

6. KONTRA-NAPAD I ODBRANA OD KONTRA-NAPADA

Cilj: Upoznavanje sa osnovnim fazama i vrstama kontra-napada kao i odbrana od kontra-napada.

Sažetak: Brzim prebacivanjem pred protivnički gol stiče se brojčana prednost. Da bi se kontra-napad mogao uspešno sprovoditi ekipa treba da bude odlično fizički, psihički, taktički i tehnički pripremljena. Samo takve ekipe mogu uspešno da izvode kontra-napad i da se nadaju krajnjem cilju postizanja pogotka.

Da bi se kontra-napad mogao uspešno sprovoditi ekipa treba da bude odlično fizički, psihički, taktički i tehnički pripremljena. Samo takve ekipe mogu uspešno da izvode kontra-napad i da se nadaju krajnjem cilju postizanja pogotka. Kontra-napad je vrlo značajan deo igre iz više razloga (Belamarić, 1982):

1. Brzim prebacivanjem pred protivnički gol stiže se brojčana prednost.
2. Postoji mogućnost izbacivanja protivničkog igrača. U nemogućnosti da spreči protivnika koji pliva, odbrambeni igrač pravi grub prekršaj (potegne igrača koji mu beži) i biva izbačen iz igre.
3. U slučaju da ne uspe kontra-napad, odnosno da se ne postigne pogodak ili da protivnička odbrana uspe dobro da se organizuje, ekipi koja napada ostaje mnogo više vremena da organizuje novi napad nego kada bi se napadači prebacivali pred protivnički gol laganim plivanjem. Znamo da je vreme za napad ograničeno i traje 30 sekundi. Kod brzog izvedenog kontra-napada vreme potrebno da se igrači prebace pred protivnički gol iznosi oko 15 sekundi, tako da za organizaciju novog napada ostaje isto toliko sekundi. Kod laganog odnosno sporog prebacivanja igrača pred protivnički gol, vreme je znatno duže.
4. Priprema za kontra-napad se vrši dok je protivnička ekipa u posedu lopte. Za izvođenje brzog kontra-napada najpovoljnije su sledeće situacije:
 - Istek vremena od 30 sekundi (vreme napada)
 - Kontra-faul igrača ekipe koja je u posedu lopte
 - Odbrana golmana, ali ako lopta ostane u njegovim rukama ili kod njegovih saigrača
 - Oduzimanje lopte protivničkoj ekipi (presecanje lopte)
 - Gol-aut
 - Odbijene lopte od prečke ili stative, ali kad lopta dođe u posed igrača ekipe koja se brani.

Međutim, u izuzetnim situacijama je dozvoljeno da se krene u kontra-napad iako se lopta nalazi kod protivnika (ako nam rezultat ne odgovara a ostalo je još malo vremena do kraja utakmice tada se ide na "sve ili ništa".

Za razliku od napadača, odbrambeni igrači se nalaze u položaju gde se prsima okrenuti protivničkom голу, i to je jedan od značajnih prednosti prilikom kretanja u kontra-napad.

6.1 Faze kontra-napada

Kod dobro izvedenog kontra-napada razlikujemo sledeće

1. Završna faza kontra-napada
2. Razvoj kontra-napada
3. Završna faza kontra-napada

1. Završna faza kontra-napada počinje onoga trenutka kada ekipa koja se brani dođe u posed lopte. Tada jedan, više igrač ili čitava ekipa kreće munjevito prema protivničkom голу. Već u samom početku kontra-napada igrači treba da se šire, kako bi protivnička ekipa bila u nemogućnosti da spreči dodavanje lopte slobodnom igraču.

2. Razvoj kontra-napada kreće kada su igrači ekipe koja napada plivajući dosta široko postavljeni, lopta se dodaje slobodnom igraču. Igrač koji prima loptu, ako je u mogućnosti, nastavlja da pliva sa njom, a ako bude napadnut od odbrambenog igrača dodaje slobodnom suigraču koji dalje nastavlja da pliva sa loptom. Svi ostali igrači koji učestvuju u kontra-napodu treba da plivajući prate beg slobodnog suigrača. U principu, ako je moguće loptu treba dodati desnom krilnom napadaču, zbog toga što su igrači uglavnom dešnjaci, pa im je primanje lopte sa desne strane mnogo lakše nego sa leve.

3. Završna faza kontra-napada treba da bude taktički i tehnički besprekorno izveden. Igrači treba da ne pridržavaju osnovnih principa napada:

- Da najistureniji napadači što prije doplivaju do linije od 2 metara pred protivničkim golom, o u zavisnosti od brojčane prednosti zauzmu položaj kao kod pozicionog proigravanja igrača više.
- Lopta treba da se doda slobodnom igraču, po mogućnosti na suprotnu stranu od igrača koji je do tada imao loptu.
- Zavisno od urednosti koja je dostignuta nad protivničkom ekipom, igrač kada primi loptu odmah šutira na gol, ili može da sačeka da mu se približi odbrambeni igrač a tek onda šutira.
- Igrač koji dodaje loptu, ili suprotni krilni igrač koji ne učestvuje u završnici akcije, posle proigravanja slobodnog igrača treba da se odmah vraćaju prema svom голу kako bi sprečili kontru protivničke ekipe.

Treba navesti još jedan princip kojeg se mora pridržavati kod kontra-napada:

- Kada je ekipa koja napada stekla brojčanu prednost u napadu od jednog igrača, tada svi ostali igrači ne treba da idu u završnicu, već samo oni koji u njoj učestvuju. To znači, ako je prednost igrača u napadu 2:1, 3:2, 4:3 ili 5:4 tada nije potrebno do dolazi još jedan ili više igrača, jer time odmažu napadu i rizikuju protivnički kontra-napad.
- Lakša je realizacija prednosti od igrača više u kojoj učestvuje manji broj igrača.

6.2 Vrste kontra-napada

Razlikuju se više vrsta kontra-napada:

- pojedinačni kontra-napad,
- grupni kontra-napad i
- ekipni kontra-napad.

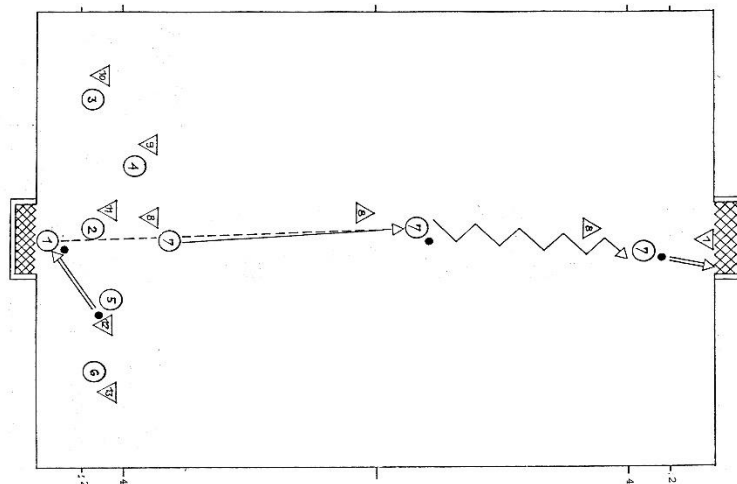
6.2.1 Pojedinačni kontra-napad

To je izdvajanje / odvajanje tj. beg jednog igrača ka голу protivnika. Igraču koji beži treba po mogućnosti što pre dodati loptu, tako da on sa loptom pliva direktno prema голу. Tako plivajući dolazi ispred gola na 3 do 4 metara, diže loptu na ruku i završava akciju (šutira) na sebi karakterističan način.

Zavisno od prednosti koju ima može nekoliko puta da mahanjem fintira golmana, ili da odmah šutira na gol ako je mala prednost nad odbrambenim igračem koji ga prati.

Primer: pojedinačnog kontra-napada (crtež 6.)

Igrač broj 12 ima loptu i šutira no gol. Golmaan brani šut i zadržava loptu u svom posedu. Igrač broj 7 kreće prema protivničkom голу i beži svora čuvaru, igraču broj 8. Golman dodaje loptu saigraču broj 7, a on sa loptom pliva prema protivničkom голу i zadržava prednost nad igračem broj 8. Igrač broj 7 dolazi do linije na 3-4 metra od gola i završava akciju šutirajući na gol.



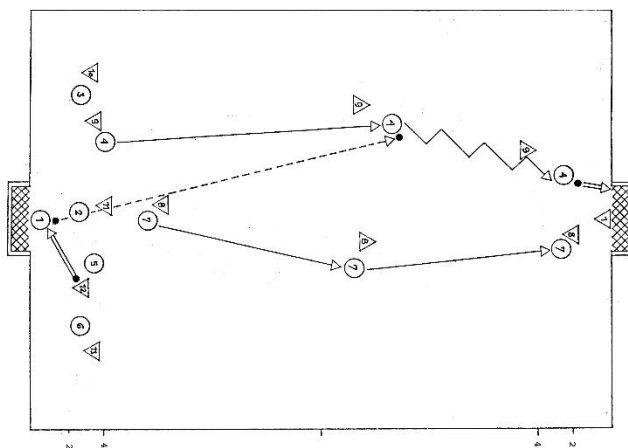
Crtež 6.

