

Metodika košarkaškog kontranapada

Pšihistal, Pavao

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:265:074772>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-21**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Sveučilišni prijediplomski studij Kineziologija

Pavao Pšihistal

Metodika košarkaškog kontranapada

Završni rad

Osijek, 2024.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Kineziološki fakultet Osijek
Sveučilišni prijediplomski studij Kineziologija

Pavao Pšihistal

Metodika košarkaškog kontranapada

Završni rad

JMBAG: 0368000371

e-mail: ppsihistal@kifos.hr

Mentor: izv. prof. dr. sc. Zvonimir Tomac

Komentor: Ivan Matančić

Osijek, 2024.

Josip Juraj Strossmayer University Osijek
Faculty of Kinesiology Osijek
University undergraduate study of Kinesiology

Pavao Pšihistal

Methodology of basketball counter attack

Undergraduate thesis

Osijek, 2024.

IZJAVA
O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI,
SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA
I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta/studentice: Pavao Pšihistal

JMBAG: 0368000371

Službeni e-mail: ppsihistal@kifos.hr

Naziv studija: Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Naslov rada: Metodika košarkaškog kontranapada

Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada: izv. prof. dr. sc. Zvonimir Tomac

U Osijeku 5. rujna 2024. godine



Potpis _____

Metodika košarkaškog kontranapada

SAŽETAK

U završnom radu istražena je metodika košarkaškog kontranapada, fokusirajući se na njegovu primjenu i važnost unutar moderne košarke. Rad obuhvaća kratku povijest košarke, analizu faza igre, razmatranje primarnog i sekundarnog kontranapada te naposljetku metodiku učenja. Kontranapad se definira kao brza tranzicija iz obrane u napad s ciljem iskorištavanja nepripremljenosti protivnika. Primarni kontranapad odnosi se na brzu tranziciju odmah nakon osvajanja lopte, dok sekundarni uključuje usporeniji pristup kada se protivnička obrana već postavi. Rad naglašava važnost redovitog treniranja kontranapada kroz vježbe koje simuliraju stvarne situacije u igri. Kroz teorijsku analizu i praktične primjere, ukazuje se na ključnu ulogu kontranapada u postizanju koševa, kontroli tempa igre i iznenađivanju protivnika, čime se doprinosi uspjehu ekipe na terenu.

Ključne riječi: Košarka, kontranapad, metodika, faza učenja, faza usavršavanja

Methodology of basketball counter attack

ABSTRACT

The thesis explores the methodology of the basketball fast break, focusing on its application and significance in modern basketball. The study includes a brief history of basketball, analysis of game phases, examination of primary and secondary fast breaks and lastly methodology for drills. The fast break is defined as a quick transition from defense to offense, aiming to capitalize on the opponent's unpreparedness. The primary fast break refers to a swift transition immediately after gaining possession, while the secondary involves a slower approach when the opponent's defense is already set. The work emphasizes the importance of regular training of fast breaks through drills that simulate real game situations. Through theoretical analysis and practical examples, the thesis highlights the crucial role of the fast break in scoring points, controlling the pace of the game, and surprising the opponent, thus contributing to the team's success on the court.

Keywords: Basketball, counter attack, methodology, learning phase, improvement phase

SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Kratka povijest svjetske košarke.....	2
3. Strukturalna analiza košarke	3
3.1 Faza napada.....	4
3.2 Faza obrane	5
4. Kontranapad	8
4.1 Primarni kontranapad.....	9
4.2 Sekundarni kontranapad.....	10
5. Faze izvođenja kontranapada	11
5.1 Faza 1. Obrambeni skok	11
5.2 Faza 2. Otvaranje kontra napada odnosno iznošenje lopte iz reketa	11
5.3 Faza 3. Prenosanje lopte	12
5.4 Faza 4. Završnica kontranapada.....	12
6. Metodika kontranapada.....	13
6.1 Vježbe učenja.....	13
6.1.1 <i>Vježba za prvo i dugačko otvaranje</i>	13
6.1.2 <i>Kontra napad 2:0</i>	15
6.1.3 <i>Kontra napad 3:0, „kris-kros“</i>	16
6.1.4 <i>Kontranapad 4:0</i>	17
6.2 Vježbe usavršavanja.....	18
6.2.1 <i>Kontranapad 2:1+1</i>	18
6.2.2 <i>Završnica kontra napada 3:2</i>	19
6.2.3 <i>Kontinuirana vježba 4:2</i>	20
6.2.4 <i>Vježba prepoznavanja kontra napada</i>	21
7. Zaključak.....	22
8. Literatura.....	23
9. Životopis	24

1. Uvod

Košarka je sport bogate povijesti i dinamične evolucije, koji je od svojih skromnih početaka izrastao u globalni fenomen. U svojoj srži, košarka je igra brzine, strategije i timske koordinacije. Jedan od ključnih elemenata koji odvajaju uspješne momčadi od prosječnih jest njihova sposobnost da učinkovito koriste kontranapade. Kontranapad, kao brza i efikasna tranzicija iz obrane u napad, omogućuje momčadi da iskoristi nepripremljenost protivnika i postigne lake poene u kratkome vremenskom rasponu. Ovaj završni rad bavi se temom metodike košarkaškog kontranapada, pružajući uvid u njegovu primjenu i važnost unutar moderne košarke. Prvi dio rada obuhvaća kratku povijest košarke, prateći njen razvoj od nastanka do današnjih dana. U drugom poglavlju provodimo strukturalnu analizu košarke, fokusirajući se na dvije ključne faze igre – fazu napada i fazu obrane. Treće poglavlje posvećeno je detaljnom objašnjenju kontra napada, razdvajajući ga na primarni i sekundarni kontranapad te njihove značajke. Primarni kontranapad odnosi se na najbržu moguću tranziciju prema protivničkom košu odmah nakon osvajanja lopte, dok sekundarni kontranapad uključuje usporeniji pristup, ali i dalje iskorištava prednosti nespremne obrane. Posljednje poglavlje bavi se metodikom kontranapada, nudeći konkretne metode i vježbe za njegovo usavršavanje. Cilj je pružiti sveobuhvatne alate trenerima i igračima kako bi mogli implementirati kontranapad u svoje trenažne procese i natjecateljske strategije. Kroz analizu teorijskih osnova i praktičnih primjera, ovaj rad nastoji pokazati važnost kontranapada u postizanju vrhunskih rezultata u košarci i razvoju igrača.

2. Kratka povijest svjetske košarke

Najzaslužnija je osoba i otac košarke dr. James Naismith. Godine 1891. dr. Naismith radio je kao profesor na sveučilištu YMCA u Springfieldu. Studenti, kao i profesori nisu bili zadovoljni trenutačnim sportskim stanjem na kampusu i sve više su im trebali novi oblici korištenja slobodnog vremena i kreativniji sport. Dr. Naismith je vidio tu želju te je shvatio kako sportovi poput gimnastike sve više gube zanimanje. Nedugo nakon toga došao je na ideju sporta u dvorani koji bi se mogao igrati i po zimi (Naismith J, 1996). Nakon par neuspjelih pokušaja shvatio je kako sport treba biti dostupan na svim terenima s jednom specifičnom metom. Košarka je prvi puta demonstrirana 1891. sa nekoliko jasnih i kratkih pravila. Nakon određenoga vremena prva velika organizacija pod nazivom FIBA osnovana je 1932. godine. To je bio prvi korak prema širenju košarke u svjetski sport. Nedugo nakon toga na snagu dolazi i NBA koji je osnovan 1946. Trenutačno ime (NBA) dobiva 1949., a do tada je bio poznat pod nazivom BAA odnosno Basketball Asociacion of America. Danas su FIBA i NBA dvije krovne i najjače košarkaške organizacije u svijetu. Između njih uglavnom nema razlika osim određenih pravila u samoj igri kao što su faulovi, vrijeme utakmice, time-outi i slično. NBA je danas konsenzusno smatran najjačom i najprofitabilnijom košarkaškom ligom u svijetu.

Slika 1.

