjavanje linije kretanja i osvajanje prostora igrališta – driblingom i dodavanjem te stvaranje brojčane prednosti
- organizirani završetak polaganjem pod kutom od 45 stupnjeva, šutom od ploče pod kutom od 45 stupnjeva, šutom s crte slobodnog bacanja, šutom nakon povratnog dodavanja središnjem igraču ili šutom nakon protrčavanja kroz reket

Pored navedenog jako bitno komponenta primarnog napada je pokrivanje skoka u napadu i obrambena ravnoteža.

Primarni kontranapad bi trebao omogućavati pozitivne napadačke opcije (brojčanu nadmoć) iz koje se otvaraju sljedeće mogućnosti:

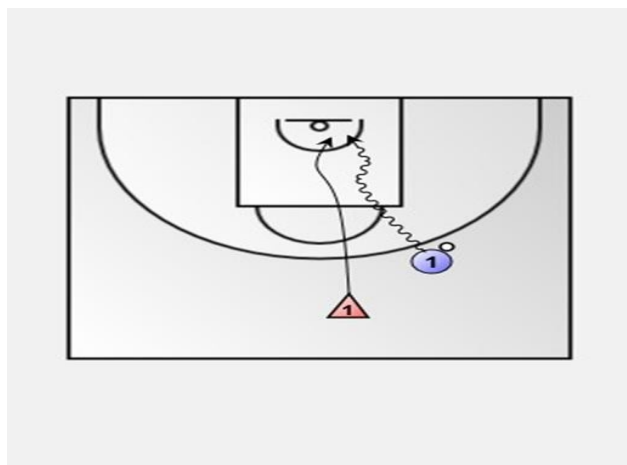
- 1 na 0 – polaganje na koš
- 2 na 0 – polaganje na koš
- 2 na 1 – polaganje na koš i/ili iznuđivanje osobne pogreške
- 3 na 2 – polaganje u koš i/ili skok šut
- 4 na 2 ili 5 na 2 – polaganje u koš i/ili skok šut

Kontranapad predstavlja važan segment igre te bi se trebao vježbati u trenažnom procesu barem 20 ili 25 minuta. Vrlo važno je usvojiti različita rješenja i realizacije pojedinih situacija koje proizlaze iz kontinuiranog ponavljanja i ispravljanja pogrešaka.

Kontranapad 1 na 0

U većini situacija kontranapad 1 na 0 dolazi nakon dobro odigrane obrane i presječene lopte ili dodavanja otvorenom suigraču. Kod ove situacije primarnog kontranapada bitno je poentirati u što kraćem vremenu poštujući osnovna elementarna tehnička znanja i pravila, a to su da igrač mora imati glavu gore da ima otvoreno vidno polje, te da potiskom lopte sa strane pravocrtnim vođenjem u punoj brzini dođe u situaciju polaganja/zakucavanja lopte u koš.

Drugi način završnice kontranapada se odnosi na realizaciju nakon dugog dodavanja. Igrač loptu dodaje tehnikom dodavanja dvjema rukama s grudiju ili dodavanje jednom rukom iznad ramena. Igrač koji prima loptu mora imati pogled prema naprijed očekujući pravodobno dodavanje u ruke.



dijagram 1

Na dijagramu 1. Napadač s loptom (broj 1), ostvaruje napadačku prednost u odnosu na protivničkog igrača. Napadač ima prostornu prednost od par koraka te pokušava ući u putanju kretanja obrambenog igrača promjenom smjera kretanja, kako bi došao u prednju napadačku poziciju i time ishodio uspješnu završnicu polaganjem/zakucavanjem lopte u koš ili iznuđivanjem osobne pogreške gdje postoji mogućnost uz uspješnu realizaciju dobiti i dodatno slobodno bacanje.

Kontranapad 2 na 1

U trenažnom procesu usavršavanja i svladavanja primarnog napada 2 na 1 ovo je jedna od najčešće korištenih situacija i može se reći opće prihvaćena među trenerima. Treba istaknuti da ova brojčana nadmoć i stvoreni višak osigurava mnogobrojne mogućnosti u završnici napada sa visokim postotkom realizacije i visokim šuterskim rangom. Ovo je jedan od elementarnih primarnih kontranapada za koji se može reći da bi svaki školovani košarkaš trebao realizirati ovu napadačku situaciju. Ona predstavlja osnovu i temelj za sve buduće složenije situacije primarnog kontranapada kao što su 3 na 2, 4 na 2, 5 na 2.