6.2.2 Grupni kontra-napad

Pod grupnim kontra-napadom podrozumevamo napad od 2, 3, 4 i 5 igrača. Karakteristično i za ovu vrstu kontra-napada je da se igrači odmah po polasku šire i što pre dođu do linije od dva metra. Tu zauzimaju položaj kao kod pozicionog proigravanja igrača više. Najjednostavniji grupni kontra-napad je 2:1, tj. dva napadača protiv jednog odbrambenog igrača. Međutim, tu mora da dođe do brze realizacije, jer prednost nad igračem kome se beži nije velika.

Primer: grupni kontra-napad 2:1 (crtež 7.)

Igrač broj 12 štira na gol. Golman brani šut i zadržava loptu u svom posedu. Igrač broj 4 kreće prema protivničkom голу i beži svom čuvaru, igraču broj 9. Taj beg igrača broj 4 prati igrač broj 7 koga sledi njegov čuvar, igrač broj 8. Golman dodaje loptu igraču broj 4, a on sa loptom pliva prema protivničkom голу i zadržava prednost nad igračem broj 9. Igrač broj 4 pliva do 3-4 metara od gola i štira na gol.

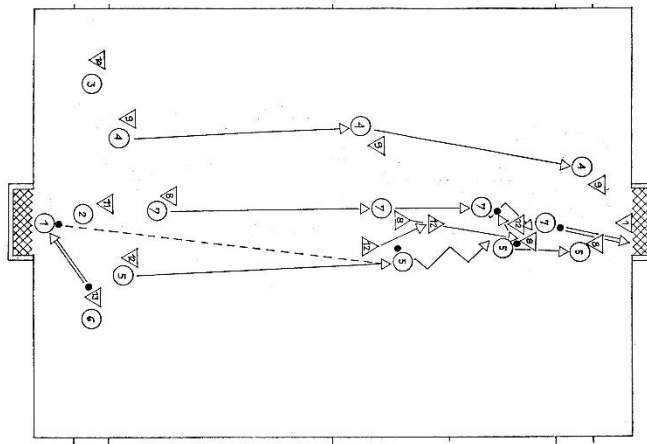


Crtež 7.

Primer: grupni kontra-napad 3:2 (crtež 8.)

Loptu ima igrač broj 13 i on štira na gol. Golman brani šut i zadržava loptu u svom posedu. Igrač broj 5 beži svom čuvaru, igraču broj 12. Igrač broj 7 i 4, koji imaju svoje pratiocice u igračima broj 4 i 9 prate igrača koji beži. Golman dodaje loptu igraču broj 5 koji nastavlja da pliva sa loptom prema protivničkom голу. Igrač

broj 8 napada igrača broj 5 koji ima loptu, a ovaj odmah dodaje loptu saigraču broj 7. Igrač broj 5 nastavlja da pliva do linije od dva metara ispred protivničkog gola i zauzima položaj izvan stative gola. To isto radi i igrač broj 4 samo na suprotnoj strani gola. Igrač broj 7 nastavlja da pliva sa loptom i kada dođe na 4-5 metara od gola podiže loptu na ruku i u zavisnosti od prednosti šutira na gol protivnika.



Crtež 8.

6.2.3 Ekipni kontra-napad

To je najteži vid izvođenja kontra-napada u kome učestvuju svi igrači ekipe koja je u posedu lopte. Svi igrači treba da tačno izvrše tehničko-taktičke zadatke, jer svako odstupanje dovodi do neuspelog kontra-napada.

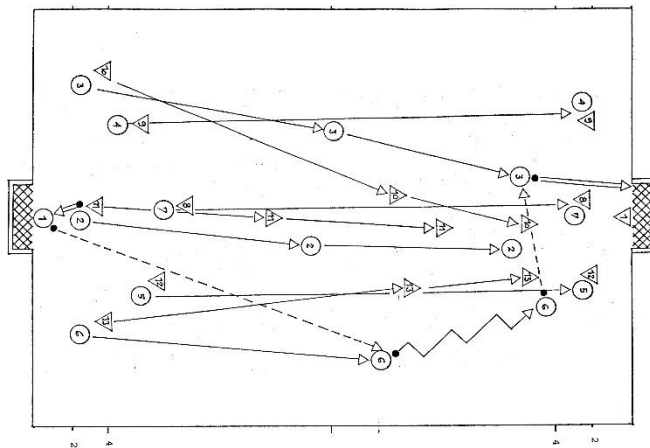
I ovde, kao i kod svih vidova kontra-napada, najistureniji igrači treba što pre da zauzmu svoje položaje na liniji od dva metra ispred protivničkog gola, kako bi igrači „druge linije“ bili u mogućnosti da izvrše pravilan raspored.

Ima nekoliko varijanti završnice ekipnog kontra-napada, što zavisi od organizacije odbrane protivnika.

Primer: ekipnog kontra-napada 6:5 (crtež 9.)

Igrač broj 11 ima loptu i šutira na go protivnika. Golman brani šut i zadržava loptu. Istovremeno kada je lopta došla u posed golmana svi igrači njegove ekipe kreću u kontra-napad. Igrač broj 2 uspeva da pobege svom čuvaru, igraču broj 11. Najistureniji igrači, a to su brojevi 4, 7 i 9 sa svojim pratiocima igračima broj 9, 8 i 12, zauzimaju položaje na dva metra ispred protivničkog gola. Parovi 7 i 8 su postavljeni po sredini gola, a parovi igrača 5 i 12 odnosno 4 i 9, metar ili dva izvan stative gola. Igrač broj 3 sa svojim parom, igračem broj 19, pliva u visini „druge stative“ i zaustavlja se na 4 – 5 metara od gola. Igrač broj 2 koji beži, pliva u visini „prve stative“ i takođe, se zaustavlja na 4 – 5 metara od gola protivnika. Igrač broj 13, napušta svog igrača i povlači se u sredinu terena da bi sprečio beg igrača broj 2. Igrač broj 6 u tom slučaju ostaje slobodan i on plivajući prati. Dobija loptu od golmana i sa loptom nastavlja da pliva prema protivničkom голу. Ako su igrači odbrane 10 i 13 postavljeni između napadača 3, 2 i 6, onda se igrač broj 6 zaustavlja na 4 – 5 metara od gola protivnika u visini „druge stative“. U zavisnosti od prednosti nad protivničkim igračem, igrač broj 3 odmah šutira ili sačeka dok mu se ne približi protivnik pa tek onda šutira na go. U zavisnosti od situacije na terenu postoji i mogućnost drugačijeg rasporeda igrača u završnici kontra-napada (crtež broj 7a). Tu su igrači 4 i 7 sa svojim pratiocima 9 i 8 postavljeni u visini stative na dva metra od gola, a igrači 3 i 5 sa svojim pratiocima 10 i 12 se nalaze na krilnim pozicijama, takođe, na liniji od dva metra. Igrač broj 2 koi beži pliva na „druvu stativu“, a igrač broj 6 pliva na „prvu stativu“. Broj 13 se povlači prema svom delu tako da se nalazi između igrača broj 2 i 6. Golman dodaje loptu igraču broj 2 koji sa njom pliva do 4 – 5 metara od gola i šutira na gol.

Ako bude napadnut od igrača broj 13 tada vrši proigravanje sa igračem broj 6, koji završava akciju šutem na go. Međutim, ima slučajeve da je odbrana tako organizovana da pokriva sve igrače osim krilnog napadača koji vodi loptu. tada krilni napadač ide sam u završnicu. Može da dođe u poziciju igrača više gde je raspored 4:2 ili 3:3, što opet zavisi od situacije na terenu.



Crtež 9.

6.3 Odbrana od kontra-napada

Cilj odbrane od kontra-napada nije samo pravovremeno sprečavanje protivničke ekipe da dođe u brojčanu prednost nad igračima ekipe koja se brani, već ekipi koja napada ne dozvoliti da postigne pogodak.

Kao što se priprema za kontra-napad vrši kada je protivnička ekipa u posedu lopte, isto tako i priprema za odbranu od kontra-napada organizuje se dok je lopta u posedu ekipe koja napada. To znači da igrači ekipe koja napada pravovremeno zauzimaju poziciju u odnosu na protivničke igrače. Oni treba tako da se postave da se nalaze između svog gola i protivničkog igrača. Samim tim uspešan polazak protivničke ekipe u kontra-napad je sprečen.

Kada ekipa koja je napadala izgubi loptu, tada svi igrači nastoje što pre da dođu ispred svog gola i da organizaciju odbrane plivaju što brže da zatvore srednji prostor ispred svog gola. Igrači koji se nalaze najbliže svom голу treba prvi da dođu do linije od četiri metara. Tu se okreću na leđa da bi imali pregled situacije na terenu i u zavisnosti od rasporeda igrača koji napadaju organizuju odbranu. Ako je odbrana dobro organizovana onda je vrlo teško da ekipa koja napada postigne pogodak. Odbrana treba da izdrži napad najviše u trajanju od 3 do 4 sekunde, jer otprilike toliko iznosi vreme koje je potrebno da se igrač koji je zaostao vrati. Posle toga svaki odbrambeni igrač preuzima svog napadača (ako se igra presing), ili organizuju zonsku odbranu.

