

PITANJA ZA KOLOKVIJUM (10/42)

Pojava i razvoj basketa 3x3 (8/2)

1. Kada i zbog čega je popularnost košarke naglo porasla u SFR Jugoslaviji?
2. Stritbol je

3. Na kom mestu u Njujorku (SAD) je stritbol utemeljen kao masovna aktivnost?
4. Koja dva bivša veoma paozanta NBA igrača su igrali stritbol u Raker parku?
5. Iz koje dve privredne oblasti (industrije) su firme snažno podržale intenzivan razvoj stribola?
6. Koji je presudni razlog za brz razvoj basketu 3x3?
7. Kada se basket 3x3 prvi put pojavio na zvaničnom međunarodnom takmičenju?
8. Kada se basket 3x3 prvi put pojavio na olimpijskim igrama?

Pravila igre i takmičenja (16/4)

1. FIBA pravila basketu 3x3 imaju _____ pravila i _____ dodataka.
2. Broj igrača u timovima u 3X3 je: na terenu _____ i na klupi_____.
3. Koliko sudija sudi utakmice u basketu 3X3?

4. U basketu 3X3 pobednik je ekipa:
 - a) koja prva postigne 21 poen, odnosno koja postigne više poena u trenutku kada je vreme igre isteklo;
 - b) koja prva postigne 25 poena, odnosno koja postigne više poena u trenutku kada je vreme igre isteklo;
 - c) koja prva postigne 20 poena, odnosno koja postigne dva poena više poena u trenutku kada je vreme igre isteklo;
5. U basketu 3X3, ako je po isteku vremena rezultat nerešen, igra se produžetak u kojem pobeđuje:
 - a) ekipa koja prva postigne poen;
 - b) ekipa koja prva postigne dva poena;
 - c) ekipa koja prva postigne više poena nakon tri minuta igre.
6. Igralište za basket 3x3 je u odnosu na polovinu košarkaškog terena:
 - a)manje b) iste površine c)veće
7. Konstrukcija koša, tabla, obruč i mrežica su u u odnosu na košarku 5 na 5: a)manjih dimenzija b)uglavnom istih dimenzija c)većih dimenzija

8. Lopta za basket 3x3 je obima lopte br. _____ i težine lopte br. _____
9. Prekršaji su dati _____ delu, a greške u _____ delu pravila.
10. Napad u basketu 3X3 traje _____ sekundi.
11. Zapisnik je objašnjen u: a) A dodatku b) B dodatku c) C dodatku
12. Sudijski znaci su dati u: a) A dodatku b) B dodatku c) C dodatku
13. Takmičenja u basketu 3X3 se sprovode u formi:
a) Lige
b) Turnira
c) Kup takmičenja
14. U profesionalnom bavljenju basketom 3x3, postoje tri osnovna tipa takmičenja, kada ih FIBA organizuje:
a) Profesionalni kružni turniri za timove iz gradova, Takmičenja nacionalnih selekcija i osnovni događaji turniri otvoreni za sve timove.
b) Amaterski kružni turniri za timove iz gradova, Takmičenja nacionalnih selekcija i specijalni događaji - turniri otvoreni za izabrane timove.
c) Profesionalni kružni turniri za timove iz gradova, Takmičenja nacionalnih selekcija i osnovni događaji - turniri otvoreni samo za izabrane timove.
15. Rang igrača u basketu 3X3 se izračunava na osnovu:
a) sakupljenih bodova na takmičenjima koje organizuje FIBA
b) sakupljenih bodova na takmičenjima koje ne organizuje FIBA
c) sakupljenih bodova na takmičenjima koje organizuje FIBA i druge organizacije
16. Rangiranje igrača u basketu 3X3 služi za:
a) rangiranje nacionalnih federacija,
b) rangiranje klubova,
c) rangiranje turnira na kojima su učestvovali.

Analiza takmičarske aktivnosti u basketu 3x3 (12/3)

1. Apsolutno opterećenje igrača u košarci 5 na 5 je:
a) znatno niže nego kod 3x3, i kod 3x3 relativno opterećenje igrača skoro duplo manje,
b) znatno više nego kod 3x3, ali je kod 3x3 relativno opterećenje igrača skoro duplo veće,
c) znatno više nego kod 3x3, ali je kod 3x3 relativno opterećenje igrača neznatno veće
2. Igra 3 na 3, u poređenju sa igrom 5 na 5, zhatava
a) veću količinu kretanja, sporije kretanje (trčanje) i manji intenzitet ubrzanja i usporenja kretanja
b) veću količinu kretanja, brže kretanje (trčanje) i veći intenzitet ubrzanja i usporenja kretanja
c) manju količinu kretanja, brže kretanje (trčanje) i veći intenzitet ubrzanja i usporenja kretanja

3. Igrači basketa 3X3 („basketashi“) su po kriterijumu visine, ali i telesne mase najbliži:

- a) krilnim igračima iz košarke 5 na 5
- b) bekovima iz košarke 5 na 5
- c) centrima iz košarke 5 na 5