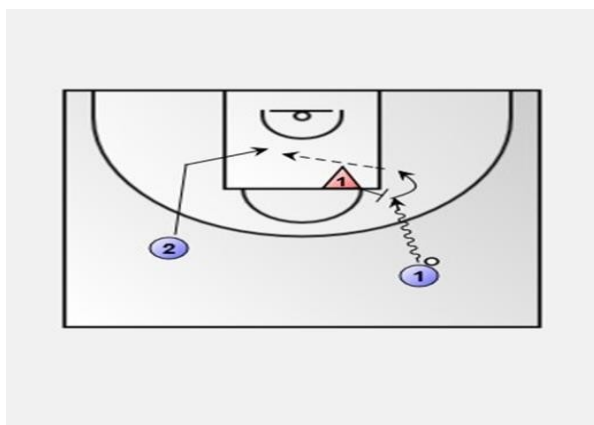
Vrlo bitan čimbenik u realizaciji ove brojčane nadmoći je svakako završno dodavanje od podloge sa polaganjem u koš od ploče. Kao i kod svih drugih opcija primarnog kontranapada treba inzistirati na brzom prijenosu lopte, što bržem donošenju odluka i što bržom realizacijom brojčane nadmoći. U trenažnom procesu treba biti zastupljena različita selektivna rješenja u realizaciji ovog kontranapada sa naglaskom na to da igrači moraju široko popunjavati vanjske pozicije kako bi dovoljno razvukli obrambenog igrača koji ne bi bio u mogućnosti dovoljno dobro obrambeno kontrolirati obojicu napadača. Važno je kod mladih košarkaša stvoriti automatizirano rješavanje ove situacije. To se može postići upornim uvježbavanjem različitih situacija na svakom treningu poštujući principe u zoni realizacije među koji se mogu ubrojiti:

- Navođenje obrambenog igrača da čuva jednog napadačkog igrača (moguće samo ukoliko su dvojica napadača popunjavaju napadačke vanjske pozicije dovoljno široko)
- Naučiti mladog košarkaša da „čita“ i prepozna obrambene reakcije te da na temelju tih reakcija donese brzu i pravodobnu odluku poštujući principe i pravila u zoni realizacije
- Pod svaku cijenu učiti mlade košarkaše da u slučaju ove brojčane nadmoći stvaraju razne mogućnosti lakog postizanja koša

Napadač mora imati u svakom trenutku otvoreno vidno polje i sposobnost prepoznavanja obrambenih reakcija za što su mu potrebne izražene kognitivne sposobnosti koje su za realizaciju ovog primarnog kontranapada možda i važnije od funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Svakako, treba obratiti pozornost da u procesu učenja i svladavanja ovog motoričkog zadatka mladi košarkaš ne bude brzoplet i nestrpljiv i da krene u realizaciju prije nego što ima rješenje odnosno prije nego pročita obrambenu reakciju

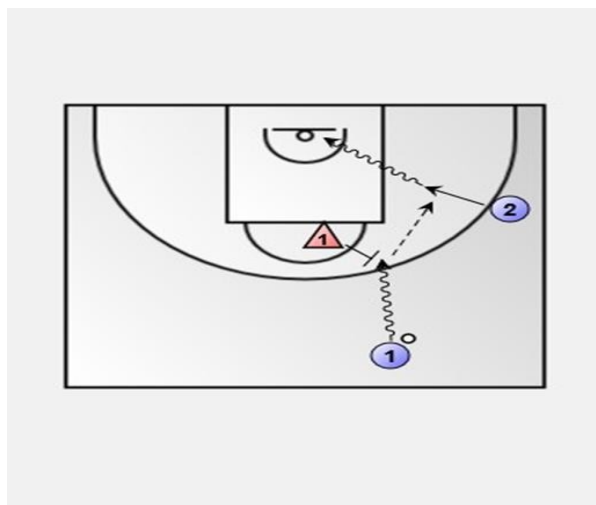
Dijagram 2 pokazuje završnicu organiziranog kontranapada 2 na 1 u kojem se trebaju poštovati sljedeća pravila:

- Široko popunjavanje vanjskih linija kretanja (korak od slobodnog bacanja)
- Igrač broj 1 upućuje dodavanje suigraču (igrač broj 2) tek kada obrambeni igrač izađe na njega i zatvori njegovu liniju kretanja
- Treba čitati položaj ruku obrambenog igrača i kada god je to moguće završno dodavanje upućivati od podloge
- Završni šut mora biti od ploče pod kutom od 45 stupnjeva ili sa linije slobodnog bacanja ako ukoliko je napadač neometan i sa visokim šuterskim rangom



dijagram 2

Na dijagramu 3 prikazana je situacija gdje igrač broj 1 upućuje pravodobno dodavanje igraču broj 2 koji je otvorio bočnu liniju kretanja te time ostvario mogućnost lagane realizacije polaganjem lopte u koš. U ovoj situaciji stavljen je naglasak na igraču broj jedan koji napada pravocrtno liniju slobodnog bacanja i pravodobno na korak od linije slobodnog bacanja upućuje dodavanje slobodnom suigraču koji je otvorio vanjsku liniju dodavanja.