Dr. James Naismith



3. Strukturalna analiza košarke

Košarka je danas jedan od najpopularnijih i ujedno najkompleksnijih sportova na svijetu. Od začetaka dr. Naismitha koji je osmislio košarku kao sport za rekreaciju pa do danas, košarku je pogodio izniman napredak i s biomehaničkog stajališta i sa strukturalnoga. Strukturalna analiza određenoga sporta nam omogućuje bolji uvid u tehničko-taktičke i fizičke zahtjeve sporta kako bi ga bolje razumjeli. Prema Matančiću (2002) strukturalna analiza nam govori o tipičnim fazama, podfazama te redoslijedu hijerarhije sadržaja određene aktivnosti ili sportske igre. Karakterizirana je kao kompleksna sportska aktivnost različitih vrsta gibanja s elementom suradnje članova ekipe u napadačkim i obrambenim akcijama. Jurman (2017) navodi da je košarka kompleksan i dinamičan sport, prepoznatljiv po brzim izmjenama napadačkih i obrambenih sekvenci, čime se ubraja među najdinamičnije igre. Igrači moraju posjedovati različite kognitivne i motoričke sposobnosti kao što su inteligencija, snaga, visok skok, okretnost, dobro kretanje s loptom i bez nje, preciznost te sposobnost izvođenja tehničko-taktičkih zadataka. U jednoj momčadi igra 5 igrača od kojih svatko ima svoju poziciju i ulogu na terenu. „Uloge mogu biti: kontinuirane – obavljanje zadataka na jednoj određenoj poziciji ili više njih; igračima daju glavne, velike ovlasti, odgovornosti i zaduženja te povremene (epizodne) – obavljanje sporednih, ali ne manje važnih zadataka na određenoj poziciji ili više njih; mogu uvelike utjecati na tijek igre i rezultat utakmice“ (Trninić, 2006). Prva pozicija je razigravač, drugu poziciju igra bek šuter, zatim imamo nisko krilo, krilnog centra te naposljetku centra. Ovih 5 pozicija mogu se podijeliti na uloge bekova, krila i centara odnosno posta. Bekovi su igrači poput razigravača i šutera. Razigravači (*playmakeri*) su igrači koji postavljaju napad te kontroliraju igru. Njihove glavne značajke su dobra kontrola lopte i pregled igre kako bi mogli asistirati poene i tražili rupe u obrani i brzina kretanja. Glavna je uloga šutera kako i sam naziv nalaže šutiranje ili pucati na koš. To su igrači koji imaju najbolji šut u ekipi i pretežito su napadački orijentirani. Za njih se osmišljavaju različite akcije kako bi ih doveli do kvalitetne prilike za skok šut. Krila su nešto viši i fizički nadmoćniji igrači, njihova uloga je napad prema reketu te ako su u mogućnosti hvatanje skokova. Naposljetku imamo post odnosno centre, najviši i najjači igrači na terenu, mnogi bi rekli „sidra“ obrane i skoka. Glavna uloga im je kontrola skoka u obrani te napadu, čuvanje reketa, postavljanje kvalitetnih blokova igračima sa i bez lopte te igra leđima u reketu. Tijek košarkaške igre se dijeli na fazu obrane, fazu napada te tranzicije odnosno prijelaz iz obrane u napad i obrnuto.

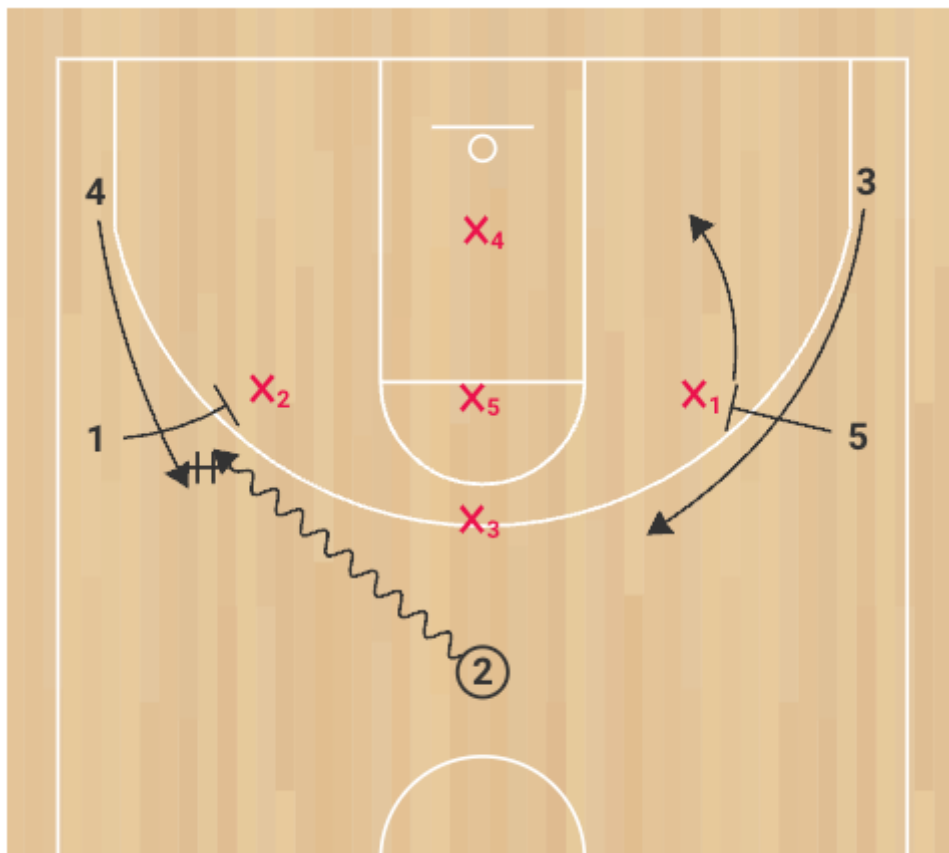
3.1 Faza napada

Faza napada se definira kada ekipa ima u posjedu loptu te im je cilj postizanje koša nad obrambenom odnosno protivničkom ekipom u tom posjedu. Dijeli se na postavljeni i kontra napad. Ako brzi napad ne donese rezultat, tim prelazi u postavljeni napad na polovini terena. Glavne značajke svakog košarkaškoga napada bi trebale biti ravnoteža i strpljivost. „Obilježje svakog napada bi trebala biti ravnoteža na igralištu što znači da bi trebalo proizvesti visoki postotak šuta sa zaduženjima određenih igrača koji će hvatati odbijene lopte i sa zaduženjima određenih igrača koji kreću u obranu nakon što je izveden šut“ (Krause i sur., 2002). Igrači bi se također trebali što više kretati po terenu, i ne biti u statičnom položaju kako bi se napadi mogli izvoditi raznovrsno iz van prema unutra („in and out“). Strpljivo tražiti najbolje moguće šanse za postizanje koša kroz strukturirane napade bez žurbe. U takvim napadima se igraju određene akcije poput: *Pick-and-roll*, izolacije, *post-up* igra, *backdoor* odnosno stražnjih utrčavanja, *screen and roll* i slično. *Pick-and-roll* je klasična akcija u kojoj jedan igrač postavlja blok (*screen*) za igrača s loptom. U izolaciji (*isolation*) igrač s loptom se izolira u situaciji jedan-na-jedan protiv svog igrača koji ga čuva. *Post-up* igra je način igrača gdje se pozicionira blizu koša, leđima okrenut prema košu, kako bi primio loptu. Specijalne situacije (*special situations*) su posebne akcije za specifične situacije, kao što su završni napadi na kraju četvrtina, napadi poslije *timeout*-a i slično. Kontra napad je faza koja započinje odmah nakon osvajanja lopte bilo da je to skok u obrani, ukradena lopta ili primljeni koš. Cilj je brzo prenijeti loptu iz obrambene polovice na napadačku polovicu terena prije nego što se protivnička obrana postavi. On se može podijeliti na primarni te sekundarni kontra napad. Krause i suradnici (2002) definiraju 7 osnovnih napadačkih principa koje bi svaka ekipa trebala poznavati.

1. Napad na obranu preko cijelog terena te polovicu
2. Poznavanje napada na obranu „čovjek na čovjeka“
3. Napadanje zonske obrane sa zonskim napadom
4. Postavljeni napad protiv kombiniranih obrana
5. Kontrolirani napad odnosno zadržavanje lopte i šuta zbog rezultata i vremena
6. Tranzicijska igra, brzi protunapad odnosno efikasno prelaženje iz obrane u napad
7. Specijalne akcije. Izvođenje lopte sa strane ili ispod koša, brzi koš u što kraćem vremenu i slično

Slika 2.

Prikaz primjera košarkaškoga napada i kretnji



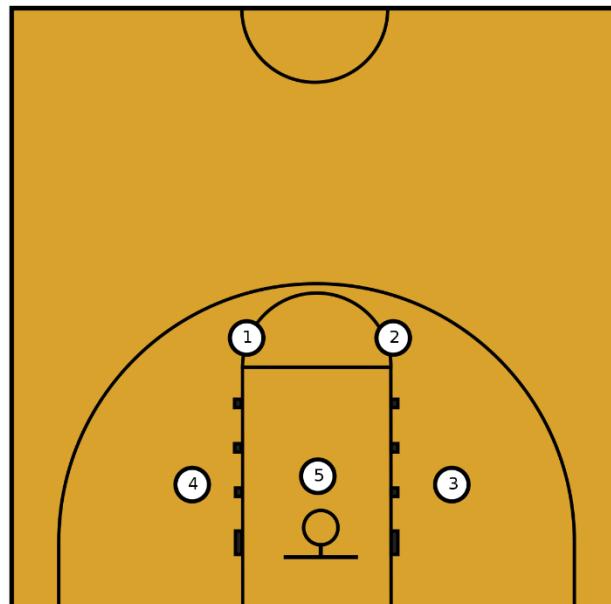
3.2 Faza obrane

Cilj obrane u košarci je zaustavljanje napadačke ekipe u postizanju koša odnosno usporavanju protivničkoga napada i ideja. Trninić (1996) navodi kako je primarni zadatak obrane kontrola obrambene pozicije u odnosu na loptu a ne "lov" lopte, koji proizvodi rizike za ispadanje te stvaranje prednosti protivničke ekipe. Ona se može podijeliti na postavljenu te obranu od kontra napada Postavljena obrana u košarci, poznata i kao "half-court defense," odnosi se na strategiju i taktike koje tim koristi kada se protivnički napad odvija na polovici terena. Postavljena obrana može biti individualna (čovjek na čovjeka) ili zonska.

