

# TEHNIKA NAPADA

**DOC. DR MILOVAN LJUBOJEVIĆ**

## × IGRA BEZ LOPTE

---

- × Najvažniji dio napada
- × Napadač nije kompletan ako ne igra bez lopte
- × Igrači u napadu 80% vremena igraju bez lopte
- × Napadači koji su bez lopte moraju stalno da se kreću.

Napadač bez lopte, svojim kretanjem želi da postigne jedan (ili više) od četiri osnovna cilja:

---

1. Želi da se oslobodi za prijem lopte (demarkiranje) i to što je moguće povoljnijoj poziciji;
2. Želi da popuni ili izađe iz određenog prostora i tako pomogne igraču sa loptom;
3. Želi da veže odbrambenog igrača za sebe i tako ga spriječi da pomaže u odbrani;
4. Želi da kretanjem i postavljanjem blokada pomogne nekom od saigrača.

- ✘ Osnovni zahtjev u svim kretanjima je da se izvode sa promjenom ritma i tempa, jer samo na taj način napadač može da se oslobodi odbrambenog igrača. To podrazumijeva da je kretanje napadača sastavljeno od takozvanog fintirajućeg kretanja koje se izvodi nešto sporije, i stvarnog, koje se izvodi brže i eksplozivnije.
- ✘ Svaki novi pravac kretanja najčešće zahtijeva njegovo ubrzanje (promjena ritma).

# ZAUSTAVLJANJE...

---

Napadač ne može da uspješno igra bez lopte ako ne umije pravilno da se zaustavi.

Dva načina:

- Zaustavljanje u dva kontakta
- Zaustavljanje u jednom kontaktu.

## - U DVA KONTAKTA

---

- Pri zaustavljanju prvi kontakt sa podlogom se uspostavlja jednim ili drugim stopalom. Koristiti silu gravitacije, tako što igrač prije nego dođe u kontakt sa tlom prvim stopalom poskoči i istovremeno blago zabaci gornji dio tijela unazad odnosno izbaci noge naprijed. Tada igrač dolazi u kontakt sa tlom jednim stopalom i odmah zatim iskoračuje drugom nogom i zaustavlja se sa optimalnom širinom oslonca.
- Širina oslonca daje stabilnost. Savijanje u koljenima (bolja ravnoteža).

## ✘ U JEDNOM KONTAKTU

---

- ✘ Istovremeno sa oba stopala. Veoma važno u taktičkom smislu (ne postoji stajna i pokretna noga, već igrač sam bira-odlučuje, što mu daje prednost).
- ✘ Igrač blago poskoči, zabaci gornji dio tijela unazad, izbaci noge naprijed, a onda se zaustavi na oba stopala savijajući kolena.
- ✘ Ovaj način se najčešće koristi kod manjih brzina kretanja i u pozicijama bliže košu.

- ✘ OSNOVNE TEHNIKE U IGRI BEZ LOPTE
- ✘ Iskorači i utrči – (ka lopti ili košu pa zatim utrčavanje). Najčešće se koristi u kretanjima ka košu i više je koriste spoljni igrači.
- ✘ Okreni se i utrči – kod ovog kretanja se pravac mijenja nakon leđnog okreta (istura jednu nogu, pravi brzo leđni okret, i utrčava najčešće u reket, sa rukama u visini grudi). Najčešće koriste unutrašnji igrači.
- ✘ Igraj tijelom i utrči – (isti pravac kretanja, suprotan smjer). Najčešće koriste spoljni igrači za demarkiranje i prijem lopte.



- ✘ “D” i “L” kretanja – kretanja ka donjem dijelu reketa, zatim istrčavanje pod oštrim uglom u odnosu na prethodni pravac kretanja (ili približno 90 stepeni kada je u pitanju L kretnja).
- ✘ Utrči iza leđa (back door) – iskorak ka lopti, pa brzo kretanje ka košu iza leđa odbrambenog igrača. Najčešće spoljni igrači.

## ✘ METODSKA UPUTSTVA ZA UČENJE I USAVRŠAVANJE

---

- ✘ Osnovno pravilo – svakodneвно vježbanje
- ✘ Rad nogu načajan (može se vježbati u svim uslovima)
- ✘ Sa mlađima u početku jedna tehnika za prijem lopte na spoljnoj poziciji, jedan na unutrašnoj, i obavezba tehnika utrčavanja iza leđa.
- ✘ Kasnije repertoar širiti.
- ✘ Pravilno i precizno.

- Obratiti pažnju na: položaj stopala prilikom zaustavljanja, raspored težine tijela, amplitudu pokreta, položaj i rad ruku, položaj glave i promjenu ritma kretanja.
- Najprije se uvježbavaju bez smetnji, uz pomoć markera: stalci, stolice...
- Zatim uz pomoć odbrane – dirigovano (prati kretanje ali ne sprječava prijem lopte ili ima parijalne zadatke).
- Zatim situacioni uslovi (igra 1 na 1 plus dodavač, na određenom prostoru koji može da se ograniči i sl).