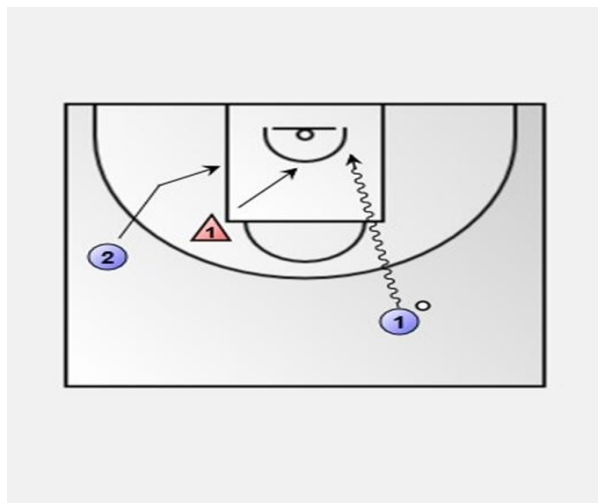
dijagram 3

Dijagram 4 pokazuje obrambenog igrača 1 kako izvodi „varku“ kako bi zaustavio napadačkog igrača broj 1 te ga natjerao na dodavanje napadačkom igraču broj 2 kojemu je zatvorena bočna linija prodora. U ovoj situaciji prihvatljiv je šut od ploče od kutom od 45 stupnjeva. U obuci mladih košarkaša treba voditi računa da je zabranjeno podizanje lopte prije nego što igrač ima rješenje. Time usporava kontranapad i dozvoljava obrani da preuzme inicijativu i natjera napad na pogrešku što i je intencija obrambenog igrača. Igrače treba učiti da spriječe na vrijeme bilo kakav pritisak na loptu i da driblingom ili pravodobnim dodavanjem riješe situacijski problem.



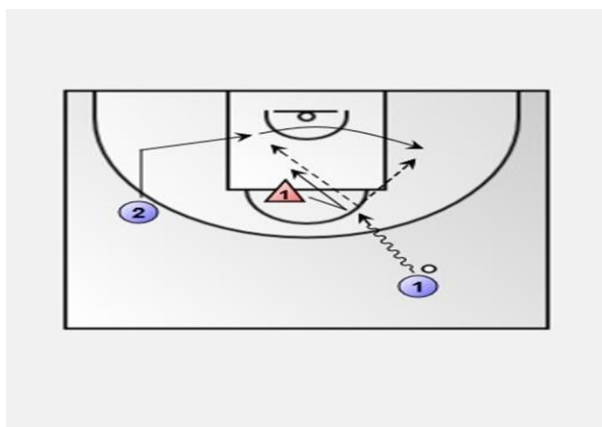
Dijagram 4

Na dijagramu 5 je prikazana realizacija igrača broj 1 koji prepoznaje obrambenu reakciju igrača broj 1 i koristi otvorenu frontalnu liniju driblinga te polaganjem u koš završava ovaj primarni kontranapad. Igrač broj 2 utrčava sa slabije strane napada gdje je spreman za prijem lopte od napadačkog igrača broj 1 i za eventualni napadački skok u slučaju neostvarene realizacije napadačkog igrača broj 1.



dijagram 5

Na dijagramu 6 obrambeni igrač 1 čini varku u cilju zaustavljanja napadačkog igrača broj 1. Napadački igrač broj 2 se otvara i utrčava sa slabije strane napada prema košu ili nastavlja otvaranje van reketa. U slučaju uspjele varke obrambenog igrača i zaustavljanja opravdan je šut napadačkog igrača broj 1, dok je napadački igrač broj 2 spreman za napadački skok. Bitno je naglasiti da je obrambeni igrač ostvario svoj zadatak da napadač broj 1 se zaustavi i da napravi skok šut sa linije slobodnog bacanja. U ovoj situaciji obrambeni igrač preuzeo je konceptijski rizik koji je manji u slučaju skok šuta napadačkog igrača broj 1.



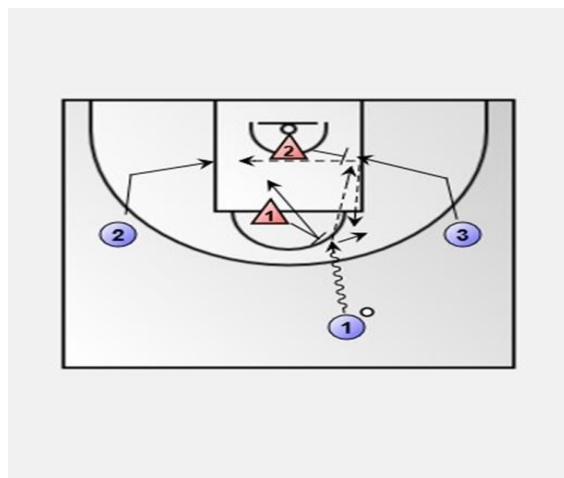
dijagram 6

Zaključno može se reći da je u procesu učenja i usvajanja, te na kraju stabilizacije i faze automatizacije potrebno staviti naglasak na vježbanje završnog dodavanja od poda i napadačke realizacije polaganjem od ploče pod kutom od 45 stupnjeva.

Isto tako jasno je da napredni i kreativni igrači koji stvaraju višak mogu i treba ih poticati na izvođenje naprednih dodavanja kao npr. horog, dodavanje iza leđa, dodavanje između nogu, a u nekim opcijama i brzim tranzicijama igrači sa visokim šuterskim rangom i većim ovlastima u napadačkim akcijama mogu uputiti i skok šut za tri poena.