Principi individualne obrane su da svatko čuva svoga zadanoga igrača, postoje različite varijacije preuzimanja na drugoga igrača sa obzirom na situaciju u igri (preuzimanje visokoga igrača, prolaženje ispod/iznad bloka i slično). U ovome sustavu najbitniji principi su položaj tijela u odnosu na loptu, igrača kojega čuvamo i poziciju na terenu. S druge strane imamo zonsku obranu gdje igrači više ne čuvaju svog igrača već određeni prostor odnosno zadanu „zonu“. Ovakva obrana se može igrati sa varijacijama 3-2, 2-3, 1-2-2 itd. Iznimno je bitno da igrač u ovakvom sistemu ne izlazi iz svog prostora čuvanja kako ne bi napravio manjak u obrani. Cilj tranzicijske obrane je branjenje kontra napada i što brže zaustavljanje istoga. Postoje varijacije obrane preko cijeloga terena čovjek na čovjeka (takozvani „full court press“), a postoji i zonska obrana preko cijeloga terena koja se naziva zonski *pressing*. „Svako od tih stanja ima svoje specifičnosti i različite zahtjeve na morfološke, motoričke, funkcionalne, kognitivne i konativne dimenzije“ (Brekalo, 2019). Efikasna obrana se temeljina prilagođavanju svoje ekipe u odnosu na protivničku ekipu. U praktičnom smislu trener ne može koristiti isti sustav obrane za svaku ekipu i tip utakmice. Također sama košarka, zbog svoje kompleksnosti i tijekom može zahtijevati od trenera i ekipe da prilagodi obranu u različitom trenutku utakmice sa obzirom na rezultat i vrijeme koje je preostalo. Svaka ekipa ima različite sustave napadačke igre i igračka obilježja. Ujedno, sustav obrane treba prilagoditi prema mogućnostima svoga tima. Prema ovome Trninić (1996) zaključuje kako se odabir kvalitetne obrane temelji na informacijama obilježja naše ekipe, protivničke ekipe te usporedbi obilježja naše i suparničke ekipe.

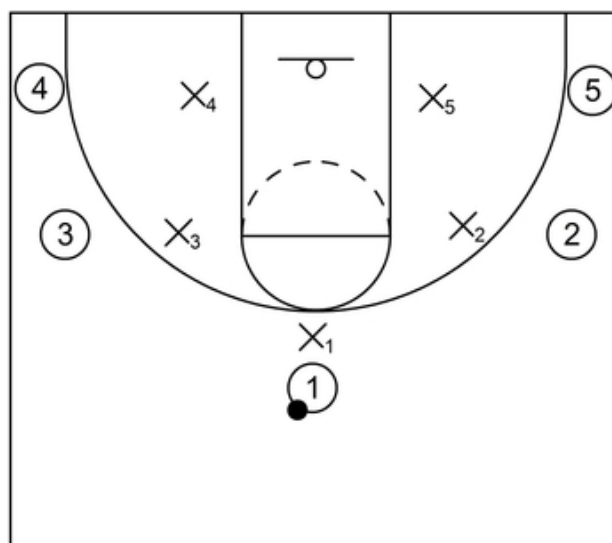
Slika 3.

Prikaz zonske obrane 2-3



Slika 4.

Prikaz postavljenja obrane čovjek na čovjeka



4. Kontranapad

Kontranapad nakon postavljenoga napada predstavlja drugi najvažniji način postizanja koševa nad protivničkom ekipom. Kako je već navedeno, on se dijeli na primarni i sekundarni kontranapad. Najvažniji faktor kontra napada je brzina. Brzim i efikasnim izvođenjem kontra napada ekipa može postići lagane poene i time preokrenuti utakmicu. „Kontranapad možemo i moramo izvoditi ne samo nakon skoka nego i nakon osvojene lopte kao i poslije koša. Svaki trener želi da njegova momčad igra kontranapad i iz njega postiže 15-20 lakih koševa po utakmici“(Maldonado, 1998). Kako je današnja košarka napredovala, tako se i tempo igre podigao. Ekipe sve više zahtijevaju izvođenje brzih kontra napada u favoriziranju „run and gun“ igre, odnosno uzimanja velikoga broja šutova za 3 poena u brzim kontra napadima ili kratkim organizacijskim napadima. Trninić (1996) definira pretvaranje tranzicijskoga napada u 4 oblika: Pretvaranje prema sredini igrališta, pretvaranje u primarni kontranapad, pretvaranje u sekundarni kontranapad te naposljetku pretvaranje u postavljeni napad, odnosno igru 5 na 5 gdje završava tranzicija. Kontranapad možemo opisati iz perspektive nekoliko učinaka koji su nam važni.

1. Brzo i lako postizanje poena

Kontra napad omogućava ekipi da brzo postigne poene prije nego što se protivnička obrana organizira i postavi u obrambenu formaciju i time zaustavi kontranapad. Nakon obrambenog skoka, ukradene lopte ili promašenog šuta protivnika, igrači brzo prelaze iz faze obrane u napad, iskorištavajući nesklad i neorganiziranost u protivničkoj obrani. Takav brz prijelaz može dovesti do laganih poena iz neposredne blizine koša ili otvorenih šutova s distance.

2. Iznenadenje protivnika

Brzi prelazak iz obrane u napad može iznenaditi protivnika i dovesti do lakih poena. Kada ekipa brzo pređe u napad, protivnička obrana često nije postavljena što stvara prilike za neometane šutove i prodore prema košu. Ovo iznenadenje može destabilizirati protivničku ekipu i natjerati ih da brže reagiraju, što često dovodi do pogrešaka.

3. Pritisak na obranu

Konstantni kontranapadi stvaraju veliki pritisak na obranu protivnika. Taj visoki ritam također može uzrokovati umor igrača što dovodi do pogrešaka jer se igrači konstantno moraju vraćati u nazad i komunicirati.

4. Napadanje na zonsku obranu

Specifičnost zonske obrane je postavljanje igrača na svoje zadane zone gdje oni upravljaju svojim zadatcima i komuniciraju sa suigračima. Brzi kontranapadi su jedan od najboljih oružja protiv zone, brzom izvedbom ne dopuštamo protivniku postavljanje u pravilnu zonu i tražimo prilike u obrani. Ova taktika je vrlo korisna u mlađim uzrastima zbog manjka iskustva i znanja igranja zonske obrane.

5. Kontroliranje tempa igre

Ekipe koje uspješno koriste kontranapad mogu kontrolirati tempo igre. Nametanje svog tempa i prisiljavanje protivnika da igra brže nego što bi želio dovodi do pogrešaka protivničke ekipe. Brzim kontranapadima povećavamo posjed i ubrzavamo igru prema našem tempu, što je korisno protiv ekipa koje igraju sporije i preferiraju postavljene napade.

6. Korištenje brzine i veće razine atletičnosti

Kontra napad svojom strukturom i brzinom najviše odgovara brzim i mladim ekipama. Takve ekipe i igrači imaju sposobnost bržeg pretrčavanja terena što otvara više prostora za polaganja na koš i otvorene šutove. Taj faktor često igra ulogu u situacijama kada određena mlađa ekipa igra protiv starijih vršnjaka gdje su možda u tehničkom-taktičko aspektu slabiji, ali su zato brži.

4.1 Primarni kontranapad

Primarni kontranapad odvija se u situacijama gdje se mogu pojaviti najviše 2 obrambena igrača. „Primarni protunapad je kontrolirano pretrčavanje protivnika, koje treba biti izvedeno efikasno i u što kraćem vremenu. Predstavlja organiziranu i discipliniranu igru koja počinje već u fazi obrane“(Trninić, 1996). Varijante koje se mogu tijekom igre pojaviti su sljedeće:

- 1 na 0
- 1 na 1
- 2 na 1
- 3 na 1
- 3 na 2
- 4-5 na 2

Ključ uspjeha primarnog kontranapada je iskorištavanje viška u obrani sa brzim dodavanjima, popunjavanjem pozicija na terenu i učinkovitim postizanjem koša bilo to polaganjem ili otvorenim šutom. Kako bi kontranapad bio što efikasniji igrači bi prvo trebali igrati dodavanje, a zatim dribling, dok igrači bez lopte pretrčavaju teren i obrambene igrače. Jedan igrač treba ostati u pozadini radi osiguravanja obrane u slučaju promašaja ili brze tranzicije, a to je uglavnom igrač koji se posljednji priključuje u kontranapad nakon obrane. Tipična situacija gdje je primani kontranapad počinje je hvatanje skoka ili krađa lopte nakon uspješnoga obrambenog posjeda. Prva zadaća igrača koji je došao do lopte je pogled odmah usmjeriti prema protivničkom košu kako bi vidio ima li prilika za dodavanje odnosno lagani završetak 1 na 0. Ako se takva situacija ne pokaže, zadatak razigravača je odmah tražiti loptu te prvo dodavanjem, a zatim driblingom tražiti različita rješenja. Igrač koji posjeduje najbolji dribling trebao bi voditi loptu i tražiti sam završetak oko koša ili asistenciju ako situacija na terenu tako nalaže.