6.3.1 Kretanje igrača u odbrani od kontra-napada

Ako je ipak došlo do bega jednog igrača, a lopta je kod golmana tada ekipa koja se brani treba da organizuje odbranu na sledeći način:

Prilikom bega jednog igrača svi igrači ekipe koja se brani treba striktno da pokrivaju preostale protivničke igrače. Cilj tog pokrivanja je da golman ne doda loptu svom saigraču koji treba da prosledi loptu igraču u begu. Tada golman ostaje jedina mogućnost da on sam doda loptu igraču koji beži, što je mnogo teže (vaća je daljina).

Ima slučajeva kada se lopta nalazi kod jednog od igrača, a takođe, je došlo do pojedinačnog bega. U tom slučaju svi igrači moraju biti pokriveni, a igrač koji je u posedu lopte posebno. Nad njim ne treba praviti prekršaj (jer bi tada bez ometanja mogao dodati loptu), već mu ne treba dozvoliti da prebaci loptu saigraču koji beži.

Važno je znati, da igrač koji beži na 2 – 3 metara prati odbrambeni igrač i ako se spreči dodavanje lopte postoji mogućnost da ga odbrambeni igrač sustigne ili da napadač dođe do linije od 2 metara gde mora da se zaustavi.

Odbrana od grupnog ili ekipnog kontra-napada može da se organizuje na dva načina, odnosno dve varijante:

- Kada ekipa koja napada izgubi loptu, tada svi igrači nastoje što je moguće pre da dođu ispred svog gola. Tu oni i zavisnosti od brojčane sprednosti igrača organizuju odbranu kao kod pozicionog proigravanja igrača više.
- Kada igrači koji su došli do lopte krenu u kontra-napad, tada i igrači ekipe koja se brani krenu što brže prema svom голу. Ako je u tome ostvarena brojčana prednost napadača nad odbrambenim igračima, jedan od odbrambenih igrača ne nastavlja da pliva dalje prema svom голу, već napada igrača koji prima loptu. Ako je odbrambeni napravio prekršaj nad igračem koji prima loptu, tada se on odmah vraća ispred svog gola u zonu odbrane.

U odbrani od kontra-napada svi igrači koji se nalaze neposredno ispred gola moraju biti pokriveni. Nikada se ne sme napustiti bliži igrač голу. Značajnu ulogu u odbrani od kontra-napada ima i golman. Pošto ima najbolji pregled igre, on ukazuje na poziciju protivničkih igrača i organizuje odbranu.

6.4 Igrač više u napadu

Efikasnost kada ekipa ima igrača više u napadu je od izuzetne važnosti za ishod celokupne utakmice. Isključenja igrača koja se dešavaju u toku igre pravilima su definisana i samim tim timovi se nalaze u situaciji s igračem više ili manje čak i do 1/3 vremena utakmice, tako da trenerima je omogućeno da dokažu svoju kreativnost i uspešnost u napadu kada njihova ekipa poseduje igrača više.

Igrač više u napadu spada u tri glavne kategorije: 4:2, 3:3 i kombinacija ove dve. Kombinacije koje proističu iz ove dve pružaju mogućnost za određene napade i mogu se koristiti kao deo bilo koje od te dve strukture u kreiranju određenih udaraca.

Nova pravila su smanjila vreme napada sa igračem više od 35 na 20 sekundi. Ovo je značajno promenilo igru. Godine 1992. u toku Olimpijskih igara u Barseloni, tim za timom se borio sa ovim aspektom igre. Nizak procenat realizacije igrača više pokazao je da se ekipe nisu snašle u napadu sa ovom promenom pravila. Sa stanovišta treniranja, nekoliko stvari odmah postaju očigledne:

Prvo, ako se isključenje igrača odvija za vreme tranzicije, možda neće biti dovoljno vremena da se postavi 4:2 formacija.

Drugo, kada je moguće doći do formacije 4:2, možda neće biti vremena da se igrači rasporede na pozicijama koje oni najbolje igraju. Drugim rečima, čak i kada ima vremena da se pomere u formaciju 4:2, kod isključenja od 20 sekundi, igrači će možda morati da igraju efikasno na više od jedne pozicije.

Treće, brzina (udarac izveden odmah po isključenju) je dobila još veći značaj nego što je imala pod pravilom 35 sekundi.

Četvrto, potrebno je vreme za igru, pod određenim uslovima, ne može biti preporučljivo za određeno isključenje. Konačno, 3:3 formacija će postati čak i važnija, pošto se postavlja brže od formacije 4:2 i zahteva

kraće pasove do izvođenja šuta. Koji god način da se prati, ekipe moraju da usavrše njihov procenat iskorišćenosti igrača više u napadu, posle igara u Barseloni, ako žele da budu uspešne.

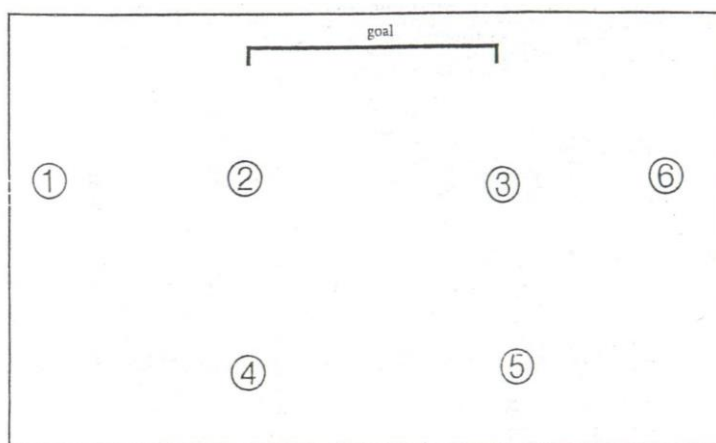
Bez obzira na to koja se formacija koristi u napadu sa igračem više, treneri moraju da pripreme svoje timove za takve situacije. Igrači moraju biti pripremljeni da odmah traže brz udarac. U većini slučajeva, brz udarac trebalo bi da izvede igrač koji je u prostoru od 4 metra i ispred gola. Zatim, igrači bi trebali biti svesni nastale situacije i postaviti se u formaciju koja im omogućava najveće šanse za postizanje pogotka. Moraju da uzmu u obzir sa kog mesta je isključen igrač i vreme koje im je potrebno da zauzmu svoju napadačku formaciju. Dvadeset sekundi brzo proteknu. Igrači moraju biti istrenirani da budu izuzetno pažljivi kod prvog dodavanja nakon isključenja. Ako dodavanje ne ide na brz udarac, dodavač mora biti svestan pozicija ostalih igrača u napadu. Oni će se kretati prema formaciji 4:2 ili 3:3 i prvo dodavanje je lako za izvođenje. Da bi održavali kontrolu lopte, igrači moraju biti specijano istrenirani za prvo dodavanje. Posle svega, ako šut nije izveden za 20 sekundi, protivnički igrač se vraća u odbrambenu formaciju. Bolje je kontrolisati loptu i nastaviti sa inteligentnim napadom u završnih 10 sekundi nego ostvariti nizak procenat udaraca.

6.5 Formacija 4:2 u napadu

Kada se uzme u obzir da u toku igre ekipa može da ima čak deset mogućnosti za napad sa igračem više, postaje jasno da je važno za trenera da bude sposoban da uspešno nauči osnove 6 na 5 u napadu. Najbolji timovi treba da ostvare rezultat oko ili iznad 60% uspešnosti za ovaj element igre. Da se postigne uspeh, značajna količina vremena mora biti utrošena na vežbanje osnovnih faza napada. U situaciji 6 na 5 u napadu, svi igrači su u statičkom, vertikalnom položaju koji može postati izuzetno dosadan tokom dugog vežbanja. Većina igrača uživa u aspektima igre sa kretanjem tako da je lako videti da ova vežba može stagnirati, izazivajući nestanak strpljenja i pada koncentracije posebno kod mlađih igrača. Kada se ovo desi, vežbanje brzo propada.

Trener može izbeći ove probleme i još uvek sastaviti uspešan napad sa formacijom 4:2.

Formacija 4:2 postavlja četiri igrača ispred, blizu ali ne i na liniji od dva metra (igrači u napadu moraju biti izvan linije od dva metra). Preostala dva igrača zauzimaju pozicije šest ili sedam metara od gol linije i na ili malo izvan stativa gola.



Crtež 10.

Mnoštvo brojčanih ili terminoloških sistema su korišćeni da opišu pozicije igrača, najpopularnija je prikazana na crtežu 10. Numerisanjem igrača lako je izvesti redosled dodavanja kroz identifikaciju brojeva.

Igrači brzo nauče kako funkcioniše sistem. Formacija 4:2 je najraznovrsnija za igru 6 na 5 u napadu i omogućava najveći broj prilika za šut. U zavisnosti od tipa odbrane na formaciju 4:2 slobodan igrač u napadu je najčešće napred ili u liniji sa četiri igrača. Svaki igrač iz 4-2 formacije je potencijalni strelac, što stvara probleme odbrani. Svaki igrač mora biti vešt u šutiranju koje može biti izvedeno sa njegove/njene pozicije. Slabosti formacije 4:2 su: širina, vreme postavljanja, iskustvo.