- NAJČEŠĆE GREŠKE U UČENJU I NJIHOVE KOREKCIJE:
- Kretanje bez promjene ritma
- Odraziti se jače sa stajne noge
- Kretanje sitnim koracima prije promjene pravca
- Koristiti normalne korake, koncentrisati se na zaustavljanje
- Lučna kretanja pri promjeni pravca, umjesto odsječnih kretanja
- Koristiti nešto kraći korak prije promjene pravca i tako doći u niži položaj iz kojeg se može napraviti oštra kretnja

- ✘ Držanje ruku pored tijela a ne u položaju prijema lopte
- ✘ Podići ruke i tako napraviti svojevrsnu metu dodavaču
- ✘ Izostanak vizuelne komunikacije sa loptom
- ✘ Uvijek imati loptu u vidnom polju, makar i periferno.
- ✘ Kod zaustavljanja usporavanje kretanja sitnim koracima
- ✘ Koristiti normalne korake ali blago poskočiti prije zaustavljanja
- ✘ Kod utrčavanja iza leđa napadač nema dovoljno prostora za utrčavanje
- ✘ Treba odvesti odbrambenog igrača što dalje od koša (korak iznad linije slobodnog bacanja) i onda ići na utrčavanje

- 
- ✘ Kod utrčavanja iza leđa napadač se zaustavlja što dovodi da dodana lopta ode van terena
  - ✘ Nastaviti kretanje do koša

# TEHNIKA SKOKA KAO KRETANJE BEZ LOPTE

- ✘ Skok sa dvije noge i skok sa jedne noge.
- ✘ **Skok sa dvije noge** – kada igrač nije u kretanju i kada je veoma značajno da se doskoči u ravnotežni položaj (kao kod skok-šuta), ili kod uzastopnih skokova.
- ✘ Prije skoka treba saviti noge u zglobu koljena (60-90 stepeni) i tako izvršiti pritisak na podlogu, zatim se snažno odraziti opružanjem nogu i podižući ruke i opružajući ih. Nakon skoka doskočiti u isti položaj u kome je igrač bio i prije skoka.

- ✘ **Skok sa jedne noge** – koristi se kada skače iz kretanja (kod šuta polaganjem iz kretanja, kod skoka u napadu, blokiranja šuta...). Izvodi se brže nego skok sa dvije noge, koji zahtijeva vrijeme za zaustavljanje, pa tek onda skok. Međutim, teže se kontroliše tijelo, dosok, onemogućen ponovni skok i sl.
- ✘ Poslednji korak je nešto kraći (zbog zaustavljanja), zatim se horizontalno kretanje pretvara u vertikalno. odrazna noga se savija ali ne previše i snažnim opružanjem odrazne noge tijelo se odvodi uvis. Podiže se koljeno suprotne noge i suprotna ruka (ili obje ruke).



# NAJČEŠĆE GREŠKE U UČENJU I NJIHOVE KOREKCIJE

---

- ✘ Igrač skače unaprijed umjesto uvis
- ✘ Započeti skok iz pravilnog položaja (položaj glave, trupa, ruku i nogu)
- ✘ Nema eksplozivnosti u skoku
- ✘ Više saviti noge u zglobu koljena i snažno se odraziti od tlo
- ✘ Posle doskoka igrač nije spreman da ponovo skoči
- ✘ Doskočiti u ravnotežan položaj (meko na prednji dio stopala, sa savijenim koljenima).

- 
- ✘ Skok udalj umjesto uvis kod skoka iz kretanja
  - ✘ Kraći korak prije skoka da bi moga više skočiti uvis

# TEHNIKA POSTAVLJANJA BLOKADA KAO IGRA BEZ LOPTE

---

- ✘ Blokada je u suštini tehničko-taktički element grupne taktike, jer podrazumijeva učešće bar dva napadača. Uspješnost zavisi od oba igrača. Najviše zavisi od tehničkog izvođenja izvođača.
- ✘ Napadač (koji izvodi blokadu) mora najprije da fintirajućim kretanjem odvuče pažnju od svoje namjere.
- ✘ Dolazak i postavljanje blokade treba da bude iznenadno i energično.

- ✘ Igrač se nakon kretanja zaustavlja (stav je nešto širi i niži od osnovnog), ruke moraju biti na grudima, težina je nešto više na prednjim dijelovima stopala.
- ✘ Blokada se postavlja na moguću kretanja protivnika i igrač koji je postavlja ne smije da se pomjera.
- ✘ Otvaranje poslije blokade igrač izvodi prednjim ili zadnjim pivotiranjem.

- 
- ✘ Osnovno je da igrači steknu hrabrost da postavljaju čvrste blokade s obzirom na jake sudare koji su mogućni.
  - ✘ Takođe, navika da se poslije blokade otvaraju za prijem lopte.
  - ✘ Prvo se vježba bez odbraner, uz markere, zatim rad u dirigovanom, ritmu, pa situacionom odbranom (igra 2 na 2, pa sve od 5 na 5).

# NAJČEŠĆE GREŠKE I NJIHOVE KOREKCIJE

- ✘ Igrač postavlja blokadu protivno pravilima igre i tako čini ličnu grešku u napadu (laktovi napolju)
- ✘ Blokada mora da se postavi u skladu sa pravilima igre (laktovi unutra bez pomijeranja)
- ✘ Blokada nije čvrsto postavljena, igrač odmah bježi u otvaranje.
- ✘ Treda raditi na hrabrosti igrača u sudarima.
- ✘ Igrač se ne otvara nakon blokade
- ✘ Insistirati na pravovremenom otvaranju

---

HVALA NA PAŽNJI