4.2 Sekundarni kontranapad

U situacijama kada obrana uspije postaviti 3 ili više obrambenih igrača u liniju obrane, ekipa prelazi u sekundarni kontranapad. Odnosno kada ne ostvarimo početnu ideju primarnoga kontra napad ili kada ga zaustavi tranzicijska obrana tada počinje sekundarni kontranapad. „To zadržava pritisak na obranu prenošenjem lopte do kuta čelne i bočne crte (razvlačenje obrane), postavljanjem igrača unutra i prebacivanjem lopte na suprotnu stranu prije nego započne dogovoreni napad“(Krause i sur., 2002).

Postoji 5 različitih rješenja za ovakvu situaciju:

1. Dodavanja krilu
2. Dodavanje u reket
3. Dodavanje centru koji izvodi drugo utrčavanje
4. Vođenje lopte do krila
5. Dribling preko vrha reketa kako bi se izvela rotacija za napad.

5. Faze izvođenja kontranapada

Grabovica (2020) definira da se svaki kontra napad sastoji od 4 sljedeće faze:

1. Obrambeni skok
2. Otvaranje kontra napada odnosno iznošenje lopte iz reketa
3. Prijenos lopte do polja napada
4. Završnica kontra napada.

5.1 Faza 1. Obrambeni skok

Već smo utvrdili kako je obrambeni skok prvi korak u izvođenju efikasnoga kontra napada. Svaki igrač mora učinkovito ograditi svoga igrača kako bi osigurali skok u obrani. U većini situacija visoki igrač odnosno centar prvi ide na loptu zbog antropoloških karakteristika koje mu daju prednost nad slabijim i nižim igračima. Iznimno je važno da igrač koji uhvati skok ima stabilnu i čvrstu poziciju te loptu u sigurnosti, a tek nakon toga traži rješenje pivotiranjem, odnosno otvaranjem dodavanja kako bi se izveo kontra napad. U slučaju da loptu uhvati niži igrač ili razigravač potrebno mu je otvoriti prostor kako bi imao pregled terena za dodavanje ili dribling lopte kroz teren. Jedna od češćih pogrešaka mladih igrača je upravo otvaranje prostora i pregled igre, čime se stvara nered na terenu i „gužva“ igrača i smanjuje se prostor i vrijeme za realizaciju.

5.2 Faza 2. Otvaranje kontra napada odnosno iznošenje lopte iz reketa

Često se dogodi da igrač koji uhvati skok bude okružen jednim ili više protivničkih igrača koju mu onemogućavaju opciju dodavanja ili vođenja lopte. Ključno je da se razigravač što brže otvori prema liniji dodavanja kako bi skakač mogao izvesti dodavanje. Ekipe koju su uigrane već znaju unaprijed kretanja svojih razigravača, a kod mladih ekipa važnije poticati razigravače da budu što aktivniji i glasniji u komunikaciji zbog ovakvih situacija te usvoje linije otvaranja i prvog dodavanja za kontra napad. Kod tog prvoga dodavanja jako ovisi uspješnost kontra napada. Što brže igrač uhvati skok i doda loptu razigravaču on će moći prenijeti loptu kroz teren što brže i efikasnije te time aktivno osvojiti prostor. Grabovica (2020) inzistira da se igrač koji prenosi loptu mora nalaziti blizu bočne linije, da od nje mora biti odmaknut minimalno 1-2m, ispod ili na liniji 3 poena, te da ima pregled igre i igrača na terenu.

5.3 Faza 3. Prenosanje lopte

Ova se faza odnosi na glavni dio tranziciju u kontra napadu, gdje ju izvodimo vođenjem lopte ili brzim dodavanjima. Kada imamo situaciju gdje razigravač odmah izvodi dodavanje, cilj drugog razigravača odnosno šutera bio bi utrčavanje prema lopti te traženje rješenja driblingom po napadu na koš te završetkom ili drugim dodavanjem. Kada je situacija gdje razigravač vodi loptu kroz sredinu, bitno je da ostala dva razigravača ili krila trče široko uz bočne linije kako bi se otvorio prostor za utrčavanje visokih igrača za izvođenje „prikolice“. Centri tu trče kroz sredinu i ulaze u reket te zauzimaju poziciju iz koje se mogu proigrati različite opcije napada. Neophodno je istrčavanje pravilnih linija kako ne bi došlo do zbunjenosti i neuravnoteženosti.

5.4 Faza 4. Završnica kontranapada

Posljednja faza svakog kontranapada fokusira se na što učinkovitije završavanje akcije, bilo kroz šut ili direktan prodor na koš. Ključna stvar koju treba zapamtiti jest da ekipa koja izvodi kontranapad ima brojčanu prednost. Imamo li to na umu, cilj svih igrača, kako onih s loptom, tako i onih bez lopte, jest izazvati obranu na reakciju, što nam omogućuje da pronađemo najbolje i najbrže rješenje. Takve situacije mogu uključivati utrčavanje na koš i primanje lopte, napadanje koša s loptom gdje prisiljavamo obranu na reakciju kako bismo potom odlučili između dodavanja ili završavanja akcije, dodavanje otvorenom igraču na šutu, i slične opcije.

6. Metodika kontranapada

Kontranapad, kako smo utvrdili, iznimno je važan dio košarkaške igre koji bi se trebao prema velikom broju svjetskih trenera vježbati minimalno 20-30 minuta. Uspješna košarkaška ekipa bi trebala posjedovati automatiziran i usavršen kontranapad koji proizlazi iz redovitog treniranja te nadogradnje na greškama. Vježbe se trebaju skalirati od manjeg broja obrambenih igrača prema postupnom povećanju broja sudionika. Bitno je uvježbati prelazak iz primarnoga u sekundarni kontranapad s raznolikim varijacijama kako vježbe ne bi postale monotone i bile što sličnije situacijama u igri. Igrači također trebaju usavršiti prepoznavanje podjele igrališta sa zone skoka i prvog pasa, zone prednosti, zone čitanja obrane do zone realizacije.

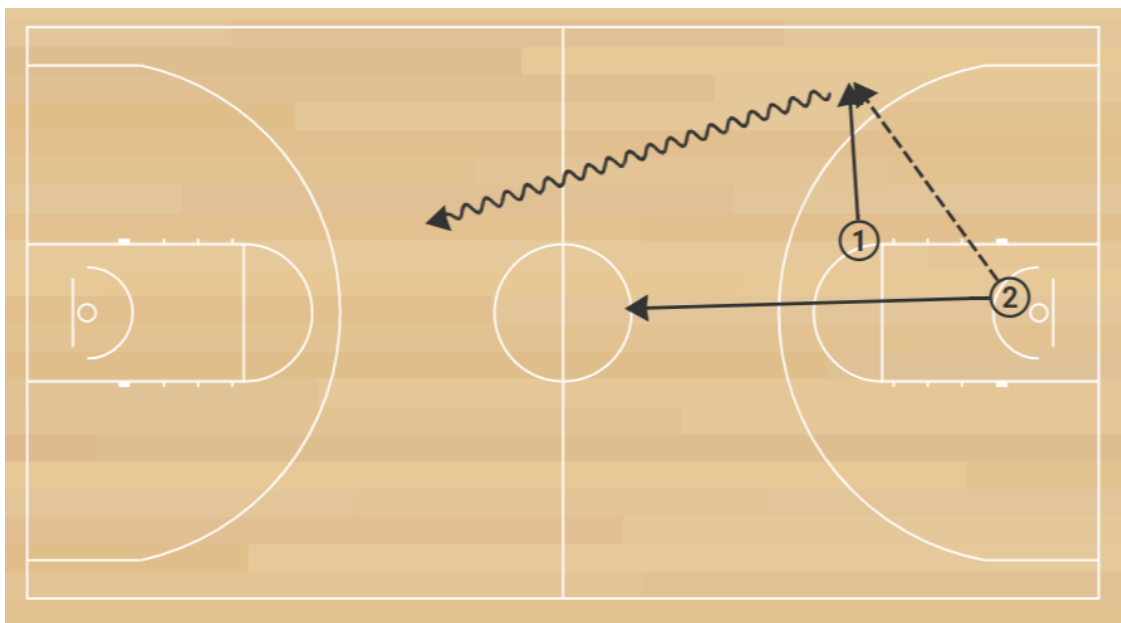
6.1 Vježbe učenja

6.1.1 Vježba za prvo i dugačko otvaranje

Cilj je vježbe učenje što bržeg otvaranja kontranapada te pronalazak razigravača za loptu kako bi poveo napad iz zone skoka i prvog pasa. 1 igrač se postavlja ispod koša gdje hvata skok, razigravač stoji kod linije slobonoga bacanja te nakon skoka radi otvaranje na bočnu liniju i traži loptu.