Slabost 4:2 formacije je što se igra široko. Formacija 4:2 koristi veliku širinu bazena i teže se može upotrebljavati u uskim bazenima. Duže se postavlja nego formacija 3:3. Formacija 4:2 zahteva veći broj iskusnih igrača, dodavanja su duža za razliku od formacije 3:3 i od svih šest igrača, kad se za to ukaže prilika, se zahteva da postižu golove. Mnogi mladi timovi imaju dva ili tri dobra igrača i nekoliko slabih. Efikasno igranje 4:2 formacije sa nekoliko slabih igrača može biti dovoljan razlog da se koristi 3:3 formacija, koja zahteva manje kvalitetne sportiste.

Kod pozicioniranja za formaciju 4:2 ili igrač 1 ili 6 bi trebao biti van linije koju čine preostala tri igrača prednje linije.

Pod spoljašnje igrače u ovom napadu se podrazumevaju igrači 1, 4, 5 i 6. Jedan od glavnih problema za spoljašnje igrače u formaciji 4:2 je znati šta uraditi sa loptom kada je prime. Igrač sa loptom vidi protivničkog golmana, pet odbrambenih igrača i saigrača – ukupno jedanaest ljudi sa kojima se on/ona mora pozabaviti. To može da bude opterećujuće pogotovo za mlađe igrače. Ono što se najčešće dešava je da ovaj igrač ne može da pročita šta odbrana igra. Igrač ne može da pronađe pravo dodavanje. Šanse su, bez obzira na trenutnu situaciju, ako ovaj igrač poseduje jaku ruku da će šutirati. Ako šut nije izveden, igrač se može povući iz „kaveza“ ignorišući golmana i jednostavno potražiti jednog od spoljašnjih igrača i izvesti sigurno dodavanje. Ovo se dešava redovno i nijedna od ovih odluka ne završava posao. Šutevi bi trebalo da se izvode kada se ukaže prilika za postizanje gola. Pasovi bi trebali biti bacani sa više razmišljanja, a ne jednostavno se „otarasiti“ lopte.

Napadački tim treba da natera odbranu „da se zaključa na loptu“ pre nego što se izvede zakasnelo dodavanje. Golmanova pozicija kao i pozicije ostalih odbrambenih igrača moraju se čitati sve vreme. Golman bi trebao biti napadnut šutem ili „zaključan“ od igrača sa loptom tako da sledeće dodavanje tera celokupnu odbranu na pomeranje. Kod nepravilnih „čitanja“ dodavanja su propala. Sa čak još jednim prekomernim dodavanjem napad sa igračem više se može raspasti. Dvadeset sekundi i prednost igrača u napadu može brzo nestati.

Da bi se prevazišli ovi problemi a igrači postali dobri u situacijama 6 na 5, koriste se tri osnovne vežbe. Svaka je izuzetno važna za ovladavanje 4:2 formacijom. Uspehom se može smatrati 70% ubačenih lopti u gol od ukupnog broja pokušaja. Ako se to postigne broj dobijenih utakmica biće veći. Ako tim uspe da iskorišćenost igrača više podigne iznad 50% načinio je ogroman korak napred.

6.6 Kombinacije kod napada sa igračem više

Imajući sve ovo u vidu, biće prikazano nekoliko kombinacija koje su se pokazale uspešnim godinama. Svakako, koje god kombinacije trener odabere za izvođenje one moraju da budu zasnovane na talentu u vodi. Mudar trener koristi šablone koji dopunjuju pojedinačne veštine tima. Većina kombinacija koje se koriste u formaciji 4-2 su „centralno bekovski“ od igrača na poziciji 6. Ovaj igrač mora da bude sposoban da čita odbranu i da dobro dodaje. Ukoliko je tim u formaciji 3-3 centralni bek je u položaju na vrhu. Uspešan napad 6 na 5 zahteva vođstvo u vodi i ovo vođstvo, u zavisnosti od toga koja napadačka formacija se koristi, može da dođe ili sa pozicije 6 ili sa pozicije na vrhu (Lozovina, 1995).

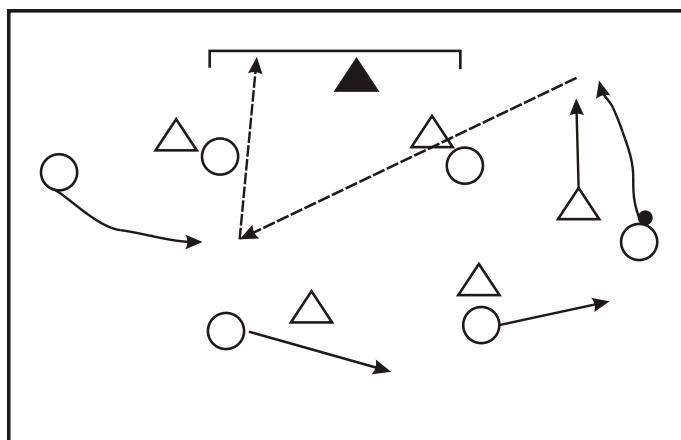
6.7 Kombinacije 6 na 5

Ovo je kombinacija sa igračem više koji se koristi u formaciji 4-2. Pri pravilu na isključenje od 20 sekundi, to je verovatno jedina dijagramski pokazana kombinacija u ovom poglavlju koje može da se izvede zajedno sa sistemom prioritnog napada. Pošto se brzo postavlja i prioritni napad i tiha rotacija mogu da se izvedu u roku od 20 sekundi.

Termin „tiha rotacija“ se koristi za opis ove kombinacije pošto ona ne mora da se „glasno pozove“ od igrača u vodi. Jednostavno, ona počinje od igrača 6 kada odluči da se sa loptom rotira unutra i prema gol liniji. Videti sliku 11. Ova rotacija može da počne u bilo kom trenutku tokom perioda isključenja na 20 sekundi.

Kada igrač 6 počne rotaciju, ostali igrači trebalo bi automatski da se rotiraju na svoje nove pozicije. Često se desi da se izvodi rotacija kada je lopta prebačena od igrača 1 ili 4 igraču 6. Kada igrač 6 mora da traži široko dodavanje, tiha rotacija trebalo bi odmah da počne pošto je preostalo malo vremena od isključenja za izvođenje bilo čega drugog. Tiha rotacija takođe može da se koristi kada ima manje od 0,8 sekundi kod „izbacivanja“. Igrač ne mora da šutne loptu, ali tiha rotacija pored toga što igrača 1 stavlja u dobru poziciju za šut, postavlja ga i na veću udaljenost od odbrambenog igrača koji se vraća i u dobru poziciju za pokrivanje kontra napada u slučaju da je šut izveden.

Ako igrač 1 dobije loptu, tip stvorenog snažnog udarca, mada daje odličnu mogućnost za postizanje gola, takođe obezbeđuje mogućnost zadržavanja kontrole lopte od udarca kojeg je golman skrenuo. Kada se šut zaista ostvari, trebalo bi da ga izvede igrač 1 ili 4 i da, najčešće, šutne jako i visoko.



Crtež 11

Kao što je ranije pomenuto, tiha rotacija može da se upotrebi u bilo kom trenutku tokom isključenja na 20 sekundi, ali je posebno efikasna kod ostvarivanja šuta u poslednjoj sekundi. Pravilno sprovedena ona stvara situaciju 3-2 (tri napadača na dva odbrambena igrača) na strani dešnjaka.

Na crtežu 11, igrač 6 vodi loptu unutra ka gol liniji a igrač 1 se rotira spolja do „džepa“ za dodavanje od igrača 6. Ako odbrana „ostane kod kuće“, odbrambeni igrači ostanu na igraču 2 i 4, igrač 1 slobodan je za snažan šut. Kod kombinacije sa tihom rotacijom, igrač 4 uvek se rotira do vrha a igrač 5 pomera udesno.

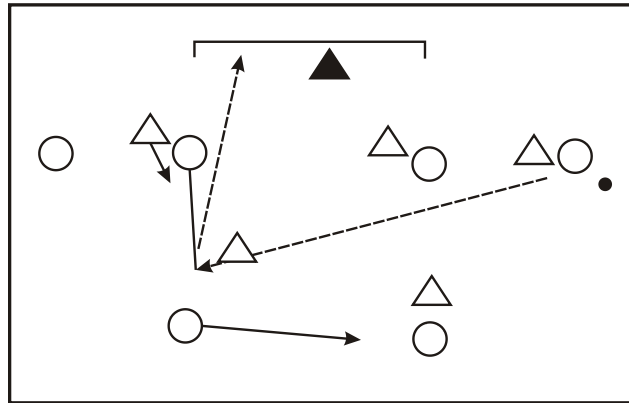
Ako se unutrašnji odbrambeni igrač pomeri spolja na igrača 1, igrač 6 može da doda unutra igraču 2.

Ako odbrambeni igrač na igraču 4 ostane unutra da čuva igrača 1 kada je on/ona u džepu, igrač 6 bi trebao da doda igraču 4 koji se rotirao do vrha. Igrač 4 može da šutira ili napadne unutra na odbrambenog igrača. Ako čuvar odluči da napusti igrača 1 i ponovo napadne spolja na igrača 4, igrač 4 bi trebalo da doda igraču 1. Ako unutrašnji čuvar napadne spolja na igrača 1, igrač 1 će dodati unutra igraču 2, koji bi trebalo da

se „nacrt“ prema prvobitnom položaju 1. Kod postavljanja igrač 2 morao bi da vodi računa da ne uđe unutar prostora od dva metra.