Kontranapad 3 na 2

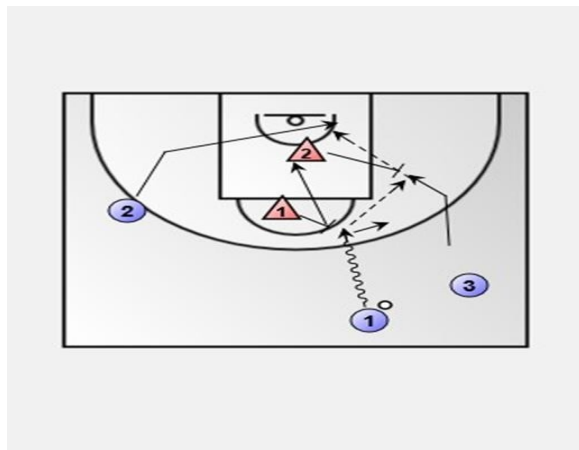
U svakom primarnom kontranapadu pa tako i u ovom kontranapadu 3 na 2 važno je inzistiranje na ravnoteži u igri, pravilnom razmaku (geometrija igre). Razmak između suigrača bi trebao biti najmanje 6 koraka kako bi se uspostavila geometrija igre i kako bi obrambeni igrači bili dovoljno razvučeni kako ne bi mogli čuvati svu trojicu napadača. Središnji igrač je ključan u kontranapad 3 na 2 jer najviše od njegovih kognitivnih sposobnosti i čitanja obrane ovisi kako će završiti ovaj primarni kontranapad. Središnji igrač nikada ne smije ići u prodor dalje od linije (lakta) slobodnog bacanja. Zadužen je i za kontrolirano dodavanje i reguliranje brzine i tempa napadačke akcije. Osnovno načelo je da u slučaju izlaska obrambenog igrača iznad linije slobodnog bacanja, središnji igrač je dužan se „riješiti“ lopte i dodati je jednom vanjskom (krilnom) igraču kako bi se stvorila prednost 2 na 1 protiv obrambenog igrača iz stražnje linije. Vrijedi napomenuti da središnji igrač mora maksimalno smanjiti broj driblinga kako ne bi ušao u napadački prekršaj ili neiskorištenu priliku, pa i u tri sekunde. Ako obrana ostane u obliku slova „L“ središnji igrač dodaje loptu vanjskom krilnom igraču i odmah iskoračuje u pravcu dodane lopte (dijagram 7), gdje je spreman za povratno dodavanje i skok šut. Napadački igrač broj 3 pokušava dodati loptu između dva obrambena igrača od podloge napadačkom igraču broj 2 koji utrčava sa slabije strane napada. Ukoliko ne prođe završno dodavanje između dva obrambena igrača uvijek ostaje opcija skok šuta središnjeg napadača koji je prihvatljiv iz razloga što je otvoren i što je na pristojnoj udaljenosti od koša. Još jedna prednost skok šuta središnjeg igrača je u napadačkom skoku oba krilna igrača koji lako mogu zauzeti prednje skakačke pozicije i uhvatiti loptu u slučaju promašaja napadačkog igrača broj 1.



dijagram 7

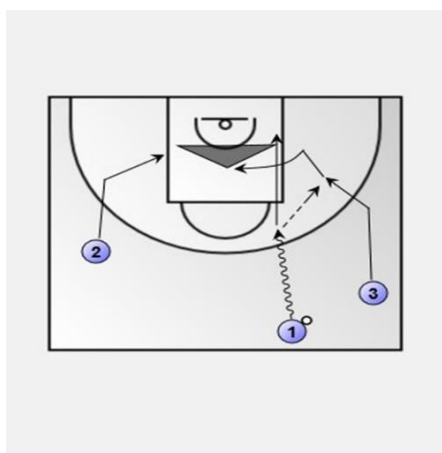
Zaključno u trenažnom procesu treba staviti naglasak na pravilnom usmjeravanju i poučavanju središnjeg igrača koji je odgovoran za niz tehničko – taktičkih situacija, a između ostalog i za to da se ne smije spuštati ispod linije slobodnog bacanja osim ako mu nije otvorena frontalna linija kretanja. Nadalje, središnji igrač kontrolira i usmjerava tempo igre, a pogotovo od visine kruga do linije slobodnog bacanja gdje usporava kretnju s loptom kako bi se mogao zaustaviti u što boljem ravnotežnom položaju u poziciji „spreman“ koja će mu omogućiti precizno i direktno dodavanje krilnom vanjskom igraču, a isto tako će biti spreman za izvođenje kvalitetnog skok šuta s lakta slobodnog bacanja. Središnji igrač uvijek mora imati uzdignutu glavu i otvoreno vidno polje kako bi mogao uputiti pravodobno dodavanje slobodno, krilnom igraču cca 1,5 m ispred njega. Sa usvajanjem i stabilizacijom navedenih traženih tehničko – taktičkih elemenata dolazi i do mirnoće i strpljivosti u traženju najpovoljnijeg rješenja u zoni realizacije, a istovremeno dolazi i do smanjenja ishitrenih i brzopletih dodavanja. Jedno od osnovnih pravila i načela u poučavanju mladih košarkaša mora biti da u zoni realizacije izvode skok šut od ploče pod kutom od 45 stupnjeva. Vanjski igrači imaju zadatak pravilno popunjavati vanjske linije kretanja i u situaciji 2 na 1 prema stražnjem obrambenom igraču izvesti pravilno, brzo i precizno dodavanje od podloge suigraču za polaganje u koš. Također, ima zadatak prepoznati reakciju obrane te ovisno prema obrambenoj reakciji uputiti skok šut od ploče pod kutom od 45 stupnjeva, ili prenijeti loptu na središnjeg igrača i time prenijeti težište igre na drugu stranu.