Slika 5.

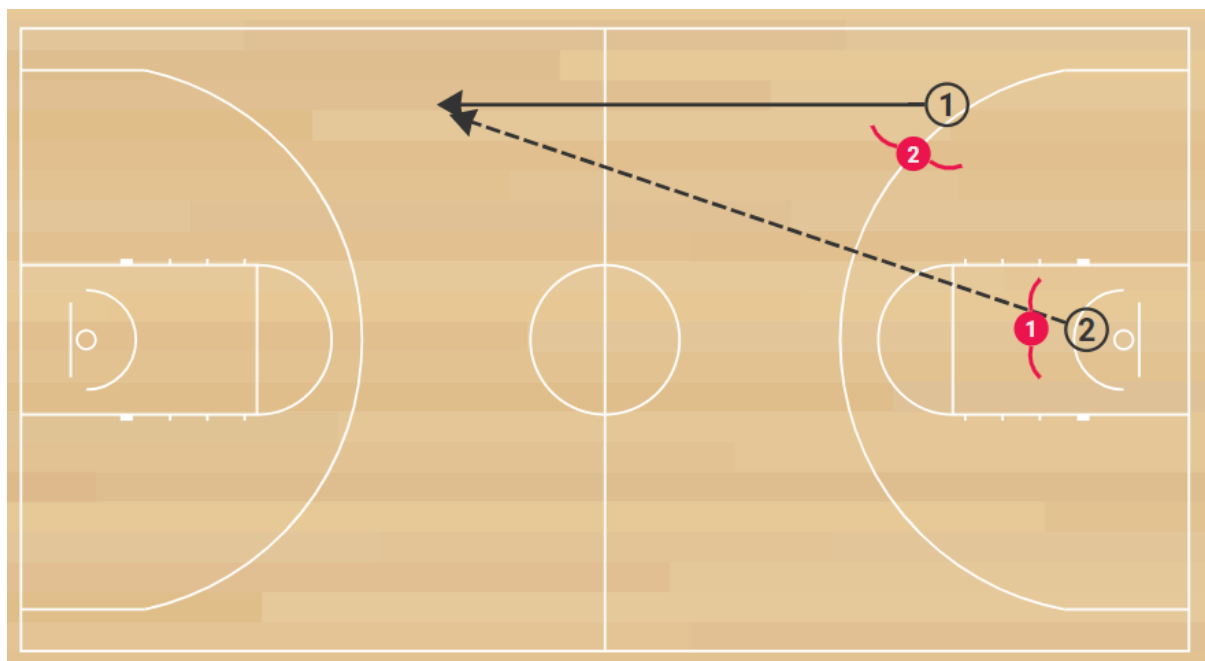
Prikaz prvog otvaranja



Druga varijacija vježbe uključuje dugačko dodavanje. Princip je isti, osim što razigravač ovaj put visoko istrčava u sprintu prema centru i tamo dobiva loptu. Time se vježba igrače u situacijama da traže odmah dugačko dodavanje ili pak gdje možda neće biti u mogućnosti izvesti prvo dodavanje zbog pritiska obrane te će time natjerati razigravača za sprint preko cijeloga terena za primanje lopte.

Slika 6.

Prikaz dugačkoga otvaranja

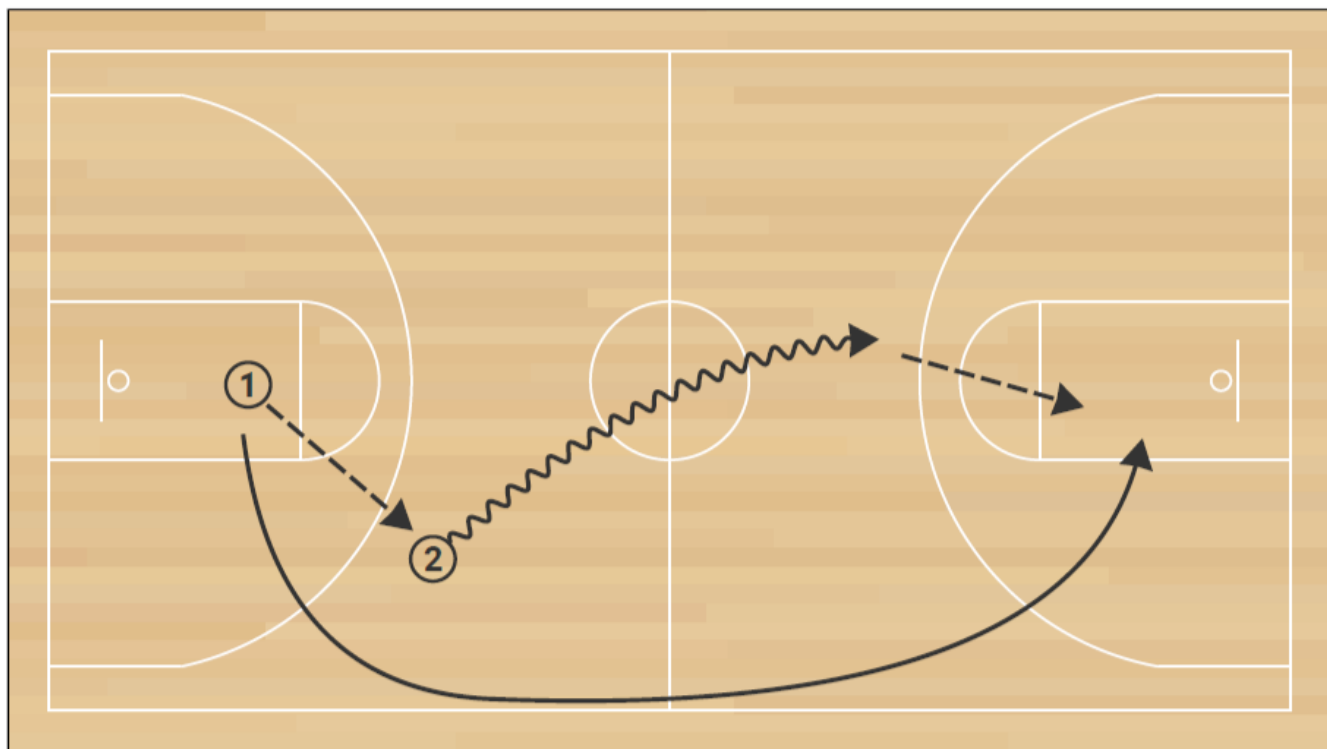


6.1.2 Kontra napad 2:0

Jedna od najosnovnijih vježbi je suradnja dvojice igrača bez obrane. Cilj je vježbe usvajanje osnovnih linija kretanja, što brže istrčavanje, suradnja igrača i što brže i efikasnije postizanje koša. Vježba se izvodi da igrač broj 1 baca loptu od tablu, hvata skok, dodaje loptu igraču 2 koji se nalazi iznad linije 3 poena, igrač 2 dribla loptu kroz sredinu terena dok igrač 1 istrčava što brže uz bočnu liniju te dobiva loptu neposredno prije koša na polaganje.

Slika 7.

