

SADRŽAJ

UVOD	3
1. ODBRANA	4
1. 1. Kretanjem do odbrane	6
1. 2. Priprema odbrane	7
1. 3. Agresivna odbrana i odnosu na pasivnu odbranu	7
1. 4. Sedam glavnih odbrambenih principa	9
1. 5. Opšti savjeti za dobru odbranu	10
2. ODBRANA ČOVJEK NA ČOVJEKA	12
2. 1. Normalna odbrana čovjek na čovjeka	13
2. 2. Agresivna odbrana čovjek na čovjeka	14
2. 3. Uska odbrana čovjek na čovjeka	15
2. 4. Odbrana čovjek na čovjeka usmjeravanjem i dodavanjem	16
2. 5. Run and jump odbrana čovjek na čovjeka	17
2. 5. 1. Prednosti i nedostaci run and jump odbrane	19
3. PRILAGODLJIVA ODBRANA ČOVJEK NA ČOVJEKA	21
3. 1. Osnovna odbrana 41 – pritisak i pomoć čovjek na čovjeka	22
3. 2. Odbrane 30 – odbrane od šuta za tri poena	23
3. 3. Faza prilagođavanja	29
4. PREDNOSTI I NEDOSTACI ODBRANE ČOVJEK NA ČOVJEKA	31
5. PRESING KOŠARKAŠKA ODBRANA	32
6. ODBRANA SA POSTAVLJANJEM ZAMKI	37
ZAKLJUČAK	40
LITERATURA	41