Na dijagramu 8 prikazano je kako igrač broj 2 „utrčava“ u prazan prostor sa slabije strane napada prije postavljene obrane te pokazuje gdje želi primiti loptu. Broj 3 nastoji dodati pravodobno dodavanje unutar reketa broju 2 koji nakon prijema lopte izvodi brzi skok šut.

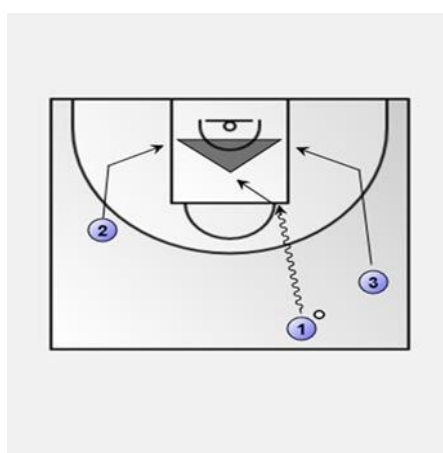


dijagram 8

Na dijagramu 9 i 10 prikazana su formiranja obrambenog trokuta



dijagram 9



dijagram 10

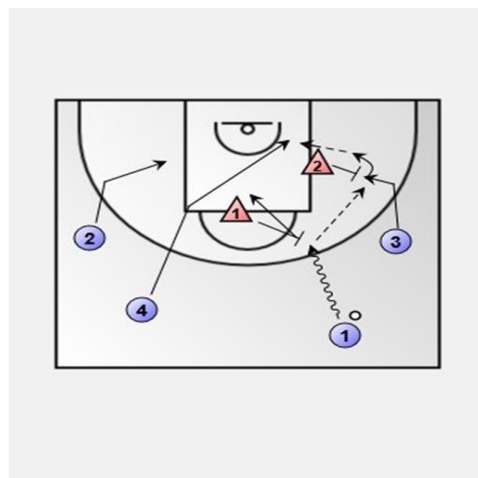
Kontranapad 4 na 2 ili 5 na 2

Primarni kontranapad 4 na 2 ili 5 na 2 događa se vrlo rijetko za vrijeme košarkaške utakmice. U današnjoj modernoj košarci organizirana tranzicijska obrana je dostigla visoku razinu organiziranosti tako da se rijetko događaju situacije gdje je povratak u obranu sa samo dva

igrača. Puno su češće situacije i završnice iz sekundarnog kontranapada 4 na 3. Na dijagramu 11 igrač broj 1 spreman je napraviti dodavanje igraču broj 4 koji je u dotrčavanju na suprotni lakat slobodnog bacanja. Najvažnije pravilo u ovom primarnom kontranapadu je da prva tri igrača u napadu igraju po načelu 3 na 2 kontranapada. Najvažniji igrač u ovoj formaciji je igrač broj 4 koji stvara „višak“ utrčavajući kroz reket tražeći prijem lopte za lagano polaganje/zakucavanje ili za napadački skok. Igrač broj 5 je „osigurač“ koji sprječava razvijanje kontranapada protivničke ekipe u slučaju gubitka lopte. Njegova pozicija u ovom kontranapadu je oko središnjeg dijela terena kako bi mogao na vrijeme reagirati na moguću izgublenu loptu svoje ekipe. U slučaju da ne uspije primarni kontranapad odmah se prelazi u sekundarni kontranapad. To se događa u situaciji kada organizirana tranzicijska obrana odličnim varkama i kretnjama natjera napad na trošenje vremena gdje dolazi na kraju do zaustavljanja primarnog kontranapada. Na dijagramu broj 12 igrač koji je prvi pratitelj ulazi u zonu A terena dijagonalno utrčavajući u prazan prostor reketa (niski post) tražeći unutarnju poziciju za prijem lopte od vanjskog krilnog igrača prije nego se organizira obrana. Vrlo bitno je igru temeljiti na unutarnjem igraču kako bi se uspostavila ravnoteža u igri između vanjskih i unutarnjih igrača i kako bi se obrana nadigrala i narušila joj se ravnoteža u kontroli reketa. Igrač broj 5 osigurava i pokriva teren u stražnjem polju u slučaju gubitka lopte i razvijanja brzog kontranapada protivničke ekipe.



dijagram 11



dijagram 12

Pretvaranje primarnog kontranapada u sekundarni (3 ili više igrača u obrani)

Ako se u punoj dinamici igre, poslije propuštene prilike za igranjem kontranapada (kvalitetnom defanzivnom tranzicijom), nastavi igra 5:5 u punom intenzitetu, bez zaustavljanja napadača za zauzimanje novog napadačkog rasporeda, u trajanju od pete do desete ili dvanaeste sekunde napada, riječ je o ranom napadu (N. Trunić, 2005)

