

1. UVOD

Košarka je jedan od najpopularnijih sportova današnjice. Igraju je rekreativci, daci, profesionalci, amateri, itd. Košarku je izmislio Kanadanin **James A. Naismith** (slika 1.), profesor fizičkog vaspitanja na koledžu u Springfieldu (Massachusetts, SAD), u namjeri da svom školskom ragbi timu omogući trening u dvorani za vrijeme zimskih mjeseci. Polazeći ispočetka od raznih modifikacija ragbija, Naismith se na kraju odlučio za sasvim novu igru ubacivanja lopte u koš. U početku je koš bio postavljen na podu dvorane, a u igri je sudjelovao veliki broj igrača. Igrači su loptu nosili, bacali i kotrljali, nastojeći da je ubace ili spuste u koš. Lopta je na početku bila ista kao u ragbiju (jajolika). Pri ovakvom načinu igre stvarale su se gužve oko koša, pa je kasnije broj igrača smanjen. Jajolika lopta bila je zamijenjena okruglom, nošenje lopte je zabranjeno, a umjesto nošenja uvedeno je njeno "vođenje" jednom rukom. U toj fazi obogaćena je tehnika rukovanja loptom, pa je igra postala življa, ali još uvijek nedovoljno privlačna; bilo je teško postići pogodak zbog toga što su dimenzije koša bile veoma male i što su ga igrači mogli s lakoćom zakloniti. Igra je bila i gruba, jer se igrači nisu lako oslobađali navika iz ragbija, u kojem je dopušteno obuhvatanje protivnika rukama.

U daljnjem razvoju igre, koš je podignut uvis i pričvršćen na ogradu balkona gimnastičke dvorane. Time je bacanje u koš bilo olakšano, iako je tehnički postalo složenije. Igra je postala zanimljivija i za publiku, koja je mogla pratiti postizanje pogodaka. Kako je publika na balkonu, ako je bila do samog koša, ponekad ometala ubacivanje, iza koša je postavljena zaštitna ploča. Igrači su odmah opazili da se sad pri bacanju u koš lopta može prethodno odbiti od ploče, što je pridonijelo novom bogaćenju tehnike bacanja. Ona se neprestano usavršava i dopunjava, tako da upravo bacanje lopte u koš i velik broj pogodaka pri dobroj igri pojačava zanimanje igrača i publike. U novoj je igri, naposljetku, bio zabranjen svaki dodir s protivničkim igračem, a težište obrane stavljeno je na spriječavanje navalnih akcija, osobito u fazi bacanja lopte na koš ili na presijecanje putanje lopte u fazi njenog dodavanja između protivničkih igrača.

Pošto je Naismith u decembru 1891. godine sa svojim studentima demonstrirao novu igru u Springfieldu, ona je dobila ime basketball. Otada se basketball naglo širio u SAD. Naredne godine održane su prve košarkaške utakmice između ekipa raznih koledža, a od 1897. održavaju se takmičenja za prvenstvo SAD u organizaciji Amaterske atletske unije (AAU – Amateur Athletic Union). Od početka 1892. košarku igraju i ženske ekipe, i to u prvo vrijeme samo na koledžima. Međutim, već na prelazu vijeka košarka je za američke žene postala najpopularnija sportska igra. Iz SAD-a se širila u ostale zemlje svijeta: Brazil, Kinu, Filipine, Japan, Perziju, Australiju te u Evropu za šta su zaslužne vojne jedinice SAD-a u Evropi za vrijeme Prvog svjetskog rata.

Košarka je zamišljena kao timska sportska igra. Međutim, košarka je i individualna igra! Igrači čine tim! Kako će tim igrati zavisi prije svega kako igraju oni koji ga čine. To znači da igrači usavršavanjem svojih sposobnosti pomažu svom timu, usavršavaju njegovu igru. Uspjeh u košarci zavisi od nekoliko faktora iz domena konstitucionalnih, motoričkih, psiho-socijalnih sposobnosti i karakteristika igrača, itd. Košarka, više nego neki drugi sportovi, zahtijeva integraciju individualnih sposobnosti u nesebičnu igru tima!

Vrhunska, kvalitetna košarkaška ekipa je ona koja je u stanju da u kontinuitetu postiže vrhunske, tj. značajne sportske rezultate. Taj neophodni kvalitet je upravo prepoznatljiv u odbrani, jer samo dobro organizovana i kontinuirana igra u odbrani je baza za postizanje vrhunskih rezultata. Osloniti se samo na napad i na napadačku igru, prevelik je rizik. Kod vrhunskih trenera važi maksima: "Napad dobija utakmicu, a odbrana prvenstvo". U dosadašnjem periodu igrane su različite vrste odbrana: čovjek na čovjeka, te različite varijante zonskih odbrana (počev od klasične zonske odbrane do kombinovanih odbrana, na $\frac{3}{4}$ terena, na $\frac{1}{2}$ terena, u zoni šuta, itd). U "porodici" košarkaških odbrana poznat je veliki broj tipova kolektivnih odbrana. U svim timovima dominira osnovna odbrana čovjek na čovjeka. U kolektivnu odbranu spada i odbrana od pick and roll-a, što je i tema ovog diplomskog rada.



Slika 1.