4. Montgomeri i Maloni navode, na osnovu podatka sa elitnih turnira 3X3, da je prosečni puls bio:

- a) kod igrača je bio 134, a kod igračica 138
- b) kod igrača je bio 164, a kod igračica 165
- c) kod igrača je bio 174, a kod igračica 175

5. Prosečna koncentracija laktata u krvi igrača u basketu 3X3 je:

- a) kod igrača 6.0 mmol/L, a kod igračica 5.7 mmol/L
- b) kod igrača 7.3 mmol/L, a kod igračica 7.1 mmol/L
- c) kod igrača 6.3 mmol/L, a kod igračica 6.1 mmol/L

6. Prosečna distanca koju igrači pređu tokom utakmice iznosi _____ metara, a maksimalna _____ metara.

7. Igrači basketa 3X3, u odnosu na košarkaše iz košarke 5 na 5, su u šutiranju sa distanci većih od 6.75m i šutiranju slobodnih bacanja:

- a) jednaki
- b) uspešniji
- c) slabiji

8. Čest vid saradnje u napadu u basketu 3X3 je saradnja:

- a) blokadom za igrača bez lopte,
- b) blokadom za igrača sa loptom (pik end rol),
- c) utrčavanjem iza leđa (back door),

9. Rezultati studije Sun i Wong govore da je nakon „pik end rola“:

- a) kod najbolja dva tima, najčešća aktivnost bio šut polaganjem,
- b) kod najbolja dva tima, najčešća aktivnost bio šut za dva poena,
- c) kod najbolja dva tima, najčešća aktivnost bio šut sa distance jednog poena,

10. Ortega i saradnici, analizirajući igru na prvenstvu Sveta za muškarce 2017., navode da su osnovni parametri u kojima su poredničke ekipe bile bolje i u čemu se razlikuju od ekipa koje gube utakmice:

- a) šutevi za 2 poena i kontranapad, tj. akcija nakon uhvaćene i izvedene lopte na spoljnu poziciju,
- b) šutevi za 1 poen i kontranapad, tj. akcija nakon uhvaćene i izvedene lopte na spoljnu poziciju,
- c) slobodna bacanja i šutevi za 2 poena

11. Ortega i saradnici, analizirajući igru na prvenstvu Sveta za muškarce 2017., navode da su ekipe koje gube, najviše koristile:

- a) blokade za igrača koji je bez lopte,
- b) blokade za igrača koji je sa loptom,
- c) igru bez blokada

12. Konte i saradnici (2) navode da su pobjednički timovi:

- a) imali više slobodnih bacanja (broj pokušaja i broj pogođenih), uopšte veću efikasnost u napadu i manje izgubljenih lopti
- b) imali manje slobodnih bacanja (broj pokušaja i broj pogođenih), uopšte veću efikasnost u napadu i više izgubljenih lopti.
- c) imali više slobodnih bacanja (broj pokušaja i broj pogođenih), uopšte veću efikasnost u napadu i više izgubljenih lopti.

Trening 3X3 (6/1)

1. Petrov i Bonev ističu da naročit fokus u treninngu tehnike treba staviti na:

- a) demarkiranje i šutiranje
- b) skakanje i šutiranje
- c) dodavanje i demarkiranje

2. Trening taktike u basketu 3X3 se sastoji od učenja i usavršavanja:

- a) napadačkih i odbrambenih manevara u saradnji dva i tri igrača,
- b) napadačkih i odbrambenih manevara u saradnji tri igrača, te igri 1 na 1
- c) napadačkih i odbrambenih manevara u saradnji dva i tri igrača, te igri 1 na 1

3. Petrov i Bonev poseban fokus u treningu taktike stavljaju na:

- a) igru 1 na 1 i igru 3 na 3
- b) igru 1 na 1 i blokade za napadača bez lopte
- c) blokade za napadača bez lopte i „pick end rol“

4. Kondiciona priprema u basketu 3x3 se bazira na činjenici da igrači basketu 3X3 imaju: a) neznatno slične funkcionalne (energetske) i motoričke sposobnosti kao i košarkaši iz košarke 5 na 5

b) veoma različite funkcionalne (energetske) i motoričke sposobnosti kao i košarkaši iz košarke 5 na 5

c) veoma slične funkcionalne (energetske) i motoričke sposobnosti kao i košarkaši iz košarke 5 na 5

5. U kondicionoj pripremi treba raditi na razvoju:

- a) aerobnih kapaciteta.
- b) anaerobnih kapaciteta
- c) i aerobnih i anaerobnih kapaciteta

6. U kondicionoj pripremi posebna pažnja treba da se posveti treningu:

- a) eksplozivne snage, brzine (ubrzanja) i agilnosti
- b) maksimalne snage, brzine (ubrzanja) i pokretljivosti
- c) eksplozivne snage, ravnoteže i agilnosti