Razlikuje se pet ulaza u završetak sekundarnog kontranapada:

- dodavanje krilu
- dodavanje u polje ograničenja
- dodavanje centru (drugi pratitelj) na bekovskoj poziciji
- vođenje prema krilu
- vođenje preko vrha reketa za rotaciju napada

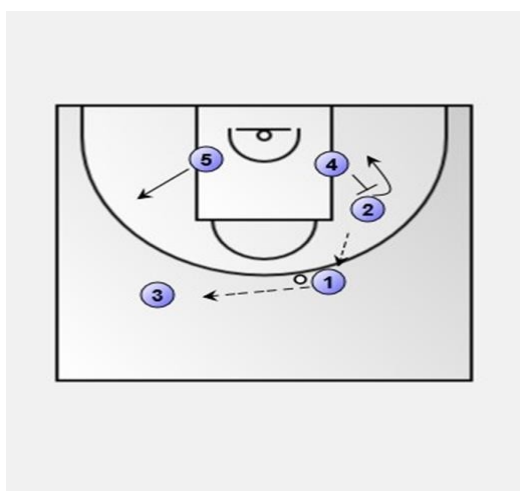
Pretvaranje u postavljeni napad (obrana čovjek na čovjeka)

U situaciji ako se ne potvrde utrčavanja igrača broj 4 i 5 može doći do realizacije prijelazom u pokretni napad (primjerice flex napad, dijagrami 13 i 14)

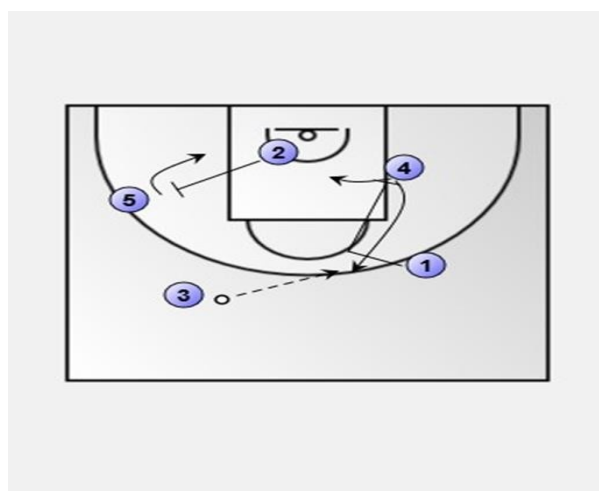
Flex napad je najpoznatiji kontinuirani napad. Ovaj napad zahtjeva školovane i educirane igrače koji su sposobni igrati na više pozicija u napadu gdje svaki igrač zavisno od svojih sposobnosti ima svoju ulogu na terenu. Izuzetno je dobar za polivalentni razvoj igrača jer dolaze u završnicu sa svih 5 pozicija u napadu. U flex napadu lopta bez zaustavljanja ide sa jedne strane na drugu tražeći se pogodna situacija za realizaciju za što je potrebno strpljenje i izrazito dobre kognitivne sposobnosti igrača kako bi „pročitali“ poziciju obrane i pravodobno uputili dodavanje suigraču u boljoj poziciji. Ovaj napad traži neprestano zaustavljanje na treningu kako bi ga igrači doveli do automatizma i kako bi shvatili koja je njihova uloga na svakoj pojedinoj poziciji. Karakteristika ovog napada je da se može igrati protiv više vrsta obrana. Često se otvaraju situacije visoki-niski nakon dobro odrađenih blokova nakon koji igrači ostaju otvoreni na skok šutu. Dobar je za duge napade gdje se troši vrijeme, potrebno je strpljenje i mirnoća do situacije koja garantira da će lopta doći do najbolje postavljenog igrača što će omogućiti visoki postotak u zoni realizacije. Bezbroj mogućnosti za realizaciju su u ovom kontinuiranom napadu i zato je izrazito popularan među trenerima mlađih dobnih kategorija sportaša.

Na dijagramima 13 i 14 prikazano je osnovno načelo i principi flex napada gdje se vidi brza rotacija s opterećene na rasterećenu stranu preko igrača broj 3 dok u isto vrijeme igrač broj 2

prima leđni blok i utrčava sa slabije strane napada. Igrač broj pet se „diže“ iznad linije tri poena. Igrač broj 1 zadužen je za vertikalni niski blok prema rubu slobodnog bacanja za igrača broj 4 koji prima dodavanje preko igrača broj 3 koji je zadužen za rotaciju napada s opterećenu na rasterećenu stranu napada. Nakon ove rotacije otvara se nekoliko mogućnosti za realizaciju. Prva mogućnost je potvrđivanje igrača broj 1 nakon deblokade, a druga je potvrđivanje igrača broj 5 koji prima leđni blok od broja 2. Ova situacija se čini i najizglednija u ovoj rotaciji napada. Od igrača se zahtjeva visoka razina koncentracije i strpljivosti. Preduvjet za uspješno igranje flex napada je naporan individualni rad koji se temelji na čestim ponavljanjima i ispravljanjima pogrešaka. Može se reći da je košarka igra detalja, igra finesa, igra nijansi i zbog toga odlučuju male razlike između uspješnih i manje uspješnih igrača i između pobjedničkih i gubitničkih ekipa.