Prikaz vježbe kontra napada 2:0

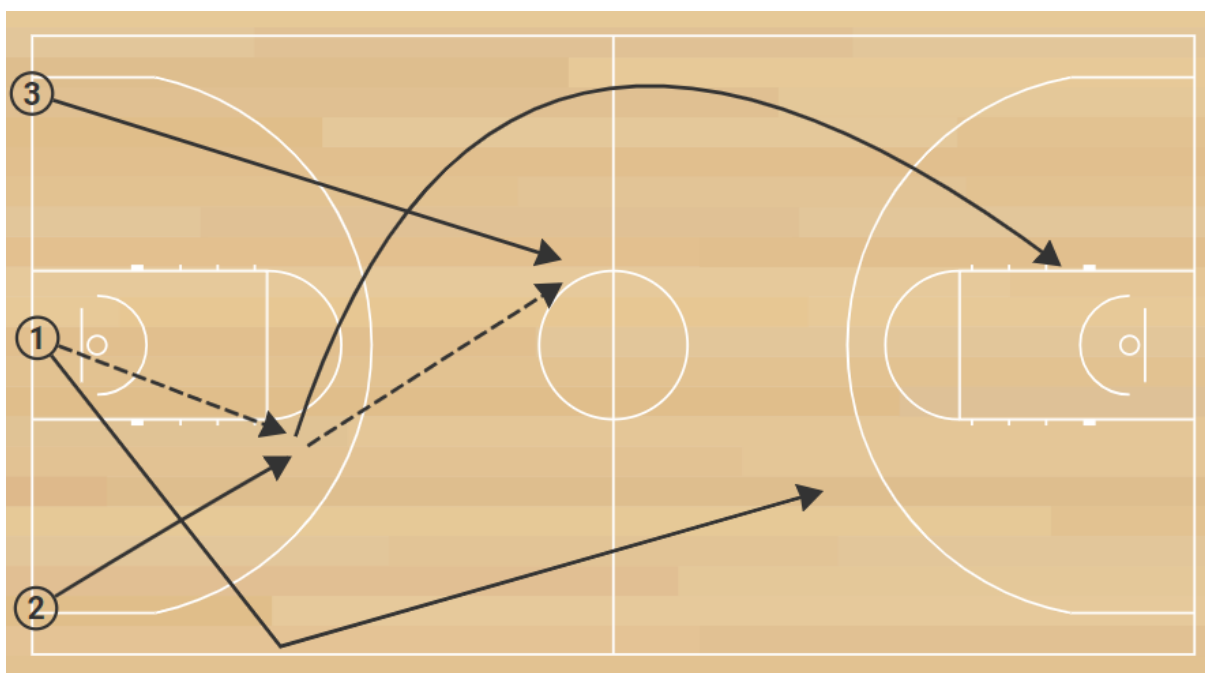


6.1.3 Kontra napad 3:0, „kris-kros“

Sljedeća tehnika kontra napada je suradnja 3 igrača u pokretu. Ova se vježba uglavnom koristi na početku treninga na zagrijavanju kako bi se igrači rastrčali, a ujedno i ponovili linije kretanja kontra napada. Igrači se nalaze na osnovnoj liniji ispod koša te jedan od njih ima loptu, a to je uglavnom središnji igrač, te na znak trenera izvode kontra napad. Igrač 1 sa loptom dodaje igraču 2 loptu te trči njemu iza leđa, igrač 2 se zatim kreće prema sredini te uručuje loptu igraču broj 3, a taj igrač izvodi isto. Vježba se izvodi sve dok jedan igrač ne bude dovoljno blizu košu da izvrši polaganje bez driblinga ili skok šut ovisno o zadatku koji postavlja trener, također određeni treneri također znaju zahtijevati da se vježba izvede u 3 dodavanja kako bi bilo maksimalno brzo. Osobito je važnou mlađim uzrastima da se pozornost obrati na izvođenje bez driblinga i potrebnu širinu igrača na terenu.

Slika 8.

Prikaz vježbe 3:0-„kris-kros“

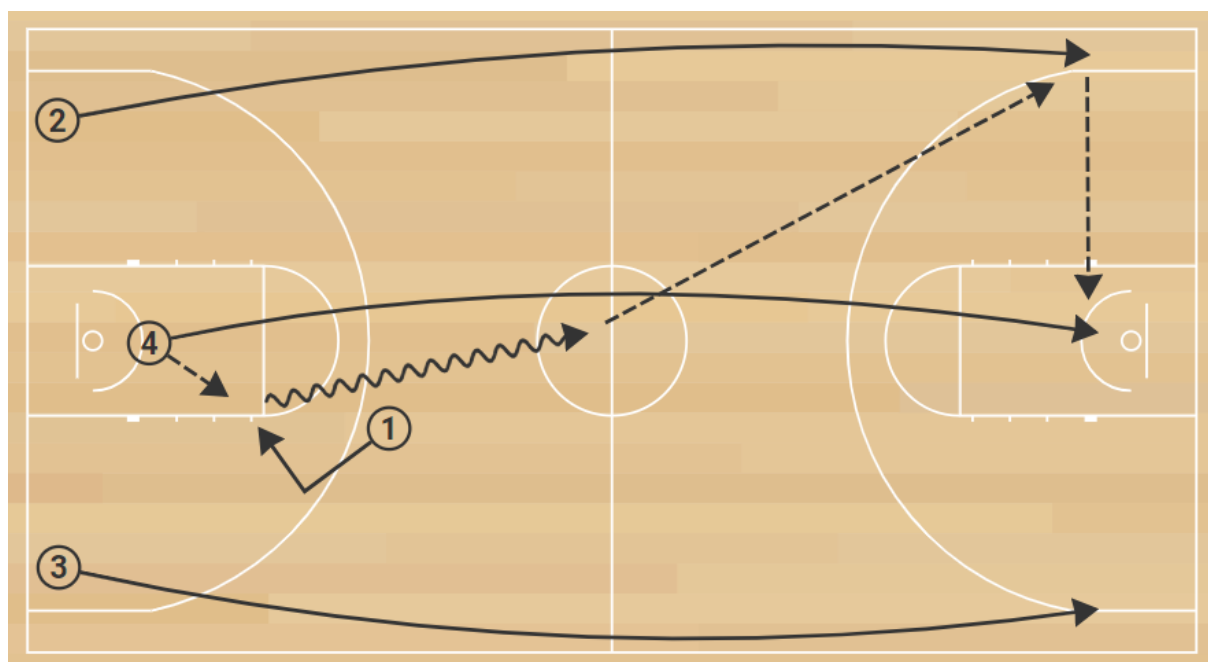


6.1.4 Kontranapad 4:0

Uz kontranapad 3:0 ovo je isto najčešća vježba koja se koristi u zagrijavanju na početku treninga. Specifičnost bilo koje varijacije kontranapada 4:0 je uvođenje visokog igrača odnosno centra. Usmjeravamo se više prema situacijama u igri i ulogama ovisno o poziciji igrača. U ovom slučaju cilj centra je nakon hvatanja i dodavanja dodavanja lopte što prije istrčati kontranapad kroz sredinu kao prva „prikolica“ te dobiti loptu na završetak neposredno kod koša. U različitim situacijama koje diktira igra, centar može proslijediti loptu krilnom igraču ili čak ne dobiti loptu pod košem te nastaviti kretanje. Vježbu izvodimo na način da visoki igrač baca loptu od tablu te hvata skok, razigravač se otvara traži te prima loptu od centra, krilni igrači kreću sa osnovne linije trčati široko po svojim linijama dok razigravač vodi loptu kroz sredinu terena. Negdje prije centra razigravač dodaje loptu jednom krilnom igraču, a taj krilni igrač prosljeđuje loptu centru na brzi završetak.

Slika 9.

Prikaz kontranapada 4:0



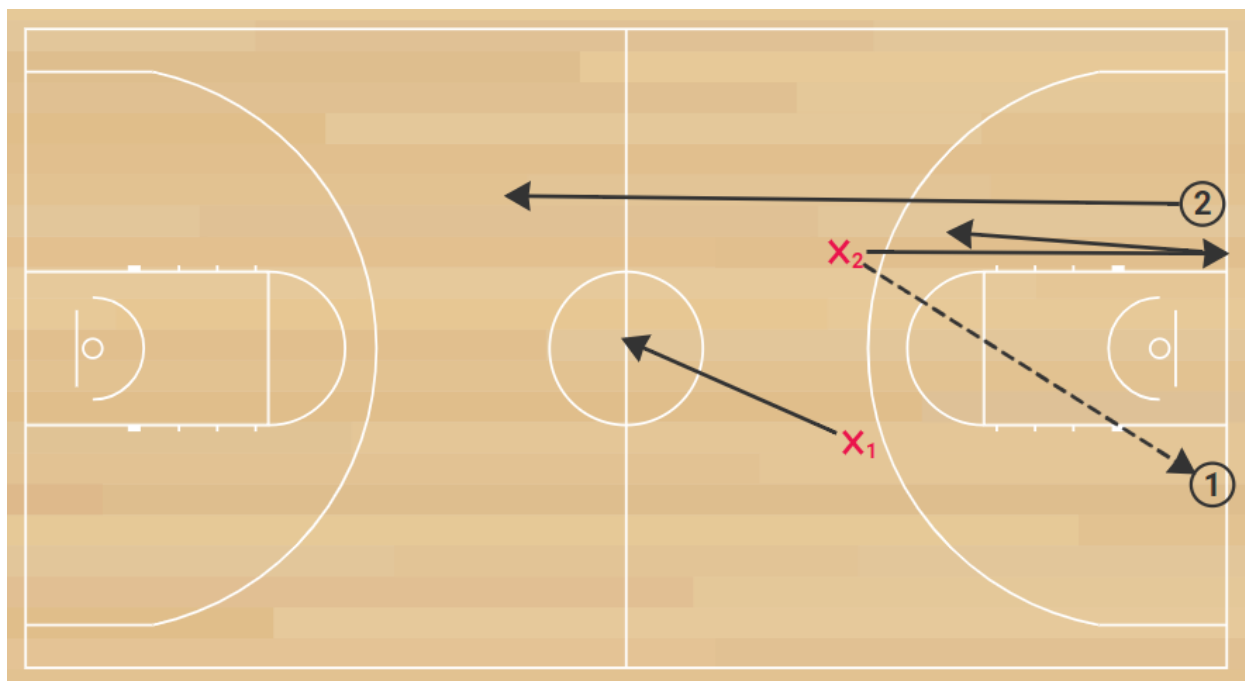
6.2 Vježbe usavršavanja

6.2.1 Kontranapad 2:1+1

Logički slijed prethodne vježbe je dodavanje obrambenoga igrača u igru. Kontranapad 2:1 jedna je od najčešćih i najosnovnijih varijanti koja se trenira te iz njega proizlaze sve ostale varijacije. Vježba se izvodi s osnovne linije, sudjeluju 4 igrača. 2 napadača stoje na osnovnoj liniji, 2 obrambena igrača iznad linije 3 poena. Vježba započinje kada jedan obrambeni igrač doda loptu napadaču te trči do osnovne linije i nazad u obranu, a za to vrijeme igrači u napadu izvode kontra napad 2 na 1. Cilj vježbe je što brže prenijeti loptu bez driblinga do koša kako bi iskoristili brojčanu nadmoć dok se drugi obrambeni igrač ne vrati navlačenjem obrane na loptu. Napadači bi trebali što više pokušavati izvesti završetak oko koša te izbjegavati šutove. Igrač u obrani pokušava zaustaviti lagano polaganje na koš. Vježba je vrlo korisna jer zahtjeva od igrača čitanje situacije i traženje najboljega rješenja. Vježba se također može izvoditi s 1 driblingom dok je varijacija bez driblinga nešto učinkovitija jer zahtjeva od igrača brže izvođenje s više kretnji zbog nedostatka driblinga.

