

## UVOD

Savremena košarka je, uz sve svoje osobnosti i nepredvidljivosti koje igra danas posjeduje, doživjela detaljne analize predviđenih mogućnosti sopstvene i protivničke ekipe. Upravo sa takvim pristupom košarci, odbrana je postala osnov uspjeha, što potvrđuju iskustva poznatih i priznatih košarkaških stručnjaka.

Odbrambena košarka, ona koju košarkaši igraju što bolje mogu, trudeći se da na dozvoljen način osvoje loptu koja se nalazi u posjedu protivnika i ne dopuštajući mu da postigne pogodak iz povoljne prilike, isto je toliko važna kao i pokušaj da se pogodi protivnički koš. Spriječiti protivnika da postigne pogodak iz igre, ili posle izvođenja slobodnih bacanja, znači potpuno isto za krajnji ishod utakmice, isto koliko je značajno da se postignu poeni.

Odbrana je najbolji napad. Najbolji način da se započne izvođenje kontranapada jeste oduzeti protivniku loptu ili preseći njeno davanje. Drugi način da se započne kontranapad jeste: uhvatiti odbijenu loptu u skoku ispod koša. Da bi se uhvatila odbijena lopta, protivnik mora da se prinudi na šutiranje na koš iz prilika koje nisu povoljne za postizanje pogotka, to može da se postigne samo dobrom odbranom.

Osnovni zadatak, koji treba ispuniti prilikom usavršavanja okretnosti, koja je osnov uspešnosti košarkaške igre, je usvajanje ovih i raznovrsnih pokreta. To dovodi do obogaćivanja motorike i pozitivno utiče na mogućnosti motoričkog analizatora.

Za košarkašku igru, kao i bilo koju drugu igru, nisu potrebne samo osnovne motoričke sposobnosti već i neki drugi složeniji kvaliteti, kao što su povezivanje ovih elemenata sa koordinacijom, spretnošću, okretnošću, perifernim i centralnim vidom i povezivanjem sa karakternim i emocionalnim dimenzijama.

Sigurno je, uz sve uvažavanje drugih prostora i dimenzija, da su okretnost i spretnost najvažniji za dobru odbranu.