6.8 Kombinacija sa „dvojkom“ spolja

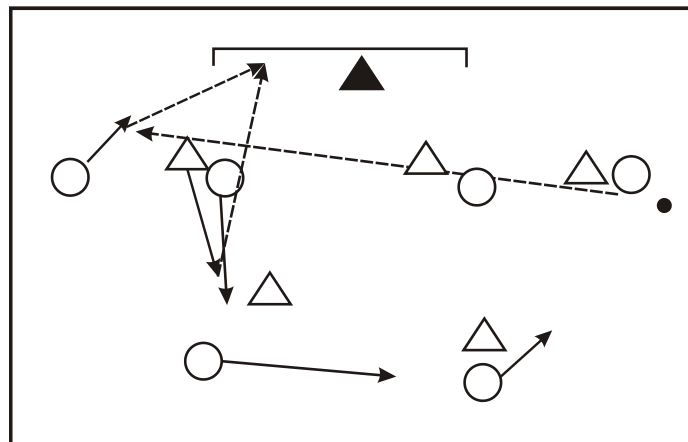
Kombinacija sa „dvojkom“ spolja veoma je popularna i koristi se kod formacije 4:2 u napadu 6 na 5.



Crtež 12.

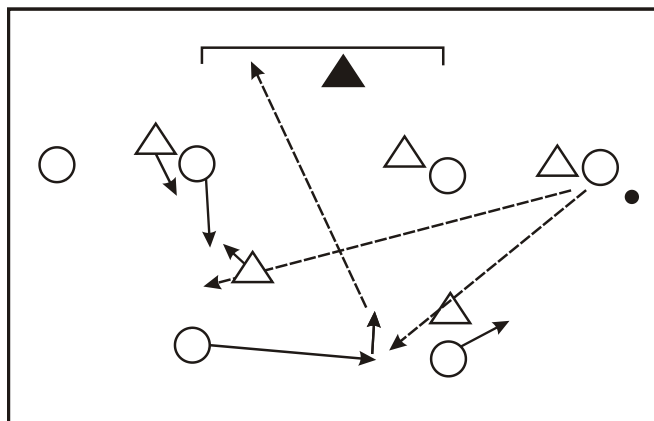
Kombinacija sa „dvojkom“ spolja obično signalizira ili poziva igrač 6. Kada se kombinacija pozove, igrač 2 trebalo bi da se polako povuče spolja, igrač 4 trebalo bi da se pomeri na vrh a igrač 5 da se pomeri udesno. Kombinacija bi uvek trebalo da počne kada je lopta kod igrača 6. U suprotnom, odbrana će odmah preuzeti igrača 2 koji izlazi i u stanju je da napravi odbrambena prilagođavanja. Kako se kombinacija odvija, ako se igrač 2 oslobodi, igrač 6 trebalo bi da doda igraču 2 loptu za šut. Ključni igrač je 6 zato što igrač 6 mora da čita odbranu. Kretnje odbrane određuju gde igrač 6 dodaje loptu. Očigledno, igrač 6 treba da bude stabilan, inteligentan sportista visokog kalibra (crtež 12.).

Primer neke od varijanti dodavanja za kombinaciju sa „dvojkom“ spolja i igrač 6 mora da čita odbranu sve vreme.



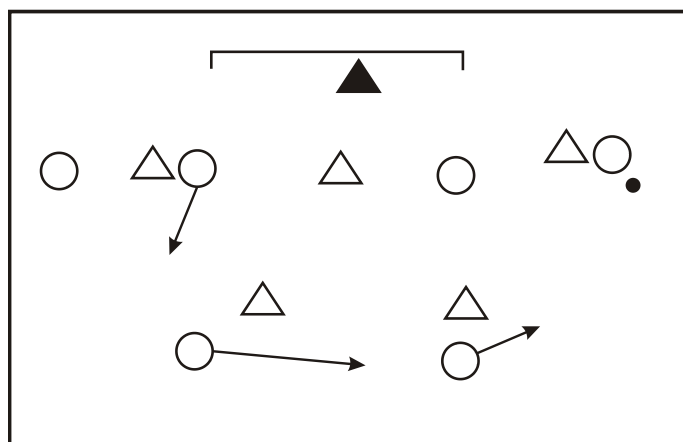
Crtež 13

Na crtežu 13, odbrambeni igrač između igrača 1 i igrača 2 prati igrača 2 dok se pomera spolja. Zato igrač 6 dodaje igraču 1 koji se pomera ka liniji od dva metra dok odbrambeni igrač prati igrača 2.



Crtež 14.

Na crtežu 14, dok igrač 2 počinje da se izvlači spolja, unutrašnji odbrambeni igrač na igraču 4 upada unutra i preuzima igrača 2. Lopta bi trebalo da ide od igrača 6 ka igraču 4, koji se pomerio do pozicije na vrhu. Igrač 4 može da se probije i šutira, ili ako se njegov odbrambeni igrač vrati napolje, igrač 4 može da napadne unutra na odbrambenog igrača, a da zatim, u zavisnosti od toga ko je slobodan doda ili igraču 2 ili igraču 1. Dok kombinacija sa „dvojkom“ spolja stavlja tim u formaciju 3:3, kada igrač 4 napadne odbrambenog igrača, napad je 2 na 1 na strani dešnjaka.

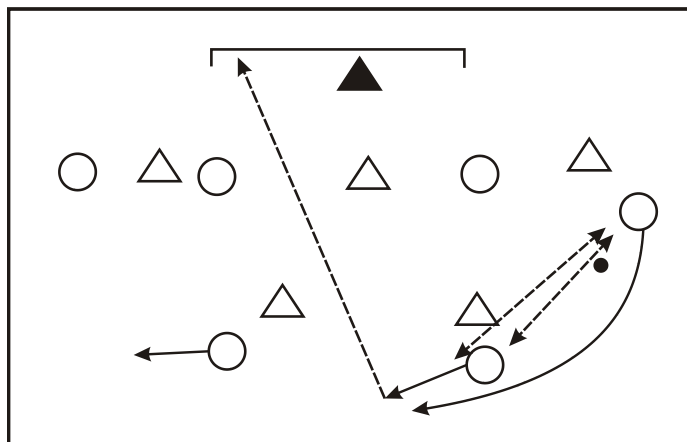


Crtež 15.

Ovo na crtežu 15, pokazuje igrača 2 koji se izvukao spolja, ali odbrana igra dobro i nema slobodnog igrača. Ovo se zaista dešava. U tom slučaju tim može da izvede napad 3:3, ili ukoliko vreme dozvoli, tim koji napada može da se rotira nazad u napad 4:2.

6.9 Kombinacija sa klizanjem igrača 5

Kombinacija sa klizanjem igrača 5 je druga uobičajena kombinacija i laka za izvođenje u toku perioda isključenja na 20 sekundi. U širokoj je upotrebi u međunarodnom vaterpolu.



Crtež 16.

Ukoliko golman teži da se previše posveti strani levaka, ili ako je golman slab bočno, kombinacija sa klizanjem igrača 5 može da bude uspešna. Takođe, ukoliko čuvar na igraču 5 upadne unutra da pokrije moguće iskakanje igrača 3 na stativi, kombinacija može da bude uspešna. Jednostavno se počinje sa nizom dodavanja između igrača 5 i igrača 6. Igrač 4 se prebacuje na levu stranu a igrač 5 klizi do vrha. Dodavanje bi trebalo da usledi od igrača 6 ka igraču 5 koji bi trebalo brzo da šutira u viši i dalji ugao gola (crtež 16.).

Ispitna pitanja:

1. Značaj kontra-napada
2. faze kontra-napada
3. Vrste kontra-napada
4. Kombinacije sa igračem više u napadu
5. Kombinacija 6:5

Literatura:

1. Belamarić, S. (1982). Kontranapad i odbrana od kontranapada. Beograd: Fakultet za fizičku kulturu. Neobjavljeni diplomski rad.
2. Lozovina, V. (1995). *Vaterpolo – skripta*. Split: Samostalno izdanje autora.
3. Dopsaj, M., Vasilevski, K., Kontić, Z. (2003). Analiza igre "Igrač više" reprezentacije Srbije i Crne Gore na evropskom prvenstvu za juniore u Istanbulu 2003, u "Zbornik radova sa seminara trenera mladih kategorija - oktobar, 2003, Beograd", urednik Dejan Perišić, Vaterpolo savez Srbije, str. 25 - 32.

7. TAKTIKA IGRE U ODBRANI

Cilj: Upoznavanje sa osnovnim elementima postavljanja, čuvanja i oduzimanja lopte u odbrani.

Sažetak: Igrati odbranu znači postaviti se tako da se na najoptimalniji način zaštite linije šuta i dodavanja protivničkih igrača uz pripremu za oduzimanje lopte i realizaciju kontra-napad.