Slika 10.

Prikaz vježbe 2:1+1

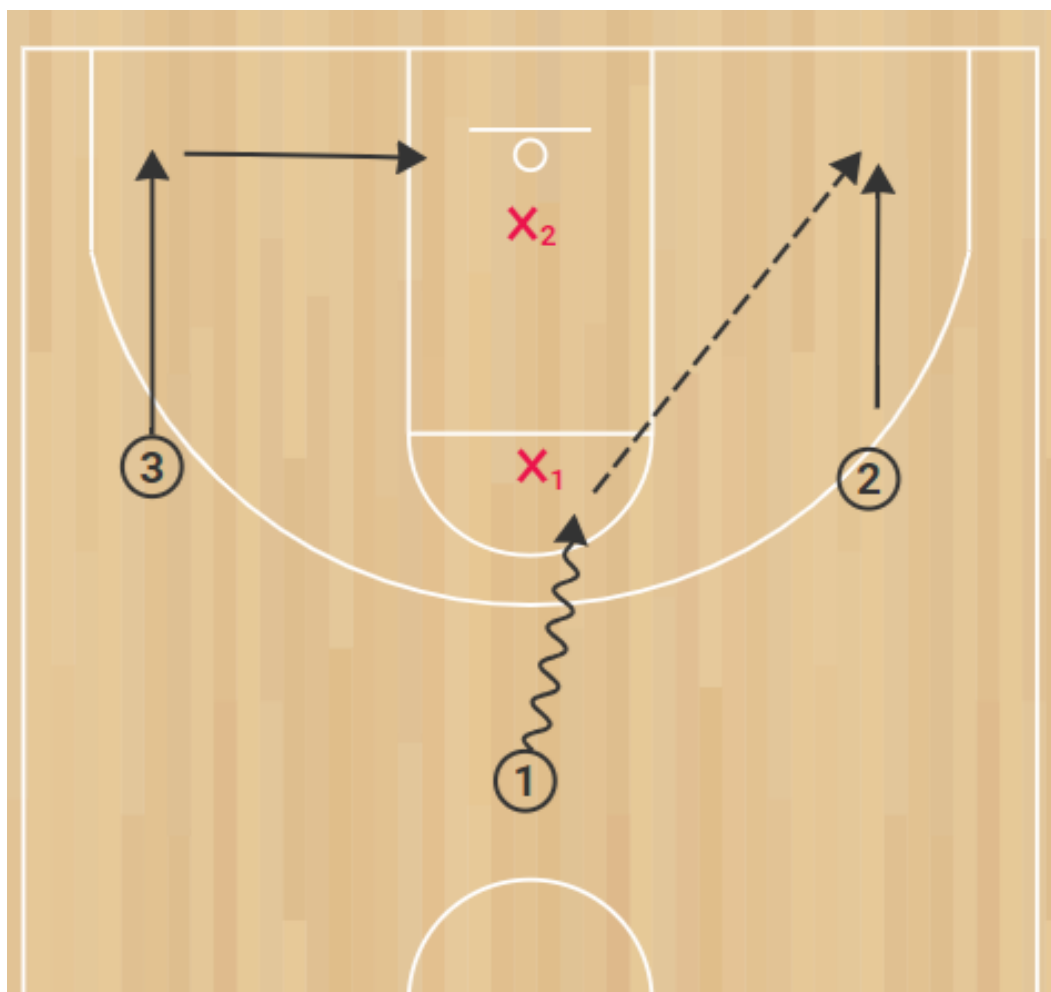


6.2.2 Završnica kontra napada 3:2

Cilj je vježbe realizacija kontranapada 3:2, s pretvaranjem u 2:1, odnosno stvaranjem viška i realizacijom koša. Trener sastavlja dvije ekipe, može odrediti ili baciti loptu, zatim ekipa koja uhvati loptu izvodi napad dok jedan igrač protivničke ekipa izlazi izvan terena. Središnji igrač, broj 1 napada koš te time na sebe navlači prvog obrambenoga igrača, igrač 2 popunjava slobodnu poziciju šuta i dobiva loptu od središnjega igrača. U slučaju da obrana ostaje povučena središnji igrač bi trebao odmah izvesti dodavanje u stranu te iz toga tražiti rješenja. Iz ove situacije postoji više rješenja, jedno od njih je da igrač 2 odmah šutira na koš po prijemu ili može napasti reket te tražiti igrača 3 na slobodnom šutu ili utrčavanju u reket. „Središnji igrač je ključan u kontranapadu 3 na 2 jer najviše od njegovih kognitivnih sposobnosti i čitanja obrane ovisi kako će završiti ovaj primarni kontranapad“ (Gulin, 2020).

Slika 11.

Prikaz vježbe 3:2

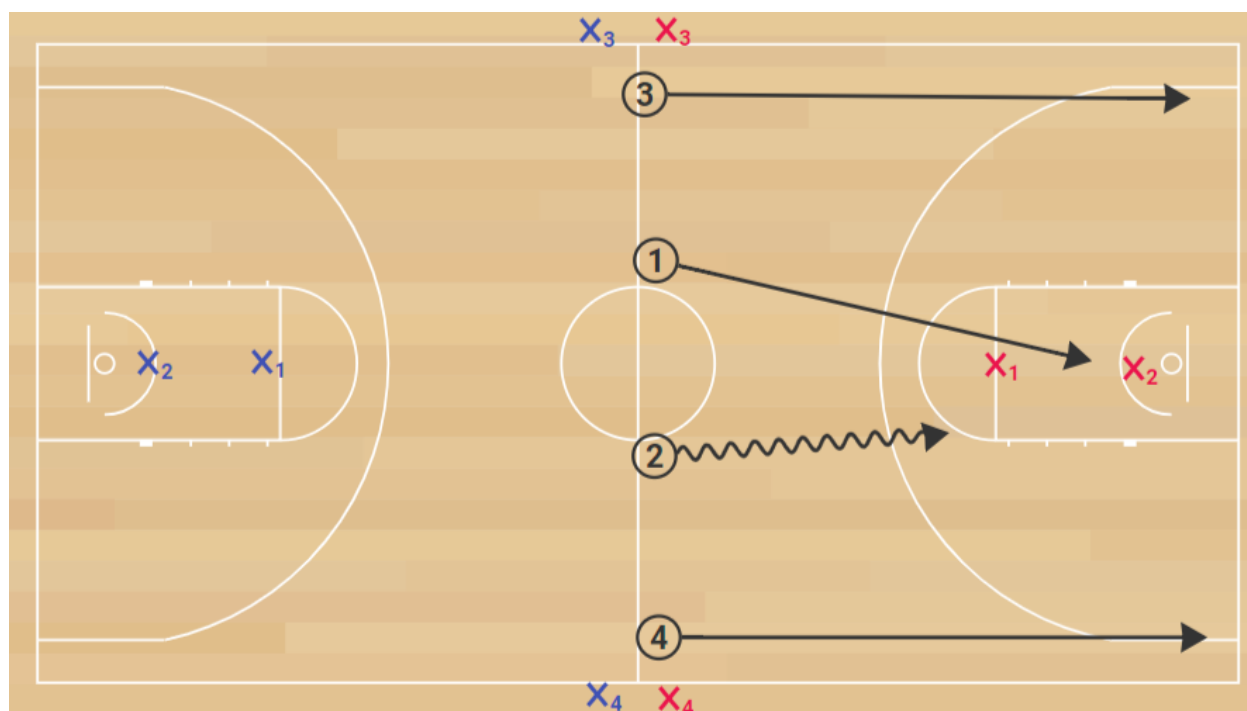


6.2.3 Kontinuirana vježba 4:2

Kontranapad 4:2, a ponekad 5:2, događa se rijetko tijekom utakmica, no to ne znači kako se te situacije ne bi trebale vježbati. Principi izvedbe su isti kao u situacijama 3:2 s jedinom razlikom kretanja 4. i 5. igrača. „Četvrti igrač utrčava kroz reket kao potencijalni primalac lopte ii skakač u napad. Peti igrač uključen u igru trebao bi stajati blizu središnjeg dijela igrališta, kako bi pokrio mogući protivnički protunapad u slučaju gubljenja posjeda lopte“ (Trninić, 1996). Svrha ove vježbe je suradnja 4 igrača u kontranapadu i fizička priprema za istrčavanje cijeloga terena i velikoga broja dionica pošto se vježba izvodi kontinuirano. Vježba započinje s osnovnih 4:2, dok dva dodatna obrambena igrača stoje sa strane te se priključuju u obranu tek nakon što napadači pređu središnju liniju, zatim oni dotaknu središnji krug i priključuju se u obranu. Nakon što ekipa osvoji poen ili obrana zaustavi napad, obrambena ekipa izvodi svoj protunapad sa istim principima i tako se proces ponavlja. Preporuka je da sudjeluju 3 ekipe sa različitim bojama dresova te da vježba traje otprilike 10-15 minuta ili dok ekipa ne postigne određeni broj koševa. Igrači imaju pravo na neograničen broj driblinga, ali bi se trebali držati brzog rješenja u 3 dodavanja i šuta kako bi izbjegli povratak zadnja 2 obrambena igrača.