Dijagram 13



Dijagram 14

5. Zaključak

Od iznimne važnosti učiti i odgajati mlade košarkaše na način da usvoje i svladaju da je u trenažnom procesu najvažniji trenutak faze napadačke i obrambene tranzicije zbog kontinuiranog ostvarivanja brojčane nadmoći i prostorne prednosti. Igrače treba educirati da usvoje i nauče da svaka ekipa koja je sposobna za brzu transformaciju i organizaciju igra i efikasan napad i obranu.

Za uspješno igranje kontranapada važna je stabilizacija i automatizacija tehničko-taktičkih znanja. Vježbe za usavršavanje tehničko-taktičkih znanja moraju biti neizostavne kao preduvjet obuke kontranapada. Postoji mnogo razloga zašto igrače treba obučavati da igraju kontranapad. Jedan od razloga je svakako da je teško pripremiti obranu od kontranapada jer ne postoje inicijalne pozicije kao u postavljenim napadačkim akcijama. Dobra organizacija i realizacija kontranapada omogućuje više šuteva s malog odstojanja od koša, a samim time i veći postotak realizacije. Igrači i momčadi koji igraju brzu i tranzicijsku košarku stvaraju preduvjete za odličnu kondicijsku pripremljenost koja je važan čimbenik u stvaranju vrhunskih košarkaša.

Talentiranost nije preduvjet da igrač može igrati i biti uspješan u igri kontranapada. Igrači moraju kroz trenažni proces obrambeno napredovati, jer nema dobrog i brzog kontranapada bez dobre i organizirane obrane koja je temelj uspješnog kontranapada. Vrlo važan zadatak trenera je „usaditi“ u glave igrače da igranje brze košarke i kontranapada, da bi igrači tako igrali na utakmici, trebaju tako i trenirati. Značaj igre i stavljanja naglaska na primarni kontranapad je što igrači postaju svjesni da je lopta brža od driblinga i samim time stječu naviku reduciranja broja driblinga. Kroz primarni i sekundarni kontranapad igrači traže što bolju poziciju i traže suigrača u boljoj poziciji, a napadačka igra postaje uravnotežena jer lopta često ide u reket, igračima na unutarnjim pozicijama. U analizi kontranapada u muškoj košarci Refoyo, Romaris i Sampedro (2009) promatrali su 294 kontranapada na OI u Pekingu na 18 muških utakmica. Nakon prikupljenih i obrađenih podataka došli su do rezultata da prosječno trajanje kontranapada traje 3,89 sekundi. Ortega i suradnici (2007) istraživali su utjecaj posjeda lopte na diferencijaciju pobjedničkih i poraženih ekipa u košarci na košarkašima do 16 godina. Istraživanje se provodilo na 3 897 posjeda na 24 utakmice andaluzijskog i španjolskog prvenstva gdje je utvrđeno nakon rezultata deskriptivne analize i t-testa da pobjedničke ekipe u većoj mjeri izvode kontranapade, a manje izvode postavljene napade.

Zbog svega navedenoga može se reći da je na trenerima velika odgovornost da svoje znanje i sve potrebne resurse stave u službu dugoročnog razvoja mladih košarkaša, gdje učenje,

usvajanje, stabilizacija i automatizacija primarnog i sekundarnog kontranapada moraju biti od velike važnosti i moraju postati neizostavni dio dugoročnog trenažnog procesa kod mladih košarkaša.

6. Literatura

1. Boccolini, G., & Alberti, G. (2013). Using balance training to improve the performance of youth basketball players. *Sport Sciences for Health*, 9 (2), 37–42. doi: 10.1007/s11332-013-0143
2. Carey, D. et al. (2019). USA BASKETBALL YOUTH DEVELOPMENT GUIDEBOOK. USA Basketball, Colorado Springs.
3. Edwardsetal. (2018). Monitoring and Managing Fatigue in Basketball, *Sports* 2018, 6, 19; doi:10.3390/sports6010019.
4. Guskiewicz KM, Ross SE, Marshall SW. (2001). Postural Stability and Neuropsychological Deficits After ConcussioninCollegiateAthletes. *J AthlTrain*. 36(3):263-273
5. Hooptactics. (2019a). Early offense Phases. Dostupno na: <https://hooptactics.net/premium/offense/earlyoffense/earlyphases.php> (pristupljeno: 28.08.2019.).
6. Hubscher, M., Zech, A., Pfeifer, K., Hansel, F., Vogt, L., Banzer, W. (2010). Neuromusculartraining for sportsinjury prevention: a systematicreview. *Med SciSportsExerc* 42:413–421
7. Junior, A. C., Misuta, M. S., & Mercadante, L. A. (2017). QuantitativeAnalysisofDistancesCoveredby Professional BasketballPlayersAccording to theMovementIntensities. *InternationalJournalofSportsScience*, 7(3), 128–136. doi: 10.5923/j.sports.20170703.06
8. Jurman, Martina. Košarka. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti. Pula, 2017.<https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu%3A2143> (pristupljeno 31.1.2020.)
9. Knjaz, Damir; Rupčić, Tomislav; Verunica, Zlatko. Razvoj koordinacije kroz senzitivna razdoblja s posebnim naglaskom na košarkaške programe // Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske

- rekreacije i kineziterapije: zbornik radova / Findak, Vladimir (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2007. str. 444-449 (predavanje, domaća recenzija, cjeloviti rad (inextenso), stručni) https://www.hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/71.pdf (pristupljeno 31.1.2020.)
10. Knjaz, Damir (2009). Vođenje lopte u mjestu i pravocrtnom kretanju. <https://www.bib.irb.hr/796566>
 11. Litkowytz, R. et al. (2014). Withdrawal from sport training of young talented basketball players and its impact on selection in sport, 2(21): 111-120.
 12. Matković, Bojan; Knjaz, Damir; Rupčić, Tomislav. Temelji košarkaške igre. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2015
 13. Matoić, Tomislav. Notacijska analiza u košarci (diplomski rad) Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2015
 14. Meyer, D., & Litzenberger, F. (1974). Make those free throws. Athletics Coach, 55(2), 1
 15. Moanță, Alina Daniela; Tudor, Virgil; Ghițescu, Iulian Gabriel. The methodological overview for the technical-tactical training in basketball. National University of Physical Education and Sport, Constantin Noica Street No 140, Bucharest, Romania. 2013.
 16. Notarnicola, A. et al. (2015). Effects of training on postural stability in young basketball players. Muscles, Ligaments and Tendons Journal. doi:10.11138/mltj/2015.5.4.310.
 17. Notarnicola, A. et al. (2015). Effects of training on postural stability in young basketball players. Muscles, Ligaments and Tendons Journal 2015;5 (4):310-315
 18. Pavlović, D., Caput – Jogunica, R., Rupčić, T. (2009). Kompleks vježbi u parovima za trening preciznosti u košarci. http://www.hrks.hr/skole/18_ljetna_skola/310-317.pdf (pristupljeno 31.1.2020.)
 19. Perica, Ante. Analiza i vrednovanje stanja pozicijske i tranzicijske obrane u košarkaškoj igri (doktorska disertacija), Kineziološki fakultet sveučilišta u Splitu (2011)
 20. PBT. (2017). 7 mistakes young players make. Dostupno na: <https://www.basketballprotraining.com/single-post/2017/12/11/7-MISTAKES-YOUNG-PLAYERS-MAKE> (pristupljeno: 06.08.2019.).
 21. Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T. et al. (2013). Personal Reasons for Withdrawal from Team Sports and the Influence of Significant Others among Youth Athletes. Int J Sports Sci Coach; 8(1): 19-32.
 22. Trninić, Slavko. (1996.) Analiza i učenje košarkaške igre. Vikta. Pula

23. Trunić, Nenad. Kontranapad u košarci. Univerzitet Singidunum, http://predmet.singidunum.ac.rs/pluginfile.php/11497/mod_folder/content/0/14.%20Kontranapad%20i%20sekundarni%20napad%20SP.pdf (pristupljeno 12.6.2020.)
24. Trunić, Nenad (2007). Trening mladih košarkaša različitih uzrasnih kategorija. Beograd: Visoka škola za sport.
25. Trunić, Nenad; Mladenović, M. (2014). THE IMPORTANCE OF SELECTION IN BASKETBALL. Science&Practice, Vol. 4, N2, 2014, pp. 65-81
26. Varešlija, Faris. Analiza antropološkog statusa i testovi za procjenu funkcionalnih sposobnosti košarkaša. Univerzitet „Džemal Bijedić“ u Mostaru. Nastavnički fakultet. Odsjek za sport i zdravlje. Mostar, 2013. <https://www.academia.edu/15799202/253879876-Analiza-antropolo%C5%A1kog-statusa-i-testovi-za-procjenу-funkcionalnih-sposobnosti-ko%C5%A1arka%C5%A1a> (pristupljeno 31.1.2020.)
27. Vera, J., Jiménez, R., Cárdenas, D., Redondo, B., García, J.A. (2017). Visual function, performance, and processing of basketball players versus sedentary individuals. Journal of Sport and Health Sciences (2017) 1–8
28. Wilkes, G. (2009). The complete book on basketball's flex offense.
29. Šarić, Ivana. Knjaz, Damir. Matković, Bojan. Rupčić, Tomislav. Rodić, Saša. Analiza nastavnih tema iz područja košarkaške igre za 7. i 8. Razred prema Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu. Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije / Findak, Vladimir - Zagreb : Hrvatski kineziološki savez, 2013, 557-564
30. <https://www.youthhoops101.com/passing-a-basketball.html>
31. Šeparović, Vlatko. Kontranapad u suvremenoj košarci. [http://www.ftos.untz.ba/attachments/article/463/Kosarka%20II%20\(7\).pdf](http://www.ftos.untz.ba/attachments/article/463/Kosarka%20II%20(7).pdf) (pristupljeno 10.6.2020.)