7.1 Odbrana "čovjek na čovjeka"

Osnovni taktički principi ove odbrane u kojoj svaki od igrača neprestano prati i pokriva jednog napadača bez obzira na mesto i raspored napadača su:

- igrač odbrane uvek se nalazi između napadača kojeg pokriva i vlastitog gola,
- svi igrači odbrane istovremeno pokrivaju sve napadače, igrači obrane podjednako prate kretanje napadača i kretanje lopte.

Cilj ovog načina igre je kod najmlađih igrača razviti osećaj kontakt igre uz primenu naučenih osnovnih elemenata: pokrivanja protivnika i oduzimanja lopte. Sistem zonske odbrane u ovoj kategoriji nije potrebno primeniti.

7.2 Raspored sa igračem manje

U odbrani sa igračem manje trebalo bi igrače rasporediti u položaj 3:2, gde trojica odbrambenih igrača zauzimaju položaj na liniji od 2m, a dvojica između 2 i 4m u visini stativa, ako protivnik igra 4:2, ili između troje spoljnjih napadača ako protivnik igra 3:3.

Brzim prebacivanjem prema igraču koji drži loptu na ruci i startom na igrača imaju za cilj odbranu gola i dolazak u posed lopte.

7.3 Oduzimanje lopte

Oduzimanje lopte je jedan od osnovnih zadataka igrača u odbrani. Lopta se protivniku može oduzeti na sledeće načine:

- iskokom i presecanjem lopte koja nije precizno dodata pa leti u ruke obrambenog igrača,
- startom na loptu koja se dodaje napadaču na vodu korištenjem suprotne ruke za odguravanje napadača od mesta gde će lopta pasti,
- potapanjem ruke napadača koji drži loptu na vodi.

Napomena: Ako odbrambeni igrač ne izvrši ove radnje uspešno, gubi ravnotežu i daje napadaču prednost i dobru poziciju. Iz toga sledi da se na oduzimanje lopte ne sme ići po svaku cenu.

7.4 Čuvanje

Čuvanje odnosno pokrivanje protivnika smatra se prvim i najvažnijim elementom odbrane u vaterpolu. Uspešnim čuvanjem protivnika ne dozvoljavamo mu da stekne prednost i da je realizuje. Protivnički igrač se može čuvati u mestu i pokretu.

Čuvanje u mestu moguće je realizovati na tri načina:

Čuvanje iza protivnika - najčešći slučaj u statičnoj poziciji sa napomenom da igrač odbrane mora biti uvek postavljen u liniji: igrač sa loptom - igrač kojeg čuva - sredina vlastitog gola.

Čuvanje sa strane - koristi se kada lopta napadaču koji se čuva dolazi sa bočnih pozicija. Takođe važi gornja napomena s tim da se odbrambeni igrač nalazi malo sa strane napadača.

Čuvanje ispred protivnika – ređi je način igranja u odbrani, kada je odbrambeni igrač ispred napadača koga čuva. Optimalna pozicija je bočna u odnosu na napadača koga čuva, jer mu takav položaj omogućuje najveću pokretljivost.

Napomena: ako se ova tri načina koriste do 3 m od svog gola potrebna je i saradnja sa golmanom, pa je poželjno deo vežbi izvoditi ispred gola sa golmanom.

Čuvanje u pokretu moguće je izvoditi na dva načina:

Čuvanje u kretanju - podleže istim pravilima, samo što igrač u odbrani mora biti između igrača u napadu i svog gola i to sa strane odakle dolazi lopta. Čuvanje u može biti striktno (presing: obrana «čovек na čoveka»), što će se koristiti najčešće u ovoj kategoriji, ali i sa «lastik odbranom» kada je odbrambeni igrač dovoljno blizu napadača da na njega skoči.

Čuvanje u horizontalnoj položaju - uobičajeno je u zonskoj odbrani i biće obrađeno u kategoriji kadeta. Uslov za to je dobro savladan vaterpolo bicikl.

Zonska odbrana je jedan od načina odbrane koji se zasniva na pokušaju da se odbrani prostor između lopte i gola (Lozovina, 1995). U zonskoj odbrani svaki igrač ima svoj prostor za čuvanje u odnosu na poziciju protivničkog igrača koji poseduje loptu. Zonska odbrana je naročito efikasna sa igračem manje. Tada se iz odbrane "čovек na čoveka" prelazi u na jedini pouzdana način odbrane gola - zonsku odbranu.

Zonska odbrana se primenjuje na dva načina u zavisnosti od tehničko-taktičkog i fizičkog nivoa spremnosti protivničke ekipe:

- stalni vid odbrane
- privremeni vid odbrane

Stalni vid odbrane se koristi u slučajevima kada je neko od protivničkih igrača nadmoćniji u individualnim duelima. U takvim slučajevima pribegava se zonskoj odbrani kako bi igrači jedni drugima priskakali u pomoć. Stalni vid zonske odbrane se koristi u slučajevima kada je protivnička ekipa nedovoljno iskusna i fizički spremna. Cilj zonske odbrane u ovom slučaju je provokacija protivnika na šutiranje nakon čega sledi brzi kontra-napad.

Privremeni vid zonske odbrane koristi se u situacijama kada je cilj odbrana od grupnog ili ekipnog kontranapada ili odbrana sa jednim ili dva igrača manje.

Zonska odbrana ima svoje prednosti i nedostatke.

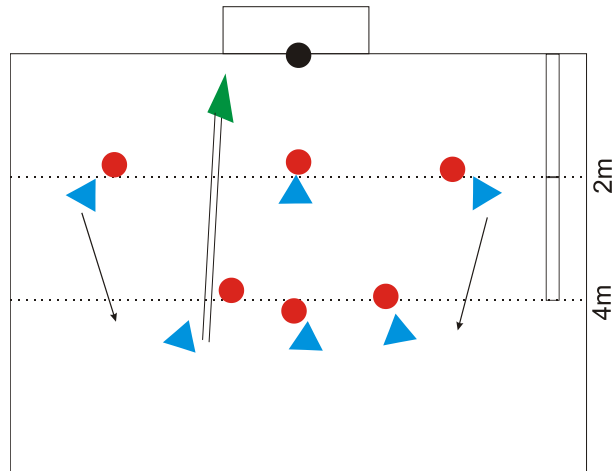
Prednosti zonske odbrane se ogledaju u prisiljavanju protivnika na grešku, smanjuje se individualna odgovornost igrača a povećava kolektivna, prikrivaju se nedostaci u igri "čovек na čoveka", češće se primenjuju individualni, grupni i ekipni kontranapadi, lakše se igrači kreću i pozicioniraju u odnosu na igru protivnika

Slabosti zonske odbranesu u situacijama kada protivnik ima dva ili više dobra šutera. Napadači mogu duže da drže loptu u svom posedu što izaziva nesigurnost u odbrani, česti nesporzumi unutar zonske odbrane, velika skoncentrisanost na pokrete u odbrani iscrpljuju i zamaraju igrače, krivica se kolektivizuje i igrači postaju "meki" u duelima, veće su mogućnosti napadača da fintiraju loptom, napadači imaju veću inicijativu nego kod presinga.

Zonska odbrana se ne posmatra posebno već kao sastavni deo taktike odbrane. Ona ima svoje faze, principe, faktore i forme.

7.5 Faze zonske odbrane

Prva faza počinje sa početkom napada. Naročito se intenzivira prilikom pripreme za šut. U takvoj situaciji krilni igrači zatvaraju puteve protivnika po sredini gola. Nakon gubitka lopte, krilni igrači moraju da organizuju "odbranu trenutka" do uključivanja ostalih igrača u zonsku odbranu (crtež 17.).

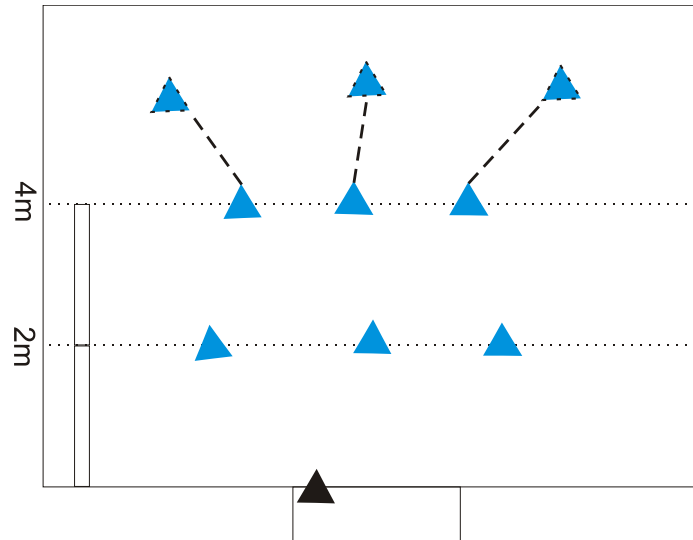


Crtež 17.

Druga faza je vezana za situacije kada je primljen gol i protivnička ekipa kreće sa centra ili kada je isteklo vreme napada a nije upućen šut iz taktičkih razloga. Može biti i kada se izgubi lopta zbog greške, i tada svi igrači kreću u odbranu.

Treća faza je usmerena na zaustavljanje kontranapada tako što se igrači povlače pred svoj gol i zauzimaju pozicije u odnosu na loptu i igrače u napadu. U toku povlačenja u odbranu ometaju se protivnički igrači tako što se postavljaju na njihovu putanju kretanja.