Slika 12.

Prikaz kontinuirane vježbe 4:2

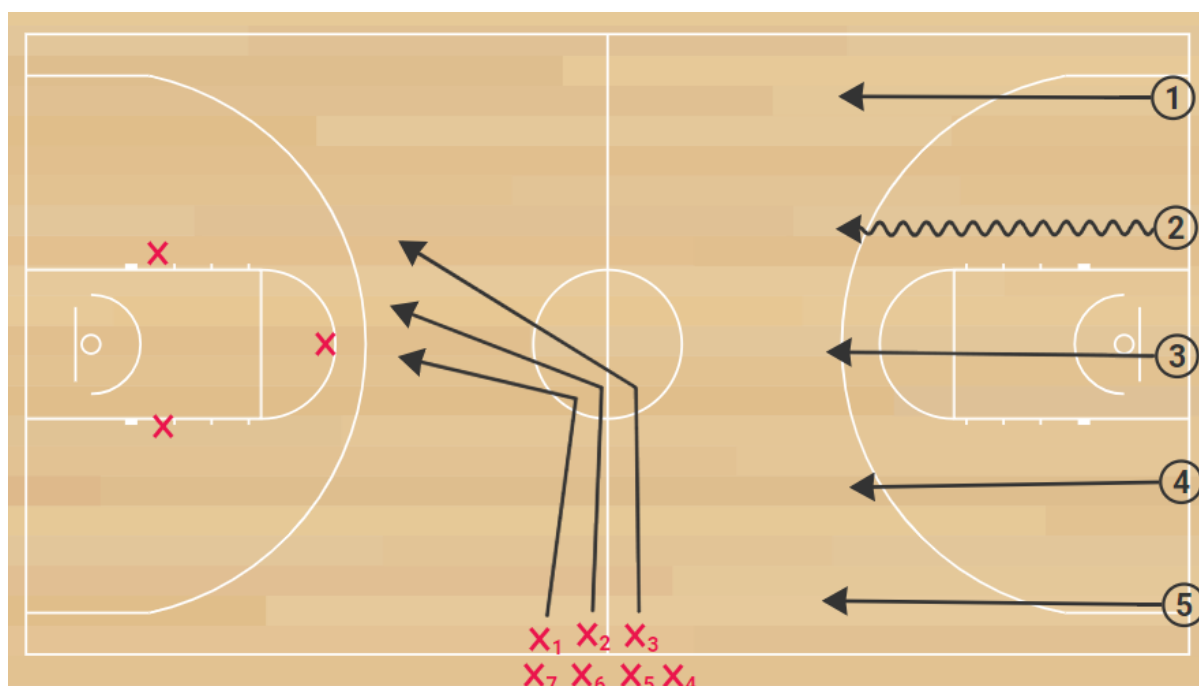


6.2.4 Vježba prepoznavanja kontra napada

Vrlo je važno prepoznavanje primarnog ili sekundarnog kontranapada jer ekipa na temelju tih informacija donosi odluku o načinu izvedbe i postizanju koša. Stoga je potrebno izvoditi i usavršiti vježbe u različitim promjenjivim situacijskim uvjetima koji zahtijevaju prepoznavanje i adaptaciju igre, što predstavlja najveći stupanj usvojenosti znanja i metodike u košarci. Ova vježba se izvodi preko cijeloga igrališta s 14 igrača. Ekipa koja igra obranu podijeljena je u 7 igrača. Trener svakom od 7 igrača dodjeljuje jedan broj od 1-7 i kada se da znak za igru trener nasumično proziva određeni broj igrača, bilo to 1 ili 4. Izabrani obrambeni igrači trče do središnjega kruga te se postavljaju u obrambenu poziciju sa obzirom na napad. Igrači u napadu zatim dobivaju loptu i izvode kontranapad i traže rješenja i kretanje sa obzirom na broj obrambenih igrača. Krause (2001) definira da ako je najviše dva obrambena igrača, napadači koriste kontranapad s tri linije kretanja s loptom u sredini, a u slučaju 3 ili više igrača lopta se prenosi u stranu te izvodi sekundarni kontranapad. Vježba se također može izvoditi da trener ili igrač šutiraju na koš pa nakon toga napad hvata obrambeni skok i kreće u izvedbu kontranapada.

Slika 13.

Prikaz vježbe prepoznavanja kontra napada



7. Zaključak

U završnom radu istražena je metodika košarkaškog kontranapada kroz nekoliko ključnih aspekata, uključujući kratku povijest košarke, strukturalnu analizu faza napada i obrane, te detaljno razmatranje primarnog i sekundarnog kontranapada. Pregled povijesti košarke pokazuje kako je ovaj sport evoluirao u složenu igru brzine, strategije i vještine. Strukturna analiza faza napada i obrane upućuje na važnost organiziranog pristupa i precizne koordinacije među igračima kako bi se postigao uspjeh na terenu. Poseban naglasak stavljen je na kontranapad, koji predstavlja jedan od ključnih elemenata moderne košarke. Primarni kontranapad, karakteriziran brzim prelaskom iz obrane u napad i iskorištavanjem nesklada u protivničkoj obrani, pokazao se kao efikasna metoda za postizanje lakih poena. Sekundarni kontranapad, koji se aktivira kada protivnička obrana uspije postaviti više igrača u obranu, također ima značajnu ulogu u zadržavanju pritiska na protivničku ekipu i kontroliranju tempa igre. Metodika treniranja kontranapada obuhvaća različite vježbe i taktike koje pomažu igračima da usavrše svoje vještine i razviju automatizirane reakcije u brzom prijelazu iz obrane u napad. Metodika naglašava važnost redovitoga treniranja, postupnog povećavanja složenosti vježbi i prilagođavanja treninga stvarnim situacijama u igri. Zaključno, kontranapad predstavlja ključan faktor u košarkaškoj strategiji, omogućavajući ekipama da brzo i efikasno postignu poene, iznenade protivnika i kontroliraju tempo igre. Usavršavanje metodike kontranapada kroz redovito i sistematično treniranje može značajno doprinijeti uspjehu košarkaške ekipe na terenu.

8. Literatura

- Brekalo, M. (2019). *Razlike između europske i profesionalne američke košarke u vrstama i ishodu obrane*. Kineziološki fakultet Zagreb [Disertacija].
- Maldonado, S. (1998). Kontranapad. *Zbornik radova: Poreč '98. Međunarodni seminar za košarkaške trenere* (str. 12-15). Udruga hrvatskih košarkaških trenera.
- Grabovica, N. (2020). *Kontranapad u košarci, faze i primjena kontranapada kroz trenazni proces i utakmice*. Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Nikšić [Završni rad].
- Krause, J. V., Meyer, D., Meyer, J. (2002). *Košarkaške vježbe i vještine*. Hrvatski košarkaški savez & Udruga Hrvatskih košarkaških trenera.
- Krause, J. V., (2001). *Priručnik vježbi NABC*. Hrvatski košarkaški savez & udruga Hrvatskih košarkaških trenera.
- Matančić, I., (2002). *Metodika učenja i usavršavanja suradnje trojice igrača u napadu u košarkaškoj igri*. Kineziološki fakultet Zagreb [Diplomski rad].
- Naismith, J., (1996). *Basketball: Its Origin and Development*. University of Nebraska Press.
- Trninić, S. (2006). *Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi*. Vikta-Marko d.o.o.
- Trninić, S. (1996). *Analiza i učenje košarkaške igre*. Vikta d.o.o.

9. Životopis

Rođen sam 8. svibnja 2002. godine u Vinkovcima. Nakon preseljenja u Osijek, završavam Osnovnu školu Vladimira Becića i Graditeljsko-geodetsku školu. Akademske godine 2021./2022. upisujem Kineziološki fakultet u Osijeku. Aktivno sam se bavio košarkom od 3. razreda osnovne škole do 2. godine Fakulteta. Kroz 11 godina igračke karijere igrao sam za Košarkašku akademiju Osijek i Vrijednosnice Osijek te postigao zapažene rezultate.