

Sadržaj

1.Uvod.....	3
2.Osnovni stav u odbrani.....	4
3.Kretanje u odbrani.....	5
4.Odbrana od napadača koji je bez lopte.....	6
4.1.Odbrana od napadača koji je na strani akcije.....	6
4.2.Odbrana od napadača koji je na strani pomoći.....	7
4.3.Pomoć I vraćanje na svog napadača.....	7
5.Odbrana od napadača koji ima loptu.....	8
5.1.Odbrana od napadača koji je u poziciji trostruke pretnje.....	8
5.2.Odbrana od driblera.....	9
5.3.Odbrana od napadača koji je prekinuo dribling.....	10
5.4.Odbrana od šutiranja.....	10
6.Odbrana od igrača na poziciji blizu koša.....	11
6.1.Odbrana na igraču koji je bez lopte.....	11
6.2.Čuvanje igrača koji je u posedu lopte.....	12
7.Skok u odbrani.....	13
8.Individualna taktika-igra 1:1 u odbrani.....	14
9.Zaključak.....	15
10.Literatura.....	16

1.Uvod

Odbrana u košarci ima isti značaj kao i napad.Igra u napadu je privlačnija za igrače,posebno sa loptom,bogatija je i pruža više mogućnosti igračima za kreaciju.Neophodno je da se odbrana i napad u vežbaju u istoj meri.

Odbrana koju košarkaš sprovodi na terenu predstavlja spoj njegove tehničke obučenosti,taktičkih znanja o načinu odbrane od napadača koji može da se nadje u različitim pozicijama i situacijama na terenu,i velike želje,volje da igra odbranu.

Igra u napadu je više pitanje talenta,a igra u odbrani pokazuje karakter košarkaša.

Odbrana se igra : glavom,srcem i nogama,tj.telom.

Igranje odbrane glavom podrazumeva taktički deo igranja odbrane.

U osnovi to je sposobnost koncentracije,pregleda igre,predvidjanja akcija napadača i primene taktičkih znanja u košarci.

Igranje odbrane srcem odnosi se na demonstraciju i isticanje konativnih karakteristika košarkaša u odbrani.

Igranje odbrane nogama,odnosno telom,predstavlja najbolje motoričke osobine i rešenja u odbrani,koji se mogu pokazati primenom elemenata tehnike odbrane i imaju osnovu u bazičnim motoričkim sposobnostima neophodnim za dobru odbranu: brzina,snaga,pokretljivost,koordinacija,ravnoteža.

Elementi tehnike odbrane su u poređenju sa tehnikom napada jednostavniji i ima ih znatno manje.

Relativno je ih lako savladati,ali često njihova uspešna primena u igri nije tako jednostavna.

...

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com