Četvrta faza je najkritičnija i ima za cilj da se ne postigne gol u prvom naletu. U ovoj fazi igrači pokazuju iskustvo i njihov zadatak je sledeći: postavljanje u zonu 2-2:3 gledano od prednje linije ka голу (crtež 18). Da se ostvari maksimalno sadejstvo (motoričko i verbalno) medju igračima naročto onih koji prstižu i već postavljenih u zoni. U ovakvim situacijama golman komanduje rasporedom igrača i uvažavaju se njegove sugestije.



Crtež 18.

U petoj fazi igrači su pozicionirani prema rasporedu u zoni. Tek u ovoj fazi dolazi do igranja zonske odbrane u pravom smislu te reči. Osim odbrane gola drugi cilj je i preuzimanje lopte i odlazak u kontranapad. Na protivnika se ide agresivno i stalno se vrši pritisak kako bi napravio grešku.

Principi zonske odbrane

- Odbrana gola je najvažniji princip i podrazumeva organizaciju rasporeda igrača, podelu odgovornosti igrača, organizaciju pojedinih delova igre.
- Medjusobna pomoć, podrazumeva da igrač koji učestvuje u određenoj fazi odbrane mora da ima zamenu. Zamena se izvodi npr. prilikom promene igrča na centru i taj proces zamene vrši se brzo i spontano.
- Oduzimanje lopte je princip koji podrazumeva snagu i brzinu tj. agresivnost u toku odbrane. Agresija će primorati protivnika da čuva loptu i samim tim teže će doći do pozicije za šut.
- Elastičnost zonske odbrane. Prilagodjavane protivniku na osnovu prepoznavanja inicijative i "čitanja igre" protivnika. Cilj je sprečavanje šuta i oduzimanje lopte kako bi se krenulo u kontru.

Faktori zonske odbrane

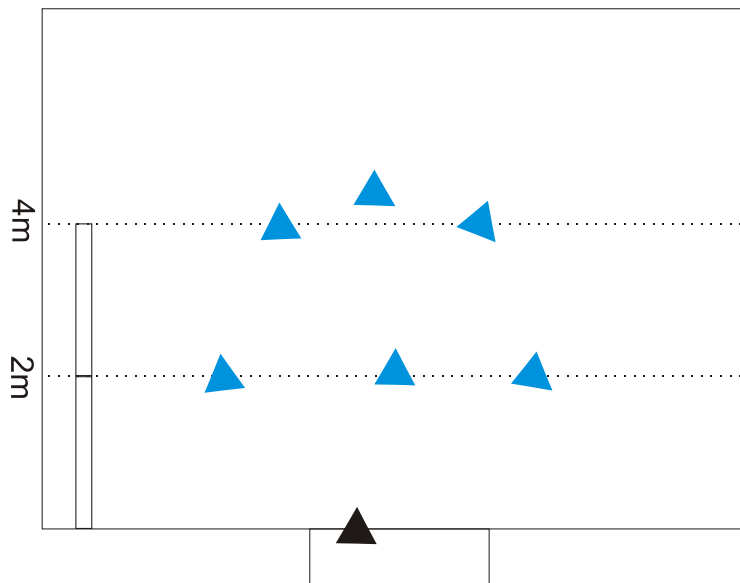
- Zauzimanje mesta u zoni na osnovu sposobnosti igrača. Na krilnim pozicijama su visoki igrači sa dugačkim rukama koji mogu da sužavaju ugao prema голу. U prednju liniju se postavljaju brzi igrači koji mogu da isplivaju kotru.
- Predviđanje akcija unapred se sastoji u mogućnosti da se predvidi kako akcija saigrača tako i igra protivnika kako bi se steklo preimućstvo.
- Kretanje igrača unutar zone po tačno dogovorenom rasporedu i prostoru. Obim i intezitet kretanja zavisi da li se igra pasivni ili agresivni vid zonske odbrane.
- Individualne i kolektivne akcije zonske odbrane su česte u zonskoj odbrani. One se sastoje od markiranja, preuzimanja, zamene na centru, "puštanje" igrača sa određene strane da šutira, blokiranje šuta...
- Ritam zonske odbrane je takodje važan i zavisi od agresivnosti igrača. Agresivnija zona sadrži više akcija.

7.6 Forme ili oblici zonske forme

Zonske odbrane se mogu klasifikovati po rasporedu igrača od prednje linije ka голу.

7.6.1 Zona 3:3

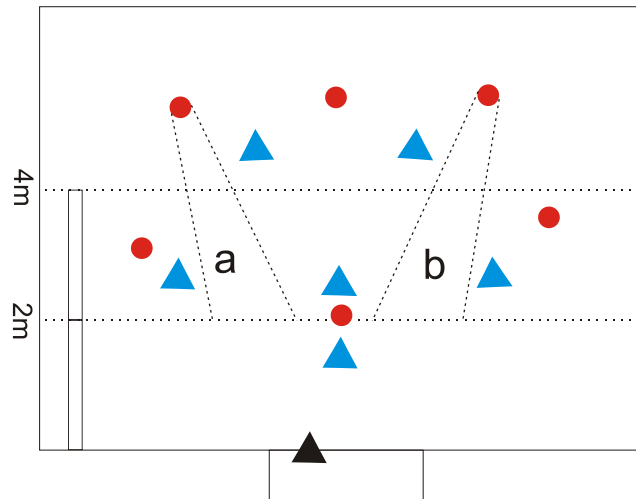
Raspored igrača je u dve linije. Igrači prednje linije su pozicionirani na oko 4-7m, a zadnje na oko 2-3,5m. od gola tj. stativa. Ova zona je dobra po dubini. Slabost pokazuje u situacijama gde protivnik ima dobre šutere sa krila i ako uspe da razvije igru. Primenjuje se protiv ekipa koje nisu navikle da igraju protiv zonske odbrane i kod pariranja od kontranapada. Može se igrati agresivno ali je češći način igre pasivan. Iz zone igrači izlaze prema lopti i vraćaju se nazad, čuvajući svoj prostor (crtež 19).



Crtež 19.

7.6.2 Zona 2:3:1

Raspored igrača je u tri linije. U prednjoj liniji su dva igrača na 6-8m, u srednjoj su tri na 4-5m a u zadnjoj je jedan igrač na 2,5-3m od gola. Karakteriše je dobra zaštita gola po dubini i širini. Nedostatak je što u sredini zone postoje dva pravca za uplivavanje protivničkih igrača. Iskusne i dobro uigrane ekipe to znaju da iskoriste za razbijanje zone i time dodju do pozicije za šut. U slučaju da napadači rašire igru i predju na igru sa krilnih pozicija ova zona se transformiče u 2:1:3. Primenjuje se protiv ekipa koje imaju dobre centre i kada je potrebna pomoć igraču koji je napravio više faula nad centrom. U slučaju upada drugog igrača u središte zone preuzima ga igrač koji je udvajao centra (crtež 20).

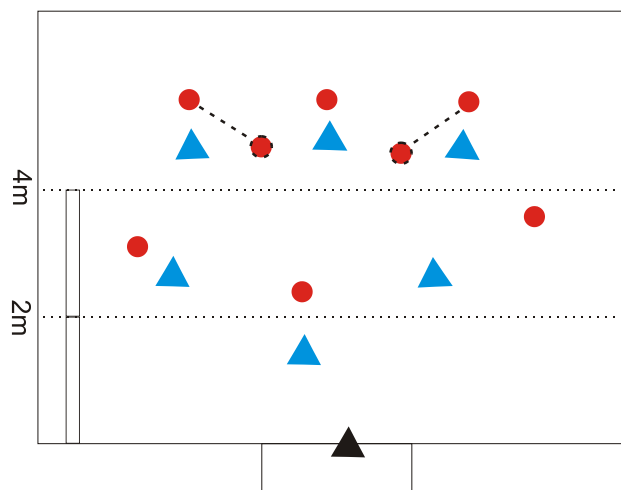


Crtež 20.

7.6.3 Zona 3:2:1

Raspored igrača u ovoj zoni je u tri linije. U prednjoj su tri igrača na 6-8 m, u srednjoj su 2 na 3,5-4 m a u tećoj se nalazi jedan igrač na 2-2,5 m od gola.

Ova zona se koristi protiv ekipa koje su spremnije od naše. Igra centra se neutrališe postavljanjem zone plice tj. prednja linija se povlači bliže голу. Igra se agresivno i primoravaju se igrači da se dodaju u paraboli. Ovo smanjuje rizik za postizanje gola i povećava šansu da protivnik pogreši. Takodje, omogućuje golmanu prebačaj na stranu i zatvori ugao za šut prema голу (crtež 21).

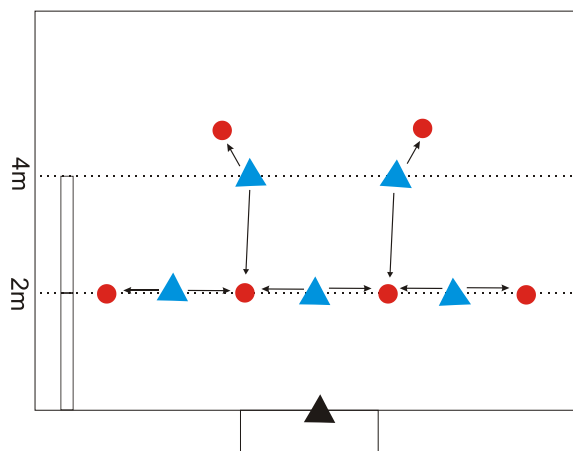


Crtež 21.

7.7 Oblici i forme zonske odbrane sa igračem manje

7.7.1 Zona 2:3

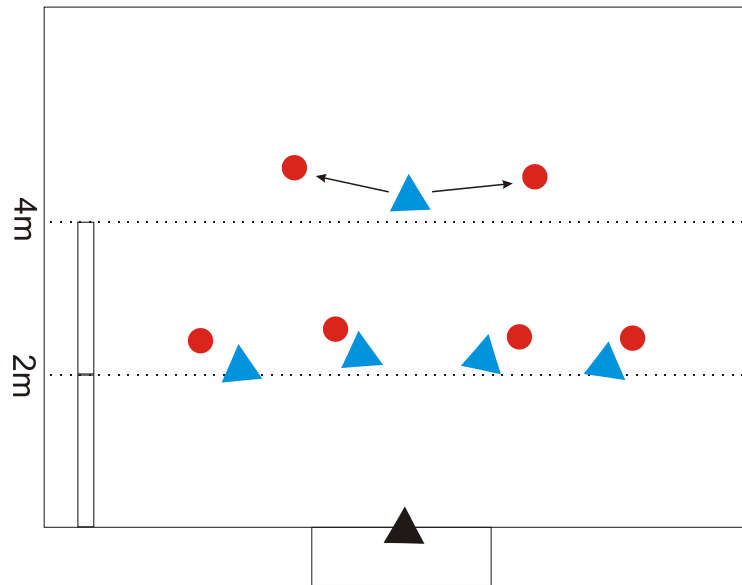
Ovakav način zonske odbrane sa igračem manje je najčešći. Igrači su vrlo agresivni. Cilj je da se ne dozvoli šutiranje već da protivnik vodi računa da sačuva loptu u svom posedu (crtež 22).



Crtež 22.

7.7.2 Zona 1:4

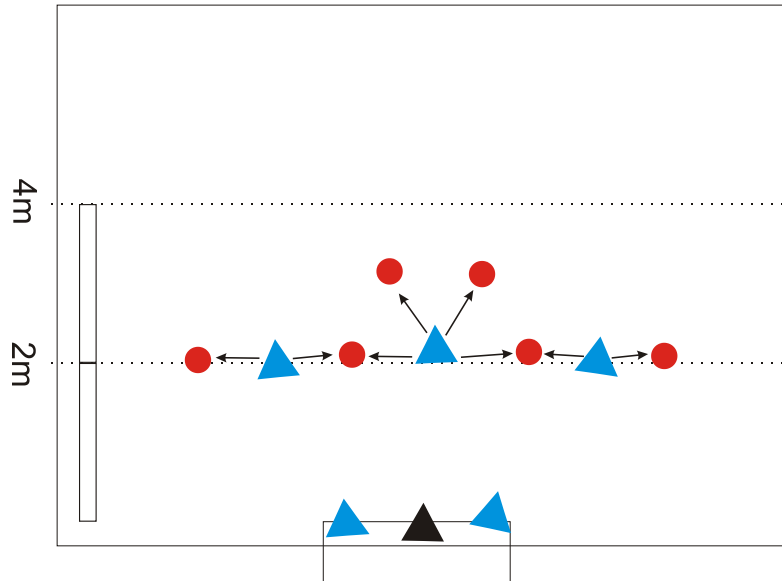
Ovaj oblik zonske odbrane se koristi u slučajevima kada napadač pokušava da realizuje igrača više preko igrača koji stoje ispred stative. Zona se sastoji iz dve linije. Prednja na kojoj je jedan igrač i nalazi se na 4-6 m od gola, i druga na kojoj su četiri igrača na 2,5-3 m od gola. Igrač u prednjoj liniji igra agresivno dok igrači iz druge linije igraju pasivno odbranu (crtež 23).



Crtež 23.

7.7.3 Zona 3:2

Ovaj oblik zonske odbrane se sastoji iz dve linije. Prednja linija od tri igrača je na 2-3 m od gola dok su druga dva igrača pozicionirana na gol liniji zajedno a golmanom. Koristi se protiv ekipa koje nemaju dobre šutere niti imaju iskustvo sa ovakvim vidom odbrane. Igrači u prednjoj liniji se brane agresivno dok igrači na gol liniji čuvaju prostor uz stative gola (crtež 24).

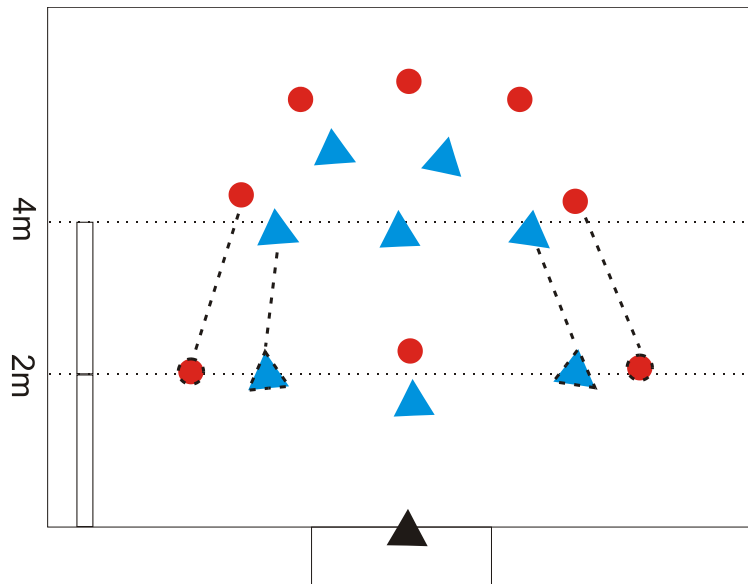


Crtež 24.

7.8 Transformacija zonske odbrane

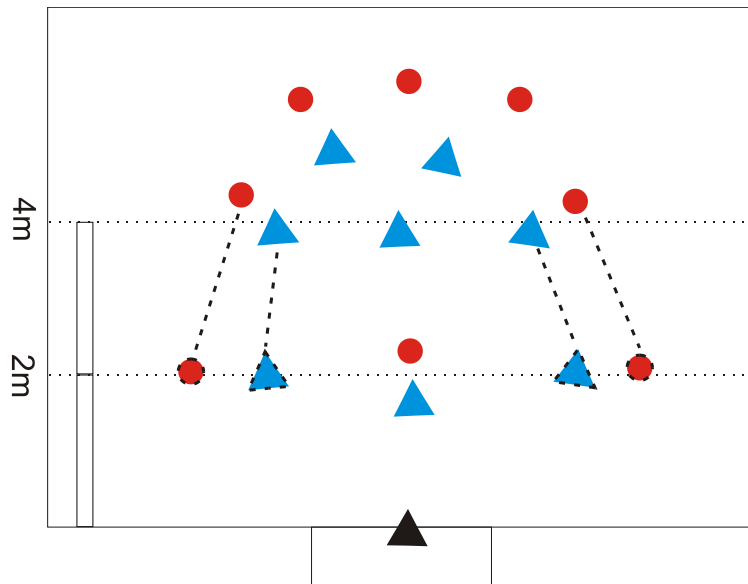
Prodor ili uplivavanje unutar zonske odbrane je prvi znak slabosti u bilo kojoj zonskoj odbrani. U takvim situacijama zonska odbrana gubi svoj oblik naročito posle nekoliko dodavanja napadača, pa je neophodna korekcija tj. preformulacija. Zbog toga je tendencija da svi oblici tj. forme zonske odbrane budu slični. Razlog je lakša transformacija u potreban oblik.

Npr: posle neutralisanja kontranapada zonom 2:3:3, ukoliko protivnik razvije svoj napad, prelazise na zonu 3:2:1. Ako protivnik ima dobrog centra odbrana se transformiše u zonu 2:3:1 ili 2:1:3 u zavisnosti od igrača na krilnim pozicijama (crtež 25).



Crtež 25.

Drugi primer je karakterističan kod zone 2:3:1. U slučaju da protivnik ima dobre šutere sa krila i da je nametnuo igru u širinu, zona mora da se transformiše u formaciju 2:1:3 (crtež 26).



Crtež 26.

Ispitna pitanja:

1. Odbrana "čovjek na čoveka"
2. Raspored sa igračem manje
3. Oduzimanje lopte
4. Čuvanje protivnika
5. Faze, principi i forme zonske odbrane

6. Forme zonske odbrane sa igračem manje
7. Transformacija zonske odbrane

Literatura:

1. Штеллер, И. П. (1981). *Водное поло*. Москва: Физкультура и спорт. Второе издание.
2. Lozovina, V. (1995). *Vaterpolo – skripta*. Split: Samostalno izdanje autora.
3. Belamarić, S. (1982). Kontranapad i odbrana od kontranapada. Beograd: Fakultet za fizičku kulturu. Neobjavljeni diplomski rad.